

Dzień dobry,

W związku z sytuacją panującą w naszym kraju i brakiem możliwości prowadzenia gimnastyki w żłobku przygotowałam dla Państwa propozycje ćwiczeń/ zabaw ogólnorozwojowych dla dzieci do przeprowadzenia w domu. Jest to pierwsza porcja, nie wymagająca dodatkowych sprzętów 😊

Na końcu dodałam krótką notatkę na temat siadu W, abyśmy zwrócili uwagę na to w jakiej pozycji dzieci spędzają czas bawiąc się czy oglądając bajki.

Z życzeniami zdrowia,

Fizjoterapeutka Marta Synoracka

### Ćwiczenie 1

Zaczynamy od siadu skrzyżnego (po turecku, na kokardkę) i przeciągamy się:

- wyciągamy wysoko jedną rękę do góry jak najwyżej, pozostając w siadzie
- zmieniamy rękę
- wyciągamy obie ręce do sufitu
- kładziemy obie ręce na podłódze i wyciągamy do przodu po podłódze

### Ćwiczenie 2

Pozostajemy w pozycji siedzącej, ręce układamy na kolana. Naśladujemy zegarki.

- tik-tak: skłony na boki (ucho w kierunku barku)
- bim-bam: skłon do przodu (broda do mostka) - wzrok do sufitu (bez nadmiernego wychylania głowy do tyłu)

### Ćwiczenie 3

„Rośnie kwiatek”. Zaczynamy z pozycji kucania i „zasypujemy nasionko”, następnie z nasionka zaczyna rosnąć roślinka, powoli wstajemy do pozycji wyprostowanej unosząc ręce złączone nad głową, aby z pączka rozwinąć kwiatek – ręce się rozłączają i przenosimy je do boku. Powtarzamy kilka razy.

### Ćwiczenie 4

Ptaszki latają – chodzimy na paluszkach i poruszamy rękami jak skrzydłami, w trakcie gra muzyka. Gdy muzyka się zatrzyma, każdy ptaszek siada na gałęzi (staje prosto) i chowa skrzydełka (zgięte łokcie do tułowia). Powtarzamy kilka razy.

#### Ćwiczenie 5

Kładziemy się na plecach i unosimy nogi zgięte w kolanach. Poruszamy nogami jakbyśmy jechali na rowerku w rytm wierszyka: Jedzie rowerek na spacer.. Powtarzamy kilka razy, możemy zmieniać tempo, rowerek jedzie pod górkę albo z górki.

#### Ćwiczenie 6

Leżymy na plecach. Robimy most unosząc pupę do góry, przekładamy pod „mostem” zabawkę, opuszczamy most. Powtarzamy kilka razy.

#### Ćwiczenie 8

Kładziemy się na brzuchu. Mówimy: „dobranoc” głowa leży na rękach, „dzień dobry” podnosimy głowę i klatkę piersiową do góry podpierając się na rękach. Powtarzamy kilka razy.

#### Ćwiczenie 9

Leżymy na brzuchu. Samolot leci: ręce w bok i unosimy głowę, klatkę piersiową i ramiona nad podłogę, samolot ląduje: opuszczamy ręce, układamy pod głowę. Powtarzamy kilka razy.

#### Ćwiczenie 10

Pozycja w klęku podpartym, chodzimy jak kotki, gra muzyka. Gdy muzyka się zatrzymuje, kotki podnoszą do góry pupy, podpierają się na rękach i stopach (nie na głowie). Powtarzamy kilka razy.

A na koniec przybijamy „piąteczkę” 😊

## Siad W

Jest pozycją, w której dziecko siedzi pomiędzy nogami, które układają się przypominając literę W. Kolana są zgięte, a stawy biodrowe ustawione w pozycji rotacji wewnętrznej. Dla osoby dorosłej pozycja jest bardzo niewygodna, czasem nawet niewykonalna. Dzieje się tak dlatego że szyjki kości udowych u niemowląt i małych dzieci są fizjologicznie skrócone do przodu, kąt skręcenia zmniejsza się do ok. 8 roku życia (u chłopców szybciej niż u dziewczynek).



Siedzenie w tej pozycji jest dla dzieci wygodne, ponieważ nie muszą wysilać się, aby utrzymać aktywną pozycję tzn. mamy dużą płaszczyznę podparcia, miednica stabilizowana jest biernie, mięśnie brzucha wykazują bardzo małą aktywność, a głowa „zawieszona” jest pomiędzy barkami, obserwujemy zaokrąglone plecki u dziecka.

Długotrwałe przebywanie w tej pozycji jest niekorzystne, ponieważ utrwała nieprawidłowe nawyki. Siad W nie stymuluje do utrzymania aktywnej pracy antygravitacyjnej, tzn. stabilizacji ciała dziecko będzie szukało poprzez zwiększenie płaszczyzny podparcia, a nie napięcie mięśni, co może skutkować w przyszłości chodzeniem na szerokiej podstawie, wypiętą do tyłu pupą czy wystającym brzuszkiem (zbyt mała stabilizacja tułowia).

Przykładowe opcje prawidłowego siadu:

- siad na piętach
- siad boczny – ważne aby dziecko siadało na obie strony
- siad ze zgiętą nóżką – ważne aby raz była zgięta lewa raz prawa noga

Podsumowując, to że dziecko usiądzie w pozycji W nie oznacza od razu, że mamy do czynienia z nieprawidłowościami. Ważne jest, aby zaobserwować czy jest to dominująca pozycja w jakiej dziecko siedzi, czy tylko jeden z wariantów.