

Spis treści

Wstęp



1. Postawa człowieka i jej rozwój – *Maria Borkowska*

Zmiany krzywizn kręgosłupa w życiu człowieka



2. Czynniki wpływające na rozwój postawy – *Maria*

Borkowska, Izabela Gellesta

Rozwój ruchowy dziecka

Ważny trening

Co jeszcze wpływa na postawę



3. Wady postawy – *Maria Borkowska*



4. Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń w warunkach

domowych – *Maria Borkowska*



5. Zestaw ćwiczeń dla dzieci z wadami postawy i z obniżonym napięciem mięśniowym (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) – *Izabela Gellesta*



6. Boczne skrzywienia kręgosłupa – *skoliozy* – *Maria*

Borkowska

Rozwój bocznych skrzywień kręgosłupa

Leczenie



7. Tryb życia dzieci z wadami postawy i bocznymi skrzywieniami kręgosłupa – *Maria Borkowska*

Utrzymywanie prawidłowych pozycji ciała

Spanie i odpoczynek

Odżywianie

Noszenie książek

Sport i lekcje wychowania fizycznego

Pobyty w szkole i w domu

Inne uwagi i zalecenia



8. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z bocznymi skrzywieniami kręgosłupa oraz wadami postawy (typu plecy płaskie i plecy wklęsłe) – *Izabela Gellea*



9. Młodzieńcza kifoza – *choroba Scheuermanna, jałowa martwica kręgosłupa* – *Maria Borkowska*



10. Tryb życia dzieci z młodzieńczą kifozą – *Maria Borkowska*



11. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych dla dzieci z chorobą scheuermanna (plecami okrągłymi i okrągło-wklęsłymi) – *Izabela Gellea*



12. Budowa i rozwój stóp – *Maria Borkowska*

Rozwój sprawności stóp



13. Płaskostopie. zapobieganie płaskostopiu – Maria

Borkowska

Trzy stopnie płaskostopia
Przyczyny płaskostopia
Prawidłowe obciążanie stóp
Jak ćwiczyć



14. Wpływ obuwia na stopy – Maria Borkowska, Izabela

Gelleta

Cechy prawidłowego i wygodnego obuwia dla wszystkich bez
względu na wiek



15. Wady kolan: koślawość i szpotawość – Maria

Borkowska



16. Elementy postępowania korekcyjnego w wadach kończyn dolnych i stóp – Izabela Gelleta

Zestaw ćwiczeń polecanych w profilaktyce i korekcji stóp
płasko-koślawych



17. Ćwiczenia relaksacyjne – Maria Borkowska

Pozycje, w których uzyskuje się ogólne rozluźnienie
Ćwiczenia rozluźniające miejscowo
Ćwiczenia uniwersalne