



„Dziewięć dziesiątych naszego szczęścia polega na zdrowiu” *A. Schopenhauer*

### **Szanowni Rodzice!**

Jednym z warunków właściwego rozwoju dziecka jest dbałość o jego zdrowie, w tym o prawidłową postawę ciała. Czynnikiem mającym zasadniczy wpływ na prawidłową sylwetkę, jest szeroko pojęta aktywność ruchowa. Należą do niej obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego oraz dodatkowe ruchowe zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne. Najważniejsze wydaje się wyrobienie u dzieci nawyku i odczuwania potrzeby ruchu, chęci aktywnego spędzania wolnego czasu oraz czerpanie przyjemności z uprawiania sportu. To zadanie dotyczy przede wszystkim nauczycieli i trenerów, ale także rodziców. Nie da się ukryć, iż to my, dorośli jesteśmy dla dzieci ważnym wzorem do naśladowania, również w tym zakresie.



Jak pokazują badania przesiewowe kolejnych roczników, coraz powszechniej u dzieci i młodzieży występują wady postawy, a najczęstszym czynnikiem powodującym odchylenia od normy jest siedzący tryb życia, zarówno w szkole, jak i w domu. Skutkami nieskorygowanych wad postawy jest mniejsza sprawność organizmu, tj. narządu ruchu, krążenia, oddychania, zmiany zwyrodnieniowe w przyszłości i poważne problemy zdrowotne w życiu dorosłym, a także widoczne skutki estetyczne.

**„Łatwiej zapobiegać niż leczyć”** – to przysłowie sprawdza się w odniesieniu do dbania o prawidłową sylwetkę, a sposób w jaki można je realizować, nie jest trudny i możliwy do wykonania na wiele sposobów. Zachęcam więc do podejmowania wszelkich form aktywności ruchowej, również, a może przede wszystkim razem z dzieckiem, dostosowanej do pory roku, tj. jazda na rowerze, rolkach, gry i zabawy z piłką, badminton, jazda na łyżwach, sankach oraz niezależnie od pogody przez cały rok - spacer, gimnastyka, pływanie, tenis stołowy itp. To tylko wybrane propozycje, do których nie trzeba dużych przygotowań czy drogiego sprzętu, a jest ich zapewne o wiele więcej.



Na początku roku szkolnego, od kilku już lat, odbywają się w naszej szkole, badania lekarskie pod kątem wykrywania wad postawy wśród uczniów klas młodszych i kwalifikacja na zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej. Gimnastyka korekcyjna ma na celu wzmocnienie mięśni posturalnych, tj. grzbietu, brzucha, pośladków, odpowiedzialnych za utrzymanie właściwej postawy, wzmocnienie mięśni stóp przeciwdziałając płaskostopiu, a przede wszystkim wyrobienie u dzieci nawyku samodzielnego korygowania swojej postawy w różnych sytuacjach codziennego życia. Systematyczne ćwiczenia korekcyjne to jedyny skuteczny sposób na wyeliminowanie lub zmniejszenie zaburzeń sylwetki oraz niedopuszczenie do pogłębiania się występującej u dziecka wady i zapobieganie poważniejszym ich skutkom.

Jeżeli Wasze dziecko zostało zakwalifikowane do zajęć gimnastyki korekcyjnej i wyraziliście zgodę na udział dziecka w tych zajęciach lub przekazaliście do szkoły skierowanie od lekarza specjalisty, to ważne jest, by dziecko uczestniczyło w nich regularnie. Jedna godzina zajęć w tygodniu, to jednak zdecydowanie za mało, dlatego w celu osiągnięcia optymalnych efektów, zachęcam do ćwiczeń domowych pod Waszym - Rodziców kierunkiem, a jeszcze lepiej – z Waszym udziałem. Poniżej proponuję kilka zestawów ćwiczeń, odpowiednio do różnych wad postawy, z opisem gwarantującym poprawność ich wykonania. Ćwiczenia te są znane dzieciom z zajęć gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej, by mogły stanowić ich kontynuowanie w domu.



## Ogólne wskazówki dla ćwiczących

1. Ćwiczenia wykonuj na kocu, czystej podłodze lub dywanie w przewietrzonym pomieszczeniu.
2. Ćwiczenia wykonuj codziennie po 10- 15 min.
3. Ćwicz w godzinach popołudniowych lub wieczornych, nie bezpośrednio po posiłku.
4. Ćwicz w lekkim, najlepiej gimnastycznym stroju.
5. Ćwiczenia wykonuj bardzo dokładnie i bez pośpiechu, pamiętając o rytmicznym głębokim oddychaniu (wdech- nosem, wydech- ustami, dwa razy dłuższy niż wdech).
6. Zwiększaj stopniowo liczbę powtórzeń każdego z ćwiczeń.
7. Wybieraj różne wersje ćwiczeń, dla ich urozmaicenia.
8. Gdy jesteś zmęczony(a), odpocznij, leżąc tyłem (na plecach) z ugiętymi nogami.
9. Pamiętaj, że tylko przez systematyczne ćwiczenia, można osiągnąć zamierzony efekt.
10. Jeżeli ogarnia cię zniechęcenie, przezwyciężaj go, przypominając sobie, że celem jest to, co najważniejsze – zdrowie.

## Zestaw ćwiczeń kształtujących nawyk postawy skorygowanej dla wszystkich dzieci

1. Stanie tyłem do ściany, przyjęcie postawy skorygowanej, tj. pięty przy ścianie połączone, NN proste połączone w kolanach, brzuch wciągnięty, całe plecy przylegają do ściany, łopatki ściągnięte (ręce początkowo w „skrzydełka”, potem prosto wzdłuż tułowia), barki opuszczone, głowa prosto, wzrok przed siebie.
  - Wersja trudniejsza: na głowę kładziemy książkę, woreczek z grochem, itp.
2. Siad skrzyżny tyłem do ściany w postawie skorygowanej, tj. pośladki przy ścianie, NN skrzyżowane, plecy przylegają do ściany, łopatki ściągnięte, ręce początkowo w „skrzydełka”, potem dłonie ułożone na kolanach), barki opuszczone, głowa prosto, wzrok przed siebie.
  - Wersja trudniejsza: na głowę kładziemy książkę, woreczek z grochem, itp.
3. Stanie przed lustrem, kontrola wzrokowa postawy ciała. Zwracamy uwagę na: stopy, kolana, brzuch, ramiona, łopatki, głowę.
  - Wersja trudniejsza: po kontroli wzrokowej, zamknięcie oczu i utrzymywanie pozycji skorygowanej. Następnie rozluźnienie mięśni i ponowne przyjęcie postawy skorygowanej bez otwierania oczu.
4. Siad na krześle (z oparciem i bez) przed lustrem, kontrola wzrokowa ciała. Zwracamy uwagę na: ustawienie głowy, ramion, pleców, brzucha, kolan i stóp.
  - Wersja trudniejsza: po kontroli wzrokowej, zamknięcie oczu i utrzymywanie pozycji skorygowanej. Następnie rozluźnienie mięśni i ponowne przyjęcie postawy skorygowanej bez otwierania oczu.

5. Przejście (można po narysowanej linii) w skorygowanej postawie, początkowo RR w „skrzydełka”, zwracamy uwagę na stawianie stóp w jednej linii – stopa przed stopę.
- Wersja trudniejsza: przejście z woreczkiem, książką, zeszytem na głowie.

## **Zestaw ćwiczeń na asymetrię łopatek i boczne skrzywienie kręgosłupa**

1. Siad klęczny, stopy i kolana złączone, RR wyprostowane w górę - opad tułowia, maksymalne wysuwanie do przodu, bez odrywania pośladków od pięt. Powrót do pozycji wyjściowej.
  - Wersja z piłką: trzymanie w RR piłki i toczenie jej po podłodze maksymalnie do przodu.
2. Leżenie na brzuchu, RR zgięte w łokciach, na podłodze, broda oparta na dłoniach, NN wyprostowane i złączone -uniesienie głowy i tułowia, wyprost RR do przodu, odchylenie wyprostowanych RR w bok, powrót do pozycji wyjściowej.
  - Wersja w parach naprzeciw: toczenie piłki do siebie, wypychanie jej oburącz.
3. Leżenie na brzuchu, RR zgięte w łokciach, na podłodze, broda oparta na dłoniach, NN wyprostowane i złączone - wznos NN nad podłogę, rozkrok NN, złączenie NN, powrót do pozycji wyjściowej.
  - Wersja z piłką: podnoszenie nad podłogę piłki trzymanej między stopami i opuszczanie.
4. Leżenie na plecach, NN ugięte w kolanach, stopy oparte na podłodze, RR proste wzdłuż tułowia, długi wdech nosem z jednoczesnym przesuwaniem wyprostowanych rąk za głowę, wydech ustami z jednoczesnym opuszczeniem rąk do pozycji wyjściowej.
5. Siad klęczny lub klęk prosty przed stolikiem, tak by broda była na wysokości blatu – dmuchanie piłeczki pingpongowej do „bramki” z pudełka na stole.

- Wersja w parach naprzeciw: dmuchanie piłeczki do siebie, można ograniczyć tor za pomocą sznurków lub patyków po bokach.

## Zestaw ćwiczeń na plecy okrągłe

1. Siad ugięty na podłodze lub siad na krześle bez oparcia, stopy i kolana złączone, RR wyprostowane w górę – zgięcie RR w „skrzydełka” (policz do 10), powrót do pozycji wyjściowej.
  - Wersja z patykiem trzymany poziomo w dłoniach: ściągnięcie patyka na wysokość łopatek ( policz do 10) , powrót do pozycji wyjściowej.
2. Siad skrzyżny, RR wyprostowane w bok - kręcenie kółeczek RR do tyłu.
  - Wersja w parach tyłem do siebie, złączonych plecami: jednoczesne unoszenie wyprostowanych RR do góry i opuszczanie w dół.
  - wersja z przyborami: w dłoniach trzymamy woreczki, piłeczki, klocki itp. – uniesienie wyprostowanych RR nad głowę, przełożenie przedmiotów z ręki do ręki i powrót do pozycji wyjściowej.
3. Leżenie przodem (na brzuchu) , RR splecione na pośladkach, NN wyprostowane złączone - unoszenie głowy i tułowia w górę , powrót do pozycji wyjściowej.
  - Wersja z piłką: RR wyprostowane na boki, w dłoni piłka, przetaczanie piłki po podłodze z ręki do ręki.

- Wersja z przyborami: RR wyprostowane w przód, w dłoniach trzymamy woreczki, piłeczki, klocki itp.: przeniesienie rąk bokiem w tył i przełożenie przedmiotów z ręki do ręki, powrót do pozycji wyjściowej z przełożeniem przedmiotów z ręki do ręki.
4. Leżenie tyłem ( na plecach) RR splecione na karku, łokcie mocno dociśnięte do podłogi, NN wyprostowane uniesione ok. 20 cm nad podłogę – wymachy nóg, „nożyce” pionowe lub poziome
    - Wersja z piłką: między stopy wkładamy piłkę – podniesienie zgiętych w kolanach NN nad podłogę, wyrzut piłki do osoby stojącej naprzeciw.
  5. Stanie, w wyprostowanych nad głową RR patyk – ściągnięcie patyka na wysokość łopatek i marsz przez kilka minut.

## Zestaw ćwiczeń przeciw płaskostopiu

1. Marsz na palcach, marsz na piętach, marsz po zewnętrznej krawędzi stóp.
2. Siad na krześle – chwytanie i przenoszenie przedmiotów (np. wstążek, klocków, kasztanów, kamyczków) leżących przed krzesłem na podłodze palcami stóp.
3. Siad ugięty (nogi ugięte w kolanach, ręce podparte z tyłu) – chwytanie i podnoszenie palcami stóp piłki leżącej na podłodze.
  - Wersja w parach naprzeciw: podawanie piłki do siebie za pomocą stóp.
  - Wersja w parach naprzeciw: „wydzieranie” sobie piłki za pomocą stóp.
4. Leżenie tyłem (na plecach) RR w „skrzydełka”, NN ugięte oparte o ścianę lub drzwi – „gąsieniczki” bez odrywania stóp od powierzchni.
  - Wersja z piłką: toczenie piłki po ścianie stopami do góry i w dół, bez odrywania tułowia od podłogi.

5. Leżenie tyłem, RR w „skrzydełka” na podłodze, kręcenie kółeczek NN - „rowerek” trzymając w palcach stóp przedmioty (np. kredki, kawałek sznurka, małe piłeczki).

- Wersja na zakończenie: uniesienie nóg, odchylenie na boki i bicie braw stopami.

Mam nadzieję, że powyższa propozycja spotka się z zainteresowaniem ze strony Rodziców i innych dorosłych, zachęci do podjęcia wspólnych systematycznych ćwiczeń ruchowych z dzieckiem oraz przyczyni się do wyrobienia trwałych nawyków dbania o prawidłową postawę ciała, co przełoży się na poprawę i utrzymanie dobrego stanu zdrowia, zarówno u dzieci jak i dorosłych.

*Daniela Płoszczyca*

Literatura:

„Atlas ćwiczeń korekcyjnych” S. Owczarek , WSiP 1998

„Gimnastyka korekcyjna w szkole” praca zbiorowa Wyd. Sport 1998

„Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w szkole” praca zbiorowa Wyd. Oświatowe FOSZE 2004

"Proces korygowania wad postawy" red. M. Kutzner - Kozińska Wyd. AWF 2008