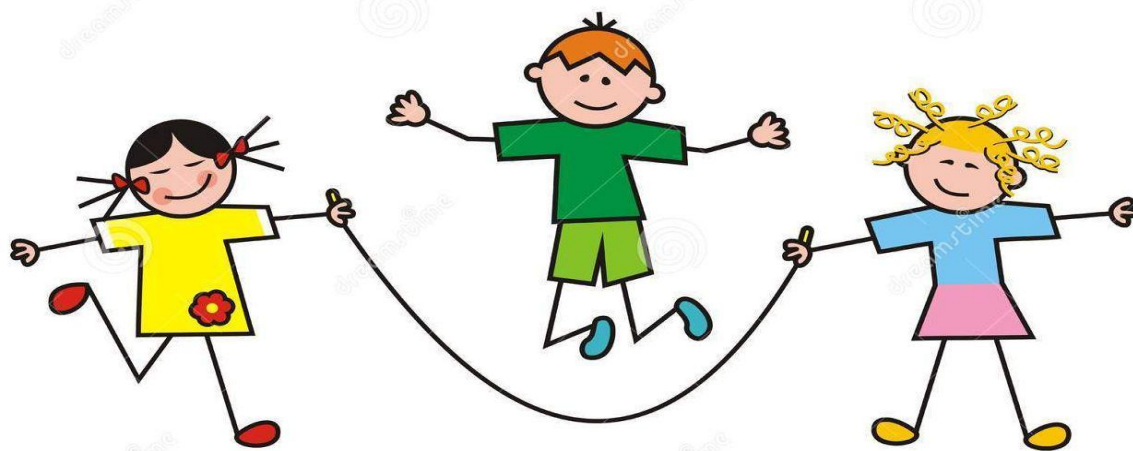


DOMOWY ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH DLA DZIECI Z WADAMI POSTAWY



- Definicji dobrej postawy, postawy wadliwej czy inaczej mówiąc wad postawy jest wiele. Wynikają one z kryteriów, jakimi kierujemy się przy ocenie postawy człowieka. W jaki sposób zatem należy obserwować dziecko i na co zwracać uwagę, aby móc stwierdzić czy ma ono wadę postawy?
- Ubrane tylko w bieliznę dziecko staje naprzeciwko obserwatora, w odległości 3 – 4 metrów.



ELEMENTY POSTAWY, KTÓRE OCENIAMY

1. Linie pionową pośrodkową przechodzącą przez: środek czoła, nosa, brody, wcięcie szyjne, pępek, styk kolan, styk kostek wewnętrznych.
2. Podczas obserwacji z przodu - linie poziome prostopadłe do pośrodkowej – przechodzące przez uszy, barki, miednicę, palce luźno opuszczonych rąk i kolana.



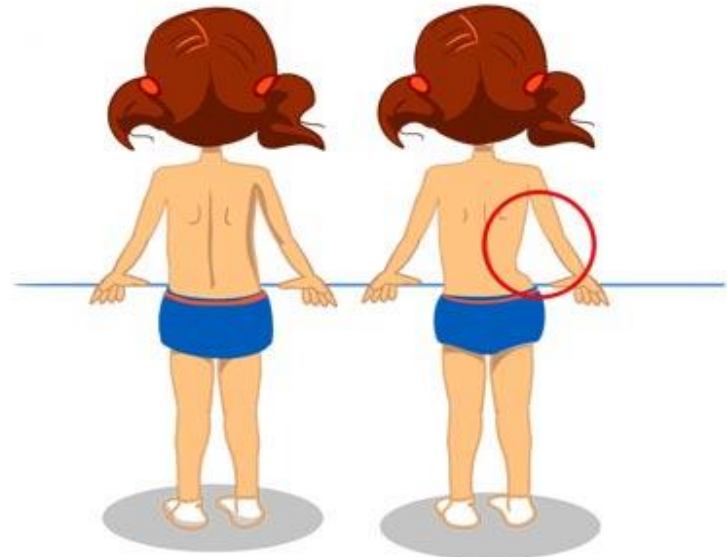
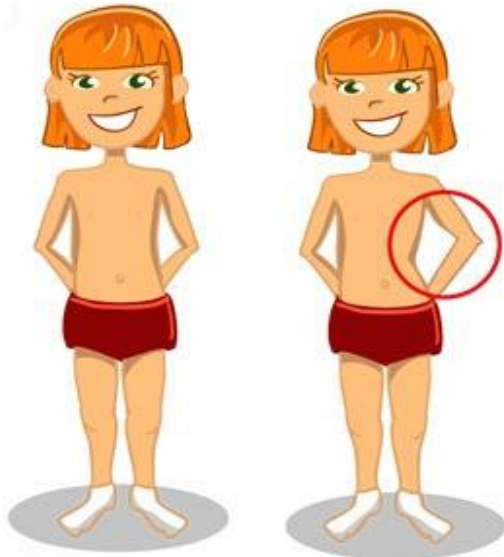
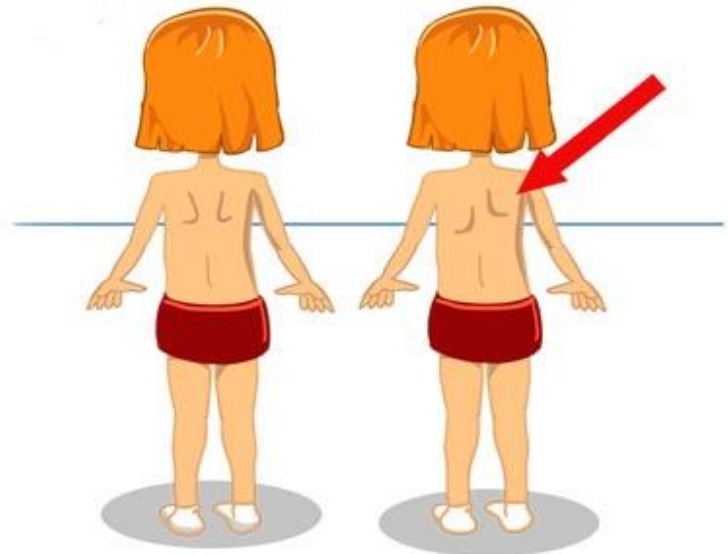
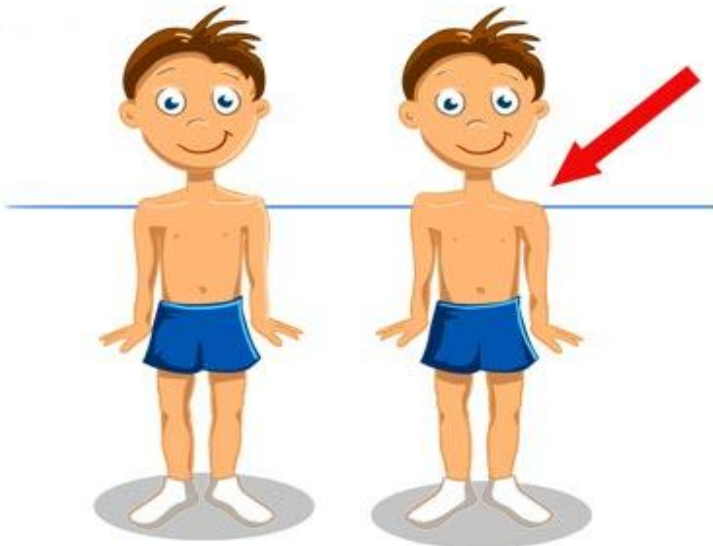
ELEMENTY POSTAWY, KTÓRE OCENIAMY

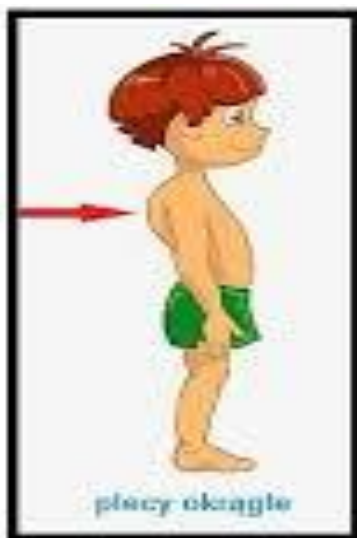
3. Podczas obserwacji z tyłu – linie poziome przebiegające na wysokości uszu, barków, dolnych kątów łopatek, fałd pośladkowych, dołów podkolanowych i stóp.
4. Podczas obserwacji z boku – linię przechodzącą przez ucho, bark, łokieć, kolano (w okolicy strzałkowej), kostkę zewnętrzną stopy.



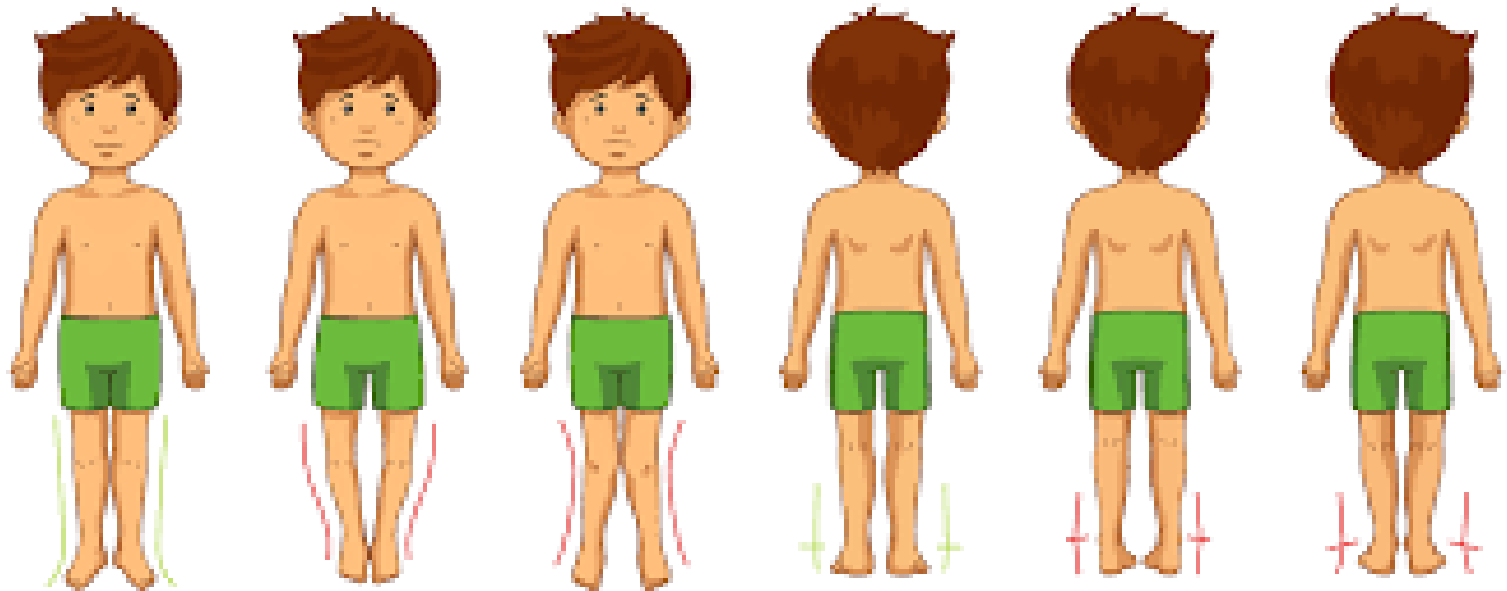
- Jeżeli linia, którą poprowadzimy od środka czoła do stóp nie pokrywa się z linią pośrodkową ciała, wskazuje to na występowanie wady. Dodatkowym sygnałem o nieprawidłowej postawie jest niesymetryczne ustawienie barków czy bioder. Również patrząc na głowę dziecka możemy zauważyć, że jedno ucho jest jakby niżej i jest lepiej widoczne. Wreszcie, gdy popatrzymy na stopy – prawidłowo ustawione są równoległe do pionu. Jakikolwiek skręty w obrębie stóp zaburzają podstawę naszego ciała, co powoduje zmiany w postawie







ZWRÓĆ UWAGĘ NA NOGI DZIECKA



- W wykonaniu ćwiczeń korekcyjnych główna uwaga powinna być zwrócona na poprawność wykonania, to znaczy na przyjęcie i utrzymanie w czasie ćwiczenia pozycji skorygowanej.
- Musi być ona widoczna: w pozycji wyjściowej, w czasie ruchu, w pozycji końcowej, w czasie przerw między ćwiczeniami.



- Poprawność wykonania ćwiczenia (wykonanie go w pozycji skorygowanej) jest czynnikiem kształtującym nawyk poprawnej postawy. Bardzo ważną rolę w wykonaniu ćwiczeń korekcyjnych odgrywa prawidłowe oddychanie.



- Warunki, w jakich żyje, uczy się i wypoczywa dziecko, w znacznym stopniu wpływają na jego postawę.
- Wiele wad postawy powstaje na skutek niekorzystnych wpływów środowiskowych. Bez ich zmiany, bez usunięcia czynników powodujących powstanie i utrwalenie wady postawy, niemożliwe jest osiągnięcie korekcji postawy.
- Ćwiczenia, żeby dały efekt powinny być stosowane systematycznie.



ZESTAW ĆWICZEŃ
STOSOWANY
W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB



PŁASKOSTOPIE



SPRAWDŹ, CZY SKLEPIENIE PODŁUŻNE STOPY TWOJEGO DZIECKA ROZWIJA SIĘ PRAWIDŁOWO



Stopa prawidłowa



Stopa wydrążona



Stopa płaska



PŁASKOSTOPIE

○ PROPOZYCJE ĆWICZEŃ:

1. Pozycja wyjściowa (Pw.)-siad prosty; ruch-naprzemienne lub jednoczesne zginanie grzbietowe i podszwowe stóp z równoczesnym zginaniem palców.

2. Pw.-leżenie tyłem, stopy oderwane od podłoża; ruch-krażenia stóp do wewnątrz i na zewnątrz. Pisanie , rysowanie stopami w powietrzu.



PŁASKOSTOPIE

3. Pw.-siad ugięty;
ruch-chwytywanie podszwami stóp piłki lub dowolnego przedmiotu i przenoszenie go poprzez leżenie przewrotne stopami za głowę do wyciągniętych rąk.

4. Pw.-siad ugięty;
ruch-chwytywanie i podnoszenie palcami stóp z podłogi różnych drobnych przedmiotów.

5. Pw.-siad ugięty;
ruch-chwytywanie palcami stóp drobnych przedmiotów i wrzucanie ich do koszyczka, koła, miski czy wiaderka.



PŁASKOSTOPIE

6. Pw.-siad na krześle, stopy oparte o podłogę , kolana ugięte do kąta prostego; ruch-zwijanie palcami stóp kocyka lub ręcznika. Zwijaną rzecz można obciążyć np. książką.

7. Pw.-siad na krześle; ruch-pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymywanym pomiędzy 1 i 2 palcem stopy.

8. Pw.-leżenie tyłem; ruch-rowerek z trzymaniem w palcach stóp chusteczek.



PŁASKOSTOPIE

9. Pw.-postawa zasadnicza;
ruch-w marszu naśladowanie ruchami stóp poruszania się gąsienicy.

10. Pw.-w siadzie na krześle;
ruch - rozrywanie palcami stóp gazety na jak najdrobniejsze kawałki.

11. Pw.-siad ugięty;
ruch-chwytnie w podeszwy stóp piłki ,
podrzucanie jej stopami do góry i łapanie w ręce.



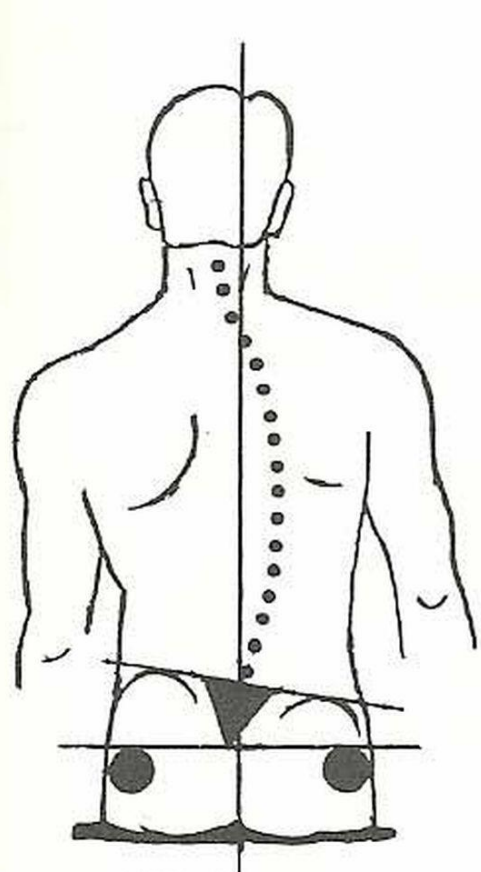
PŁASKOSTOPIE

12. Pw.-siad na krześle;
ruch-nakładanie palcami jednej stopy skarpetki na drugą stopę (na zmianę).

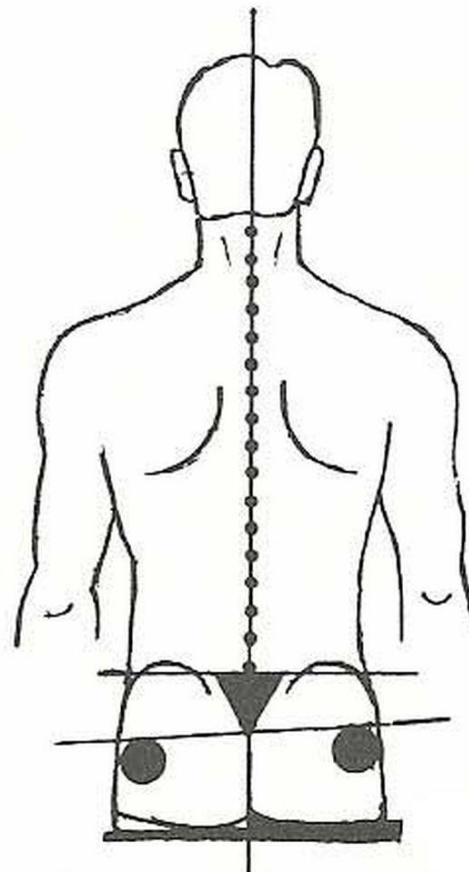
13. Pw.-postawa zasadnicza;
ruch-marsz z trzymaniem w palcach stóp
woreczków lub innych drobnych przedmiotów



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)



Skolioza



Zdrowy kręgosłup



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)

○ PROPOZYCJE ĆWICZEŃ:

1. Pozycja wyjściowa (Pw.)-leżenie przodem ręce pod brodą czoło oparte o podłogę;
ruch-odrywanie prostych rąk od podłogi z wytrzymaniem do trzech.



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)

2. Pw.-leżenie przodem, ręce wyprostowane w przód, czoło oparte o podłogę; ruch-zataczanie rękoma nad podłogą lub na podłodze obszernych kół, z zaakcentowaniem wyprostowania ramion w przodzie. Należy zwrócić uwagę aby ręce wykonywały ruch w jednakowy sposób.

3. Pw.-leżenie przodem naprzeciwko ściany z piłką trzymaną w rękach; ruch-obijanie piłki o ścianę wyrzucanej spod brody z łokciami w górze.



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)

4. Pw.-jw.;

ruch-jw. wyrzut piłki znad głowy.

5. Pw.-siad klęczny na złączonych piętach z ramionami w górze;

ruch-ukłon japoński skłon w dół z mocnym wyciągnięciem rąk w przód i jak najdalszym sięgnięciem. Głowa podczas skłonu schowana jest między ręce.

6. Pw.-siad skrzyżny przy ścianie z plecami opartymi o ścianę;

ruch-mocne napieranie plecami na ścianę.



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)

7. Pw.-siad skrzyżny z rękami na kolanach;
ruch-wyciąganie szyi , głowy do góry

8. Pw.-klęk podparty;
ruch-mocne wyciąganie w przód i w tył
różnoimiennych kończyn na zmianę z
utrzymaniem równowagi, a więc np.: prawa ręka
w przód i lewa noga w tył.

9. Pw.-klęk prosty;
ruch-jw.



BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA)

10. Pw.-postawa zasadnicza przodem do ściany
palce stóp dotykają ściany, czoło również; ruch-
przenoszenie równoczesne ramion po ścianie
bokiem w górę na kark z utrzymaniem przez chwilę
tak skorygowanej postawy

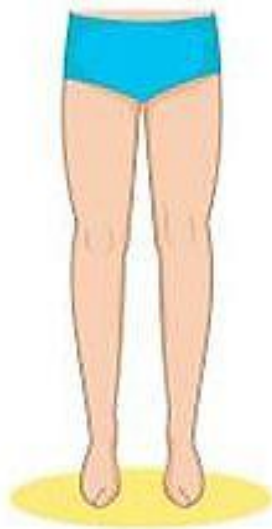
11. Pw.-leżenie przodem;
ruch-przekazywanie z ręki do ręki drobnego
przedmiotu z przodu z tyłu. Ręce są wyprostowane.

12. Pw.-leżenie tyłem prawa ręka wyciągnięta za
głową, prawa noga ugięta w kolanie;
ruch-wyciąganie prawej ręki w górę w tył i lewej
nogi w dół na zmianę.



KOŚLAWOŚĆ KOLAN

Deformacje kolan



Normalnie



Kolana szpotawe



Kolana koślawe



KOŚLAWOŚĆ KOLAN

○ PROPOZYCJE ĆWICZEŃ:

1. Pozycja wyjściowa (Pw.)-siad prosty;
ruch-napinanie mięśni czworogłowych ud
(korekcja osi kończyn).

2. Pw.-leżenie przodem, ręce pod czołem;
ruch-nożyce pionowe z maksymalnym
wyprostem kończyn dolnych.

3. Pw.-leżenie przodem, nogi ugięte
w stawach kolanowych;
ruch-rotacja wewnętrzna w stawie
kolanowym.



KOŚLAWOŚĆ KOLAN

4. Pw.-siad głęboki na krześle ,podudzia zbliżone do siebie, między kolanami poduszcзка;
ruch-pełny wyprost nóg ze zgięciem grzbietowym stóp.

5. Pw.-siad niski , podudzia zbliżone do siebie, poduszcзка między kolanami;
ruch-przejsčia z takiej pozycji do stania. Poduszką nie może wypaść z kolan.

6. Pw.-siad ugięty z oparciem pleców o ścianę;
ruch- przejścia do stania bez odrywania pleców od ściany.



KOŚLAWOŚĆ KOLAN

7. Pw.-siad o nogach ugiętych z kolanami rozchylonymi na zewnątrz. Podeszwy stóp stykają się ze sobą, dłonie nachwytem obejmują grzbiety stóp;

ruch-rozpieranie kolan łokciami rozsuwanymi na zewnątrz z niewielkim opadem tułowia w przód.

8. Pw.-siad skrzyżny, dłonie na kolanach;
ruch-spychanie kolan w dół.

9. Pw.-siad skrzyżny, ręce na karku;
ruch-przejsie do stania bez pomocy rąk.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

○ PROPOZYCJE ĆWICZEŃ:

1. Pozycja wyjściowa (Pw.)—siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”;
ruch-maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem literki „s”.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

2. Pw.-siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”, dłonie zaciśnięte w pięść. Palce wskazujące ustawione pionowo;
ruch-wdech nosem, ze skrętem głowy w bok, a następnie dmuchnięcie w palec, jakby się gasiło świeczkę.

3. Pw.-leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji skrzydełek leżą na podłodze;
ruch-wdech nosem, a następnie wydech ustami.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

4. Pw.- klęk podparty;
ruch- wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami z wciągnięciem brzucha.

5. Pw.-siad klęczny, dłonie splecione za plecami.
Ręce wyprostowane;
ruch-wdech nosem z uniesieniem rąk, ciągnięciem barków i uwypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami z opuszczeniem rąk.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

6. Pw.-siad klęczny;

ruch-wdech nosem z uniesieniem rąk w górę,
a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji
Klappa (pozycja niska w siadzie klęcznym
z ramionami wyciągniętymi w przód)
i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.

7. Pw.-stanie;

ruch-wdech nosem z uniesieniem rąk w górę,
a następnie wydech ustami ze skłonem tułowia
w przód.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

8. Pw.-leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze;
ruch-wdech nosem z uwypukleniem klatki piersiowej, a następnie kilkakrotne „przetoczenie” powietrza do brzucha (uwypuklenie brzucha) i z powrotem do klatki piersiowej.



ŹRÓDŁA DODATKOWYCH INFORMACJI I OBRAZÓW :

- Owczarek S. "Atlas ćwiczeń korekcyjnych" - wydawnictwo WSIP, Warszawa, 1998
- 2. Owczarek S. "Gimnastyka przedszkolaka" - wydawnictwo WSIP, Warszawa, 2001
- 3. Kasperczyk T. "Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie" - wydawnictwo Kasper sc., Kraków 1994
- <http://psp4.strzelceopolskie.edu.pl/?p=15865>
- <https://werandki.pl/diagnostyka-dzieci/>
- <http://przychodnia-jawor.pl/2015/08/28/profilaktyka%E2%80%AC-wad-%E2%80%8Epostawy/>

