

Dzieci roznosi energia i momentami zaczyna brakować Ci cierpliwości? Dobrym pomysłem jest je odrobinę zmęczyć. W ten sposób odpowiesz na ich potrzebę aktywności fizycznej.

Według Instytutu Żywności i Żywienia, aby rozwijać się w sposób prawidłowy trzeba nie tylko dbać o to, co jemy i pijemy. Podstawą „Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży” jest ruch. Dlatego tak ważnym punktem planu dnia w tym wyjątkowym czasie powinna być aktywność fizyczna, która jest naturalną potrzebą człowieka, a w sposób szczególny dzieci, których organizm domaga się ruchu.

Co robić w tym czasie?

Proste ćwiczenia, niewymagające obecności drogiego sprzętu, aktywizujące wszystkie partie mięśniowe oraz poprawiające nastrój, poprzez wytwarzanie endorfin...

- Pajacyki
- Taniec
- Skakanka
- Schody
- Hula hop
- Podskoki
- Pokonywanie przeszkód
- Przysiady
- Rzucanie i łapanie
- Taczki
- Wspięcia na palce
- Czworakowanie

Kreatywność i wyobraźnia rodzica to podstawa...

Pamiętajcie drodzy rodzice...

Dzieci są najlepszymi obserwatorami. Jeśli pokażemy dziecku, że leżymy na kanapie to i Ono leżeć będzie! Pokażmy w tym trudnym dla wszystkich czasie, że możemy aktywnie spędzić ten czas i dobrze przy tym się bawić.

W razie jakichkolwiek pytań i porad zachęcam do kontaktu mailowego.

emilia.gorniak@gmail.com

Fizjoterapeuta Emilia Górniak.

Pozdrawiam