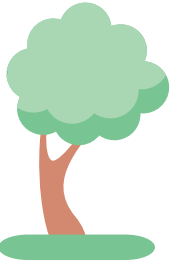


8 KROKÓW DLA PRAWDIŁOWEJ POSTAWY I ROZWOJU RUCHOWEGO DZIECKA



30 minut dziennie
ruchu na
świeżym powietrzu



dopasowane obuwie

w odpowiednim rozmiarze,
obserwowane pod kątem miejsc,
w których jest szczególnie ścierane



dopasowane krzesło

stopy na podłożu,
oparcie,
kąt prosty w kolanie



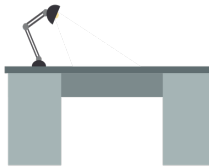
samodzielny chód

wózek i noszenie przedszkolaka na rękach
nie sprzyjają rozwojowi ruchowemu



obserwacja dziecka

jak chodzi?
jak sięga po przedmioty?



dopasowany stół

nie zbyt wysoki i nie zbyt niski,
taki, przy którym dziecko
nie pochyla się ani nie unosi ramion



dopasowany
plecak

przylegający do pleców
noszony na obu ramionach
o wadze nieprzekraczającej 15% masy dziecka



korygowanie siadu
siedzenie

w siadzie skrzyżnym ("na kokardę")
lub w siadzie jakońskim
korygowanie siadu w kształcie litery W