

## VAIKŲ LAIKYSENA

Netaisyklinga vaikų laikysena – vienas iš aktualiausių šiandienos veiksnių, lemiančių augančio vaiko sveikatą. Esant netaisyklingai laikysenai, širdis, plaučiai, kepenys, skrandis ir žarnynas suspaudžiami, jų veikla apsunkinama, išsivysto įvairūs negalavimai.

### Netaisyklingos laikysenos priežastys:

- silpnas nugaros raumenynas;
- per mažas fizinis aktyvumas;
- darbo ir poilsio režimo nesilaikymas;
- gulėjimas minkštoje lovoje;
- per aukštos pagalvės naudojimas;
- ūgio neatitinkantys baldai;
- ilgas ar nepatogus sėdėjimas ir stovėjimas;
- netaisyklinga eisena;
- per sunkios kuprinės ar kito svorio nešimas vienoje rankoje.

### Netaisyklingos laikysenos bruožai:

- atsikišę į priekį, pakilę arba nesimetriški pečiai;
- pernelyg didelis juosmens išlinkimas, atsikišęs dubuo;
- palinkusi nugarą ir įdubusi krūtinės ląsta;
- išsipūtęs pilvas.

### Jeigu Jūs pastebėjote, kad vaiko

- galva kiek palinkusi į priekį, pečiai, krūtinės ląsta nuleisti, vaikas susikūprinęs, dubens pasvirimo kampas kiek padidėjęs – tai **kifozinė** laikysena.
- Plokščia nugarą, pečiai palenkti į priekį, pilvas išsipūtęs – tai **lordozinė laikysena**
- Plokščia nugarą, atsikišusios mentės, krūtinės ląsta suplokštėjusi, matoma šonkaulinė kuprelė – tai **skoliozinė** laikysena

Pamatę šiuos sutrikimus, tėveliai turėtų kreiptis į vaikų gydytoją – **ortopedą** arba gydamosios mankštos specialistą – **kineziterapeutą**

### Pažaiskite kartu su vaiku... Pratimai taisyklingai kūno laikysenai formuoti

„**Malūnėlis**“. Atsistokite suglaustomis kojomis, rankas ištieskite į šalis. Įkvepiant moti rankomis ratais pirmyn, iškvepiant – atgal.

„**Nykštukai-milžinai**“. Atsistokite pražergtomis kojomis, rankas pakelkite aukštyn. Įkvepiant pritūpti (nugarą tiesi, rankos pirmyn), įkvepiant grįžti į pradinę padėtį.

„**Princesės ir princiai**“ Stovint užsidėti knygą ar smėlio maišelį ant galvos, vaikščioti išsitiesus. Atlikti judesius rankomis, stengiantis nenumesti daikto nuo galvos.

„**Katė**“ Tikslas – stiprinti nugaros raumenis. Atsistoti keturiomis. Išriesti nugarą kaip „pikta katė“, galvą nuleisti žemyn. Įgaubti nugarą kaip „gera katytė“, galvą pakelti aukštyn.

„**Pasiek**“. Žaidimo tikslas – tempti viršutinę kūno dalį, pečius ir rankas. Atsiklaupus po savimi sulenkti kojas, atsistoti ant kulnų, atremti kaklą į kairę ranką ir ištiesti dešinę ranką į priekį.

Pasiūlykite vaikui pasirinkti patogią padėtį žaidžiant, piešiant, klausantis skaitomos istorijos: gulėti ant kilimo; sėdėti „turkiškai“; sėdėti ant „Gymnic“ kamuolio; taisyklingai sėdėti ant kėdės prie staliuko, svarbu, kad stalo ir kėdės aukštis atitiktų vaiko ūgį.

Pasiūlykite vaikams daug ir įvairiai judėti, užsiimti plaukiojimu, nes plaukiojimas visapusiškai lavina organizmą. Svarbu ir tai, kad plaukiant raumenys dirba simetriškai abiejose kūno pusėse.

Parengė:  
Kristina Orechovaitė

Visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje.