

## "RUCH TO ZDROWIE"

Chcesz, by twoje dziecko było zwinne, zdrowe i uśmiechnięte? Nie pozwalaj mu siedzieć przed telewizorem czy komputerem i... poćwicz razem z nim!

Tych kilka prostych ćwiczeń wykonanych z mamą i tatą nabierze nowego znaczenia, ponieważ gimnastyka w formie gier i zabaw rodziców z dziećmi może nie tylko poprawić ich sprawność fizyczną, lecz także wzmocniać więzi psychiczne.

Orkiestra- dziecko siedzi na podłodze, podparte z tyłu dłońmi. Nogi ma ugięte w kolanach. Unosi zgięte nogi i na hasło "bęben!" uderza (lekko!) piętami w podłogę, a na hasło "pianino!" "gra" na niej paluszkami stóp. Może wystukiwać rytm konkretnej piosenki, np. "Wlazł kotek na płotek".

Zawody raków- dziecko opiera się na rękach i nogach (brzuchem do góry), unosi biodra i wędruje w tej pozycji. Będzie miało większą frajdę, jeśli ty także spróbujesz!

Zawody wielbłądów- maluch chodzi na czworakach, ale z wyprostowanymi nogami i wypiętą pupą, która wygląda jak wielbłądzi garb. Jeśli zwierzaków jest więcej, można urządzić wielbłądzie wyścigi. Dla utrudnienia odwzorujcie chód tego zwierzęcia (symetrycznie, czyli najpierw przestawcie lewą rękę i nogę, a później prawą rękę i nogę).

Zabawa z piłką- malec w pozycji na czworakach uderza piłkę czołem i stara się nią trafić do bramki (można ją wyznaczyć za pomocą kręgli, klocków, lub po prostu Twoich nóg, itd.). Licz, ile bramek tak zdobędzie.

Piesek- stań w szerokim rozkroku, a malec niech biega na czworakach wokół twoich nóg, wykonując ósemki.

Taniec- stoisz w rozkroku i trzymasz dziecko za ręce, ono staje na Twoich stopach, w ten sposób spróbujcie zatańczyć przy wolnej i szybkiej muzyce.

Przed lustrem- siadacie naprzeciwko siebie i najpierw dziecko naśladuje Twoje ruchy i miny, a potem następuje zmiana.

Taczki- malec podpira się rękami, a Ty trzymasz go za kostki. W ten sposób próbujecie się przemieszczać do przodu i do tyłu.

Mostek- podpierasz się na rękach i nogach, a dziecko przechodzi „pod mostem”, spróbuj zmniejszyć odległość między podłogą a swoim brzuchem, tak by malec musiał się czołgać.

Rowerek- kładzicie się na plecach, ręce trzymacie pod pośladkami, a nogami zataczacie kółka w powietrzu, jakbyście pedałowali na rowerze. Możecie położyć się naprzeciwko, tak by Wasze stopy się zetknęły i wtedy spróbować pedałować.