

## **Załącznik 4.** Zajęcia korekcyjne – regulamin oraz realizowane w ramach projektu treści

### ***Regulamin uczestnictwa w zajęciach korekcyjnych***

#### *1. Ogólne informacje*

Zajęcia gimnastyki korekcyjnej są realizowane ze środków budżetu Miasta Skierniewice. Dla zainteresowanych dzieci są one bezpłatne. Wszystkie koszty związane z funkcjonowaniem zajęć korekcyjnych w publicznych szkołach podstawowych w ramach profilaktycznego projektu zdrowotnego „Skierniewice stawiają na zdrowie – profilaktyka wad i błędów w postawie ciała dzieci uczęszczających do klas I-III szkół podstawowych w Skierniewicach”, pokrywa Urząd Miasta Skierniewice. Ilość osób poddanych Początkowej Ocenie Postawy Ciała (POPC), wykonywanej na początku każdego roku szkolnego w każdej ze szkół włączonych do realizacji projektu, jest zależna od ilości podpisanych przez rodziców uczniów w szkołach zgód na udział w projekcie. W związku z ograniczonymi możliwościami finansowymi przeznaczanymi na cel projektu, ilość osób uczestniczących w zajęciach gimnastyki korekcyjnej w danej szkole w ciągu całego roku szkolnego, jak i w całym projekcie, jest ograniczona. Dodatkowo, względy bezpieczeństwa na zajęciach korekcyjnych, komfort wykonywania przez dzieci określonych czynności ruchowych, jak również dążenie do jak najbardziej efektywnej pracy nauczycieli realizujących projekt, wpływają na ograniczenie ilości osób uczestniczących w zajęciach gimnastyki korekcyjnej, realizowanych w szkołach. Uczestnikami zajęć gimnastyki korekcyjnej realizowanych w ramach projektu, mogą być dzieci uczęszczające w danym roku szkolnym do klas I, II i III (bez względu na wiek) nauczania zintegrowanego szkoły podstawowej, dla których organem prowadzącym jest Prezydent Skierniewic, a stałym miejscem zameldowania jest gmina Skierniewice. W sytuacji miejsca zameldowania znajdującego się poza Gminą Skierniewice, rodzic może wystąpić z prośbą do Wydziału Edukacji Urzędu Miasta Skierniewice, o włączenie do grupy zajęć korekcyjnych danego dziecka, które na podstawie Początkowej Oceny Postawy Ciała (POPC) wykonanej przez Nauczyciela Wychowania Fizycznego w danej szkole (NWF) lub Koordynatora (K), kwalifikuje się do uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Kwalifikacji do zajęć (poprzez wykonanie dziecku POPC) dokonuje NWF realizujący projekt w danej szkole, w porozumieniu z Koordynatorem projektu. Wszystkie czynności odbywają się w konsultacji z Lekarzami Współpracującymi (LW).

Do uczestnictwa w projekcie może zostać włączone jedynie dziecko, którego rodzic wyraził pisemną zgodę na udział w projekcie. Rodzic ma prawo w każdej chwili zrezygnować z uczestnictwa w projekcie bez podania przyczyny, podpisując osobiście informację dotyczącą rezygnacji z projektu. Rodzic, który podpisał raz rezygnację z projektu, nie ma możliwości ponownego włączenia danego dziecka w projekt w kolejnych latach. Dziecko, którego rodzic, przez terminem rozpoczęcia wykonywania POPC w danej szkole, nie wyraził pisemnej zgody na wykonanie czynności przewidzianych w ramach projektu (Załącznik 5), a chciałby to jednak uczynić, musi jak najszybciej podpisać zgodę, aby w sytuacji, gdy w danej szkole, w grupie realizującej ćwiczenia korekcyjne w ramach projektu, byłoby wolne miejsce, a NWF realizujący projekt w danej szkole, wyraziłby zgodę na wykonanie w wolnym czasie danemu dziecku POPC, mogło zostać ono włączone do projektu. Uczeń, którego rodzic podpisał zgodę na uczestnictwo w projekcie, uczestniczy w nim w ciągu jednego roku szkolnego. Po czasie wakacyjnym grupy ćwiczeń do zajęć gimnastyki korekcyjnej tworzone są od nowa poprzez nabór na podstawie POPC w danej szkole w nowym roku szkolnym.

Wszelkie działania podejmowane przez NWF realizujących projekt w szkołach (POPC; KOPC; fotograficzna ocena sylwetki dziecka; ewentualne, dodatkowe czynności sprawdzające postawę ciała w ciągu całego roku szkolnego; treści realizowane na zajęciach gimnastyki korekcyjnej) są nadzorowane przez fizjoterapeutę - Koordynatora (K) projektu. Koordynator ma możliwość bezpośredniego kontaktu osobistego (bądź pośredniego poprzez dyrektora / nauczyciela (NWF) uczącego w danej szkole), telefonicznego bądź mailowego z rodzicem, którego dziecko uczestniczy w projekcie zdrowotnym w celu ewentualnego przekazywania niezbędnych informacji dotyczących projektu lub przekazania zastrzeżeń związanych z funkcjonowaniem danego dziecka na zajęciach gimnastyki korekcyjnej.

## *2. Grupa docelowa zajęć korekcyjnych*

Zajęcia gimnastyki korekcyjnej, realizowane w szkołach w ramach projektu, obejmują uczniów z zaburzeniami narządu ruchu, zaburzeniami statyki ciała, poprzez występowanie błędów w postawie ciała lub wad postawy ciała, u których stwierdzona podczas wykonywania POPC liczba punktów na podstawie poszczególnych pomiarów (Załącznik 6), mieści się w zakresie największej liczby punktów u 8 osób z danej klasy, pozwalającej na uczestnictwo danego dziecka w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Zajęcia obejmują dzieci, u których, oprócz stwierdzonych podczas POPC asymetrii, pomiar Kąta Rotacji Tułowia (KRT) wykonany skoliometrem Bunnella, będzie mieścił się w zakresie 0-6 stopni. Będzie istniała możliwość włączenia dziecka, u którego nie występują żadne z powyższych odchyłeń od

normy, na pisemną prośbę rodzica do dyrektora szkoły oraz Koordynatora projektu, w przypadku wolnych miejsc w grupie ćwiczeń korekcyjnych.

Zajęcia gimnastyki korekcyjnej, realizowane w szkołach w ramach projektu, nie obejmują uczniów, u których pomimo wystąpienia błędów w postawie ciała lub wad postawy ciała i dużej ogólnej ilości punktów uzyskanych podczas POPC, pomiar Kąta Rotacji Tułowia (KRT) wykonany skoliometrem Bunnella, będzie wynosił 7 lub więcej stopni. Taka wielkość KRT sugerowała już będzie kierowanie dziecka do współpracujących lekarzy specjalistów na dalszą diagnostykę z podejrzeniem skoliozy i dalszego specjalistycznego postępowania diagnostycznego i terapeutycznego, czym nie będą zajmowali się NWF realizujący projekt, ze względu na charakter deformacji kręgosłupa. Indywidualną terapią pacjentów ze skoliozą zajmują się fizjoterapeuci (F), czego projekt nie będzie obejmował. Zajęcia nie obejmują również uczniów, z udokumentowaną radiologicznie skoliozą określoną przez lekarza w trakcie trwania projektu, przed jego wdrożeniem bądź po jego zakończeniu w danym roku szkolnym. Dlatego też w sytuacji sprawdzenia KRT w trakcie ewentualnych pomiarów dodatkowych, wykonanych dziecku w czasie trwania roku szkolnego, i określenia jego w wartości 7 lub więcej stopni, dziecko bezzwłocznie będzie kierowane do Lekarza Współpracującego w celu dalszej diagnostyki. Następnie dane dziecko będzie wyłączone z grupowych zajęć korekcyjnych, a rodzicowi sugerowane będzie jak najszybsze udanie się do lekarza specjalisty w celu uzyskania porady. Na miejsce danego dziecka, do danej grupy, włączane będzie kolejne dziecko z zasadną w tym celu ilością punktów, oczekujące na liście rezerwowej.

### *3. Obowiązki uczestnika zajęć gimnastyki korekcyjnej (ucznia) w ramach projektu*

Uczestnicy zajęć zobowiązani są do:

- systematycznego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
- posiadania odpowiedniego zmiennego, czystego stroju gimnastycznego, stroju przygotowanego na zmianę na obecne zajęcia, obejmującego koszulkę z krótkim rękawem oraz krótkie spodenki nie zasłaniające stawów kolanowych (dodatkowo w przypadku dziewcząt, stanik zasłaniający jak najmniejszą powierzchnię pleców),
- posiadania zeszytu do korespondencji z rodzicami w sytuacji dzieci umiejących pisać z klas III (w celu zapisania tematu zajęć i ćwiczeń domowych; ze względów

organizacyjnych i braku umiejętności płynnego pisania w I i II klasie, zeszyty dotyczą tylko klas III),

- przestrzegania zasad kultury osobistej, szacunku, wzajemnej współpracy pomiędzy współwiczącymi, NWF realizującymi projekt, Koordynatorem i Dyrektorem szkoły,
- dbałości o własne bezpieczeństwo i zdrowie w czasie zajęć na sali gimnastycznej oraz poza nią,
- dbałości o sprzęt i przybory oraz o wyposażenie szkolnej sali gimnastycznej,
- zapoznanie i podporządkowanie się regulaminowi obowiązującemu na zajęciach gimnastyki korekcyjnej, realizowanych w ramach projektu,
- oczekiwania na nauczyciela przed salą gimnastyczną do czasu rozpoczęcia zajęć w danym dniu lub w innym miejscu wcześniej uzgodnionym z osobami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo uczniów w danym dniu,
- wykreślenie z listy uczestników zajęć gimnastyki korekcyjnej może nastąpić z niżej wymienionych przyczyn:
  - nieprzestrzeganie wyżej wymienionego regulaminu,
  - łącznie 6 nieusprawiedliwionych nieobecności na zajęciach,
  - na prośbę rodziców lub opiekunów,
  - stwierdzenie u danego dziecka KRT o wielkości 7 lub więcej stopni.

W sytuacji choroby dziecka dłuższej niż dwa tygodnie, rodzic zobowiązany jest do poinformowania o zaistniałej sytuacji NWF, który realizuje projekt w danej szkole (osobiście, telefonicznie bądź mailowo). W sytuacji nieuzasadnionej nieobecności dziecka dłuższej niż 1 miesiąc, NWF kontaktuje się z rodzicem nieobecnego dziecka w celu wyjaśnienia przyczyn nieobecności. W sytuacji podjęcia próby i kontaktu i braku jego możliwości z danym rodzicem, NWF może skreślić takie dziecko z listy zajęć, a na jego miejsce wpisać kolejne dziecko oczekujące na możliwość uczestnictwa w projekcie na liście rezerwowej. O zaistniałej sytuacji NWF musi bezzwłocznie powiadomić Koordynatora projektu. W sytuacji nieuzasadnionej nieobecności dziecka dłuższej niż 1,5 miesiąca bez podania przyczyny (6 zajęć pod rząd), NWF automatycznie skreśla takie dziecko z listy zajęć, a na jego miejsce wpisuje kolejne dziecko oczekujące na możliwość uczestnictwa w projekcie na liście rezerwowej, po kontakcie z danym rodzicem. O zaistniałej sytuacji NWF musi bezzwłocznie powiadomić Dyrektora szkoły i Koordynatora projektu.

W sytuacji niedyspozycji bądź choroby NWF realizującego projekt w danej szkole, zajęcia gimnastyki korekcyjnej będą odwołane. Jeśli nieobecność NWF będzie trwała dłużej

niż 1 miesiąc, Dyrektor danej szkoły w porozumieniu z Koordynatorem projektu, organizuje zastępstwo poprzez pozyskanie innego, przeszkolonego NWF do kontynuowania określonego zadania. Zajęcia, które miałyby się odbyć w ramach projektu w terminie nieobecności NWF do 1 miesiąca, nie będą nadrabiane.

#### *4. Obowiązki i uprawnienia rodzica dziecka uczestniczącego w zajęciach gimnastyki korekcyjnej w ramach projektu*

Aby podejmowane w ramach projektu działania korekcyjne przyniosły efekty, rodzice powinni współpracować z NWF realizującym projekt w danej szkole i Koordynatorem projektu. Głównym elementem współpracy z wyżej wymienionymi osobami byłaby kontrola systematyki obecności dziecka na zajęciach gimnastyki korekcyjnej, zaleconych im ćwiczeń domowych oraz przyjmowanych przez dzieci pozycji swobodnych w ciągu dnia, nazwanych czynnościami dnia codziennego (z ang. Activity Daily Living, ADL). Kontynuowanie wykonywania przez dziecko ćwiczeń domowych i przyjmowania pozycji skorygowanych, nadzorowanych przez rodzica, może dać duże możliwości w korekcji istniejących zaburzeń w postawie ciała danego dziecka. Dlatego też, taka forma współpracy z rodzicem w ramach projektu jest priorytetowa. Rodzic osobiście nie uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej swojego dziecka, ze względu na charakter lekcyjny prowadzonych w ramach projektu zajęć, dlatego też bardzo ważna będzie kontrola dziecka i systematyczne wypytywanie go, co było realizowane na zajęciach korekcyjnych danego dnia. Co za tym idzie, wdrożenie przekazanych czynności w domu. W związku z brakiem możliwości obecności rodzica na zajęciach gimnastyki korekcyjnej, nauka i doskonalenie poszczególnych treści realizowanych przez dziecko w ramach projektu będzie trwała przez określony czas. Kontakt z NWF realizującym projekt w danej szkole możliwy będzie na ogólnych zebraniach z rodzicami, odbywających się systematycznie w każdym roku szkolnym według harmonogramu prac danej szkoły.

#### *5. Wymiar i treści realizowane za zajęciach gimnastyki korekcyjnej w trakcie roku szkolnego*

Zajęcia korekcyjne odbywają się w wymiarze jednej godziny lekcyjnej (45 minut) w ciągu tygodnia dla każdej z grup. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej realizowane będą w poszczególnych klasach w danej szkole, jako w grupach, co oznacza, że dzieci z klas I będą

miały możliwość uczestniczenia w grupach, do których włączane są tylko klasy I, i adekwatna sytuacja będzie miała miejsce w przypadku klas II i III. W wyjątkowych sytuacjach, po uzgodnieniu z Dyrektorem danej szkoły i Koordynatorem oraz NWF realizującym projekt w danej szkole, możliwe będzie włączenia konkretnego dziecka do klas wyższych lub niższych niż obecna jego klasa, na pisemną prośbę rodzica i tylko w sytuacji wolnych miejsc w oczekiwanej grupie ćwiczeń korekcyjnych. Zajęcia realizowane w ramach projektu obejmowały będą następujące treści:

*a) Nauka i doskonalenie przyjmowania postawy skorygowanej w pozycji siedzącej (ASC siedząca)*

Nauka postawy skorygowanej w pozycji siedzącej ma na celu wyrobienie u dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy, nie tylko podczas wykonywanych przez nie ćwiczeń, ale również doprowadzić do trwałych zmian w wyglądzie postawy ciała i funkcjonowaniu mięśni posturalnych, odpowiedzialnych głównie za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Nauka postawy skorygowanej w pozycji siedzącej, obejmująca prawidłowe ustawienie kości krzyżowej w nutacji, zmniejszenie kifozy piersiowej, ściągnięcie łopatek i retrakcję głowy, odbywała się będzie w formie ścisłej i zabawowej. Początkowo (forma ścisła) dzieci zapoznają się, jak wizualnie wygląda wymagana postawa skorygowana na przykładzie konkretnego dziecka. Następnie z wykorzystaniem luster, bez koszulek, każde dziecko obserwowało będzie swoją postawę ciała w lustrze i czynności, jakie podejmuje podczas wykonywania korekcji w pozycji siedzącej. NWF, będzie indywidualnie każdemu dziecku zwracał uwagę na szczegóły, które wpłyną na zrozumienie wykonywania ruchu przez dane dziecko. Pomimo tego, że zajęcia będą grupowe, wymagana będzie indywidualizacja wykonywanych ćwiczeń. Kolejnym działaniem będzie wdrożenie postawy skorygowanej w ruch (forma zabawowa). Dzieci w formie zabaw będą przyjmowały określoną postawę skorygowaną w miejscu i w ruchu, z zastosowaniem różnych przyborów gimnastycznych, kontrolowaną przez NWF. Nauka i doskonalenie samej postawy skorygowanej w pozycji siedzącej, obejmowała będzie okres przynajmniej 6 tygodni zajęć, w zależności od zrozumienia kreślonych czynności przez wszystkie dzieci z danej grupy ćwiczeń.

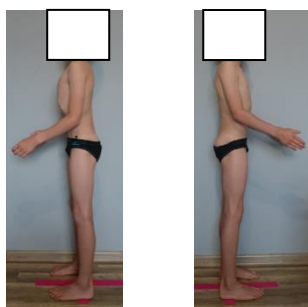


#### Referencje:

1. **Czaprowski D, Pawlowska P, Stolinski L, Kotwicki T.** Active self-correction of back posture in children instructed with 'straighten your back' command. *Man Ther* 2013: 1-7.
2. **Mucha D, Stoliński L, Szczygiel A, Stolińska E:** Leksykon Terapii Manualnej. *Refleksoterapia* 2009(4): 48-50.

#### *b) Nauka i doskonalenie przyjmowania postawy skorygowanej w pozycji stojącej (ASC stojąca)*

Nauka postawy skorygowanej w pozycji stojącej ma na celu wyrobienie u dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy, nie tylko podczas wykonywanych przez nie ćwiczeń, ale również doprowadzić do trwałych zmian w wyglądzie postawy ciała i funkcjonowaniu mięśni posturalnych, odpowiedzialnych głównie za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Nauka postawy skorygowanej w pozycji stojącej, obejmująca prawidłowe ustawienie kości krzyżowej w kontrnutacji, zmniejszenie kifozy piersiowej, ściągnięcie łopatek i retrakcję głowy, odbywała się będzie w formie ścisłej i zabawowej. Początkowo (forma ścisła) dzieci zapoznają się, jak wizualnie wygląda wymagana postawa skorygowana na przykładzie konkretnego dziecka. W celu ułatwienia dzieciom zrozumienia i wykonywania postawy skorygowanej w pozycji stojącej, wdrażana będzie nauka korekcji miednicy przygotowująca dziecko do wykonania ASC stojącej. Następnie z wykorzystaniem luster, bez koszulek, każde dziecko obserwowało będzie swoją postawę ciała w lustrze i czynności, jakie podejmuje podczas wykonywania korekcji w pozycji stojącej. NWF, będzie indywidualnie każdemu dziecku zwracał uwagę na szczegóły, które wpłyną na zrozumienie wykonywania ruchu przez dane dziecko. Pomimo tego, że zajęcia będą grupowe, wymagana będzie indywidualizacja wykonywanych ćwiczeń. Kolejnym działaniem będzie wdrożenie postawy skorygowanej w ruch (forma zabawowa). Dzieci w formie zabaw będą przyjmowały określoną postawę skorygowaną w miejscu i w ruchu, z zastosowaniem różnych przyborów gimnastycznych, kontrolowaną przez NWF. Nauka i doskonalenie korekcji miednicy oraz postawy skorygowanej w pozycji stojącej, obejmowała będzie okres przynajmniej 8 tygodni zajęć, w zależności od zrozumienia kreślonych czynności przez wszystkie dzieci z danej grupy ćwiczeń. Postawę skorygowaną przedstawiają poniższe ryciny. Postawa skorygowana w pozycji stojącej została opisana w artykule autora projektu z 2013 roku (pozycja 19 w piśmiennictwie głównej treści projektu).



Referencje:

1. **Czaprowski D, Pawlowska P, Stolinski L, Kotwicki T.** Active self-correction of back posture in children instructed with ‚straighten your back‘ command. *Man Ther* 2013: 1-7.
2. **Mucha D, Stoliński L, Szczygiel A, Stolińska E:** Leksykon Terapii Manualnej. *Refleksoterapia* 2009(4): 48-50.

*c) Nauka i doskonalenie korekcji stóp - trójpunktowego podparcia stopy (ASC stóp) – „trening krótkiej stopy”*

Nauka korekcji stóp „trening krótkiej stopy” - trójpunktowego podparcia stóp w postawie swobodnej oraz skorygowanej w pozycji siedzącej i stojącej odbywała się będzie w formie ścisłej i zabawowej. Początkowo (forma ścisła) dzieci zapoznają się, jak wizualnie wygląda korekcja stóp oparta o trójpunktowe podparcie, obejmujące zewnętrzną krawędź guza piętowego, pierwszą i piątą głowę kości śródstopia na przykładzie konkretnego dziecka. Następnie z wykorzystaniem luster (z koszulkami lub bez w zależności od realizowanych treści), każde dziecko obserwowało będzie swoje stopy w lustrze i czynności, jakie podejmuje podczas wykonywania korekcji stóp w pozycji siedzącej i stojącej. NWF, będzie indywidualnie każdemu dziecku zwracał uwagę na szczegóły, które wpłyną na zrozumienie wykonywania ruchu przez dane dziecko. Pomimo tego, że zajęcia będą grupowe, wymagana będzie indywidualizacja wykonywanych ćwiczeń. Kolejnym działaniem będzie wdrożenie korekcji stóp w działania w parach (forma ścisła). Dzieci w parach będą obserwowały wykonywaną przez siebie korekcję stóp z zamianą ról. Po zakończeniu tego etapu, dzieci w formie zabaw (forma zabawowa), będą wykonywały korekcję stóp w określonej postawie skorygowanej w miejscu i w ruchu, z zastosowaniem różnych przyborów gimnastycznych, kontrolowaną przez NWF. Nauka i doskonalenie korekcji stóp obejmowała będzie okres przynajmniej 6 tygodni zajęć, w zależności od zrozumienia kreślonych czynności przez wszystkie dzieci z danej grupy ćwiczeń.



Referencje:

1. **Bajerska M, Ambroź A, Wiecheć M.** Paluch koślawy postępowania fizjoterapeutyczne. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja* 2015 (64): 32 – 41.
2. **Greenman P.** Principles of manual medicine. Williams&Wilkins , New York 1996.



#### *d) Ćwiczenia rozciągające – Poizometryczna Relaksacja Mięśni (PIR)*

Kolejnym etapem wpływającym na możliwość korekcji istniejących zaburzeń w postawie ciała będzie nauka ćwiczeń rozciągających. Będzie miało to na celu wpływ ściśle określonego działania rozciągającego na przykurczone mięśnie. W sytuacji, gdy u danego dziecka nie będą występowały przykurcze mięśniowe, wykonania poszczególnych zadań będzie wiązało się z opanowaniem wykonywania wymienionych czynności w celu ewentualnego zastosowania w późniejszym czasie, gdy taka sytuacja mogłaby wystąpić, a wiek dziecka nie pozwalałby na jego uczestniczenie w projekcie w późniejszym czasie każdego roku szkolnego. Nauka PIR-ów będzie obejmowała podstawowe mięśnie lub grupy mięśniowe takie jak:

- mięsień brzuchaty łydki,
- mięsień dwugłowy uda,
- mięsień czworogłowy uda,
- mięsień biodrowo-lędźwiowy,
- mięśnie piersiowe,

#### Referencje:

1. **Bialek M, M'hango A.** Complex Diagnostic and Therapy of Spinal Curvatures and Scoliosis According to FITS Concept. Dysfunctions of The Locomotor System. Poznań University of Medical Sciences 1/2010. Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marciniaka, Poznań 2011: 96-109.
2. **Mucha D, Stoliński Ł, Szczygieł A, Stolińska E:** Leksykon Terapii Manualnej. Refleksoterapia 2009(4): 48-50.

#### *e) Ćwiczenia wzmacniające osłabione mięśnie*

Wdrożenie wyizolowanych ćwiczeń wzmacniających będzie wykonywane zamiennie z nauką i doskonaleniem ćwiczeń rozciągających w celu urozmaicenia dzieciom zajęć w ramach projektu. Niemniej jednak, będą one ostatnim etapem wdrażania korekcji postawy ciała w ramach projektu. W sytuacji, gdy u danego dziecka będzie występowała postawa ciała sugerująca osłabienie mięśni (co zauważalne jest u większości dzieci z błędami w postawie ciała), wykonania poszczególnych zadań będzie wiązało się z opanowaniem wykonywania wymienionych czynności w celu wzmocnienia osłabionych mięśni oraz ewentualnego

zastosowania w późniejszym czasie, w celu poprawy swojej postawy ciała. Ćwiczenia wzmacniające będą obejmowały zastosowanie poznanych elementów skorygowanej postawy w pozycji stojącej i siedzącej w pozycjach leżących bez przyborów i z przyborami gimnastycznymi, jak również wzmacnianie mięśni w izolowanych pozycjach w siadzie, klęku czy podporach. Ćwiczenia wykonywane podczas zajęć korekcyjnych będą miały na celu wdrożenie dzieci do uczestnictwa w szeroko rozumianej aktywności fizycznej poprzez podejmowanie przez dzieci, określonego wysiłku fizycznego.

#### Referencje:

1. **Bialek M, M'hango A.** Complex Diagnostic and Therapy of Spinal Curvatures and Scoliosis According to FITS Concept. Dysfunctions of The Locomotor System. Poznań University of Medical Sciences 1/2010. Wydawnictwo naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marciniaka, Poznań 2011: 96-109.