**Ruch to zdrowie (nie tylko w domu)**

*Każdy z nas miewa w życiu chwile, gdy czuje się zmęczony, zniechęcony, ma na głowie zbyt wiele obowiązków, które wymagają natychmiastowego wykonania na czas. Niestety często też może towarzyszyć temu stres i napięcie całego ciała. Natłok myśli powoduje problemy ze snem, zdrowiem, stajemy się drażliwi i cierpią na tym również nasi bliscy, jak i my sami, zaniedbując przy tym nasze obowiązki.*

Chcemy wzmocnić Twoje poczucie własnej wartości, polepszyć kontakt z domownikami, pomóc odzyskać spokój, dobry sen, i radość życia :) Poniżej proponujemy ćwiczenia do aktywnego spędzania czasu w domu.

Oto one:

- zabawy ze śpiewem - połączenie różnych form ruchu z muzyką pozwala na kształtowanie się poczucia rytmu i muzykalności. W trakcie słuchania swojej ulubionej piosenki i śpiewania jej możesz dodać na przemian elementy: biegu, skoku, marszu, przeskakiwania (może być przez wcześniej ułożone przeszkody), wyskoki, zeskoki (z bezpiecznej wysokości - niskiej i bez przedmiotów znajdujących się w pobliżu). Do tego typu zabawy możesz zmieniać tempo (szybko wolno, nagle spowolnić / zatrzymać się)

- sznurkowe obręcze – z łatwością możesz stworzyć z nimi kilka zabaw mobilizujących całe ciało do ruchu. Każdą obręcz możesz ponumerować, ale niekoniecznie. Zamiennie mogą to być wstążki, wycięty papier kolorowy, Twoje skarpetki ułożone w zamknięty okrąg.

Wariant A – gra w zawieszanie poręczy. W odległości ok. 2,5 m. stawiamy ponumerowane „pachołki”(słupki np. plastikowe butelki) przed sobą. Nasze domowe obręcze próbujemy zarzucić na zaplanowany wcześniej pachołek, zliczając później wszystkie zdobyte punkty.

Wariant B – gra „W klasy”. Ponumerowane obręcze (min.10) dowolnie układamy na podłodze

i skaczemy do środka. Ważne jest, żeby nie nadepnąć na linę.

- duża piłka - traktujemy jako formę zabawy, wzmacniając przy tym mięśnie naszego ciała (m.in. plecy, nogi, ręce, brzuch).

Wariant A - kładziemy się na piłce klatką piersiową i brzuchem. Następnie turlamy się na niej w przód i w tył.

Wariant B - układamy się plecami na piłce. Nogi oparte o podłogę, tułów podparty rękami i turlamy piłkę na boki „kołysząc się” na niej.

Wariant C – kładziemy się na podłodze / dywanie przed piłką. Opieramy się nogami o piłkę w taki sposób, aby kolana i biodra znalazły się w tej samej linii. Rozprostuj ramiona na bok. Zacznij powoli przekręcać piłkę najpierw na prawą stronę, a potem na lewą.

Wariant D - piłkę trzymaj przed sobą. Stań w rozkroku i wykonuj przysiady.

- „naleśnik” – potrzebny do zabawy jest tylko koc/kołdra. Kładziemy się na podłodze na brzegu naszego koca i trzymając jego krawędź owijamy się wokół niego. Z tak ciasnego koca próbujemy się wydostać.

- tory przeszkód – z przedmiotów, zabawek, które posiadasz w swoim domu, możesz ułożyć ciekawy tor przeszkód i przejść go na czas. Może to być krzesło, które należy obejść lub przejść pod nim, poduszka, którą należy przeskoczyć, ściana wzdłuż której musisz przejść po wyznaczonej linii. Występuje tu dowolność, a wszystko to zależy od Twojej wyobraźni.

Poniżej kilka powodów, dla których warto aktywnie spędzać czas w domu:

🙂 Masz więcej energii na cały dzień.

🙂 Zapobiegasz wielu chorobom, ponieważ aktywność fizyczna pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania. Jesteśmy bardziej odporni.

🙂 Poprawiasz swój nastrój oraz skutecznie zapobiegasz depresji. Osiągamy poczucie zadowolenia oraz zmniejszamy odczuwanie bólu.

🙂 Wolniej się starzejesz. Zachowujesz młody wygląd i bardziej sprawny układ oddechowy oraz krwionośny.

🙂 Poprawiasz pracę mózgu i polepszasz koncentrację. Powoduje to lepsze dotlenienie.

🙂 Przyspieszasz przemianę materii. Następuje szybsze spalanie kalorii, czyli szybsze spalanie tkanki tłuszczowej i lepsze wchłanianie składników odżywczych - wpływa to na zmianę budowy ciała.

🙂 Odprężasz się po różnego rodzaju zajęciach wymagających dużej koncentracji (matematyka, język polski czy biologia), dając upust naturalnej potrzebie ekspresji muzyczno - ruchowej.

Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w domu: wykonuj je w bezpiecznie i w bezpiecznym otoczeniu, w trakcie ćwiczeń utrzymuj proste plecy, regularnie oraz miarowo oddychaj. Jeśli chcesz, zaangażuj również swoich domowników. To wesoła zabawa i przyjemny wspólny czas.

Przydatny link do bardziej złożonych i ciekawych zabaw ruchowych:

<https://polki.pl/rodzina/dziecko,zabawy-dla-dzieci-27-najlepszych-pomyslow,10029608,artykul.html>

Życzymy Ci dobrego i aktywnego dnia!

Bibliografia:

1.Cieślicka M., Stankiewicz B., Muszkieta R., *Wybrane zabawy i gry ruchowe*, Poznań 2017, Wydawnictwo Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu

2.Delaney T., *101 ćwiczeń i zabaw. Dla dzieci z autyzmem, Zespołem Aspergera i zaburzeniami integracji sensorycznej*, Gdańsk 2018, Biblioteka SI, Wydawnictwo Harmonia.

3. www.mamagama.pl

Opracowała: Milena Rojewska