

Sportas ir taisyklingos laikysenos formavimas:

- Jei vaikas mėgsta važinėti dviračiu, pakelkite šiek tiek aukščiau vairą, taip vaikui bus patogiau sėdėti tiesiai.
- Jei vaikas mėgsta plaukioti, paskatinkite jį plaukti krūtine (brass plaukimo stiliumi).
- Pasiūlykite vaikui išbandyti jodinėjimą. Ši sporto šaka padeda laikyti stuburą tiesų ir stiprina raumenyną.
- Skatinkite vaiką daryti mankštą prie sienos: padaryti pritūpimų, kilnoti kojas bei rankas ir t.t.
- Paprašykite, kad vaikas pasistengtų kuo ilgiau pravaikščioti su koku nors daiktu ant galvos, jo nenumesdamas (pavyzdžiui plastmasine lėkšte ar dubenėlių, pripiltu druskos). Jei vaiko laikysena nebus tiesi, šios užduoties jam nepavyks įgyvendinti.
- Išbandykite koordinacijos pratimus: stovėjimą ant vienos kojos, ėjimą tiesia linija, "kregždutės" darymą ir t.t.



Taisyklingos vaiko laikysenos formavimas



Trumpa naudinga informacija tėvams

2012 m.
Šilutė

Sportas ir taisyklingos laikysenos formavimas:

- Jei vaikas mėgsta važinėti dviračiu, pakelkite šiek tiek aukščiau vairą, taip vaikui bus patogiau sėdėti tiesiai.
- Jei vaikas mėgsta plaukioti, paskatinkite jį plaukti krūtine (brass plaukimo stiliumi).
- Pasiūlykite vaikui išbandyti jodinėjimą. Ši sporto šaka padeda laikyti stuburą tiesų ir stiprina raumenyną.
- Skatinkite vaiką daryti mankštą prie sienos: padaryti pritūpimų, kilnoti kojas bei rankas ir t.t.
- Paprašykite, kad vaikas pasistengtų kuo ilgiau pravaikščioti su koku nors daiktu ant galvos, jo nenumesdamas (pavyzdžiui plastmasine lėkšte ar dubenėlių, pripiltu druskos). Jei vaiko laikysena nebus tiesi, šios užduoties jam nepavyks įgyvendinti.
- Išbandykite koordinacijos pratimus: stovėjimą ant vienos kojos, ėjimą tiesia linija, "kregždutės" darymą ir t.t.



Taisyklingos vaiko laikysenos formavimas



Trumpa naudinga informacija tėvams

2012 m.
Šilutė

Netaisyklinga laikysena – viena iš dažniausiai pasitaikančių patologijų mokyklinio amžiaus vaikų tarpe. Anot specialistų, taisyklinga laikysena – tai ne gamtos dovana, o paties žmogaus įdirbis ir pasiekimas. Tiksliau – atsakingų tėvelių pastangos. Taisyklinga vaiko laikysena padės ateityje išvengti daugybės sveikatos problemų.

Štai keletas patarimų, kurie padės suformuoti gražią ir teisingą vaiko laikyseną:

- Skirkite pakankamai dėmesio fiziniam vaiko vystymuisi. Turėti teisingą laikyseną be pakankamai išvystyto raumenyno praktiškai neįmanoma.
- Nuolatos stebėkite, kaip vaikas stovi ir sėdi. Jei jis susikūprinęs, priminkite, kad išsitiestų. Suprantama, nuolatiniai kartojimai gali labai erzinti, tačiau teisinga laikysena turi tapti įpročiu.
- Sukurkite tinkamas sąlygas mokymuisi. Stalas turėtų būti 2-3 centimetrais aukščiau, nei yra stovinčio vaiko alkūnė. Kėdė turi būti ne aukščiau, nei baigiasi vaiko blauzdos. Sėdinčio vaiko kojos neturi tabaluoti. Jei taip yra, tuomet po apačia pastatykite suolelį ar ką nors panašaus. Sėdint blauzdų ir šlaunų bei šlaunų ir liemens kampas turėtų sudaryti 90 laipsnių. Nugara turi būti atremta į kėdės atlošą. Įsitikinkite, kad tarp knygos ir akių yra ne daugiau nei 40 centimetrų, o jei taip atsitiko, tuomet naudokite stovą, kad vaikui nereikėtų lenktis į priekį.

Netaisyklinga laikysena – viena iš dažniausiai pasitaikančių patologijų mokyklinio amžiaus vaikų tarpe. Anot specialistų, taisyklinga laikysena – tai ne gamtos dovana, o paties žmogaus įdirbis ir pasiekimas. Tiksliau – atsakingų tėvelių pastangos. Taisyklinga vaiko laikysena padės ateityje išvengti daugybės sveikatos problemų.

Štai keletas patarimų, kurie padės suformuoti gražią ir teisingą vaiko laikyseną:

- Skirkite pakankamai dėmesio fiziniam vaiko vystymuisi. Turėti teisingą laikyseną be pakankamai išvystyto raumenyno praktiškai neįmanoma.
- Nuolatos stebėkite, kaip vaikas stovi ir sėdi. Jei jis susikūprinęs, priminkite, kad išsitiestų. Suprantama, nuolatiniai kartojimai gali labai erzinti, tačiau teisinga laikysena turi tapti įpročiu.
- Sukurkite tinkamas sąlygas mokymuisi. Stalas turėtų būti 2-3 centimetrais aukščiau, nei yra stovinčio vaiko alkūnė. Kėdė turi būti ne aukščiau, nei baigiasi vaiko blauzdos. Sėdinčio vaiko kojos neturi tabaluoti. Jei taip yra, tuomet po apačia pastatykite suolelį ar ką nors panašaus. Sėdint blauzdų ir šlaunų bei šlaunų ir liemens kampas turėtų sudaryti 90 laipsnių. Nugara turi būti atremta į kėdės atlošą. Įsitikinkite, kad tarp knygos ir akių yra ne daugiau nei 40 centimetrų, o jei taip atsitiko, tuomet naudokite stovą, kad vaikui nereikėtų lenktis į priekį.

- Jei vaikui yra plokščiapėdystė, būtinai nuveskite jį pas ortopedą. Ankstyvas plokščiapėdystės gydymas padės tinkamai formuoti laikyseną.
- Pasirūpinkite, kad vaiko lova nebūtų per daug minkšta. Rinkitės kietą čiužinį ir neaukštą pagalvę. Taip pat labai svarbus ir lovos dydis: atsigulęs vaikas turi galėti laisvai ištiesti kojas.

Negalima:

- Skaityti knygų gulint ant nugaros arba ant šono, po galva pasikišus didelę pagalvę;
- Pakeisti kuprinės su dviem petnešomis į permetamą per vieną petį. Taip pat reikėtų paaiškinti vaikui, kad nešamą svorį reikėtų paskirstyti abiem rankoms po lygiai.



- Jei vaikui yra plokščiapėdystė, būtinai nuveskite jį pas ortopedą. Ankstyvas plokščiapėdystės gydymas padės tinkamai formuoti laikyseną.
- Pasirūpinkite, kad vaiko lova nebūtų per daug minkšta. Rinkitės kietą čiužinį ir neaukštą pagalvę. Taip pat labai svarbus ir lovos dydis: atsigulęs vaikas turi galėti laisvai ištiesti kojas.

Negalima:

- Skaityti knygų gulint ant nugaros arba ant šono, po galva pasikišus didelę pagalvę;
- Pakeisti kuprinės su dviem petnešomis į permetamą per vieną petį. Taip pat reikėtų paaiškinti vaikui, kad nešamą svorį reikėtų paskirstyti abiem rankoms po lygiai.

