

Profilaktyka wad postawy: zabawa i ruch to zdrowy duch

Wiek przedszkolny jest najlepszym czasem dla wielokierunkowej stymulacji rozwoju dziecka. Istotnym elementem tego rozwoju jest ruch. To właśnie ruch pobudza i aktywizuje funkcjonowanie mózgu, jest konieczny do działania, eksploracji otoczenia i uczenia się. Dzieci w wieku przedszkolnym najczęściej potrafią już samodzielnie poruszać się w otoczeniu, a ich sylwetka staje się bardziej proporcjonalna. Jednak kościec w tym okresie jest jeszcze giętki, a mięśnie słabe – istnieje zatem duże ryzyko powstania wad postawy.

Ostatnie lata – nauki zdalnej i wielu ograniczeń związanych z pandemią spowodowały znaczne obniżenie poziomu sprawności fizycznej. W czasie zajęć nauczyciele coraz częściej obserwują u dzieci takie problemy, jak na przykład: niższy poziom koordynacji ruchów, odcieżałość ruchowa, trudności z przekraczaniem linii środka, zaburzenia zmysłu równowagi oraz liczne wady postawy. W związku z tym pojawia się potrzeba nasilenia działań ukierunkowanych na zwiększenie aktywności i możliwości ruchowych dzieci.

Wsparciem pracy w obszarze fizycznym jest opracowana innowacja "Profilaktyka wad postawy: zabawa i ruch to zdrowy duch". Zadaniem innowacji jest poszerzenie wiedzy dzieci w zakresie powstawania i profilaktyki wad postawy, wypracowania nawyku dbania o prawidłową postawę, wzmacnianie i regulowanie napięcia mięśni całego ciała, zwiększenie zakresu ruchów w obrębie stawów. Istotnym zamierzeniem ujętym w treści jest również profilaktyka otyłości, promowanie zdrowego stylu życia, zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu oraz rozwijanie umiejętności społecznych.
