

PROGRAM GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ
na rok szkolny 2010/2011

ZADANIA OGÓLNE:

1. Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała.
2. Niedopuszczenie do powstania wad postawy ciała, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu.
3. Korygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej, o ile to możliwe do stanu prawidłowego.
4. Uświadomienie dziecku i rodzicom istniejącej wady i wynikających stąd zagrożeń.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE:

1. Wykształcenie świadomości „ odczuwania ” własnego ciała, czyli znalezienia równowagi pomiędzy podświadomością, a napięciem mięśniowym.
2. Wyrobienie zdolności do długotrwałego utrzymania skoordynowanej postawy (wyrobienie wytrzymałości posturalnej), czyli wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego ze zwróceniem uwagi na równomierne obciążenie stóp.
3. Poprawienie zaburzeń w rozwoju motorycznym , równowagi, podniesienie ogólnej sprawności wydolności organizmu dziecka poprzez ćwiczenia kształtujące , oddechowe i wytrzymałościowe, oraz zabawy i gry ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych dla danej wady .
4. Uaktywnienie układów: narządów ruchu, układu krążeniowego i oddechowego.
5. Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, wydłużenie, skracanie oraz wzmocnienie odpowiednich grup mięśniowych.
6. Stymulacja koordynacji wzrokowo –ruchowej , wzrokowo –słuchowej , oraz wzrokowo – ruchowo - czuciowej .
7. Wdrażanie do rekreacji ruchowej elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń zagrażających lub istniejących u dziecka.
8. Opanowanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z wadą.

ROCZNY PLAN PRACY

Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Nauka korygowania błędów postawy – indywidualizacja.

- nauka przyjmowanie pozycji wyjściowych ,
- kształtowanie wycucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach w miejscu i ruchu ,
- rozluźnienie i zwiększenie ruchomości w stawach z równoczesnym wzmocnieniem odcinkowym ,
- stopniowe zwiększenie intensywności ćwiczeń ,
- nauka prawidłowego pogłębionego oddechu ,
- nauka ćwiczeń domowych .

Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy.

1. Zwiększenie intensywności ćwiczeń poprzez powtórzenia ćwiczeń zmienne tempo, opór, mięśni obręczy barkowej, grzbietu, klatki piersiowej, kończyn dolnych, stóp , głowy , brzucha i pośladków .
2. Wyrabianie wytrzymałości.
3. Kontrola stopnia opanowania poszczególnych ćwiczeń, dokładność wykonywanych ćwiczeń
4. Nauka autokontroli, wyrobienie czucia własnego ciała i nawyku utrzymywania go w pozycjach skoordynowanych .
5. Stałe egzekwowanie prawidłowej postawy we wszystkich w czasie ćwiczeń oraz w różnych sytuacjach , w jakich znajduje się dziecko w szkole , w domu i poza nimi .

Formy prowadzenia zajęć.

Uwzględniając potrzeby rozwojowe dzieci ćwiczony jest zmysł równowagi i koordynacji ruchowej.

Forma prowadzonych zajęć dostosowana jest do możliwości ruchowych dzieci, obejmuje następujące elementy;

- forma ścisła (ćwiczenia w pozycjach niskich na materacach)
- zabawy
- obwód stacyjny
- tor przeszkód

Na zajęciach wykorzystywane są przybory gimnastyczne: szarfy, woreczki, piłeczki tenisowe, piłki gumowe oraz przyrządy gimnastyczne: ławeczki do ślizgów, drabinki, piłki itp.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE DLA DANEJ WADY

PLECY OKRĄGLE

1. Likwidacja dystonii mięśniowej.
2. Nauka przyjmowania pozycji skoordynowanej.
3. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy.
4. Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.
5. Rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych:

- mięśni piersiowych / wielkich i małych / ,
- mięśni brzucha ,
- mięśni zębatych przednich .

6. Wzmocnienie mięśni osłabionych i rozciągniętych:

- mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego ,
- mięśni karku ,
- mięśni ściągających łopatki ,
- mięśni pośladkowych ,
- mięśni kulszowo – goleniowych .

7. Hiperkorekcja nadmiernej kifozy piersiowej.
8. Hiperkorekcja nadmiernej lordozy lędźwiowej.
9. Nauka zabawi gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

PLECY WKŁĘSŁE

1. Likwidacja dystonii mięśniowej.
2. Nauka przyjmowania pozycji skoordynowanej.
3. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy.
4. Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.
5. Wzmocnienie mięśni osłabionych.

- mięśni brzucha / prostego i skośnego /
- mięśnia półścięgnistego , półbłoniastego , dwugłowego uda ,
- mięśni pośladkowych ,
- kulszowo – goleniowych ,
- mięśni ściągających łopatki .

1. Rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych:

- mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego ,
- mięśni czworobocznych lędźwi ,
- mięśnia prostego uda ,

- mięśnia biodrowo – lędźwiowego ,
- mięśnia czworobocznego grzbietu / część dolna /.

4. Hiperkorekcja nadmiernej lordozy lędźwiowej.

5. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

PLECY WKŁĘSŁO – OKRĄGLE

1. Nauka przyjmowania pozycji skorygowanej.

2. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy.

3. Likwidacja dystonii mięśniowej.

4. Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.

5. Zwiększenie ruchomości w stawach poszczególnych odcinków kręgosłupa.

6. Rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych:

- w odcinku szyjnym – mięśnia prostownika grzbietu ,
- w odcinku piersiowym - mięśnia piersiowego większego i mniejszego , zębatego przedniego ,
- w odcinku lędźwiowym – mięsień czworoboczny lędźwi , biodrowo – lędźwiowego , prostownika grzbietu ,
- łydki , smukłego i prostego uda , przywodziciela wielkiego .

7. Wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciągniętych:

- w odcinku piersiowym – mięśni prostownika grzbietu , równoległobocznego czworobocznego , najszerszego grzbietu ,
- w odcinku lędźwiowym – mięśni brzucha , pośladkowych,
- półścięgnistego , półbłoniastego , dwugłowego uda .

8. Zabawy i gry ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych – jak przy plecach okrągłych i wklęsłych.

PLECY PŁASKIE

1. Zwiększenie ruchomości stawów kręgosłupa, szczególnie zgięcia w odcinku Th.

2. Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

3. Wykształcenie fizjologicznej kifozy, lordozy i fizjologicznego przodopochylenia miednicy.

4. Wzmocnienie mięśni osłabionych i rozciągniętych:

- mięśnia prostownika grzbietu w części C i L ,
- mięśnia piersiowego / wielkich i małych /,

- mięśnia zębatego przedniego ,
 - mięśnia czworobocznego lędźwi ,
 - mięśnia biodrowo – lędźwiowego ,
 - mięśnia prostego uda ,mięśnia smukłego , przywodziciela wielkiego , łydki .
5. Rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych:
- mięśnia prostownika grzbietu w odcinku Th ,
 - mięśni pośladkowych ,
 - mięśni brzucha ,
 - mięśnia półścięgnistego , półbłoniastego , dwugłowego uda
 - mięśnia równoległobocznego , czworobocznego grzbietu w części środkowej i dolnej .
6. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

KLATKA PIERSIOWA KURZA

1. Zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i jej rozmachu.
2. Zwiększenie siły mięśni oddechowych.
3. Kształtowanie przeponowego toru oddechowego / z akcentem na fazę wydechu /.
4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy kończyny górnej i brzucha.
5. Doskonalenie statyki ciała.
6. Utrwalenie prawidłowej postawy ciała.
7. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – podnoszące wydolność fizyczna oraz sprawność ogólną.

KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe – oddziaływujące na cały narząd ruchu
Zwiększające ruchomość w stawach i siłę mięśniową.
2. Ćwiczenia oddechowe – zwiększające pojemność i ruchomość klatki piersiowej.
5. Kształtowanie piersiowego toru oddechowego z akcentem na fazę wdechu.
6. Redresja mięśni piersiowych i powięzi piersiowej.
7. Wzmocnienie mięśni obręczy kończyny górnej, grzbietu i brzucha.
8. Ćwiczenia rozprężające klatkę piersiową.
9. Utrwalenie prawidłowej postawy ciała.

SKOLIOZA I POSTAWY SKOLIOTYCZNE

/ asymetria ramion i łopatek /

1. Nauka przyjmowania pozycji skorygowanej.
2. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy.
3. Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.
4. Elongacja kręgosłupa / czynna i bierna, w różnych niskich i wysokich /.
5. Ćwiczenia dla przeciwdziałania utraty fleksyjności kręgosłupa / usztywnianiu się kręgosłupa w części Th 7 – Th 12.
6. Wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciągniętych:
 - mięśni brzucha ,
 - mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego ,
 - mięśni pośladkowych ,
 - mięśni ściągających łopatki ,
 - mięśni karku ,
 - mięśni obręczy barkowej .
7. Ćwiczenia dla pokonania przykurczów:
 - redresja abduktorów biodra ,
 - redresja mięśnia prostego uda i wszystkich zginaczy biodra ,
 - redresja tkanek po stronie wklęsłej skoliozy lędźwiowej i piersiowej .
8. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.
9. Ćwiczenia oddechowe.
10. Zwiększenie aktywności ruchowej.

PŁASKOSTOPIE

1. WYROBIENIE nawyku prawidłowego stawiania stóp w chodzie i biegu.
2. WYROBIENIE nawyku poprawnego trzymania się w staniu i siedzeniu.
3. Ćwiczenia analityczne – wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe:
 - mięśnie strzałkowe , piszczelowy tylni , długie i krótkie zginacze palców i palucha w odciążeniu .
4. Ćwiczenia syntetyczne – aktywizujące wszystkie mięśnie stopy i podudzia.
5. Ćwiczenia chwytne – aktywizujące głównie zginacze podeszwowe stóp.
6. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

KOŚLAWOŚĆ KOLAN I STÓP

1. Odciążenie stawów kolanowych.
2. Zmniejszenie wagi ciała w przypadku otyłości .
3. Wyrobienie nawyku i odruchu prawidłowego ustawienia obciążenia nóg i stóp w chodzie i biegu.
4. Nauka poprawnego stania.
5. Ograniczenie minimum pozycji rozkrocznych / siadu płotkarskiego, siadu klęcznego ze stopami i podudziami na zewnątrz /.
6. Wzmocnienie mięśni osłabionych i rozciągniętych:
 - mięśnie półścięgniste , półbłoniastego ,
 - mięśnia krawieckiego ,
 - mięśnia smukłego ,
 - głowy przyśrodkowej czworogłowego uda ,
 - mięśnia strzałkowego /zwłaszcza długiego /,
 - mięśnia piszczelowego tylnego ,
 - zginaczy palców i palucha .
7. Rozciągnięcie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych:
 - mięśnia dwugłowego uda , głowy bocznej i pasma biodrowo – piszczelowego .
8. Utrzymanie pełnej sprawności ruchowej stawu kolanowego oraz wszystkich stawów stopy .
9. Przeciwdziałanie płaskostopiu.
10. Nauka zabaw i gier z elementami ćwiczeń korekcyjnych.

