

# Sprawdź czy Twoje dziecko nie ma wady postawy

**Wyniki badań wad postawy u dzieci są bardzo niepokojące. Przybywa dzieci, u których stwierdza się takie wady w większym lub mniejszym stopniu.**

Pamiętaj, że bez aktywności fizycznej Twoje dziecko nie może się normalnie rozwijać. Nie chodzi tylko o uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach ruchowych, takich jak pływanie, taniec, balet, ale przede wszystkim o zwykły codzienny spacer, zabawy w parku lub na podwórku. Ważne, by czynności te odbywały się systematycznie, a nie tylko raz czy dwa razy w tygodniu albo tylko w weekend.

Ogromna potrzeba ruchu, jaką odczuwają dzieci w wieku przedszkolnym, to element nierozłącznie związany z rozwojem, nie tylko fizycznym. Warto wyjechać trochę wcześniej z domu, by dać dziecku szansę na wykonywanie naturalnych czynności ruchowych, tak bardzo potrzebnych do zachowania m.in. właściwej postawy ciała. Warto też zrezygnować z szybkiego posiłku w miejscu typu fast food, na rzecz spaceru do pobliskiego sklepiku i nabycia produktów do wykonania z dzieckiem frytek czy pizzy. Przy okazji mniej narazisz swoje dziecko na otyłość. Warto robić coś razem z dzieckiem, a nie tylko dla niego!

Sposoby na zapobieganie wadom postawy:

- Dziecko musi prawidłowo się odżywiać, jeść pokarmy bogate w białko oraz owoce i warzywa.
- Praca umysłowa dziecka i zabawa powinny być harmonijnie i proporcjonalnie zaplanowane i realizowane (najmniej zabaw przy komputerze i oglądania telewizji, więcej zabaw ruchowych).
- Dziecko powinno mieć możliwość codziennej zabawy na świeżym powietrzu.

- Odzież dziecka powinna być lekka, niekrępująca, dostosowana do temperatury otoczenia, lecz nie za ciepła.
- Starsze przedszkolaki podczas wykonywania zadań przy stoliku powinny mieć krzesło tak wysokie, aby łokcie swobodnie opierały się na biurku, oparcie krzesła powinno być niskie, sięgające do kąta łopatek, stopy oparte na podłodze. Dobrze jest przyzwyczajenie do leżenia na brzuchu podczas czytania, plecy są wówczas wyprostowane, rozluźnione mięśnie odpoczywają, a wyprostowane ustawienie kręgosłupa zapobiega tworzeniu się okrągłych pleców i nadmiernej kifozy piersiowej.
- Obuwie powinno być miękkie, elastyczne, z szerokimi noskami.
- Po dłuższej chorobie dziecka stopniowo zwiększamy mu dawkę ruchu, ponieważ mięśnie i stawy wymagają czasu, aby przystosować się do ponownego dźwigania ciężaru ciała. v

Źródło: artykuł zaczerpnięty z: „Wychowanie w przedszkolu” listopad 2021  
autor: AGATA FELIKSZEWSKA-IGIEL

<https://www.wychowaniewprzedszkolu.com.pl/arttykul/sprawdz-czy-twoje-dziecko-nie-ma-wady-postawy-materialy-edukacyjne-dla-rodzicow>