

ĆWICZENIA KORYGUJĄCE WADLIWĄ POSTAWĘ CIAŁA

do wykonywania w domu po lekcji pokazowej przeprowadzonej przez nauczyciela gimnastyki korekcyjnej. Opracowano na podstawie literatury dotyczącej gimnastyki korekcyjnej.

DRODZY RODZICE !

Z roku na rok coraz więcej dzieci ma wadę postawy.
Wada ta może powstać wskutek :

- różnych chorób
- zaburzenia wzajemnego współdziałania różnych grup mięśniowych
- przyzwyczajień, np. nieprawidłowa pozycja podczas wykonywanych zajęć
- szybkiego rozwoju dziecka

Na wadę postawy ma także wpływ niedostosowanie organizmu człowieka do szybko zmieniających się warunków życia.
Coraz częściej spędzamy czas na siedząco, np. przed telewizorem.

W życiu dziecka występują okresy szczególnej podatności na powstawanie wad postawy.

1. Pierwszy wiąże się z rozpoczęciem nauki szkolnej , tj. 6-7 lat
Następuje wtedy zmiana trybu życia ze swobodnej aktywności ruchowej na konieczność siedzenia w ławce.
2. Drugi okres to wiek 10-12 lat u dziewcząt i 12-14 lat u chłopców.
Układ mięśniowy nie nadąża za gwałtownym wzrostem.

Przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy staje się obecnie ważnym problemem.

Duża dawka ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, przyczynia się do harmonijnego rozwoju organizmu i sprzyja rozwojowi mięśni.

Powinniśmy tak zaplanować dzień dziecka, aby oprócz szkoły, odrabiana lekcji i zajęć pozaszkolnych, miało czas na co najmniej godzinę zabawy na powietrzu.

Ważną rolę w zapobieganiu wad postawy pełni także :

SEN – Powinien trwać 10-11 godz. na dobę u dzieci z klas I – IV 8-9 godz. na dobę u dzieci starszych. Łóżko powinno mieć w miarę twardy materac. Poduszka nie może być wysoka. Dobieramy ją tak, aby wypełniała przestrzeń między barkiem a głową, podczas leżenia na boku.

OBCIĄŻENIE PLECÓW – Książki powinny być noszone w plecaku. Oba ramiona powinny być jednakowo obciążone. Dzieci często noszą w tornistrach wiele niepotrzebnych rzeczy, więc należy je systematycznie kontrolować, aby nie przeciążać niepotrzebnie kręgosłupa.

ODŻYWIENIE – Powinno być zgodne z zasadami dietetyki, tj. bogate w białko i witaminy. Wady postawy występują często u dzieci bardzo wątłych i otyłych. U dzieci z nadwagą niemal regułą jest płaskostopie.

POZYCJA PRZY ODRABIANIU LEKCJI – Jeżeli jest niewłaściwa może być przyczyną powstawania, utrwalania i pogłębiania wady postawy. Wysokość biurka powinna być taka, aby siedzące przy nim dziecko mogło oprzeć się przedramionami o blat, mając wyprostowany kręgosłup. Wysokość krzesła powinna odpowiadać długości podudzi, aby całe stopy dziecka były oparte na podłodze. Ważne jest także prawidłowe oświetlenie, tj. z lewej strony. Lekcje nie wymagające pisania dziecko może odrabiać leżąc na brzuchu.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA – to nie tylko wychodzenie na podwórko, ale także zabawy ruchowe z rówieśnikami, jazda na rowerze, gra w piłkę, a zimą – jazda na sankach, łyżwach i nartach.

Wadę postawy, którą rozpozna lekarz lub nauczyciel, zobowiązuje do prowadzenia z dzieckiem gimnastyki korekcyjnej.

Gimnastykę taką organizują szkoły, a dla dzieci z bardziej zaawansowanymi wadami placówki służby zdrowia .

Wada postawy daje się skorygować. Wymaga to jednak stałych, systematycznych ćwiczeń, kontroli i przestrzegania odpowiednich warunków życia przez pewien czas.

Łatwiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego zwróćmy uwagę na profilaktykę wad postawy.

Oprócz systematycznych ćwiczeń na gimnastyce korekcyjnej w szkole, dziecko powinno ćwiczyć w domu, aby utrwałać nawyk prawidłowej postawy. W tym celu, na podstawie fachowej literatury przygotowałam zestawy ćwiczeń dla poszczególnych wad.

Ćwiczenia w domu - z rodzicami powinno być poprzedzone lekcją pokazową w szkole, przeprowadzoną przez nauczyciela gimnastyki korekcyjnej, aby upewnić się, czy ćwiczenia są wykonywane prawidłowo.

Wspaniałą wpływ na cały organizm i postawę ciała ma pływanie i zabawy ruchowe w wodzie.

Kiedy połączymy te wszystkie elementy w całość – efekty będą "murowane".

ZACHĘCAM DO SYSTEMATYCZNEJ PRACY BO NAPRAWDĘ WARTO !!!

Anna Zaczkowska

ZESTAW ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE ODPOWIADAJĄCE ZA KSZTAŁTOWANIE POSTAWY CIAŁA

1. W staniu lub w leżeniu przodem z ramionami w bok - krążenia ramion w tył.
2. W klęku podpartym – uginanie i prostowanie ramion.
3. W klęku podpartym – jednoczesny naprzemianstronny wznos ręki i nogi (prawa ręka- lewa noga i odwrotnie).
4. Z siadu klęcznego – przejście do skłonu w przód (ukłon japoński)
5. Opad tułowia w przód:
 - o w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie
 - o w klęku z laską na plecach trzymaną oburącz za końce
 - o stanie w rozkroku parami przodem do siebie, dłonie położone na barkach współwiczającego - opad tułowia w przód z pogłębieniem
 - o w siadzie klęcznym dłonie na krześle pogłębienie opadu ruchem falującym
6. W parach siad prosty rozkroczny przodem do siebie, trzymanie szarfy oburącz. Jeden ze współwiczających powoli przechodzi do leżenia tyłem, a drugi wykonuje głęboki skłon w przód.
7. W siadzie skrzyżnym, laska za plecami – przesuwanie laski poziome i skośne (wycieranie ręcznikiem)
8. W siadzie skrzyżnym lub w staniu we wnęce drzwi – naciskanie dłońmi na boczne ścianki z całej siły.
9. Stojąc przodem do ściany na odległość wyciągniętych rąk, oprzeć dłonie na wysokości barków – uginając łokcie opad w przód i powrót do wyprost.
10. Skłon tułowia w tył w leżeniu przodem:
 - o skłon w tył, ręce w "świecznik"
 - o okrężne podawanie piłeczki lub woreczka z ręki do ręki w obu kierunkach.
11. Poślizgi na kocyku lub deskorolce, samodzielnie lub z pomocą współwiczającego.

ZESTAW ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH MIĘŚNIE KOŃCZYN DOLNYCH U DZIECI Z PŁASKOSTOPIEM

1. Mocno wciągamy palce pod stopy, a potem prostujemy. Pięty podczas ćwiczenia pozostają na miejscu.
2. Walek – kijek wkładamy pod stopy i obracamy go.
3. Nogi opieramy na czubkach palców i maszerujemy małymi kroczkami do przodu. Pięty powinno się trzymać blisko siebie.
4. Kładziemy jedną stopę na piłce, mocno ją ugniatamy i toczymy.
5. Unoszenie palcami stóp do góry woreczka lub chustki, raz jedną raz drugą nogą po 10 razy. Rzucanie ich raz do przodu, raz w górę.
6. Zbieranie ręcznika palcami stóp. Pięty dotykają przez cały czas podłoża.
7. Leżenie na plecach. Naśladowanie pedałowania na dużym rowerze.
8. Chodzimy po prostej linii narysowanej na podłodze z podkurczonymi palcami. Stopy stawiamy jedna przed drugą.
9. Chód Japonki – szarfę chwytnymi palcami stóp blisko siebie i maszerujemy.
10. Łapiemy woreczek palcami stóp i noga nodze przekazuje woreczek.
11. W siadzie prostym, rozkrocznym, podpartym w parach naprzeciw siebie walka o piłkę do kosza stopami.

Wskazania: siad skrzyżny

Dziecko nie powinno : ćwiczyć w rozkroku, ani chodzić na piętach !

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIECKA Z PLECAMI OKRĄGLYMI

1. Klęk podparty, kolana w rozkroku; wysuwanie ramion do przodu i opad tułowia do pozycji "ukłon japoński".
2. Pozycja jw. z oparciem rąk o krzesło – pogłębianie opadu.
3. Leżenie przodem, ręce splecione na karku. Skłon tułowia w tył, cofnięcie łokci, ściągnięcie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód.
4. Siad skrzyżny na podłodze w otwartych drzwiach. Rozpieranie framugi drzwi ściągając łopatki – dłonie umieszczone na wysokości barków.
5. Chwyć laskę lub kij od miotły przed sobą za oba końce, przenieść nad głową i umieścić na plecach, na wysokości łopatek – wytrzymać w tej pozycji licząc do 20.
6. Ręce uniesione w bok na wysokości ramion. Krążenie ramion w tył, licząc do 5. Łopatki mocno ściągnięte. Opuścić ręce, rozluźnić się licząc do 3, powtórzyć ćwiczenie 4 razy.
7. Klęk podparty naprzeciwko ściany w odległości 1 m, przed głową na podłodze położyć piłeczkę ping - pongową. Dmuchać na piłeczkę tak, aby odbiła się od ściany. Powtórzyć ćwiczenie 5 –8 razy.
8. Leżenie tyłem, ręce w położeniu "skrzydełka", nogi lekko uniesione nad ziemią, wykonują "nożyce", licząc do 5. Opuścić nogi, rozluźnić się. Powtórzyć całość 3-5 razy.

W przypadku pleców okrągłych nie zaleca się :

- przewrotu w tył i w przód
- stania na rękach i głowie
- dużej ilości skłonów (zamiast skłonów opady)
- jazdy na rowerze przy niskiej kierownicy.

ĆWICZENIA DLA DZIECI Z BOCZNYM SKRZYWIENIEM KRĘGOSŁUPA

Leżenie na plecach

1. *NN ugięte w stawach kolanowych, RR wzdłuż tułowia, RR do góry-wdychamy powietrze nosem, RR w dół wydychamy powietrze ustami*
2. *NN wyprostowane, RR wzdłuż tułowia, stopy do góry i jednocześnie podnosimy głowę patrząc na palce.*
3. *NN ugięte w stawach kolanowych, na 1 biodra do góry, na 2 kładziemy biodra na materacu.*
4. *NN ugięte w kolanach, RR wzdłuż tułowia, na 1 przyciągamy prawe kolano do brody (pomagamy rękoma), na 2 stawiamy NN na materacu. Ćwiczenie wykonujemy na przemian.*
5. *NN ugięte w kolanach, RR pod głową, (łokcie leżą na materacu) – rowerek.*

Leżenie na brzuchu

1. *RR pod brodą, na 1,2,3 unosimy głowę razem z ramionami do góry - wdechem powietrza nosem, na 4 kładziemy się na materacu – wydech ustami.*
2. *Jak wyżej z rękoma splecionymi na pośladkach.*
3. *Ręce wyprostowane przed sobą, głowa nisko (czoło w kierunku materaca) podnosimy prawą rękę i lewą nogę do góry (wyprostowane). Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.*
4. *Laseczka w rękach, stopy złączone. Rękoma zataczamy kółeczka raz w jedną, raz w drugą stronę.*

Kłęk podparty

1. *"Koci grzbiet"- głowa jest nisko, patrzy na brzuch, Ręce wyprostowane.*
2. *Podnosimy na przemian wyprostowaną nogę i rękę do góry, głowa patrzy przed siebie.*
3. *Na 1 dotykamy brodą do materaca, na 2 prostujemy się do góry.*
4. *Lekko zginamy ręce w łokciach, dotykamy brodą do materaca, przesuwamy brodą po materacu do kolan, siadamy na pięty, lekko podnosimy się do góry i ponownie wykonujemy ćwiczenie (tzw. Fala)*
5. *na 1 dotykamy prawym kolaniem do lewego nadgarstka (po podłożu), ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.*

WSKAZANIA :

- *w ciągu dnia dziecko powinno jak najdłużej przebywać w pozycji leżącej na brzuchu z łokciami wysuniętymi do przodu (podczas oglądania telewizji, czytania książek)*
- *dzieci powinny spać na twardym materacu, z "Jaśkiem" pod głową*
- *korzystne sporty to pływanie stylem klasycznym na brzuchu i grzbiecie, gra w "ringo", jazda na łyżwach lub wrotkach*
- *dieta wysokobiałkowa z dużą ilością warzyw i owoców*
- *ćwiczyć systematycznie*

NIE NALEŻY :

- *nosić tornistra lub torby na jednym ramieniu*
- *wykonywać ćwiczeń z elementami skoków i skłonów bocznych*