Rozwój dziecka to jak trening sportowca – cenne wskazówki radnego Michała Kamińskiego

data aktualizacji: 2021.03.08



W miejskim żłobku odbyły się warsztaty profilaktyki wad postawy u dzieci, które bezpłatnie poprowadził radny Michał Kamiński zawodowo zajmujący się fizjoterapią. Zajęcia dla pracowników żłobka były dobrą okazją do poznania praktycznych wskazówek dotyczącej prawidłowej postawy u dzieci w wieku poniemowlęcym.

Wady postawy to już powszechny problem wśród dzieci i młodych osób, który w zdecydowanej większości wynika z nieprawidłowej postawy i złych nawyków od wczesnych lat. Utrwalony pogarsza wygląd i zwiększa ryzyko wystąpienia trudnych w leczeniu zespołów przeciążeniowych, bólowych, dyskopatii i choroby zwyrodnieniowej stawów. Pierwszym krokiem w walce z tym problemem powinna być profilaktyka poprzez edukację, zarówno rodziców, jak i opiekunów. Skorygowanie postaw poprzez zastosowanie odpowiednich ćwiczeń i zmianę nawyków to klucz do zdrowia i tym samym lepszy start w dorosłe życie.

- Na warsztatach zostały zaprezentowane najczęstsze

nieprawidłowe pozycje, jakie dzieci przyjmują podczas zabawy i wyjaśniłem, jakie są tego skutki w przyszłości. Następnie ćwiczyliśmy, jak skorygować wadliwą postawę, aby nie dochodziło do zaburzeń w rozwoju maluchów. Kolejnym punktem szkolenia były ćwiczenia stóp oraz omówiony został temat obuwia, które sprzyja rozwojowi dziecka, a jakie zaburza pracę stóp - mówi radny Michał Kamiński.

Niezwykle ważne jest to, że zaburzenia zauważone na tym wczesnym etapie mogą być skorygowane przez odpowiednie ćwiczenia, które każdy rodzic może wykonywać z dzieckiem w domu.

- Pamiętajmy, że rozwój dziecka można porównać do treningu sportowca, im więcej treningu, ruchu, tym dziecko więcej osiągnie w dorosłym życiu, bo będzie sprawne, silne i zdrowe - dodaje Kamiński.

- Bardzo się cieszę, że radny Kamiński zdecydował się przeprowadzić warsztaty w naszym żłobku. Wierzę, że cenne rady, które z własnej wiedzy i praktyki zawodowej przekazał uczestnikom, pozwolą zapobiec wadom postaw u dzieci. Wiem, że zajęcia spotkały się z bardzo pozytywnym przyjęciem i życzyłbym sobie, żeby takie inicjatywy były w Iławie jak najczęstsze - komentuje burmistrz Dawid Kopaczewski.

Publikacja Urzędu Miasta w Iławie.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/63757-rozwoj-dziecka-to-jak-trening-sportowca-cenne-wskazowki-radnego-michala-kaminskiego