

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZECIWDZIAŁANIA WADOM POSTAWY

1. Odżywianie pokarmami bogatymi w białko, szkodliwe jest zarówno niedożywienie jak i przekarmienie (nadwaga sprzyja powstawaniu wad postawy m.in. płaskostopiu i bocznym skrzywieniom kręgosłupa).
2. Eliminować długie oglądanie telewizji, co związane jest z przebywaniem dziecka w pozycji siedzącej (przymusowej).
3. Odzież powinna być lekka nie krępująca ruchów.
4. Obuwie powinno być elastyczne, miękkie, z szerokimi noskami.
5. Odrabianie lekcji powinno być przerywane co 30-40 minut zabawą ruchową lub pracą, która wymaga ruchu.
6. Unikać należy dźwignia.
7. Unikanie czynności i sportów asymetrycznych np. jazda na hulajnodze, gra w tenisa itp.
8. Zapewnienie odpowiednich wymiarów mebli przy których dziecko odrabia lekcje: wysokość krzesła powinna odpowiadać wysokości podudzia, oparcie pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Biurko musi posiadać odpowiednią wysokość, tak by dziecko nie było zmuszone pochylać się nadmiernie.
9. Odpowiednia pozycja przy odrabianiu lekcji oraz podczas siedzenia w ławce szkolnej:
 - tułów powinien być wyprostowany i oddalony od stołu 3-5cm,
 - nogi piszącego powinny dotykać całymi stopami podłoża,
 - głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem, zaś odległość oczu od końca pióra powinna wynosić 30-35 cm,
 - łokcie nie powinny leżeć na stole, ale wystawać nieco poza jego brzeg,
 - zeszyt należy umieszczać tak, aby prawy róg zeszytu leżał wyżej niż lewy, w czasie czytania dziecko powinno siedzieć prosto, stosowanie systematycznych przerw śródlekcyjnych (2-3 min), pozwalają one rozluźnić mięśnie oraz dają im możliwość regeneracji sił.
10. Dużo ruchu na świeżym powietrzu.
11. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała w życiu codziennym.

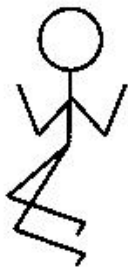
ZALECA SIĘ NASTĘPUJĄCE ĆWICZENIA

1. Pozycja wyjściowa (Pw) siad ugięty (nogi ugięte w stawach kolanowych, dłonie oparte z tyłu o podłoże); ruch - unoszenie bioder do góry.
2. Pw. leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek; ruch - przesunięcie wyprostowanych rąk w tył i przełożenie woreczka z ręki do ręki nad biodrami, a następnie z przodu nad głową.
3. Pw. siad ugięty, plecy wyprostowane, ręce w bok; ruch - krążenie ramion w tył.
4. Pw. leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, kijek trzymany oburącz leży na pośladkach, głowa uniesiona wyciągnięta w przód; ruch - wymachy rąk z kijkiem w górę.
5. Pw. leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia; ruch - ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków.
6. Pw. siad prosty, dłonie oparte z tyłu na podłożu; ruch - unoszenie nóg nad podłoże i wykonywanie złączonymi nogami kółek.
7. Pw. siad prosty, nogi w rozkroku, dłonie oparte na podłożu z tyłu; ruch - unoszenie jednej nogi i stawianie stopy za kolanem drugiej.
8. Pw. leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy na podłożu ustabilizowane, ręce w pozycji „skrzydeł” leżą na podłodze, ruch - utrzymując prosty tułów przejście do siadu ze skrętem tułowia.
9. Pw. siad ugięty, stopy ustabilizowane, ręce w pozycji „skrzydeł”; ruch - opad tułowia w tył ze skrętem i dotknięciem jednym łokciem do podłogi za sobą.
10. Pw. siad klęczny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, ręce w pozycji „skrzydeł”; ruch - opad tułowia w tył.

Każde ćwiczenie powtórzyć należy 10-15 razy.

BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA - ĆWICZENIA DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM - FORMA ZABAWOWA

1. „Pływanie żabką”. Dziecko leży na brzuszku z dłońmi pod brodą. Nogi wyprostowane i złączone. Na słowo „płyniemy jak żabki” dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę wykonuje rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągając ręce jak najdalej przed siebie, następnie przenosi wyprostowane ręce w bok i ugina ściągając je w „skrzydełka”.
2. „Gra na fujarce”. Dziecko leży na podłodze na brzuszku z dłońmi pod brodą. Na słowa „gramy na fujarce” dziecko podnosi głowę i ręce w górę i przenosi ręce do przodu przed głowę. Palcami wykonuje ruchy jakby grało na fujarce. Na słowo „cisza” dziecko wraca do pozycji wyjściowej i odpoczywa.
3. „Kwiatek rośnie”. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na słowa „kwiatek rośnie” dziecko powoli prostuje tułów. Na słowa „kwiatek wyciąga się do słońca” - wyciąga ręce w górę jak najwyżej. Na słowa „kwiatek więdnie” dziecko powraca do pozycji wyjściowej, pochyla się.
4. „Koziołek bodzie”. Dziecko w pozycji na czworakach. Na słowa „kozyłek bodzie” dziecko opuszcza nisko głowę, a następnie odrzuca ją w górę wyciągając jednocześnie w przód. Na słowa „kozyłek odpoczywa” wraca do pozycji wyjściowej.
5. „Krasnoludki”. Dziecko stoi wyprostowane. Na słowo „krasnoludek” dziecko kuca z rękoma ułożonymi w skrzydełka. Na słowa „krasnoludek spaceruje” dziecko w pozycji kucania i skrzydełek spaceruje. Na słowa „krasnal rośnie” dziecko wraca do pozycji stojącej.



6. „Dziecko, wielkolud”. Dziecko stoi. Na słowa „wielkolud idzie” dziecko chodzi wspięte na palcach z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi jak najwyżej do góry. Na słowa „dziecko idzie” staje na całych stopach, ręce opuszczone, odpoczywa chodząc.
7. „Upał - słońce”. Na słowo „upał” dziecko chodzi z buzią wyciągniętą do „słońca” - głowa do góry. Na słowo „słońce” biegnie na palcach do ściany i chroni się przed deszczem przylegając plecami do ściany - plecy przy ścianie, barki cofnięte do tyłu, głowa w górę, brzuch wciągnięty.