

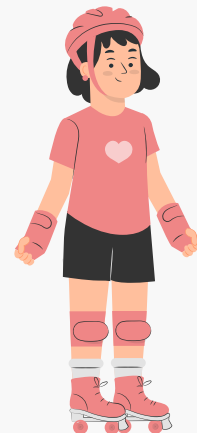
Kauno lopšelis-darželis „Daigelis“

Laikysena



Vaikų laikysena

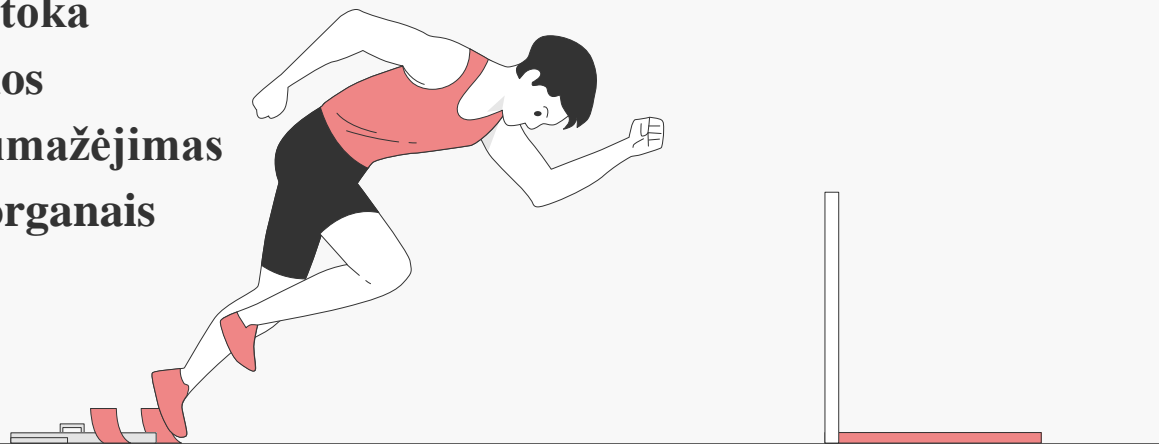
Šiandieninėje visuomenėje vis daugiau mokinių ir ikimokyklinukų susiduria su labai opia problema – netaisyklinga laikysena. Vaikų laikysena yra svarbi dėl keleto priežasčių. Pirmiausia, teisinga laikysena prisideda prie sveiko kūno vystymosi. Ją išlaikant, sumažinamas per didelis slėgis kūno struktūroms, tokioms kaip stuburas ir sąnariai. Be to, gera laikysena padeda išvengti raumenų ir skeleto sistemos problemų, taip pat skatina gerą kraujotaką ir organų funkcionavimą.



Vaikų laikysena

Visgi, netaisyklinga vaiko laikysena gali turėti daugybę neigiamų poveikių:

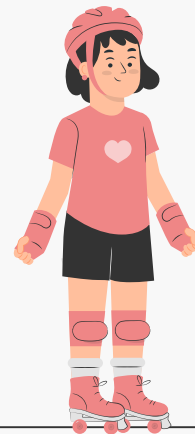
- **Kaklo ir nugaros skausmai**
- **Gebėjimo susikaupti stoka**
- **Pusiausvyros problemos**
- **Pasitikėjimo savimi sumažėjimas**
- **Problemos su vidaus organais**
- **Sveikatos problemos**



Laikysenos vertinimas

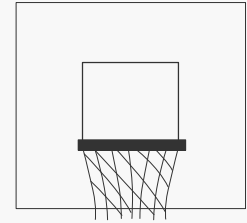
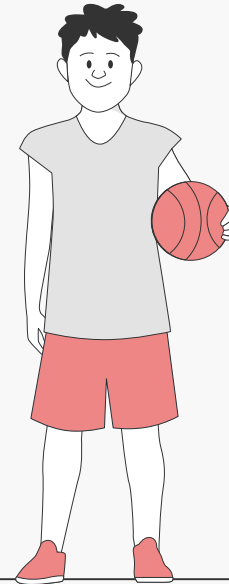
Atminkite, kad gerai išugdyta laikysena yra svarbi vaiko sveikatai ir bendrai savijautai. Todėl, siekiant užtikrinti jo raumenų ir kaulų sistemos sveikatą ir nustatyti galimas problemas ar rūpesčius tampa svarbu įvertinti vaiko laikyseną. Įvertinti vaiko laikyseną:

Stebėjimas: pradėkite nuo vaiko laikysenos stebėjimo įvairiose padėtyse ir veiklose. Patikrinkite, ar nėra asimetrijos požymių (pvz.: vienas petys aukščiau už kitą, pasviręs dubuo ar pernelyg išlenktas stuburas). Taip pat, stebėkite, kaip vaikas sėdi kėdėje ar ant grindų. Patikrinkite, ar jis išlaiko tiesią nugarą, ar nebūna atsirėmęs į vieną pusę arba dažnai sėdi sukryžiuavęs kojas.



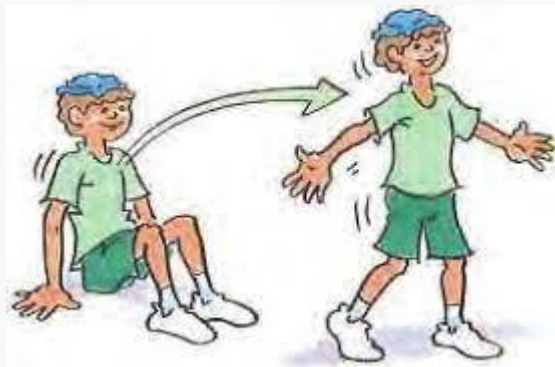
Ydingos laikysenos formavimosi priežastys

- Netaisyklingas sėdėjimas;
- Netaisyklingas stovėjimas;
- Netaisyklingas gulėjimas;
- Fizinio aktyvumo sumažėjimas;
- Dienos režimo nesilaikymas;
- Įgimtos ligos.



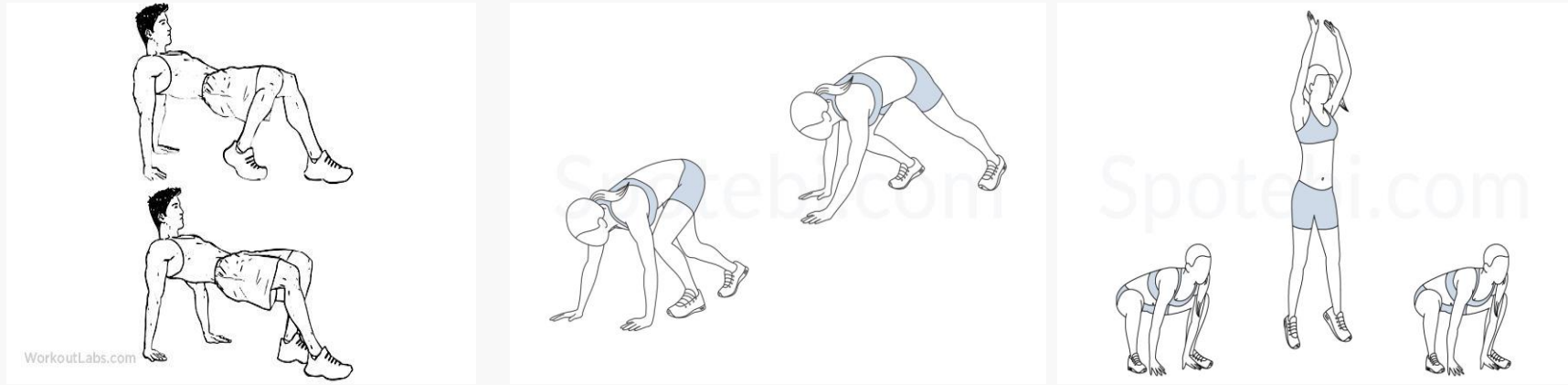
Veiklos kurios lavina viršutinę kūno dalį bei gerina laikyseną.

1. „Kepurėles“ balansas ant galvos: ėjimas su „kepurėle“ ar knyga ant galvos iki nurodyto taško. Vaikščiojant atgal ir į šonus bus dar daugiau iššūkių. Palaiko laikyseną ir erdvinį suvokimą



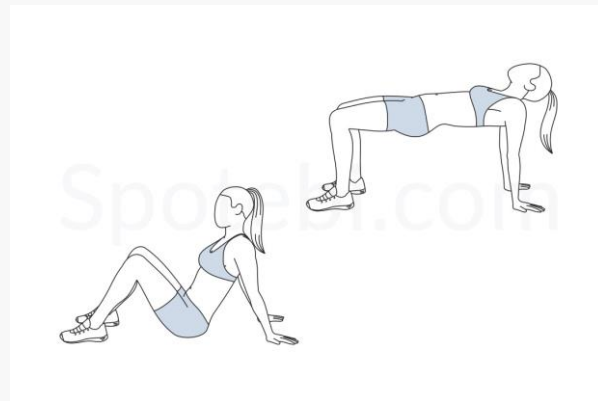
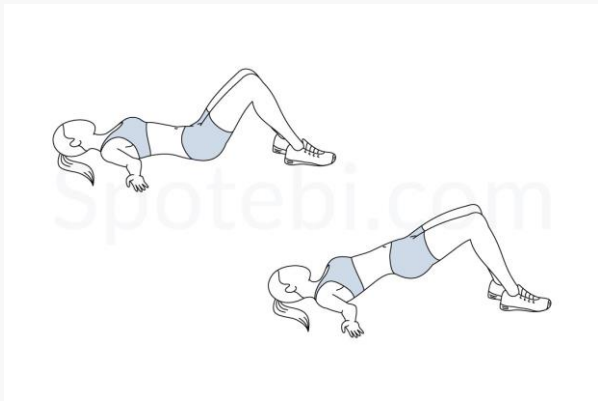
Krabo, meškos ėjimas, varlės šokinėjimas

2. Krabo, meškos ėjimas ir varlių šokinėjimas: judėkite pirmyn, atgal ir į šonus kaip krabas ar meška. Šie pratimai atveria viršutinius krūtinės raumenis, lavina rankų bei kojų jėgą bei ištvermę.



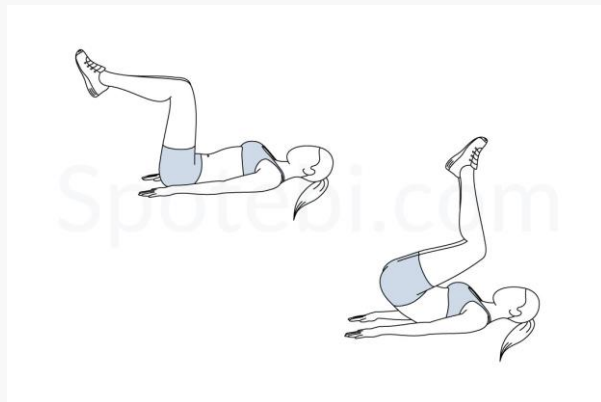
Tiltelis

3. Tiltelis - Šis pratimas stiprina sēdmenis ir juosmens raumenis, kad pagerintu vaiku laikysenā. Būtinai atlikite pakartojumus lētai. Taip pat įkvėpimo metu pakelkite sēdmenis, o iškvėpdami nuleiskite.



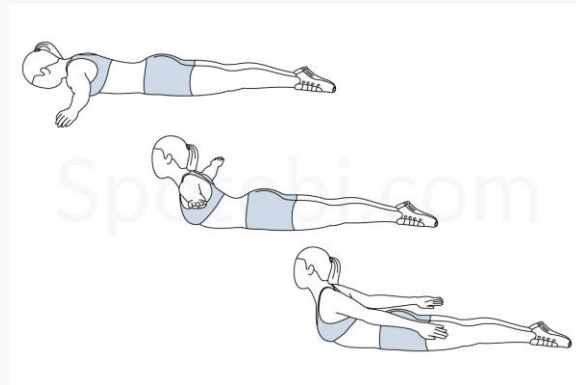
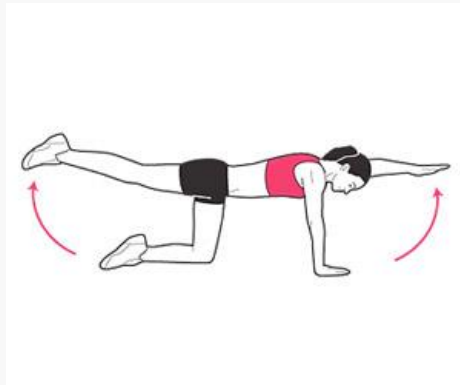
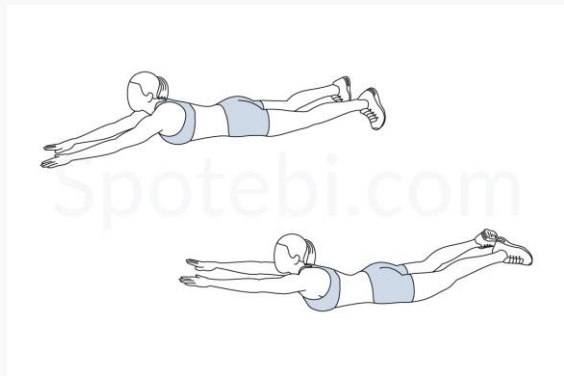
Dubens kēlimas

4. Dubens kēlimas - šis pratimas stiprina pilvo raumenų grupę, o tai taip pat labai svarbu gerinant vaikų laikyseną. Būtinai atlikite pakartojimus lētai. Taip pat įkvēpimo metu pakelkite kojas, o iškvēpdami nuleiskite.



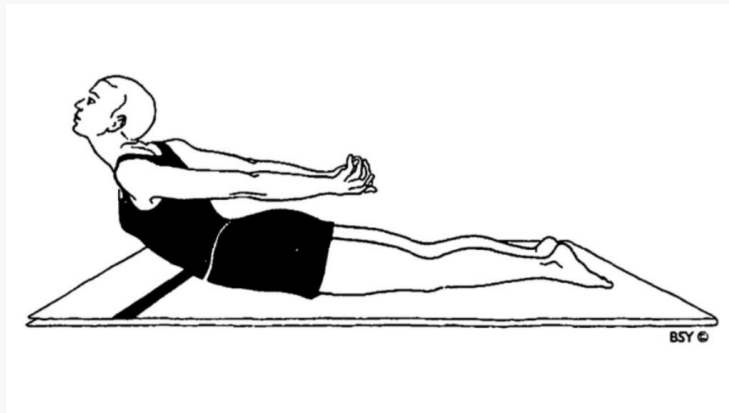
Supermenas

5. Supermenas: gulint ant pilvo, laikoma „supermeno“ padėtis. Krūtinė ir šlaunys turi būti pakeltos nuo grindų tiesiomis kojomis. Pagrindine lavina stuburo jėgą, ištvėrmę ir lankstumą.



Gyvatės jogos poza

6. Gyvatės jogos poza: gulint ant pilvo, rankas padėjus ant grindų šalia pečių, viršutinė kūno dalis stumiama aukštyn, akimis žvelgiant į lubas, o nugara kiek įmanoma išlenkta.



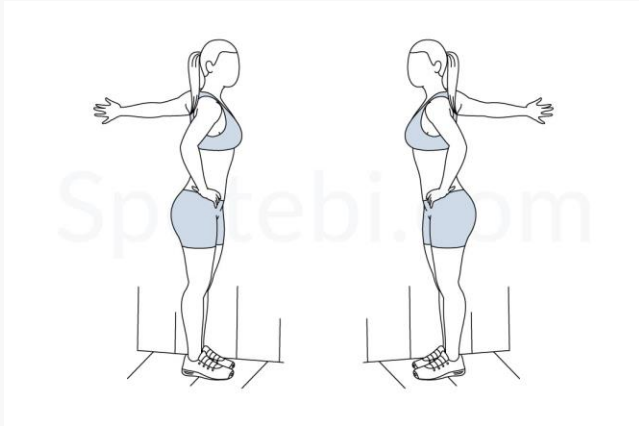
Šuniuko tempimo pratimas

7. Šuniuko tempimo pratimas - Stiprina klubų ir pečių raumenis. Taip pat ištempia krūtinės raumenis, gerina lankstumą. Leiskite vaikui išlaikyti padėtį 10–15 sekundžių ir vengti kvėpavimo sulaikymo.



Krūtinės tempimo pratimai

8. Krūtinės tempimo pratimai. kai krūtinės raumuo įsitempia, jis traukia priekinę pečių dalį į priekį, įtempti krūtinės raumenys gali sukelti pečių, kaklo skausmą. Krūtinės tempimas suaktyvina krūtinės raumenis, stimuliuoja kraujotaką ir gali padidinti judesio amplitudę bei lankstumą.



Laikysena

