

Profilaktyka wad postawy u dzieci w wieku przedszkolnym.



Dziecko w wieku przedszkolnym cechuje ogromna potrzeba ruchu, aktywne poruszanie się jest dla niego źródłem radości i pozytywnych emocji. Ruch i zabawa są przejawami zaspokajania potrzeb dziecka. Poziom przejawów ruchowych jest wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia, gdyż rozwój motoryczny i jego doskonalenie pozostają w ścisłym związku z ogólnym stanem organizmu i psychomotorycznymi cechami osobowości dziecka.

W ostatnich czasach zaobserwowano zwiększającą się ilość dzieci z wadą postawy, dlatego naszym zadaniem jest dostarczenie jak najwięcej pozytywnych działań, zmierzających do profilaktycznego zachowania się, aby zapobiegać powstawaniu tych wad. Wszelkie przyzwyczajenie niezbędne do kształtowania właściwych postaw w wieku późniejszym, rozwijają się we wczesnym dzieciństwie, dlatego też i wytwarzanie odruchów należy rozpocząć jak najwcześniej. Znacznie szybciej wyrabia się i utrwała przyzwyczajenia w młodszym wieku, kiedy psychika i ciało jest bardzo plastyczne i nie posiada jeszcze złych nawyków oraz ma więcej czasu na powtarzanie prawidłowych postaw.

Naszym zadaniem jest wyrobienie u dzieci prawidłowego nawyku postawy ciała podczas chodzenia, stania, podnoszenia ciężarów. Aby wyrobić u dzieci prawidłowe nawyki należy wielokrotnie powtarzać określone sytuacje. Ważne jest prowadzenie zabaw prezentujących poprawne ułożenie ciała podczas wykonywania określonych codziennych czynności.

Należy zwrócić szczególną uwagę na prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych:

- stanie - głowa prosto, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, stopy w lekkim rozkroku, równolegle ustawione względem siebie;
- chodzenie - sylwetka wyprostowana, zwracamy uwagę na to, aby dziecko stawiało stopy zaczynając od pięty, kończąc na palcach;
- siedzenie - głowa prosto, łopatki ściągnięte, ręce ugięte na wysokości stołu;
- klęk - kolana złączone, pięty odsunięte od siebie, stopy połączone dużymi palcami;
- siad - skrzyżny ze stopami złączonymi podszwami do siebie;
- na czworakach - ciężar ciała spoczywa na całych dłoniach ułożonych równolegle do siebie, nogi ugięte w kolanach;
- leżenie - tyłem z rękoma ułożonymi w świecznik;
- klęk podparty - tułów znajduje się w położeniu poziomym, głowa opuszczona;
- podnoszenie ciężarów - proste plecy, ugięte kolana.

Propozycje zabaw ruchowych w ramach profilaktyki wad postawy.

- **Zabawa w pająka** Do tej zabawy potrzebny będzie sznurek i elementy, o które można go zaczepić. Sznurek należy zaplątać o stół, krzesła i fotele, tak aby utworzył pajęczynę. Zadaniem dziecka jest przejście między sznurkiem, tak aby go nie dotknąć. Dotknięcie skutkuje punktem karnym lub ponownym przejściem przeszkody. Zabawa wymaga skupienia i precyzji, dziecko musi pomyśleć i obrać jakąś taktykę, aby nie dotknąć sznurka. Rozwija zręczność i gibkość, pozwala rozciągnąć mięśnie.
- **Pływanie żabką** - leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej w przód, następnie przenosi w bok i uginając ręce ściąga je w „skrzydełka”.
- **Popatr przez obręcz** – leżenie przodem z nogami wyprostowanymi i złączonymi, w dłoniach obręcz (kółka), na hasło dzieci unoszą ręce z obręczą nad podłogę i patrzą przez nie w przód. Na hasło „odpocznij” dzieci kładą obręcz na podłodze.
- **Rybki w stawie** – leżenie przodem na kocykach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, ręce ugięte w łokciach i oparte dłońmi o podłogę, palce rąk skierowane do przodu, dziecko odpycha się dłońmi od podłogi i ślizga po podłodze.
- **Kwiatek rośnie** – siad skrzyżny, 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 więdnie” dzieci powoli wracają do pozycji wyjściowej.
- **Budowanie domu** – siad skrzyżny z dłońmi na kolanach, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. na hasło „budujemy dom” dzieci chwytają dłońmi za łokcie (lewa za prawy i odwrotnie) i trzymają je na wysokości klatki piersiowej, następnie przenoszą je powoli, cały czas złączone, w górę, budując tyle pięter aż ręce znajdą się nad głową. Wówczas na hasło „budujemy dach” – dzieci rozłączają ręce, wyciągają je w górę i łączą dłonie.
- **Baletnica** – dzieci siedzą na krzesłkach, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał dzieci przestawiają kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitują kroki baletnicy chodzącej na palcach.
- **Skarpetka** – na krzesłkach, dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z drugiej nogi, zmiana nóg.

Zachęcamy do obejrzenia filmiku i skorzystania z propozycji ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>

W oparciu o informacje z internetu opracowała:

Dorota Pacek-Styś

