

RUCH POD DACHEM

Gdy pogoda nie służy nie rezygnujemy z ruchu i wybierzmy się wraz z dziećmi w miejsca w których możemy zażyć ruchu pod dachem. Oderwijmy nasze pociechy od telewizorów i komputerów i wyrabiajmy zdrowy nawyk aktywnego spędzania wolnego czasu niezależnie od pogody.



GRUDZIEŃ 2022

Kryta pływalnia- basen wspiera rozwój ruchowy i zdrowie dziecka. Dzieci uwielbiają zabawy w wodzie, dlatego regularne chodzenie na basen to nie tylko fantastyczna inwestycja w rozwój ruchowy, ale także okazja do świetnej zabawy dla całej rodziny!

Regularne pływanie w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym:

- buduje wytrzymałość, kondycję i koordynację ruchową,
- pomaga dbać o prawidłową postawę dziecka,
- koryguje już istniejące krzywizny kręgosłupa,
- wzmacnia mięśnie i zwiększa ich elastyczność,
- pobudza krążenie i przepływ krwi,
- zwiększa wydolność płuc,
- hartuje i wzmacnia odporność,
- pomaga skanalizować nadmiar energii,
- jest doskonałą profilaktyką przeciw nadwadze i otyłości.

Dodatkową zaletą pływania jest fakt, że nie jest ono sportem urazowym, dlatego ryzyko kontuzji jest w zasadzie minimalne.



Rolkowisko – na krytych rolkowiskach, można pod okiem instruktorów doskonalić swoje umiejętności. Nauka jazdy na wrotkach i rolkach angażuje do współpracy obie półkule mózgowe, co wspomaga rozwój grafomotoryczny dziecka, zwiększa odporność na stres, poprawia wydolność serca i płuc, nie obciąża kolan. Niezależnie od tego, czy nasze dziecko wybierze wrotki, rolki czy hulajnogę, koniecznie musimy wyposażyć je w ochraniacze na łokcie, kolana, a w przypadku rolek i wrotek także na dłonie oraz dobrze dopasowany kask.



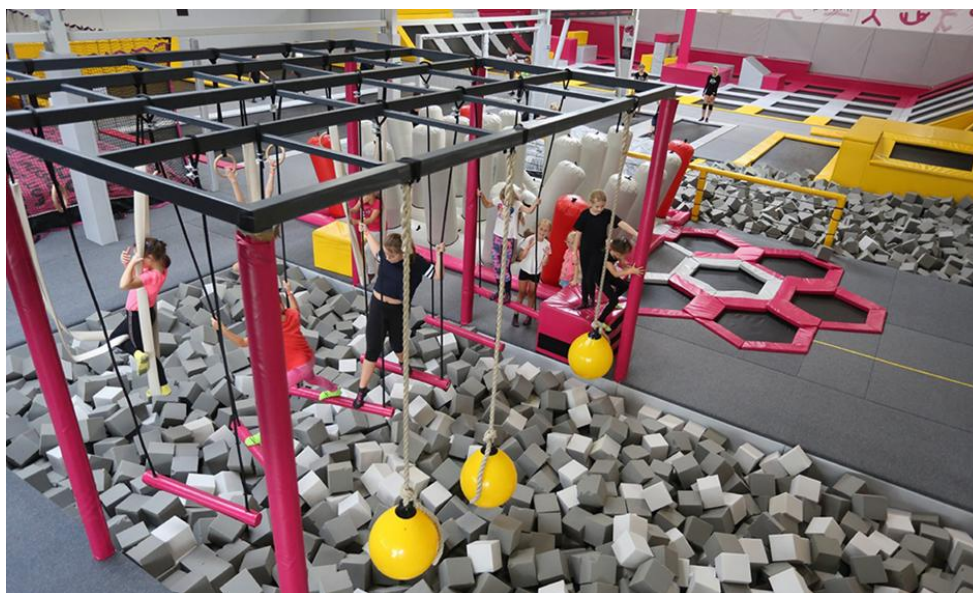
Sala zabaw – Figlopark - to tory przeszkód, baseny z piłkami, ścianki wspinaczkowe. To miejsca, które sprzyjają rozwojowi intelektualnemu dziecka. Dziecko chcąc przejść cały tor przeszkód musi nieźle się nagłówkować, aby osiągnąć sukces. Co najważniejsze, musi wyciągać wnioski ze swoich błędów. Mamy tutaj zatem połączenie elementów psychoruchowych z czysto intelektualnymi. Taka podwójna stymulacja ma rewelacyjny wpływ na rozwój mózgu dziecka.



Lodowisko - jeżdżenie na łyżwach to oprócz samej zabawy także ćwiczenie koordynacji ruchowej. Na łyżwach nasza pociecha uczy się utrzymywać równowagę, zsynchronizować pracę rąk i nóg. Łyżwiarstwo zaprzęga do pracy wszystkie grupy mięśni, dzięki temu ćwiczymy prawidłową postawę poprzez wzmacnianie ciała.



Trampolina – jeszcze do niedawna jedno z najbardziej niedocenianych urządzeń treningowych, dziś cieszy się rosnącą popularnością. Skoki na trampolinie to nie tylko frajda dla najmłodszych, ale też doskonała forma aktywnego wypoczynku dla całej rodziny. By skorzystać z dobrodziejstw jakie daje trampolina, wcale nie musisz kupować jej na własność. Wystarczy, że wybierzesz się do jednego z parków trampolin dostępnych w różnych miastach w całej Polsce. Większość parków trampolin oferuje te same atrakcje, wśród których znajdują się połączone ze sobą trampoliny, baseny z gąbkami, kosze umożliwiające trenowanie efektywnych wsadów, a także specjalnie przygotowane boiska do gier zespołowych. Dzięki tej różnorodności atrakcji każdy członek rodziny z pewnością znajdzie coś dla siebie. Skakanie na trampolinie sprawia dzieciom radość, rozładowuje napięcie emocjonalne (a radosne dziecko to szczęśliwy rodzic). Oprócz psychiki pozytywnie wpływa też na sprawność fizyczną wzmacniając siłę mięśniową, poprawiając równowagę czy koordynację ruchów. Trampolina daje dużo odczuć sensorycznych przez pobudzenie układu wzrokowego i proprioceptywnego. Dodatkowo skoki i układy skoków to doskonały trening planowania i kontroli motorycznej.



Pokazując dzieciom różne formy aktywności budzimy tym samym ich ciekawość świata. Dajemy narzędzie, dzięki któremu mogą one poszerzać swoje horyzonty, mierzyć się z czymś, co jest dla nich zupełnie nowe.

Agata Bajbuła, Edyta Smejkal