



„Wady postawy i ich wpływ na zdrowie dzieci.”

Już od października dzieci będą uczęszczać na zajęcia korygujące wady postawy- gimnastykę korekcyjną, którą będzie prowadzić pani mgr Lucyna Żurek.

Na podstawie zaświadczeń od lekarza stwierdzających wadę postawy dzieci zostały zakwalifikowane do grupy dyspanseryjnej. Powstały 4 grupy:

A-do której należą dzieci młodsze z płaskostopiem z gr. I i II

B- do której należą dzieci z grupy III i IV mające skoliozę

C- dzieci z grupy III i IV posiadające płaskostopie

D- dzieci z grupy V z płaskostopiem.

Zajęcia odbywać się będą zgodnie z ułożonym harmonogramem :

Poniedziałek

Grupa **A** od 11.45- 12.00

Grupa **B** od 12.00-12.30

Wtorek

Grupa **C** -od 14.00-14.30

Grupa **D** od 12.30- 13.00





Do najczęściej spotykanych wad postawy należą :

- **Kifoza piersiowa**(okrągłe plecy) charakteryzuje się nadmiernym wygięciem kręgosłupa w odcinku piersiowym.
- **Lordoza lędźwiowa** występuje przy nadmiernej krzywiznie kręgosłupa na odcinku lędźwiowym ku przodowi.
- **Nadmierna lordoza lędźwiowa** –łączy w sobie cechy charakterystyczne dla kifozy i lordozy.
- **Płaskostopie.**
- **Skolioza** tj. skrzywienia boczne kręgosłupa.

Konsekwencje wad postawy ciała są dla dalszego rozwoju osobniczego człowieka i jego zdrowia zdecydowanie negatywne. Wadliwe skrzywienia kręgosłupa, zapadnięta klatka piersiowa, zmniejszają życiową pojemność płuc, spłycają oddech, zatem powodują niedotlenienie organizmu. Niedostateczne przewietrzenie płuc sprzyja rozwojowi schorzeń dróg oddechowych oraz powoduje ostrzejszy przebieg schorzeń. Wadliwa postawa ciała prowadzi także do nieznacznych przemieszczeń organów wewnętrznych co przejawia się w ucisku na nerki, w zaburzeniach funkcji układu krążenia.

Płaskostopie-zmniejsza działanie mechanizmów amortyzujących wstrząsy , prowadzi do mikrourazów mózgu, do bólów głowy, obniża znaczną sprawność, prowadzi do wykoślawienia stóp. Poza tym wady postawy powodują kompleksy, zmniejszają uzdolnienia ruchowe.





Działania korekcyjne są procesem wielofazowym i złożonym.

Pierwsza faza polega na uświadomieniu dziecku jego defektu.

Druga faza polega na zniszczeniu dotychczasowego nawyku złej postawy.

Trzecia faza- utrwalenie nowego nawyku prawidłowej postawy w warunkach codziennego życia.

W przedszkolu realizowany jest program opracowany przez panią mgr Lidię Janiak „Profilaktyka przeciw powstawaniu wad postawy ciała u dzieci w wieku przedszkolnym.” w grupie dzieci 6- letnich. Wszyscy nauczyciele dbają o to, aby dzieci miały jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu , organizują zabawy kształtujące właściwą postawę ciała i rozwijające sprawność ruchową.

Dzieci w każdy piątek uczestniczą w zajęciach na basenie w Parku Wodnym.(ze szczegółami proszę zapoznać się na tablicy ogłoszeń.) Wyjazdy te są wspaniałą okazją do nauki pływania, relaksu i dbałości o postawę ciała .

„ W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.”



Jeżeli troska o dobrą postawę będzie udziałem dziecka,
rodziny i przedszkola ,wówczas będzie to najlepsza
droga do zlikwidowania defektu.



Drodzy Rodzice zachęcam do przeczytania literatury:

Bogdanowicz J.: Rozwój fizyczny dzieci.

Gniewkowska H.: Problemy rozwoju sprawności ruchowej.

Wolański N.: Metody kontroli i normy rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży.”

Milanowska K:

Ćwiczenia dla dzieci i młodzieży z bocznym skrzywieniem kręgosłupa

Dobrowolski K. Gimnastyka lecznicza.

Redaktor gazetki –mgr Katarzyna Chołda

Wydawca-SAMORZĄDOWE PRZEDSZKOLE NR 111

„POD MODRZEWIEM”

os. NA STOKU 21 KRAKÓW