

Prawidłowa postawa ciała



- **Jednym z warunków normalnego rozwoju człowieka jest jego prawidłowa postawa ciała. W związku z tym niezmiernie ważna jest dbałość o poprawną postawę dziecka, która w okresie pierwszych kilku lat jego pobytu w szkole łatwo może ulegać zniekształceniu. W codziennym życiu rzadko zwracamy uwagę na to jak kształtuje się organizm dziecka. Robimy to dopiero gdy wady są już widoczne i wtedy trudno je usunąć. Niestety wielu rodziców nawet wtedy często nie dostrzega konieczności uczęszczania dziecka na zajęcia gimnastyki korekcyjnej.**



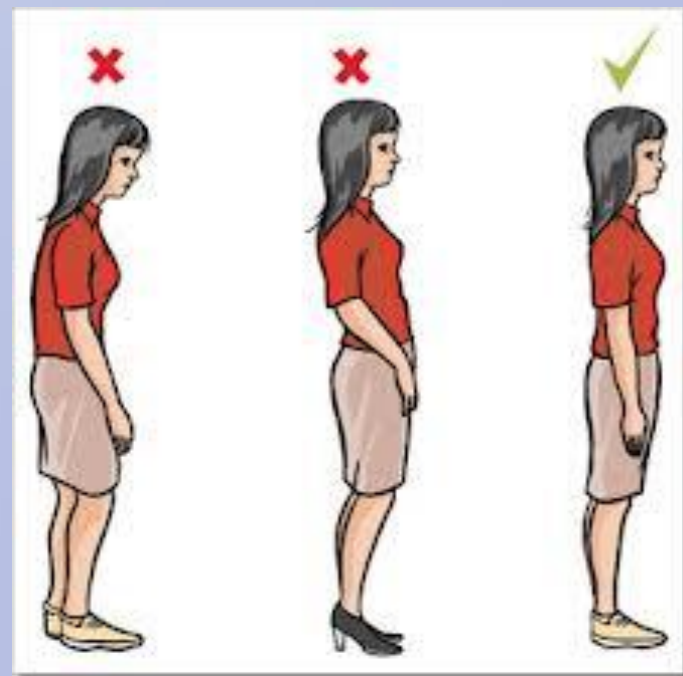
Postawa ciała

Postawa ciała

Prawidłowa postawa ciała zabezpiecza organizm przed ujemnymi wpływami środowiska, co pozostaje w ścisłym związku z utrzymaniem zdrowia człowieka. Sprawność organizmu, jego zdolność do pracy jest w poważnej mierze uzależniona od postawy ciała i prawidłowej budowy. Mięśnie i narządy wewnętrzne mają wtedy lepsze warunki do pracy, a estetyczna sylwetka pozwala na harmonijne wykonywanie ruchów. Postawa ciała odzwierciedla w dużej mierze stan psychiczny.

Prawidłowa postawa ciała

- głowa ustawiona wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami,
- klatka piersiowa wysklepiona ku przodowi,
- brzuch lekko wciągnięty lub płaski,
- plecy łagodnie wygięte, przy czym łopatki nie wystają poza linie pośladków
- ręce i nogi prawidłowo ukształtowane,
- stopy wysklepione.



Nieprawidłowa postawa ciała

- głowa jest wysunięta do przodu lub pochylona w bok,
- klatka piersiowa płaska, zapadnięta lub zniekształcona, barki wysunięte do przodu,
- brzuch wypukły, wysunięty do przodu lub zwiotczały, obwisły,
- plecy zgarbione, zaokrąglone, co ostatecznie daje silne wygięcie kręgosłupa,
- odstające łopatki,
- stopy płaskie.



Najczęściej spotykane
wady postawy

Plecy okrągłe - kręgosłup w całym swym przebiegu tworzy nadmierne wygięcie ku tyłowi (hiperkifoza). Sylwetka odznacza się wyraźnym pochyleniem ciała ku przodowi, głowa wysunięta znacznie w przód. Charakterystyczne są tu odstające łopatki i zapadnięta klatka piersiowa.



Rys. Plecy wklęsłe

Plecy płaskie - kifoza i lordoza są spłaszczone, kręgosłup nie spełnia swojej roli resorującej. Głowa jest lekko wysunięta do przodu, barki silnie ściągnięte do tyłu, zaś klatka piersiowa wyraźnie uwypuklona.



Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza) -
skrzywiony kręgosłup tworzy wygięcie zwrócone
wypukłością w prawą lub lewą stronę.



KONIEC