

Siedź prosto, nie garb się! – To nie wystarczy

Jestem nauczycielką w Zespole Szkół Samorządowych w Rzykach i uczę oddział zerowy, a w tym roku szkolnym dyrektor przydzielił mi prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej w klasie I – szej.

W roku szkolnym 2001 / 02 ukończyłam kurs kwalifikacyjny z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej w placówce specjalistycznej, a mianowicie w Bielskim Szkolnym Ośrodku Gimnastyki Korekcyjno – Kompensacyjnej im. Romana Liszki, zorganizowanym przez Wojewódzki Ośrodek Metodyczny w Bielsku Białej. Program kursu był bardzo bogaty, a przede wszystkim obfitował w metodykę postępowania korekcyjnego i praktykę – czyli prowadzenie zajęć z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej. Do podjęcia doskonalenia zawodowego w zakresie gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej skłonił mnie fakt, że pracując jako nauczyciel w oddziałach zerowych, zauważyłam bardzo duży procent dzieci z wadami postawy.

Podczas prowadzenia zajęć gimnastycznych, uwidaczniały się wady: stóp, kolan, boczne skrzywienie kręgosłupa, a nawet poważniejsze zaburzenia statyki ciała. Zauważając te wady, próbowałam już podczas tych ćwiczeń nauczyć dzieci ukształtowania odruchu poprawnej postawy ciała, uświadomić dziecku, a zwłaszcza rodzicom istnienie wady i wynikające stąd zagrożenie.

Podsuszałam myśl o pójściu do lekarza specjalisty, ortopedy, a nawet specjalisty – rehabilitanta.

Współpracowałam z pielęgniarką szkolną, która służyła mi pomocą podczas badania postawy ciała dziecka, zapraszałam ją na pogadanki dla rodziców, aby w sposób przekonujący trafić do rodziców z informacją, że mówienie do dziecka „nie garb się”, lub „siedź prosto” nie wystarczy. Trzeba dziecko zaobserwować, ile czasu spędza przed komputerem lub telewizorem. Ten siedzący tryb życia naszych dzieci w obecnych czasach wpływa niekorzystnie na ich zdrowie, a przede wszystkim na ich postawę ciała.

Z przykrością stwierdzam, że niektórzy rodzice lekceważą wczesne rozpoznanie nieprawidłowości w postawie swojego dziecka. Na Radzie Pedagogicznej w naszej szkole uwzględniłam problem kształtowania prawidłowej postawy ciała dziecka i przedstawiłam odpowiedni referat na ten temat oraz wysunęłam propozycję, że chcę prowadzić zajęcia z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej w grupie dzieci sześciolletnich. Dyrektor zgodził się i w roku szkolnym 2003/04, prowadziłam zajęcia z dziećmi, mającymi nieprawidłową postawę ciała. Pragnę też stwierdzić, że problem wad postawy ciała dziecka, skłonił mnie do napisania programu autorskiego pt.: „Kształtowanie prawidłowej postawy ciała dziecka”

„Celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i 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. Badanie zainteresowanie 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 postępowanie warunkujących bezpieczeństwo dziecka.
5. Tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka, udział w grach, zabawach ruchowych i gimnastyce.
6. Przekazywanie wiedzy, na czym polega prawidłowa postawa ciała i dla czego jest ona ważna zarówno w życiu dziecka jak i człowieka dorosłego.
7. Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego „Ja” i zaspakajanie poczucia bezpieczeństwa.

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

Wskutek odpowiednio dobranych ćwiczeń, dziecko wzmocni sobie mięśnie, wzrośnie jego wydolność ruchowa i nastąpi jego harmonijny rozwój fizyczny. Natomiast dzieciom ze złą postawą lub wadami postawy, program ten pomoże w szybszej korekcie postawy. Równocześnie w mój program chcę włączyć rodziców, aby i oni mieli czujne oko na swoje dziecko, jak siedzi przed telewizorem czy przed komputerem, czy nie spędza przed nimi za dużo czasu i czy w ogóle przebywa w ruchu na świeżym powietrzu.

W przyjętej koncepcji programu, wydzieliłam sobie następujące cykle tematyczne edukacji zdrowotnej „Kształtowanie prawidłowej postawy ciała”.

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 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 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, dbałość o własne zdrowie, jego rozwój oraz uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej.

Mając na uwadze dobro i zdrowie każdego dziecka myślę, że mój program, chociaż w niewielkim stopniu wpłynie na poprawę stanu zdrowie naszych dzieci, a może także zmieni

mentalność rodziców i uczuli ich bardziej na problem prawidłowej postawy ciała.

Rzyki, listopad 2004

Jolanta Matlak ZSS w Rzykach

Ćwiczenia z zakresu gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej z dziećmi sześcioletnimi w Zespole Szkół Samorządowych w Rzykach prowadzone przez mgr Jolantę Matlak.







Opracowała: mgr Jolanta Matlak