

{phocagallery view=category|categoryid=1483|imageid=25862|float=left} Wady postawy u dzieci i młodzieży to ciągle jeszcze duży problem zdrowotny i społeczny. Przyczyn powstawania wad jest wiele, ale tę najbardziej powszechną jest przyjmowanie niewłaściwej postawy ciała i brak nawyku samokontroli. Największe nasilenie powstawania wad przypada na okres wczesnoszkolny i okres dojrzewania. Pierwszy z nich związany jest ze zmianą ruchliwego trybu życia dziecka na siedzący, związany z podporządkowaniem szkolnym zasadom oraz z coraz częstszym przesiadywaniem dzieci w domu przed telewizorem i komputerem. Wychodząc z założenia, że łatwiej zapobiegać niż leczyć, należy jak najszybciej wyrobić u dzieci nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała i nawyk samokontroli.

W roku szkolnym 2019/2020 rozpoczęły się zajęcia gimnastyki korekcyjnej, na którą uczęszczają dzieci klas II i III szkoły podstawowej. Zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. Uczniowie uczą się dokonywać próby oceny własnej postawy ciała oraz współwiczających, wdrażani są do samokontroli postawy. Z dużym zaangażowaniem wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe podnoszące ogólną sprawność fizyczną. Dodatkowym atutem atrakcyjności zajęć jest wykorzystywanie przyborów tj.: laski gimnastyczne, piłki sensoryczne, piłki-planety, ławeczki gimnastyczne, woreczki, piłki, obręcze, piórka, szarfy, skakanki, balony, gazety, kocyki, piłeczki pingpongowe, taśmy, dyski sensoryczne.

Karolina Wawrzekiewicz- nauczyciel prowadzący zajęcia gimnastyki korekcyjnej

{phocagallery view=category|categoryid=1483|limitstart=0|limitcount=18}