

GIMNASTYKA KOREKCYJNA



Korektywa - przeciwdziałanie powstałym odchyleniom, zmianom w postawie ciała.

Cele gimnastyki korekcyjnej:

Likwidacja zaistniałej nieprawidłowości wady lub niedopuszczenie do dalszego rozwoju tego odchylenia.

Niedopuszczenie do powstawania wad postawy ciała, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstawaniu

Doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznanego za prawidłowy

Zadania:

- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała

w trakcie zabaw ruchowych oraz ćwiczeń korekcyjnych dzieci poznają własne ciało, odkrywają różnice pomiędzy postawą prawidłową a nieprawidłową, mogą wykorzystywać tę zdolność we wszystkich czynnościach codziennych. Poznają pozycje, w których można wypoczywać z korzyścią dla efektów korekcyjnych.

- stworzenie silnego gorsetu mięśniowego

Wzmacnianie mięśni posturalnych odpowiedzialnych za prawidłową postawę - głównie mięśnie grzbietu i brzucha, stabilizujące kręgosłup. Dzieci wzmacniają gorset mięśniowy poprzez zabawy ruchowe i ćwiczenia korekcyjne.

Profilaktyka występowania wad kończyn dolnych, głównie płaskostopia poprzez wzmacnianie mięśni podszwowych stopy.

Poprzez zajęcia korekcyjne staram się oddziaływać nie tylko na motorykę przedszkolaków, ale także na ćwiczenia poprawiające zdolności zapamiętywania, koncentracji uwagi, spostrzegawczości.

Zajęcia z gimnastyki prowadzone są w formie zabaw ruchowych oraz ćwiczeń z wykorzystaniem przyborów i przyrządów (woreczki, szarfy, laski, piłki). Poziom ćwiczeń dostosowywany jest możliwości dzieci.

Zajęcia prowadzi:

Dorota Sadurska