

## Gimnastyka korekcyjna

– czy ćwiczyć w domu?

Eksperci zajmujący się gimnastyką korekcyjną podkreślają znaczenie współpracy rodziców przy korygowaniu wad postawy.

Zajęcia gimnastyki korekcyjnej prowadzone w przedszkolu raz na tydzień mogą okazać się niewystarczające, aby zapobiec pogłębianiu się wady.

Najlepiej jest ćwiczyć codziennie, w przypadku skolioz nawet kilka razy dziennie.

W przypadku wad postawy wynikających z osłabienia mięśni, bardzo wskazane jest regularne wzmacnianie mięśni w pozycjach skorygowanych.

Przy wadach w początkowym stadium często wystarczy zastosować przy ćwiczeniach pozycję leżącą, aby uzyskać pozycję skorygowaną. Ćwiczenia takie rodzice, po odpowiednim instruktażu, mogą z powodzeniem wykonywać z dzieckiem w domu.

Po szczegółowe zalecenia dotyczące zdrowia dziecka należy się zwrócić, oczywiście, do lekarza. Ale warto też samemu poszukiwać informacji, pomocnych w gimnastyce korekcyjnej.

Jak sprawić aby gimnastyka korekcyjna dla dzieci miała formę zabawy.

- Ćwiczenia mogą mieć formę zabawy tematycznej.  
Oznacza to, że oprócz celu korekcyjnego, mogą mieć też charakter zabawy.  
Przykładowo, ćwicząc: bujamy zabawkę, łapiemy gwiazdki, gramy w koci-koci-łapci, na niby wycieramy plecy, udajemy jakieś zwierzę albo przedmiot (żółw, żyrafa, deska do prasowania, motylek).
- Warto wprowadzić do ćwiczeń elementy współzawodnictwa.
  - o Ćwiczenia te bardzo ożywiają gimnastykę korekcyjną, dzieci bardzo chcą wygrać z rodzicem.
  - o Większość dzieci lubi ćwiczenia polegające na siłowaniu się z rodzicem lub innym dzieckiem (kto silniejszy), albo wyścigach w parach lub grupie (kto szybszy).
  - o Niektóre dzieci bardzo przeżywają najmniejszą przegraną i takie dzieci powinny siłować się wyłącznie z rodzicem, który postara się przegrywać za każdym razem.
  - o Jeżeli dziecko wygra z rodzicem, (bo rodzic siłował się i ścigał z umiarem!) to dziecko bardzo się cieszy i na następny dzień będzie chciało znowu siłować się, bądź ścigać.
- Urozmaicaj ćwiczenia, poprzez stosowanie różnych przyborów do ćwiczeń.
  - o Pokazuj nietypowe zastosowania typowych przedmiotów. Ćwicz np. z gąbką kąpielową, taśmą klejącą, ołówkami, kołdrą, ręcznikiem, zabawkami pluszowymi i z cukrem pudrem.

Opracowała

Monika Pająk