

КОРЕКТИВНА ГИМНАСТИКА



У нашој школи од недавно постоји могућност похађања часова корективне гимнастике у обиму од 3 часа недељно. Програм води професор Петар Зарков. Сви заинтересовани ученици за овај програм могу се пријавити у било ком моменту код својих учитеља и наставника .



Употреба компијутера и игрица, дуготрајно седење, као и ношење тешке школске торбе, као и недовољна активност, нажалост за собом повлаче формирање лошег држања тела,



Корективну гимнастику у основи чини скуп физичких вежби дозираних по врсти, интензитету и трајању. Примењује се превентивно код деце предшколског, школског узраста и адолесцената у циљу превенције и исправљања насталих деформитета Као почетне фазе у развоју деформитета као што су кифоза, лордоза, сколиоза, (крива кичма), равна стопала, Х ноге и тд.

У телесном развоју постоје три критична периода током раста деце у којима се јављају постурални поремећаји. То су: период усправљања детета, период поласка у школу и период адолесценције

Вежбе имају за циљ повећање снаге мишића, повећање амплитуде покрета и побољшање моторичких способности. Циљано се јача слаба и истеже скраћена мускулатура. За деформитете кичменог стуба и грудног коша обавезно се раде и вежбе дисања.



Сваком случају се приступа индивидуално. Вежбе из корективне гимнастике имају за циљ да спрече настајање деформитета и обезбеде правилан развој детета или да коригују и спрече даље повећање постојећих деформитета.