

# Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna

## GIMNASTYKA KOREKCYJNO - KOMPENSACYJNA

Zajęcia gimnastyki odbywają się 1, 2 lub 3 razy w tygodniu po 45 minut.

Są dostosowane do planu lekcji ucznia. Lekcja wypełniona jest ćwiczeniami ogólnorozwojowymi i specjalistycznymi. Rodzic/prawny opiekun zgłasza potrzebę uczestnictwa dziecka w zajęciach do wychowawcy lub nauczyciela gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej.

**Pozytywne efekty postępowania korekcyjnego winny być skorelowane z zasadami wspierającymi profilaktykę wad postawy (szkoła, dom, czas wolny) :**

- sen - wywietrzony pokój, dziecko wyciszone,
- poranny rozruch, przygotowanie do szkoły,
- noszenie plecaka na dwóch ramionach, krótkie paski, ograniczenie ciężaru (np. likwidacja metalowych termosów, podręczniki według planu itp.),
- szkoła dostosowuje wysokość krzeseł i ławek do wzrostu ucznia,
- aktywne przerwy - możliwość spacerowania, wyjścia na boisko, tańce,
- systematyczne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego, tańca, gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej, zajęciach na basenie, korzystanie z oferty zajęć ruchowych (gry i zabawy, SKS),
- odrabianie lekcji we właściwej pozycji siedzącej (prawidłowa postawa, odległość od podręcznika, stosowanie przerw w nauce),
- zróżnicowana dieta - owoce, warzywa, nabiał, ryby, chude mięso,
- **ograniczenie dziecka siedzącego trybu życia** - zachęcanie do różnorodnych form ruchu.

**PROCES KOREKCYJNO - KOMPENSACYJNY JEST ŻMUDNY, WYMAGA KONSEKWENCJI, CIERPLIWOŚCI I DOKŁADNOŚCI WYKONYWANIA ZADAŃ RUCHOWYCH**

Zapraszam do współpracy i życzę sukcesów  
Nauczyciel gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej