

KODEKS PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA PRZEDSZKOLAKA

- Zapewnij dziecku ruch, jest on niezbędny dla jego rozwoju. Ruch sprzyja wzmocnieniu mięśni grzbietu, brzucha i innych partii mięśniowych ciała, co przekłada się na kształtowanie prawidłowej postawy ciała Twojego dziecka.
- Dostosuj stanowisko pracy twojego dziecka do potrzeb fizjologicznych i rozwojowych np. krzesło, stolik:
 - niskie sprzyja większemu pochyleniu się dziecka do przodu – garbienie się,
 - wysokie wymusza podciąganie ramion u dziecka do góry – niepożądane przykurcze i rozciąganie mięśni posturalnych.
- Zwracaj uwagę jaką pozycję podczas zabawy na dywanie przyjmuje dziecko. Niepożądane pozycje to: siad z ułożonymi nogami w literkę "W", noga pod pośladkiem.
- Dopasuj i postaraj się zapewnić odpowiedni rozmiar obuwia do wielkości stopy dziecka. Stopa powinna być stabilna w obuwiu, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas zabawy i schodzenia po schodach (uniknięcie kontuzji). Dobrze dobrane obuwie sprzyja prawidłowemu ustawieniu stopy, co przekłada się na prawidłową postawę ciała.
- Ucz swoje dziecko wyrabiania nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała, co wpłynie pozytywnie na jego przyszłość.

Obserwuj, reaguj i wspieraj!



Pedagog Specjalny, Fizjoterapeuta
mgr Sylwia Skowron



