

## **Ćwiczenia poranne dla rodzica i dziecka**

Wysiętek z samego rana bywa trudny, ale są ćwiczenia, które nie męczą, a wręcz dodają energii. Taka aktywność po przebudzeniu jest bardzo zdrowa i zapewnia siły do pracy i nauki na cały dzień.

Zapraszamy do porannej rozgrzewki.

1.

Skłony

/najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami/

2.

Krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków, szyi

3.

Przysiady, pajacyki.

## **Ćwiczenia na koniec dnia**

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń które pozwolą dziecku wyciszyć się i przygotować do snu.

Do takich aktywności należą np. "Opadające liście".

W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzuca ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem.

Powtarzamy tę czynność kilka razy prawą i lewą nogą.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym,

które również relaksuje jest tzw. " Świeczka".

Dzieci dmuchają na wystawiony palec raz prawej, raz lewej ręki.

Powtarzamy kilka razy.

Warto też naśladować odgłosy np.

wiatru: [www.....](#), szumu liści: szszsz.....,

warkotu silnika wrr,wrr....., lokomotywy" puf,puf.....,

- ogólnie wszystkiego co podpowiada wyobraźnia.

## **Życzymy wyjątkowego czasu..**