**Innowacja pedagogiczna „Profilaktyka wad postawy poprzez zabawę i aktywność ruchową”.**

Rodzaj innowacji: organizacyjno-metodyczna

Termin realizacji: 17.09.2018r. – 19.06.2019r. ( 1 godz. tygodniowo )

Adresaci innowacji: uczniowie klasy II Publicznej Szkoły Podstawowej im. Ojca Świętego Jana Pawła II w Starej Błotnicy.

Autor innowacji: Agata Szatan

 Istotą innowacji jest przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy, poprzez odpowiednie gry i zabawy korekcyjne oraz ćwiczenia. Brak zajęć gimnastyki korekcyjnej w szkole zainspirowało mnie do stworzenia innowacyjnego programu profilaktycznego. Jest to program, który powstał na bazie obserwacji dziecka, które większość czasu w dniu spędza w pozycji siedzącej, co nie leży w naturze dziecka, szczególnie tych najmłodszych. Z roku na rok problem wad postawy nasila się. Powodem jest rozwijająca się komputeryzacja i komunikacja medialna oraz brak czasu zapracowanych rodziców na rozwijanie potrzeb ruchowych dziecka. Wielogodzinny pobyt w pozycji siedzącej , w ławkach często niedostosowanych do wzrostu jest wybitnie szkodliwy dla rozwijającego się organizmu. Dziecko w trakcie rozwoju stara się rozładować nadmiar nagromadzonej energii. Długie przesiadywanie ograniczające ruch, szkodliwie oddziałują na układ nerwowy, kostny, krążenia. Jest przyczyną wielu nieprawidłowości w zachowaniu się i rozwoju psychomotorycznym dziecka. Zabawy i gry ruchowe są bardzo lubianą przez dzieci formą zajęć ruchowych. Wynika to z ich różnorodności , swobody działania, prostoty ruchu , możliwości wyboru rozwiązań i sprawdzania się z rówieśnikami. Wadą postawy nazywamy zmiany w wyprostowanej swobodnej pozycji ciała, które zdecydowanie różnią się od ukształtowania typowego dla płci, wieku budowy konstytucjonalnej. Objawy niepokojące w postawie ciała to: boczne skrzywienie kręgosłupa, asymetria barków i łopatek, płaskostopie, kolana koślawe i szpotawe. Jedną z przyczyn wad postawy u dzieci jest zbyt długo trwająca pozycja siedząca, zbyt niskie stoliki i krzesełka niedopasowane do wzrostu dziecka, sprzyjające powstaniu przykurczu zginaczy stawu biodrowego i rozciągnięciu mięśni kulszowo-goleniowych. Nadmierne pochylanie się podczas pisania czy rysowania sprzyja powstaniu przykurczy mięśni piersiowych i rozciągnięciu mięśni grzbietu, co może doprowadzić do pleców okrągłych. Głównym celem tej innowacji jest profilaktyka przeciwdziałania powstawaniu wad postawy , kształtowanie poprawnych nawyków ruchowych , przygotowanie do świadomego przybierania pozycji skorygowanej poprzez gry i zabawy ruchowe na zajęciach sportowych ale również profilaktyka stosowana na lekcjach nauczania zintegrowanego. Uwzględnione w programie gry i zabawy nie tylko mają za zadanie ukształtowanie fizyczne dziecka, ale również mają pomagać w utożsamianiu się z grupa i mają rozwijać osobowość dziecka i twórczy jego charakter.

Cele i zadania innowacji:

- kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała

- rozwijanie cech motorycznych takich jak: szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość

- kształtowanie poprawnych nawyków ruchowych i przygotowanie do świadomego przybierania pozycji skorygowanej podczas siedzenia w ławkach

- rozwijanie aktywności twórczej i wyobraźni poprzez gry i zabawy

- oddziaływanie na poszczególne grupy mięśniowe w likwidacji dystonii mięśniowej

- poprzez zabawę pomoc dziecku w utożsamianiu się z grupą i współpracy z rówieśnikami

- wzmacnianie mięśni posturalnych poprzez zabawę, bez ingerencji świadomości

- wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej kręgosłupa

- zwiększenie pojemności życiowej płuc poprzez ćwiczenia oddechowe oraz zabawą

- podnoszenie wydolności układów i narządów : ruchu, krążenia, oddychania, przemiany materii

- poprzez duże zaangażowanie emocjonalne zabawy i gry ruchowe sprzyjają wypoczynkowi, odprężeniu

- wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie

Przewidywane osiągnięcia uczniów:

- umie przyjmować prawidłowa postawę ciała

- potrafi bez ingerencji świadomości utrzymać skorygowaną postawę podczas zabaw, pozycji siedzącej, ruchu itp.

- zna zabawy i gry ruchowe

- potrafi współpracować i utożsamić się z grupą

- uczy twórczego myślenia

- rozwija swoją aktywność ruchową

- zachowuje bezpieczeństwo podczas zabaw i gier ruchowych

- umie wykorzystać przybory podczas zabaw

- potrafi wykonywać poprawnie ćwiczenia korekcyjne

- zna pozycje wyjściowe i końcowe w grach i zabawach ruchowych

- rozwija swoją ogólną i wszechstronną sprawność fizyczną

- uczy się uczciwości i zdyscyplinowania