

## **Uchwała Nr XXXII/634/04**

### **Rady Miejskiej w Dąbrowie Górniczej z dnia 27 października 2004 roku**

**w sprawie :** przyjęcia „Gminnego programu krzewienia kultury fizycznej oraz kształtowania prawidłowych nawyków zdrowego trybu życia i wypoczynku dzieci dąbrowskich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych zlokalizowanych przy szkołach podstawowych (3 – 7 lat) realizowany poprzez wszechstronne zajęcia rekreacyjno-sportowe w wodzie”.

**Na podstawie :** art. 7 ust. 1 pkt 10, art. 18, ust. 2, pkt 15 Ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 Nr 142 poz.1591 z późn. zmian.) oraz art. 42 ust. 1, art. 42 ust. 2 pkt 1 i 2 Ustawy z dnia 18 stycznia 1996r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 81, poz. 889 z 2001r. z późn. zmian.) na wniosek grupy radnych – **Rada Miejska w Dąbrowie Górniczej**

#### **uchwała :**

##### **§ 1**

Przyjąć do realizacji „Gminny program krzewienia kultury fizycznej oraz kształtowania prawidłowych nawyków zdrowego trybu życia i wypoczynku dzieci dąbrowskich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych zlokalizowanych przy szkołach podstawowych (3 – 7 lat) realizowany poprzez wszechstronne zajęcia rekreacyjno-sportowe w wodzie”, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

##### **§ 2**

Zobowiązuje się Prezydenta Miasta do zabezpieczenia środków finansowych na realizację „Programu”, o którym mowa w § 1 uchwały.

##### **§3**

Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta.

##### **§ 4**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej  
w Dąbrowie Górniczej

Józef Juroff

Załącznik  
do Uchwały Nr XXXII/634/04  
Rady Miejskiej w Dąbrowie Górniczej  
z dnia 27 października 2004 roku

**GMINNY PROGRAM KRZEWIENIA KULTURY  
FIZYCZNEJ ORAZ KSZTAŁTOWANIA  
PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW ZDROWEGO TRYBU  
ŻYCIA I WYPOCZYNKU DLA DZIECI DĄBROWSKICH  
PRZEDSZKOLI I ODDZIAŁÓW PRZEDSZKOLNYCH  
ZLOKALIZOWANYCH PRZY SZKOŁACH  
PODSTAWOWYCH (3 - 7 LAT) REALIZOWANY  
POPRZEZ WSZECHSTRONNE ZAJĘCIA  
REKREACYJNO-SPORTOWE W WODZIE**

## **I. Wstęp**

Podstawowym celem upowszechniania kultury fizycznej jest dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli a w szczególności dzieci. Do priorytetowych zadań własnych gminy, które określono w Ustawie o samorządzie gminnym, a także w Ustawie o kulturze fizycznej jest zaspakajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty lokalnej między innymi w zakresie obejmującym kulturę fizyczną i ochronę zdrowia.

Kultura fizyczna jest atrakcyjną sferą działalności ludzkiej. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej może być źródłem ogromnej satysfakcji. Rozwój cywilizacji i związane z tym powstające zagrożenia zdrowotne oraz narastające różnorodne patologie społeczne, które objęły swoim zasięgiem także dzieci, powinny mobilizować władze lokalnych samorządów do podejmowania wszelkich niezbędnych, prewencyjnych działań mających na celu nie tylko ograniczenie i w miarę możliwości eliminację powstających zagrożeń, lecz również do poszukiwań takich sposobów kształtowania postaw wobec kultury fizycznej wśród mieszkańców gminy, a dzieci w szczególności, które zaowocują nawykiem aktywnego i czynnego fizycznie spędzania wolnego czasu oraz ciągłą troską o poprawę swojej sprawności fizycznej i własnego zdrowia.

Ponadto, niezdrowe wzorce społeczne - nieodpowiedniego odżywiania się i braku aktywności ruchowej utrwalające się wśród dzieci, a także znaczący odsetek najmłodszej części populacji w naszej gminie dotknięty wadami postawy, są dodatkowymi czynnikami, które uzasadniają celowość wdrożenia do realizacji niniejszego programu. Wysoki poziom stresu wywołany rywalizacją o jak najlepsze wyniki w nauce, a w konsekwencji najdogodniejszy start do kariery zawodowej wespół z brakiem ruchu i wadliwym odżywianiem, degeneruje zdrowotnie społeczeństwo od najmłodszych lat. Niezbędne i konieczne jest więc podjęcie działań mających na celu przeciwdziałanie opisanej sytuacji.

Zapisy zawarte w nadmienionych wyżej ustawach, jak również w „Ogólnej strategii rozwoju Dąbrowy Górniczej do roku 2006”, mówią między innymi o możliwości i konieczności działań władz samorządowych na rzecz podnoszenia poziomu zdrowia wśród społeczności lokalnej, tworzeniu warunków umożliwiających mieszkańcom gminy - dzieciom i młodzieży w szczególności, dostęp do kultury fizycznej, jak również przeciwdziałania wszelkim powstającym patologiom społecznym.

Mając powyższe na uwadze Komisja Rady Miejskiej ds. Sportu, Rekreacji i Kultury w październiku br. skierowała do Prezydenta Miasta stosowny wniosek o zabezpieczeniu w budżecie gminy środków na realizację programu.

## **II. Cele programu**

Kreowanie wśród dzieci zdrowego trybu życia oraz umiejętności aktywnego fizycznie spędzania czasu wolnego, a także zapobieganie powstawaniu i rozwojowi narastających schorzeń cywilizacyjnych wśród dzieci i młodzieży takich jak: otyłość, cukrzyca, nerwica depresyjna, nadciśnienie, osłabienie mięśni spowodowane ich niedoczynnością, choroba zwyrodnieniowa stawów, wady stóp i postawy ciała.

Celem pośrednim, który zostanie osiągnięty dzięki wdrożeniu do realizacji programu będzie :

- objęcie podstawową nauką pływania jak największej liczby dzieci z przedszkoli i oddziałów przedszkolnych .
- nabycie przez uczestników programu umiejętności odpowiedniego, bezpiecznego zachowania się nad wodą i w wodzie.

## **III. Odbiorcy programu**

Program skierowany jest do dzieci w wieku 3 – 7 lat z wszystkich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych zlokalizowanych przy szkołach podstawowych z terenu gminy Dąbrowa Górnicza do których uczęszcza ponad 2000 dzieci .

## **IV. Dysponent środków**

Środki finansowe na realizację programu zostaną zabezpieczone w Wydziale Sportu, Rekreacji i Turystyki.

## **V. Realizatorzy programu**

Podmioty i instytucje posiadające odpowiednią bazę oraz specjalistyczne zaplecze techniczne umożliwiające kompleksową realizację programu, wykwalifikowaną i profesjonalną kadrę instruktorów pływania, rehabilitacji, odnowy biologicznej, masażu, ratowników wodnych i innych niezbędnych do realizacji programu specjalistów.

## **VI. Merytoryczna treść zajęć objęta programem**

Cele programu realizowane będą poprzez systematyczne ćwiczenia sportowo-rekreacyjne w wodzie, usprawniające i podnoszące na wyższy poziom funkcje układu oddechowo - krążeniowego i kostnego, ćwiczenia usprawniające i uelastyczniające aparat więzadłowy stawów, ćwiczenia korekcyjne wad postawy, ćwiczenia relaksacyjne obniżające poziom stresu, ćwiczenia z elementami podstawowej nauki pływania oraz :

1. Ćwiczenia muzyczno ruchowe w wodzie – (aqua-aerobik) poprawiające ogólną wydolność organizmu , usprawniające pracę mięśni i stawów, wpływające na koordynację funkcji układu stawowo - mięśniowego, wyrabiające wśród uczestników zajęć poczucie rytmu i koordynacji ruchowej.
2. Zabawy i gry zespołowe w wodzie wpływające na zwiększenie wydolności układu krążeniowo - oddechowego, umiejętności współdziałania w zespole, kształtujące wśród uczestników zajęć wolę współzawodnictwa i rywalizacji sportowej.
3. Ćwiczenia oddechowe zwiększające pojemność życiową płuc i podnoszące poziom wydolności wysiłkowej organizmu.
4. Ćwiczenia z zakresu podstawowej nauki pływania i umiejętności bezpiecznego zachowania się w wodzie i nad wodą .
5. Masaże : podwodne i nawodne, poprzez zastosowanie bodźca termicznego, hydrostatycznego, mechanicznego, wpływające rozluźniająco na mięśnie, układ kostny i więzadłowo – stawowy, wywołujące uczucia odprężenia i świeżości, zmniejszające dolegliwości bólowe, wpływające na poprawę ukrwienia i odżywienia skóry i mięśni.
6. Inhalacje mające na celu poprawę funkcji układu oddechowego, a w konsekwencji podniesienie poziomu ogólnej wydolności organizmu.

## **VII. Rozwiązania organizacyjne.**

1. Program, aby mógł osiągnąć założone cele tj. skutecznie przeciwdziałać powstającym wśród dzieci wadom postawy, umożliwić uczestnikom zajęć poznanie, nabycie podstawowych umiejętności pływackich, a także osiągnięcie innych celów określonych w programie, winien mieć charakter wieloletni i być systematycznie realizowany w latach następnych.
2. Wdrożenie programu do realizacji następuje corocznie z chwilą rozpoczęcia kolejnego roku szkolnego w dąbrowskich przedszkolach i oddziałach przedszkolnych zlokalizowanych przy szkołach podstawowych.
3. Podmiot, wybrany przez dysponenta środków do realizacji programu przed podpisaniem umowy przygotowuje w uzgodnieniu z Wydziałem Oświaty oraz dyrektorami zainteresowanych placówek harmonogram

organizacji zajęć, który będzie stanowił załącznik do umowy zlecającej podmiotowi realizację programu.

4. Program ma być realizowany w godzinach dostępnych dla dzieci codziennie oprócz sobót i niedziel oraz dni ustawowo wolnych od zajęć.
5. Czas trwania jednej jednostki organizacyjnej zajęć wynosić będzie 120 minut.
6. Liczba uczestników jednej jednostki organizacyjnej zajęć zostanie uzgodniona przez dysponenta środków z podmiotem wybranym do realizacji programu i uwzględniona w powyższym harmonogramie zajęć.
7. Liczba dzieci objęta programem - ponad 2 tysiące z przedszkoli i oddziałów przedszkolnych z terenu Dąbrowy Górniczej.
8. Podmiot realizujący program będzie zobowiązany do składania dysponentowi środków miesięcznych merytorycznych sprawozdań i rozliczeń z przebiegu organizacji zajęć.
9. Środki finansowe na realizację programu w latach kolejnych będą planowane w budżecie gminy przez Wydział Sportu, Rekreacji i Turystyki.