

Jestem nauczycielem, który od 15 lat prowadzi zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej z dziećmi klas 0 – III. Dwa lata temu zrodził się pomysł podsumowania pracy terapeutycznej z dziećmi w formie przedstawienia teatralnego.

Pomysł ten i przedstawienie, w którym główne role odgrywają dzieci i na wesoło prezentują wady postawy i opowiadają o tym jak ćwiczą nad ich korektą, spotkał się z gorącym przyjęciem zarówno wśród rodziców, jak i nauczycieli oraz dzieci. Dlatego też postanowiłam podzielić się z państwem moim doświadczeniem i zaprezentować opracowany przeze mnie, autorski scenariusz przedstawienia pt.: „Gimnastyka korekcyjna na wesoło”.

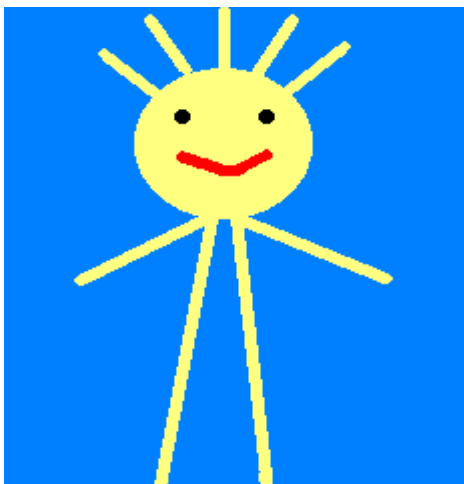
Zachęcam państwa do korzystania z mojej propozycji w swojej pracy . Jednocześnie proszę o nadsyłanie własnych uwag, przemyśleń i opinii na mój adres:

b_czyzyk@op.pl

Z pozdrowieniami autorka:

Bożena Czyżewska

Tytuł: **Gimnastyka korekcyjna na wesoło.**



Pomysł, opracowanie i realizacja:
mgr Bożena Czyżewska z wykorzystaniem tekstów, przygotowanych przez uczestników Kursu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, zorganizowanego przez Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku w roku szkolnym 2001/2002.

Obsada: Narrator, chór, dzieci recytujące wiersze-rymowanki, charakteryzujące poszczególne wady postawy, chłopiec „rapujący”.

Wykonawcami są dzieci z klas I-III uczęszczające na zajęcia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w Szkole Podstawowej Nr 92 na Zaspie.

Scenografia:

Plakaty z postaciami zwierząt, ilustrujące poszczególne wady postawy, zawieszane na stojakach.

Plecy okrągłe	-	wielbłąd
Plecy płaskie	-	placzący „mop”
Plecy wklęsłe	-	kaczka [troje dzieci w strojach kaczuszki jak na załączonym zdjęciu].
Plecy wklęsło-okrągłe	-	wąż
Płaskostopie	-	plantogramy stóp
Skolioza	-	dziecko z bocznym skrzywieniem kręgosłupa
Chłopiec „rapujący”	-	czapka z daszkiem do tyłu, szerokie spodnie, luźna koszulka, wyłożona na spodnie.
Chór	-	strój gimnastyczny [białe podkoszulki, czerwone spodenki, na bosy lub w obuwii sportowym]
Akompaniament	-	pianino [nauczyciel wychowania muzycznego]

Plan przedstawienia:

1. Powitanie wychowawców i zgromadzonych dzieci z klas 0-III oraz krótkie wprowadzenie dotyczące konieczności dbania o prawidłową postawę ciała - nauczyciel gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej [propozycja w załączeniu].
2. Dzieci biorące udział w przedstawieniu, wchodzi na salę gimnastyczną lub hall główny szkoły z zachowaniem prawidłowej postawy [krokiem marszowym], przy akompaniamencie pianina [melodia marszowa] i ustawiają się na środku w półkołu.
3. Narrator występuje z półkoła do przodu i mówiąc swoją kwestię, rozpoczyna przedstawienie i zapowiada wady postawy pokazując odpowiedni plakat.
4. Dzieci recytujące wierszyki-rymowanki, występują podobnie jak narrator i po zakończeniu wracają na swoje miejsca w półkołu.

Scenariusz:

Narrator: Każdy z nas ma jakieś wady,
Lecz się z nimi uporamy.
Prosty sposób na to mamy,
Dzisiaj Wam go przedstawiamy.

Chór: Gimnastyka korekcyjna to podstawa,
To dla dzieci ważna sprawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
Skłon do przodu, przysiad, skok!

„Plecy okrągłe”

Narrator zapowiada wadę i pokazując plakat mówi:

„Nie garb się jak ten wielbłąd”.

Chór: Piosenka. [melodia refrenu piosenki „Powiedz” Ich Troje]

Wstań, zacznij od ćwiczeń sam,
Ćwiczenia dla Ciebie mam,
Poprawią one Twój stan – na pewno tak!

Dziecko I: *Chłopiec „rapujący”*

Lepiej się poczujesz
Gdy się do nich dostosujesz:
Cofnij głowę i swe barki,
Prostuj plecy, złóż łopatki,
Dotknij głową nieba
I wyglądasz tak jak trzeba

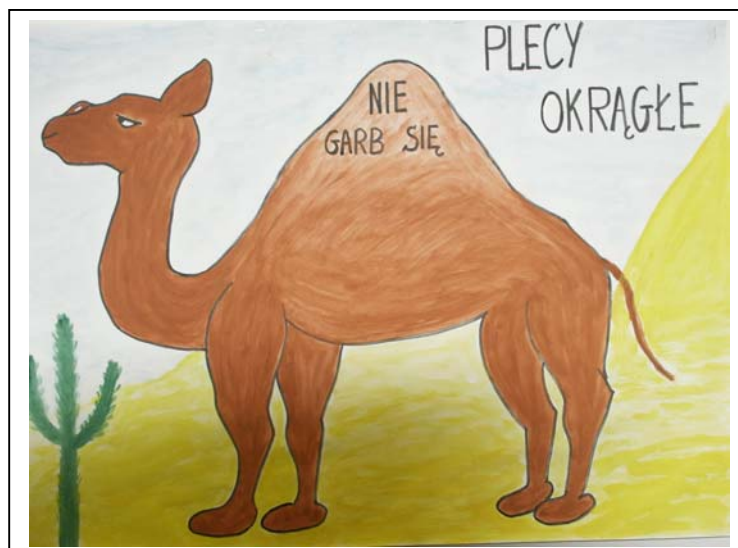
Dziecko II: [chłopiec]

Ćwicz bracie ćwicz
Bo ćwiczenia to podstawa
I dla Ciebie ważna sprawa,
Słabe mięśnie wprowadź w ruch,
A poczujesz się jak zuch.

Dziecko III: [dziewczynka]

Systematycznie ćwiczę dlatego,
Abym prosta była, miły kolego
Ćwiczę codziennie z ochotą wielką
Aby w przyszłości zostać modelką.

Chór: Żeby proste plecy mieć, trzeba tylko chcieć.



„Plecy płaskie”

Narrator z MOP-em w dłoni, wychodzi przed półkole i mówi: „Plecy płaskie”.

Chór: Piosenka [Melodia: „Morze, nasze morze”]

Plecy płaskie są jak kij,
Kiedy bołą, z bólu wyj!
Brak lordozy, brak kifozy,
Żadnych wygięć, ani wgięć!

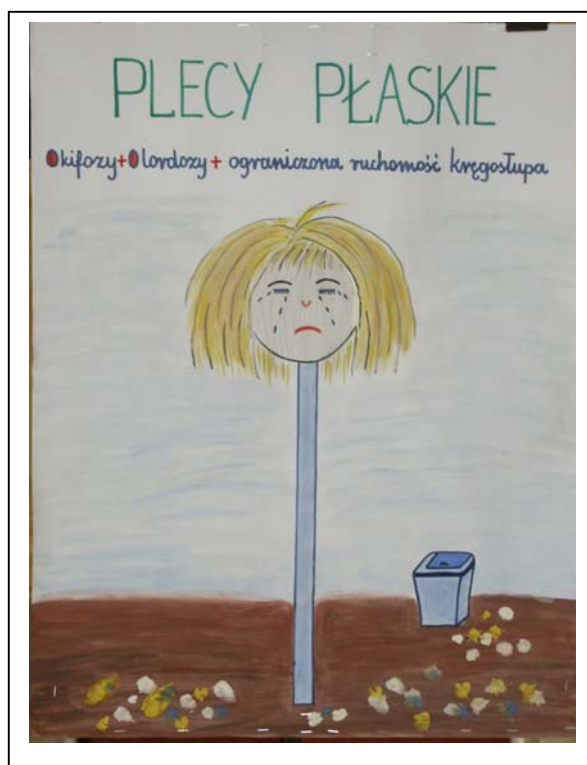
Ref.: Plecy, plecy płaskie
Chcesz być zdrowym, co dzień ćwicz!
mamy siłę oraz zapał
na korekcji ciągle, ciągle być,
na korekcji ciągle być.

Wiersz:

Dziecko I: [dziewczynka]

To po prostu jest Tereska!
Z przodu deska, z tyłu deska!
Jeśli zdrowym chciałbyś być,
Nie ma rady, ćwicz i ćwicz...
Plecy zgarb, brzuszek w przód
Rybi ogon ciągle rób!

Chór: Żeby prawidłowy kręgosłup był, trzeba odpowiednio wygiąć ten kij!



„Plecy wklęsłe”

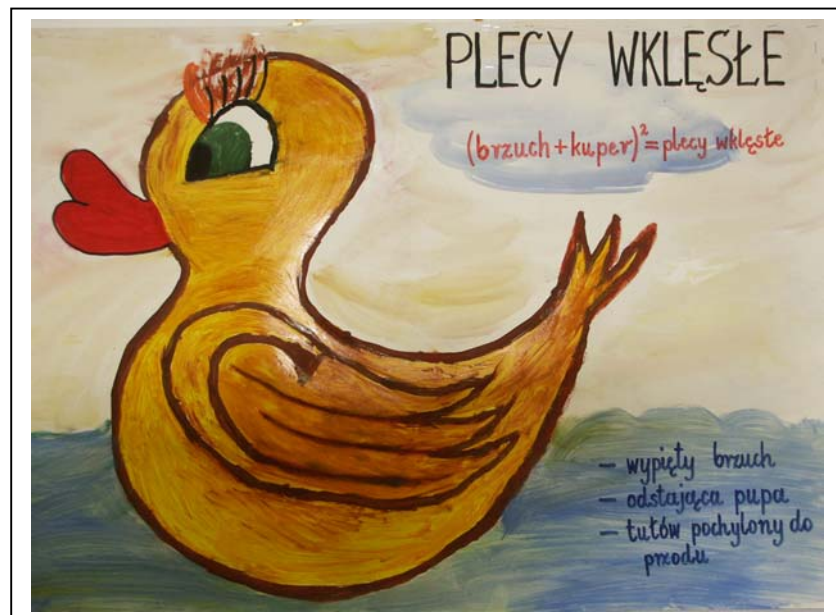
Narrator zapowiada: „Plecy wklęsłe” wskazując na plakat z kaczką.

Dzieci I,II,III Plecy wklęsłe to kaczuszki,
Mają w przód wypięte brzuszki,
Z tyłu kuper wznosi się,
Tułów do przodu pochyla się.

Chór: Napnij pupę, schowaj brzuch
Będziesz miał figurę cud !!!

Chór: Piosenka: Melodia „Powiedz” [Ich Troje]

Powiedz, powiedz czemu, masz wypięty brzuch zawsze do przodu
A swą pupcię wypinasz do tyłu, och kaczuszko, moja kaczuszko.
Wstań! Powiedz nie jestem sam
Pora dokonać zmian;
Postawę dobrą chcę mieć
Dla zdrowia to ważna rzecz, to ważna rzecz.
Zawsze, zawsze pamiętaj, ćwiczyć trzeba od dzisiaj codziennie
A tak zmniejszysz wypięty brzuszek, och kaczuszko, moja kaczuszko.
Wstań! Powiedz nie jestem sam,
Wzmocnić mięśnie już czas,
Połóż się, kocyk włóż pod swój brzuch.
Ćwicz! Pani ucieszy się,
Kiedy miednica Twa zmniejszy pochyłość swą.
Mówię Ci, będzie OK.



„Plecy wklęsło-okrągłe”

Narrator zapowiada: „Plecy wklęsło-okrągłe” i wskazuje plakat z wężem.

Wiersz:

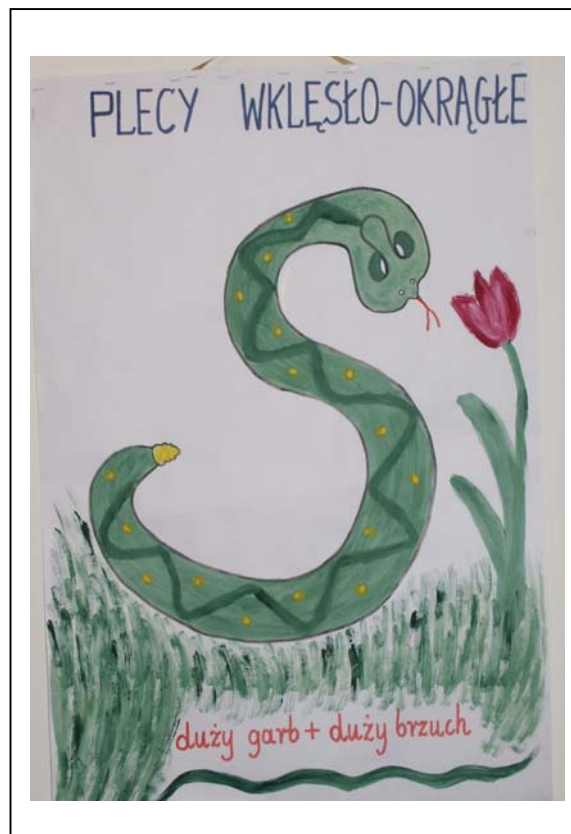
Dziecko I: Do sali wchodzi Mateuszek, ma okrągłe plecy i wystający brzusek.
Nie wygląda on wspaniale, lecz nie martwi się tym wcale,
Ja mu na to, spójrz w lusterko mój koleżko,
O postawę walcz wytrwale, by wyglądać jak my doskonale!

Dziecko II [Mateuszek]:

Oczywiście Ty masz rację, będę ćwiczył korekcyjnie
By wyglądać atrakcyjnie!

Chór: Piosenka: Melodia: „Gdybym miał gitarę”

Gdybym nie miał garba, to bym pięknie żył,
Opowiedziałbym o swej sylwetce, gdybym prosty był. [2 razy]
Brzuch mam wystający, garb w lustrze widzę,
Głowę do przodu mam pochyloną, bo wciąż się wstydzę. [2 razy]



„Płaskostopie”

Narrator zapowiada wadę stóp „Płaskostopie”. Dziecko I, Dziecko II oraz Dzieci III,IV,V z plantogramami stóp zawieszonymi na klatce piersiowej, występują przed półkole.

Wiersz 1:

- Dziecko I:** [dziewczynka] O tym każdy wiedzieć musi,
Nasza stopa ma trzy łuki.
- Dziecko II:** [Jasio] Czyżby strzały także miała
I z tych łuków w nas strzelała?
- Dziecko I:** Jasiu! Co Ty pleciesz, co za mowa?
Stopa dzięki łukom tym jest zdrowa,
prawidłowo wysklepiona.
Jeśli one się obniżą, wtedy wada murowana,
Płaskostopiem nazywana!

Wiersz 2:

- Dziecko III:** My jesteśmy stopy płaskie!
Wysklepienia nam brakuje,
Czasem pięta też szwankuje.
- Dziecko IV:** Łatwo nas poznacie,
Gdy na kartce ślad stóp macie.
I choć widać tam paluszki,
Wyglądamy jak placuszki.
- Dziecko III, IV, V:** Strasznie martwi nas ten stan,
Chcemy zmian, chcemy zmian!
- Dziecko V:** Mamy długo służyć Wam:
Do chodzenia i do stania,
Do biegania i skakania.
- Dziecko III, IV, V:** Lecz mamy też wymagania!
Sprawność dla nas ważna rzecz.
Zdrowe stopy trzeba mieć.



Chór: Aby stopy nie bolały o ich sprawność od dziś dbamy!

„Skolioza”

Narrator wskazując plakat zapowiada ostatnią wadę postawy „Boczne skrzywienie kręgosłupa”.

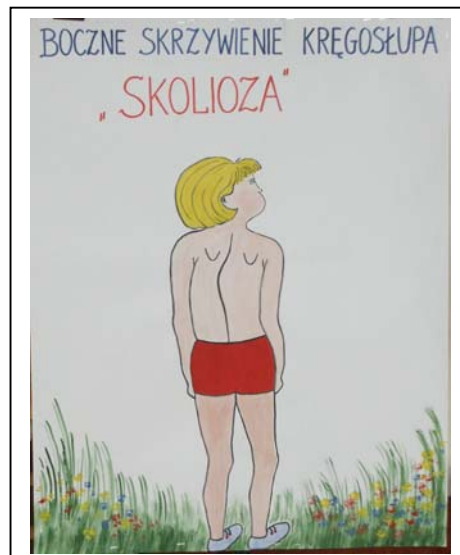
Wiersz 1.

- Dziecko I:** Kiedy się strasznie krzywimy,
Wtedy skoliozy się nabawimy!
Kręgi w prawo, w lewo się ustawiają
Kręgosłup bocznie nam wyginają.
- Dziecko II:** Aż strach pomyśleć, co będzie na starość,
Kiedy się takie wady utrwalą.
Więc o postawy swoje dbamy!
Na gimnastyce bardzo się staramy,
- Dziecko III:** Ręce w górę lub w przód wyciągamy,
Tak kręgosłupy swe wydłużamy.
Odstające łopatki ściągamy,
Wszystkie mięśnie uruchamiamy,
Brzuski, pośladki i grzbiety wzmacniamy.
Wtedy kręgosłupy proste zyskamy.

Wiersz 2.

- Dziecko I:** Na korekcji jest wesoło,
Bo ćwiczymy zabawowo.
- Dziecko II:** Lecz zachowuj się wzorowo!
Stój przed lustrem prawidłowo.
I oddychaj razem z nami,
Bo pojemność płuc zwiększamy.
- Dziecko I,II:** Tak o kręgosłupy swoje dbamy,
Ciebie także zapraszamy.

Chór: Kto w ćwiczeniach jest wytrwały, ten kręgosłup ma wspaniały!



Zdjęcia z przedstawienia w Szkole Podstawowej Nr 92.

