GIMNASTYKA KOREKCYJNA DLA KLASY I, II

Data: 22.06.2020

Temat zajęć: **Utrwalamy nawyk prawidłowej postawy.**

**Działania profilaktyczne**

 Najważniejszym działaniem profilaktycznym jest uświadomienie rodzicom i dzieciom obecności wady postawy i zagrożeń, które wynikają z tego faktu.

Co może zrobić rodzic?

 • Zapewnić odpowiednie warunki w domu – dopasowane do wzrostu i wady postawy biurko, krzesło, oświetlenie miejsca nauki,

• Nie przeciążać dziecka nauką i pracą,

 • Zapewnić odpowiednią ilość wypoczynku, zadbać o warunki, w których dziecko śpi,

• Pamiętać o odpowiednim do wieku odżywianiu, bogatym w składniki odżywcze,

 • Zaproponować różne formy aktywnego wypoczynku, wzmacniające naturalnie mięśnie (rower, pływanie, gra w piłkę),

 • Co bardzo istotne – dobrać odpowiedni do wzrostu tornister, pilnować aby nie był zbyt obciążony.

Wśród dzieci, u których stwierdzono wady postawy często spotyka się przykurcze mięśni, szczególnie jeśli wada jest zaniedbana.

 Obecność przykurczów ogranicza ruchomość stawów i utrudnia przyjęcie odpowiedniej, skorygowanej postawy. Podczas zajęć gimnastyki korekcyjnej w domu i w szkole, dziecko powinno stale wyrabiać nawyk utrzymywania postawy skorygowanej. Z czasem utrzymanie postawy skorygowanej ulega automatyzacji, dzięki czemu dziecko już nawet nieświadomie panuje nad jej utrzymaniem podczas wykonywania codziennych czynności. Zajęcia gimnastyki korekcyjnej organizowane w szkołach są istotnym elementem profilaktyki wad postawy.

**Wejdź na podaną stronę, dowiedz się więcej, wykorzystaj wiedzę w celu dbania o swoją postawę ciała.**

# WYPROSTUJ SIĘ - INSTRUKTAŻ - POPRAWNA POSTAWA - ćwiczenia proste plecy i zdrowy kręgosłup



**ZADANIA NA WAKACJE! DLA ZDROWIA.**





Miłej zabawy.

Pozdrawiam, Lidia Kolosko