

good
wood



radość
w ruch



DLA DZIECI W WIEKU

2-7 lat

Drogi Rodzicu,

cudownie, że trzymasz w ręku nasze karty do zabaw ruchowych. Od razu chcę Cię uspokoić, że nie będą to nudne ćwiczenia, ale zabawa, która przy okazji ma pozytywny wpływ na rozwój dziecka. W dobie internetu, smartfonów i siedzącego trybu życia nasz poradnik może się okazać najlepszą receptą na zdrowie.

U każdego dziecka prędzej czy później nastąpi „faza” na ruch. Dziecko wykazuje wtedy ogromną potrzebę doświadczenia, poznawania, eksperymentowania. Warto to wykorzystać i zachęcić je do ćwiczeń. Dlaczego? Ponieważ aktywność fizyczna jest (i powinna być) nieodłącznym elementem naszego życia. Wynika to z wrodzonych potrzeb organizmu i nabywanych stopniowo umiejętności.

Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi dziecka i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, stymuluje prawidłowy wzrost i kształt kości oraz pozytywnie wpływa na układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność fizyczną i intelektualną.

Mam nadzieję, że dzięki naszemu poradnikowi Ty również poczujesz, że warto ćwiczyć i wspólnie z dzieckiem zaczniesz to robić. Niech to będzie wasz wspólnie spędzony czas, radość, budowanie więzi i rozwijanie wyobraźni. Gorąco Cię do tego zachęcam!

Magda Godziszko
pomysłodawczyni, GOOD WOOD

OD AUTORKI ĆWICZEŃ

W dzisiejszych czasach rozwój dziecka i dbanie o jego kręgosłup są szczególnie ważne. Niestety, z doświadczenia wiem, że często ciężko jest zagonić nasze dzieci do ćwiczeń. Właśnie dlatego tak znakomitym rozwiązaniem są ćwiczenia w formie zabawy. To aktywność, która wspólnie wpływa na kształtowanie się prawidłowej sylwetki najmłodszych, a przy tym sprawia radość.

Drewniany bujak wspomaga rozwój motoryki dużej i małej. Ponadto śmiało mogę powiedzieć, że podczas takiej zabawy stymulujemy układ przedsionkowy, czyli zmysł równowagi, oraz zmysł czucia głębokiego. Ponadto ćwiczymy koordynację ciała oraz rozwijamy koordynację oko-ręka. Czy to mało? Z biegiem czasu, gdy dziecko rośnie, bujak ujawnia swoje kolejne zalety – jest doskonałym narzędziem w profilaktyce wad postawy u dzieci.

Co dokładnie wzmacnia się podczas zabaw na bujaku?

Podczas zabawy na bujaku dziecko wspiera rozwój motoryki dużej. Mówiąc inaczej, maluch

stymuluje rozwój układu nerwowego podczas ruchu. Ten ruch to chodzenie, skakanie, bujanie czy pokonywanie toru przeszkód.

Wspierając rozwój dziecka, nie powinniśmy zapominać o zmysłach – te często są odsuwane na boczny tor, a tymczasem pełnią bardzo ważną rolę w całym tym procesie. Podczas zabaw ruchowych na bujaku stymulujemy rozwój układu przedsionkowego, czyli równowagi – jest ona jednym z najważniejszych zmysłów w naszym ciele. Nie tylko odpowiada za rozwój i rozkład napięcia mięśniowego, ale również ma wpływ na naszą sylwetkę.

Obok zmysłu równowagi ogromne znaczenie ma zmysł propriocepcji, potocznie zwany czuciem głębokim. To dzięki niemu potrafimy określić położenie poszczególnych części naszego ciała w przestrzeni. Nie musimy nawet patrzeć – i tak wiemy, jak ułożone są nasze kończyny.

Życzę zdrowej i dobrej zabawy!

Magdalena Zujewicz, fizjoterapeuta dziecięcy,
FIZJOTERAPEUTKA Z MISJĄ



rozkołysz się

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań w rozkroku na bujaku, chwyć się rękami za uchwyty. Spróbuj utrzymać równowagę. Następnie puść uchwyty i spróbuj rozkołysać bujak na boki. Skup się i utrzymuj równowagę. Staraj się napiąć wszystkie mięśnie brzucha, pośladkowe i grzbietu.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, raz w lewo, unoś delikatnie do góry raz jedną, raz drugą nogę, cały czas utrzymując równowagę. Podczas ćwiczeń pamiętaj o prawidłowym oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz 3 razy.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki, można ją zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, rzucając do dziecka ciężką piłkę.

KORZYŚCI

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne ciała, podtrzymujące nasz kręgosłup i odpowiadające za prostą sylwetkę. „Rozkołysz się” stymuluje również zmysł równowagi, który odpowiada za położenie naszego ciała w przestrzeni i koordynację.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



zabujaj się

OPIS POZYCJI

Wejdź przodem na bujak i chwyć obiema rękami za uchwyty. Staraj się rozkołysać bujak w przód i w tył. Uginaj przy tym kolana i utrzymuj równowagę.

Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Asekuruj dziecko, aby pozycja, którą przyjmuje na bujaku, była bezpieczna. Możesz zmodyfikować pozycję, w której ćwiczy dziecko, prosząc, aby ustawiło bujak w pionie, cały czas się bujając.

KORZYŚCI

Ćwiczenie to świetna zabawa, pozytywnie wpływająca na koordynację ciała i równowagę. Pozycja wzmacnia mięśnie posturalne ciała i stymuluje układ przedsionkowy.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



złap piłkę

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań w rozkroku na bujaku i chwyć obiema rękami za uchwyty. Spróbuj utrzymać równowagę. Następnie puść uchwyty i spróbuj rozkołysać bujak na boki. Skup się i utrzymuj równowagę. Staraj się napiąć wszystkie mięśnie brzucha, pośladkowe i grzbietu.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, raz w lewo, podrzucaj piłkę i łap ją. Staraj się, aby piłka ci nie spadła, a bujak był cały czas w ruchu. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz 3 razy.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki, można ją zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, rzucając do dziecka najpierw małą piłką, potem większą, a wreszcie piłką do fitnessu.

KORZYŚCI

Ćwiczenie pozytywnie wpływa na prawidłową postawę i kręgosłup dziecka, bo wzmacnia mięśnie posturalne ciała, odpowiadające za prostą sylwetkę. Dodatkowo wpływa na wzmocnienie mięśni nóg i stóp.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



skocz do góry

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań w rozkroku na bujaku i chwyć rękami za uchwyty. Spróbuj utrzymać równowagę. Następnie puść uchwyty i spróbuj rozkołysać bujak na boki. Skup się i utrzymuj równowagę. Staraj się napiąć wszystkie mięśnie brzucha, pośladkowe i grzbietu. Łap piłkę, którą rzuca do ciebie rodzic.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, raz w lewo, przed złapaniem piłki kłaśnij w dłonie. Staraj się, aby piłka ci nie spadła, a bujak był cały czas w ruchu. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz 3 razy.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Można ją zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, rzucając do dziecka najpierw małą piłkę, potem większą, a wreszcie piłkę do fitnessu.

KORZYŚCI

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne ciała odpowiadające za prostą sylwetkę, przez co pozytywnie wpływa na kręgosłup dziecka. Dodatkowo wzmacnia mięśnie nóg i stóp. Aktywność stymuluje również zmysł propriocepcji odpowiedzialny za rozpoznawanie przemieszczania się kończyn bez kontroli wzroku oraz za ocenę, w jakiej pozycji one się znajdują. Stymuluje także zmysł równowagi.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



kręć kółeczka

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań w rozkroku na bujaku i chwyć rękami za uchwyty. Spróbuj utrzymać równowagę. Następnie puść uchwyty i spróbuj rozkołysać bujak na boki. Skup się i utrzymuj równowagę. Staraj się napiąć wszystkie mięśnie brzucha, pośladkowe i grzbietu. Łap piłkę, którą rzuca do ciebie rodzic i przekładaj ją dookoła swojego ciała.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, raz w lewo, klaśnij w ręce i złap piłkę, którą rzuca do ciebie rodzic, a następnie przekładaj ją wokół swojego ciała. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz 3 razy.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Gdy obserwujesz ćwiczące dziecko i widzisz, że dobrze sobie radzi, możesz nieco utrudnić mu zadanie, prosząc o zamknięcie oczu.

KORZYŚCI

To ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne ciała, odpowiadające za prostą sylwetkę, przez co pozytywnie oddziałuje na kręgosłup dziecka. Pozycja wpływa także na wzmocnienie mięśni nóg i stóp oraz daje dziecku poczucie własnego ciała i uczy kontrolować postawę. Dodatkowo stymuluje układ przedsionkowy i czucia głębokiego.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



odpocznij

OPIS POZYCJI

Położ się na plecach w bujaku i spróbuj go rozkołysać. Bujaj się do przodu i do tyłu. Bujając się do przodu, bierz wdech, a do tyłu – wydech.

DLA RODZICA

Przypominaj dziecku o prawidłowym oddechu – wdech nosem, wydech ustami. Możesz poprosić, aby podczas wydechu wypuszczało powietrze, wydając dźwięk (np. szumięło jak morze).

KORZYŚCI

Ta aktywność to ćwiczenie relaksująco-oddechowe – wpływa na naukę prawidłowego oddechu.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji kołyski



zrób pompkę

OPIS POZYCJI

Stań przed bujakiem – nogi w lekkim rozkroku, stopy na szerokość stawów biodrowych. Ręce połóż na bujaku i przesun nogi w tył tak, abyś był pochylony nad bujakiem. Uginaj i prostuj ręce w stawach łokciowych. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami. Powtórz 3 razy.

DLA RODZICA

To pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Można ją zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, prosząc dziecko, żeby zrobiło pompkę, a następnie nogami wykonało tzw. nożyce* (i tak na przemian).

*Nożyce – przyciąganie raz jednej, raz drugiej nogi do brzucha.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na prawidłową postawę ciała, wzmacnia kręgosłup dziecka i mięśnie posturalne klatki piersiowej. Dodatkowo wpływa na wzmocnienie mięśni nóg i stóp.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji biurka



wspinaj się

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Wdrapuj się na bujak po drabince naprzemiennie: prawa ręka – lewa noga, lewa ręka – prawa noga. W taki sam sposób spróbuj zejść w dół.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Możesz spróbować wchodzić i schodzić, mając zamknięte oczy. Wykonując ćwiczenie, pamiętaj o oddechu. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

To ćwiczenie wpływa na koordynację i naprzemiennosc ruchów, która ma kluczowe znaczenie w procesie zapobiegania powstawaniu koślawych kolan i stóp.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na prawidłową postawę ciała, wzmacniając zarówno kręgosłup dziecka, jak i mięśnie stóp i nóg. Ćwicząc, trenujemy koordynację ruchów i zmysł przedsionkowy odpowiedzialny za równowagę w naszym ciele.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji mostka ze zjeżdżalnią



rzucić piłkę

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Wejść na bujak, złapać piłkę rzuconą przez rodzica i zjechać ze zjeżdżalni, trzymając w górze ręce z piłką.

ZJEŻDŻALNIA ZAAWANSOWANA

Zjeżdżając, rzucaj piłkę do rodzica. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Ćwiczenie można zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, rzucając do dziecka ciężką piłkę.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na wzmacnianie mięśni podtrzymujących nasz kręgosłup. Ponadto stymuluje układ przedsionkowy oraz zmysł równowagi, który odpowiada za położenie naszego ciała w przestrzeni i naszą koordynację.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji mostka z zjeżdżalnią



odbij piłkę

OPIS POZYCJI

Wejdź na bujak, złap piłkę od rodzica i zjedź ze zjeżdżalni, odbijając piłkę jak podczas gry w siatkówkę. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki i profilaktykę wad postawy.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na wzmocnienie mięśni podtrzymujących kręgosłup, które odpowiadają za prostą sylwetkę. Jest to także aktywność stymulująca zmysł równowagi, który odpowiada za położenie naszego ciała w przestrzeni i koordynację.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak w pozycji mostka ze zjeżdżalnią



zachowaj balans

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Usiądź na bujaku po turecku. Trzymając za uchwyty, spróbuj rozbujać bujak na lewo i prawo. Plecy miej cały czas proste, a brzuch napięty.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, a raz w lewo, puść uchwyty i utrzymuj równowagę.

Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Pilnuj, by dziecko się nie garbiło.

KORZYŚCI

Ćwiczenie znajduje zastosowanie w profilaktyce wad postawy, ponieważ wzmacnia mięśnie posturalne ciała odpowiadające za prostą sylwetkę. To aktywność, która znakomicie stymuluje układ przedsionkowy, wyrabia poczucie własnego ciała w przestrzeni oraz wzmacnia obręcz barkową.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak z drabinką w pozycji platformy balansującej



traf do celu

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Usiądź na bujaku po turecku. Trzymając za uchwyty, spróbuj rozbujać bujak na lewo i prawo. Cały czas utrzymuj proste plecy i napięty brzuch. Złap piłkę rzuconą przez rodzica i wrzuć ją do koszyka.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, a raz w lewo, klaśnij w ręce, złap piłkę i wrzuć ją do koszyka. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która wpływa na kształtowanie się prostej sylwetki. Można ją zmodyfikować i dodatkowo utrudnić, rzucając do dziecka ciężką piłkę.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, podtrzymujących nasz kręgosłup i odpowiadających za prostą sylwetkę. Pozycja stymuluje również zmysł równowagi, który odpowiada za położenie ciała w przestrzeni oraz koordynację.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak z drabinką w pozycji platformy balansującej



(nie) wahaj się

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań na platformie, trzymając za uchwyty i spróbuj rozbujać bujak na lewo i prawo.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Kołysząc się raz w prawo, a raz w lewo, puść uchwyty i spróbuj się wyprostować. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która kształtuje krzywizny kręgosłupa, zapobiega garbieniu się oraz uczy schematu ciała.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, które podtrzymują nasz kręgosłup i odpowiadają za prostą sylwetkę, oraz mięśni stóp i nóg. „(Nie) wahaj się” stymuluje także zmysł równowagi, który odpowiada za położenie naszego ciała w przestrzeni i koordynację. Aktywność zapobiega również powstawaniu wad postawy.

POMOC DO ĆWICZENIA

bujak z drabinką w pozycji platformy balansującej



Złap równowagę

POZYCJA WPROWADZAJĄCA

Stań na równoważni i spróbuj utrzymać równowagę.

POZYCJA ZAAWANSOWANA

Zamknij oczy i utrzymuj równowagę. Podczas ćwiczeń pamiętaj o oddechu: weź wdech nosem i wypuść powietrze ustami.

DLA RODZICA

Jest to pozycja, która kształtuje krzywizny kręgosłupa, zapobiega garbieniu się, uczy schematu ciała oraz wzmacnia i stymuluje układ przedsionkowy, odpowiedzialny na równowagę ciała.

Jeśli chodzi o samą równoważnię, oryginalnie jest do niej dodawany drewniany wałek. Przygodę z równoważnią rozpocznij bez wałka – niech dziecko pozna sprzęt, oswoi się z nim. Kolejny etap to piankowy makaron (taki jak na zdjęciu). Dopiero na końcu przychodzi czas na wałek. Im większa średnica wałka, tym ćwiczenie jest trudniejsze.

KORZYŚCI

Ćwiczenie wpływa na wzmacnianie mięśni posturalnych ciała, podtrzymujących nasz kręgosłup i odpowiadających za prostą sylwetkę. Ponadto aktywność ta wzmacnia mięśnie nóg i stóp oraz stymuluje zmysł równowagi, który odpowiada za położenie naszego ciała w przestrzeni i naszą koordynację. "Równoważnia" zapobiega także powstawaniu wad postawy i stymuluje układ przedsionkowy.

POMOC DO ĆWICZENIA

równoważnia

Te karty nie powstałyby, gdyby
nie serce i zaangażowanie
wielu osób. Poznajcie je!

MAGDALENA ZUJEWICZ

W internecie publikuje jako Fizjoterapeutka z Misją. Na co dzień jest mamą Frania, pedagogiem, terapeutką FITS, PNF i integracji sensorycznej. Jakby tego było mało, jest także terapeutką masażu dla kobiet w ciąży, trenerką SMYKO-MULTISENSORYKI, trenerką w zakresie Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (1 stopień) i ma uprawnienia do kinezjotapingu. Prowadzi bloga GIBOBOBASY – to wirtualne miejsce spotkań i niekończących się dyskusji, z którego rodzice mogą czerpać inspirację i motywację do dbania o prawidłowy rozwój swoich dzieci.

MAGDA GODZISZKO

Pomysłodawczyni kart, założycielka Good Wood. Mama trójki rozbrykanych chłopaków, kobieta z oczami dookoła głowy. Animatorka czasu wolnego i manager życia rodzinnego. Jako mama ze wszystkich sił stara się wspierać zdrowy rozwój swoich dzieci. Ciągłe się uczy, jak je obserwować i jak za nimi podążać. Z wykształcenia inżynier, specjalizująca się w usprawnianiu procesów produkcyjnych. Obecnie kreuje, definiuje i tworzy Good Wood. Planuje rozwój firmy, ale też zajmuje się codziennymi zadaniami, takimi jak kontakt z klientem i obsługa sklepu internetowego.

ANIA

Ania ma 12 lat. Uwielbia jazdę konną, a w przyszłości chciałaby mieć własnego konia.

Jej pasją jest taniec ludowy – od czwartego roku życia tańczy w ZTL „Harnam”. Ania ma swoje zwierzątko – królika rasy karzełek teddy, który jest strasznym rozrabiaką i ma na imię Tika.

Ania uwielbia, bawić się z Tiką i patrzeć, jak zwierzątko się wygłupia, podskakując po całym pokoju.

good
wood 