

ZESTAW VIII

Poranne ćwiczenia w domu dla rodzica i dziecka

Wysięk 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 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.



A tuż przed snem...

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 – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

Źródło: <http://aktywnedziecko.czasdzieci.pl/>

WYPRÓBUJ:



PACHNĄCY PIASEK

Składniki:

2 szklanki mąki kukurydzianej

0,5 szklanki oleju

Olejek zapachowy waniliowy, cytrynowy lub śmietankowy (kilka kropli)

Mąkę wsypujemy do miski i dodajemy stopniowo olej. Mieszamy i na końcu dodajemy kilka kropli olejku np. cytrynowego

Piasek gotowy 😊

