

Drodzy Rodzice!

Ze względu na zaistniałą sytuację epidemiologiczną w Polsce, znaleźli się Państwo w trudnej sytuacji konieczności przebywania z dziećmi w domu.

Specjaliści zalecają pozostawanie w domu i odradzają korzystanie z zabaw na boiskach, placach zabaw czy siłowniach osiedlowych.

W takiej sytuacji naturalna potrzeba ruchu każdego człowieka, a zwłaszcza dziecka powinna być realizowana w sytuacji domowej.

Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne konieczne należy zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Należy pamiętać, że pokój musi być odkurzony i przewietrzony, a dziecko przebrane w wygodny strój sportowy.

W jaki sposób pomóc dzieciom w tej trudnej sytuacji?

- Przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu i razem z dzieckiem bawić się.
- Szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość.
- Podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces .

Propozycje ćwiczeń motoryki dużej w warunkach domowych:

- skłony, skręty, krążenia głowy w różnych pozycjach połączone z zabawami, np.
- jesteś zegarem- skłony głowy w przód z wypowiedaniem słów bim, skłony głowy w tył- bam, w lewą stronę- tik, w prawą- tak;
- jestem kotkiem- wykonywanie kociego grzbietu z głębokim wdechem i wydechem;
- jestem ptaszkiem- wymachy ramion w tył w opadzie tułowia- w przód;
- jestem świerszczem- unosimy głowę i ramiona do góry w leżeniu na brzuchu;
- chodzenie nogami po wymyślonej drabinie w leżeniu na plecach;
- jazda na rowerze w leżeniu na plecach;
- chwytanie i podrzucanie palcami stóp lekkich przedmiotów (np. apaszka, malutki ręcznik);

- turlanie, chwytanie i przesuwanie stopami małych przedmiotów do celu (np. klocków);
- jestem drzewem, bocianem- stanie na jednej nodze z odpowiednią pozycją ramion (ramiona w bok);
- jestem kangurem, zajączkim- skoki w dal,
- przeskoki obunóż i jednonóż przez np. szalik położony na dywanie;
- stopa „przed” lub „za” stopą- próby stania równoważnego z rękami uniesionymi w bok;
- ćwiczenia czworakowania- jestem kotkiem-dzieci naśladują ruchy kota: przeciągają się leniwie, skradają się, biegają za myszką;
- zabawy na czworakach z pokonywaniem przeszkód (slalom między klockami, książkami),
- podrzucanie i łapanie różnych przedmiotów (balon, piłeczka, maskotka) ze zmianą ręki (prawa, lewa), a następnie utrudniając zadanie- wykonywanie tych czynności w chodzie;
- zabawy z piłką- toczenie piłki po podłodze przez dwoje dzieci lub rodzica z dzieckiem, chwyt rękami w leżeniu, siedzeniu na dywanie;
- wrzucanie (oburącz lu jednorącz) piłeczek, maskotek, klocków do kartonu, miski z odpowiedniej odległości;
- obracanie biernie leżącego dziecka na dywanie, zawijanie w koc i turlanie po dywanie;
- jestem tancerzem- taniec przy żywej, wesołej i lubianej muzyce- tańczą same ręce, same nogi, głowa, biodra, tułów, ramiona, tańczy całe ciało (dzieci i rodzice wykonują różne gesty i ruchy poszczególnymi częściami ciała).

Do tej ostatniej aktywności – „domowej dyskoteki”- zachęcam wszystkich członków rodziny! To wspaniała szansa na rodzinną integrację i porcję dobrej, relaksującej zabawy!

Po zabawie proszę pamiętać o odpowiedniej porcji wody mineralnej, owoców i warzyw! Ruch i odpowiednia dieta są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Od 18 marca, Akademia Zdrowia NFZ, na swoim kanale [YouTube](#) – [Akademia NFZ](#) będzie publikować dodatkowe, ok. 15-minutowe filmy z treningami.

Dla dzieci, dla dorosłych, dla seniorów. Dla każdego. Na kręgosłup, na modelowanie sylwetki, na zdrowie.

Zachęcam do skorzystania z tej propozycji zwłaszcza starszych uczniów oraz Naszych Drogich Rodziców, którym chwila

ćwiczeń pomoże w relaksowaniu się po trudach dnia!
<https://akademia.nfz.gov.pl/poranne-rozciąganie-z-pns-i-nfz/>

Aleksandra Siciarz