

# W - SIEDZENIE

DZIECKO SIEDZI CAŁYM CIĘŻAREM CIAŁA "NA PUPIE" Z NOGAMI ZROZOWANYMI NA ZAWNĄTRZ, POZA OBRYS CIAŁA. Z GÓRY UKŁAD NÓG WYGLĄDA JAK LITERA W.



ZDROWO  
I SPORTOWO

zdrowoisportowo.edu.pl 

## 1 Dlaczego dzieci tak siedzą?

- zły nawyk, powstały podczas raczkowania;
- słabość mięśni postawnych i kłopoty z utrzymaniem równowagi podczas siedzenia;
- zmiany w budowie bioder.

## 2 Czy jest to problem?

Tak, o ile jest to pozycja nagminna. Może powodować pogłębienie złego nawyku oraz prowadzić do dalszych złych zmian w budowie ciała dziecka, szczególnie w zakresie bioder, kolan i stóp.

## 3 Jak możemy pomóc?

- zwracamy dziecku uwagę;
- zachęcamy do zmiany pozycji, np. do siadu skrzyżnego;
- wprowadzamy zabawy i ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, co ułatwi dziecku komfortowe utrzymanie stabilnej postawy w innych pozycjach/rodzajach siedzenia;
- pamiętamy o rozciągnięciu mięśni, po każdym ćwiczeniu i zabawach ruchowych;
- kierujemy na konsultacje lekarskie.

**+ W RAZIE  
JAKIKOLWIEK  
WĄTPLIWOCI  
ZAPYTAJ LEKARZA!**



Patronat  
Honorowy



Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA  
CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

