

Program autorski
z elementami edukacji zdrowotnej
dla dzieci 6 – letnich
„Kształtowanie prawidłowej postawy ciała dziecka”
opracowała i realizuje: mgr Jolanta Matlak

Wprowadzenie

Edukacja zdrowotna to nie tylko wąsko rozumiana problematyka dotycząca zdrowia, lecz zagadnienia z zakresu edukacji „prozdrowotnej”, teorii i praktyki wychowania zdrowotnego oraz pedagogiki zdrowia.

Najważniejszą rolą kierowanej aktywności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym jest wykształcenie ogólnej sprawności ruchowej, jako jednego z czynników zachowania dobrego zdrowia.

Istotne jest rozwijanie naturalnych predyspozycji dziecka, zgodnie z wydolnością jego organizmu i kształtowaniem prawidłowej postawy ciała oraz wychowaniem do rekreacji.

W mojej pracy z dziećmi edukacja zdrowotna, a ściślej ujmując aktywność ruchowa z kształtowaniem prawidłowej postawy ciała, zajmuje ważne miejsce.

Wady postawy u dzieci to problem zdrowotny i społeczny. Wyniki badań specjalistów potwierdzają wyraźnie nieprawidłowości w rozwoju narządu ruchu i statyki ciała dzieci. Prawidłowa postawa ma decydujące znaczenie dla rozwijającego się organizmu i zdrowia dziecka.

Założenia programowe

Pierwsze lata życia dziecka są najbardziej znaczące dla jego rozwoju. Prawidłowe kierowanie dzieckiem w tym czasie pozwala na stymulację rozwoju i zapobieganie jego nieprawidłowościom i dysharmonii.

W programach wychowania przedszkolnego zawarta jest zawsze edukacja ruchowa i zdrowotna. Niezależnie od programu podstawowego mogą również funkcjonować programy dotyczące tzw. zajęć dodatkowych prowadzonych przez specjalistów określonych dziedzin.

Zgodnie z nowoczesnym ujęciem istoty procesu dydaktyczno –wychowawczego program mój stanowi źródło twórczej inspiracji oraz wielokierunkowej aktywności poznawczej, społecznej i działaniowej dzieci oraz nauczyciela.

Wiadomości merytoryczne zdobyte przeze mnie na kursie gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, pragnę jak najlepiej włączyć w mój program, który pomoże w profilaktyce wad postawy ciała a jednocześnie wzmoże u dzieci „głód” ruchu, który warunkuje harmonijny rozwój nie tylko w sferze motoryki.

Uwzględnione w moim programie zadania umożliwią dziecku ćwiczenie pamięci, koncentracji, uwagi, spostrzegawczości. Rozbudzą motywację do wszechstronnej aktywności, stanowiącej niezbędny warunek jego rozwoju. Odpowiednio zaplanowane i przeprowadzone przyczynią się do osiągnięcia „gotowości szkolnej”.

W myśl przyjętego założenia zakres tematyczny programu jest zgodny z *Podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych (Rozporządzenie MEN z 1 grudnia 1999r. Dz. U. Nr 2 z 17 stycznia 2000r. Poz. 18).*

Cele edukacji zdrowotnej (cele główne i cele operacyjne – zadania) są formułowane w rozmaity sposób – „zdrowie ” to nie tylko nieobecność choroby, ale stan dobrego samopoczucia zarówno fizycznego, psychicznego jak i społecznego. To bezpieczeństwo i radosne dzieciństwo, a włączając w to kształtowanie prawidłowej postawy ciała – to ukierunkowanie potrzeby ruchu i „ głodu ruchu ” na podstawowy , zamierzony nawyk życiowy oraz rozwijanie relacji czasoprzestrzennych, czucia mięśniowego, widzenia obwodowego.

Cele i zadania

„Celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem oraz z jego możliwościami rozwojowymi w relacjach ze środowiskiem społeczno – kulturowym i przyrodniczym.

Proponowany przeze mnie program „ Kształtowanie prawidłowej postawy ciała” uszczegóławia ów cel i stawia przed dzieckiem i jego wychowawcą następujące zadania.

1. Rozwijanie zainteresowania własnym ciałem jego poszczególnymi częściami (każdy element ciała ludzkiego nie może funkcjonować odrębnie).
2. Organizowanie sytuacji pozwalających na poznanie możliwości ruchowych dziecka.

3. Przekazanie wiedzy o zdrowym stylu życia, ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu.
4. Uczenie zasad postępowania warunkujących bezpieczeństwo dziecka.
5. Tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka – udział w grach, zabawach ruchowych i gimnastyce.
6. Przekazywanie wiedzy na temat prawidłowej postawy ciała oraz jej znaczenia w życiu, zarówno dziecka jak i człowieka dorosłego.
7. Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego „Ja” i zaspokajanie poczucia bezpieczeństwa.

W ramach każdego cyklu tematycznego proponowanego przeze mnie programu realizowane są szczegółowe zadania edukacyjne:

- wyrabianie nawyków higieniczno-kulturalnych związanych z hartowaniem ciała i higieną układu nerwowego,
- kształtowanie zachowań prozdrowotnych,
- wdrażanie do przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń,
- rozwijanie tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej,
- wdrażanie do przyjmowania należytej postawy ciała we wszystkich czynnościach dnia codziennego,
- wdrażanie do przyjmowania prawidłowej postawy w różnych pozycjach wyjściowych, podczas różnorodnych zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych,
- wyrównanie zaburzeń w rozwoju motoryczności,
- podniesienie ogólnej sprawności i kondycji dzieci z wadami postawy,
- uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady oraz wynikających stąd zagrożeń,
- korygowanie zaburzeń stałych ciała oraz przeciwdziałanie ich utrwalaniu i pogłębianiu się,

- wyrabianie nawyku prawidłowej postawy,
- doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznanego za prawidłowy,
- poprawienie zaburzeń w rozwoju motoryczności, podniesienie ogólnej sprawności i wydolności organizmu dziecka – poprzez ćwiczenia kształtujące, oddechowe i wytrzymałościowe oraz zabawy i gry ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych dla danej wady,
- uaktywnienie układów ruchu, krążeniowego i oddechowego
- zwiększenie zakresu ruchu w stawach, rozciągnięcie, rozluźnienie czy wzmocnienie odpowiednich grup mięśniowych.

Treści i struktura programu

Niniejszy program został tak skonstruowany, aby dziecko po ukończeniu oddziaływań edukacyjnych, utrwaliło nawyk przyjmowania prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego. Starłam się, aby mój program pomógł rozwinąć naturalne predyspozycje dziecka w zgodzie z wydolnością jego organizmu.

Wskutek odpowiednio dobranych ćwiczeń, dziecko wzmocni mięśnie, wzrośnie jego wydolność ruchowa, nastąpi jego harmonijny rozwój fizyczny. Natomiast dzieciom z zaburzeniami postawy, program ten pomoże w szybszej korekcie wady. Równocześnie w mój program chcę włączyć rodziców, aby i oni mieli czujne oko na swoje dziecko, jak siedzi przed telewizorem lub komputerem, czy nie spędza przed nimi za dużo czasu i czy aktywnie wypoczywa, uprawiając jakiś sport.

W przyjętej koncepcji programu wydzieliłam następujące cykle tematyczne edukacji zdrowotnej „Kształtowanie prawidłowej postawy ciała dziecka”:

1. **„NIE GARB SIĘ – NIE WYSTARCZY ” – pogadanki z rodzicami oraz zajęcia otwarte z profilaktyki wad postawy.**
2. **„PROFILAKTYKA WAD POSTAWY W PRZEDSZKOLU ” – wyrabianie u dzieci trwałego nawyku przyjmowania prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego.**
3. **„W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH” – promowanie zdrowego**

stylu życia, organizowanie ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych z nietypowymi przyborami, wyjazdy na basen.

4. ZAJĘCIA Z GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ DLA DZIECI Z WADAMI POSTAWY – opracowane konspekty, odpowiednie do rodzaju wady postawy.

Treści zawarte w owym programie zdrowotnym proponowane są dla dzieci sześciolletnich i dotyczą wiedzy, umiejętności kształtowania postaw i aktywności zdrowotnej, ruchowej, społecznej, kulturowo – estetycznej oraz intelektualnej.

Realizacja tych treści, umożliwi w przyszłości wytworzenie się określonych kompetencji u dzieci, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbanie o własne zdrowie i rozwój psychofizyczny oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej.

Treści programowe:

- a) uświadomienie dzieciom rangi profilaktyki wad postawy,
- b) uświadomienie rodzicom przyczyn i skutków wad postawy oraz wskazań i przeciwwskazań, w formie udziału w lekcjach otwartych,
- c) ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój fizyczny dziecka oraz wzmocnienie jego wydolności i sprawności ruchowej,
- d) kształtowanie odruchu prawidłowej postawy,
- e) wyrabianie wytrwałości posturalnej, tj. zdolności do długotrwałego utrzymania skorygowanej postawy poprzez ćwiczenia elongacyjno – wyprostne,
- f) utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w rozmaitych warunkach zbliżonych do życia codziennego w sposób automatyczny tj. bez udziału ciągłej kontroli świadomości,
- g) ćwiczenia oddechowe:
 - nauka prawidłowego oddychania w czasie wykonywania ćwiczeń,
 - zwiększenie pojemności życiowej płuc oraz wydolności i sprawności narządu oddychania,
 - zwiększenie wentylacji płuc,
- h) wyeliminowanie ewentualnych kompleksów psychicznych i fizycznych u dzieci z wadami postawy.

Zasady, metody i formy

Całokształt pracy nad prawidłową postawą ciała dziecka wymaga takiego postępowania dydaktycznego w trakcie, którego zakres materiału nauczania, stopień trudności ćwiczeń ruchowych, środki, zasady, formy i metody będą dostosowane do psychofizycznego i motorycznego rozwoju oraz wydolności organizmu dziecka.

Zastosowanie w procesie kształtowania prawidłowej postawy ciała różnych form, metod oraz zasad ma na celu przede wszystkim osiągnięcie pozytywnych efektów całokształtu działań, a także intensyfikację ruchu, uatrakcyjnienie zajęć, wzrost zainteresowania nimi oraz pogłębianie motywacji i zwiększenie aktywności ruchowej.

Dziecko powinno rozumieć sens i cel stosowanych ćwiczeń i zabaw korekcyjnych, które mają nie tylko rozwijać potrzeby ruchowe, ale także stanowić źródło wiedzy o sposobach i formach samodzielnego usprawniania się.

Zasady dydaktyczno – wychowawcze w procesie kształtowania prawidłowej postawy ciała

1. Zasada aktywności i świadomości – świadoma motywacja dziecka do brania udziału w kierowaniu ruchami, których dążeniem jest „odczuwanie własnego ciała”, czyli znalezienie równowagi między podświadomością, a napięciem mięśniowym. Świadomy i aktywny stosunek do konkretnego rodzaju ruchu polega na zrozumieniu przez ćwiczącego celu tego ruchu.
2. Zasada wszechstronności i zdrowotności – wszelkie rodzaje ćwiczeń mają harmonijnie rozwijać organizm, dziecka we wszystkich sferach jego działalności.
3. Zasada pogładowości i dostępności – polega na jasnym przedstawieniu i stworzeniu właściwie ukształtowanego wyobrażenia o nauczonym ruchu fizycznym. Stosowane środki to:

bezpośrednie – objaśnienie, dokładny i poprawny pokaz, prawidłowa komenda i nauczanie;

pośrednie – nauczanie poprzez kojarzenie ruchu z naśladowaniem danej czynności (zwierząt, roślin itp.).
4. Zasada systematyczności i trwałości – polega na systematycznym utrwalaniu materiału nauczania i sposobu wykonywania ćwiczeń ruchowych w celu włączenia ich do zbioru czynności użytecznych oraz kształtowania umiejętności wykorzystania danych czynności ruchowych w życiu

codziennym.

Aby uniknąć monotonii i znużenia ćwiczeniami zastosowałam w moim programie odpowiednie metody pracy z dziećmi:

- zabawowo – naśladowczej – polega na naśladowaniu ruchów zwierząt, roślin, pracy dorosłych itp.
- bezpośredniej celowości ruchu – polega na wykonaniu przez dziecko szeregu postawionych zadań stanowiących dla niego bezpośredni, zrozumiały i zwykle atrakcyjny cel,
- ruchowej ekspresji twórczej (metoda improwizacji ruchowej) na zasadzie ćwiczeń ogólnorozwojowych symetrycznych,
- opowieści ruchowej – polega na naśladowaniu ruchami czynności występujących w opowieści lub bajce.

Formy prowadzenia zajęć dotyczą strony organizacyjnej przebiegu ćwiczeń w czasie i w przestrzeni. Są ściśle związane z metodami realizacji zadań.

Do realizacji planowanych zadań wybrałam:

1. formę frontalną – polega na takiej organizacji zajęć , podczas której dzieci w tym samym czasie wykonują to samo ćwiczenie, a prowadzący kieruje nimi, mając ich w polu widzenia.
2. formę zajęć indywidualnych – występuje wtedy gdy uczniowie wykonują zadania ruchowe samodzielnie i każdy ćwiczący ma do opanowania swój program ćwiczeń.
3. formę stacyjno – obwodową – występuje wtedy , gdy uczniowie ćwiczą na stanowiskach zwanych stacjami, pojedynczo lub w małych grupach, mają do wykonania określoną liczbę powtórzeń lub określony czas ćwiczenia i dokonują zmiany poszczególnych stacji.
4. formę ćwiczeń ze współćwiczącym – ćwiczący dzięki wzajemnej współpracy kształtują poprawną formę ruchu, wdrażając się do wzajemnej asekuracji i pomocy w czasie wykonywania ćwiczeń.

I. „NIE GARB SIĘ – NIE WYSTARCZY” – pogadanki z rodzicami oraz zajęcia otwarte z profilaktyki wad postawy

Zadania edukacyjne wyzwalamy świadomość prawidłowej postawy ciała.	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci.
<p>1. Pogadanka z rodzicami na temat prawidłowej postawy dziecka podczas wykonywania pracy siedzącej przy stole w domu.</p>	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo siedzieć przy stoliku, biurku;
<p>2. Nauka prawidłowego siedzenia na zajęciach przy stolikach i na dywanie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo siedzieć przy stoliku i na dywanie;
<p>3. Zajęcia otwarte dla rodziców</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie poczucia prawidłowej postawy przyjmowanej w miejscu i w ruchu; - ćwiczenia ogólnorozwojowe; - ćwiczenia przy wadach kolan (koślawość i szpotawość); - ćwiczenia przy płaskostopiu; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi utrzymać prawidłową postawę w siadzie, w marszu, podczas podnoszenia przedmiotów; - potrafi wykonać prawidłowo odpowiednie ćwiczenie ruchowe;
<p>4. Prelekcja na temat korygowania wad postawy wygłoszona przez zaproszonego pracownika Zakładu Rehabilitacji i Leczenia Wad Postawy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wie, na czym polega prawidłowa postawa ciała i dlaczego jest ona ważna zarówno w życiu dziecka jak i człowieka dorosłego; - rozumie, dlaczego należy dbać o utrzymanie prawidłowej postawy ciała w czasie wykonywania różnych czynności w życiu codziennym;

5. Spotkania z pielęgniarką szkolną:

- prelekcja na temat „Jak należy utrzymać prawidłową postawę ciała”;
- bilans sześciolatka – spostrzeżenia na temat wad postawy ciała u dzieci.

- wie, jak należy utrzymać prawidłową postawę ciała;
- wie, jaką ma wadę postawy ciała i jak należy ją korygować.

Opracowała: mgr Jolanta Matlak

**II. „PROFILAKTYKA WAD POSTAWY W PRZEDSZKOLU” –
wyrabianie u dzieci trwałego nawyku przyjmowania prawidłowej postawy
we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego**

Zadania edukacyjne wyzwajające świadomość prawidłowej postawy ciała.	Przewidywane efekty wychowawczo – dydaktyczne. Osiągnięcia dzieci.
Zabawy ruchowe organizowane w I i III cz. dnia w oddziale „zerowym”.	Dziecko:
1. Zabawa „W górę i w dół”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi usiąść lub położyć się w pozycji skorygowanej (z wyprostowanymi plecami); - poprawnie wykonuje siad skrzyżny, klęczny;
2. Zabawa „Berek słupek”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi stanąć w postawie skorygowanej jak słupek (klatka piersiowa uwypuklona, brzuch wciągnięty, pośladki napięte i schowane, barki cofnięte do tyłu łopatki zbliżone, szyja wydłużona, głowa wyciągnięta wierzchołkiem w górę);

3. Zabawa „Liczby tworzą koła”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi reagować na sygnał dźwiękowy; - potrafi dokładnie wykonywać polecenia nauczyciela; - potrafi ze współwiczającym przyjąć prawidłową postawę w ustalonej przez n-la pozycji wyjściowej: w pozycji stojącej,
	<ul style="list-style-type: none"> w pozycji siadu klęcznego (po japońsku), w pozycji siadu skrzyżnego (po turecku), w pozycji siadu płaskiego, w pozycji siadu ugiętego, w pozycji siadu klęku prostego, w leżeniu tyłem;
4. Zabawa „Niebo – Ziemia – Woda”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi reagować na sygnał dźwiękowy; - potrafi wykonać polecenie n-la; - potrafi wykonać ćwiczenie; - wie, jak należy reagować ruchowo na umówiony sygnał;
5. Zabawa „Bugi w siadzie”.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać polecenie n-la; - wie, jak należy wykonać ćwiczenie.