

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 32

IM. JANA III SOBIESKIEGO

UL. CIESZYŃSKA 393

43-382 BIELSKO-BIAŁA

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

Ćwiczenia korekcyjne w edukacji wczesnoszkolnej

MIEJSCE REALIZACJI:

Szkoła Podstawowa nr 32

im. Jana III Sobieskiego

Cieszyńska 393

43-382 Bielsko-Biała

CZAS REALIZACJI:

3.02.2025 - 30.05.2026 r.

OPRACOWAŁY:

Aldona Słonka

Iwona Hareża-Lorek

I. WSTĘP

Innowacja **Ćwiczenia korekcyjne w edukacji wczesnoszkolnej** ma na celu wspieranie uczniów w rozwoju motorycznym, poznawczym i emocjonalnym. Obejmuje zarówno ćwiczenia psychomotoryczne jak i ćwiczenia związane z rozwojem percepcji wzrokowej i słuchowej, mające poprawić zdolności manualne, równowagę, koordynację ruchową, a w szczególności zadbać o zdrowie stóp i kręgosłupa. Ćwiczenia korekcyjne mają na celu wsparcie profilaktyki wad postawy, w tym płaskostopia oraz innych problemów zdrowotnych wynikających z niewłaściwej postawy ciała.

II. MOTYWY WDROŻENIA INNOWACJI

Chęć zwiększenia świadomości zdrowotnej uczniów. Poprzez wdrożenie ćwiczeń korekcyjnych uczniowie uczą się dbać o swoją postawę, rozwijają świadomość ciała i uczą się prawidłowych nawyków związanych z siedzeniem, chodzeniem i noszeniem plecaków, co ma wpływ na ich przyszłe zdrowie. Wsparcie w rozwoju fizycznym i motorycznym dzieci. Poprawa jakości nauki i komfortu uczniów. Dzieci, które mają prawidłową postawę ciała, lepiej koncentrują się na nauce i są mniej zmęczone.

III. WSKAZANIE NOWATORSTWA INNOWACJI

Nowatorstwo tej innowacji polega na holistycznym podejściu do zdrowia fizycznego dzieci, integrując ćwiczenia korekcyjne z procesem edukacyjnym. Zajęcia fizyczne, które mają na celu poprawę postawy ciała są zintegrowane z codziennym nauczaniem, co pozwoli dzieciom na bardziej świadome dbanie o swoje ciało w trakcie nauki.

IV. ZASADY INNOWACJI

1. Innowacja **Ćwiczenia korekcyjne w edukacji wczesnoszkolnej** trwa od 3.02.2025 - 30.05.2026 r.
2. Innowacją objęci są wszyscy uczniowie klasy II a.

3. Cel główny innowacji:

Wspieranie prawidłowego rozwoju psychofizycznego uczniów.

4. Cele szczegółowe innowacji:

- poprawa postawy ciała uczniów
- zwiększenie siły i elastyczności mięśni pleców, nóg i stóp
- zapobieganie wadom postawy
- poprawa koordynacji ruchowej i równowagi
- zwiększenie świadomości zdrowotnej uczniów
- poprawa komfortu nauki

V. SPOSÓB REALIZACJI INNOWACJI

Uczniowie będą wykonywali codziennie po 5 ćwiczeń gimnastycznych (wybranych z wykazu ćwiczeń - zał.1) podczas lekcji wychowania fizycznego oraz jako przerywnik śródlekcyjny w ramach edukacji wczesnoszkolnej.

VI. FORMY I METODY EWALUACJI

Bieżąca obserwacja postępów uczniów, założonych przez program innowacyjny.

Załącznik nr 1

Zestaw ćwiczeń do realizacji w zakresie innowacji

„Ćwiczenia korekcyjne w edukacji wczesnoszkolnej”

Przystępując do ćwiczeń każdorazowo:

- wykonujemy rozgrzewkę
- ćwiczenia wykonujemy w pozycji skorygowanej pod nadzorem nauczyciela
- rytm ćwiczeń dostosujemy do rytmu oddychania (głęboki wdech nosem, przedłużony wydech ustami)

Ćwiczenie 1

W marszu na zgiętych (podkurczonych) kolanach na zewnętrznych krawędziach stóp, wznos RR* skosem w górę - wdech, RR* w dół- wydech.

Ćwiczenie 2

Leżenie tyłem, NN ugięte w stawach kolanowych, RR pod głową. Dociskanie do podłoża pięt i palców z równoczesnym unoszeniem sklepień stóp. Równocześnie napinamy pośladki i dociskamy plecy do podłoża.

Ćwiczenie 3

Siad na krześle, plecy oparte o ścianę, chwytanie palcami stóp drobiazgów leżących na a podłodze i wkładanie ich do pudełka.

Ćwiczenie 4

Siad prosty- naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.

Ćwiczenie 5

Siad na podłodze- zdejmowanie skarpetki prawą nogą z lewej nogi (skarpetka luźno ubrana). Zmiana- ćwiczy lewa noga.

Ćwiczenie 6

Siad ugięty, tyłem do ściany, przesuwanie stóp do przodu ruchem pełzającym.

Ćwiczenie 7

Siad na krześle, plecy oparte o ścianę, zwijanie palcami stopy opaski elastycznej.

Ćwiczenie 8

Stojąc w lekkim rozkroku skłon tułowia z odrotowaniem- wytrzymać. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 9

P.w.* unik podparty (N* ugięta po stronie wypukłości łuku druga N wyprostowana w tył - wytrzymać) - sprawdzenie zakresu korekcji łuku oraz stabilizacja odcinka piersiowego, równolegle do podłoża ułożenie miednicy. Przejść do siadu klęcznego ze skłonem w przód. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 10

P.w. klęk podparty obunóż, miednica ustabilizowana - unieść ugiętą rękę po stronie wklęsłej łuku - wytrzymać. Przejść do siadu klęcznego ze skłonem w przód. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 11

P.w. klęk prosty przed krzesłem, dłonie oparte o siedzenie. Przejście do siadu klęcznego - pogłębienie skłonu w przód (wdech). Powrót do P.w. (wydech).

Ćwiczenie 12

P.w.klęk prosty podparty, wykonać "koci grzbiet" przejść do siadu klęcznego ze skłonem w przód. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 13

P.w. leżenie tyłem, RR ugięte pod kątem prostym, ustabilizowane pod ścianą, NN ugięte w kolanach, wznos NN w górę, wdech. P.w. - wydech.

Ćwiczenie 14

P.w. siad skulony, przejście do leżenia tyłem NN i RR wyprostowane. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 15

P.w. leżenie tyłem, RR ustabilizowane pod ścianą, NN wsparte na krześle. Wznos prostych NN w górę, wdech, powrót do P.w. - wydech.

Ćwiczenie 16

P.w. leżenie tyłem, NN wyprostowanie, RR dołem w skos (stabilizują tułów). Poprzez uniesienie NN przejście do leżenia przewrotnego - wdech. Powrót do P.w. - wydech.

Ćwiczenie 17

P.w. leżenie tyłem na krześle, NN ugięte w kolanach pod kątem 90°, stopy oparte o ścianę. Krążenie RR w tył - wdech, opust RR w dół - wydech. Odcinek lędźwiowy powinien przylegać do podłoża.

Ćwiczenie 18

P.w. leżenie tyłem, stopy wsparte na krześle, RR wzdłuż T - wypychanie bioder w górę - wytrzymać - powrót do P.w.

Ćwiczenie 19

P.w. leżenie tyłem o nogach ugiętych, stopy ustabilizowane pod ścianą. Przejście do półprzysiadu (oderwanie tułowia od podłoża przyciągnięcie brody do klatki piersiowej) - dłonie na karku łokcie w przód lub RR proste uniesione równoległe do podłoża - odrotowanie. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 20

P.w. leżenie na boku. Unieść N (po stronie wypukłości skrzywienia) bokiem w górę - wytrzymać. Powrót do P.w. Zmiana stron.

Ćwiczenie 21

P.w. leżenie tyłem RR ugięte w łokciach i ustabilizowane pod ścianą, NN ugięte pod kątem prostym wsparte na krześle. Przeniesienie ugiętych NN w prawo i w lewo, każdorazowo dotykając kolanami podłoża.

Ćwiczenie 22

P.w. leżenie przodem, NN ustabilizowane pod ścianą. Wznos tułowia w górę, RR ugięte w łokciach - wytrzymać. Powrót do P.w.

Ćwiczenie 23

P.w. leżenie tyłem, RR dołem w skos (stabilizują układ). Unoszenie N po stronie wypukłości skrzywienia w górę, przeciwna noga ugięta. Zwrócić uwagę na ustabilizowanie miednicy.

Ćwiczenie 24

Siad skrzyżny, RR wzdłuż tułowia wsparte dłońmi na podłożu.

Ćwiczenie 25

P.w. siad na krześle tyłem do ściany, woreczek z piaskiem na głowie. Wypychanie woreczka w górę (głęboko oddychać), RR ułożone na udach.

Ćwiczenie 26

P.w. pozycja wypoczynkowa, leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, oparte stopami o podłogę, RR ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłogi wdech i wydech.

* RR- ramiona

* NN- nogi

*N- noga

P.w.- pozycja wyjściowa