

W wieku przedszkolnym obserwuje się liczne wady rozwojowe w postawie ciała. Szczególnie nasilają się one po 5 roku życia. Jedne z nich wynikają z niewystarczającej jeszcze odporności organizmu, wadliwej budowy czy niedożywienia, inne są skutkiem przebytych chorób (krzywicy, gruźlicy kości), a jeszcze inne wadą wywodzącą się z błędów wychowawczych lub nieodpowiednich warunków życia.

Zniekształcenia w układzie ciała są czasem mało zaznaczone i błędy takie łatwo wyrównać i usunąć wzmocniając ogólnie organizm, stosując więcej ruchu, ćwiczeń gimnastycznych (szczególnie kształtujących) oraz przyzwyczajając dziecko do poprawnego trzymania się. Wszelkie zaniedbania mogą doprowadzić do zniekształceń kości i stawów, które przerodzą się w trwałe wady budowy ciała. Zdaniem wielu specjalistów większość wad postawy ciała w okresie przedszkolnym prawidłowo i wcześnie korygowanych będzie miało charakter nietrwały. Zdaniem ich nie ma w zasadzie takich błędów i wad rozwojowych, których nie można byłoby w okresie przedszkolnym usunąć lub złagodzić. W licznych przypadkach ogólne wzmocnienie i uodpornienie organizmu, odpowiednio dawkowany wysiłek, zabawy i gry ruchowe, systematyczne ćwiczenia wyrównawcze i korekcyjne, przebywanie na powietrzu, słońcu, racjonalne odżywianie, prawidłowy tryb życia- wszystko to wyeliminuje zaistniałe niedoskonałości rozwojowe. Postawa ciała dziecka w dużym stopniu decyduje o jego zdrowiu. Prawidłowa postawa ciała nie powstaje sama, lecz kształtuje się w miarę rozwoju dziecka, przy korzystnym oddziaływaniu otaczającego środowiska i zależy od dobrej pracy mięśni szkieletowych i od stopnia ruchomości kręgosłupa. O względnie stałym ukształtowaniu postawy ciała można mówić wtedy , gdy dziecko ukończy 7 lat.

Dlatego też, Przedszkole ma szczególnie określone obowiązki w zakresie dbałości o postawę ciała dziecka polegające na zapobieganiu powstawaniu błędów postawy poprzez:

1. Zapewnienie dzieciom mebli dostosowanych do ich wzrostu (wysokość krzeselka pozwala na oparcie całych stóp na ziemi, a wysokość stołu na oparcie na jego powierzchni całych przedramion, bez unoszenia barków)
2. Konsekwentne pilnowanie i upominanie dzieci, by trzymały się prosto, nie przybierały przekrzywionej pozycji, np. siedzenie na jednym pośladku z podkurczoną nogą, siedzenie „w kucki”, trzymanie jednej ręki opartej na stole, a drugiej opuszczonej, leżenie na jednym boku – zamiast na plecach (podczas leżakowania)
3. Niedopuszczanie do przyjmowania przez dzieci w czasie ich dowolnych zabaw na ziemi pozycji przyczyniającej się do wykręcania stawów kolanowych, a polegającej na siadzie klęcznym z rozwartymi na zewnątrz podudziami i stopami.
4. Unikanie zbyt długiego wysiadania na krzeselkach (taka pozycja statyczna szybko męczy), zbyt długiego stania, monotonnych i długich spacerów, zbędnych zbiórek i ustawień.
5. Unikanie daleko posuniętego przystosowania w posługiwaniu się stale tą samą kończyną w czasie takich czynności jak: rzucanie, popychanie, noszenie, kopanie piłki, odpychanie.
6. Stosowanie różnorodnych zabaw i ćwiczeń w ciągu codziennych zajęć, szczególnie ćwiczeń kształtujących, wyrównawczych i korekcyjnych.

PRZYKŁADOWE ZESTAWY ZABAW DLA DZIECI

Z możliwością wykonania ich również w domu

Skrzywienia kręgosłupa -skoliozy

„Pływanie na plecach”

przybory i przyrządy zbędne

Przebieg i organizacja zabawy: dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi w kolanach, na sygnał *plyniemy na plecach* podnoszą obie ręce do pionu następnie opuszczają przy głowie i przesuwają po podłodze do tułowia.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściąających łopatki

„Wbijanie gwoździ”

przybory i przyrządy zbędne

Przebieg i organizacja zabawy: dzieci leżą na brzuchu z dłońmi pod brodą. Na hasło wbij gwoździ dzieci unoszą ręce nad podłogę i naśladują wbijanie gwoździa młotkiem w podłogę przed sobą. (nie wolno odrywać klatki piersiowej od podłogi oraz opierać łokci o podłogę)

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmocnienie mięśni karku

„Węszący piesek”

przybory i przyrządy zbędne

Przebieg i organizacja: dzieci ustawiają się w pozycji klęku podpartego z ugiętymi rękoma. Palce skierowane do środka. Na sygnał podany przez N. dzieci opuszczają tułów do podłoża, udając wężące pieski.

Oddziaływania korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- hiperkorekcja nadmiernej kifozy piersiowej i nadmiernej lordozy lędźwiowej,
- wzmocnienie mięśni ściąających łopatki,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmocnienie mięśni karku

„Kwiatek rośnie”

Przybory i przyrządy : zbędne

Przebieg i organizacja: dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” dzieci powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę, jak najwyżej. Na hasło „kwiatek Wiednie” dzieci wracają do pozycji wyjściowej

Oddziaływanie korekcyjne:

- elongacja kręgosłupa,
- wzmocnienie mięśni karku,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,

„Dmuchana piłeczka”

Przybory i przyrządy: jedna piłeczka do tenisa stołowego na dwóch uczestników. **może być rodzic**

Przebieg i organizacja: dzieci ustawiają się naprzeciw siebie w pozycji klappa-średniej(odległość około 1m), Każda para otrzymuje piłeczkę od tenisa stołowego, która zostaje położona po środku między dziećmi. Na sygnał dzieci dmuchają na piłeczkę starając się, aby przeszła ona przez linie dłoni przeciwnika. Wygrywa to dziecko, które szybciej „przedmucha” piłeczkę za dłonie kolegi. (można ułożyć dwie laski, które wyznaczą tor dla piłeczki)

Oddziaływanie korekcyjne:

- ćwiczenie oddechowe,
- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- hiper korekcja nadmiernej kifozy piersiowej i nadmiernej lordozy lędźwiowej,

„Podania piłki w dwójkach”

Przybory i przyrządy: piłka dla dzieci

Przebieg i organizacja : dzieci leżą przodem na brzuch w parach może **być z rodzicem** odległość między nimi około 1,5 m. Na sygnał dzieci podają piłkę do kolegi poprzez toczenie po podłodze (ramiona i głowa podczas ćwiczenia są uniesione nad podłogą ale nie za wysoko, tocząc piłkę stara się ręce wyprostować).

Oddziaływanie korekcyjne:

- elongacja kręgosłupa,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki

plecy wklęsłe- lordoza

„ Wycieraczki samochodowe”-

przybory i przyrządy : zbędne

uczestnicy: minimum dwie osoby

Przebieg i organizacja: Dzieci leżą na podłodze na plecach. Nogi są wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, a ręce w bok, wyprostowane leżą na podłodze. Na hasło prowadzącego wycieraczki pracują nogi złączone i wyprostowane przenoszą się w prawo i w lewo.

Ważne!- przez cały czas zabawy biodra leżą na podłodze, nogi są wyprostowane, a ruchy systematyczne

Oddziaływanie korekcyjne:

- wzmocnienie mięśni brzucha,

„ Dotknij czoła kolanami”

przybory i przyrządy: zbędne

Przebieg i organizacja: dzieci leżą na podłodze na plecach, ręce wzdłuż tułowia. Na sygnał unoszą nogi w górę i odrywając biodra od podłogi starają się dotknąć kolanami do czoła. Ponownie się nogi opuszcza. (ćwiczenie powtarza się 4-6 razy)

Oddziaływanie korekcyjne:

- rozciągnięcie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego,
- rozciągnięcie mięśni czworobocznego lędźwi,
- wzmocnienie mięśni brzucha,

„Chodzenie na czworakach”

przebieg : dziecko chodzi na czworakach bez uginania nóg w kolanach, (czas około 1 minuty)
powtórzyć 3 razy

Oddziaływanie korekcyjne:

- rozciąganie mięśni prostowni