

Jak zapobiegać wadom postawy?

Większość dzieci przychodzi na świat ze zdrowym kręgosłupem, nogami i stopami. Co zrobić, by zachowały prawidłową postawę?

6 kroków do sukcesu:

1. Oglądaj plecy dziecka, zwracając uwagę na symetrię tułowia, łopatek, bioder. Obejrzyj jego nogi (odległość między kostkami przyśrodkowymi nie powinna przekraczać 4-5 cm).
2. Pamiętaj o systematycznej kontroli lekarskiej – im wcześniej wykryta wada, tym szybciej i łatwiej można ją skorygować.
3. Dbaj, aby dziecko dużo chodziło i biegało (po naturalnym, nierównym terenie – łące, plaży), by pływało, grało w piłkę, jeździło na rowerze – krótko mówiąc: **ZAŻYWAŁO RUCHU**.
4. Ubieraj je właściwie – obcisłe spodnie lub za małe buty ograniczają swobodę ruchów i sprzyjają powstawaniu wad postawy.
5. Wyrabiaj w dziecku nawyk prawidłowej postawy – głowa uniesiona na „wysokiej szyi”, ściągnięte łopatki, wciągnięty brzuch, napięte pośladki.
6. Likwiduj złe nawyki u dziecka:
 - siedzenie z podwiniętą nogą w pozycji żaby;
 - noszenie plecaka na jednym ramieniu;
 - rysowanie z jedną ręką opartą a drugą wiszącą pod stołem.

opracowanie:

M. Maj , J. Majkut

nauczyciele gimnastyki korekcyjnej

Jak zapobiegać wadom postawy?

Większość dzieci przychodzi na świat ze zdrowym kręgosłupem, nogami i stopami. Co zrobić, by zachowały prawidłową postawę?

6 kroków do sukcesu:

1. Oglądaj plecy dziecka, zwracając uwagę na symetrię tułowia, łopatek, bioder. Obejrzyj jego nogi (odległość między kostkami przyśrodkowymi nie powinna przekraczać 4-5 cm).
2. Pamiętaj o systematycznej kontroli lekarskiej – im wcześniej wykryta wada, tym szybciej i łatwiej można ją skorygować.
3. Dbaj, aby dziecko dużo chodziło i biegało (po naturalnym, nierównym terenie – łące, plaży), by pływało, grało w piłkę, jeździło na rowerze – krótko mówiąc: **ZAŻYWAŁO RUCHU**.
4. Ubieraj je właściwie – obcisłe spodnie lub za małe buty ograniczają swobodę ruchów i sprzyjają powstawaniu wad postawy.
5. Wyrabiaj w dziecku nawyk prawidłowej postawy – głowa uniesiona na „wysokiej szyi”, ściągnięte łopatki, wciągnięty brzuch, napięte pośladki.
6. Likwiduj złe nawyki u dziecka:
 - siedzenie z podwiniętą nogą w pozycji żaby;
 - noszenie plecaka na jednym ramieniu;
 - rysowanie z jedną ręką opartą a drugą wiszącą pod stołem.

opracowanie:

M. Maj , J. Majkut

nauczyciele gimnastyk korekcyjnej

