

## GIMNASTYKA KOREKCYJNA WAD POSTAWY

Jest formą działalności terapeutycznej w odniesieniu do dzieci z wadami postawy. Są to dzieci, u których wady postawy są wynikiem słabego umięśnienia, dystonii mięśniowej oraz nieprawidłowego nawyku w utrzymaniu postawy ciała.

Gimnastyka korekcyjna wad postawy w przedszkolu obejmuje działania kompensacyjno-terapeutyczne, na które składają się ćwiczenia kształtujące utrzymanie poprawnej postawy, rozciągające mięśnie klatki piersiowej i zginaczy stawu biodrowego, wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków, ćwiczenia wyprostne, ćwiczenia antygravitacyjne.

Prowadzenie zajęć ma na celu:

- ✓ działanie profilaktyczne – mające na celu uchronienie dzieci przed wystąpieniem wad postawy;
- ✓ działanie korekcyjne – przeciwdziałanie utrwalaniu lub pogłębianiu zaistniałych wad postawy;
- ✓ kształtowanie nawyku prawidłowej postawy;
- ✓ poprawę ogólnej sprawności fizycznej poprzez prowadzenie ćwiczeń równoważnych, zwinnościowych, oddechowych, wzmacniających mięśnie posturalne;
- ✓ zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu poprzez wprowadzenie np. gier i zabaw ruchowych.

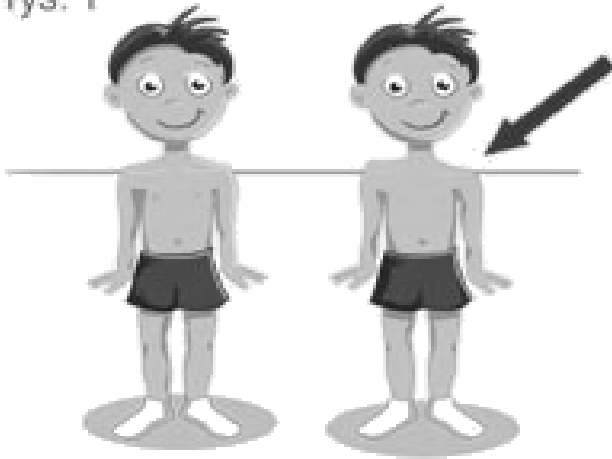
W dobie dzisiejszej cywilizacji, gdzie dzieci dużo siedzą – przed telewizorem, przed komputerem, coraz mniej się ruszają, rzadziej wychodzą na świeże powietrze narażone są na występowanie wad postawy - w efekcie trzeba później korygować wady ich postawy. Zasadne staje się prowadzenie gimnastyki korekcyjnej w przedszkolu i kontynuacja zabaw i ćwiczeń w domu.

Ważna jest również umiejętność:

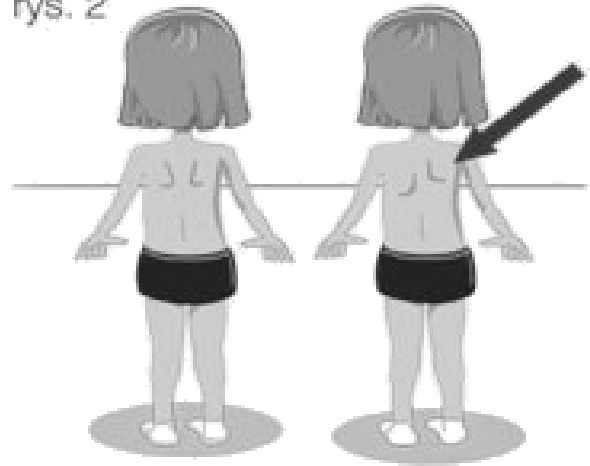
- ✓ Obserwacja dziecka przez rodziców, nauczycieli gimnastyki, lekarzy.
- ✓ Ocena sylwetki dziecka oparta na tzw. teście symetrii, w którym porównuje się (w ustawieniu badanego bokiem, tyłem, przodem i w skłonie), czy te same punkty ciała po obu stronach są położone symetrycznie.
- ✓ Badanie dziecka w skłonie, aby wychwycić ew. asymetrie, związane najczęściej ze skoliozą.

Co powinno zaniepokoić rodziców w wyglądzie postawy dziecka?

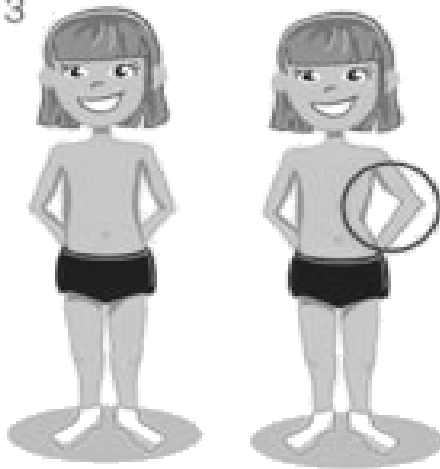
rys. 1



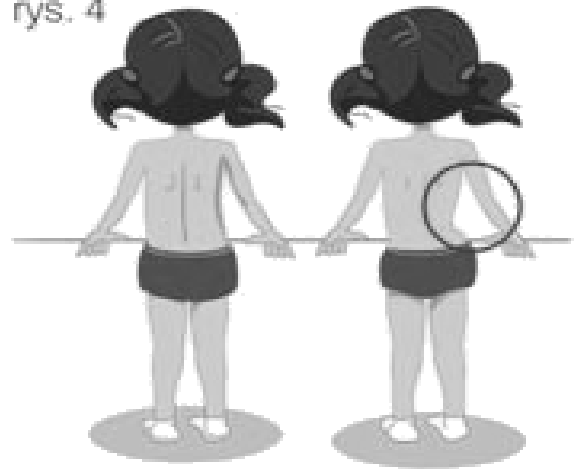
rys. 2



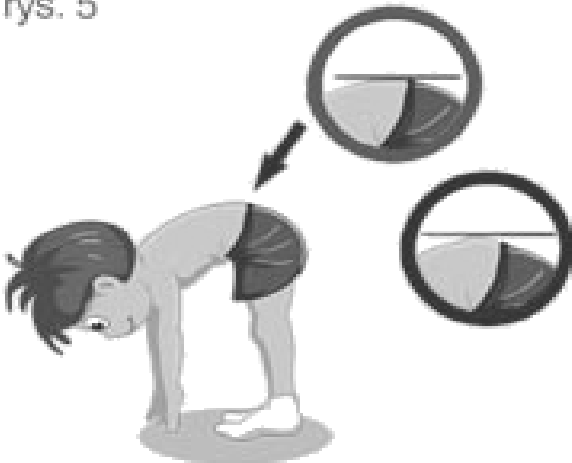
rys. 3



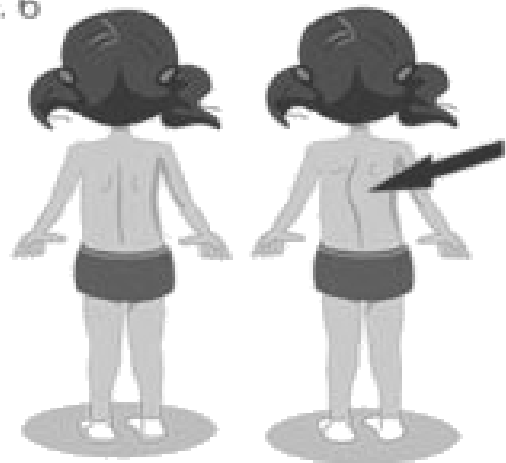
rys. 4



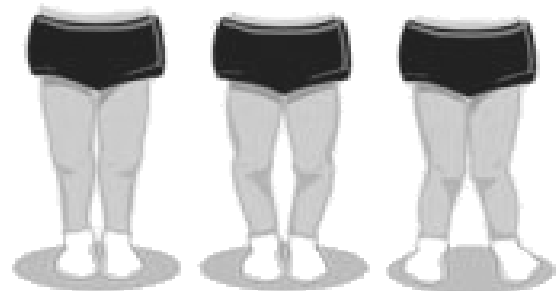
rys. 5



rys. 6



rys. 7



1. Na początku sprawdź, czy barki są na tej samej wysokości (rys. 1).
2. Zwróć uwagę, czy jedna łopatka nie jest bardziej wystająca, uniesiona lub opuszczona, to właśnie sygnał wady postawy (rys. 2).
3. Spójrz na talię – „Trójkąty talii” powinny być równe po obu stronach (rys. 3).
4. Popatrz na biodra – zauważ, czy są one na tym samym poziomie. Żadne nie powinno być uniesione (rys. 4).
5. Gdy dziecko zrobi skłon (pochyli się swobodnie do przodu przy wyprostowanych kolanach), sprawdź, stojąc za dzieckiem, czy nie ma różnicy w wysokości między prawą a lewą stroną ciała (rys. 5).
6. Sprawdź, czy w swobodnej pozycji stojącej linia kręgosłupa jest prosta. Pod skórą widoczne są wyrostki kolczyste kręgów, tworzące prostą linię przebiegającą pośrodku pleców. Przeciągnij palcem wzdłuż tej linii, jeśli zauważysz jakiegokolwiek odchylenie, może to świadczyć o skrzywieniu kręgosłupa (rys. 6).
7. Ustaw dziecko bokiem. Sprawdź, czy nie ma nadmiernego pochylenia głowy do przodu, zaokrąglonych pleców, czy zbyt wystającego brzucha.
8. Obejrzyj także nogi dziecka (odległość między kostkami przyśrodkowymi w pozycji na baczność nie powinna przekraczać 4-5 cm) (rys. 7).
9. Oglądając odciski stóp na piasku lub mokrych stóp na podłodze, możesz w prosty sposób zauważyć symptomy nieprawidłowości w wysklepieniu stóp. Jeśli zauważysz jakąś nieprawidłowość, koniecznie zgłoś się z dzieckiem do ortopedy lub lekarza rehabilitacji ruchowej.

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH W FORMIE ZABAW DLA DZIECI Z RODZICAMI

1. „Rower”- dziecko i rodzic leżą na plecach z nogami uniesionymi nad podłogę. Stopy oparte o stopy partnera. Dziecko i rodzic równocześnie wykonują nogami krążenia jak przy pedałowaniu na rowerze starając się nie odrywać stóp od stóp partnera.
2. „Bociany” – dziecko i rodzic chodzi po pokoju trzymając ręce wyciągnięte w bok i wysoko unosząc kolana. Naśladując chodzące po łące bociany.
3. „Żołnierzyki”- dziecko chodzi po pokoju jak żołnierz z wybranym przedmiotem na głowie. Na sygnał rodzica staje w prawidłowej pozycji stojącej.
4. „Samolot – rakieta - odrzutowiec” – dziecko leży na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi oraz uniesioną głową, muszą szybko przyjmować pozycję odpowiadającą podawanym przez rodzica hasłom:
  - ✓ samolot - ręce uniesione , wyciągnięte w bok
  - ✓ rakieta - ręce uniesione, wyciągnięte w przód
  - ✓ odrzutowiec - ręce uniesione , wyciągnięte skośnie w tył

5. „Marsz wielkoludów” – dziecko i rodzic chodzi we wspięciu na palcach, udając „wielkoludy”. Do wpięcia na palce można dołączyć maksymalnie wyciągnięcie wyprostowanych rąk w górę.
6. „Gra na bębenu” – dziecko i rodzic siedzą z nogami ugiętymi. Unoszą nogi nad podłogę i rytmicznie, lekko uderzają palcami stóp o podłogę, jakby grali na bębenu. Ruchom może towarzyszyć rytm i melodia.
7. „Raki” - dziecko wykonuje podpór tyłem. Utrzymując biodra wysoko nad podłogą, chodzi po pokoju jak rak.
8. „Toczący się pień” - dziecko leży na podłodze z wyprostowanymi i złączonymi nogami i rękoma ułożonymi na podłodze przy głowie. Wykonuje 3 obroty w jedną stronę, a następnie 3 obroty w drugą stronę.
9. „Traf piłką do kosza” – dziecko leży na brzuchu, trzymając w dłoniach piłkę, rodzic siedzi na piętach ok. 1 m przed dzieckiem przodem do niego, tworząc z rąk przed sobą koło „kosz” . Dziecko leżąc stara się trafić piłką do kosza.
10. „Toczenie piłki po nogach” – dziecko i rodzic siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na nogach przy stopach leży piłka. Unoszą wyprostowane nogi w górę - piłka toczy się po nogach w stronę bioder, a następnie unoszą biodra (wykonując podpór tyłem) – piłka toczy się po nogach do stóp.
11. „Rzut maskotką obunóż” – dziecko i rodzic siedzą, trzymając między stopami maskotkę. Równocześnie wyrzucają maskotkę w górę.
12. „Chód po linii” - na podłodze narysowana jest kredą linia prosta (rozciągnięty sznurek lub wstążeczka). Dziecko idzie, stawiając stopy w jednej linii (na narysowanej linii lub sznurku).
13. Dziecko chodzi po pokoju „stopa za stopą”, „jak pingwinek” (pięty obu stóp blisko siebie natomiast palce ustawione na zewnątrz), zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćwiczenia.
14. „Darcie gazety” – dziecko stoi, a przed nimi na podłodze leży gazeta. Chwyta gazetę palcami stóp, stara się podrzeć ją na jak najmniejsze kawałki. Po wykonaniu zadania należy pozbierać kawałki gazety palcami stóp.
15. Odpychanie piłki stopami – dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie, następnie odpychają stopami piłkę do siebie. Nogi ugięte w kolanach, kończyny górne podparte z tyłu (powinny być proste w łokciach).
16. Chwył „pluszaków - maskotek” dwoma stopami i przenoszenie ich do wyznaczonego miejsca w siadzie ugiętym i powrót po następne pluszaki ze złączonymi stopami w siadzie ugiętym.
17. Chodzenie po nierównościach, po różnych fakturach, po kamieniach, piasku, trawie „językach korekcyjnych”, boso.

18. Dmuchiwanie piłeczki pingpongowej w obręczy – dziecko i rodzic w klęku podpartym naprzeciwko siebie wykonują silne dmuchnięcia tak, aby piłeczka zataczała się dookoła obręczy (ćwiczenie oddechowe).
19. Dmuchiwanie piórka na stojąco tak żeby się utrzymało jak najdłużej w powietrzu (ćwiczenie oddechowe).
20. Bańki mydlane – rodzic dmucha w bańki mydlane, a dziecko łapie bańki na palcach (ćwiczenie oddechowe).
21. Zabawy z rurką, słomką - „Burza w szklance wody”. Zanurzamy słomkę w wodzie i dmuchamy wywołując bąbelki,
22. Nadmuchiwanie balonika – dziecko jak najmocniej nadmuchiwa balonik. Następnie można pograć z dzieckiem odbijając go do siebie (ćwiczenie oddechowe).

Należy pamiętać, że wady postawy same nie ustąpią, dzieci nie wyrastają z nich, nieleczone utrwalają się i pogłębiają. Zapobieganie wadom powinno sprowadzać się do zapewnienia im wszechstronnej, zgodnej z potrzebami rozwojowymi aktywności ruchowej, kształtowaniu nawyku „utrzymania poprawnej postawy”, odpowiedniego odżywiania się, dostosowania sprzętów domowych (krzeselka, stoliki), do wysokości dziecka oraz unikania sytuacji sprzyjających rozwojowi wady.

#### Wskazówki - warto:

- na ćwiczenia poświęcić ok. 15 min.
- ćwiczyć z dzieckiem i traktować to jako zabawę
- ćwiczyć w stroju wygodnym, w pomieszczeniu wywietrzonym
- przed ćwiczeniem sprawdzić pozycję do ćwiczenia aby była prawidłowa - w leżeniu przodem (na brzuchu) włóż pod brzuch kocyk, aby wyrównać lordozę lędźwiową, w leżeniu tyłem (na plecach) sprawdź czy leżysz w symetrii
- wykonywać ćwiczenia dokładnie (ważna jakość nie ilość)
- nie zapominać o ćwiczeniach oddechowych (wdech nosem - wydech ustami)
- ćwiczyć przy muzyce