

Gry i zabawy w gimnastyce korekcyjno – kompensacyjnej dla klas I – III. Opracował mgr Zbigniew Szczepaniak nauczyciel wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej w Szkole Podstawowej w Łęce Opatowskiej, woj. wielkopolskie.

Gry i zabawy stanowią jeden z podstawowych środków wychowania fizycznego, jedną z najbardziej interesujących form zabawowych dzieci. Wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie dzieci, stwarzają optymalne warunki do czynnego wypoczynku. Wzmacniają ich ogólny rozwój i sprawność fizyczną, wyrabiają pozytywne cechy charakteru, sprzyjają odprężeniu i wypoczynkowi.

Gra ruchowa jest wyższą formą zabawy o bardziej złożonych przepisach i regułach, w której zawsze występuje współzawodnictwo między grupami, zespołami, drużynami.

Zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej prowadzę od wielu lat i zauważyłem, że prowadzone w formie ścisłej powodują u dzieci znużenie, zmęczenie i brak zainteresowania korektywą. Nie zawsze przemawia do nich fakt, że ćwiczenia są potrzebne dla ich zdrowia, dla poprawy sylwetki czy polepszenia sprawności fizycznej. Aby sytuacja uległa zmianie należy do zajęć gimnastyki korekcyjnej, wprowadzić jak najwięcej elementów gier i zabaw. Zabawy powinny być różnorodne, często zmieniane i uatrakcyjniane o nowe elementy. Wprowadzenie zabaw i gier ruchowych do potrzeb gimnastyki korekcyjnej uatrakcyjniają zajęcia i mobilizują ćwiczących do większego wysiłku. Zabawy i gry ruchowe, odpowiednio i właściwie przeprowadzone, mogą zwłaszcza u dzieci młodszych odegrać większą rolę niż perswazje rodziców, lekarza czy nauczyciela. Dobrze jest, jeśli do zajęć korekcyjnych wprowadzi się elementy rywalizacji. Rywalizacja uczy dzieci współzawodnictwa, solidarnej i zgodnej współpracy dla dobra zespołu, a emocje towarzyszące wszelkim zawodom podnoszą atrakcyjność ćwiczeń.

Prowadzący powinien w najdrobniejszych szczegółach całą organizację zabawy lub gry ruchowej, przewidując sytuacje, jakie w czasie jej trwania mogą wystąpić oraz jaki mogą przybrać charakter.

Dobierając zabawę lub grę ruchową do zajęć gimnastyki korekcyjnej należy uwzględnić:

- skład i liczebność grupy,
- miejsce zajęć,
- rodzaj i ilość przyborów,
- rodzaj wady postawy.

Organizacja zabawy lub gry ruchowej wymaga od nauczyciela:

- szybkiego ustawienia dzieci na pozycjach wyjściowych,
- właściwego ustawienia się względem grupy,
- objaśnienia zabawy lub gry.

Objaśnienie nowej zabawy lub gry powinno zawierać:

- podanie jej nazwy oraz wyjaśnienie w jakim celu jest organizowana,
- określenie terenu na którym będzie się odbywała zabawa,
- ustalenie nazw i zadań drużyn,
- objaśnienie zasad,
- podanie zasad wyłaniania zwycięzców,
- omówienie błędów.

W zabawach i grach ruchowych zdecydowanie preferuje się dokładność wykonania zadań korekcyjnych a następnie szybkość.

Przykłady zabaw i gier z elementami korektywy dla klas I – III.

Nazwa i opis zabawy lub gry.	Znaczenie korekcyjne.	Uwagi metodyczno – organizacyjne.
<p>„Berek – świecznik” Wybrane dziecko jest berkiem, pozostałe biegają po sali. Berek nie może dotknąć dziecka, które zatrzyma się i przyjmie postawę skorygowaną „świecznik”</p>	Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	„Świecznik” – ręce ułożone w pozycji: ramię do przedramienia pod kątem 90 stopni oraz ramię do tułowia pod kątem 90 stopni. Także w innych ćwiczeniach.
<p>„Samochody” Prowadzący trzyma dwa krążki: czerwony i zielony. Gdy podnosi do góry zielony – samochody (dzieci) jeżdżą (biegają). Gdy podnosi czerwony – samochody (dzieci) zatrzymują się w pozycji „świecznika”.</p>	Jak wyżej.	Przypominamy zasady bezpiecznego poruszania się samochodami oraz pieszych na ulicy.
<p>„Słońce świeci – deszcz pada” Na hasło „słońce świeci” – dzieci swobodnie biegają. Na hasło „deszcz pada” – dzieci podbiegają do ściany i mocno przylegają do niej pośladkami, piętami, plecami i głową. Ręce wzdłuż tułowia.</p>	Jak wyżej.	Można powiedzieć, że przylegają do ściany aby „nie zmokły”.
<p>„Murarz i cegły” Wybrane dziecko jest „murarzem”. Murarz porusza się tylko wzdłuż linii narysowanej w poprzek sali. Dzieci („cegły”) pod jedną ze ścian. Na hasło nauczyciela dzieci starają przebiec na drugi koniec sali aby nie zostać dotkniętym przez „murarza”. Dzieci dotknięte siadają na linii w siadzie skrzyżnym, z plecami wyprostowanymi i rękami opartymi na kolanach, tworzą „mur”, a „murarz” kontroluje czy jego „mur” jest prosty.</p>	Jak wyżej oraz przeciwko kolanom koślawym	„Murarz” poprawia dzieci siedzące nieprawidłowo.
<p>„Dzień – noc” Nauczyciel dzieli dzieci na dwa zespoły (<i>Noc i Dzień</i>) stojące naprzeciw siebie na końcach sali. Na hasło „Noc” Zespół ten przemieszcza się na miejsce „Dnia” i odwrotnie. Zespół, który pierwszy to zrobi i przyjmie pozycję skorygowaną, np. „świecznik” otrzymuje punkt. Dzieci mogą przemieszczać się: biegnąc, skacząc jak „żabki”, idąc jak „pająki”, jadąc w siadzie klęcznym na kocykach, jadąc w leżeniu przodem na kocykach.</p>	Wzmacnianie mm grzbietu i obręczy barkowej oraz rozciąganie mm klatki piersiowej.	Pozycja skorygowana w siadzie klęcznym lub stojąc.

<p>„Ogonki” Dzieci wkładają szarfy za spodenki, w siadzie klęcznym jeżdżą na kocykach. Na sygnał dzieci podjeżdżają do współwiczających i zabierają szarfy czyli „ogonki”. Wygrywa ten kto zbierze więcej szarf.</p>	<p>Wzmacnianie mm grzbietu i obręczy barkowej.</p>	
<p>„Pajaki i muchy” Jedno dziecko porusza się jak pająk. Pozostałe dzieci jeżdżą w siadzie klęcznym na kocykach. „Pająk” łapie „muchy” – dotyka dzieci ręką. Złapana „mucha” siada w siadzie klęcznym i ręce trzyma w pozycji „świecznika”.</p>	<p>Jak wyżej.</p>	<p>W siadzie klęcznym plecy dzieci powinny być bardzo spłaszczone.</p>
<p>„Budujemy mosty” Dzieci ustawiają się obok siebie w pozycji chodu pająka. Tworzą w ten sposób most. Każde dziecko po kolei stara się w leżeniu przodem na kocyku lub na deskorolce, przejechać pod tym mostem. Ma tyle czasu ile trwa powiedzenie przez dzieci wierszyka: „Budujemy mosty dla pana starosty, Tysiąc koni przepuszczamy a jednego zatrzymamy”. Dziecko, które nie zdąży przejechać w danym czasie, daje fant a po skończonej zabawie musi go „wykupić”.</p>	<p>Jak wyżej oraz rozciąganie mm klatki piersiowej.</p>	<p>Zamiast kocyka można wykorzystać deskorolkę.</p>
<p>„Stary niedźwiedź mocno śpi” W wersji korekcyjnej tej zabawy dzieci zamiast maszerować jeżdżą w siadzie klęcznym na kocyku lub na deskorolce. „Niedźwiedź” w środku koła przyjmuje pozycję „ukłonu japońskiego”.</p>	<p>Ćwiczenie wzmacniające mm grzbietu i obręczy barkowej.</p>	<p>„Uklon japoński” – dziecko w siadzie klęcznym, kładzie ręce na podłodze i wyciąga je przed siebie. Głowa nisko pochylona.</p>
<p>„Jeże” Dzieci chodzą na czworakach. Na hasło „jeże” zwijają się na podłodze w kłębuszki podobnie do jeży.</p>	<p>Ćwiczenie przeciwko bocznemu skrzywieniu kręgosłupa.</p>	
<p>„Bezradne żuczki” Dzieci chodzą na czworakach. Na hasło „Bezradne żuczki” dzieci przewracają się na plecy i wymachują nogami i rękami. Głowa lekko uniesiona.</p>	<p>Jak wyżej oraz ćwiczenia mm brzucha.</p>	

<p>„Szczur w leżeniu na brzuchu” Dzieci leżą przodem na podłodze, twarzą do środka koła. Ręce wyciągnięte przed siebie, głowa nisko pochylona. Nauczyciel kręci nisko skakanka dookoła po podłodze. Zadaniem dzieci jest unieść ręce, aby nie dotknąć skakanki. Dziecko, które dotknie skakanki pełni rolę prowadzącego.</p>	<p>Wzmacnianie mm grzbietu.</p>	<p>.</p>
<p>„Szczur w leżeniu na plecach” Dzieci leżą na plecach, podparte na łokciach, nogi do środka koła. Gdy skakanka krąży, należy unieść nogi aby nie dotknąć skakanki.</p>	<p>Wzmacnianie mm brzucha.</p>	<p>.</p>
<p>„Gra w zbijanego” Uczestnicy zabawy leżą na brzuchu na obwodzie koła, twarzą do środka. Nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona nad podłogą, ręce w pozycji „skrzydełek”. Przed jednym z zawodników leży piłka, w środku koła stoi jeden zawodnik. Na sygnał leżąc zawodnicy starają się trafić piłką w stojącego w środku (poniżej kolan), wypychając piłkę oburącz przed siebie. Trafiony zawodnik zamienia się miejscem z tym który go trafił. Wygrywa zawodnik który ma więcej trafień.</p>	<p>Wzmacnianie mm grzbietu, pośladkowych, ściągających łopatki, odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.</p>	<p>Jedna piłka np. do siatkówki.</p>
<p>„Traf piłką w przeciwnika” Uczestnicy zabawy dobrani trójkami. Dwóch zawodników leży na brzuchu twarzami do siebie w odległości dwóch, trzech kroków. Trzeci znajduje się między nimi w jednakowej odległości do leżących, w siadzie z nogami ugiętymi i ramionami opartymi o podłogę za biodrami. Na sygnał prowadzącego leżący podają między sobą piłkę toczonym po podłodze, wypychając ją oburącz przed siebie. Starają się trafić siedzącego w biodra. Zawodnik siedzący broni się przed trafieniem unosząc biodra. Po kilkunastu podaniach zawodnicy zmieniają się. Wygrywa ten z trójki, który najmniej zostanie razy trafiony.</p>	<p>Jak wyżej.</p>	<p>Jak wyżej. Trzech zawodników i wielokrotność trzech.</p>
<p>„Traf do kosza” Zawodnicy dobrani w pary. Jeden z pary leży na brzuchu z piłką w dłoniach, drugi siedzi na piętach w pozycji skorygowanej naprzeciwko leżącego w odległości kilku kroków, tworząc z rąk kółko – „kosz”. Na sygnał leżący stara się trafić piłką do „kosza” bez odrywania klatki piersiowej od podłogi. Po kilku rzutach zmiana miejsc zawodników. Wygrywa zawodnik, który ma więcej trafień</p>	<p>Wzmacnianie mm grzbietu, ściągających łopatki.</p>	<p>Jedna piłka do siatkówki na dwóch zawodników.</p>

<p>„Gra w pajaka” Zasady gry takie jak w piłce nożnej. Zawodnicy poruszają się jak pająki, a bramkarz w siadzie klęcznym.</p>	<p>Wzmacnianie mm obręczy barkowej oraz mm klatki piersiowej.</p>	<p>Parzysta liczba ćwiczących, miękka piłka.</p>
<p>„Wrzuc woreczek” Dzieci siedzą w siadzie prostym, tyłem do drabinek 1 – 2 kroki od nich. Między stopami każde dziecko trzyma woreczek. Przetaczając się na plecy dzieci starają się rzucić woreczek nogami jak najwyżej, aby wpadł za drabinkę. Rzut jest zaliczony jeżeli dziecko nie ugnie nóg w czasie rzutu i nie oderwie bioder od podłogi. Wygrywa dziecko, którego woreczek przeleciał nad najwyższym szczebelkiem drabinki.</p>	<p>Wzmacnianie mm brzucha i mm wysklepiających stopę.</p>	<p>Dla każdego ćwiczącego woreczek, drabinki przyścienne.</p>
<p>„Toczenie piłki po ścianie” Dzieci leżą na plecach przy ścianie z nogami ugiętymi i stopami opartymi o ścianę. Między ścianą a stopami znajduje się piłka. Na sygnał dzieci toczą piłkę stopami po ścianie w górę i w dół. Piłka nie może upaść na podłogę, nie wolno jej dotykać rękami. Wygrywa dziecko które w określonym czasie zrobi mniej błędów.</p>	<p>Wzmacnianie mm wysklepiających stopy, odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, wzmocnienie mm grzbietu.</p>	<p>Piłka siatkowa dla każdego ćwiczącego.</p>
<p>„Kto rzuci dalej” Dzieci siedzą w jednym szeregu, trzymają stopami woreczek. Na sygnał rzucają woreczek. Kto rzuci dalej zwycięża.</p>	<p>Wzmacnianie mm stopy.</p>	

Piśmiennictwo:

1. Barankiewicz J.: Poradnik nauczyciela wychowania fizycznego. Kalisz 1992r.
2. Kutzner – Kosińska M.: Korekcja wad postawy. WSiP Warszawa 1981r.
3. Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP Warszawa 2001r.
4. Trześniowski R.: Gry i zabawy ruchowe. WSiP Warszawa 1995r.