

### **Najważniejszymi przyczynami wad postawy są:!!!!**

- siedzący tryb życia oraz niedobór ruchu
- przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji w pracy, zabawie często nieprawidłowych
- niski poziom wiedzy zdrowotnej społeczeństwa.

### **Aby zapobiec wadom postawy należy:**

- ograniczyć siedzący tryb życia, zwiększyć ogólną aktywność ruchową z uwzględnieniem wzmacniania mięśni grzbietu i brzucha oraz dobór ćwiczeń mających na celu kształtowanie prawidłowych krzywizn kręgosłupa,
- wyrobić nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała we wszystkich czynnościach życia,
- dostosować sprzęty domowe do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa,

### **W odniesieniu do dzieci przedszkolnych (5-6 letnich) zapobiegając wadom postawy należy:**

- zabezpieczyć odpowiednią dawkę snu-około 9 h na dobę, dziecko powinno mieć własne łóżko z twardym, nie uginającym się materacem i małą poduszką, której grubość winna wypełnić przestrzeń zawartą między barkiem a uchem w pozycji leżącej na boku,
- prowadzić ćwiczenia poranne wraz z całą rodziną, najlepiej na świeżym powietrzu o charakterze biegów, podskoków oraz ćwiczenia w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała,
- w czasie wolnym należy ćwiczyć w domu z dzieckiem zestaw ćwiczeń zaleconych przez nauczyciela, odpoczynek dziecka powinien być czynny (minimum 2 h),
- podczas pracy dziecka przy stoliku należy zwrócić uwagę na to, aby światło padało z lewej strony nie rażąc oczu, wysokość krzesła odpowiadała długości podudzi, wymodelowane oparcie podpierają odcinek lędźwiowo-piersiowy kręgosłupa tak, aby dziecko przy siedzeniu opierając się przedramionami o blat stołu miało wyprostowany kręgosłup i barki ustawione poziomo,
- odżywianie powinno być pełnowartościowe wg ogólnie przyjętych zasad, w przypadku nadwagi, która jest często przyczyną wad postawy należy zastosować dietę odchudzającą.

**Gimnastyka korekcyjna** jest skierowana głównie do dzieci młodszych, często nie wymagających jeszcze postępowania rehabilitacyjnego, są to dzieci przedszkolne, u których wady postawy są wynikiem słabego umięśnienia lub nieprawidłowego nawyku utrzymania postawy ciała. **Kompensacja, czyli zapobieganie i korektywa-leczenie wchodzi w skład edukacji zdrowotnej i ruchowej zawartej w programach wychowania przedszkolnego.**

**Postępowanie korekcyjne ma na celu likwidację wady lub zahamowanie jej dalszego rozwoju**, a tym samym przywrócenie prawidłowej postawy ciała. W postępowaniu tym zasadniczą rolę odgrywają: ćwiczenia, właściwa organizacja warunków życia, przestrzeganie zasad higieny pracy i wypoczynku, żywienia oraz ogólna ruchliwość dziecka. **Proces ten jest przeważnie długotrwały i wymagający współdziałania lekarza, nauczyciela, rodziców i dziecka.**

**I powodzenie jego zależy od : doboru ćwiczeń ruchowych, stopnia trudności, formy,**

**metod i zasad ,które indywidualnie dostosowane zostaną do psychofizycznego i motorycznego rozwoju oraz wydolności organizmu dziecka.**

**Dziecko powinno zrozumieć sens i cel stosowanych ćwiczeń i zabaw korekcyjnych, które mają nie tylko rozwijać potrzeby ruchowe, ale także stanowić źródło wiedzy o sposobach i formach samodzielnego usprawniania się, a każda wada wymaga odrębnych ćwiczeń.** Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w przedszkolu mogą stanowić ciekawą propozycję oddziaływań dotyczących nie tylko motoryki. Należy uwzględnić w nich zadania, które umożliwią dziecku ćwiczenie pamięci, koncentracji uwagi, spostrzegawczości, rozbudzą motywację do wszechstronnej aktywności stanowiącej niezbędny warunek jego rozwoju. Odpowiednio zaplanowane i przeprowadzone przyczynią się do osiągnięcia „gotowości szkolnej”.

**Podczas ćwiczeń należy pamiętać o:**

- dokładnym ich wykonywaniu pamiętając o rytmicznym, głębokim oddychaniu
- wietrzeniu pomieszczenia
- codziennym systematycznym ćwiczeniu w godzinach popołudniowych lub wieczorowych przed posiłkiem
- ćwiczeniu w kostiumie i boso na kocu, podłodze lub materacu
- wykorzystywanie do ćwiczeń sprzętu domowego: tapczanu, stołu, krzesła, taboretu, itp.
- do zwisów wskazane jest zamontowanie drążka w drzwiach
- w ćwiczeniach domowych zalecane są również: kocyk, laska, piłka, woreczek z grochem, kółko ringo, ciężarki.

W uzyskaniu pozytywnych wyników w pracy nad zwalczaniem wad postawy ważny jest ścisły kontakt nauczyciela prowadzącego zajęcia z gimnastyki korekcyjnej z rodzicami, ponieważ przemyślana organizacja warunków życia dziecka począwszy od wieku przedszkolnego w systemie dobowym stwarza sytuacje, w której gimnastyka korekcyjno-wyrównawcza jako jeden z elementów tego systemu może dać oczekiwane rezultaty.

## ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIW SKOLIOZIE

### 1. LEŻENIE NA PLECACH

- Wznos bioder w górę /+ na przemian z nogą (ok.20 powtórzeń)
- Kolano do brzucha / + głowa do kolana (ok.20 powtórzeń)
- Wznos głowy ,barków i dłoni nad materac, kolana zgięte /przytrzymać (ok.20 powtórzeń)
- Kolana zgięte przeciwna noga na kolanie, docisk kolana na rękę -ręka do kolana +wznos głowy w górę.
- Kolana zgięte wznos rąk za głowę -wdech nosem -wydech ustami ,ręce do pozycji wyjściowej.
- Docisk odcinka lędźwiowego do podłoża (wytrzymać 10 sek,ok.20 powtórzeń)
- Nogi za głowę -kolana proste dotknięcie stopami podłoża za głowę.(ok.15 razy)
- Nogi zgięte w kolanach -uniesienie do kąta 90 stopni z jednoczesnym dociskiem rąk do kolan, głowa w górę(ok.20 powtórzeń) .

### 2. LEŻENIE NA BRZUCHU

- Siad na piętach -przejście z siadu do leżenia na brzuchu ,brzuch blisko podłoża (ciężar przejmują ręce).
- Deska ,wznos ciała w górę na przedramionach(10 powtórzeń po 10 sek.)
- Kolano do łokcia bokiem (ok.20 powtórzeń)
- Wznos ręki i przeciwnej nogi nad materac (ok.20 powtórzeń)

### 3. KLĘK PODPARTY

- Waga - wyprost ręki i przeciwnej nogi w górę(ok.20 powtórzeń)
- Koci grzbiet z wdechem nosem i wydechem ustami.(ok.10 powtórzeń)
- Dwa centy ,wznos kolan dwa cm. nad podłoże (ok.10 powtórzeń po 10 sek.)

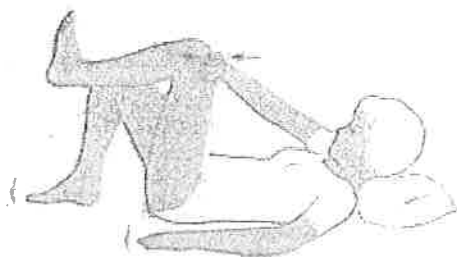
### 4. SIAD

- Naprzemienne skłony (ok.20 powtórzeń )
- Nogi złożone głowa do kolan dłonie dotykają stóp (ok.20 powtórzeń)

## ZESTAW ĆWICZEŃ PRZECIWIW SKOLIOZIE

### 1. LEŻENIE NA PLECACH

- Wznos bioder w górę /+ na przemian z nogą (ok.20 powtórzeń)
- Kolano do brzucha / + głowa do kolana (ok.20 powtórzeń)
- Wznos głowy ,barków i dłoni nad materac, kolana zgięte /przytrzymać (ok.20 powtórzeń)
- Kolana zgięte przeciwna noga na kolanie, docisk kolana na rękę -ręka do kolana +wznos głowy w górę.

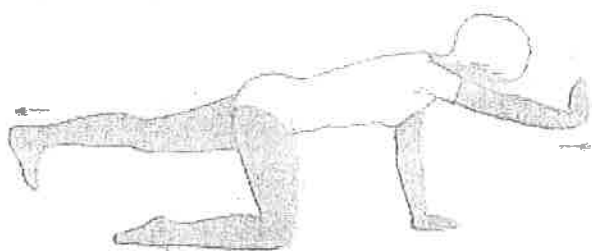


### 2. LEŻENIE NA BRZUCHU

- Siad na piętach -przejście z siadu do leżenia na brzuchu ,brzuch blisko podłoża (ciężar przejmują ręce).
- Deska ,wznos ciała w górę na przedramionach.(10 powtórzeń po 10 sek.)

### 3. KLĘK PODPARTY

- Waga - wyprost ręki i przeciwnej nogi w górę(ok.20 powtórzeń)



- Dwa centy ,wznos kolan dwa cm. nad podłoże (ok.10 powtórzeń po 10 sek.)



### 4. SIAD

- Naprzemienne skłony (ok.20 powtórzeń )

## ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

1. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia, w jednej z rąk mała piłka. Uniesienie bioder w górę z jednoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami, wrócić do pozycji wyjściowej.



2. Siad skulony, ręce obejmują podudzia. Przetoczenie z tej pozycji na plecy i powrót do siadu skulonego.



3. Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Przerzucenie nóg do tyłu i dotknięcie palcami stóp podłoża nad głową.



4. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach; stopy nie dotykają podłoża, ręce w „skrzydełka” przylegają do podłoża. Przenoszenie nóg z jednego boku na drugi.



5. Leżenie na plecach, piłka umieszczona pomiędzy stopami. Uniesienie nóg do góry i przekazanie piłki do rąk, opuszczanie rąk z piłką za głowę oraz nóg na podłogę, następnie przekazanie z powrotem piłki z rąk do stóp i powrót do pozycji wyjściowej.



6. Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, między kolanami mała piłka. Ściskanie piłki kolanami, wytrzymać ok. 5 sek.



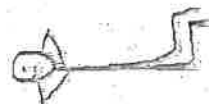
7. Leżenie na plecach, między dłońmi mała piłka, ręce ugięte w łokciach znajdują się na wysokości klatki piersiowej. Ściskanie piłki dłońmi, wytrzymać ok. 5 sek.



8. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wzdłuż tułowia. Unoszenie głowy i rąk nad podłogę.



9. Leżenie na brzuchu, czoło oparte na dłoniach, nogi ugięte w kolanach. Unoszenie na zmianę kolan nad podłogę (nie za wysoko).



10. Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane nad głową trzymają laskę gimnastyczną. Uniesienie rąk z laską nad podłogę i założenie jej za głowę, powrót do pozycji wyjściowej.



11. Leżenie na brzuchu, dłonie oparte o podłogę na wysokości klatki piersiowej. Przejście do siadu na piętach bez przesuwania dłoni i kolan, powrót do leżenia na brzuchu.



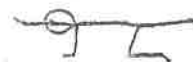
12. Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane nad głową. Równoczesne unoszenie na podłogę wyprostowanej ręki i nogi, ręka przeciwna do nogi.



13. Leżenie na brzuchu, ręce w „skrzydełka” leżą na podłożu, nogi wyprostowane. Zgięcie jednej nogi w kolanie, przeniesienie jej ku górze tak, aby kolano zbliżyło się do łokcia po tej samej stronie, głowa odwraca się w kierunku zgiętej nogi, powrót do pozycji wyjściowej.






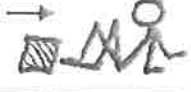




14. Klęk podparty. Równoczesne unoszenie do góry wyprostowanej ręki i nogi, ręka przeciwna do nogi. Wytrzymać w górze ok. 5 sek.



15. Duży krok w przód, tułów lekko pochylony nad nogą wykroczną, kolana tylnej nogi nie dotyka podłogi, ręce oparte na udzie, łopatki ściągnięte.



## ĆWICZENIA NA STOPY

L.p.	Rodzaj ćwiczeń	Opis ćwiczenia	Ilość	Rysunek
1.		Chodzenie na palcach		
2.		Chodzenie na piętach		
3.	Chodzenie wzdłuż linii krzyżując nogi	Prawą nogę stawiać po lewej stronie linii, a lewą nogę po prawej stronie linii		
4.	Chód gąsienicy	Przemieszczanie się do przodu przez podkurczanie palców raz jednej raz drugiej nogi		
5.	Chorągiewka	Siad na ziemi, chwyt palcami stóp chusteczki, uniesienie jej w górę i machanie jak chorągiewką. Zmiana nogi.		
6.	Wrzucanie zabawek do pudełka	Siad na ziemi, chwytanie palcami stóp drobiazgów (np. zabawek, skarpetek) leżących na ziemi i wrzucanie ich do pudełka. Obie nogi ćwiczą na zmianę.		
7.	Klaskanie stopami	Leżenie na brzuchu, nogi ugięte w kolanach		
8.	Zdejmowanie skarpetek	Siad na podłodze, zdejmowanie skarpetki przeciwną nogą (skarpetka musi być luźna)		
9.	Zwijanie kocyka	Siad na ziemi, zwijanie palcami stóp kocyka w harmonijkę, pięta cały czas dociska do podłoża		
10.	Rzut piłką	Siad na ziemi, chwyt piłki (lub innej zabawki) podeszwową stroną stóp, kolana skierowane na zewnątrz; rzut piłką do przodu, np. do koszyka lub do partnera		
11.	Turecki siad	Siad po turecku, odwracanie stóp podeszwową stroną w górę, można pomagać rękami		
12.	Przetaczanie piłki	Leżenie na plecach, nogi zwrócona do ściany, oparcie stóp na piłce, przetaczanie piłki stopami w górę i w dół		
13.		Siad prosty, nogi wyprostowane w kolanach, uginanie i prostowanie stopy w stawie skokowym		

*Zalecane jest chodzenie boso po nierównym podłożu, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała!*

**UNIKAĆ:**      *długiego stania, zwłaszcza w rozkroku  
dźwigania ciężarów  
skakania z wysokości na twarde podłoże*