

Metodiskais līdzeklis

„Ieteikumi pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai”

Saturs

Stāja un pareizas stājas pamatpazīmes.....	3
Stājas traucējumu veidi.....	4
Iekšējie un ārējie stājas ietekmējošie faktori.....	5
Stājas novērtēšana.....	6
Pareizas sēdēšanas ABC.....	7
Padomi vecākiem.....	8
Uzruna vecākiem.....	9
Ieteikumi par aktivitātēm vecākiem kopā ar bērniem.....	10
Pareiza bērnu apavu izvēle.....	11
Kādu sporta veidu izvēlēties bērnam?.....	12



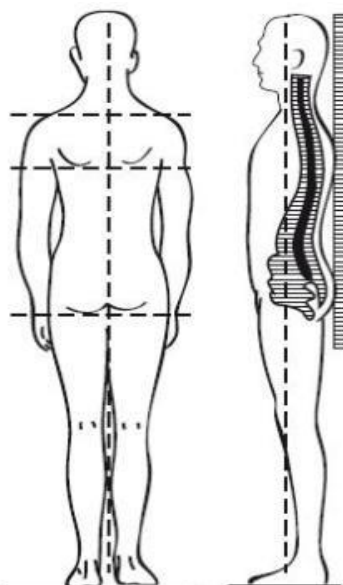
Stāja

Stāja ir ierasts, nepiespiests ķermeņa stāvoklis, kad cilvēks stāv, nesašprindzinot muskulatūru. Stāja ir līdzsvara stāvoklis starp ķermeņa muskuļu spēkiem un zemes pievilkšanās spēku. Bērna stāja ir atkarīga no pareizu mugurkaula fizioloģisko liekumu izveidošanās bērna augšanas un attīstības dažādos posmos un muskulatūras nostiprināšanas ar fiziskiem vingrinājumiem.

Stājas stereotips galvenokārt veidojas 6–7 gadu vecumā, tāpat kā citi ieradumi – pareiza ķermeņa poza ejot, stāvēt, sežot pie rakstāmgalda – ir saistīta ar sistemātisku atkārtotāmību.

Pareizas stājas pamatzīmes:

- stāv taisni,
- galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā,
- pleci nedaudz ir atvilkti atpakaļ un uz leju,
- abi pleci atrodas vienādā augstumā,
- lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un vienādā attālumā no mugurkaula,
- krūšu kurvis ir simetrisks,
- mugurkaula fizioloģiskie izliekumi ir simetriski,
- sānu trīsstūris (veido lejā nolaista roka un ķermeņa sānu kontūra) ir simetrisks,
- kāju garums ir vienāds,
- kājas ir taisnas, iegurnis ir taisns,
- nav plakanās pēdas.



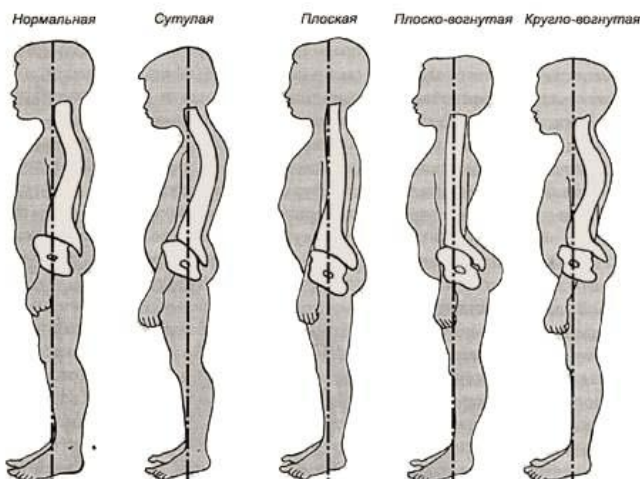
Stājas traucējumu veidi



Nepareiza stāja ir raksturīga ar ķermeņa daļu asimetrisku stāvokli un ķermeņa priekšpusēs un mugurpusēs muskulatūras un saišu savstarpējā līdzsvara un tonusa izmaiņām.

Sagitālajā plaknē (sadala ķermeni priekšpusēs un mugurpusēs virzienā) izšķir stājas traucējumus ar palielinātiem fizioloģiskajiem liekumiem un pietiekami neizveidotiem fizioloģiskajiem liekumiem. Šajā plaknē izšķir šādus stājas traucējumu veidus:

- **Apalā mugura** (kifotiskā stāja) – krūšu fizioloģiskā kifoze palielināta, jostas un kakla lordozes samazinātas, galva noliekta uz priekšu un pleci nolaisti, lāpstiņas attālinātas no krūšu kurvja, vēders izvirzīts uz priekšu, sēža nolīdzināta, iegurnis noliekuma leņķis samazināts, kājas viegli saliektas ceļu locītavās, ķermeņa priekšējās daļas muskuļi saīsināti, mugurējās- izstiepti, ierobežots kustīgums plecu locītavās.
- **Plakanā mugura** – mugurkaulāja fizioloģiskie liekumi nav pietiekami izveidojušies, lāpstiņas spārnveidīgas, krūškurvis izvirzīts uz priekšu, vēders ievilkts.
- **Ieliektā mugura** (lordotiskā stāja) – raksturīgs palielināts jostas daļas liekums uz priekšu, iegurnis noliekts uz priekšu, muguras muskulatūra jostas daļā saīsināta, bet vēdera, sēdes un kāju muskulatūra ir vāja.
- **Plakani ieliektā mugura** - raksturīgs palielināts jostas daļas liekums, bet krūšu daļā kifotiskais liekums nav pietiekoši izveidojies, muskulatūra jostas daļā ir saīsināta, bet vēdera muskulatūra vāja.
- **Apalā ieliektā mugura** – abi fizioloģiskie liekumi ir palielināti.



Stājas traucējumiem **frontālajā plaknē** ir raksturīga asimetriska stāja: galva ir asimetriska, nevienāda augstuma pleci, nevienāds lāpstiņu augstums un attālums no mugurkaulāja, nevienādi pēc lieluma un formas vidukļa trīsstūri, krūšu kurvīšs asimetrisks.



Iekšējie stāju ietekmējošie faktori:

- dzemdību trauma;
- iedzimtība (kāju garums, saistaudu attīstības īpatnības);
- iekšējo orgānu darbības traucējumi;
- vispārējais veselības stāvoklis (slimības, traumas);
- kustību – balsta sistēmas stāvoklis (muskuļu spēks, garums, tonuss, saišu sastiepums, ierobežots locītavu kustīgums);
- muskuļu sistēmas nepietiekama attīstība;
- kustību koordinācijas traucējumi vai vāja attīstība;
- psiholoģiskie faktori (pašapziņa, motivācija);
- nepietiekama fiziskā aktivitāte;
- ikdienas aktivitātes un ieradums (poza, kustību stereotipi).

Ārējie stāju ietekmējošie faktori:

- gravitācijas spēks;
- vides iekārtojums (pareizi iekārtota darba vieta, piemērotas mēbeles, adekvāts apgaismojums, dienas režīma ievērošana, pilnvērtīgs uzturs, darbas un atpūtas režīma ievērošana, kustību aktivitātes svaigā gaisā);
- sociālās un kultūras tradīcijas;
- pieejamā informācija un zināšanas par labu stāju un tās nozīmi.





Stājas novērtēšana

Nepareizu bērnu stāju savlaicīgi var konstatēt arī vecāki. Jāpavēro, kā bērns stāv, kā sēž, kā staigā. Apskati vēlams veikt pie dabiskā apgaismojuma un siltā telpā. Bērnam jābūt bez apaviem un apakšveļā. Pirms apskates bērnam jānostājas pamatstājā.

Apskate no priekšpuses

Atzīmē galvas stāvokli (pieliekums, pagrieziens), plecu joslas līmeni (asimetrija), krūšu kurvja simetriskumu un formu (konisks, cilindrisks, plakans), krūšu galu līmeni, iegurņa stāvokli (asimetrija), apakšējās ekstremitātes (X veida, O veida kājas, kājas saīsinājums, plakanā pēda, uz iekšu vai ārpusi vērstas pēdas).

Apskate no mugurpuses

Novērtē galvas stāvokli, plecu joslas līmeni, lāpstiņu novietojumu, mugurkaula skriemeļu smailo izaugumu novietojumu.

Nākamā posmā novērtē vidukļa trīsstūrus (sprauga starp nolaiestu roku iekšējo virsmu un ķermeņa sānu kontūru). Jāievēro iespējamais ādas krokojums no mugurpuses, tā simetrija, muskuļu grupu attīstības simetrija.

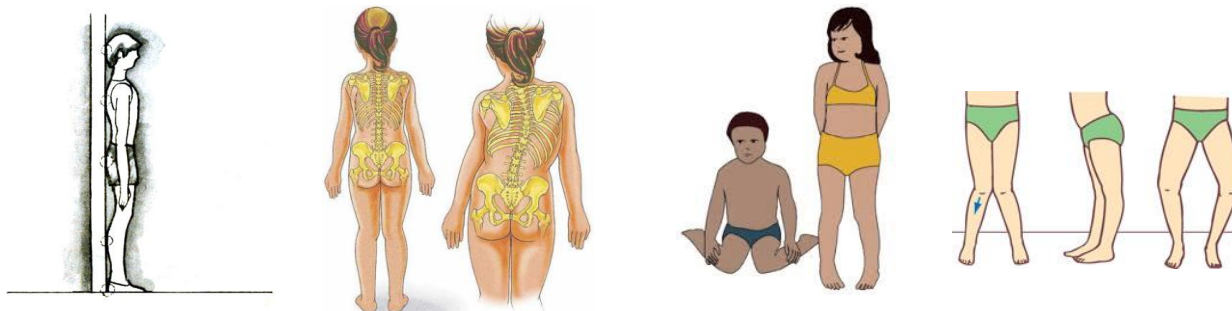
Tālāk salīdzina zarnu kaula līmeni, ceļu un pēdu locītavu simetriju, nosaka papēža stāvokli (papēžu novirze uz āru ir plakanās pēdas simptoms).

Apskate no sāniem

Novērtē galvas stāvokli (auss pauguram un acs plakstiņiem jāatrodas vienā līmenī). Novērtē mugurkaula fizioloģiskos izliekumus un to novirzes no normas, precizē stājas tipu, krūškurvja formu, vēdera formu (ievilkts, izvirzīts, taisns).

Apskate pie vertikālas plaknes

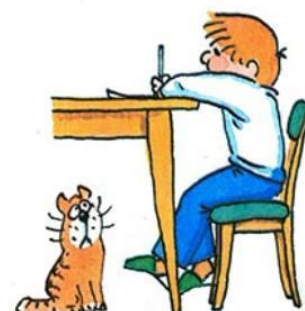
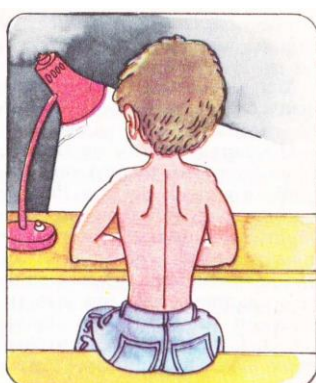
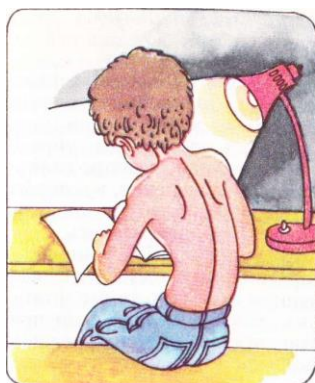
Bērnu nostāda pie gludas sienas, piespiežot pie tās pakausīti. Galva jātur taisni, auss pauguram jābūt vienā līmenī ar acs ārējo kaktiņu. Lāpstiņām, sēžas muskulim, apakšstilba mugurpusei, papēžiem jāpieskaras sienai. Pareizas stājas gadījumā attālumam starp sienu un bērna mugurkaula kakla un jostas vietas izliekumam jābūt bērna plaukstas platumā. Palielināts vai samazināts attālums norāda uz nepareizu stāju.



Pareizas sēdēšanas ābece:



- 1.** Lai bērna mugurkaulu saglabātu veselu, darba vieta jāpielāgo konkrēti Jūsu bērna augumam un proporcijām. Pirmkārt tas jāsāk ar krēslu, otrkārt jānoregulē galda augstums.
- 2.** Krēsla augstums ir pareizs, ja kājas ērti novietotas uz grīdas un pēdas virsmas leņķis ar apakšstilbu ir nedaudz platāks par 90 grādiem.
- 3.** Regulējot krēsla dziļumu, attālumam starp sēdes priekšējo malu un augšstilba bedrīti jābūt apmēram četru pirkstu platumā, tas nodrošina pareizu asinsriti kājām.
- 4.** Atzveltnes augstumu regulējot, jānodrošina atbalsts visai mugurai līdz pat lāpstiņām. Tas noņem muguras saspringumu.
- 5.** Galda augstumu izvēlas, noliekot uz tā rokas līdz pat elkonim. Galda augstums ir optimāls, ja pleci ar roku veido leņķi nedaudz platāku par 90 grādiem.
- 6.** Darbojoties pie galda, rokām līdz elkonim jāatrodas uz galda, tas noņem slodzi kakla muskuļiem.
- 7.** Lietojot datoru, monitoram jāatrodas tālāk par izstieptas rokas attālumu, lai acīm nebūtu papildus slodze. Ja monitors atrodas acu augstumā vai augstāk, acīm papildus jāsprindzinās, tāpēc pareizi monitoru novietot zem neliela leņķa zemāk par galda virsmu.
- 8.** Pietiekams apgaismojums telpā un uz galda nodrošina labu pašsajūtu, bet nepietiekams – veicina saspringumu, pat galvassāpes. Dabīgs apgaismojums ir vispatīkamākais, tāpēc pareizi darba vietu ir novietot logu tuvumā. Kad nepietiek dabīgā apgaismojuma, jāpārdomā – tā piemēram lasīšanai ir nepieciešams apgaismojums ne mazāk par 500LUX.





Padomi vecākiem:

1. Sekojiet sava bērna stājai - kā viņš iet, sēž, stāv, skrien.
2. Izvairīties no faktoriem, kas veicina nepareizas stājas rašanos:
 - neērta apģērbs un apavi;
 - neatbilstošas mēbeles;
 - neērta, nepareiza sēdēšanas poza.
3. Vingrojiet kopā ar bērnu! Kopā vingrojot pusstundu dienā - būsiet veselāki, dzīvespriecīgāki un laimīgāki. Vingrojumu būtu jāpilda spoguļa priekšā, tā varēsiet kontrolēt stāju, roku un kāju stāvokli. Cits variants - peldēšana, kas simetriski noslogo abas ķermeņa puses.
4. Pievērsiet īpašu uzmanību bērna apaviem. Tiem jābūt stingriem, ar elastīgu šuvumu, papēža augstumam jābūt 0,5-0,7cm - ar nelielu supinatoru.
5. Ne mazāk svarīgi ir izvēlēties pareizu vietu naktsmieram. Ideāls matrača biezums ir 15-20cm. Zem tā jābūt cietai virsmai. Bērnam nevajadzētu gulēt uz veciem, izvelkamiem dīvāniem un mīkstām gultām.
6. Esiet īpaši uzmanīgi un pavērojiet bērna stāju, kad viņš nes skolas somu. Ap deviņu - desmit gadu vecumu mugurkauls attīstas ļoti ātri. Vēlams izvēlēties kvalitatīvu mugursomu. Tai jābūt ar cietu muguras daļu, lai grāmatu stūri nedurtos bērna mugurā, un arī lencēm jābūt platām, lai tās negrieztos plecos. Jākontrolē arī somas svars.



7. Ja nepieciešams, meklējiet fizioterapeita palīdzību. Fizioterapeits palīdzēs ar padomiem par pareizu fizisko slodzi ķermenim, izstrādās arī vingrojumu kompleksu muskulatūras nostiprināšanai vājākajās vietās.





Uzruna vecākiem

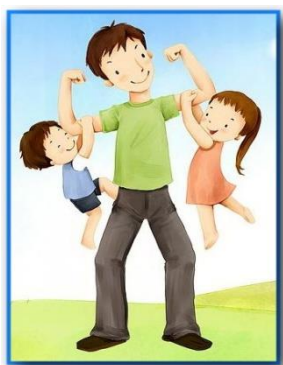
Kustības ir viena no organisma dzīves vajadzībām. Palūkojoties uz mazu bērnu: viņš vienmēr ir kustībā. Vai mēs vienmēr ļaujam bērnam apmierināt šo organisma nepieciešamību? Bieži bērnu apsaucam, norājam par to, ka viņš skrien, lec, cenšas kaut kur uzkāpt. **Bērni mūs neklausā, un tas ir labi!**



Kustības nepieciešamas bērna kvalitatīvai attīstībai. Tās sekmē balsta-kustību aparāta attīstību, pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību, elpošanu un pārējās organisma funkcijas, veicina bērna emocionalitāti un intelektuālo attīstību, paātrina valodas apguvi, stimulē citus psihiskus procesus un īpašības: domāšanu, atmiņu, uzmanību, gribu u.c.

Mīļie vecāki! Atrodiet katru dienu 15-30 min laika fiziskajām aktivitātēm, lai pavadītu to kopā ar bērnu, lai Jums pēc kāda laika nav sev jāuzdod šādi jautājumi:

- **Pa kuru laiku izauga mans bērns?** – Viņš izauga tad, kad Jūs bijāt aizņemts (ar ko, neatceros!).
- **Kāpēc mans bērns nemāk lēkt vai rāpot?** – Tāpēc, ka Jūs to neesat mācījis viņam un darījis kopā ar viņu.
- **Kāpēc mans bērns nenodarbojas ar sportu?** – Jo Jūs pats ar sportu nenodarbojaties.
- **Kāpēc viņš tik bieži slimo?** – Jo Jūs viņu neesat norūdījis.
- **Kāpēc viņam ir grūti ar mācībām?** – Jo pirmsskolas periodā Jūs nenodarbojaties ar bērnu, kad bērns attīstās kopveselumā, - fiziskās aktivitātes kopā ar intelektuāliem uzdevumiem.
- **Kāpēc viņš melo, negrib iet uz skolu, slikti mācās?** – Tāpēc, ka viņam ir pietrūkusi Jūsu uzmanība tajā laikā, kad tā bija visvairāk vajadzīga.



Esiet gudri, sportiski un mīļi vecāki saviem bērniem!



Ieteikumi par aktivitātēm vecākiem kopā ar bērniem

Fiziska aktivitāte - jebkura ķermeņa kustība, ko rada muskuļu darbība un kura izraisa enerģijas patēriņu. Bērniem (5 – 12 gadi) ieteiktā kopējā ikdienas minimālā fiziskā aktivitāte ir 90 minūtes 5 dienas nedēļā. Te tiek ietverta spēlēšanās, aktīvas pastaigas, riteņbraukšana, skrituļošana, peldēšana un citas nodarbības, kas bērniem sagādā prieku.

Soļošana – ejot uz mājām no bērnudārza. Soļot pa ietves apmali ar turēšanos un bez tās. Soļošana pirms un aiz mammas, tēta, brāļa vai māsas. Soļot, augsti ceļot kājas, atdarināt dzīvniekus un putnus – zirgu, lāci, stārķi, dzervi u.c.

Skriešana – izmantojiet bērnu laukumu, ejot uz mājām. Sacentieties, kurš pirmais aizskries līdz tuvākajam kokam, krūmam, ceļa zīmei. Uzspēlējiet spēli „Sunīši” – viens ķer, otrs bēg, kad noķer, mainās lomām.

Lēkšana – ejot uz mājām no bērnudārza, uzkāpt uz paaugstinājuma (akmens, apmale, trepes) un izpildīt lēcienus. Lēcieni uz abām kājām un vienas kājas. Lēcieni pāri priekšmetiem, grāvim. Lēcieni pa ciņiem.

Mešana – tveršana – ejot uz mājām, metiet akmentiņus peļķē. Metiet čiekurus tālumā. Izmantojiet dažāda lieluma un smaguma bumbas – metiet grozos, spaiņos, uz sienas uzzīmētos mērķos. Metiet dažāda lieluma priekšmetus, kas atrodas mājās – spilvenus, rotaļlietas u.c.

Rāpošana – rāpšanās – rāpošana pa istabu – uz priekšu, atmuguriski, sāniski. Uzrāpšanās uz priekšmetiem – kastes, sola u.c. Izlīšana, izrāpošana zem priekšmetiem – auklas, sola, galda, krēsla, kāpnēm. Pārrāpšanās vai pārlīšana – par solu, klučiem, spilveniem. Rāpšanās pa slīpām virsmām. Priekšmetu aprāpošana.

Ripināšana – dažādu priekšmetu ripināšana pa istabu un brīvā dabā (dažāda izmēra bumbas). Bumbas ripināšana pāros. Bumbas ripināšana rāpojot. Bumbas ripināšana pa joslu.

Vingrinājumi pēdai – ļaujiet bērnam staigāt ar basām kājām. Iet pa virvīti, tauvu, un nūju ar pielikšanas soļiem un liekot pēdu pie pēdas. Ar kāju pirkstiem salasīt pogas, mazas mantiņas. Staigāt pa dažāda materiāla segumiem – smiltīm, akmeņiem, oļiem u.c.



Esiet gudri, sportiski un mīļi vecāki saviem bērniem!

Stājas traucējumu ārstnieciski profilaktiskie pasākumi



Stājas traucējumiem sākumā ir funkcionāls raksturs un tos viegli var labot ar muskuļu aktīvu sasprindzinājumu. Vēlāk ķermeņa nepareizais turēšanas veids pakāpeniski kļūst par ieradumu un notiek dažādas ķermeņa deformācijas. Cīņā ar stājas traucējumiem profilaktisku pasākumu pamatā ir mērķtiecīga un sistemātiska bērnu vispārējās fiziskās attīstības uzlabošana, viņu iesaistīšana dažādās fiziskās aktivitātēs un sporta nodarbībās.

Vispārējā organisma nostiprināšana ir stājas traucējumu profilakses pamats!

- **Vispārattīstošie vingrojumi** – iedarbojas uz organismu kopumā, veicina visa atbalsta un kustību aparāta harmonisku attīstību, nostiprina muguras, plecu joslas, vēdera preses un kāju muskulatūru, sekmē kustību koordinācijas veidošanos.



- **Speciālie vingrojumi** – attīsta pareizas stājas izjūtu, trenē dažādus analizatorus, kuri piedalās stājas saglabāšanā. Tie ir vingrojumi pie spoguļa (redzes analizators), pie vertikālas sienas (taktilā un muskuļu jutība), līdzsvara vingrojumi un vingrojumi ar svaru uz galvas (vestibulārais aparāts), elpošanas vingrojumi un vingrojumi mugurkaulāja atslodzei.



- **Masāža** pozitīvi ietekmē bērna ķermeņa fizioloģiskās un psiholoģiskās funkcijas. Tā vispusīgi iedarbojas uz bērna organismu – stimulē asinsriti un uzlabo vielmaiņu, atslābina sāpīgos, vai sasprindzinātos muskuļus, atslābina visu ķermeni, uzlabo ķermeņa tonusu, palīdz veidot un uzlabot ķermeņa stāju, uzlabo pašsajūtu, mazina psiholoģisko sasprindzinājumu, veicina labu miegu.



- **Peldēšana** labvēlīgi iedarbojas uz bērna psihomotoro attīstību. Ūdens pozitīvi iedarbojas uz nervu sistēmu, aktivizē vielmaiņu, uzlabo sirds, asinsvadu un elpošanas sistēmu darbību, uzlabo kustību koordināciju un muskuļu spēku, normalizē muskuļu tonusu. Atrašanās ūdenī pilnveido siltuma regulāciju, norūda organismu, atslogo mugurkaulu, kā arī sniedz emocionālu atslodzi.



- **Apkartējās vides apstākļu normalizācija** – adekvāts apgaismojums, optimālā gaisa temperatūra, piemērotas mēbeles, bērna pozas labošana, dienas režīma ievērošana, kā arī profilaktiskās apskates.



Pareiza bērna apavu izvēle



- apaviem jābūt jauniem;
- atbilstoša izmēra – tie nedrīkst būt ne par mazu, ne daudz par lielu. leteicamā rezervīte ir 0.8-1 cm;
- ar atvērtu purngalu;
- ar augstu kapi, lai nodrošinātu potītes fiksāciju, stabilitāti;
- ar nelielu supinatoru jeb pēdas velvītes balstu (spilventiņu liestes iekšpusē);
- ar cietu, elastīgu zoli, 0,5 - 0,7 centimetru augstu papēdi , tā nedrīkst būt slidena;
- viegli uzvelkamiem;
- maksimāli regulējamiem, atveramiem;
- izgatavotiem no dabiskās ādas, kas elpo un ļauj izgarot liekajam mitrumam.

Svarīgi, lai kājās būtu **komfortabli** apavi. It īpaši maziem bērniem, kuru pēdiņa spiediena ietekmē viegli maina formu un deformējas. Ja apavi būs neergonomiski, neatsperīgi, šauri un par ciešu, par lielu vai citādi nepiemēroti bērna ātri augošajai kājai, tas var radīt virkni nepatīkamu un pat sapīgu problēmu nākotnē (artroze, radikulīts, pēdu deformācijas, sāpes kājās, locītavās, gūžās, mugurkaulā).



Kādu sporta veidu izvēlēties bērnam?



Katrs no vecākiem uzdod šo jautājumu, vērojot nemierīgo, enerģijas pilno vai gluži otrādi, pie datora sēdošo, sakumpušo bērnu. Visi vecāki vēlas, lai bērns attīstītos harmoniski, lai garīgais būtu līdzsvarā ar fizisko. Tāpēc ir svarīgi jau no agrīna vecuma piemeklēt pareizu, adekvātu slodzi savam bērnam. Pirms izvēlēties kādu no sporta veidiem, būtu vēlama vienreizēja konsultācija pie fizioterapeita, lai tas novērtē bērna stāju. Un atkarībā no atrades fizioterapeits varēs ieteikt ar kādu sporta veidu bērnam būtu labāk nodarboties, lai nepārslogotu kustību balsta aparātu un novērstu iespējamo mugurkaula deformāciju.

• Simetriskie sporta veidi

Simetriskajos sporta veidos labā un kreisā ķermeņa puse izpilda vienlaicīgi vai pārmaiņus vienas un tās pašas kustības vai darbības. Bērna mugurkauls ir taisns, ķermenis frontālā plaknē atrodas pastāvīgā līdzsvarā. Ķermeņa, vēdera preses un ekstremitāšu muskulatūra ir līdzvērtīgi noslogota. Tas nodrošina vienmērīgu muskulatūras attīstību abās bērna ķermeņa pusēs, novērš nepareizas stājas veidošanos, labo jau esošos stājas traucējumus, novērš skoliozes progresēšanu. Pie šādiem sporta veidiem var pieskaitīt: **peldēšana, aerobika, skriešana, slidošana, slēpošana, velosports, skrituļslidas.**

• Asimetriskie sporta veidi

Asimetriskajos sporta veidos abas ķermeņa puses izpilda dažādas darbības. Tāpēc bērna ķermenis lielāko treniņa laiku atrodas asimetriskā pozā, vienai ķermeņa pusei ir daudz lielāka slodze, nekā otrai, tas traucē ķermeņa muskulatūrai attīstīties vienmērīgi. Bez tam, ņemot vērā katra sporta veida specifiku, mugurkaulam ir jāveic vairākkārtīgi, vienveidīgi noliecieni uz vienu vai otru pusi, vai arī notiek mugurkaula sagrašanās pa vertikālo asi. Nodarbojoties ar asimetriskajiem sporta veidiem, jau pēc 1 – 2 gadiem bērniem var parādīties stājas problēmas. Turpmākajos gados stājas problēmas kļūst noturīgas un var palielināties, bērniem ar skoliozi var progresēt mugurkaula deformācija. Pie šādiem sporta veidiem var pieskaitīt: **basketbols, diska un šķēpa mešana, teniss, galda teniss, badmintons, bokss, boulings, paukošana, beisbols.**

• Jauktie sporta veidi

Nodarbojoties ar jauktajiem sporta veidiem, notiek bieža pozas maiņa, abas sportista ķermeņa puses izjūt pastāvīgu un mainīgu simetrisku un asimetrisku slodzi. Mugurkaula stāvoklis pastāvīgi mainās, ja parādās neērta ķermeņa poza, tā ir īslaicīga. Ķermeņa, vēdera preses un ekstremitāšu muskulatūra attīstās vienmērīgi. Pie šādiem sporta veidiem pieder: **futbols, basketbols, handbols, hokejs, visu veidu cīņu veidi, kalnu slēpošana, mākslas vingrošana, dejas.**

Izmantotā literatūra:

- Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K., „Bērns un sports pirmsskolā”, Rīga: 2013, RaKa, 179 lpp.
- Kļujevs, M., Kocs, J. “Bērnu stājas veidošana” Rīga: 1977, “Zvaigzne”, 190 lpp.
- Mauriņa, L., Tripāne, T. „Ieteicamās fiziskās aktivitātes bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem”, Rīga: 1999, 115 lpp
- Purmale, I. „Ārstnieciskā vingrošana skolā” Rīga: 2006, RaKa, 138 lpp.

www.calis.delfi.lv /pareizas stājas saglabāšana bērniem/

www.fizioterapeits.lv/ kādu sporta veidu izvēlēties savam bērnam /

www.mansmazais.lv/tikai 20 % bērnu ir pareiza stāja. Kā ar Tavējo?/

www.mansmazais.lv/plakanā pēda bērnam/

www.moll.lv/ergonomika.Pareizas sēdēšanas ābece/

www.nesap.lv/pareiza stāja un tās profilakse ģimenes ārsta praksē/

www.vesels.lv/ pareiza apavu izvēle tavu kāju veselībai/

www.visc.gov.lv/vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sakumskolā/