**KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA**

Najważniejszą rolą kierowanej aktywności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym jest wykształcenie ogólnej sprawności ruchowej jako jednego z czynników pozytywnego zdrowia. Istotne jest rozwijanie naturalnych predyspozycji dziecka w zgodzie z wydolnością jego organizmu i kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Prawidłowa postawa ciała ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziecka.

**Co to jest pra­wi­dło­wa po­sta­wa?**

Mó­wi­my o niej wtedy, gdy po­szcze­gól­ne ele­men­ty szkie­le­tu są do­sko­na­le do sie­bie do­pa­so­wa­ne i utrzy­my­wa­ne w pra­wi­dło­wym po­ło­że­niu dzię­ki mię­śniom, ścię­gnom, wię­za­dłom i chrząst­kom. Jedna z de­fi­ni­cji pra­wi­dło­wej po­sta­wy mówi, że jest to zhar­mo­ni­zo­wa­ny układ po­szcze­gól­nych od­cin­ków ciała wzglę­dem sie­bie, któ­re­go utrzy­ma­nie wy­ma­ga mi­ni­mal­ne­go na­pię­cia ukła­du mię­śnio­we­go i ner­wo­we­go. Osią ca­łe­go ciała jest krę­go­słup i dla­te­go jego usta­wie­nie i ukształ­to­wa­nie ma za­sad­ni­czy wpływ na pra­wi­dło­wą po­sta­wę lub wy­stę­po­wa­nie wad.

Na­tu­ral­ne krzy­wi­zny krę­go­słu­pa uła­twia­ją czło­wie­ko­wi utrzy­ma­nie rów­no­wa­gi przy pio­no­wej po­sta­wie ciała oraz speł­nia­ją funk­cję amor­ty­za­to­rów pod­czas cho­dze­nia, bie­ga­nia, ska­ka­nia oraz pod­no­sze­nia cięż­kich przed­mio­tów. Każde od­chy­le­nie od normy w kształ­cie krę­go­słu­pa po­cią­ga za sobą zmia­nę po­sta­wy ciała. Mówi się wów­czas o za­bu­rze­niach lub wa­dach po­sta­wy. Przy­czy­ną tych za­bu­rzeń jest naj­czę­ściej dys­to­nia mię­śnio­wa, czyli za­bu­rze­nie rów­no­wa­gi na­pięć du­żych grup mię­śnio­wych, od­po­wie­dzial­nych za sta­bi­li­za­cję krę­go­słu­pa. Jedne grupy mię­śni ule­ga­ją osła­bie­niu i roz­cią­gnię­ciu, w in­nych wy­stę­pu­je wzmo­żo­ne na­pię­cie i ich skró­ce­nie. Za­chwia­nie tej rów­no­wa­gi jest po­cząt­kiem łań­cu­cha zmian pro­wa­dzą­cym do cho­ro­by zwy­rod­nie­nio­wej oraz wad po­sta­wy.

**Opi­su­jąc pra­wi­dło­wą po­sta­wę, mo­że­my wska­zać na pewne cechy, które przyj­mu­je się za cha­rak­te­ry­stycz­ne dla tej po­sta­wy, a są to:**

- głowa usta­wio­na wprost nad klat­ką pier­sio­wą, bio­dra­mi i sto­pa­mi,

- barki na jed­nej wy­so­ko­ści, nie wy­su­nię­te do przo­du,

- ło­pat­ki przy­le­ga­ją­ce do klat­ki pier­sio­wej,

- do­brze wy­skle­pio­na klat­ka pier­sio­wa i pła­ski brzuch,

- na ple­cach ła­god­nie za­ry­so­wa­ne na­tu­ral­ne krzy­wi­zny krę­go­słu­pa,

- ręce i nogi pra­wi­dło­wo ukształ­to­wa­ne,

- rzep­ki zwró­co­ne do przo­du,

- stopy wy­skle­pio­ne.

**Od­chy­le­nie od ogól­nie przy­ję­tych cech pra­wi­dło­wej po­sta­wy okre­śla­my jako po­sta­wę wa­dli­wą lub nie­pra­wi­dło­wą. Cechy nie­pra­wi­dło­wej po­sta­wy to:**

- głowa wy­su­nię­ta do przo­du lub po­chy­lo­na w bok,

- klat­ka pier­sio­wa pła­ska, za­pad­nię­ta lub znie­kształ­co­na, barki wy­su­nię­te do przo­du,

- brzuch wy­pu­kły, wy­su­nię­ty do przo­du, ob­wi­sły,

- plecy zgar­bio­ne, za­okrą­glo­ne,

- krzy­wi­zny krę­go­słu­pa nad­mier­nie po­głę­bio­ne w płasz­czyź­nie strzał­ko­wej,

- nie­pra­wi­dło­we wy­skle­pie­nie stóp.

**Jak za­po­bie­gać wadom?**

Więk­szość dzie­ci przy­cho­dzi na świat ze zdro­wym krę­go­słu­pem, no­ga­mi i sto­pa­mi. Co zro­bić, by za­cho­wa­ły pra­wi­dło­wą po­sta­wę? Re­cep­ta na suk­ces brzmi: wię­cej ruchu i od­po­wied­ni styl życia. Jeśli chce­my, by nasze dzie­ci miały pięk­ną syl­wet­kę, nie gar­bi­ły się i były zdro­we, mu­si­my po­sta­wić na pro­fi­lak­ty­kę.

* Na­le­ży stwo­rzyć dziec­ku od­po­wied­nie wa­run­ki od­po­czyn­ku i snu w wy­god­nym, ale i zdro­wym łóżku. Dziec­ko po­win­no mieć wła­sne łóżko, dość twar­dy, nie­ugi­na­ją­cy się ma­te­rac i małą po­du­szecz­kę.
* Na­le­ży za­dbać o dobrą po­sta­wę, pod­czas gdy dziec­ko sie­dzi przy stole lub biur­ku. Blat stołu po­wi­nien być kwa­dra­to­wy lub pro­sto­kąt­ny, a nie za­okrą­glo­ny. Dziec­ko musi być wy­pro­sto­wa­ne, a jego tułów od­da­lo­ny od brze­gu biur­ka 3-5 cm, głowa nie­znacz­nie po­chy­lo­na (naj­lep­sza od­le­głość oczu od blatu to 30-35 cm). Nogi po­win­ny ca­ły­mi sto­pa­mi do­ty­kać pod­ło­gi. Przed­ra­mio­na mają leżeć na bla­cie, ale łok­cie po­win­ny nieco wy­sta­wać poza jego brzeg. Ze­szyt lub kart­ka ma leżeć na wprost klat­ki pier­sio­wej, a jeśli dziec­ko pra­cu­je przed kom­pu­te­rem, mo­ni­tor po­wi­nien być usta­wio­ny na wprost twa­rzy, a nie z boku.
* Świa­tło po­win­no padać na biur­ko z lewej stro­ny. Wy­so­kość krze­seł­ka po­win­na od­po­wia­dać dłu­go­ści pod­udzi, a opar­cie pod­pie­rać od­ci­nek lę­dź­wio­wo-pier­sio­wy krę­go­słu­pa. Dobre biur­ko i krze­sło po­win­ny ro­snąć wraz z dziec­kiem. Naj­le­piej więc kupić takie meble, które mają moż­li­wość re­gu­lo­wa­nia wy­so­ko­ści.
* Trze­ba za­dbać o to, żeby dziec­ko dużo cho­dzi­ło i bie­ga­ło (po na­tu­ral­nym nie­rów­nym te­re­nie - łące, po­szy­ciu le­śnym, plaży), by pły­wa­ło, grało w piłkę, jeź­dzi­ło na ro­we­rze - krót­ko mó­wiąc: za­ży­wa­ło ruchu.
* Na­le­ży li­kwi­do­wać złe na­wy­ki u dziec­ka: sie­dze­nie z pod­wi­nię­tą nogą, w tzw. sia­dzie "W", z nogą za­ło­żo­ną na nogę; no­sze­nie ple­ca­ka na jed­nym ra­mie­niu. Pod­czas co­dzien­nych czyn­no­ści dziecka trze­ba ko­ry­go­wać jego syl­wet­kę, aby wy­ro­bi­ło sobie nawyk przyj­mo­wa­nia pra­wi­dłowej po­sta­wy ciała - głowa unie­sio­na wy­so­ko, ścią­gnię­te ło­pat­ki, wcią­gnię­ty brzuch, na­pię­te po­ślad­ki.
* Bar­dzo ważne jest wła­ści­we ubie­ra­nie dziec­ka. Zbyt cia­sne ubra­nie oraz źle wy­pro­fi­lo­wa­ne lub za małe buty ogra­ni­cza­ją swo­bo­dę ru­chów i sprzy­ja­ją po­wsta­wa­niu wad po­sta­wy. Nie na­le­ży ku­po­wać dziec­ku obu­wia z tzw. wkład­ką or­to­pe­dycz­ną. O tym, czy jest ona w ogóle potrzeb­na Two­je­mu dziec­ku, może de­cy­do­wać je­dy­nie or­to­pe­da.
* Na­le­ży za­dbać o od­po­wied­nie od­ży­wia­nie i nie­do­pusz­cza­nie do po­wsta­nia nad­wa­gi, gdyż jest to do­dat­ko­we ob­cią­że­nie dla krę­go­słu­pa.

**Co po­win­no za­nie­po­ko­ić ro­dzi­ców?**

Wcze­sne wy­kry­cie od­chy­leń od normy w po­sta­wie dziec­ka to gwa­ran­cja sku­tecz­ne­go le­cze­nia. Ob­ser­wa­cje po­sta­wy ciała można roz­po­cząć od trze­cie­go roku życia i pro­wa­dzić nie rza­dziej niż raz na pół roku. Dziec­ko do ba­da­nia po­win­no być ro­ze­bra­ne do maj­te­czek. Niech sta­nie pro­sto, z opusz­czo­ny­mi wzdłuż tu­ło­wia rę­ka­mi. Zwróć uwagę na sy­me­trię tu­ło­wia, ło­pa­tek i bio­der.

* Na po­cząt­ku sprawdź, czy barki są na tej samej wy­so­ko­ści.
* Zwróć uwagę, czy jedna ło­pat­ka nie jest bar­dziej wy­sta­ją­ca, unie­sio­na lub opusz­czo­na, to wła­śnie sy­gnał wady po­sta­wy.
* Spójrz na talię - "Trój­ką­ty talii" po­win­ny być równe po obu stro­nach.
* Po­patrz na bio­dra - za­uważ, czy są one na tym samym po­zio­mie. Żadne nie po­win­no być unie­sio­ne.
* 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.
* 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 ja­kie­kol­wiek od­chy­le­nie, może to świad­czyć o skrzy­wie­niu krę­go­słu­pa.
* Ustaw dziec­ko bo­kiem. Sprawdź, czy nie ma nad­mier­ne­go po­chy­le­nia głowy do przo­du, za­okrą­glo­nych ple­ców, czy zbyt wy­sta­ją­ce­go brzu­cha.
* Obej­rzyj także nogi dziec­ka (od­le­głość mię­dzy kost­ka­mi przy­środ­ko­wy­mi w po­zy­cji na bacz­ność nie po­win­na prze­kra­czać 4-5 cm).
* Oglą­da­jąc od­ci­ski stóp na pia­sku lub mo­krych stóp na pod­ło­dze, mo­żesz w pro­sty spo­sób za­uwa­żyć symp­to­my nie­pra­wi­dło­wo­ści w wy­skle­pie­niu stóp.

W przy­pad­ku stwier­dze­nia u dziec­ka wady po­sta­wy nie­zbęd­ne jest od­po­wied­nie po­stę­po­wa­nie ko­rek­cyj­ne. Dziec­ko po­win­no sys­te­ma­tycz­nie uczęsz­czać na in­dy­wi­du­al­ne za­ję­cia gim­na­sty­ki ko­rek­cyj­nej pro­wa­dzo­ne przez fi­zjo­te­ra­peu­tę lub in­struk­to­ra gim­na­sty­ki ko­rek­cyj­nej. Każde dziec­ko z wadą po­sta­wy wy­ma­ga spe­cjal­ne­go do­bo­ru ćwi­czeń. W cza­sie in­dy­wi­du­al­nych zajęć te­ra­peu­ta może czu­wać nad pra­wi­dło­wym wy­ko­na­niem ćwi­czeń i na bie­żą­co ko­ry­go­wać wszel­kie nie­pra­wi­dło­wo­ści.

**Najczęściej występującymi wadami postawy są:**

· plecy okrągłe

· plecy wklęsłe

· boczne skrzywienia kręgosłupa

· płaskostopie

· koślawość kolan

**Plecy okrągłe** to wada lokalizująca się w odcinku piersiowym kręgosłupa. Występuje obniżenie mięśni grzbietu, wysunięcie do przodu głowy i barków, przykurcz mięśni klatki piersiowej. Upośledzona zostaje również funkcja oddechowa klatki piersiowej. Główną przyczyną okrągłych pleców jest dystonia mięśniowa (zaburzenie równowagi napięć mięśniowych mięśni grzbietu) i zaniedbanie prawidłowej postawy. Zatem powstawaniu tej wady sprzyja długie pozostawanie w pozycji siedzącej, kilkugodzinne oglądanie telewizji najczęściej w niewygodnej pozycji oraz częste przesiadywanie przy komputerze bez robienia przerw. Przy tego rodzaju wadzie nie wolno: stawać na rękach i głowie, jeździć na rowerze z niską kierownicą, siadać skrzyżnie z wyciągniętymi ramionami w przód.

 **Plecy wklęsłe** są wadą, w której kręgosłup w odcinku lędźwiowym jest nadmiernie wygięty do przodu. Wadzie tej towarzyszy nadmiernie wystający brzuch oraz odstające pośladki. Przyczyną może być, np. wada trzonu kręgosłupa, wada mięśni lub nieprawidłowe przewodzenie nerwów. Przeciwwskazaniem jest uprawianie gimnastyki artystycznej, akrobatyki jak również wykonywanie ćwiczeń typu ,,mostek” czy ,,kołyska”.

**Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza)** to najpoważniejsze i bardzo powszechne nie tylko u dzieci zniekształcenie kręgosłupa. Charakteryzuje ją skrzywienie przybierające kształt litery S lub C. Skolioza jest schorzeniem, które w okresie dziecięcym nie boli.

Do najczęstszych oznak, po których możemy poznać, że dziecko cierpi na skoliozę należą:

· krzywo przebiegający kręgosłup,

· brak symetrii talii,

· nierówno ustawione barki,

· przechylenie dziecka na jedną stronę,

· odstająca łopatka,

· nierówno ustawione biodra,

· „garbienie się” dziecka.

 Przy skoliozach nie wskazane jest dźwiganie, wykonywanie skłonów, uprawianie sportów wyczynowych, wykonywanie przewrotów oraz skoków, nie należy również pozwolić dziecku przesiadywać zbyt długo w jednej niezmiennej pozycji ciała.

**Płaskostopie** jest to obniżenie lub całkowity zanik podłużnego lub poprzecznego wysklepienia stopy. Występuje wiele stopni tej wady, od małego, ledwie widocznego spłaszczenia stopy, do daleko posuniętego zniekształcenia, które utrudnia lub wręcz uniemożliwia chodzenie i statykę ciała. Prawie wszystkie małe dzieci mają płaskostopie. Do 4 roku życia płaskostopie uważa się za cechę fizjologiczną - coś z czego się z wiekiem wyrasta. W miarę upływu lat, jeśli dziecko nie jest otyłe, dużo się rusza i nosi właściwie dobrane obuwie, często biega na bosaka, sklepienie stopy wykształca się, a sama stopa staję się prawidłowa.

**Koślawość kolan** (nogi w kształcie litery X) – występuje, gdy przy złączonych i wyprostowanych kolanach, między kostkami przyśrodkowymi tworzy się odstęp powyżej 4-5 cm. Większe predyspozycje do tej wady mają dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym. Koślawość kolan sprawia, że dzieci mają tendencję do stawania w rozkroku. Takie ustawienie nóg zwiększa obciążenie wewnętrznych brzegów stóp, przez co utrudnia kształtowanie się prawidłowego sklepienia stopy i prowadzi do płaskostopia.

 **Przykłady ćwiczeń możliwych do wykonania w warunkach domowych, których celem jest dążenie do prawidłowego i harmonijnego rozwoju fizycznego dziecka.**

**Zabawa „Zegary”**– ćwiczenia głowy i górnej części grzbietu. Dziecko wykonuje siad skrzyżny. Rodzic podaje hasła:

1. „Zegar tyka” – dziecko wykonuje skłony głowy w prawo i w lewo mówiąc: tik...tak...

2. „Zegar bije” – dziecko wykonuje skłony głowy w przód i w tył mówiąc głośno: bim...bam...

3. „Dzwoni budzik” – dziecko wykonuje obszerne krążenia głowy w jedną, a następnie w drugą stronę mówiąc: drrrrr.....

**Zabawa „Kwiatek rośnie”**– ćwiczenia kończyn górnych.

Dziecko wykonuje siad skrzyżny. Tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze.

Na hasło: „Kwiatek rośnie” – dziecko powoli prostuje tułów, ramiona trzyma wzdłuż tułowia.

Na hasło: „Kwiatek wyciąga się do słońca” – dziecko wyciąga ramiona w górę, jak najwyżej.

Na hasło: „Kwiatek więdnie” – dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.

**Zabawa „Złap piłkę”**– ćwiczenia kończyn górnych.

Dziecko stoi w rozkroku, w rękach trzyma piłkę. Wykonuje podrzut piłki w górę, następnie klaśnięcie w dłonie (2x) i szybko łapie piłkę.

**Ćwiczenia mięśni brzucha**:

Dziecko leży tyłem, podparte na przedramionach. Z prawej strony na wysokości kolan znajduje się piłka. Dziecko stara się przenieść wyprostowane i złączone nogi nad piłką.

**Ćwiczenia stóp i kończyn dolnych**:

Dziecko siada na stołeczku. Palcami stóp podnosi różne przedmioty, np. ; kulki z papieru, wstążki z bibuły, sznurki, korki i wkłada je do pudełka.

**Ćwiczenia dużych grup mięśniowych:**

Dziecko siada na kocyku, ręce oparte o podłogę, a nogi ugięte w kolanach. Wykonuje ruchy czyli ślizgi na kocyku przez podciągnięcie się piętami i ramionami od podłogi.

**Ćwiczenia oddechowe:**

Dziecko leży tyłem na plecach, ręce oparte na brzuchu. Wykonuje wdech powietrza noskiem, w tym czasie brzuszek unosi się w górę. Następnie wykonuje wydech powietrza buzią, brzuch zostaje wciągnięty w dół. Na brzuszku można położyć małą, pluszową zabawkę, która będzie się „kołysać” podczas oddychania. Ćwiczenie należy powtórzyć 5 x.

Opracowała: Izabela Stasiak