

Pratimai taisyklingos kūno laikysenos įpročiams formuoti

Taisyklinga laikysena. Atsistoti suglaustomis kojomis, tiesia nugarą prieš veidrodį, pilvą įtraukti, rankas nuleisti. Atkreipti dėmesį į pozos simetriškumą (pečiai viename aukštyje, galva tiesiai) ir gerai įsiminti šią kūno padėtį.

Pratimai sėdint ant kamuolio. Tikslas – lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją. Sėdima ant kamuolio. Delnai ant kelių. Dubenį sukti ratu į dešinę ir į kairę.

Pusiausvyros pratimai vietoje. Atsistoti pražergtomis kojomis, rankas nuleisti. Pritūpti (nugarą tiesi), suimti rankomis už kulnų, palaikyti 2–3 sekundes ir grįžti į pradinę padėtį.

Pratimai stovint prieš veidrodį. Pasitikrinti savo laikyseną stovint veidu į veidrodį, taisyklingai. Užsimerkti, įkvepiant moti rankomis pirmyn aukštyn ir iškvepiant į pradinę padėtį. Atsimerkus pasitikrinti laikyseną.

Kada ypač svarbu atkreipti dėmesį į vaikų laikyseną?

Intensyviauju augimo periodu mergaičių iki 4–6 ir 11–14 m., berniukų iki 6–8 ir 13–16 m. laikysena turėtų būti tikrinama 2–3 kartus per metus, kito amžiaus vaikų – bent kartą per metus. Kuo anksčiau bus diagnozuoti stuburo ir griaučių bei raumenų sistemų sutrikimai, parinktos

tinkamos korekcijos priemonės, tuo geresnių rezultatų bus galima tikėtis. Augimui pasibaigus, galimos tik nedidelės laikysenos sutrikimų korekcijos.

TAISYKLINGA LAIKYSENA – NE TIK GROŽIS, BET IR SVEIKATA!



VAIKŲ LAIKYSENA



Lankstinuką paruošė

Parengė: Kristina Orechovaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

PATARIMAI TĖVAMS

2020 m.

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. Iškvepiant pritūpti (nugarą tiesi, rankos pirmyn), įkvepiant grįžti į pradinę padėtį.

„**Princesės ir princai**“. 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, atsisėsti ant kulnų, atremti kaklą į kairę ranką ir ištiesi dešinę ranką į priekį.

Pasiūlykite vaikui pasirinkti patologiją 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.