

GIMNASTYKA KOREKCYJNA W PRZEDSZKOLU



ZNACZENIE GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Dzięki zajęciom z gimnastyki, dziecko może wyrazić swoją ekspresję ruchową, ćwiczyć sprawność motoryczną i zręczność. Ponadto dziecko ćwiczy samokontrolę, koncentrację uwagi, spostrzeganie przyczynowo-skutkowe, koordynację, orientację przestrzenną (prawa-lewa, góra-dół) i pamięć ruchową. WYROBIENIE U MALUCHÓW NAWYKU REGULARNEJ GIMNASTYKI, TO INWESTYCJA W ICH NIE TYLKO OBECNY, ALE I PRZYSZŁY STAN ZDROWIA.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

▶ Odrabianie lekcji:

Istotne są odpowiednie warunki; biurko z oświetleniem padającym z lewej strony i nie rażącym oczu, o wysokości takiej, by przy siedzeniu dziecko opierając się przedramionami o blat stołu miało kręgosłup wyprostowany i barki ustawione poziomo. Ważną zasadą obowiązującą przy odrabianiu lekcji jest zmienność pozycji. Lekcje ustne można przygotowywać w pozycji leżącej, wtedy odległość książki od oczu wynosi ok.. 30 cm.



TAK

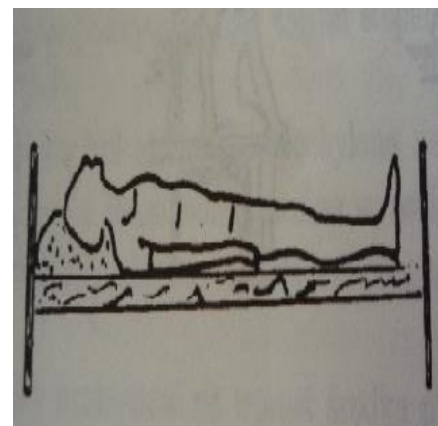
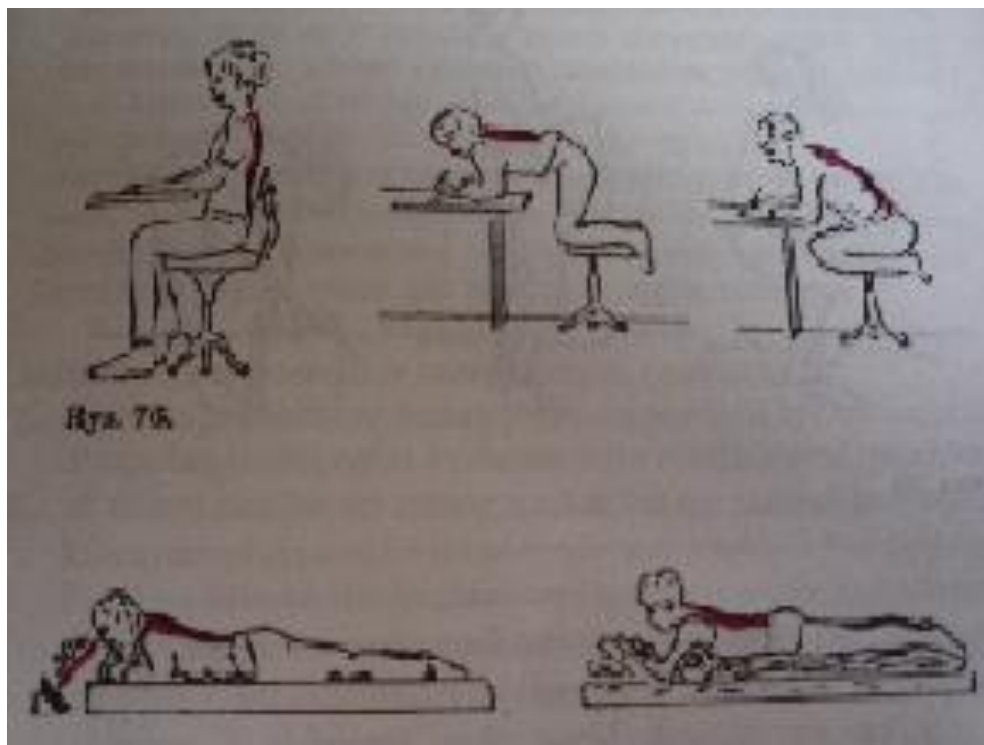


NIE

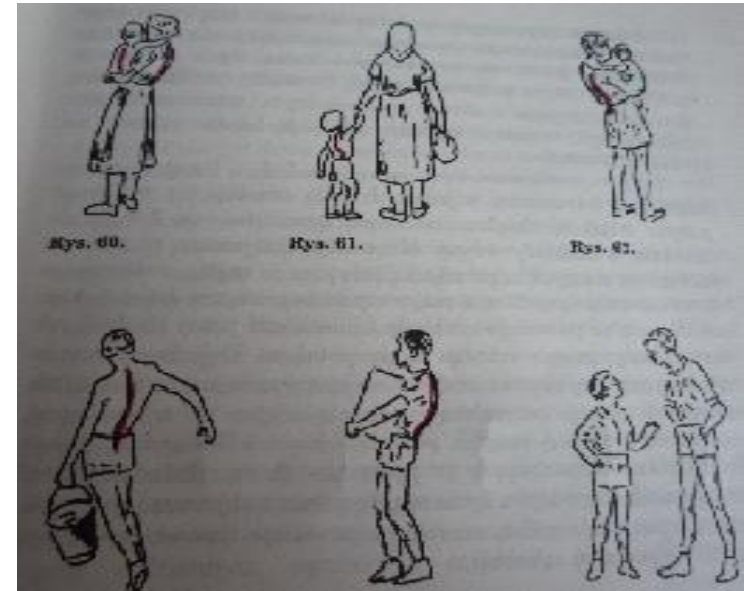
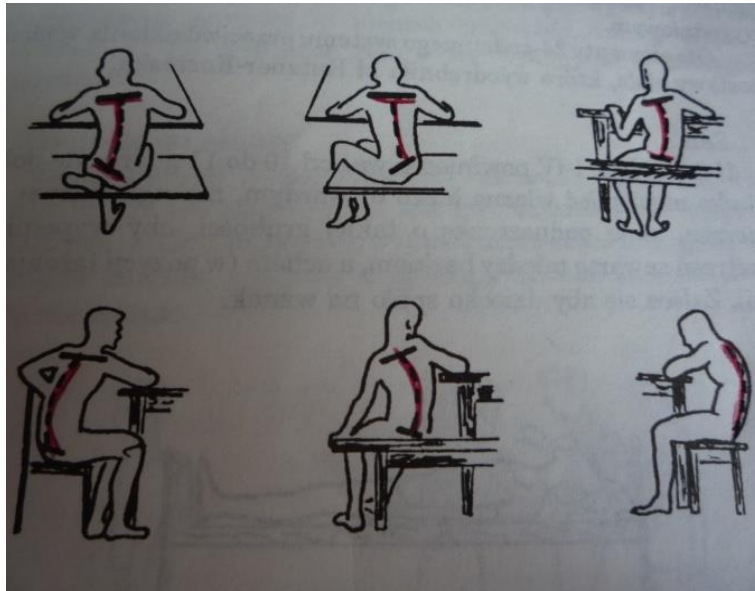
▶ Odżywianie:

Powinno być pełnowartościowe według ogólnie znanych zasad. W przypadku znacznej nadwagi należy stosować dietę odchudzającą zgodnie z zaleceniami lekarza. Nadmierny ciężar ciała przy stałej muskulaturze stanowi poważny czynnik pogłębiający wadę.

POZYCJE PRAWIDŁOWE



POZYCJE WADLIWE

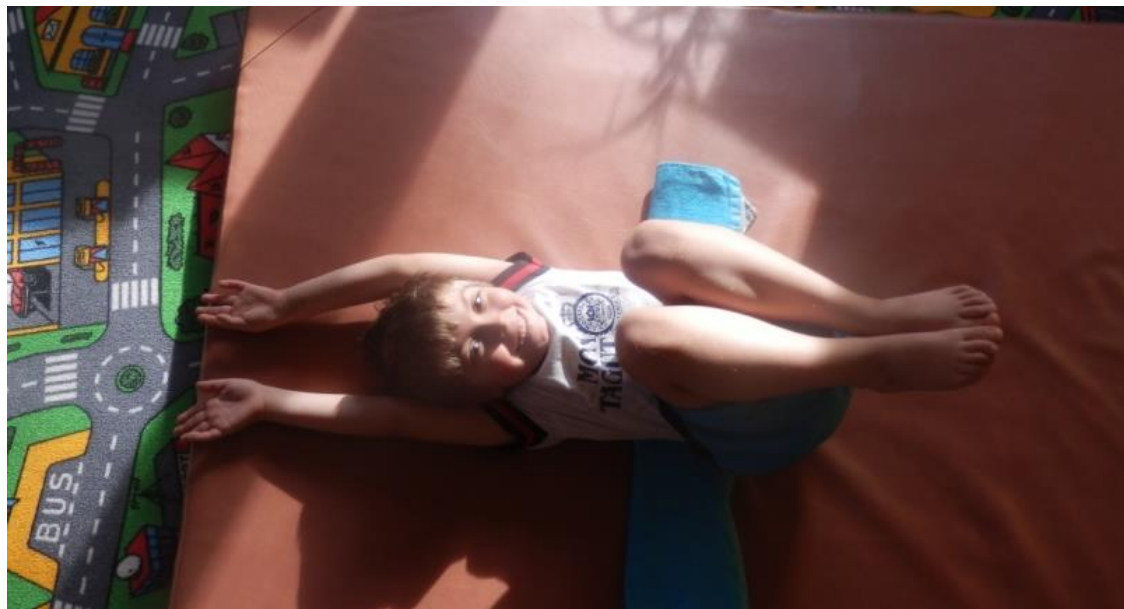


PLECY OKRĄGŁE

Cechy wady :

- osłabienie i rozciągnięcie mięśni grzbietu,
- przykurcze mięśni piersiowych,
- wysunięcie do przodu głowy i barków,
- zmniejszenie przodopochylenia miednicy
- kolana i łokcie w pozycji lekkiego zgięcia,
- zaburzenie i zmniejszenie sprawności układu oddechowego i krążenia

PLECY OKRĄGŁE – PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce wyprostowane przy głowie, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej, pod plecami (szczyt kifozy piersiowej) kocyk zrolowany

Ruch: wdech, potem wydech, rozluźnienie mięśni (powtórzyć 5 razy)



Pozycja wyjściowa: pozycja niska Klappa

Ruch: napinanie i rozluźnianie mięśni piersiowych (powtórzyć 5 razy)



Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny

Ruch: ręce w pozycji "skrzydełek,, (wytrzymać 30 sekund,
powtórzyć 3 razy).

PLECY WKŁĘSŁE

Cechy wady:

- zwiększona lordoza lędźwiowa,
- wysunięty do przodu brzuch , klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa mogą być nieco spłaszczone lub pozostawać w normie,
- miednica ma zwiększone przodopochylenie,
- mięśnie brzucha, pośladkowe wielkie oraz zginacze stawu kolanowego są osłabione,
- nadmiernie napięte są mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym i zginacze stawu biodrowego.

PLECY WKŁĘSŁE – PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



Pozycja wyjściowa: w staniu

Ruch: dziecko pogłębia skłon tułowia i pcha piłkę między nogami jak najdalej w tył, wytrzymuje 10 sekund i wraca do pozycji wyjściowej.

Uwagi: podczas ćwiczenia dziecko nie powinno uginać kolan



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem

Ruch: dziecko ma położone nogi na piłce, wytrzymuje 30 sekund i wraca do pozycji wyjściowej.

Uwagi: ręce wyprostowane



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia
Ruch: dziecko podnosi piłkę stopami i wytrzymuje 30 sek.
Uwagi: ręce wyprostowane

PLECY OKRĄGŁO-WKŁĘSŁE

Cechy wady:

- głowa i barki są wysunięte do przodu
- kręgosłup w odcinku piersiowym wykazuje zwiększenie się wygięcia ku tyłowi, a klatka piersiowa ulega zapadnięciu
- w odcinku lędźwiowym kręgosłup wygina się przesadnie ku przodowi powodując uwypuklenie brzucha

PLECY OKRĄGŁO-WKŁĘSŁE - PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA



Pozycja wyjściowa: stanie tyłem do ściany,
Ruch: na wysokości łopatek umieszczona
piłka, ręce w pozycji "skrzydełek"



Pozycja wyjściowa: stanie tyłem do ściany,
Ruch: Przysiad i wyprost (piłka przyciskana
do ściany - powtórzyć 10 razy).

Pozycja wyjściowa:
leżenie przodem, pod brzuchem
zrolowany kocyk, nogi
wyprostowane, złączone,
ręce wyciągnięte w bok

Ruch:
uniesienie rąk w górę, wznos
nóg nad podłogę, policzyć do 5
(powtórzyć 6 razy)



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA

Skrzywiony kręgosłup tworzy wygięcie wypukłością w prawą lub lewą stronę w odcinku piersiowym, lędźwiowym lub lędźwiowo– piersiowym. Przyczyna tej wady może być nierównomierny rozwój somatyczny układów mięśni grzbietu.

Czynnikami powodującymi zaburzenia rozwoju somatycznego układu mięśni grzbietu są:

- niedbala postawa przy siedzeniu, czytaniu, pisaniu
- noszenie ciężarów po jednej stronie (teczki, książki)
- jednostronne, długotrwałe zajęcia



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, nogi złączone, wyprostowane

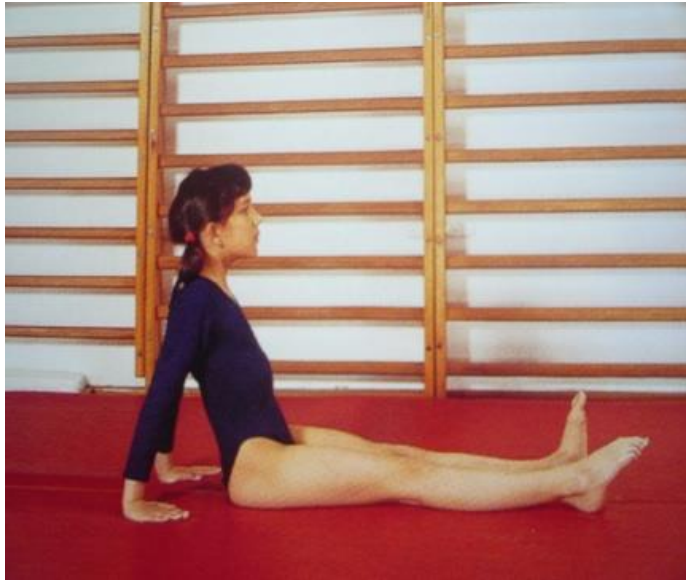
Ruch: ręce wyciągnięte jak najdalej w przód, pod brzuchem zrolowany kocyk, wytrzymać 20 sekund



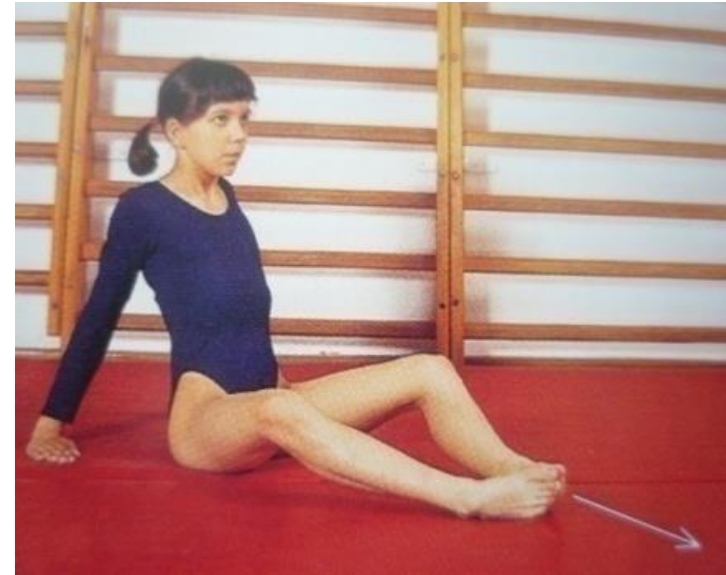
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, nogi złączone, wyprostowane.

Ruch: wznoszenie i opuszczanie wyprostowanych rąk i nóg (powtórzyć 10 razy).

ĆWICZENIA DOMOWE – PŁASKOSTOPIE



Naprzemienne maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp



Wyprost nóg w stawach kolanowych z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp



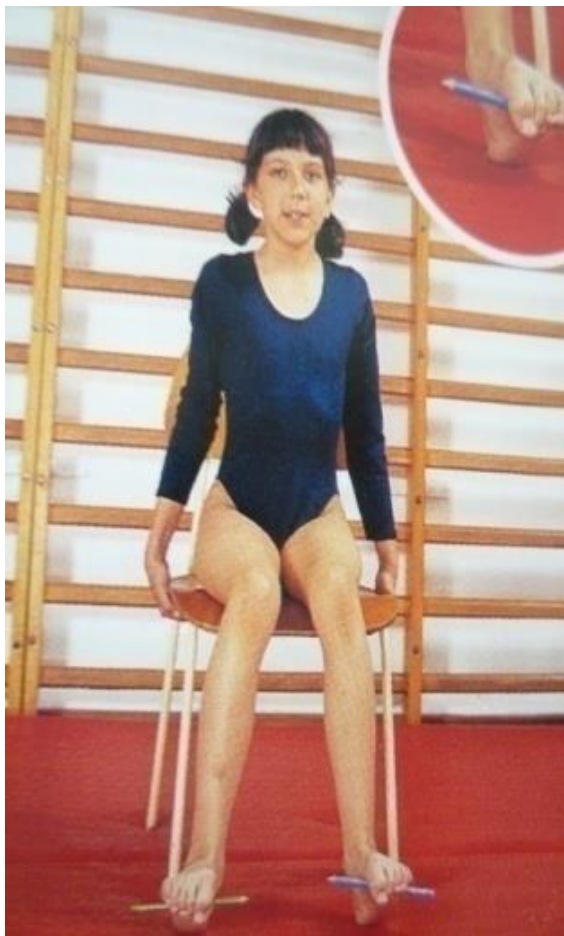
Chwytnie woreczków palcami stóp i przenoszenie ich poza obręcz



Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt od podłoża



Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy drugą stopą



Chwył ołwkwów palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi



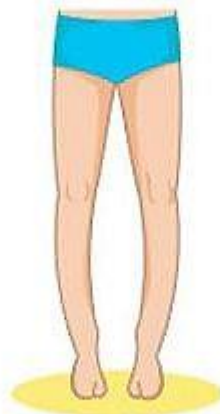
Chwyłanie gazety, bibuły palcami stóp i darcie jej na jak najmniejsze kawałki, a następnie zbieranie podartych kawałków palcami stóp i podawanie ich do rąk

KOLANA KOŚLAWE / SZPOTAWE

Deformacje kolan



Normalnie



Kolana szpotawe



Kolana koślawe

KOLANA KOŚLAWE

Skierowane do wewnątrz przyśrodkowo, uda do podudzia tworzą kształt litery X. Kostki wewnętrzne oddalone są od siebie ponad 5 cm. Koślawości kolan towarzyszy koślawe ustawienie stóp.



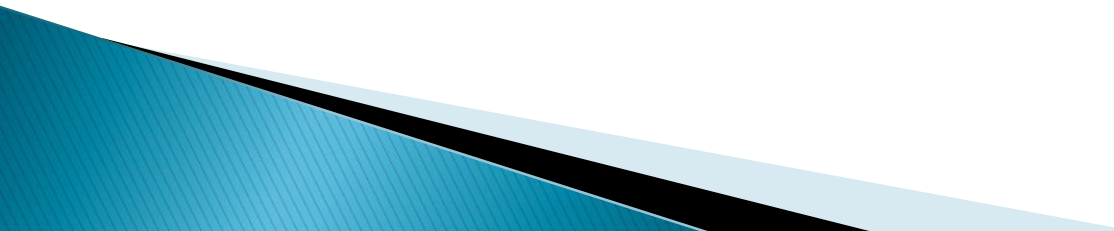
KOLANA SZPOTAWE

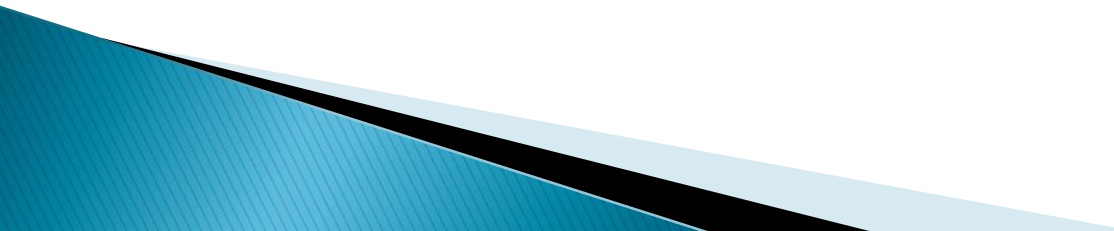
W wadzie tej oś podudzia tworzy z osią uda kąt rozwarty do wewnątrz. Najczęstsza przyczyna jest krzywica oraz nadwaga ciała przy słabym jeszcze układzie mięśniowym, więzadłowym i kostnym.

Przykładowe ćwiczenia:

- ▶ Siedząc na ławeczce, woreczek między kolanami, próbujemy prostować nogi.
- ▶ Leżenie tyłem, rozkrok, złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.
- ▶ Siad prosty, nogi związane w kolanach. Ruch – wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.
- ▶ Postawa stojąca. Ruch – napinanie pośladków i łączenie kolan.

WSKAZÓWKI DO RODZICÓW

- Obserwacja postawy ciała swoich dzieci.
 - Zachęcanie dzieci do systematycznej aktywności ruchowej.
 - Kontrola oraz pomoc w wykonywaniu ćwiczeń domowych zgodnie dla danej wady postawy ciała.
 - Poznanie oraz stosowanie wskazań i przeciwwskazań korekcyjnych dla danej wady dziecka.
- 

- Organizowanie przychylnego zdrowotnie środowiska dziecka, czyli: zapewnienie odpowiedniego biurka, krzesła dostosowanych do potrzeb naszego dziecka.
 - zapewnienie możliwości aktywnego wypoczynku dziecka.
 - Kształtowanie nawyku przyjmowania skorygowanej postawy ciała (z neutralnym ustawieniem miednicy i kręgosłupa) w zwykłych, codziennych czynnościach.
 - Ograniczenie siedzącego trybu życia dziecka.
 - Kontrola ciężaru plecaka szkolnego, jego zawartości oraz sposobu jego noszenia.
 - Współpraca z nauczycielami, osobami prowadzącymi zajęcia.
- 

- ▶ Ograniczenie siedzącego trybu życia dziecka.
 - ▶ Kontrola ciężaru plecaka szkolnego, jego zawartości oraz sposobu jego noszenia.
 - ▶ Współpraca z nauczycielami, osobami prowadzącymi zajęcia.
- 