

Cvičenie rodičov s deťmi na fit loptách

Veková kategória: od troch mesiacov do dvoch rokov

Náplň kurzu: Cvičenie rodičov s deťmi pri detských pesničkách a riekankách, nenásilnou hravou formou.

Cieľ kurzu:

- informovať rodičov o psychomotorickom vývoji dieťaťa,
- námety a spôsoby vhodnej stimulácie smerujúcej k jeho všestrannému vývoju, pri detských pesničkách a riekankách, nenásilnou hravou formou
- rozvíjať citlivou a hravou formou základné pohybové vzorce u detí a u rodičov, ich znovuobjavenie, a tiež orientáciu, koordináciu pohybu, jemnú a hrubú motoriku.

Ďalší význam kurzu:

- všestranný zdravý rozvoj dieťaťa vplyvom širokej škály podnetov (pohybový vývoj, jemná motorika, reč, pamäť, rozumový vývoj, rovnováha, orientačné schopnosti, koordináciu pohybov...)
- podporí sa schopnosť dieťaťa pracovať v kolektíve
- fyzické a psychické uspokojenie dieťaťa - dieťa lepšie prospieva, spí a papá
- spestrenie denného režimu dieťaťa a materskej dovolenky rodičov.

Dĺžka jednej lekcie: deti do jedného roka 30 min, od roku do dvoch 45 min

Dĺžka kurzu: 10 lekcí

Inštruktorka: Blanka Štangová

Čo si máte priniesť na kurz:

rodič na cvičenie: je nutné sa na cvičenie prezliecť do pohodlného oblečenia, tričko, tepláky, legíny, prezuvky, nápoj na pravidelné popíjanie

dieťa na cvičenie: vhodné pohodlné oblečenie, plienka (náhradná plienka), obľúbená hračka, **väčšie dieťa:** vhodné pohodlné oblečenie, nápoj na pravidelné popíjanie, prezuvky, náhradné oblečenie

Cvičenie detí na fitloptách

Pohyb je dôležitý v každom veku, je prirodzený pre každého zdravého človeka. U detí je dôležité pestovať kladný vzťah k pohybu najskôr hrou, neskôr vhodne zvoleným druhom športu. Najlepšie je začínať už v prvých mesiacoch života. Aj najmenšie detičky môžu a mali by cvičiť.

Vhodnou pomôckou pri cvičení s malými deťmi je fitlopta. Zaujatím jednoduchej polohy na lopte si dieťaťko precvičuje a posilňuje svaly celého tela, trénuje rovnováhu. Vhodne zvolené cviky pomáhajú aj pri vývoji kĺbov, šliach a svalov, zlepšuje sa motorika a koordinácia pohybov Vášho dieťaťka.

Cvičenie hravou formou smeruje k podpore prirodzených pohybových vzorcov u dieťaťka a ich znovuobjavenie u mamičiek. Stimuluje dieťa k vyváženému pohybu a naučí Vás rozoznávať odchýlky od správneho pohybového vývinu, ktoré môžu neskôr spôsobovať zdravotné problémy (krivenia chrbtice a pod.).

Ak si netrúfate sami doma cvičiť s dieťaťkom, prihláste sa na kurz cvičenia mamičiek s bábätkami, pod dohľadom odborníka. Súčasťou takýchto cvičení je cvičenie na fitloptách sprevádzané pesničkami a riekankami, rôzne pohybové hry a všeličo iné.

Deti, ktoré si na toto cvičenie zvyknú a zžijú sa s riekankami a pesničkami, sú väčšinou kludnejšie, lepšie zaspávajú a majú menej zažívacích problémov.