

# Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjnej- trochę wiedzy dla rodziców a zabawy dla dzieci 😊

Gimnastyka korekcyjna jest kierowana głównie do dzieci młodszych, z wadami nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego. Są to dzieci z przedszkoli i młodszych klas szkoły podstawowej, u których wady postawy są wynikiem słabego napięcia i umięśnienia dzieci oraz nieprawidłowego nawyku w utrzymaniu postawy ciała. Dzieci te wymagają dodatkowej dawki ruchu – ruchu korekcyjnego.

Aby zachęcić je do ćwiczeń należy stosować najwłaściwszą do tego wieku formę zabawy. Nie wszystkie zabawy i gry ruchowe można wykorzystać w gimnastyce korekcyjnej. Specyfika tych zabaw stwarza pewne wymagania co do pozycji, sposobu poruszania się, unikania ruchów niepożądanych czy wręcz szkodliwych dla danej wady.

W korygowaniu wad postawy najważniejsze jest dokładne, precyzyjne wykonanie ruchu i egzekwowanie w czasie zabawy poprawnej postawy. Zabawy te obejmują korekcję czterech najczęściej występujących wad postawy: pleców okrągłych, bocznych skrzywień kręgosłupa (skolioz), pleców wklęsłych, płaskostopia.

Zabawa ruchowa jest prostą nieskomplikowaną formą ruchu opartą na podstawowych ruchach motorycznych człowieka, takich jak: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie. Polega na rywalizacji indywidualnej – kto ładniej, kto dokładniej, kto szybciej, kto dalej, kto wyżej wykonał zadanie. Gra ruchowa jest wyższą formą zabawy ruchowej, zróżnicowaną pod względem trudności formą ruchu, w której biorą udział drużyny rywalizujące ze sobą o zwycięstwo. Zabawy i gry ruchowe są atrakcyjną formą ćwiczeń dla wszystkich grup wiekowych.

Korekcja wad jest procesem długotrwałym, w którym obok oddziaływania na układ mięśniowy musimy doprowadzić do zmiany nawyku postawy wadliwej na prawidłową. Proces ten z reguły trwa kilka lat. Prowadzenie zajęć w formie ściślej, powoduje szybkie znużenie, zmęczenie, brak zainteresowania ćwiczeniem. Zajęcia korekcyjne stają się wtedy ciężkim, narzuconym przez dorosłych obowiązkiem. Wprowadzenie zabaw i gier ruchowych w znacznym stopniu uatrakcyjnią zajęcia i mobilizuje ćwiczących do większego wysiłku. Jedną z podstawowych zasad procesu korekcji jest przekonanie dziecka do aktywnego udziału w całokształcie korekcji. Dziecko należy odpowiednio umotywować, by zajęcia podobały mu się i z chęcią brał w nich udział.

**Zabawa czy gra, aby mogła być wykorzystywana do potrzeb gimnastyki korekcyjnej, musi spełniać pewne kryteria:**

- kształtować odruch prawidłowej postawy – powinny wystąpić momenty zmuszające dziecko do przyjęcia prawidłowej postawy w siadzie, w staniu czy w poruszaniu się.
- oddziaływać na poszczególne grupy mięśniowe w celu likwidacji nieprawidłowego napięcia mięśniowego. Ta likwidacja polega na rozciągnięciu nadmiernie napiętych mięśni i wzmocnieniu mięśni osłabionych. Wzmocnienie mięśni osłabionych musi

odbywać się po uprzednim skorygowaniu wszystkich składowych postawy: ustawienia głowy, barków, brzucha, miednicy, nóg itd.

- stworzyć możliwość utrzymania poprawnej pozycji w trakcie trwania całej zabawy czy gry ruchowej,
- sprzyjać odciążeniu kręgosłupa od ucisku osiowego – większość ćwiczeń musi być wykonana w pozycjach niskich: w leżeniu, pełzaniu, ślizgach, na czworakach.

Dobierając odpowiednie zabawy trzeba mieć przekonanie, że dziecko potrafi poprawnie wykonać zadanie korekcyjne. Różnorodność środków powinna być możliwie bogata, wpływać na psychikę i podnosić zainteresowanie działalnością ruchową w zakresie poprawy postawy ciała. Zadania zbyt łatwe są mało atrakcyjne i nie mobilizują ich do pracy. Z drugiej strony zadania zbyt trudne nie spełniają pokładanych nadziei korekcyjnych i wychowawczych.

Prowadzenie zabawy lub gry ruchowej wymaga dozowania natężenia i stanu emocjonalnego, a w odpowiednim momencie jej zakończenia. Rozpoczęcie i zakończenia zabawy odbywa się na sygnał głosowy lub ruchowy. W zabawach i grach ruchowych preferuje się dokładność wykonania zadań korekcyjnych, a następnie szybkość, zgodnie z zasadą: nie szybko i byle jak ale dokładnie i szybko. W zabawach i grach ruchowych stosowanych w korekcji wad postawy duże znaczenia ma pozycja wyjściowa. Najczęściej stosowane pozycje wyjściowe to: leżenie – przodem (na brzuchu), tyłem (na plecach), siady – skulny (z nogami skulonymi), ugięty (z nogami ugiętymi), prosty (z nogami wyprostowanymi), skrzyżny („po turecku”), równoważny (z nogami uniesionymi nad podłogą), klęczny (na piętach), rozkroczny (z nogami w rozkroku), klęki – prosty, podparty, podpory – przodem, tyłem.

## **Zabawy wykorzystywane w wielu wadach postawy i do wykorzystania w domu :**

- **1. „Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i połączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
- **2. „Popatrz przez obręcz”** – leżenie przodem nogami wyprostowanymi i połączonymi, w dłoniach obręcz (kółka). na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie na prowadzącego. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcz na podłodze.
- **3. „Rybki w stawie”** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i połączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte o podłogę, palce rąk skierowane do środka. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają się po podłodze.
- **4. „Kwiatek rośnie”** – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.

- **5. „Zdmuchnij świeczkę”** – siad skrzyżny z rękami ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a jeden palec wyprostowany i skierowany do góry jest „zapaloną świeczką”. Na sygnał dzieci obracają głowę w lewo i „zdmuchują” lewą „świeczkę”. następnie skręcają głowę w prawo i zdmuchują prawą „świeczkę”. Na hasło „zapal świeczkę” dzieci prostują po jednym palcu każdej dłoni.
- **6. „Budowanie domu”** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci przenoszą ręce w skrzydełka, następnie przenoszą prawą ręką w górę i ustawiają dłoń równolegle do podłogi. Tak samo ustawiają lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą, przenoszą prawą dłoń nad lewą itd. Budujemy tyle pięter aż dzieci maksymalnie wyciągną ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło „budujemy dach” – dzieci wyciągają dłonie w górę i łączą palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym domem.
- **7. „Koziołek bodzie”** – klęk podparty. na sygnał „Koziołek bodzie” dzieci opuszczają nisko głowę, a następnie odrzucają ją w górę wyciągając jednocześnie w przód – naśladują bodącego koziołka. na hasło „koziołek odpoczywa” dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
- **8. „Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skrócone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dzieci unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.
- **9. „Baletnica”** – dzieci siedzą na krzeselkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
- **10. „Skarpetka”** – dzieci na krzeselkach. Na sygnał każde dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.

Wypróbujcie, może znacie jeszcze inne zabawy które wspomogą kształtować postawę Waszych dzieci, może dzieci coś pamiętają z zajęć 😊

Możecie podpatrzeć jak ćwiczą dzieci na zajęciach w przedszkolu na filmiku, poćwiczcie razem wykorzystując różne przybory woreczek, zabawkę, małą książeczkę, kijek, kółko hula hop. Jeśli nie macie przyborów można ćwiczyć i bez. Powodzenia !

<https://www.youtube.com/watch?v=Aps7t5USfQk>

**Prawidłowa postawa dziecka zależy od tego czy zwracamy uwagę na podstawowe elementy dnia codziennego. Warto się im przyrzyć 😊**

**Poniżej 8 kroków dla prawidłowej postawy i właściwego rozwoju ruchowego dziecka.**

# 8 KROKÓW DLA PRAWDIŁOWEJ POSTAWY I ROZWOJU RUCHOWEGO DZIECKA



30 minut dziennie  
ruchu na  
świeżym powietrzu



dopasowane obuwie

w odpowiednim rozmiarze,  
obserwowane pod kątem mięso,  
w których jest szczególnie ścierane



dopasowane krzesło

stopy na podłożu,  
oparcie,  
kąt prosty w kolanie



samodzielny chód

wózek i noszenie przedszkolaka na rękach  
nie sprzyjają rozwojowi ruchowemu



obserwacja dziecka

jak chodzi?  
jak sięga po przedmioty?



dopasowany stół

nie zbyt wysoki i nie zbyt niski,  
taki, przy którym dziecko  
nie pochyla się ani nie unosi ramion



dopasowany  
plecak

przykładać do pleców  
naizony na obu ramionach  
o wadze nieprzekraczającej 15 % masy dziecka



korygowanie siadu

siedzenie

w siadzie skrzyżnym ("na kokardę")  
lub w siadzie japońskim  
korygowanie siadu w kształcie litery W