

**Zestaw ćwiczeń dla dzieci**

# WYPROSTUJ SIĘ!



Mała aktywność fizyczna i siedzący tryb życia zaburzają harmonijny rozwój młodego organizmu. Ponieważ dzieci uczą się szybciej niż dorośli, wprowadzona wcześniej profilaktyka wad postawy zapewni prawidłowy rozwój i zaowocuje zdrowiem i sprawnością w dorosłym życiu. Dolegliwości, które pojawią się u dorosłych często swój początek mają w wieku dziecięcym.

**S**ystematyczna gimnastyka i uczenie prawidłowych nawyków związanych z postawą powinny być wprowadzane w trakcie zabaw ruchowych oraz prostych ćwiczeń. Dzięki regularnym powtórzeniom wzmocnimy i uelastycznimy mięśnie posturalne, poprawimy wydolność układu oddechowego i układu krążenia. Dodatkowo u dzieci zalecana jest godzina aktywności ruchowej dziennie, która zapewnia lepsze samopoczucie i korzystnie wpływa na intensywnie rosnący i zmieniający się dynamicznie organizm dziecka.

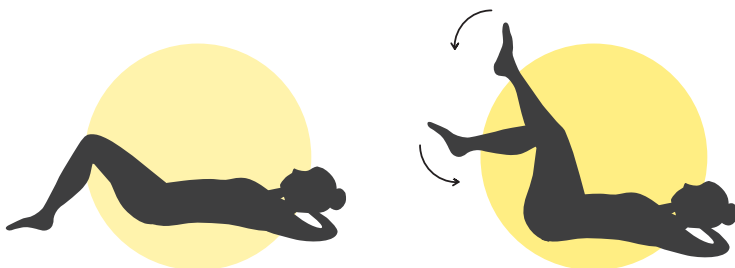
Okresami „krytycznymi” dla postawy są: okres pierwszych 2 lat życia – doskonalenie pionowej pozycji ciała, rozpoczęcie nauki w szkole i dojrzewanie. Jeżeli stwierdzono u dziecka wadę postawy to regularne ćwiczenia będą przeciwdziałać jej pogłębianiu się i utrwalać wyniki leczenia. Należy pamiętać o systematycznej kontroli lekarskiej.

## **ZESTAW ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE POSTURALNE**

-  Zwracamy szczególną uwagę na prawidłowe ułożenie dziecka w czasie ćwiczeń, zarówno na pozycję wyjściową jak i na samo wykonanie ruchu.
-  Sugerowana w zestawie liczba powtórzeń może ulec zmianie w zależności od sprawności dziecka.
-  Między poszczególnymi ćwiczeniami w czasie odpoczynku należy uczyć dziecko pogłębionego oddychania.
-  W prawidłowo wykonanym ćwiczeniu oddechowym w czasie wdechu powietrze wciągamy nosem, natomiast w fazie wydechu, która powinna trwać dłużej, wypuszczamy je przez usta.
-  Dzieci często mają tendencję do zatrzymywania powietrza, prowadzi to do bezdechu i szybkiego męczenia się.

# ĆWICZENIA

1



**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, dłonie splecione pod głową, łokcie przylegają do podłoża.

**Ruch** – obszerne krążenia nóg – „rowerek”. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 3 razy licząc do 15.**

2

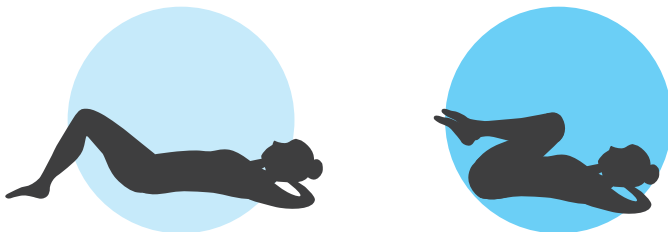


**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, między stopami trzymana piłka, ramiona wyprostowane wzdłuż głowy.

**Ruch** – przejście do leżenia przewrotnego, przyciągnięcie nóg z piłką do brzucha z przełożeniem piłki do rąk. Trzymając piłkę położyć ręce za głowę. Powrót do pozycji wyjściowej – odwracając sekwencję ruchu.

**Powtórzyć 10 razy.**

3

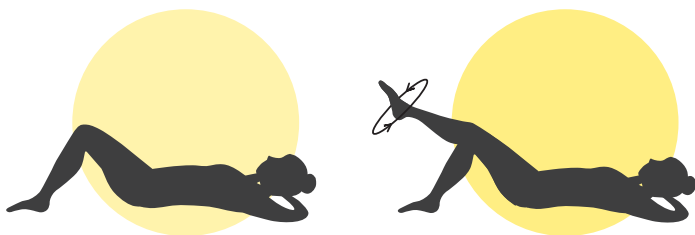


**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, dłonie splecione pod głową, łokcie przylegają do podłoża.

**Ruch** – przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 15-20 razy.**

4



**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, dłonie splecione pod głową, łokcie przylegają do podłoża.

**Ruch** – uniesienie prostej nogi do pionu i wykonywanie krążeń nogą w powietrzu, w czasie ćwiczenia nie odrywać tułowia od podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć po 10 razy na każdą nogę.**

5

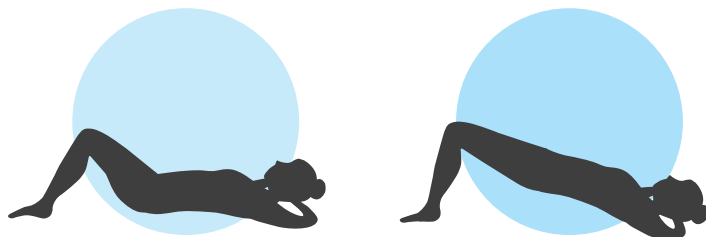


**Pozycja wyjściowa** – siad ugięty, nogi ugięte w kolanach, stopy płasko oparte na podłożu, dłonie oparte na podłożu z tyłu. Plecy proste.

**Ruch** – wyprost nóg w kolanach, wytrzymać 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej. Jeśli mięśnie brzucha są zbyt słabe można początkowo ćwiczyć na przemian prawą i lewą nogą.

**Powtórzyć 15 razy.**

6



**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, dłonie splecione pod głową.

**Ruch** – uniesienie bioder w górę z jednoczesnym wciśnięciem stóp w podłoże, biodra i tułów w jednej linii, wytrzymać 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 15-20 razy.**

7



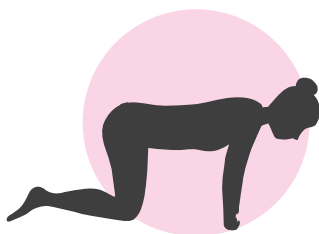
**Pozycja wyjściowa** – leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia.

**Ruch** – uniesienie bioder z jednoczesnym przyciągnięciem nogi ugiętej w kolanie do brzucha, wytrzymać 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć lewą i prawą nogą.

**Uwaga:** noga, którą przyciągamy do brzucha powinna być ugięta pod kątem prostym.

**Powtórzyć po 10 razy na każdą nogę.**

8



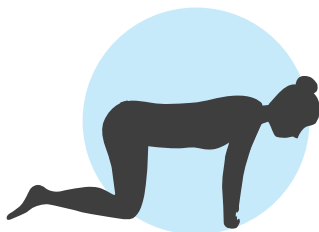
**Pozycja wyjściowa** – klęk podparty, dłonie skierowane do wewnątrz.

**Uwaga:** mięśnie brzucha napięte, głowa w przedłużeniu tułowia.

**Ruch** – ugięcie obu rąk z wychyleniem tułowia w przód – tzw. „pompka”, wytrzymać 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 10 razy.**

9



**Pozycja wyjściowa** – klęk podparty, dłonie ustawione równolegle do siebie.

**Ruch** – wyprost nóg w kolanach do podporu przodem na dłoniach, wytrzymać licząc do trzech, ugiąć nogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 10-15 razy.**

**Uwaga:** pilnujemy, aby całe dłonie spoczywały na podłożu. Dziecko stara się nie odrywać pięt od podłogi.

10



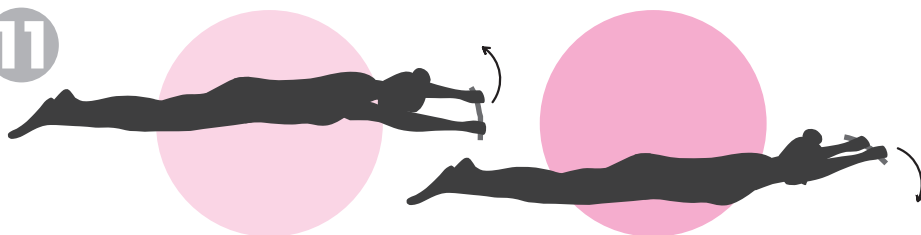
**Pozycja wyjściowa** – siad prosty, ręce oparte z tyłu na podłodze. Plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty.

**Ruch** – zgięcie grzbietowe stóp (stopy przyciągamy do siebie), wytrzymać 6 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Uwaga:** pilnujemy prawidłowego ustawienia nóg, nie mogą uciekać do wewnątrz.

**Powtórzyć 10 razy.**

11

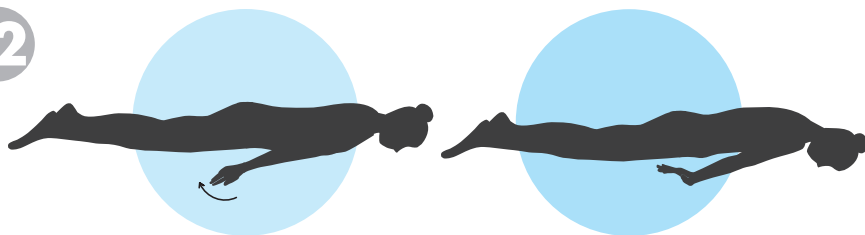


**Pozycja wyjściowa** – leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane, stopy złączone, ramiona wyprostowane wzdłuż głowy na szerokość barków, w dłoniach szarfa lub taśma do ćwiczeń. Czoło oparte na podłożu.

**Ruch** – uniesienie prostych ramion nad podłogę z wytrzymaniem 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 15-20 razy.**

12



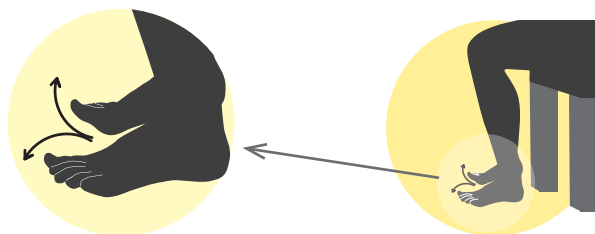
**Pozycja wyjściowa** – leżenie na brzuchu, nogi złączone i wyprostowane, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, dłonie skierowane do podłogi, głowa oparta na podłożu.

**Ruch** – uniesienie ramion z rotacją na zewnątrz (kciuki do sufitu) wytrzymać 3 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Uwaga:** mocno ściągnięte łopatki.

**Powtórzyć 10-15 razy.**

13

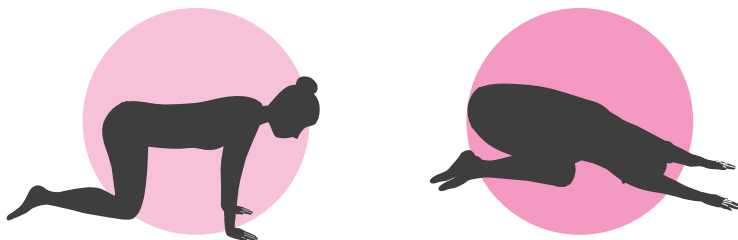


**Pozycja wyjściowa** – siad na krześle, nogi ugięte, stopy oparte płasko na podłożu, kolana odchyłone na zewnątrz (na szerokość bioder).

**Ruch** – uniesienie palców stóp do góry z mocnym dociśnięciem śródstopia do podłoża, pięta ustawiona prosto, wytrzymać 3 sek. Zewnętrzny brzeg stopy przylega do podłoża.

**Powtórzyć 10 razy.**

14



**Pozycja wyjściowa** – klęk podparty, dłonie skierowane do przodu.

**Ruch** – przejście do siadu na piętach (ukłon japoński) z wyciągnięciem rąk do przodu, głowa schowana między ramionami. Wytrzymać 6 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.

**Powtórzyć 10 razy.**

15



**Pozycja wyjściowa** – stanie przodem do krzesła, jedną nogę opieramy o krzesło, kolano wyprostowane.

**Ruch** – skłon w kierunku nogi opartej o krzesło. Wytrzymać 6 - 10 sek.

**Powtórzyć 6 razy na każdą nogę.**



Opracowała:  
mgr fizjoterapii **Lidia Combrzyńska-Nerga**

Wydano na zlecenie:  
**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych**  
**Departament Prezydenta**  
**Urząd Miasta Łodzi**

[www.uml.lodz.pl](http://www.uml.lodz.pl)