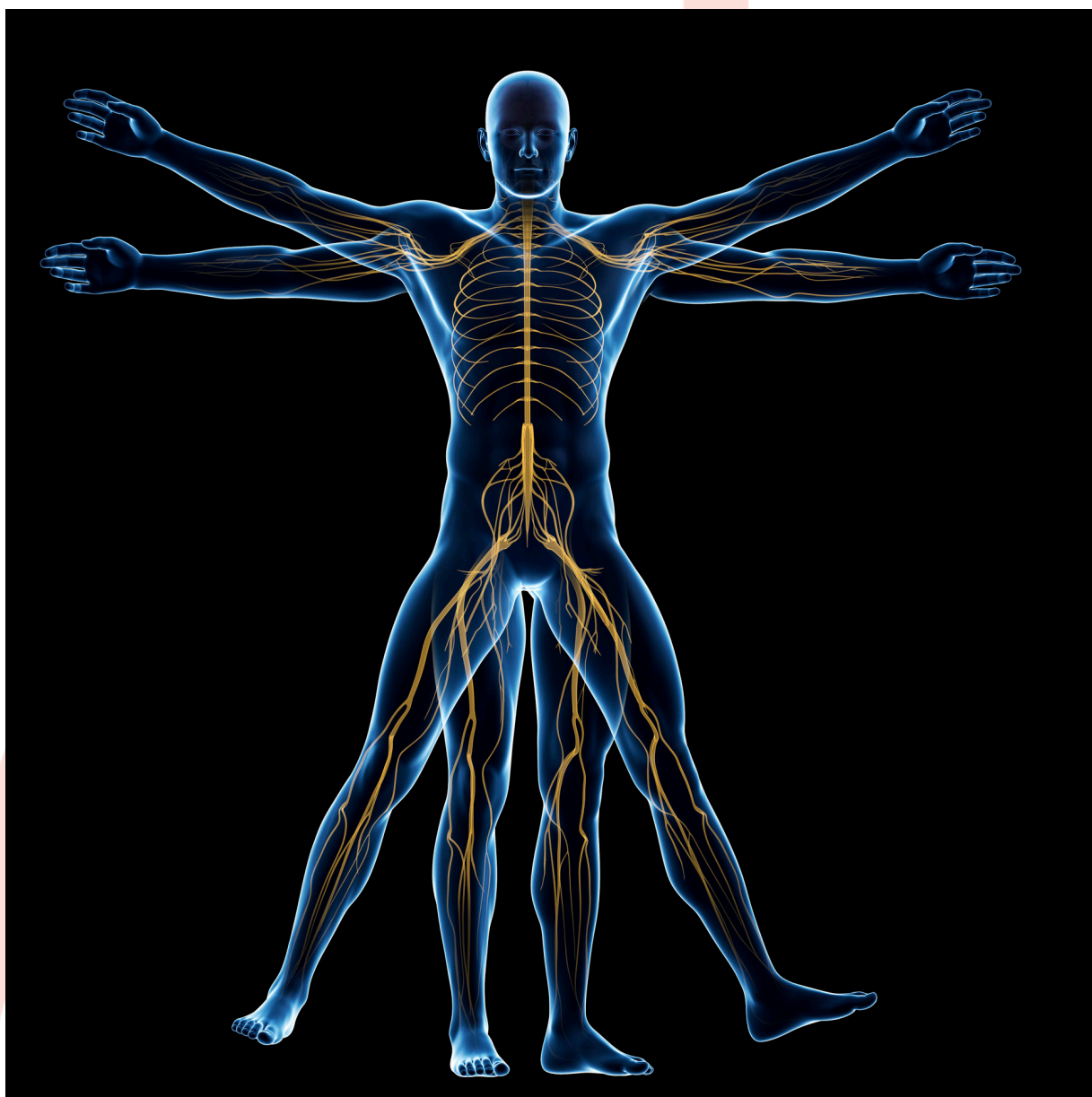


PIASECZNA
ANNA

ĆWICZENIA NA WSPIERANIE UKŁADU NERWOWEGO



GWIAZDA

Opis: Dziecko stoi wyprostowane z nogami szeroko rozstawionymi i rękami uniesionymi do góry w kształcie litery „X”. Następnie naprzemiennie dotyka jedną ręką przeciwległej nogi, robiąc skłon do przodu.

Korzyści: Poprawia koordynację, rozciąga mięśnie i zwiększa świadomość ciała.



CHODZENIE PO LINIE

Opis: Dziecko udaje, że chodzi po cienkiej linie zawieszanej nisko nad ziemią, starając się utrzymać równowagę, używając do tego wyciągniętych rąk.

Korzyści: Ćwiczy równowagę, koncentrację i kontrolę nad ciałem.



PRZYSIADY Z PODSKOKIEM

Opis: Dziecko robi przysiad, a następnie wybija się do góry, wykonując wysoki podskok, i wraca do przysiadu.

Korzyści: Aktywuje układ nerwowy i zwiększa świadomość kinestetyczną.



TURLANIE JAK BECZKA

Dziecko kładzie się na plecach na miękkiej powierzchni, np. na macie, i toczy się w bok, obracając ciało jak beczka. Może to robić w różnych kierunkach.

Korzyści: Pobudza układ przedsionkowy, pomaga w integracji sensorycznej.



JOGA DLA DZIECI

„POZYCJA DZIECKA”

Opis: Dziecko siada na piętach, pochyla się do przodu, kładąc głowę na macie lub podłodze, a ręce wyciąga przed siebie. Ta pozycja działa kojąco i relaksująco.

Korzyści: Redukuje napięcie w mięśniach i wspomaga regenerację.

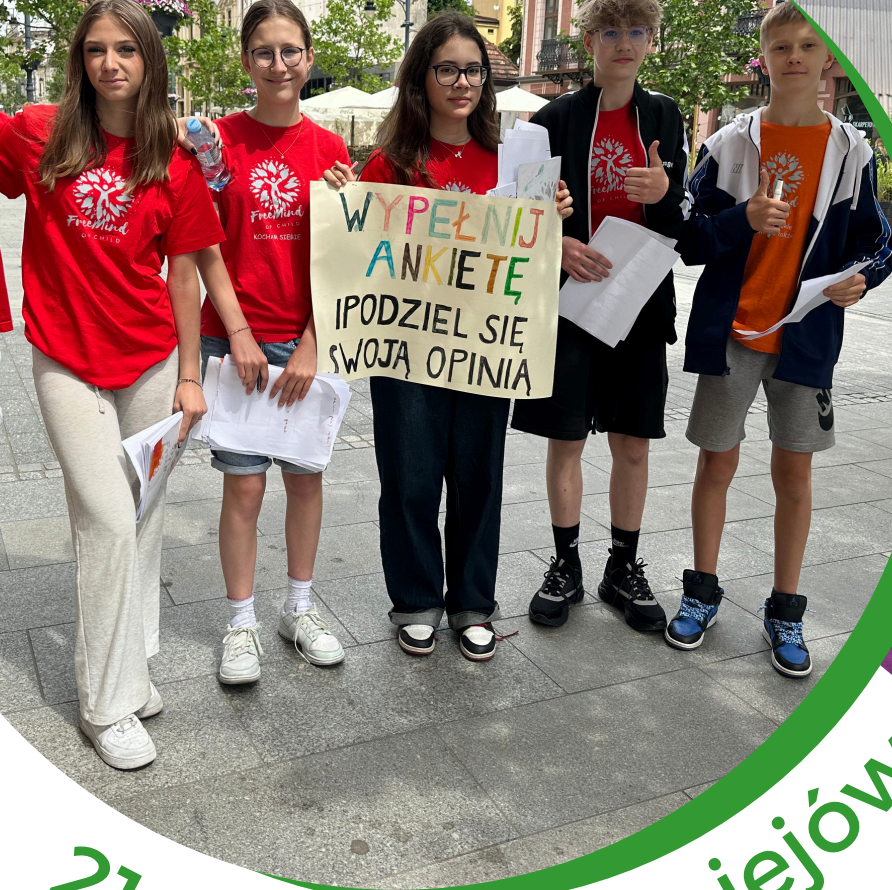


KOŁYSANIE LUB HUŚTANIE

Opis: Dziecko może się huśtać na huśtawce, być kołysane na dużej piźce gimnastycznej lub delikatnie obracane. To stymuluje układ przedsionkowy, co ma kojący wpływ na układ nerwowy.

Korzyści: Wspomaga równowagę emocjonalną i działa uspokajająco.





WIOSNA
2025

21-23 marca Uniejów

Warsztaty dla nastolatków 13-17 lat Soul & Body - Zrozum siebie i swój układ nerwowy



Zeskanuj mnie



www.freemindofchild.pl
Zadzwoń i dowiedz się więcej +48 796 530 300





04-06 kwietnia Uniejów

WIOSNA
2025

Warsztaty dla uczestników 5 -12 lat Soul & Body - Zrozum siebie i swój układ nerwowy



Zeskanuj mnie 



www.freemindofchild.pl
Zadzwoń i dowiedz się więcej +48 796 530 300

