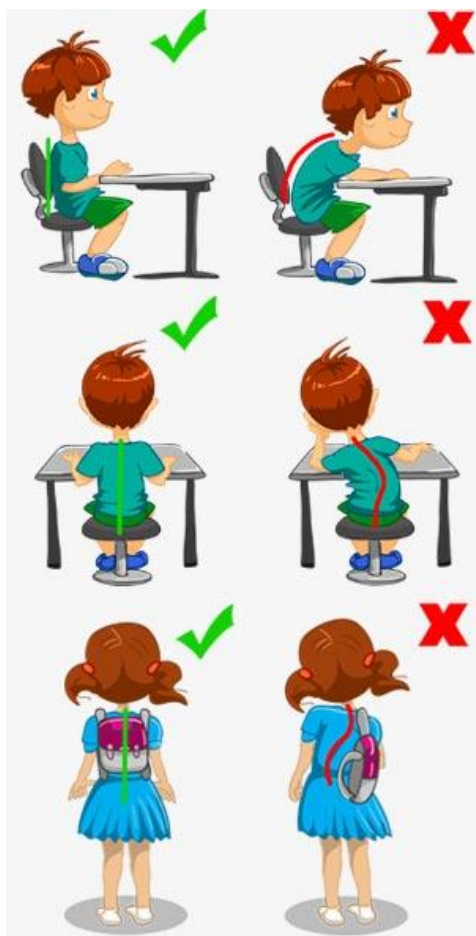


Wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach dnia codziennego



Popatrz na obrazki i zobacz jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała.

Staraj się dbać o nią w ciągu każdego dnia!

1. Siedź prosto! Łopatki ściągnięte. Plecy proste, oparte o krzesło. Kolanka blisko siebie. Stopy oparte o podłogę. Ręce trzymaj na biurku.

2. Zawsze noś plecak na obydwu ramionach!

W ramach dzisiejszej lekcji zaproś rodzica do wspólnej zabawy!

Wybierzcie kilka z poniższych propozycji. Miłej zabawy!

1. **Utrzymaj woreczek na głowie** (może być mała książka, płaska zabawka)- dzieci z woreczkiem na głowie chodzą po pokoju. Na hasło rodzica „siądź”- siadają w siadzie skrzyżnym, ręce w „skrzydełka”, na hasło „wstań” wstają i chodzą po sali.
2. **„Budowanie domu”**- dzieci w siadzie skrzyżnym z rękami na kolanach. Na hasło „budujemy parter” dzieci kładą prawą rękę na głowie, na hasło „ budujemy I piętro” kładą lewą rękę nad prawą, itd. aż do pełnego wyprostowania rąk. Na koniec „ budujemy dach” – wyciągają dłonie w górę i łączą palce.
3. **„ Słońce świeci- deszczyk pada”** – dzieci biegają w dowolnych kierunkach. Na sygnał „słońce świeci”- wyciągają ręce w górę, na sygnał – „deszczyk pada”- dzieci szukają schronienia przed deszczem i przylegają do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną (plecy wyprostowane przylegają do ściany, łopatki ściągnięte).
4. **„Stopy biją brawo- stopy odpoczywają”**- siad, stopy skierowane podeszwami do siebie.
5. **„Toczenie laski gimnastycznej stopami w przód i w tył”** - wykorzystujemy kij od mopa/szczotki. Kładziemy kij na podłodze i bosą stopą przesuwamy go podeszwą w przód i w tył.

6. „Papużka na drążku”- dzieci przesuwają się po lasce gimnastycznej w prawą i w lewą stronę, mocno obejmując ją stopami.

POSTAWA CIAŁA to spionizowana jego pozycja, uwarunkowana nawykiem ruchowym, kształtującym się na określonym podłożu morfologicznym i funkcjonalnym oraz związanym z codzienną działalnością człowieka.

Musimy dbać o wystarczającą ruchomość stawów oraz zabezpieczenie jej odpowiednim napięciem i siłą mięśni posturalnych, odpowiedzialnych za utrzymanie właściwej postawy ciała. Ogólnie mówiąc, zalicza się do nich mięśnie pleców, barków i tłoczni brzusznej. Do głównych mięśni posturalnych zalicza się mięsień prostownik grzbietu, mięsień prosty brzucha, mięsień pośladkowy wielki, mięsień czworogłowy uda i mięsień trójgłowy łydki. Ćwiczenia mięśni posturalnych zapobiegają kontuzjom oraz schorzeniom kręgosłupa i dużych stawów. Dzięki ich prawidłowemu funkcjonowaniu łatwiejsze staje się przemieszczanie i wykonywanie różnego rodzaju czynności dnia codziennego.

Powinniśmy sami dbać o korygowanie swojej postawy ciała podczas nauki i zabawy, czym będziemy kształtować prawidłowe nawyki. Uczymy się „co dobre, a co złe” w naszej postawie i pilnujemy tego podczas codziennych czynności.