



Ruch to zdrowie 🧘

Wysiątek z samego rana bywa trudny, ale są ćwiczenia, które nie męczą, a wręcz dodają energii. Taka aktywność tuż po przebudzeniu jest bardzo zdrowa i zapewnia siły do pracy i nauki na cały dzień. Wspólna poranna rozgrzewka zacieśni także więzi rodzinne i wyrobi u najmłodszych nawyk ruszania się .

Przykładowe ćwiczenia to:

- skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
- krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
- przysiady oraz pajacyki.

Wszystko w seriach 10 x 3, z krótką przerwą pomiędzy. Takie ćwiczenia nie powinny zabrać więcej niż 15-20 minut.

1. Ćwiczenia rozciągające na macie

Dzięki opisanemu poniżej zestawowi ćwiczeń rozciągających Twoje ciało będzie dążyło do większego zakresu ruchów, żeby stać się bardziej elastyczne. Z tego właśnie powodu nie należy lekceważyć etapu rozgrzewki. W przeciwnym razie grożą Ci kontuzje (uwaga na naderwania).



- Weź wdech i podnieś ręce nad głowę. Zrób wydech i opuść ręce. Powtórz ćwiczenie 7 razy.



- Zrób wdech i podnieś ręce nad głowę, a następnie stań na palcach. Zrób wydech, rozluźnij ciało i pochyl tułów do przodu. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



- Zrób wdech i podnieś ręce nad głowę, a następnie stań na palcach. Zrób wydech, rozluźnij ciało i pochyl tułów, opuszczając ciało do ziemi. Wyprostuj się powoli.

2. Ćwiczenia z piłką gimnastyczną



-Skłony - Stań w rozkroku (nogi rozstawione nieco szerzej niż biodra) i weź piłkę w obie ręce. Unieś piłkę do góry (ręce wyprostowane) i zrób skłon, dotykając piłką do podłogi. Powtórz kilka razy.

Zatrzymaj się z piłką w górze i zacznij robić skłony do boków. Mocno trzymaj piłkę - ona powoduje większą stabilizację tułowia. Dbaj o precyzję ruchu (nie przeginaj się do przodu ani do tyłu). Powtórz kilka razy.

- **Rolowanie piłki rękami** - Połóż piłkę na podłodze. Nogi zegnij lekko w kolanach i rozstaw na szerokość bioder. Roluj piłkę dłońmi przed siebie, mocno wyciągając kręgosłup do przodu.

- **Podnoszenie piłki nogami**- Leżąc na plecach spróbuj unosić piłkę stopami

3. Zabawy na dworze dla dziecka lub całej rodziny



Gdy mamy wolne popołudnie lub weekend i dobrą pogodę, grzechem byłoby siedzenie w domu. Jednym ze sposobów czerpania radości ze słonecznego dnia jest **wspólna wycieczka rowerowa**.

Rodzic wraz z dziećmi może wybrać się do parku i tam zorganizować np. **wyścig**. Wystarczy wyznaczyć prowizoryczny start oraz metę, następnie ustawić dzieci na początku trasy, a samemu udać się na metę. Warto włączyć stoper w telefonie na czas trwania wyścigu.

Dzięki takiej aktywności dzieci dobrze się bawiąc, nauczą się czym jest rywalizacja.

Jeżeli dziecko nie ma rodzeństwa również może aktywnie spędzać czas na zewnątrz. Nawet zwykłe wyjście naszej pociechy na **rower** czy **rolki** można urozmaicić na wiele sposobów.

Jednym z nich jest **zorganizowanie slalomu**. Można go stworzyć z rzeczy, które mamy przy sobie tj. butelka wody, plecak czy inna torba. W wersji bardziej profesjonalnej możemy zaopatrzyć się w pachołki. Dla dziecka przejazd po takiej trasie będzie świetnym sposobem na doskonalenie umiejętności utrzymywania równowagi.

Taki slalom można także przebiec z dotknięcia ziemi na jego początku i końcu, lub pokonać żabim skokiem. To doskonałe ćwiczenia wspomagające motorykę, refleks i koordynację ruchową.



4. Zabawa w domu dla całej rodziny „Poszukiwacze skarbów”

Gdy pogoda nie sprzyja wyjściom, warto zwalczyć wszechogarniające lenistwo i zorganizować zabawę dla całej rodziny łączącą aktywność fizyczną i umysłową. Cała zabawa pod nazwą „Poszukiwacze skarbów” polega na rozwiązywaniu zadań i zagadek, tak by dotrzeć do nagrody. Rysujemy mapę z drogą do skarbu dodając do niej kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy itp. W całym domu można także pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do kuchni” itp. Wówczas mamy pewność, że dziecko odnajdzie skarb, a więc będzie z siebie dumne, a przy okazji się porusza. To co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od wyobraźni organizatorów.

5. Ćwiczenia dla dziecka na koniec dnia- relaksacyjne

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą dziecku się wyciszyć i przygotować do snu.

Do takich aktywności należą np. „Opadające liście”. W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzuca ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym, które również relaksuje jest tzw. „Świczka”. Dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np. wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

Życzymy dobrej zabawy !

Wychowawcy świetlicy