

W ramach programu profilaktyczno – wychowawczego szkoły Świetlica Szkolna - Formy oddziaływania na „**Nasze zdrowie fizyczne, zapobieganie i przeciwdziałanie wadom postawy w pigułce**”

Najistotniejsze wartości w życiu człowieka warunkujące jego zdolności do pracy, to zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wydolność ogólnoustrojowa. Czy postawa ciała i nasz kręgosłup, który jest filarem całej struktury kostnej, który pełni funkcję podporową i ruchową ma wpływ na te wartości? Oczywiście, że tak a przez umiejętność dbania o kręgosłup i postawę ciała od urodzenia aż do końca życia, można uniknąć wielu problemów zdrowotnych. Należy zaznaczyć - wielu nieodwracalnych zmian w układzie mięśniowo – szkieletowym w przyszłości takich jak:

- bóle kręgosłupa,
- jego usztywnienie
- i zniekształcenie.

Przez to bardziej lub mniej człowiek będzie cieszyć się życiem, podejmować będzie różne wyzwania, mieć lepsze czy gorsze samopoczucie, uczyć się i ostatecznie pracować.

Wiemy, że żadnemu rodzicowi nie jest obojętny wygląd dziecka, na które spogląda się z miłością i troską.

To właśnie teraz jesteśmy zmuszeni zwrócić szczególną uwagę na zapobieganie wadom postawy i złym nawykom naszych dzieci. Właśnie teraz, kiedy niedobór ruchu (hipokinezja) i siedzący tryb życia do którego zmusiła nas obecna sytuacja, może doprowadzić do osłabienia układu mięśniowo – szkieletowego, do nie trzymania kręgosłupa i prawidłowej postawy w pionie.

**Sylwetka nasza bowiem teraz przybiera postawę bardziej bierną** a przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji podczas nauki w domu, oglądania tv itp., dodatkowo wpływa niekorzystnie na posturę dziecka, na jego zdrowie.

### **Na czym polega zapobieganie i przeciwdziałanie wadom postawy?**

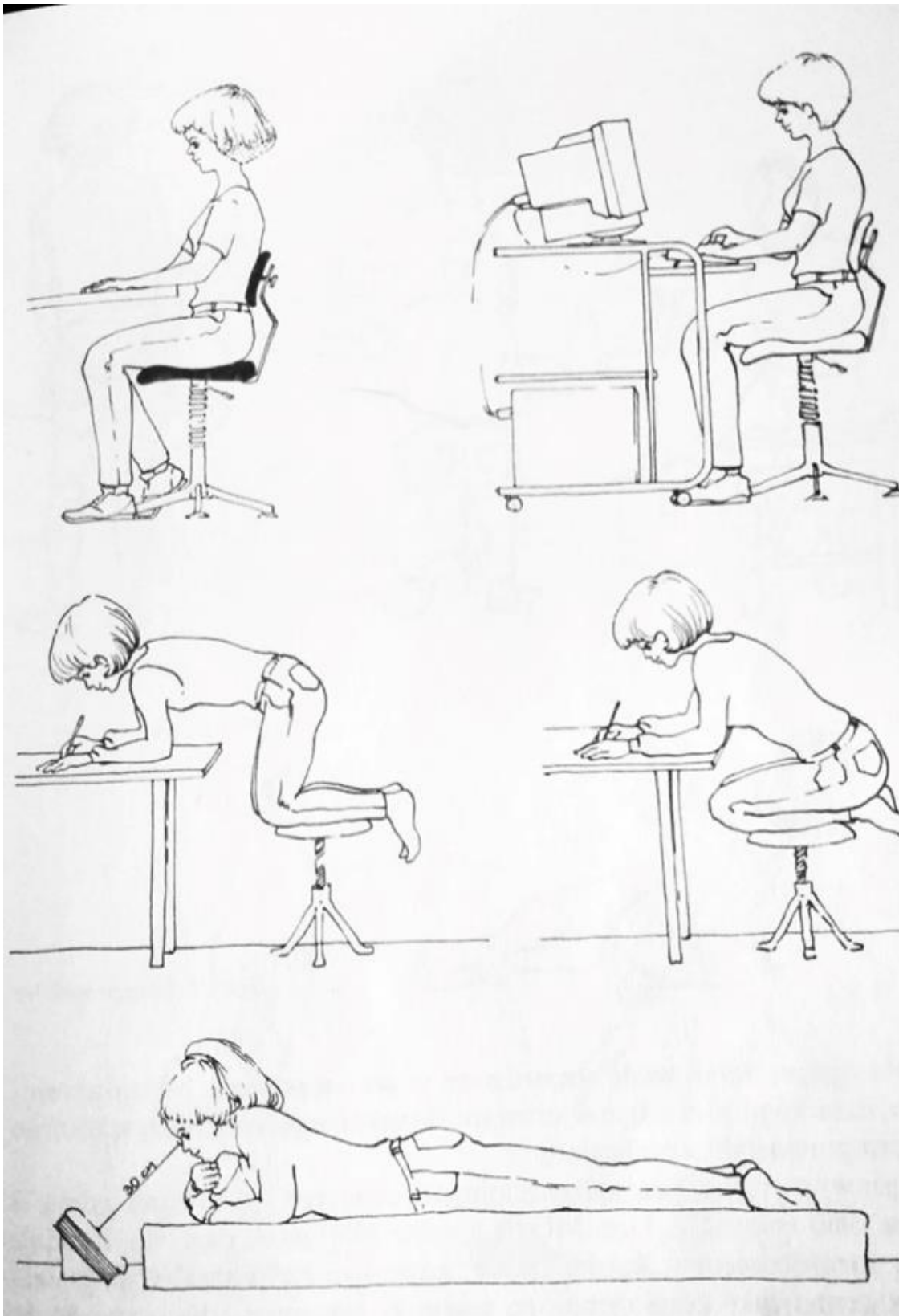
Chcąc mieć zdrowy i sprawny kręgosłup należy o niego zadbać rozsądnie a przede wszystkim pamiętać, co wolno a czego nie wolno, czy czego nie powinniśmy robić.

Dla przypomnienia podstawowymi działaniami, które możemy podjąć, są:

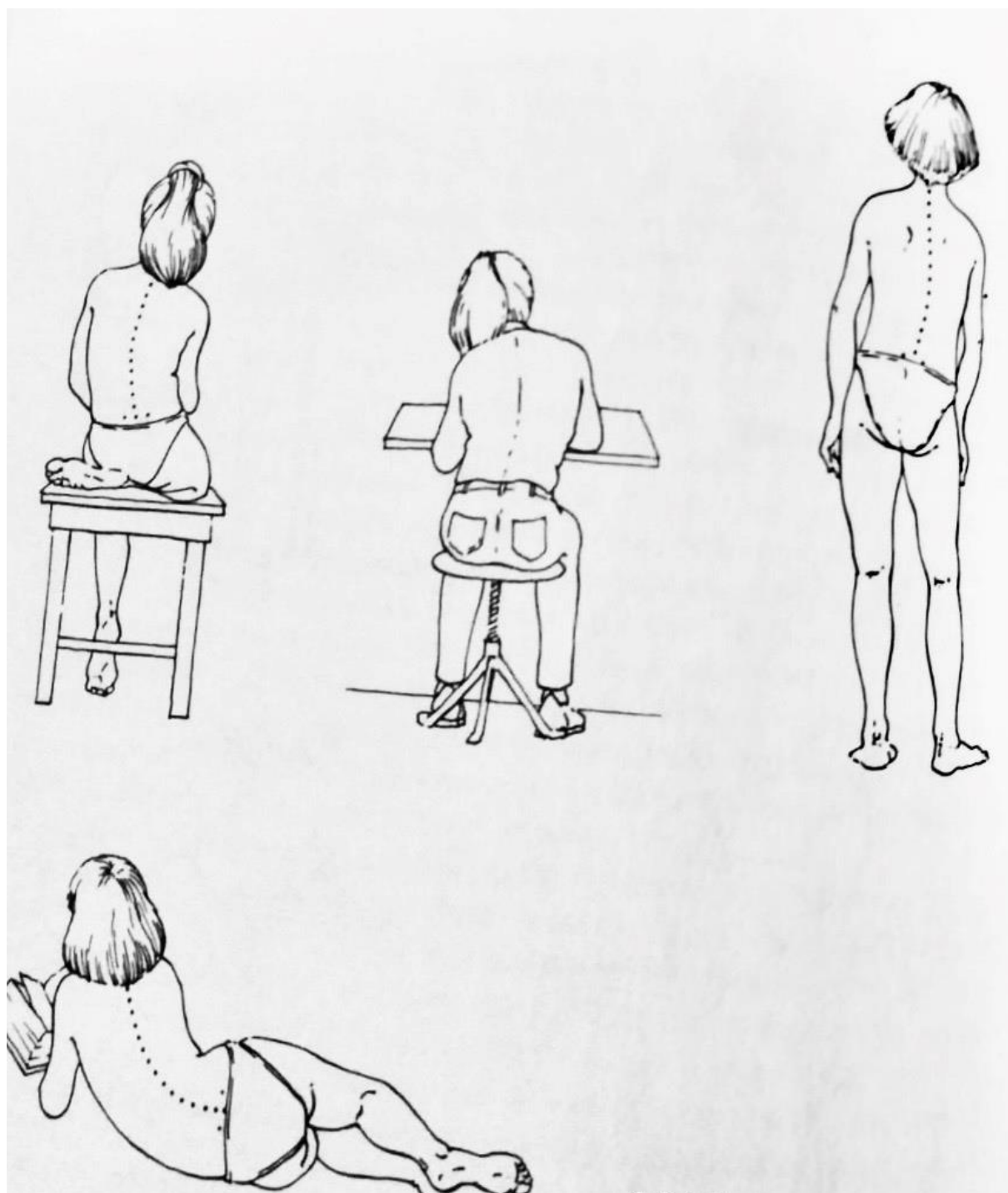
- Ograniczenie siedzącego trybu życia (w obecnej sytuacji znaleźć chwilę na gimnastykę np. mięśni brzucha, pośladków i grzbietu w pozycjach niskich sterowanych górami i dołami na podłodze czy kanapie).
- Wyrabianie nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach życiowych (Obecnie zwracanie uwagi, jaką postawę najczęściej teraz dziecko utrzymuje podczas siedzenia i korygowanie jej).
- Dostosowanie sprzętów domowych, umeblowania do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa dziecka (wysokość biurka, stołu, krzesła).

Poniżej przedstawiamy kilka prawidłowych i nieprawidłowych pozycji ciała, które oddziałują pozytywnie i negatywnie na kręgosłup. Pamiętajmy o tym!

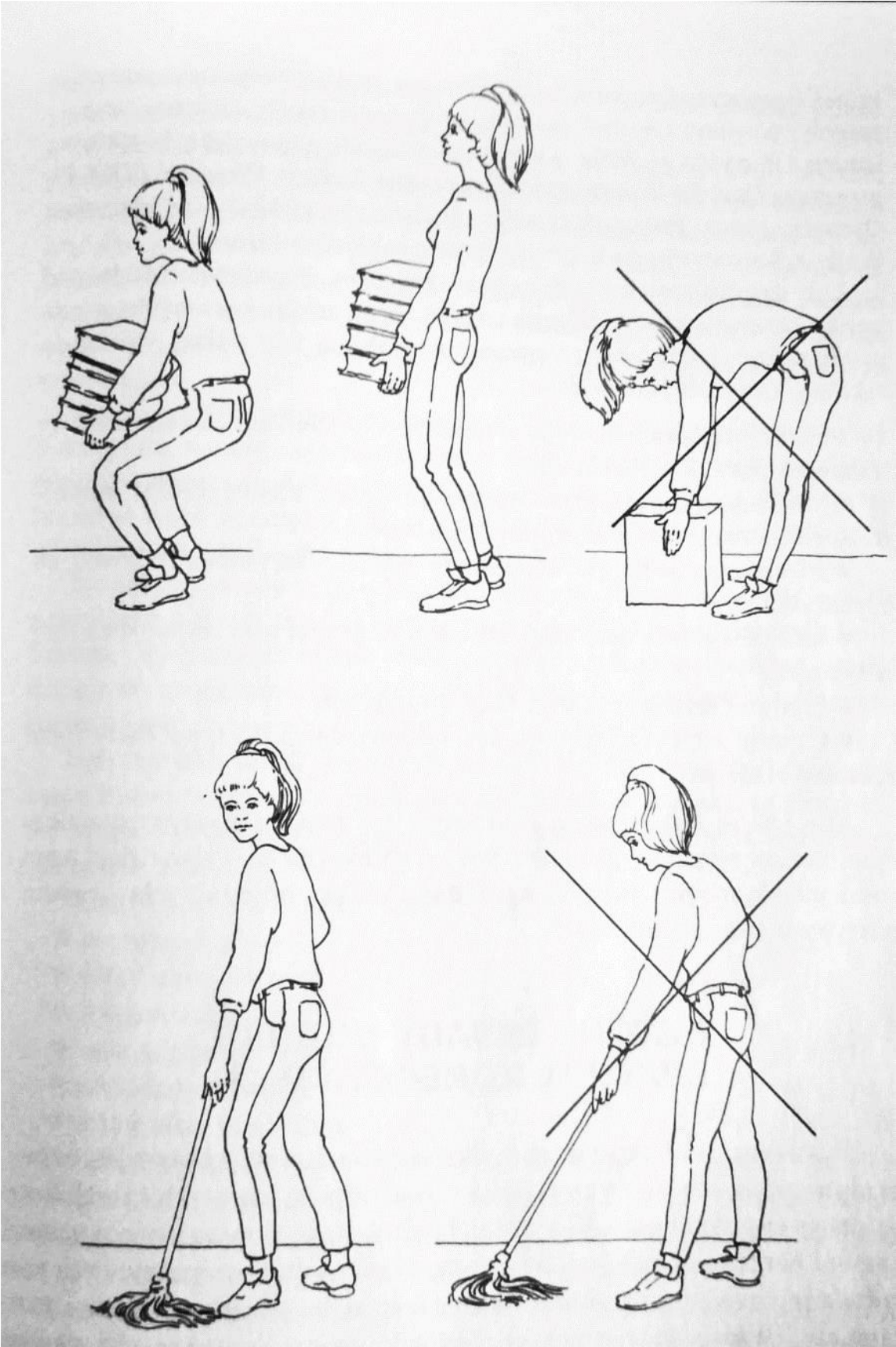
**Pozycje prawidłowe:**



Pozycje wadliwe:



**Prawidłowe i wadliwe postawy:**



**A oto przykłady ćwiczeń o charakterze korekcyjnym postawę dziecka, które można wykonać w domu a zarazem potraktować jak relaks i dobrą zabawę:**

- **„Lalka”** - stać przy ścianie nieruchomo, jak lalka przytwierdzona do pudelka.
- **„Żołnierz na warcie”** – stoimy wyprostowani, brzuch wciągnięty, kończyny górne wzdłuż tułowia.
- **„Mały ptaszek - duży ptak”** - ruch ramion o zgiętych i wyprostowanych łokciach.
- **„Ślimak”**- w leżeniu przodem podnieść górną część tułowia i pokazać rogi, grać na fujarce, wypatrywać samolotu, słońca.
- **„Wioślarz”** – w siadzie rozkrocznym na podłodze lub w siadzie na krzeselku wiosłowanie oburącz.
- **„Świecznik”** – w siadzie skrzyżowanym lub klęcznym ramiona w bok, zgięte w łokciach pod kątem prostym, tworząc dwuramienny świecznik.
- **„Naleśnik”** - w leżeniu ze splecionymi rękami, przetaczanie się z leżenia przodem do leżenia tyłem zlewej na prawą stronę i na odwrót.
- **„Koci grzbiet”** – w klęku podpartym wyginanie kręgosłupa, jak kot.

**Uwaga:** Każde ćwiczenie wykonujemy odliczając od 5 do 10 i pamiętając o oddychaniu.

Opracowanie tematu na podstawie literatury autorstwa: Maria Kutzner - Kozińska

„Dbaj o prawidłową postawę”

„Gimnastyka korekcyjna dla dzieci w wieku 6-10 lat”