

Poranne wspólne ćwiczenia w domu dla rodzica i dziecka

Wysiłek 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 już od rana.

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.

Zabawy na dworze dla dziecka lub całej grupy

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 im np. wyścig. Wystarczy wyznaczyć prowizoryczny start oraz metę, następnie ustawić dzieci na początku trasy, a samemu udać się na metę. Dla dodania znamion profesjonalizmu, warto włączyć stoper w telefonie na czas trwania wyścigu. Dzięki takiej aktywności dzieci dobrze się bawiąc uczą się czym jest rywalizacja.

Jedno dziecko również może korzystać ze świetnej zabawy na dworze. 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 zabij skokiem. To doskonałe ćwiczenia wspomagające motorykę, refleks i koordynację ruchową.

Zabawa w domu dla całej rodziny

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.

Ćwiczenia dla dziecka na koniec dnia

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. „Świeczka”. Dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: wiatru – www..., szumu liści – szysz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

Pamiętaj!

Rozwijając **sprawność ruchową dziecka** wpływamy jednocześnie na jego rozwój umysłowy. Poprzez ruch ćwiczymy z dzieckiem nie tylko ciało, ale także zdolność logicznego myślenia, koncentrację, pamięć oraz zdobywanie nowych umiejętności tj. samodyscyplina. **Zróżnicowane ćwiczenia dla najmłodszych** wpływają po prostu pozytywnie na ich rozwój, dlatego tak ważne jest, aby uczyć poprzez zabawę.