

„Jak zadbać o prawidłową postawę dziecka podczas zabaw w domu, na świeżym powietrzu i nie tylko.....”

Korekcja wad postawy to proces długotrwały. Wymaga systematycznych ćwiczeń a pełny efekt widoczny jest często dopiero po kilku latach. Korygowanie wad koncentruje się na oddziaływaniu na układ mięśniowy oraz zmianie nieprawidłowych nawyków.

Żmudne ćwiczenia często powodują znużenie. Można jednak zamiast klasycznych ćwiczeń wykorzystać różnorodne formy sportów i zabaw dziecięcych.

Zachęcam, więc dzieci i ich rodziców do ruchu na świeżym powietrzu oraz wykorzystywania darów przyrody, sprzętu sportowego, zabawek oraz przedmiotów codziennego użytku do zabaw ruchowych o charakterze korekcyjnym.

Oto przykładowe propozycje zabaw i sportów korygujących najczęstsze wady postawy:

1. Jazda na rowerze:

- Wzmacnia mięśnie brzucha, które odpowiadają za prawidłowe ułożenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
- Ułożenie kolan podczas jazdy sprzyja rozciąganiu przykurczy stawach kolanowych u dzieci z koślawymi kolanami.

2. Pływanie:

- Wzmacnia mięśnie grzbietu;
- Pozycja przyjmowana podczas pływania odciąża kręgosłup.

Ważne! Jeżeli dziecko ma skoliozę, nie wszystkie style pływackie są wskazane. Zanim zapiszecie syna/córkę na lekcje pływania należy poinformować instruktora o w/w wadzie postawy.

3. Jazda konna:

- Wymaga od jeźdźcy kontrolowania prawidłowego ułożenia kręgosłupa, co sprzyja wypracowaniu nawyku skorygowanej postawy ciała.

4. Zabawy z elementem zwisu i wspinania (na drabinkach, trzepaku, drążku):

- Wspinanie wzmacnia mięśnie grzbietu (polecam szczególnie dla pleców okrągłych, odstających łopatek i skolioz);
- Zwisy odciążają kręgosłup osiowo, rozluźniają przykurcz mięśni przykręgosłupowych.

Ważne! Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo podczas zwisu należy nauczyć go tzw. Bezpiecznego chwytu – kciuk przeciwstawnie do reszty palców.

5. Chodzenie boso (np. po piasku, sztucznej trawie), rysowanie palcami stóp (np. na piasku, wodzie, ryżu), mieszanie piasku i wody, ryżu stopami, podnoszenie drobnych przedmiotów palcami stóp (muszelki, kamyczki, klocki, kasztany, kredki itp.):

- Powyższe ćwiczenia wzmacniają mięśnie podszwowe stóp odpowiedzialne za wysklepienie stopy.

6. Gry i zabawy z piłką:

- Dobrym ćwiczeniem rozciągającym kręgosłup i przykurczone mięśnie grzbietu są wyrzuty piłki w górę. Np.: rzut do kosza, celowanie do wysoko powieszonych tarczy, przerzuty piłki przez siatkę itp.

Ważne! Piłkę należy rzucać oburącz ewentualnie na przemian jedną i drugą ręką w celu zachowania symetrii.

- Do odciążania kręgosłupa można również z wykorzystać piłki terapeutyczne (typu orzeszek), piłki fitness lub piłki do skakania. Wystarczy położyć na nich brzuch i pobujać się trochę tam i z powrotem. Jeśli pod kontrola dorosłego

zdecydujemy się na tzw. Taczki na piłce dodatkowo wzmocnimy mięśnie brzucha i obręcz barkową.

- Jeżeli chcemy korygować koślawość kolan możemy wyrzucać piłkę stopami w pozycji siedzącej. Rozmiar piłki należy dostosować do możliwości dziecka.

7. Dmuchanie:

Podstawowym sposobem korekcji wad klatki piersiowej są ćwiczenia oddechowe. Przy klatce piersiowej lejkowatej lub szewskiej akcentujemy fazę wdechu, dla klatki piersiowej kurzej fazę wydechu.

Oto przykłady zabaw:

- Dmuchanie baloników, baniek mydlanych, świeczek dmuchawców;
- Rozdmuchiwanie garści piasku, drobnych listków, płatków kwiatów.

Ważne! Podczas ćwiczeń należy pamiętać o prawidłowym oddychaniu: wdech nosem, wydech ustami.

Powyżej przedstawiłam przykłady zabaw i ćwiczeń, które można wykorzystać min. W domu, w ogrodzie, na działce, na basenie.

Ważnym elementem korekcji wad postawy jest to, jaką przyjmujemy pozycję podczas wypoczynku oraz naszych codziennych czynności.

Oto kilka wskazówek:

- Leżenie na brzuchu odciąża kręgosłup, koryguje plecy okrągłe – można w ten sposób rysować, bawić się, oglądać telewizję itd.
- Siad skrzyżny (po turecku) koryguje koślawość kolan.
- Leżenie na plecach z ugiętymi kolanami – doskonała pozycja relaksacyjna, odciąża kręgosłup. Ugięcie kolan zabezpiecza lędźwiowy odcinek kręgosłupa przed nadmiernym wygięciem.

Czego należy unikać?

- Układania jednej stopy po pośladkami podczas siedzenia (na krześle, tapczanie czy też podłodze) - taki nawyk jest częstą przyczyną skolioz u dzieci.
- Noszenia ciężkich bagaży zwłaszcza na jednym ramieniu – powoduje przechylenie tułowia w konsekwencji prowadzi do skolioz.
- Ostrożnie z tornistrem na kółkach. Wprawdzie nie nosi się go na plecach tylko ciągnie po podłodze. Niestety często jedną ręką i w dodatku po schodach.
- Długotrwałego siedzenia przed monitorem, tabletem lub komórką najczęściej w nieprawidłowy sposób. Źle wpływa nie tylko na postawę ciała ale i wzrok.
- Siadanie ze stopami po zewnętrznych stronach pośladków. Jest to postawa fizjologiczna w wieku poniemowlęcym często bardzo lubiana przez dzieci przedszkolne. Utrzymywanie jej przez dłuższy czas może prowadzić do koślawości kolan.

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Państwu zadbać o prawidłową postawę ciała waszego dziecka w przystępny dla niego sposób. Zachęcam do częstych zabaw ruchowych i sportowych na świeżym powietrzu jeśli tylko sprzyja pogoda lub w domu. Bawcie się ćwicząc i ćwiczenie bawiac.

Opracowała:
Mgr Dorota Łukasik