**ROCZNY PLAN PRACY ZAJĘĆ RUCHOWYCH**

**Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ DLA PRZEDSZKOLA**

**ROK SZKOLNY 2023/2024**

 Opracowała: Beata Chwałowska

 Anna Adamczewska

**Program ten jest napisany dla grupy wiekowej 3-6 latków dla Zespołu Szkolno -Przedszkolnego im. M. Kopernika w Nowej Wsi**

**OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ**

Gimnastyka korekcyjna jest kierowana głównie do dzieci młodszych z wadami nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego. Są to dzieci, u których wady postawy są wynikiem słabego umięśnienia oraz nieprawidłowego nawyku w utrzymaniu postawy ciała. Aby zachęcić do ćwiczeń, stworzyć dodatkową motywację, stosowane są w zajęciach formy zajęć, wykorzystujące zabawy i gry ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej.

**METODY STOSOWANE NA ZAJĘCIACH**

1. Metoda naśladowcza ścisła – polega na ścisłym odtwarzaniu demonstrowanego wzorca ruchowego.
2. Metoda zabawowo – naśladowcza – polega na naśladowaniu ruchów zwierząt, roślin, pracy dorosłych, itp.
3. Metoda zabawowo – klasyczna – polega na prowadzeniu zajęć poprzez gry i zabawy ruchowe, dobrane wg odpowiednich zasad i dostosowane do określonego wieku i wady.
4. Metoda bezpośredniej celowości ruchu – polega na wykonywaniu przez dziecko szeregu postawionych zadań, stanowiących dla niego bezpośredni, zrozumiały i zwykle atrakcyjny cel.
5. Metoda opowieści ruchowej – polega na naśladowaniu ruchami czynności występujących w opowieści lub bajce. Opowiadanie musi  odpowiadać zamierzonemu rodzajowi ruchu, który ma być  przez dzieci naśladowany.

**FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ**

Dotyczą strony organizacyjnej przebiegu ćwiczeń w czasie i przestrzeni i są ściśle związane z metodami realizacji zadań. Wybór odpowiedniej formy dla realizacji planowanych zadań zależy od: zaawansowania sprawnościowego dzieci, ich wieku, liczby ćwiczących, miejsca prowadzenia zajęć, możliwości wykorzystania sprzętu, urządzeń i przyborów.

1. Forma frontalna – dzieci w tym samym czasie wykonują to samo ćwiczenie, a prowadzący, mając ich  w polu widzenia, kieruje nimi.
2. Forma zajęć w zespołach – ćwiczenia odbywają się w kilku grupach, przy czym dzieci każdego zespołu realizują odrębne zadania.
3. Forma ćwiczeń ze współćwiczącym – jest jedną z form intensyfikacji zajęć oraz zwiększenia ich atrakcyjności i efektywności. Ćwiczący, dzięki wzajemnej współpracy, kształtują odpowiednią – poprawną formę ruchu, wdrażają się do wzajemnej ochrony i pomocy w czasie ćwiczeń, rozwijają poczucie odpowiedzialności  za siebie i partnera.

Gimnastyka korekcyjna jest częścią wychowania fizycznego, ale jednocześnie jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane ćwiczenia mają doprowadzić do korekcji postawy ciała.

**TREŚCI PROGRAMOWE**

1. **Gry i zabawy ruchowe:**
* **Zabawy orientacyjno – porządkowe**- sprzyjają kształtowaniu szybkiej i celowej reakcji, spostrzegawczości i orientacji, oraz kojarzeniu określonych form ruchu z ustalonymi sygnałami i znakami.
* **Zabawy z elementami czworakowania -** stosowane w celu wzmocnienia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz pasa barkowego.
* **Zabawy i gry z elementami równowagi –** ich celem jest kształtowanie poczucia równowagi, ćwiczeń w stanie równoważnym lub w chodzeniu po zwężonej, po podwyższonej powierzchni z wykorzystaniem odpowiednich, dodatkowych czynności: w zależności od wieku wprowadza się określone utrudnienia.
* **Gry i zabawy bieżne** - jedne z bardziej wszechstronnych środków pobudzenia nastroju. Wywołują korzystne zmiany nie tylko w aparacie ruchowym, ale też w układzie krążenia i oddychania, przemianie materii, podnoszenia wydajności fizycznej ustroju. Kształtują cechy motoryczne: szybkość, wytrzymałość, zręczność, zwinność.
* **Gry i zabawy rzutne** - wpływają na wszystkie grupy ruchowe. Wymagają siły i umiejętności celnego rzucania. Doskonalą i kształtują koordynację wzrokowo-ruchową, skupienia uwagi i koncepcję.
* **Gry i zabawy skoczne** - rozwijają motorykę. Sprzyjają kształtowaniu koordynacji nerwowo-ruchowej, zwłaszcza wtedy gdy wykonywanie skoku łączy się z biegiem czy rozbieganiem umożliwiającym większą efektywność skoku. Wzmacniają stawy kończyn dolnych, zachowanie odpowiedniej postawy w locie.
1. **Ćwiczenia gimnastyczne.**

**1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalne:**

* Ćwiczenia szyi.
* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej.
* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i klatki piersiowej.
* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe.
* Ćwiczenia stóp.
* Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy.
* Ćwiczenia wyprostne (tzw. elongacyjne).
* Ćwiczenia oddechowe.
* Ćwiczenia antygrawitacyjne.

**Przykładowe tematy zajęć z gimnastyki korekcyjnej**

1.Przywitanie się z nowymi dziećmi – zabawy.

2. Rozwijanie sprawności ogólnej w formie gier i zabaw.

3. Wzmocnienie mięśni całego ciała poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

4. Wdrażanie do rekreacji  ruchowej.

5. Doskonalenie sprawności ogólnej.

6.Ćwiczenia oddechowe – najlepsza korekcja wad klatki piersiowej.

7. Tor przeszkód- pozycje niskie.

8.Ćwiczenia wzmacniające mm. przykręgosłupowe.

9. Gry i zabawy skoczne i rzutne.

10. Ćwiczenia z nietypowymi przyborami- bibuła, kartki papieru itp.

11. Wzmacniamy obręcz barkową.

12. Ćwiczenia z piłką i ławeczkami gimnastycznymi wzmacniające mięśnie grzbietowe.

13. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój.

14. Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, rozciągające mięśnie piersiowe.

15. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków.

16. Doskonalenie kształtowania nawyku prawidłowej postawy.

17. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe.

18. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacza palców.

19. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.

20. Zestawy ćwiczeń korygujące płaskostopie (wykorzystanie lasek gimnastycznych, piłek i woreczków).

21. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe (czynne i bierne).

**Bibliografia:**

* Sławomir Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”.
* Alicja Romanowska „Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna”.
* Sławomir Owczarek i Marian Bondarowicz „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjna.