



Innowacja pedagogiczna

„Prawidłowa postawa to podstawa”

Nazwa instytucji: Publiczna Szkoła Podstawowa im. Św. Eugeniusza de Mazenoda w Jeziorku

Tytuł innowacji: „Prawidłowa postawa to podstawa”.

Autor innowacji: Anna Kosterna

Rodzaj innowacji: innowacja pedagogiczna organizacyjna/ profilaktyka zdrowotna

Okres realizacji: od 02.10.2023r. do końca I semestru 2024r.

Adresaci innowacji: dzieci w wieku 8 lat tj. kl. II PSP w Jeziorku

Finansowanie: brak, zasoby własne szkoły

Niniejsza innowacja jest zgodna z:

- podstawą programową wychowania przedszkolnego i szkoły podstawowej (I etap edukacyjny)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w/s podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.

Istota innowacji

Współczesnym problemem u dzieci są wady postawy, które wynikają szczególnie z niedostatecznej ilości ruchu, siedzącego trybu życia (wielogodzinne siedzenie w ławce szkolnej, spędzanie wolnego czasu przed ekranem telewizora, komputera), a także z przyjmowania niekorzystnych pozycji ułożenia ciała w czasie siedzenia, odrabiania lekcji. Coraz częściej u dzieci obserwuje się znaczne obniżenie poziomu sprawności fizycznej, pojawiają się takie problemy jak: niższy poziom koordynacji ruchów, ociążałość ruchowa, zaburzenia zmysłu równowagi. W związku z tym istnieje potrzeba nasilenia działań ukierunkowanych na zwiększenie aktywności i możliwości ruchowych dzieci. Głównym założeniem innowacji jest szeroko pojęta profilaktyka wad postawy. Profilaktyka wad postawy u dzieci obejmuje codzienną dbałość o utrzymanie prawidłowej postawy ciała, eliminację

czynników stanowiących zagrożenie wystąpieniem wady (przeciwdziałanie), zapewnienie odpowiedniej ilości ruchu, który umożliwia wszechstronny i harmonijny rozwój fizyczny. Innowacja zakłada działania skierowane do uczniów poprzez propagowanie wiedzy w zakresie objętym innowacją oraz praktyczne stosowanie ćwiczeń ruchowych. Na zajęciach wykorzystywane będą odpowiednie ćwiczenia ogólnorozwojowe, kształtujące, oddechowe oraz gry i zabawy ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych. Mają one na celu przede wszystkim kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała, wzrost aktywności ruchowej, zwiększenie wydolności organizmu, poprawę ogólnej sprawności fizycznej dzieci.

Prawidłowa postawa ciała- to taka postawa, gdzie elementy naszego szkieletu są utrzymane w prawidłowym położeniu. Postawa jest u wszystkich ludzi podobna, ale nie identyczna- jest ona cechą indywidualną. Dobra postawa jest wyrazem zdrowia i harmonii w budowie ciała. Wszystko, co narusza podstawy zdrowia i burzy harmonię budowy narządów ruchu jest potencjalnym niebezpieczeństwem dla dobrej postawy i powinno być niwelowane.

Wada postawy to nieprawidłowa, niefizjologiczna postawa ciała; odchylenie od ogólnie przyjętych cech prawidłowej postawy. Są to zmiany w ułożeniu kręgosłupa, klatki piersiowej oraz kończyn. Wady postawy prowadzą do wielu ograniczeń ruchów w obrębie stawów, zwiększają wydatek energetyczny organizmu, a przede wszystkim zaburzają pracę narządów wewnętrznych. Przyczyną są najczęściej nieprawidłowe nawyki, brak ruchu i złe pozycje w czasie siedzenia, odrabiania lekcji, zabawy.

W rozwoju dzieci występują okresy szczególnej podatności organizmu na powstawanie wad postawy. Zagrożenia prawidłowej postawy ciała występują podczas tzw. skoków wzrostowych, które wiążą się ze zmianą stylu życia. Rozpoczęcie nauki w szkole oznacza kilkugodzinną wymuszoną pozycję siedzącą w ławce szkolnej, przy bardzo silnie rozwiniętej potrzebie ruchu. Podczas skoków wzrostowych dziecko jest bardzo podatne na wpływ rozmaitych czynników zewnętrznych, a rozwój układu mięśniowego nie nadąża za szybkim wzrostem kości. Zakończenie okresu dojrzewania oznacza ukształtowaną prawidłową postawę, która umożliwia człowiekowi wysiłek fizyczny, dlatego tak ważne jest kształtowanie nawyku prawidłowej postawy już u małego dziecka. Wady postawy dzieci w wieku rozwojowym występujące w ok. 50–60% populacji najczęściej spowodowane złymi nawykami mogą prowadzić do trwałych zniekształceń w obrębie narządu ruchu. Choroby narządu ruchu są uznane za narastający problem zdrowia publicznego.

Bardzo istotne jest to, aby środowisko szkolne sprzyjało prawidłowemu rozwojowi ucznia. Dlatego dodatkowa godzina ćwiczeń ogólnorozwojowych z elementami gimnastyki

korekcyjnej będzie stanowić bardzo ważny element edukacji zdrowotnej z zakresu profilaktyki wad postawy.

Realizacja innowacji

Innowacja realizowana będzie w sali lekcyjnej oraz w sali gimnastycznej szkoły. Uczniowie kl. II będą mogli uczestniczyć w dodatkowych zajęciach raz w tygodniu. W ramach innowacji dzieci poszerzą wiedzę z zakresu powstawania i profilaktyki wad postawy (poznają czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na postawę ciała), a podczas ćwiczeń ruchowych będą kształtować nawyk dbania o prawidłową postawę ciała oraz rozwijać ogólną sprawność ruchową. Aby zajęcia były dla uczniów atrakcyjne, interesujące, pogłębiały motywację i zachęcały do ćwiczeń stosowane będą zabawy i gry ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej oraz różnorodne przybory i przyrządy m. in. maty sensoryczne, piłki i wałki sensoryczne, dyski, piłki gimnastyczne, kamienie sensoryczne, pełzaki, gazety, woreczki, folie bąbelkowe.

Cele innowacji

a) ogólne

- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów,
- zapoznanie z problematyką wad postaw;
- kształtowanie u dzieci nawyku prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach i czynnościach dnia codziennego,

b) szczegółowe

- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie,
- wzbudzenie chęci do podejmowania aktywności fizycznej,
- wdrożenie do rekreacji ruchowej z uwzględnieniem elementów zapobiegania wadom postawy.
- rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej uczniów (zwiększenie ruchomości w stawach, zwiększenie siły mięśni),
- wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motorycznym,
- przeciwdziałanie wadom postawy, zmniejszenie liczby dzieci z wadami postawy oraz ograniczenie ich następstw.

Spodziewane efekty działań

Spodziewanymi efektami działań w zakresie profilaktyki wad postawy u dzieci w środowisku nauczania i wychowania winny być:

a) wpływ na uczniów:

- wzrost świadomości dzieci na temat wad postawy i zagrożeń z nich wynikających,
- wykształcenie u dzieci umiejętności samooceny, samokontroli i przyjmowania prawidłowej postawy ciała,
- zmniejszenie częstości występowania wadliwych postaw ciała u dzieci,
- nabycie umiejętności samodzielnego wykonywania ćwiczeń prowadzących do zapobiegania wadom postawy,
- wzrost aktywności ruchowej dzieci i młodzieży,
- poprawa ogólnej sprawności fizycznej dzieci;

b) wpływ na pracę placówki:

- podniesienie jakości pracy szkoły poprzez podnoszenie jakości podejmowanych działań profilaktycznych,
- rozwój bazy dydaktycznej oraz metod i form pracy,
- uatrakcyjnienie i efektywne zagospodarowanie czasu pobytu dzieci w szkole.

Tematyka

Poznajemy siebie- zajęcia integracyjne. Zapoznanie z innowacją.
Czym jest postawa ciała?
Wady postawy u dzieci (przyczyny i skutki).
Jak zapobiegać wadom postawy?
Ćwiczenia i zabawy ogólnokształcące. Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała
Korekcyjny tor przeszkód- rozwijanie sprawności kondycyjnej, motoryczności.
Dzień Tornistra.
Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa.
Ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne, zabawy oddechowe.
Ćwiczenia elongacyjne, zwiększające ruchomość kręgosłupa.
Zabawy ogólnorozwojowe, zabawy w sali sensorycznej.
Ćwiczenia ogólnokształcące. Zabawy rozwijające zmysł dotyku.
Zabawy wzmacniające mięśnie stóp, zwiększające ogólną sprawność fizyczną.

Ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo- ruchową, ćwiczenia równoważne.
Ćwiczenia rozluźniające i zwiększające ruchomość kręgosłupa.
Ćwiczenia doskonalące zwinność, wytrzymałość.
Ćwiczenia usprawniające mięśnie posturalne.
Gry i zabawy ruchowe.
Dobre i złe nawyki w profilaktyce wad postawy. Quiz podsumowujący zdobytą wiedzę.

Ćwiczenia stosowane podczas zajęć ruchowych:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe (ćwiczenia kształtujące, gry i zabawy ruchowe), mają na celu harmonijny rozwój, kształtują właściwą budowę ciała, znajdują szerokie zastosowanie w korekcji wad postawy.
- Ćwiczenia rozciągające, zwiększające ruchomość w poszczególnych odcinkach ciała.
- Ćwiczenia elongacyjne mające na celu wyciągnięcie kręgosłupa w jego osi długiej. Celem tego rodzaju ćwiczeń jest zmniejszenie krzywizn patologicznych kręgosłupa poprzez aktywizację mięśni.
- Ćwiczenia odruchu prawidłowej postawy ciała mają doprowadzić do nawyku ruchowego prawidłowej postawy poprzez zaangażowanie czucia głębokiego, analizatora wzroku i poczucia równowagi.
- Ćwiczenia kształtujące koordynację wzrokowo- ruchową mają na celu doskonalić umiejętność łączenia tego co widzi oko, z tym co wykonuje ręka. Dobrze rozwinięta pozwala na wykonywanie wielu codziennych czynności w tym ćwiczeń gimnastycznych.
- Ćwiczenia oddechowe, których istotą jest zaangażowanie mięśni oddechowych prowadzące do zwiększenia ruchomości klatki piersiowej, poprawy sprawności układu oddechowego i nauczanie poprawnej czynności oddychania.
- Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające.
- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu z przyborami.
- Ćwiczenia rozwijające zmysł dotyku.
- Gry i zabawy ruchowe (orientacyjno-porządkowe, na czworakach, bieżne, rzutne, kopne, skoczne, równoważne i chwytne).

Metody:

- praktycznego działania (ćwiczenia pokazowe, ćwiczenia praktyczne),
- metody odtwórcze: ścisła naśladowcza (pokazujemy, objaśniamy, dziecko odtwarza ruch),
- zabawowo- naśladowcza,
- problemowa,
- metody aktywizujące: bezpośredniej celowości ruchu, opowieści ruchowej),
- podające (opis, wyjaśnienie),
- oglądowe: obserwacja, pokaz
- prezentacja multimedialna,
- słowne: mini wykład, pogadanka,
- programowe: tablica interaktywna, platforma typu Wordwall,
- formy graficzne: zdjęcia, fotografie.

Forma realizacji:

- grupowa,
- forma frontalna,
- tor przeszkód.

Pomoce dydaktyczne

Do ćwiczeń wykorzystane zostaną przybory i przyrządy m. in.: szarfy, krążki, woreczki, piłki do ćwiczeń, skakanki, laski gimnastyczne, ławeczki gimnastyczne, materace, drabinki, maty, piłki gumowe, taśmy rozciągające, dyski sensoryczne, piłki i wałki sensoryczne, maty sensoryczne, półkule sensoryczne, waga, pajaczek, pełzak, gazeta, folia bąbelkowa, bibuła.

Ewaluacja innowacji

1. Dokumentacja- dziennik zajęć (tematyka zajęć oraz frekwencja uczniów).
2. Obserwacje uczniów podczas zajęć prowadzonych w ramach innowacji.
3. Sprawozdanie nauczyciela realizującego innowację.

Bibliografia:

- Rogacka A., Edukacja zdrowotna w podstawie programowej, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019
- Gąsior P., Elementy kształcenia ruchowego i metodyki nauczania ruchu, wyd. Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu, Nowy Targ 2015
- Ostręga W., Wady postawy u dzieci i młodzieży, wyd. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2014
- Owczarek S., „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”, WSiP, Warszawa 2016
- P. Lizis, „Ćwiczenia stosowane w kinezyterapii”, Point Press, Kielce 2011