

.....

Pieczęć szkoły/placówki

PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI do opublikowania na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Olsztynie

Informacja ogólne

Nazwa szkoły/placówki zgłaszającej	Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Morągu	
Adres szkoły/placówki	ul. Mickiewicza 25 14-300 Morąg	
Dane teleadresowe:	Telefon:	897572246
	Adres e-mail:	sekretariat@jedynka.hg.pl
	Strona www:	jedynka.hg.pl
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	Krzysztof Urbaszek	
Imię i nazwisko autora/autorów dobrej praktyki	Justyna Rogozińska	
Tytuł/nazwa przedsięwzięcia	„Ćwiczę rękę – ładniej piszę i rysuję” - program profilaktyczny terapii ręki	
Zakres działania: (odpowiednie zaznaczyć)	Edukacja	x
	Wychowanie	
	Profilaktyka	x
	Opieka	
	Organizacja i zarządzanie	
	Inne obszary (określić jakie)	

Informacje o przykładzie dobrej praktyki

1. Cel podjętego działania.

Cel główny:

Wspieranie rozwoju motoryki dużej i małej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności manualnej.

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie motoryki dużej, w szczególności mięśni brzucha i grzbietu.
- Poprawa napięcia mięśniowego kończyny górnej w szczególności obręczy barkowej, przedramienia i dłoni.
- Wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację postawy podczas przy stoliku.
- Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, niezbędnej do precyzyjnych czynności manualnych (np. pisanie, cięcie, rysowanie, zapinanie guzików).
- Usprawnianie zakresu i płynności ruchów nadgarstka, dłoni i palców.
- Poprawa sprawności manualnej w celu samodzielnego wykonywania czynności życia codziennego (wiązaną sznurówek, zapinanie guzików).

- Wykształcenie prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego.
- Wzrost motywacji do działania i budowanie pozytywnej samooceny dziecka w zakresie sprawności manualnej.

2. Opis dobrej praktyki.

W związku z zauważonym spadkiem ogólnej sprawności ruchowej i zdolności manualnych dzieci spowodowanym częstym siedzeniem przed ekranem komputera, w aucie, wyręczaniem dzieci w noszeniu plecaków, czynnościach samoobsługowych tj. wiązanie butów, a także brakiem umiejętności manipulacyjnych i niskim poziomem jakości pisma wdrożono wśród drugoklasistów program profilaktyczny. Przez dwa miesiące (marzec-kwiecień) bieżącego roku szkolnego w klasie 2a odbywały się cykliczne zajęcia, raz w tygodniu po 45 minut, oraz codzienne kilkuminutowe zabawy i ćwiczenia rozwijające sprawność manualną. Dłuższe jednostki czasowe przeznaczono głównie na rozwijanie motoryki dużej i stabilizacji centralnej (wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu), a krótkie, codzienne ćwiczenia na rozwijanie motoryki małej, wzmacnianie dłoni i palców oraz precyzję ruchów podczas pisanie i rysowania.

Realizacja zamierzonych celów odbywała się poprzez systematyczne wykonywanie:

- ćwiczeń rozruchowych tj. oporowanie barkami, ruchy wahadłowe w skłonie, pokonywanie torów przeszkód, rzuty piłkami różnej wielkości, wspinanie na drabinki, kręceniem kołem umieszczonym na przedramieniu;
- ćwiczeń manualnych tj. nawijanie włóczki na kłębek, rzucanie i łapanie woreczków, toczenie piłki do celu, przelewanie płynów, zamiatanie zmiotką, zaciskanie pięści i energiczne otwieranie, przewracanie płaskich przedmiotów za pomocą łyżki, składanie ubrań, robienie i wykorzystywanie gniotków;
- ćwiczeń manipulacyjnych tj. konstruowanie budowli z patyczków, sklejanie, wycinanie nożyczkami, lepienie z plasteliny, rysowanie, kaligrafia, przewlekanie sznurka, zabawy paluszkowe, zabawa dotykowym memory, wodzenie palcem po liniach, wydzieranki.

3. Opis uzyskanych efektów *(np. efekty, które powstały w wyniku realizacji projektu/działania)*

Zamierzone cele zostały osiągnięte w znacznym stopniu. Uczniowie z zaangażowaniem włączali się w wykonywanie ćwiczeń, chętnie proponowali swoje pomysły dotyczące doboru sprzętu lub modyfikacji danego ćwiczenia. W ocenie realizatorki działań, a jednocześnie nauczycielki w klasie 2a, nastąpił wzrost w zakresie sprawności motoryki małej – dzieci lepiej radzą sobie z czynnościami wymagającymi precyzji, rysowaniem, wycinaniem, naklejaniem. U kilkorga uczniów, poprawił się chwyt narzędzia pisarskiego. W efekcie realizowanych ćwiczeń nastąpiło skrócenie czasu wykonywania zadań manualnych, dzięki większej płynności i dokładności ruchów. Widać także lepszą jakość prac plastycznych i grafomotorycznych tj. bardziej czytelne pismo, dokładnie kolorowane i rysowane obrazki. Dzieci coraz lepiej radzą sobie z precyzyjnym cięciem i wycinaniem małych elementów podczas wykonywania prac plastyczno-technicznych.

4. Wnioski z realizacji *(np. napotkane problemy i zdobyte doświadczenia)*

Problemy jakie wystąpiły podczas realizacji programu to przeciętna, a u niektórych uczniów bardzo niska sprawność ruchowa, uniemożliwiająca poprawne wykonanie proponowanych ćwiczeń. U czworga dzieci niezbędna była regularna korekta postawy, również podczas siedzenia w ławce. Ponadto trudnością było dokładne skontrolowanie przez nauczyciela jakości wykonywania ćwiczeń, jednocześnie wykonywanych przez wszystkie dzieci w klasie i uchwycenie postępu w jakości pracy dzieci. Część z nich ma wady postawy, znaczne napięcia lub zbytne rozluźnienie mięśni głębokich, w dalszym ciągu nieprawidłowo trzyma narzędzie pisarskie. Udało się zmotywować i wdrożyć dzieci do systematycznego wykonywania zadań w czasie realizacji programu. Wszelkie ćwiczenia profilaktyczne nie są skomplikowane i można wykonywać je samodzielnie w domu i szkole. Proste ćwiczenia mogą przynieść znaczne efekty, wystarczą chęci i regularność w ich wykonywaniu. Uzasadnione wydaje się polecenie tego typu ćwiczeń innym nauczycielkom edukacji wczesnoszkolnej, a także ich zaprezentowanie rodzicom, w celu wykonywania w domu. Wielu rodziców, dzięki realizacji ćwiczeń, uświadomiło sobie wpływ wad postawy na codzienne funkcjonowanie dziecka i potrzebę ich niwelowania, także między innymi poprzez angażowanie dzieci do wykonywania niektórych prostych prac domowych.

5. Uzasadnienie dlaczego projekt/działanie jest przykładem dobrej praktyki *(np. nagrody, wyróżnienia)*

Program profilaktyczny z zakresu terapii ręki „Ćwiczę rękę – ładniej piszę i rysuję” zyskał aprobatę wśród rodziców uczniów, którzy zgodnie uznali, że jest on odpowiedzią na potrzeby ich dzieci. Sprawniejsza ręka ułatwia naukę pisania, a przede wszystkim poprawia samoocenę poprzez zwiększenie sprawności i niezależności. Program może stanowić istotne wsparcie dla nauczycieli w codziennym ćwiczeniu sprawności manualnej dzieci i systematycznym podnoszeniu jakości wykonywanych przez nich zadań.

Wyrażam zgodę na opublikowanie na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Olsztynie <https://www.ko.olsztyn.pl> przedstawionego przykładu dobrej praktyki.

.....
data, własnoręczny podpis autora/autorów

.....
Miejscowość, data
szkoły/placówki

.....
Pieczęć i podpis dyrektora