

## **Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym do wykonania w domu:**

Ćwiczenia w domu to propozycje dla najmłodszych dzieci, które samodzielnie może przeprowadzić każdy rodzic. W tym wieku bardzo cenne są ćwiczenia ogólnorozwojowe i najlepiej, gdy łączą się z dobrą zabawą. Generalnie, ich celem jest zachowanie zdrowia, kondycji i uniknięcie problemów w przyszłości.

Przykładowe ćwiczenia to:

- skłony
- skłony z wyciągnięciem ręki do przeciwległej stopy
- przysiady
- pajacyki
- krążenia kostek, bioder, nadgarstków
- skręty tułowia
- krążenia ramion
- swobodny bieg w miejscu

Powyższe pomysły to absolutnie najbardziej podstawowe ćwiczenia, wprost idealne dla zerówki, do samodzielnego przeprowadzenia w domu. Oprócz nich, poleca się zabawy z kolorowymi kółkami, hula hop lub nieco zapomnianą skakankę. Trzeba jednak pamiętać, że wybór każdego z ćwiczeń musi być dostosowany do indywidualnych możliwości dziecka.

Bywa, że w wieku ok. 7 lat dzieci świetnie już skaczą na skakance, ale nie jest to regułą.

Powodzenia