**NIE GARB SIĘ- ZACHOWAJ WŁAŚCIWĄ POSTAWĘ CIAŁA**

Takie hasło wywołuje w nas poczucie wyprostowania, jednak tylko na chwile, gdyż przyzwyczajenia są znacznie silniejsze. Dopóki człowiek jest młody, silny i zdrowy to nie myślimy o poważnych problemach zdrowotnych związanych z chorym i wysłużonym kręgosłupem. Bo skoro dziś nas nic nie boli, to dlaczego miało by boleć za parę lat. Często jest to czas na tyle odległy, że nie przejmujemy się jego konsekwencjami.

**Jak zapobiegać wadom?**

Większość dzieci przychodzi na świat ze zdrowym kręgosłupem, nogami i stopami. Co zrobić, by zachowały prawidłową postawę? Recepta na sukces brzmi: więcej ruchu i zdrowy styl życia.

Jeśli chcemy, by nasze dzieci miały piękną sylwetkę, nie garbiły się i były zdrowe, musimy postawić na profilaktykę. Aby do minimum ograniczyć możliwość wystąpienia wad postawy, musimy od momentu przyjścia dziecka na świat stymulować je do prawidłowych zachowań.

* [Należy stworzyć dziecku odpowiednie warunki odpoczynku i snu w wygodnym, ale i zdrowym łóżku.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html)
* [Dziecko powinno mieć własne łóżko, dość twardy, nieuginający się materac i małą poduszeczkę.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html)
* [Należy zadbać o dobrą postawę, podczas gdy dziecko siedzi przy stole lub biurku. Blat stołu powinien być kwadratowy lub prostokątny, a nie zaokrąglony. Dziecko musi być wyprostowane, a jego tułów oddalony od brzegu biurka 3-5 cm, głowa nieznacznie pochylona (najlepsza odległość oczu od blatu to 30-35 cm). Nogi powinny całymi stopami dotykać podłogi. Przedramiona mają leżeć na blacie, ale łokcie powinny nieco wystawać poza jego brzeg. Zeszyt lub kartka ma leżeć na wprost klatki piersiowej, a jeśli dziecko pracuje przed komputerem, monitor powinien być ustawiony na wprost twarzy, a nie z boku. Światło powinno padać na biurko z lewej strony. Wysokość krzesełka powinna odpowiadać długości podudzi, a oparcie podpierać odcinek lędźwiowo-piersiowy kręgosłupa. Dobre biurko i krzesło powinny rosnąć wraz z dzieckiem. Najlepiej więc kupić takie meble, które mają możliwość regulowania wysokości.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html)
* [Trzeba zadbać o to, żeby dziecko dużo chodziło i biegało (po naturalnym nierównym terenie – łące, poszyciu leśnym, plaży), by pływało, grało w piłkę, jeździło na rowerze – krótko mówiąc: zażywało ruchu, a nie tkwiło godzinami przed telewizorem czy komputerem. Należy likwidować złe nawyki u dziecka: siedzenie z podwiniętą nogą, w tzw. siadzie „W”, z nogą założoną na nogę; noszenie plecaka na jednym ramieniu.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html)
* [Podczas codziennych czynności dziecka trzeba korygować jego sylwetkę, aby wyrobiło sobie nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała – głowa uniesiona wysoko, ściągnięte łopatki, wciągnięty brzuch, napięte pośladki.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html) [Bardzo ważne jest właściwe ubieranie dziecka. Zbyt ciasne ubranie oraz źle wyprofilowane lub za małe buty ograniczają swobodę ruchów i sprzyjają powstawaniu wad postawy. Nie należy kupować dziecku obuwia z tzw. Wkładką ortopedyczną. O tym, czy jest ona w ogóle potrzebna Twojemu dziecku, może decydować jedynie ortopeda. Należy zadbać o odpowiednie odżywianie i niedopuszczanie do powstania nadwagi, gdyż jest to dodatkowe obciążenie dla kręgosłupa.](http://www.lili-plaf.pl/prawidlowa-postawa-i-jak-o-nia-dbac-a-giczewska.html) By nasze dzieci się nie garbiły nauczyciele wychowania fizycznego opracowali zestaw zabaw i ćwiczeń które zapewnią prawidłową postawę ciała, poprawiają koncentrację, zapobiegną wielu wadom. Zestawy ćwiczeń będą systematycznie wdrożone

**Główny cel tych ćwiczeń to korekcja postawy ciała oraz:**  
- Zwiększenie wydolności układu krążenia i układu oddechowego  
- Zrównoważenie sił układu mięśniowego  
- Kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała