Drodzy Rodzice i Kochane Dzieciaki - czas na poświąteczne, domowe ćwiczenia ruchowe :)

Ćwiczenia dla dzieci to doskonały sposób na ich rozwój intelektualny i ruchowy.

W zależności od tego, jakie ćwiczenia wybierzemy, mamy pewność, że poszerzamy

swoje umiejętności, ćwiczymy pamięć i logiczne myślenie.

Ruch jest dzieciom niezbędny do życia.

Oto dwie proste zabawy, które można wykonać w domu:

**„Zabawa w samolot”**

Nie od dziś wiadomo, że dzieci uwielbiają wszelkiego rodzaju zabaw, podczas których są unoszone, kołysane czy obracane. Wszystkie te czynności stymulują mózg. Jedną ze starych zabaw uwielbianych przez dzieci jest samolot: - dziecko stoi z rękami wykręconymi na boki; - następnie zachęcamy je, aby kręciło się przez około 10-20 sekund; - teraz samolot ląduje, czyli przestaje się kręcić; - za chwilę znów startuje i kręci się w drugą stronę; Zabawę powtarzamy kilka razy, wykonując krótkie przerwy, aby dziecko nie miało zawrotów głowy. To proste ćwiczenie ruchowe rozwija mózg, stymuluje koncentrację i usprawnia równowagę.

**„Ćwiczenia z piłką w roli głównej”**

Doskonałą formą ćwiczeń z dzieckiem są zabawy z piłką. Nie tylko wspomagają one rozwój ruchowy dziecka, ale wzmacniają też mięśnie i pomagają kształtować prawidłową postawę. Jest to szczególnie cenne w czasach, kiedy dzieci głównie spędzają czas przed ekranem telefonu, tabletu, komputera czy telewizora. Ćwiczenia z piłką to forma zabawy, w której mogą także zaangażować się dorośli. Do najprostszych ćwiczeń należą: - położenie się na piłce klatką piersiową i brzuchem i turlanie w przód i w tył; - układanie się na piłce plecami i przesuwanie się do przodu i do tyłu; - nogi ćwiczącego oparte są na piłce, tułów podparty rękami i turlamy piłkę na boki.