Mało ruchu, dużo czasu przed komputerem? Jak zadbać o zdrowy kręgosłup ?

Siedzący tryb życia oraz brak ruchu, to jedne z wielu przyczyn wad postawy u dzieci i młodzieży. Nawet 30 proc. z nich może mieć problemy z kręgosłupem. Wczesna diagnostyka oraz regularne ćwiczenia pomagają skutecznie zmniejszyć prawdopodobieństwo przewlekłych problemów w tym obszarze. Wiek wczesnoszkolny to czas wielu zmian zarówno w budowie ciała dziecka, jak i w jego trybie życia. W tym czasie kręgosłup jest bardziej podatny na wpływ czynników zewnętrznych, które mogą negatywnie wpłynąć na postawę dziecka. Wady kręgosłupa i idące za nimi skutki mogą być widoczne aż przez całe życie.

Zabawy, które pomogą zadbać o prawidłowa postawę :

- ,,Skradający się kotek”

Ustawiamy się w pozycji klęku podpartego, ze zgiętymi łokciami. Palce rąk skierowane są do wewnątrz, klatka piersiowa oraz głowa trzymane są nisko nad podłogą. Na umówiony sygnał zaczynamy skradać się jak kotek: najpierw przenosimy ręce, a następnie przyciągamy jedną nogę do przodu a drugą – wyprostowaną zostawiamy z tyłu.

- ,,Raki”

Przyjmujemy pozycję „raka” – ustawiamy się w podporze tyłem, z palcami dłoni skierowanymi w stronę stóp, z ugiętymi nogami oraz z wysoko uniesionymi biodrami (najlepiej na wysokości kolan). W ten sposób poruszamy się zarówno w przód, jak i w tył. Możemy modyfikować tą zabawę organizując wyścig raków lub grając w „rakową piłkę nożną”. Należy zwrócić uwagę, by podczas zabawy biodra dziecka uniesione były na wysokość kolan a barki nie wysuwały się do przodu.

- ,,Gazeta”

Do tej zabawy potrzebna będzie gazeta.

Stajemy w pozycji skorygowanej, bez skarpetek. Bierzemy kilka stron gazet, które kładzie na podłodze obok swoich stóp. Na sygnał „start” staramy się podrzeć gazetę na kawałki samymi palcami stóp (nie stajemy na gazecie). Następnie zbieramy wszystkie swoje kawałki gazety za pomocą stóp: podnosimy jeden kawałek palcami prawej stopy i podajemy do lewej ręki, kolejny kawałek podnosimy palcami lewej stopy do prawej ręki.

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup : https://www.youtube.com/watch?v=sT7ZwPCQGSc

Zdrowy kręgosłup….. szczęśliwe dziecko !