Program zajęć gimnastyki korekcyjnej dla uczniów Szkoły Podstawowej im. gen. Józefa Bema w Pogwizdowie

CELE I ZADANIA ZAJĘĆ

1. Poprawa nieprawidłowej pracy aparatu ruchowego poprzez ćwiczenia koordynacyjne i gimnastyczne pobudzające do działania grupy mięśniowej.
2. Kształtowanie prawidłowej postawy poprzez ćwiczenia korekcyjne.
3. Zahamowanie postępujących wad postawy.
4. Metody usuwania szybkiego zmęczenia mięśni.
5. Przywracanie elastyczności i sprężystości ruchowych mięśni.
6. Wyrabianie prawidłowego stawiania stóp w chodzie i w biegu, u dzieci.
7. Zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej ucznia.
8. Wyrabianie nawyku codziennej higieny osobistej.
9. Wyrabianie nawyku codziennych ćwiczeń gimnastycznych i korekcyjnych.
10. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy w życiu codziennym.
11. Zapoznanie się z zasobem ćwiczeń umożliwiających zachowanie prawidłowej postawy przy wykorzystaniu codziennych zajęć:
- odrabiania lekcji
- oglądania telewizji
- czytanie książki
- poruszania się
- spożywania posiłków
12. Wykorzystanie zasobów ćwiczeń poprawiających siłę mięśni grzbietu, brzucha w dwójkach.
13. Ćwiczenia poprawiające i wzmacniające wysklepienie stopy.
14. Ćwiczenia korygujące plecy wklęsłe, wklęsło-okrągłe, okrągłe.
15. Formy ćwiczeń na basenie. Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy. Nauka pływania z wykorzystaniem przyborów wypornościowych.

PLAN REALIZACJI PROGRAMU

Dzień, Miesiąc	Temat- Treść zajęć	Podpis prowadzącego
	Zajęcia organizacyjne. Poznanie wad postawy uczniów.	
	Ćwiczenia wzmacniające m. brzucha i grzbietu.	
	Ćwiczenia wzmacniające m. grzbietu (gorsetu).	
	Ćwiczenia kształtujące gibkość ogólną.	
	Ćwiczenia gibkościowe w dwójkach.	
	Ćwiczenia na płaskostopie-z woreczkami.	
	Ćwiczenia z piłkami.	
	Ćwicz. Wzmacniające m. grzbietu przy drabinkach.	
	Gry i zabawy z piłkami.	
	Wzmacnianie m. brzucha w ćwiczeniach wolnych.	
	Ćwiczenia wzmacniające m. posturalne.	
	Ćwiczenia wzmacniające wysklepienie stopy.	
	Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy.	
	Ćwiczenia z woreczkami wzmacniające m. stóp.	
	Kształtowanie wytrzymałości ogólnej w zabawie.	
	Odciążenie kręgosłupa poprzez ćwiczenia m. brzucha.	
	Ćwiczenia rozluźniające m. piersiowe.	
	Ćwiczenia m stóp w parach i z przyborem.	
	Ćwiczenie siły ramion i nóg.	
	Gry i zabawy siłowe w dwójkach.	
	Ćwiczenia z przyborami, wzmacniające m. grzbietu.	
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych.	
	Ćwiczenia równowagi.	
	Ćwiczenia równowagi i gibkości.	
	Kontrolowanie równowagi na małej powierzchni podstawy.	
	Ćwiczenia równoważne na ławeczce.	
	Ćwiczenia rozciągająco - zwinnościowe.	

	Wzmacnianie mięśni grzbietu i brzucha.	
	Wzmacnianie mięśni ramion i grzbietu.	
	Ćwiczenia wzmacniające m. podeszwowe stopy.	
	Ćwiczenia wzmacniające m. brzucha z laskami.	
	Ćwiczenia równowagi z laskami gimnastycznymi.	
	Wzmacnianie mięśni nóg w ćwiczeń wolnych.	
	Wzmacnianie mięśnia najszerszego grzbietu.	
	Kształtowanie prawidłowej postawy w ćwiczeniach wolnych.	
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wewnętrzne brzucha.	
	Ćwiczenia korygujące wadę pleców okrągłych.	
	Postępowanie korekcyjne przy wadzie bocznego skrzywienia kręgosłupa.	
	Ćwiczenia korygujące wadę pleców wklęsłych	
	Schemat postępowania przy wadzie płaskostopia.	
	Zabawy wspomagające ćwiczenia korekcyjne dla wad kręgosłupa.	
	Zabawy wspomagające ćwiczenia korekcyjne w płaskostopiu.	
	Ćwiczenia zmniejszające zniekształcenia klatki piersiowej.	
	Korekcja wad statycznych kończyn dolnych.	
	Elementy korektywy w życiu codziennym.	
	Elementy korektywy na lekcjach wychowania fizycznego.	
	Wzmacnianie mięśni lędźwiowo-krzyżowych przy drabinkach.	
	Wzmacnianie mięśni brzucha przy drabinkach.	
	Wzmacnianie mięśni piersiowych przy drabinkach.	
	Ćwiczenia skocznościowe.	
	Ćwiczenia z woreczkami przy koślawości kolan.	
	Ćwiczenia korekcyjne z szarfą, wzmacniające m. szyjnych.	
	Ćwiczenia równowagi w obrotach, w płaszczyźnie czołowej.	
	Gry i zabawy na śniegu.	
	Wzmacnianie mięśni grzbietu i brzucha w obwodzie.	
	Gry i zabawy korekcyjno - kompensacyjne.	
	Układy gimnastyczno - korekcyjne - płaskostopie, plecy okrągłe.	
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.	
	Stacje ćwiczebne wzmacniające mięśnie ramion.	
	Korekcja krzywizn kręgosłupa - ćwiczenia z woreczkami.	
	Wzmacnianie mięśni grzbietu w okolicy szyjnej.	
	Ćwiczenia wzmacniające siłę ramion i barków na ławeczce.	
	Wzmacnianie mięśni wspomagających boczne skrzywienia kręgosłupa.	
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg przy szpotawości kolan.	
	Wzmacnianie mięśni wysklepienia stopy przy kształtowaniu równowagi przestrzennej.	
	Stacje ćwiczebne wzmacniające mięśnie brzucha.	
	Stacje ćwiczebne wzmacniające mięśnie grzbietu.	
	Kształtowanie gibkości ogólnej z przyborami.	
	Zabawy przestrzenno-orientacyjne.	
	Podstawowe czynności odciążające kręgosłup w życiu.	
	Kształtowanie prawidłowego ułożenia ciała przy oglądaniu telewizji i nauce.	
	Wzmocnienie gorsetu mięśniowego; szyjno-piersiowego.	
	Ćwiczenia zwinnościowe z laskami.	
	Ćwiczenia gimnastyczne w terenie zielonym.	
	Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem przyborów siłowni kulturystycznej.	
	Gry i zabawy z piłkami.	
	Wzmacnianie mięśni grzbietu z piłką lekarska.	
	Wzmacnianie mięśni brzucha z piłką lekarska.	
	Wzmacnianie mięśni nóg i stóp z piłką lekarską.	
	Ćwiczenia korekcyjne w parach.	
	Kształtowanie prawidłowej postawy podczas chodzenia.	
	Zabawy rzutne, chwytne.	
	Układy gimnastyczne wspomagające pracę aparatu ruchowego.	
	Zabawy siłowe w dwójkach.	
	Ćwiczenia kształtujące wspomagające mięśnie ramion.	
	Ćwiczenia kształtujące wspomagające mięśnie nóg.	
	Ćwiczenia kształtujące wspomagające mięśnie grzbietu.	
	Ćwiczenia kształtujące wspomagające mięśnie brzucha.	

	Ćwiczenia relaksacyjne, uspokajające.	
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie kręgosłupa.	
	Obwód stacyjny wzmacniający mięśnie brzucha, grzbietu, nóg, ramion.	
	Obwód ćwiczebny usprawniający pracę błędnika.	
	Gry korekcyjne.	
	Wzmacnianie mięśni krzyżowo-lędźwiowych z laskami.	
	Ćwiczenia korygujące skoliozy kręgosłupa w podporze.	
	Zabawy rekreacyjne: rzutne, bieżne, skoczne itd.	
	Nauka pływania - oswojenie z wodą. Zabawy w wodzie.	
	Nauka pływania -praca nóg w kraulu na piersiach.	
	Nauka pływania-praca nóg w kraulu na grzbiecie. Praca ramion w kraulu na piersiach.	
	Wzmacnianie mięśni brzucha w pływaniu z deską na plecach.	
	Wzmacnianie mięśni ramion w pływaniu z deską bez wykorzystania pracy nóg.	
	Wzmacnianie mięśni grzbietu w pływaniu z deską na piersiach..	