

Zajęcia z gimnastyki ogólnorozwojowej prowadzi **Pani Bernadetta Jakubowska** – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Pani Benia prowadzi zajęcia we wtorki i piątki, w każdej grupie po 30 min.

Zajęcia prowadzone są w formie zabaw i ćwiczeń, mających na celu rozwijanie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego. Ćwiczenia te wspomagają rozwój fizyczny dzieci, zapobiegają występowaniu wad postawy oraz korygują te, który już powstały. Wiek przedszkolny to szczególny okres w rozwoju dziecka. Dziecko poprzez spostrzeżenia, obserwacje i naśladownictwo gromadzi doświadczenia. Nabywa odpowiednie czucie i pamięć mięśniową, jego ruchy stają się coraz bardziej celowe, dokładne, skoordynowane, a także płynne i zautomatyzowane. Kształtowanie zdolności motorycznych oraz umiejętności ruchowych jest jednym z celów kierowanej aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym. Aktywność ruchowa wpływa znacząco na rozwój osobowości dziecka, zaspokaja potrzebę odreagowania, rozluźnienia się oraz rozładowania energii.

Cele zajęć:

1. Przywrócenie nawyku prawidłowej postawy w oparciu o korekcje lokalne.
2. Doskonalenie koordynacji nerwowo – ruchowej:
 - usprawnianie koordynacji ruchowej;
 - ćwiczenia równoważne.
3. Rozciągnięcie mięśni przykurczonych, wzmocnienie osłabionego gorsetu mięśniowego:
 - rozciągnięcie przykurczonych mięśni piersiowych i towarzyszących;
 - wzmocnienie mięśni obręczy barkowej;
 - zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni karku;
 - wzmocnienie mięśni grzbietu i międzyłopatkowych;
 - wzmocnienie mięśni brzucha i pośladków.
4. Kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa.
5. Zwiększenie ruchomości klatki piersiowej i pojemności życiowej oraz poprawa wentylacji płuc:
 - nauka poprawnego oddechu;
 - ćwiczenia oddechowe: oporowe, wspomagane
6. Wyrobinie prawidłowego odruchu stawiania stóp w chodzie, w biegu oraz w czasie stania i prawidłowego siedzenia:
 - kształtowanie prawidłowego wysklepienia stóp;
 - wzmocnienie aparatu więzadłowo-mięśniowego stopy;
 - ćwiczenia przeciw płaskostopiu.
7. Ćwiczenia elongacyjne i reedukacji mięśniowej.
8. Zwiększenie ogólnej wydolności organizmu:
 - ćwiczenia ogólnokondycyjne;
 - gry i zabawy ruchowe.
9. Nauka poprawnego rozluźnienia mięśni po wzmożonym wysiłku.

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby. Jednakże dzięki wspólnej aktywności z rodzicami dochodzi do zaszczepienia w nich chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej.