Wady postawy i ich korekcja

PLECY OKRĄGŁE

Charakterystyka

Zwiększone wygięcie kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym, głowa i barki wysunięte do przodu, łopatki odstające, spłaszczona klatka piersiowa.

Wada ta może mieć charakter przejściowy. Jej przyczynami często są: zmęczenie dziecka pozostającego zbyt długo w pozycji siedzącej (zwłaszcza gdy wysokość krzesła i ławki jest nieodpowiednia), osłabienie po chorobie, słaby wzrok, nadmierna w stosunku do rówieśników wysokość ciała.

Wada postawy w postaci okrągłych pleców niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie narządów zlokalizowanych w klatce piersiowej, zwłaszcza układu oddechowego i krążenia, doprowadza do przeciążeń sprzyjających zmianom zwyrodnieniowym kręgosłupa.
W plecach okrągłych osłabione są mięśnie grzbietu i ściągające łopatki, natomiast nadmiernie napięte i przykurczone są mięśnie piersiowe.

Zalecenia

- Oglądanie telewizji przez kilkanaście minut z laską gimnastyczną
trzymaną na plecach.
- Słuchanie radia, muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami
odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte
skulnie.
- Podczas pracy przy stole należy przestrzegać następujących zasad:
stół nie za niski, dobre podparcie odcinka lędźwiowego i
piersiowego dolnego o oparcie krzesła.

Przeciwwskazania

- Nadmiar skłonów w przód.
- Podpory przodem o ramionach wyprostowanych.
- Krążenia ramion w przód.
- Stosowanie zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi
do poziomu ramionami w przód.
- wybrane ćwiczenia -

Ćwiczenie 1

Krążenie ramion w tył podczas marszu z woreczkiem na głowie. Na sygnał- zrzucenie woreczka przez odchylenie głowy do tyłu.

Ćwiczenie 2

W marszu na palcach unoszenie laski gimnastycznej przodem w górę aż na plecy na wysokość łopatek i z powrotem. Kiedy laska wędruje za plecy, należy wykonać wdech, kiedy laska wraca do przodu- wydech.

Ćwiczenie 3

Stanie dwójkami tyłem do siebie, w wykroku tymi samymi nogami, ramiona w dół, chwyt za ręce.
Wznoś ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył.

Ćwiczenie 4

W staniu rozkrocznym opad tułowia w przód ze wsparciem rąk na biodrach osoby dorosłej stojącej przodem w rozkroku (lub na krześle) i uwypuklenie klatki piersiowej przez pogłębianie opadu.

Ćwiczenie 5

W siadzie skrzyżnym, z plecami wyprostowanymi i głową uniesioną w górę (z woreczkiem w jednej ręce)- przeniesienie rąk w tył, przełożenie woreczka z ręki do ręki jak najwyżej za biodrami.

Ćwiczenie 6

W siadzie skrzyżnym krążek na podłodze przed kolanami.
Dotykanie czołem krążka skłaniając się w przód i wyprost z ramionami w skurczu pionowym.

Ćwiczenie 7

Siad skrzyżny, w dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna.
Wdech nosem z uniesieniem rąk z laską w górę, następnie wydech ustami z opuszczeniem laski na uda.

Ćwiczenie 8

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym plecami do siebie, ręce wyprostowane na dole podane partnerowi.
Podnoszenie wyprostowanych rąk w górę, opust bokiem w dół.

Ćwiczenie 9

Siad skulny podparty.
Dotykanie kolanami podłoża wykonując skręt w biodrach w lewo i w prawo. Po kilku ruchach wznieść nogi do siadu równoważnego i wytrzymać tą pozycję przez kilka sekund.

Ćwiczenie 10

Siad prosty, dwójkami tyłem do siebie, plecy oddalone, ramiona w dół, chwyt za ręce.
Wznoś ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył.

Ćwiczenie 11

Siad okroczny na ławeczce z chwytem laski gimnastycznej oburącz z przodu.
Wymach ramion przodem w górę.

Ćwiczenie 12

Klęk podparty, ręce ugięte, palce skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą.
Naśladowanie węszących piesków, przejście do wyznaczonego miejsca.

Ćwiczenie 13

Klęk podparty, dłonie przyciskają końce laski gimnastycznej.
Wdech nosem- przejście do ukłonu japońskiego (pozycja Klappa), powolny wydech ustami.

Ćwiczenie 14

W „klappie” niskim posuwanie do przodu kawałka gazety drobnym kroczkiem do wyznaczonego miejsca. Następnie poślizg w leżeniu tyłem na kawałku gazety (odpychanie się nogami od podłoża). W ten sposób dzieci wracają na poprzednie miejsce.

Ćwiczenie 15

Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

Ćwiczenie 16

Leżenie tyłem, nogi zgięte, całe stopy oparte o podłoże, laska gimnastyczna trzymana oburącz dłońmi za końce leży na brzuchu.
Przeniesienie laski w tył za głowę- wdech, przeniesienie laski na brzuch- wydech.

Ćwiczenie 17

Leżenie tyłem na ławeczce. Nogi zgięte w kolanach, całe stopy oparte o podłoże. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok- leżą na podłodze, w dłoniach woreczki wypełnione solą (ok.1/2 kg).
Uniesienie rąk z woreczkami nad podłogę do poziomu ławeczki.

Ćwiczenie 18

Podpór tyłem z nogami ugiętymi, marsz „raczków”. (Odmiana: chód w podporze do przodu z krążkiem na klatce piersiowej.)

Ćwiczenie 19

Podpór leżąc przodem; druga osoba chwyta za kostki i unosi kończyny dolne ćwiczącego.
Postępowanie w przód- „taczki”.

Ćwiczenie 20

Leżenie przodem, ramiona w górę.
Sięganie palcami rąk jak najdalej w przód i palcami stóp jak najdalej w tył.

Ćwiczenie 21

Leżenie przodem, nogi wyprostowane, złączone, ręce wzdłuż tułowia, broda na woreczku.
Unoszenie i opuszczanie głowy, dotykanie woreczka nosem.

- zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych -

Zabawa „Znajdź swoją parę”.

Ćwiczący biegają po sali. Połowa z nich trzyma piłkę za plecami (ręce wyprostowane). Druga osoba z pary z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Na sygnał prowadzącego ćwiczący muszą połączyć się w pary z jedną piłką, tzn. wykonać leżenie tyłem z nogami ugiętymi, stopami opartymi o podłoże, głowami do siebie i trzymać piłkę w rękach wyprostowanych za głową.

Zabawa „Sztafeta z przekazywaniem laski”

Ćwiczący przyjmują pozycję siadu skulnego w rzędzie. Pierwsza osoba trzyma w dłoniach za końce laskę gimnastyczną, którą przekazuje do tyłu na wyprostowanych ramionach kolejnemu dziecku. Ostatni ćwiczący po otrzymaniu laski biegnie na początek rzędu i siada. Sztafeta kończy się wtedy, gdy osoba, która rozpoczęła zabawę, ponownie z laską znajdzie się jako pierwsza.

Zabawa „Kurki dziobią ziarenka”

Uczestnicy zabawy znajdują się w klęku podpartym z dłońmi skierowanymi palcami do środka. Na hasło prowadzącego: „kurki dziobią ziarenka”- dzieci uginając ręce w łokciach dotykają lekko nosem lub brodą do podłogi, jak kurka zbierają ziarenka. Po każdym „dziobnięciu” następuje wyprost rąk.
Zabawa „Schowaj się za krzesełkiem”

Uczestnicy zabawy, dobrani parami, znajdują się w siadzie klęcznym (lub w klęku) po dwoje przy każdym krzesełku- po przeciwnych jego stronach. Ręce wyprostowane, dłonie oparte o krzesełko. Na hasło prowadzącego dzieci jednocześnie wykonują opad tułowia w przód, tak aby plecy były poniżej wysokości krzesełka. Po chwili dzieci wracają po pozycji wyjściowej.

Zabawa „Kot jest-kota nie ma”

Dzieci (myszki) swobodnie biegają na czworakach. Na zapowiedź: „Kot nadchodzi”- dzieci przyjmują pozycję niskiego „Klappa” (ukłon japoński).

Zabawa „Wyścig szeregów”

Ustawienie w dwóch szeregach w odległości kilku metrów twarzami do siebie, w siadzie skulnym podpartym na krążku. Poślizg na krążku w przód przez odepchnięcie się piętami i dłońmi. W ten sposób szeregi ćwiczących zamieniają się miejscami. Kto skończy ćwiczenie, przyjmuje pozycję siadu skrzyżnego. Szereg, który szybciej wykona zadanie wygrywa.

PLECY WKLĘSŁE

Charakterystyka

Wysunięty do przodu wypukły brzuch, klatka piersiowa i piersiowy odcinek kręgosłupa nieco spłaszczone lub w normie.

Mięśnie brzucha, pośladkowe wielkie oraz zginacze stawu kolanowego są osłabione. Nadmiernie napięte są mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym i zginacze stawu biodrowego.

Zalecenia

- Leżenie 5-10 minut na plecach z ciężkim przedmiotem na brzuchu
(ok.2-kilogramowy woreczek wypełniony piaskiem).
- Praca przy stole siedząc na krześle z dobrym podparciem odcinka
lędźwiowego i piersiowego dolnego.
- Wskazane są pozycje klęczne.
- Jazda na rowerze, pływanie, narciarstwo.

Przeciwwskazania

- Leżenie przodem z głową opartą na dłoniach, z łokciami opartymi o
podłoże.
- Gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe, akrobatyka.
- Takie ćwiczenia i formy ruchu jak: mostek, kołyska.
- wybrane ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Chód we wspięciu na palcach z krążkiem na głowie podtrzymywanym rękami, łokcie skierowane w bok.

Ćwiczenie 2

Poprawny chód w przód i dotykanie na zmianę prawym i lewym kolanem krążka wzniesionego na linii bioder.

Ćwiczenie 3

Krążek trzymany oburącz z tyłu za plecami.
Bieg w miejscu i uderzanie palcami stóp o krążek.

Ćwiczenie 4

Stanie z piłką trzymaną oburącz.
Uniesienie nogi prawej i przełożenie piłki pod tą nogą, a następnie uniesienie lewej nogi i przełożenie piłki pod lewą nogą.

Ćwiczenie 5

W staniu jedno dziecko stawia opór, drugie stara się popychać je z tyłu.

Ćwiczenie 6

W staniu tyłem do ściany z książką na głowie.
Wypychanie książki w górę.

Ćwiczenie 7

Bieg z wysokim unoszeniem kolan pod klatkę piersiową.

Ćwiczenie 8

Bieg z uderzaniem nóg o pośladki.
Ćwiczenie 9

Trzy kroki marszu, zatrzymanie, skłon tułowia w przód.

Ćwiczenie 10

W siadzie, krążek między stopami, podeszwy stóp przylegają do krążka.
Podawanie krążka stopami do rąk.

Ćwiczenie 11

Stanie w rozkroku, skłon tułowia w przód, w dłoniach piłka.
Toczenie piłki po podłodze wokół jednej, a następnie drugiej nogi. (Odmiana: Przesuwanie krążka po podłodze wokół nóg.)

Ćwiczenie 12

Siad. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Nogi ugięte, uniesione nad podłogą. Na podudziach leży piłka.
Wytrzymanie klika sekund, piłka nie może spaść z nóg.

Ćwiczenie 13

Siad skrzyżny, dłonie na kolanach.
Jedno ramię, na zmianę, w tył w górę- popatrzeć na odwróconą dłoń.

Ćwiczenie 14

Siad skrzyżny, ręce zgięte, dłonie oparte na barkach.
Krążenia rąk oburącz w tył. Łokcie rysują duże kółka.

Ćwiczenie 15

Siad skrzyżny.
Skłon tułowia w przód z położeniem dłoni na podłodze, a następnie wysuwanie rąk jak najdalej w przód.

Ćwiczenie 16

Siad skrzyżny. W dłoniach piłka, plecy wyprostowane.
Wdech z uniesieniem piłki w górę, wydech ze skłonem tułowia w przód.

Ćwiczenie 17

Siad skulny podparty, palce stóp na krążku.
Odsuwanie i przysuwanie krążka w przód i w tył oraz okrężne ruchy krążkiem w prawo i w lewo.

Ćwiczenie 18

Siad klęczny.
Wdech nosem z jednoczesnym uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji Klappa i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.

Ćwiczenie 19

Ćwiczący w siadzie ugiętym naprzeciwko siebie, w odległości ok.1,5m. Jeden z nich trzyma piłkę oburącz przed klatką piersiową
Ćwiczący z piłką- przejście do leżenia tyłem, powrót do siadu ugiętego z jednoczesnym podaniem piłki do partnera.

Ćwiczenie 20

Ćwiczący w siadzie ugiętym naprzeciwko siebie. Ręce wyprostowane, oparte z tyłu na podłodze. Jeden z nich trzyma stopy na piłce. Toczenie piłki do siebie.
Ćwiczenie 21

Ćwiczący w parach siadają (w siadzie ugiętym) naprzeciwko siebie. Jeden z pary trzyma piłkę stopami.
Dziecko z piłką podnosi nogi do góry i rzuca piłkę do partnera. Partner chwyta piłkę rękoma, wkłada ją między stopy i podaje w przeciwnym kierunku.

Ćwiczenie 22

W siadzie rozkrocznym w parach, naprzeciwko siebie (stopy ćwiczących stykają się) z podaniem rąk.
Skłony tułowia w przód i w tył (ruch wiosłowania).

Ćwiczenie 23

Klęk podparty, dłonie skierowane do siebie. Przed ćwiczącym na podłodze leży krążek.
Zginanie ramion w łokciach i dotykanie brodą krążka. Przy prostowaniu ramion-wdech, przy uginaniu wydech.

Ćwiczenie 24

Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze leżą karteczki.
Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w karteczki tak, aby zmieniły swoje położenie.

Ćwiczenie 25

Marsz na czworakach z wysoko uniesionymi biodrami, z jednoczesnym toczeniem piłki prawą i lewą ręką po podłodze.

Ćwiczenie 26

Leżenie przodem, pełzanie.

Ćwiczenie 27

Leżeniu przodem na stole, koc zabezpiecza miednicę, nogi przytrzymywane przez osobę dorosłą.
Powolny skłon tułowia w dół- wydech i unoszenie tułowia do poziomu, ramiona w bok- wdech.

Ćwiczenie 28

Leżenie tyłem, nogi ugięte, między stopami trzymana piłka. Ręce wyprostowane leżą na podłodze.
Przejście do leżenia przewrotnego, włożenie piłki w dłonie.

Ćwiczenie 29

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłoże. Na brzuchu, w okolicy pępka, leży piłka. Ręce w pozycji skrzydełek leżą na podłodze.
Uniesienie nóg i przyciśnięcie piłki do brzucha.

Ćwiczenie 30

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, oparte o podłoże. Między stopami piłka. Ręce leżą wyprostowane na podłodze. Współćwiczący stoi przy stopach ćwiczącego.
Wyprost nóg w górę, w przód, podanie piłki do partnera.

Ćwiczenie 31

Leżenie tyłem z ustalonymi, wyciągniętymi ramionami (przytrzymuje osoba dorosła), nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, krążek między stopami.
Przechylanie nóg w lewo i w prawo z dotknięciem podłogi.

- zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych -

Zabawa „Jazda na koniu”

Uczestnicy zabawy z ramionami ułożonymi w „skrzydełka” siedzą okrakiem na ławeczce. Na hasło prowadzącego: „wio koniku”- wszyscy wykonują ruchy naśladując jazdę na koniu. Na hasło prowadzącego „stój koniku”- przyjmują pozycję skorygowaną.

Zabawa „Odrzuć piłkę”

Uczestnicy zabawy podzieleni są na dwie grupy. Na linii środkowej sali ustawione są ławeczki, które dzielą pole gry na połowę. Zawodnicy każdej drużyny zajmują jedną połowę sali, na której znajduje się tyle piłek, ilu jest zawodników. Na sygnał prowadzącego zawodnicy każdej drużyny starają się za pomocą chwytów piłki stopami, przerzucić je na stronę przeciwnika. Jeżeli trzeba dojść po piłkę, można to wykonać tylko w podporze tyłem.

Zabawa „Przeczołgaj się przez tunel”

Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu w klęku podpartym. Następnie przechodzą do skłonu podpartego (na czworakach z nogami wyprostowanymi) tworząc „tunel”. W tym czasie pierwsza osoba przechodzi przez tunel czołgając się. Po przejściu zajmuje miejsce na końcu grupy.

PLECY WKLĘSŁO- OKRĄGŁE

Charakterystyka

Plecy wklęsło-okrągłe to połączenie pleców okrągłych i wklęsłych.
Głowa w stosunku do tułowia usytuowana jest w przodzie, barki wysunięte w przód, łopatki odstające, klatka piersiowa spłaszczona, wystający brzuch.
Obie krzywizny- kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa są nadmiernie uwypuklone, a odpowiednie grupy mięśniowe analogicznie osłabione lub napięte.

Największą trudność w korygowaniu tej postawy sprawia tendencja do pogłębiania się wygięcia kręgosłupa w odcinku sąsiednim do korygowanego.

Zalecenia

- Skulne ustawianie nóg (stabilizacja odcinka lędźwiowego przy
korygowaniu tyłowygięcia kręgosłupa w odcinku piersiowym).
- Ustalenie ramion, np.w leżeniu tyłem chwyt za pierwszy szczebel
drabinki /ramiona ugięte w stawach łokciowych pod kątem
prostym/, w siadzie przy drabinkach chwyt za szczebel /układ
ramion podobny jak poprzednio/- (stabilizacja kifozy piersiowej
przy oddziaływaniu na lordozę lędźwiową).

- wybrane ćwiczenia -

Ćwiczenie 1

Pozycja dowolna, wciąganie brzucha.

Ćwiczenie 2

Klęk obunóż, piłka z prawego (lewego) boku.
Przekładanie piłki z jednej strony na drugą.

Ćwiczenie 3

Siad klęczny, w rękach laska gimnastyczna oparta na klatce piersiowej.
Prostowanie ramion: w przód, w górę, w dół.

Ćwiczenie 4

Siad klęczny, laska gimnastyczna trzymana oburącz za końce leży na stopach, podchwyt.
Odrzuty ramion z pogłębianiem.

Ćwiczenie 5

Siad klęczny dwójkami przodem, ramiona w przód, szeroki nachwyt laski gimnastycznej, ręce dotykają podłogi.
Unoszenie głowy i laski w górę.

Ćwiczenie 6

Siad okroczny na ławeczce jeden za drugim, osoba siedząca z tyłu dotyka dłońmi głowy osoby siedzącej z przodu.
Cofanie głowy przeciwko oporowi współćwiczącego.

Ćwiczenie 7

Siad okroczny na ławeczce dwójkami tyłem, głowy się stykają.
Wzajemne przepychanie głowami.
Ćwiczenie 8

Siad okroczny na ławeczce, ramiona skurczone.
Wolny opad tułowia w przód i powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 9

Siad okroczny na ławeczce parami tyłem do siebie, ramiona w górę, chwyt za ręce.
Naprzemienne odchylanie ramion w tył z jednoczesnym lekkim opadem tułowia w przód i uwypukleniem klatki piersiowej.

Ćwiczenie 10

Siad okroczny na ławeczce parami tyłem do siebie, ramiona w dół, chwyt za ręce.
Wznoszenie ramion bokiem w górę.

Ćwiczenie 11

Siad ugięty tyłem do siebie. Plecy ćwiczących proste, przylegają do siebie. Jeden z ćwiczących trzyma woreczek w dłoniach.
Przeniesienie rąk przodem jak najwyżej w górę. Przekazanie partnerowi woreczka w najwyższym punkcie. Następnie opust rąk bokiem w dół.

Ćwiczenie 12

Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości ok.1m. Między nimi, w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego.
Równoczesne, silne dmuchnięcie w piłeczkę tak, aby potoczyła się w stronę partnera.

Ćwiczenie 13

Leżenie przodem, głowa spoczywa na rękach, pod brzuchem podłożony jest złożony kocyk.
Jednoczesne niewysokie unoszenie obu nóg złączonych ze sobą. (Odmiana: pomiędzy stopami woreczek.)

Ćwiczenie 14

Leżenie przodem, ramiona wzdłuż tułowia, pod brzuchem podłożony jest złożony kocyk, w jednej ręce woreczek.
Przeniesienie ramion bokiem w górę, przełożenie woreczka do drugiej ręki.

Ćwiczenie 15

Leżenie przodem, ramiona w bok, pod brzuchem podłożony jest złożony kocyk, w jednej ręce nieduża piłka.
Uniesienie tułowia w górę i toczenie piłki z jednej ręki do drugiej na wysokości głowy.

Ćwiczenie 16

Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym, ramiona w dół.
Odwodzenie ramion- bokiem w górę zewnętrznie.

Ćwiczenie 17

Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym, ramiona w bok w przód ugięte.
Przejście do pozycji ramion w bok w górę ugiętych.

Ćwiczenie 18

Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawie biodrowym i kolanowym, dłonie splecione pod głową.
Przyciskanie łokci do podłoża.

Ćwiczenie 19

Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże.
Unoszenie głowy i barków, głowa wyciągnięta w górę.

Ćwiczenie 20

Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona wzdłuż tułowia, w jednej ręce woreczek.
Przeniesienie ramion bokiem w górę, przełożenie woreczka do drugiej ręki.

Ćwiczenie 21

Leżenie tyłem na ławeczce wzdłuż, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na ławeczce, w rękach woreczki.
Opuszczanie wyprostowanych ramion aż do próby położenia woreczków na podłodze.

Ćwiczenie 22

Leżenie tyłem, jedna noga zgięta w stawach biodrowym i kolanowym, chwyt oburącz za kolano i przytrzymanie go przy klatce piersiowej.
Przyciskanie drugiej, wyprostowanej nogi do podłoża. Zmiana.

Ćwiczenie 23

Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona wzdłuż tułowia.
Przejście do siadu ugiętego.

Ćwiczenie 24

Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na podłożu.
Przybliżanie kolan do klatki piersiowej.

Ćwiczenie 25

Dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem, ręce w pozycji „skrzydełek”. Nogi uniesione nad podłogą, stopy oparte o stopy partnera.
Wykonywanie nogami kółek jak podczas jazdy na rowerze, bez odrywania stóp od stóp partnera.

- zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych – jak przy plecach okrągłych i wklęsłych

PLECY PŁASKIE

Charakterystyka

Spłaszczenie obu krzywizn kręgosłupa, barki opadające.

Wada ta występuje u dzieci wątłych, z ogólnie słabym umięśnieniem lub u osób intensywnie ćwiczących zwłaszcza mięśnie grzbietu w pozycjach nadmiernie wyciągniętych.
W obu przypadkach zmniejszenie krzywizn fizjologicznych obniża wytrzymałość kręgosłupa, stanowi także predyspozycję do bocznych skrzywień kręgosłupa.

Zalecenia

- Ogólne, wszechstronne wzmacnianie umięśnienia.

Przeciwwskazania

- Wszelkie wydłużenia- elongacje, przeprosty m.in. pozycje Klappa.

- wybrane ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Pozycja stojąca, broda przyciągnięta.
Wspięcie na palce, znos ramion przodem w górę. (Odmiana: wznos ramion bokiem w górę).

Ćwiczenie 2

Pozycja stojąca, broda przyciągnięta, ramiona skrzyżnie, dłonie na barkach.
Wspięcie na palce, wznos skrzyżowanych ramion aż do dotknięcia nimi czoła.

Ćwiczenie 3

Pozycja stojąca, ręce wzdłuż tułowia.
Lekki wyprost tułowia, a następnie przysiad skulny z objęciem rękoma kolan.

Ćwiczenie 4

Przysiad, ramiona skrzyżnie, dłonie na barkach, broda przyciągnięta.
Chodzenie w przysiadzie.

Ćwiczenie 5

Klęk obunóż, ramiona skrzyżnie, dłonie na barkach, broda przyciągnięta.
Postępowanie na kolanach w lekkim opadzie tułowia w przód.

Ćwiczenie 6

Siad klęczny, dłonie na głowie, broda przyciągnięta.
Wyprost ramion w górę.

Ćwiczenie 7

Siad na ławeczce, ramiona zgięte, laska pod łokciami.
Skłon tułowia w tył.

Ćwiczenie 8

Półprzysiad z ramionami w dół, ugiętymi do przodu.
Skoki zajęcze.

Ćwiczenie 9

Podpór tyłem o nogach ugiętych.
Marsz w podporze tyłem.

Ćwiczenie 10

Siad o nogach ugiętych.
Wyprost nóg w przód.

Ćwiczenie 11

Leżenie tyłem, ręce wyciągnięte w bok.
Unoszenie rąk jak najwyżej w górę, wytrzymanie.

Ćwiczenie 12

Leżenie tyłem, zwinięty kocyk pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, ręce przytrzymują piłkę na brzuchu.
Przyciskanie piłki udami.

BOCZNE SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZY)

Charakterystyka

Pochodzenie większości przypadków bocznych skrzywień kręgosłupa nie jest znane. W związku z powyższym niemożliwe jest leczenie o charakterze przyczynowym. Skoliozy o nieznanym pochodzeniu występują we wszystkich okresach rozwoju dziecka, a ich przebieg i efekt końcowy trudno przewidzieć.
Boczne skrzywienia kręgosłupa mogą być też następstwem różnych chorób, urazów kręgosłupa oraz zaburzeń statyki ciała (anomalii kończyn dolnych).

Zalecenia

- Pływanie, jazda na rowerze (po gładkich nawierzchniach).

Przeciwwskazania

- Skoki, dźwigania, przewroty w przód, nadmiar skłonów w przód.

- wybrane ćwiczenia -

Ćwiczenie 1

Marsz z unoszeniem piłki oburącz przodem, jak najwyżej w górę i opustem przodem w dół.

Ćwiczenie 2

Kilka kroków marszu w wysokim wspięciu na palcach, kilka kroków swobodnego chodu.

Ćwiczenie 3

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce na lasce.
Maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę. Współćwiczący delikatnie pociąga laską w górę.

Ćwiczenie 4

Siad skrzyżny, ręce na kolanach, najlepiej z oparciem pleców o ścianę.
Wznos ramion przodem w górę- wdech, powrót ramion na kolana- wydech. (Odmiana: w dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna.)

Ćwiczenie 5

W siadzie skrzyżnym, oczy zamknięte (rozluźnienie mięśni).
Ćwiczenie 6

Siad skrzyżny, kółko ringo lub woreczek na głowie.
Wypychanie kółka w górę z głębokim wdechem, powrót do swobodnego siadu- wydech.

Ćwiczenie 7

Siad okroczny na ławeczce, ręce za głową, łokcie w płaszczyźnie czołowej.
Z pozycji wyjściowej- wdech, skrętoskłon, zbliżanie łokcia do różnoimiennego kolana- wydech.

Ćwiczenie 8

Siad okroczny na ławeczce, ramiona zwisają swobodnie wzdłuż tułowia. W dłoniach woreczek.
Unoszenie wyprostowanych ramion bokiem w górę, wolne opuszczanie do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 9

Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa, twarzami do siebie, w odległości 1m. Między nimi w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka od tenisa stołowego.
Równoczesne dmuchanie w piłeczkę tak, aby potoczyła się w stronę partnera.

Ćwiczenie 10

Pozycja niska Klappa, dłonie oparte na gazecie.
Maksymalne wysuwanie rąk z gazetą w przód.

Ćwiczenie 11

Siad rozkroczny, nogi zgięte.
Wznos rąk w górę, daleki skłon w przód, powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 12

Klęk podparty.
Wznos lub wymach nogi w tył.

Ćwiczenie 13

Siad płaski, ręce oparte na biodrach lub podłodze.
„Wyciąganie się” w górę bez odrywania bioder od podłoża.

Ćwiczenie 14

Siad prosty.
Toczenie piłki oburącz po nogach.

Ćwiczenie 15

Siad prosty.
Unoszenie na zmianę prawej i lewej nogi w górę z jednoczesnym przekładaniem piłki pod uniesioną nogą.

Ćwiczenie 16

Leżenie przodem na ławeczce wzdłuż, chwyt krawędzi ławeczki.
Przemieszczanie ciała wzdłuż powierzchni ławeczki.

Ćwiczenie 17

W leżeniu przodem, oczy zamknięte (rozluźnienie mięśni).

Ćwiczenie 18

Leżenie przodem na stole, ręce trzymają krawędzie lub są przytrzymywane przez osobę dorosłą. Palce stóp są obciągnięte, koc podłożony pod brzuch. Unoszenie nóg do poziomu.

Ćwiczenie 19

Leżenie tyłem, nogi zgięte, ręce w górze za głową.
Przejście do siadu skulnego.

Ćwiczenie 20

Leżenie tyłem, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.
Rozciąganie się poprzez sięganie rękoma najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę. Wytrzymać kilka sekund, rozluźnić.

Ćwiczenie 21

Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona wzdłuż tułowia.
Wznos ramion bokiem w górę- wdech, powrót do pozycji wyjściowej- wydech.

Ćwiczenie 22

Leżenie tyłem, kolana ugięte, ramiona wzdłuż ciała, w jednej ręce woreczek.
Przeniesienie ramion bokiem w górę, przełożenie woreczka do drugiej ręki.

Ćwiczenie 23

Leżenie tyłem.
Zmiana pozycji ciała na umówiony sygnał- przechodzenie z leżenia tyłem do leżenia przodem, siadu klęcznego, pozycji stojącej.

Ćwiczenie 24

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w tył za głowę, oczy zamknięte (rozluźnienie mięśni).

Ćwiczenie 25

Leżenie tyłem. Kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłoże.
Naśladowanie jazdy na rowerze.

Ćwiczenie 26

Leżenie tyłem, stopy oparte o piłkę.
Wznos nóg w górę.

Ćwiczenie 27

Leżenie tyłem, z ramionami w górę.
Wznos nóg w górę, krążenie stóp.

Ćwiczenie 28

Leżenie tyłem o nogach ugiętych z piłką na brzuchu.
Uwypuklenie klatki piersiowej- wdech nosem, powrót do pozycji wyjściowej- wydech ustami z syczeniem.

Ćwiczenie 29

Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, szarfa trzymana oburącz za głową.
Uniesienie nóg i rąk z szarfą w górę do ich spotkania i powrót do pozycji wyjściowej.

- zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych -

Zabawa „Berek-czarodziej”

Uczestnicy zabawy biegają uciekając przed goniącym ich „berkiem”. Osoba złapana staje w rozkroku z rękoma wyciągniętymi w górę. Inni uciekający mogą „odczarować” złapanego, przechodząc pod jego nogami.

Zabawa „Dziadek i żołnierz”

Uczestnicy zabawy biegają po sali. Na sygnał prowadzącego „dziadek”- dzieci naśladują zgarbionego, zmęczonego staruszka. Na hasło „żołnierz”- dzieci naśladują dziarskiego, wyprostowanego żołnierza.

Zabawa „Piłka w tunelu”

Dwóch uczestników przyjmuje pozycję w siadzie skrzyżnym twarzą do siebie. Trzeci znajduje się między nimi w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi, tworząc „tunel”). Na sygnał prowadzącego siedzący toczą do siebie piłkę pod „tunelem” tak długo, aż wykonujący skłon podparty nie zmieni pozycji. Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma „tunel” w bezruchu.

Zabawa „Czołganie przez tunel”

Uczestnicy zabawy przyjmują pozycję w klęku podpartym, w ustawieniu jeden obok drugiego. Na sygnał zmieniają pozycję do skłonu podpartego (tworząc długi tunel). W tym czasie pierwszy z szeregu wykonuje jak najszybsze czołganie przez tunel i zajmuje pozycję w klęku podpartym na końcu szeregu. Po przejściu czołgającego tworzący tunel wracają do pozycji wyjściowej (klęku podpartego).

Zabawa „Murarz i cegły”

Teren zabawy podzielony na środku linią. Na niej stoi „murarz”. Pozostali uczestnicy zajmują wybraną połowę boiska. Każdy z nich stara się przedostać na drugą stronę budowy. „Murarz” chwyta przez dotknięcie każdego, kto znajdzie się na pasie budowy. Schwytany zostaje „cegłą” (wykonuje siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”), z której murarz stawia na pasie mur, zaczynając z jednego końca. Im więcej jest schwytanych „cegieł”, tym prędzej wypełnia się nimi wolna dotąd przestrzeń.

Zabawa „Słonko świeci- deszczyk pada”.

Uczestnicy zabawy biegają po całej sali w dowolnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego „słonko świeci”- dzieci wyciągają ręce w górę. Z kolei na sygnał „deszczyk pada”- szukają schronienia przed deszczem i „przyklejają” się do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną.

Zabawa „Pająk i muchy”

Dzieci biegają w luźnej gromadce naśladując brzęczeniem latające muchy. Na sygnał słowny „pająk”- zastygają w bezruchu, przyjmując pozycję skorygowaną (w staniu, w siadzie itp.). Jeden z uczestników -„pająk”- wychodzi na łowy i mija „dobre muchy” (tzn. te, które przyjęły prawidłową pozycję skorygowaną i nie poruszają się) i szuka „złych owadów”. Jeżeli znajdzie takie, zabiera je do swojej sieci (w kąciku sali). Tam zatrzymuje się na chwilę, a w tym czasie muchy znowu swobodnie fruwają.

PŁASKOSTOPIE

Charakterystyka

Znaczne spłaszczenie łuków stopy, koślawość kości piętowej.

Płaskostopie upośledza funkcję stopy czyniąc ją mniej wydolną, wywołuje także dolegliwości i bóle zwłaszcza przy długotrwałym staniu i chodzeniu.

Najczęstszą przyczyną płaskostopia statycznego jest przeciążenie stopy- występuje dysproporcja między wielkością obciążenia statycznego stopy, a wydolnością jej układu mięśniowo-więzadłowego.

Zalecenia

- Bieganie boso po nierównym, elastycznym podłożu (las, łąka), a także po
gorącym suchym piasku i żwirze.
- Ustawianie stóp w sposób skorygowany: podczas siedzenia- stopy oparte
o podłoże pod kątem prostym, napinanie mięśni stopy bez odrywania
palców od podłoża (to samo wykonuje się w pozycji stojącej).

Przeciwwskazania

- Długotrwałe stanie we wszystkich sytuacjach i okolicznościach.
- Zeskoki i skoki na twardym nieelastycznym podłożu (skakanie przez
skakankę lub gumę na betonie).
- Rozsuwanie na zewnątrz palców stóp w staniu i chodzeniu.
- Chodzenie na przyśrodkowych brzegach stóp.
- Chodzenie na piętach.
- Ćwiczenia w dużym rozkroku.

- wybrane ćwiczenia -

Ćwiczenie 1

Chodzenie z podkurczonymi palcami.

Ćwiczenie 2

Chodzenie z ustawianiem stóp w jednej linii, jedna tuż przed drugą lub z krzyżowaniem nóg.

Ćwiczenie 3

Chodzenie z wysokim unoszeniem kolan i obciąganiem palców.

Ćwiczenie 4

Postawa zasadnicza z chwytem palcami stóp woreczków.
Marsz z woreczkami trzymanymi palcami stop.

Ćwiczenie 5

W staniu. Na podłodze rozsypane są koraliki (klocki itp.).
Chwytanie koralików palcami stóp i podawanie ich sobie do ręki (wrzucanie do pojemnika).

Ćwiczenie 6

W staniu. Na podłodze leżą gazety.
Chwyt gazety palcami stóp, próba podarcia jej na mniejsze kawałki.

Ćwiczenie 7

Postawa zasadnicza przed krzesełkiem, chwyt woreczka palcami stóp.
Przenoszenie woreczka z podłogi na krzesło raz prawą, raz lewą nogą.

Ćwiczenie 8

Postawa zasadnicza przed linką rozciągniętą między dwoma krzesełkami, chwyt szarfy palcami stóp.
Zawieszanie szarf na sznurku.

Ćwiczenie 9

Ustawienie ćwiczących w rozsypce po obu stronach wyznaczonej linii.
Przerzucanie woreczków palcami stóp poza linię.

Ćwiczenie 10

W staniu na ławeczce.
Chodzenie w przód i w tył.

Ćwiczenie 11

Postawa zasadnicza na kartce papieru.
Podwijanie kartki papieru palcami pod stopy.

Ćwiczenie 12

Postawa zasadnicza z szarfą.
Chwyt szarfy palcami stopy, zgięcie nogi w górę.

Ćwiczenie 13

W staniu lub siadzie zbieranie palcami stóp chusteczki tak długo, aż cała zostanie „połknięta”. W czasie ćwiczenia nie odrywać pięt od podłogi.

Ćwiczenie 14

Siad na ławeczce, stopy ustawione równolegle, oparte o podłoże.
Unoszenie przyśrodkowych brzegów stóp.

Ćwiczenie 15

Siad na ławeczce, stopy ustawione równolegle, oparte o podłoże.
Wysokie unoszenie obu pięt. (Odmiana: naprzemienne wysokie unoszenie pięt).

Ćwiczenie 16

Siad na ławeczce, stopy lekko rozstawione.
Składanie stóp podeszwowymi stronami do siebie.

Ćwiczenie 17

Siad na ławeczce, kolana wyprostowane, chwyt woreczka palcami jednej stopy.
Uniesienie woreczka w górę i opuszczenie go.

Ćwiczenie 18

Siad na ławeczce, kolana wyprostowane, chwyt woreczka palcami jednej stopy.
Podanie woreczka do różnoimiennej ręki.
Ćwiczenie 19

Siad na ławeczce, stopy oparte o butelkę.
Toczenie butelki obiema stopami- od siebie, do siebie.

Ćwiczenie 20

Siad na ławeczce, stopy oparte o laskę gimnastyczną na podłożu.
Toczenie laski gimnastycznej obiema stopami. Kierunek toczenia- od siebie do siebie.

Ćwiczenie 21

Siad na ławeczce, butelka między stopami.
Stawianie pionowo leżącej na podłożu butelki za pomocą stóp.

Ćwiczenie 22

Siad na ławeczce, stopy oparte o piłkę.
Toczenie piłki po podłożu przy pomocy obu stóp lub jednej stopy. Piłkę prowadzimy we wszystkich możliwych kierunkach.

Ćwiczenie 23

Siad na ławeczce, chwyt piłki stopami.
Przenoszenie piłki z jednej strony ławeczki na drugą.

Ćwiczenie 24

Siad na ławeczce, między stopami jest książka.
Otwieranie i zamykanie książki stopą.

Ćwiczenie 25

Siad na ławeczce, chwyt woreczka palcami stóp.
Rzucanie woreczkiem do celu.

Ćwiczenie 26

Siad na krzesełku, chwyt szarfy palcami stóp.
Unoszenie nogi w górę i machanie szarfą na boki.

Ćwiczenie 27

Siad na krzesełku, chwyt pisaka palcami jednej stopy, przytrzymywanie kartki palcami drugiej stopy.
Rysowanie po kartce papieru.

Ćwiczenie 28

Siad skulony podparty.
Uderzanie naprzemianstronne palcami stóp w zgięciu podeszwowym o podłoże –„pada deszczyk”.

Ćwiczenie 29

Siad skulony podparty, chwyt szarfy stopami.
Unoszenie nóg nad podłogę, wykonywanie stopami ruchów jak przy praniu bielizny. Kolana skierowane na zewnątrz, podeszwy stóp do siebie.

Ćwiczenie 30

Siad skulony podparty w parach twarzami naprzeciwko siebie, między ćwiczącymi na podłodze leży obręcz.
Przesuwanie palcami stóp obręczy po podłodze tak, aby wykonała pełny obrót.
Ćwiczenie 31

Siad skulony w parach, naprzeciw siebie.
Toczenie piłki stopami do siebie.

Ćwiczenie 32

Siad skulony podparty.
Zwinięcie palców stóp, aby pod stopami powstał „tunel”. Partner przekłada przez „tunel” ołówek.

Ćwiczenie 33

Siad skrzyżny.
Automasaż stopy od strony podeszwowej zaciśniętą pięścią.

Ćwiczenie 34

Przysiad z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane osobie dorosłej.

Ćwiczenie 35

Siad prosty, chwyt woreczków palcami stop.
Przejście z siadu prostego do skrzyżnego z woreczkami w palcach.

Ćwiczenie 36

Siad prosty w parach twarzami do siebie, stopy zgięte grzbietowo. Na stopy ćwiczących założona jest szarfa.
Przeciąganie szarfy przez ćwiczących w swoją stronę.

Ćwiczenie 37

Siad prosty, palce obu stóp trzymają woreczek.
Przejście do leżenia przewrotnego, ramiona w górę, podanie woreczka stopami do rąk.

Ćwiczenie 38

Siad prosty podparty z tyłu, palce obu stóp trzymają woreczek.
Uniesienie nóg i obracanie się dookoła własnej osi.

Ćwiczenie 39

Siad prosty.
Dziecko na zmianę drapie jedną stopę palcami stopy drugiej.

Ćwiczenie 40

Siad prosty, chwyt woreczka palcami stóp.
Przejście do leżenia na plecach z jednoczesnym uniesieniem nóg do pionu i rzutem woreczka w tył za głowę.

Ćwiczenie 41

Siad ugięty przed obręczą, chwyt woreczka palcami stóp.
Rzut woreczka do obręczy.

Ćwiczenie 42

Leżenie przodem, przedramiona oparte o podłoże. Nogi w lekkim rozkroku, zgięte w stawach kolanowych. Klaskanie stopami.

Ćwiczenie 43

Leżenie przodem, przedramiona oparte o podłoże.
Chwyt stopami szarfy, płynne wymachy w kierunku głowy oraz przeciwnie.

Ćwiczenie 44

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia.
Wspięcie na palce z napięciem łuków stóp.

Ćwiczenie 45

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona wzdłuż tułowia, chwyt woreczków palcami stóp.
Wykonywanie nogami ruchów jak przy pedałowaniu na rowerze.

Ćwiczenie 46

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, chwyt piłki palcami stóp.
Wznoszenie piłki w górę, opuszczanie nóg w dół.

Ćwiczenie 47

Leżenie tyłem w parach, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte, chwyt piłki palcami stóp.
Podnoszenie piłki w górę palcami stóp.

Ćwiczenie 48

Jedynka- Leżenie tyłem o nogach ugiętych z oparciem na przedramionach o podłoże.
Dwójka- Siad klęczny.
Rzut piłki przy pomocy stóp do partnera siedzącego. Ten chwyta piłkę w dłonie, wkłada ją między stopy i w podobny sposób odrzuca do współćwiczącego.

Ćwiczenie 49

Leżenie tyłem, nogi ugięte, chwyt woreczka palcami stopy jednej nogi.
Przekładanie woreczka przez kolano drugiej nogi.

Ćwiczenie 50

Leżenie tyłem, nogi lekko wzniesione w górę, kolana rozchylone szeroko. Palce jednej stopy trzymają woreczek.
Jedna stopa podaje woreczek drugiej.

- zabawy i gry z elementami ćwiczeń korekcyjnych -

Zabawa „Stopy witają się”

Uczestnicy zabawy dobrani parami siedzą twarzami do siebie. Na hasło prowadzącego „prawe stopy witają się”- dzieci zbliżają do siebie prawe stopy i dotykają się częściami podeszwowymi. W ten sam sposób witają się lewymi stopami.

Zabawa „Sadzenie ziemniaków”

Dzieci ustawione w rzędzie w siadzie skrzyżnym z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”. Od linii startu w określonej odległości od siebie leżą obręcze, obok nich po dwa woreczki. Na sygnał prowadzącego pierwszy zawodnik biegnie do kolejnych obręczy i chwytając woreczki palcami raz prawej, raz lewej stopy, wkłada je do obręczy. Wraca do drużyny i siada na końcu rzędu w pozycji skorygowanej. Kolejny ćwiczący przy każdej obręczy raz prawą, raz lewą stopą wyjmuje woreczki. Sztafeta jest zakończona, gdy wszyscy zawodnicy siedzą w pozycji skorygowanej w rzędzie.

Zabawa „Odkurzacz”

Uczestnicy zabawy naśladują robienie porządków. Odkurzaczem, czyli palcami stóp, zbierają wszystkie rzeczy znajdujące się na podłodze (klocki, kasztany, żołędzie, koraliki itp.) i wrzucają je do odpowiednich pojemników. W czasie sprzątania, na hasło prowadzącego „odpoczynek”- dzieci przyjmują pozycję średnią Klappa. Na zawołanie „koniec odpoczynku”- dzieci wracają do sprzątania.

Zabawa „Baletnica”

Uczestnicy zabawy siedzą na ławeczkach. Czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione w górę. Na sygnał prowadzącego dzieci przestawiając kolejno stopy do przodu i do tyłu- imitują kroki baletnicy chodzącej na czubkach palców.

Zabawa „Gąsienice”

Uczestnicy zabawy stoją wzdłuż ławeczek. Na sygnał dzieci naśladując ruchy gąsienicy przesuwają prawe stopy do przodu, do wyznaczonego miejsca. Następnie lewe stopy naśladują chód gąsienicy wracając do ławeczek.

Zabawa „Mycie się”

Uczestnicy zabawy przystępują do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).

Zabawa „Wyścig z patykami”

Dzieci ustawione w rzędzie. Na sygnał pierwsza osoba biegnie do stojaka, okrąża go i biegnie do następnego stojaka. Tam znajdują się patyki. Ćwiczący chwyta palcami prawej stopy jeden patyk i wkłada go do pudełka. Następnie wykonuje to samo palcami lewej stopy. Po wykonaniu zadania ćwiczący wraca na linię startu- tą samą drogą, jak biegł na początku. Po dobiegnięciu do mety zajmuje miejsce na końcu rzędu, w siadzie skrzyżnym z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”.

KOŚLAWOŚĆ, SZPOTAWOŚĆ KOLAN

Charakterystyka

Kolana koślawe (wygięcie kończyn w stawie kolanowym do wewnątrz) i kolana szpotawe (wygięcie kończyn w stawie kolanowym na zewnątrz) są dość często spotykanymi nieprawidłowościami.

W pewnych okresach rozwoju dziecka takie wygięcia są prawidłowością rozwojową. Zdrowy noworodek ma kończyny szpotawe. W drugim roku życia szpotawość zanika i stopniowo przechodzi w fizjologiczną koślawość charakterystyczną u dziecka do 6-8 lat. W wieku 10 lat można obserwować jeszcze niewielką koślawość kolan u dziewcząt, natomiast szpotawość u chłopców, co uznaje się za stan fizjologiczny.

ZNIEKSZTAŁCENIA KLATKI PIERSIOWEJ

Charakterystyka

Najczęstsze zniekształcenia klatki piersiowej to:
- klatka piersiowa szewska- mostek wklęśnięty w okolicy wyrostka mieczykowatego
- klatka piersiowa lejkowata- mostek wpuklony lejkowato, niesymetrycznie, w
przypadkach zaawansowanych zbliża się prawie do kręgosłupa; klatka piersiowa
jest spłaszczona i poszerzona
- klatka piersiowa kurza- mostek wraz z przylegającymi częściami żeber jest
wysunięty znacznie do przodu, natomiast dalsze od niego części zapadnięte są po
bokach.

WYRABIANIE NAWYKU POSTAWY PRAWIDŁOWEJ

Wraz z korygowaniem wad postawy należy także dążyć do wyrobienia nawyku przybierania postawy prawidłowej. Nawykowe utrzymywanie postawy prawidłowej wytwarza się z czasem w wyniku systematycznego wymagania od dziecka korygowania występujących u niego nieprawidłowości we wszystkich sytuacjach, tj. podczas marszu, ćwiczeń, zabaw. Ale równocześnie należy stosować ćwiczenia, które wyrobieniu nawyku postawy prawidłowej specjalnie sprzyjają.
Trudność w wyrobieniu nawyku utrzymania postawy prawidłowej może wynikać z niedostatecznego odczuwania postawy, np. nie zdawania sobie sprawy z nadmiernego unoszenia barków.

-wybrane ćwiczenia-

Ćwiczenie 1

Postawa stojąca.
Rozluźnienie ramion, opuszczenie głowy, pochylenie tułowia i następnie przyjęcie prawidłowej postawy i usztywnienie całego ciała.

Ćwiczenie 2

Opad tułowia w przód, ramiona w bok.
Luźne opuszczanie ramion w dół, tak, aby się swobodnie kołysały.

Ćwiczenie 3

Postawa stojąca.
Wznos ramion w górę z maksymalnym wyciągnięciem się w górę i następnie rozluźnienie mięśni ramion i swobodne opuszczanie ich w dół.

Ćwiczenie 4

Chodzenie po wyznaczonej linii stopa za stopą.

Ćwiczenie 5

Chód z wysokim unoszeniem kolan.

Ćwiczenie 6

Krótkotrwałe stanie na jednej nodze.

Ćwiczenie 7

Stanie tyłem do ściany.
Przyciskanie i oddalanie lędźwiowo-krzyżowej części kręgosłupa do i od ściany.
(W przypadku trudności w zmniejszeniu przodopochylenia miednicy należy odsunąć nieco stopy od ściany lub zacząć ruch od półprzysiadu i wolno unosić się w górę; w przypadku trudności w zwiększeniu przodopochylenia ćwiczenie rozpocząć od wspięcia na palce i wzniesienia ramion w górę lub obróceniu ich na zewnątrz.)

Ćwiczenie 8

Stanie dwójkami przodem. Współćwiczący kładzie rękę na głowie ćwiczącego.
Wypychanie głowy w górę, przeciwko lekkiemu oporowi współćwiczącego.

Ćwiczenie 9

Stanie dwójkami przodem. Współćwiczący trzyma rękę tuż nad głową ćwiczącego.
Dosięganie głową ręki współćwiczącego.

Ćwiczenie 10

Stanie w półprzysiadzie tyłem do ściany, woreczek na głowie.
Prostowanie nóg i wypychanie woreczka głową w górę.

**Ćwiczcie regularnie Bogdan Obszański.**