

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA W CZASIE POBYTU DZIECKA W SZKOLE

Rozpoczęcie nauki w szkole, zmiana środowiska oraz związane z tym stres powodują opuszczanie głowy i garbienie się dzieci. Od pierwszych dni pobytu dziecka w szkole jest ono narażone na przyjmowanie nieprawidłowej postawy ciała.

Z naszych obserwacji wynikających z kilkunastoletniej praktyki w prowadzeniu zajęć zintegrowanych i gimnastyki korekcyjnej wynika, że z roku na rok przybywa dzieci z wadami postawy ciała

Ponieważ dzieci w wieku 7-10 lat znajdują się w korzystnym okresie dla kształtowania poprawnych nawyków, proponujemy częste stosowanie wiczy i zabaw kształtujących nawyk prawidłowej postawy w nauczaniu zintegrowanym.

ZESTAW WICZY Z WORECZKIEM KSZTAŁTUJĄCYCH NAWYK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

1. Zabawa "Wartownik".

Wiczy ustawieni na linii końcowej sali. Po przeciwnej stronie, tyłem do wiczy stoi "wartownik". Uczestnicy starają się zbliżyć do niego, gdy jest odwrócony tyłem. Ma on prawo cofnąć wiczy do linii startu, gdy po obejrzeniu się zauważy, że ten nie zatrzymał się w bezruchu. Zmienia wartownika osoba, która pierwsza podejrze nie zauważyła do niego.

2. Pobranie woreczków, położenie na głowie i marsz po obwodzie koła.

3. Podrzucanie woreczka w górę i łapanie.

4. Skoki pajaca z przekładaniem woreczka z ręki do ręki nad głową i opustem ramion w dół.

5. Podskoki zmienne z przekładaniem woreczka pod kolanem uniesionej nogi.

6. Stanie w rozkroku. Zataczanie woreczkiem "ósemki" wokół stóp.

7. Przyjęcie postawy. Ręce złożone na biodrach, woreczek na głowie i wykonanie przysiadu tak, aby woreczek nie spadł.

8. Siad skrzyżny. Położenie woreczka na głowie i zrzuć go raz na prawą, raz na lewą stronę.

9. Siad skrzyżny. Trzymanie woreczka pod brodą i wypuszczenie go.

10. Siad skrzyżny. Trzymanie woreczka w dowolnej ręce, przekładanie woreczka z ręki do ręki przed sobą i za sobą.

11. Siad prosty. Położenie woreczka między stopami, przejście do leżenia przewrotnego i przekazanie woreczka do ręki.

12. Siad skrzyżniony. Przesuwanie woreczka dookoła siebie.

13. Siad skrzyżniony. Podrzucenie woreczka w górę, wstanie i złapanie go. W niektórych ćwiczeniach woreczek można zastąpić: butelką plastikową, pudełkiem od zapalek, gazetą zwiniętą w kulkę.

PRZYKŁADOWE ZABAWY KSZTAŁTUJĄCE NAWYK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

1. "Deszcz pada, słonko świeci" - na zapowiedź "słonko świeci" dzieci spacerują w różnych kierunkach, na zapowiedź "deszcz pada" dzieci biegną pod dach i stoją w postawie skorygowanej.

2. "Berek" - Berek stara się schwycić kogoś z uciekających. Aby uchronić się przed złapaniem należy przyjąć postawę zasadniczą.

3. "Zajczki" - zajczki wybiegają na ławkę z norek (szarfy), skaczą, na sygnał zatrzymują się i stają w pozycji wyprostowanej z rękami uniesionymi do góry.

4. "Koty na płoty" - kotki biegają. Wtem poszczekując wpada na teren kilka piesków. Na sygnał "koty na płoty" - koty uciekają przed pieskami wdrapując się na drabinki (zwis tyłem).

5. Spacer po obwodzie koła na palcach, piętach (na zmianę).

6. Marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan (maksymalne zgięcie podszewki palców).

7. Stanie przodem do drabinki z palcami stóp na pierwszym szczeblu, ręce trzymają szczebel na wysokości klatki piersiowej - opuszczenie do zetknięcia z podłożem, powolny wznoszenie do maksymalnego wspięcia na palce.

8. "Chód modelki" - chód we wspięciu krzyżując stopy jedna przed drugą.

9. W staniu chwytamy woreczek palcami stopy z ziemi z przekazywaniem do ręki z tyłu.

10. "Woreczek podaje noga - nodze" - leżenie tyłem, nogi zgięte, kolana rozchylone szeroko - palec jednej stopy trzymają woreczek i przekazują drugiej stopie.

11. Bicie brawa stopami w siadzie podpartym.

12. Siad prosty, dziecko na zmianę drapie jedną stopą palcami stopy drugiej.

13. Stanie tyłem do ciany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy cianie, całe plecy przyciśnięte do ciany, łopatki ściśnięte, brzuch wciśnięty, głowa wciśnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.

14. Stanie w małym rozkroku, ręce wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie po ławkach, wypychanie bioder do przodu, wznoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji.

15. Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciśnięta do klatki piersiowej - na ładowanie ruchu pływania abk. Powrót do pozycji wyjściowej.

16. Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie ręk, łokcie w bok, cięgnięcie łopatek, dotykanie brody do podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej.
17. W przysiadzie: ramiona w skurczu pionowym (skrzydełka) - walka o równowagę w parach.
18. Swobodny bieg, na sygnał dobieranie się parami tyłem do siebie, przylegając plecami i głowami - przejście do półprzysiadu i powolne wyprostowanie się.
19. W siadzie tyłem do drabinek, szeroki chwyt za szczebel w górze - unoszenie złączonych nóg nad podłogę.
20. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę - trzymanie piłki (kółka ringo, woreczka) przed klatką piersiową - wypychanie w górę do wyprostowania ręk.
21. Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę, ręce w bok. W jednej ręce woreczek - przekładanie woreczka do drugiej ręki za głową.
22. Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, przesuwanie kółka ringo lub woreczka wokół siebie.
23. Leżenie tyłem, kolana zgięte, ramiona wzdłuż tułowia - wznoszenie ramion przodem w górę z jednoczesnym wdechem powietrza nosem, opuszczanie ramion z jednoczesnym wydechem powietrza ustami.

LITERATURA

1. R. Trzeńniowski - "Gry i zabawy".
2. K. Nowakowska - "Wychowanie fizyczne w klasach I - III".

Opracowanie: Elżbieta Kałużna