

good
wood



box
motoryczny



DLA DZIECI OD
3 lat

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

W. Oczko

Drogi Rodzicu,

dziękuję, że zdecydowałeś się na zakup naszego boxu motorycznego. To pudełko jest odpowiedzią na potrzeby, jakie dostrzegliśmy, przebywając w domu z Jasiem, Franem i Heniem. Pomysł pojawił się w czasie pandemii. Dzieci, które siedzą w domu,

nudzą się na potęgę, a rodzice potrzebują (no właśnie!) czegoś w rodzaju przybornika – podręcznego zestawu pomysłów na to, w co i jak się bawić. Box motoryczny to trochę taki zestaw narzędzi pozwalających na skanalizowanie dziecięcej energii w fajny, rozwijający sposób.

Box jest uniwersalny. Dlaczego? Ponieważ u każdego małego człowieka prędzej czy później nastąpi „faza na ruch”. Dziecko wykazuje wtedy ogromną potrzebę doświadczania, poznawania i eksperymentowania. Warto ją wykorzystać i zachęcić malucha do ćwiczeń. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna jest (i powinna być) nieodłącznym elementem naszego życia. Wynika to z naturalnych potrzeb organizmu i nabywanych stopniowo umiejętności.

Wierzmy, że dzięki naszemu „pudełku z pomysłami”, Ty również poczujesz, że warto ćwiczyć i zaczniesz to robić razem z dzieckiem. Niech to będzie wspólny czas wypełniony radością, budowaniem więzi i rozwijaniem wyobraźni. Gorąco do tego zachęcamy!

Magda Godziszko
pomysłodawczyni, GOOD WOOD

„Ruch jest drzwiami do uczenia się”.

Paul E.Dennison

Prawidłowy rozwój małego człowieka to rzecz, na której zależy nam w szczególny sposób. Jako rodzice zwracamy baczną uwagę na umiejętności, jakie nasze dziecko nabywa wraz z wiekiem i niepokoimy się, kiedy widzimy, że ma z czymś problem. A tymczasem zbyt często zapominamy o jednej naprawdę ważnej rzeczy, która

ma fantastyczny wpływ na zdrowie i rozwój najmłodszych – mam tu na myśli ZABAWĘ. Jest ona integralną częścią życia dzieci, a my często nie zdajemy sobie sprawy, jak wspaniale rozwija i na ilu płaszczyznach jest absolutnie niezastąpiona.

Zabawa wpływa zbawiennie na:

- sferę poznawczą, bo dzięki zabawie dziecko szybciej uczy się kolorów, rozpoznawania kształtów, analizowania struktur;
- sferę fizyczną, bo dzięki zabawie maluch stymuluje i pobudza mięśnie do pracy, a co za tym idzie, wzmacnia swój układ szkieletowy, który wpływa na postawę ciała;
- sferę społeczną, bo właśnie podczas zabawy dziecko uczy się, jak zachowywać się w grupie, jak współpracować i jak się dzielić.

Dlaczego piszę o zabawie? Ponieważ z boxem motorycznym mamy zagwarantowaną świetną zabawę, podczas której nasze dzieci będą się rozwijać na wszystkich tych płaszczyznach.

Magdalena Zujewicz
fizjoterapeuta dziecięcy, Fizjoterapeutka z Misją

Trochę nudno?

A może po prostu macie ochotę na odrobinę ruchu?

Nie ma na co czekać – zaczynamy!

Rozgrzewka

Nie pomijaj jej. Wykonując ją, dziecko buduje dobre nawyki i przygotowuje ciało do aktywności fizycznej.

Proponowana rozgrzewka:

- 5 pajacyków
- stań na prawej nodze przez 10 sek.
- stań na lewej nodze przez 10 sek.
- bieg w miejscu (zmiana tempa: szybko/wolno)
- podskoki do góry, w miejscu.

Nawet dorośli często zapominają, że rozgrzewka przed treningiem pomaga uniknąć urazów i kontuzji. A to przecież takie abc – ważny element edukacji małego (i dużego!) sportowca.

Rozgrzej się

Skaczemy

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Wejdź do worka, podciągnij go na wysokość bioder i trzymaj za uchwyty albo załóż szelki. Gdy już będziesz stabilnie stał w worku, zacznij skakać do przodu. Najfajniej będzie, jeśli wyobrazisz sobie, że jesteś kangurem, żabką albo bardzo wysportowanym zajęcem.

KORZYŚCI

Zabawa ma za zadanie nauczyć dziecko planowania motorycznego. Skacząc w worku, maluch ćwiczy równowagę i stymuluje zmysł proprioceptywny, dostarczając ciału wyraźnych bodźców sensorycznych. Ćwiczenie wzmacnia także mięśnie brzucha i nóg.

WOREK DO SKAKANIA

Kto by pomyślał? Jeden worek, a tyyyyyyle pomysłów na świetną zabawę! Mamy nadzieję, że wykorzystasz go nie tylko do przechowywania zabawek.



Ślizgamy się

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Wejdz do worka, podciągnij go na wysokość bioder i trzymaj za uchwyty albo załóż szelki. Gdy już będziesz stabilnie stał w worku, zacznij przesuwając stopę za stopą, tak jakbyś chciał się ślizgać. Możesz wyobrazić sobie, że masz misję – trzeba koniecznie wypolerować tę podłogę!

KORZYŚCI

Zabawa ma za zadanie wyciszyć dziecko i nauczyć je kontroli nad własnym ciałem. Maluch trenuje zmysł równowagi, a co za tym idzie, uczy się określać, w jakim położeniu znajduje się jego ciało. Ćwiczenie wzmacnia także mięśnie stóp i nóg.

WOREK DO SKAKANIA

Kto by pomyślał? Jeden worek, a tyyyyyyle pomysłów na świetną zabawę! Mamy nadzieję, że wykorzystasz go nie tylko do przechowywania zabawek.



Obracamy się

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Wejdź do worka i podciągnij go na wysokość bioder – możesz założyć szelki. Połóż się na plecach. Ułóż ręce wzdłuż ciała (niech ściśle przylegają do ciała i worka). A teraz zacznij się energicznie turlać. Staraj się, aby worek nie spadał ci z nóg.

KORZYŚCI

Dziecko, obracając się w worku, uczy się planowania motorycznego. Zabawa ma za zadanie stymulować zmysł przedsionkowy i zmysł czucia głębokiego, odpowiadający za odczuwanie położenia własnego ciała w przestrzeni.

WOREK DO SKAKANIA

Kto by pomyślał? Jeden worek, a tyyyyyyle pomysłów na świetną zabawę! Mamy nadzieję, że wykorzystasz go nie tylko do przechowywania zabawek.



Żaba

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Chwyć skakankę i zacznij na niej skakać. Nogi powinny być złączone.

DLA RODZICA

Przed ćwiczeniami ze skakanką zadбай o to, by miała odpowiednią długość – jej końce powinny sięgać do pach dziecka. Sprawdź to – poproś dziecko, aby stanęło na niej obiema stopami. Jeżeli końce uchwytów sięgają do pach malucha, oznacza to, że skakanka jest dobrze wyregulowana.

KORZYŚCI

Ta zabawa uczy prawidłowej postawy ciała i wpływa na czucie głębokie. Dziecko ćwiczy równowagę całego ciała, kształtuje prawidłową sylwetkę oraz wzmacnia mięśnie stóp i nóg.

SKAKANKA

Jako dzieci, kochaliśmy ją i naprawdę bardzo szkoda, że dziś jest taka niedoceniana. Czas to zmienić!



Biegnij i skacz

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Chwyć skakankę i zacznij na niej skakać. Nogi powinny być złączone. Gdy już poczujesz się pewnie, spróbuj poskakać tak, aby poruszać się do przodu.

DLA RODZICA

Przed ćwiczeniami ze skakanką zadbaj o to, by miała odpowiednią długość – jej końce powinny sięgać do pach dziecka. Sprawdź to – poproś dziecko, aby stanęło na niej obiema stopami. Jeżeli końce uchwytów sięgają do pach malucha, oznacza to, że skakanka jest dobrze wyregulowana.

KORZYŚCI

Zabawa stymuluje zmysł równowagi i pozytywnie wpływa na postawę ciała. Wzmacnia mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową sylwetkę oraz mięśnie stóp i nóg.

SKAKANKA

Jako dzieci, kochaliśmy ją i naprawdę bardzo szkoda, że dziś jest taka niedoceniana. Czas to zmienić!



Przejdź po linie

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Położ skakankę na podłodze i stań na niej stopą. Gdy już poczujesz się pewnie, zacznij iść po skakance – stopa za stopą. Staraj się nie spaść. Możesz wyobrazić sobie, że jesteś linoskoczkiem i właśnie występujesz przed zachwyconą publicznością.

DLA RODZICA

Przed ćwiczeniami ze skakanką zadбай o to, by miała odpowiednią długość – jej końce powinny sięgać do pach dziecka. Sprawdź to – poproś dziecko, aby stanęło na niej obiema stopami. Jeżeli końce uchwytów sięgają do pach malucha, oznacza to, że skakanka jest dobrze wyregulowana.

KORZYŚCI

Zabawa stymuluje zmysł równowagi. Ponadto maluch uczy się prawidłowo ustawiać stopy, co jest niezwykle ważne w profilaktyce wad postawy.

SKAKANKA

Jako dzieci, kochaliśmy ją i naprawdę bardzo szkoda, że dziś jest taka niedoceniana. Czas to zmienić!



Hop do środka

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Stań przed gumą do skakania, złóż nogi. Wskakuj do środka, a następnie wyskakuj na zewnątrz. Ważne, żeby nie nadeprnąć na gumę.

KORZYŚCI

Dziecko wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu oraz mięśnie pośladkowe. Ćwiczenie uczy planowania motorycznego, a także poprawia i stymuluje motorykę dużą oraz koordynację całego ciała. Maluch ćwiczy również umiejętność pracy w grupie.

GUMA DO SKAKANIA

My, dorośli z nostalgią wspominamy godziny spędzone na graniu w gumę. Graliśmy wszyscy – i dziewczyny, i chłopcy. Graliśmy wszędzie – na boisku, na podwórku, w domu, w parku. A teraz uczymy grać nasze dzieci – bo wiemy, że warto.



Lajkonik

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Stań bokiem do gumy – wskakuj pomiędzy gumki i wyskakuj po drugiej stronie. Możesz skakać obunóż lub noga za nogą.

KORZYŚCI

Podczas tej zabawy dziecko uczy się skakać i działać w grupie, ale przede wszystkim stymuluje czucie głębokie, które odpowiada za planowanie motoryczne. Ćwiczenie ma pozytywny wpływ na motorykę dużą i rozwija koordynację ciała.

GUMA DO SKAKANIA

My, dorośli z nostalgią wspominamy godziny spędzone na graniu w gumę. Graliśmy wszyscy – i dziewczyny, i chłopcy. Graliśmy wszędzie – na boisku, na podwórku, w domu, w parku. A teraz uczymy grać nasze dzieci – bo wiemy, że warto.



Krzyżak

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Naskocz jednocześnie jedną stopą na jedną gumę, drugą stopą na drugą gumę, po czym zmień nogi, podskakując.

KORZYŚCI

Dziecko uczy się naprzemienności ruchów i stymuluje układ proprioceptywny. Maluch wyrabia zwinność i koordynację ruchową oraz wzmacnia mięśnie swojego ciała.

GUMA DO SKAKANIA

My, dorośli z nostalgią wspominamy godziny spędzone na graniu w gumę. Graliśmy wszyscy – i dziewczyny, i chłopcy. Graliśmy wszędzie – na boisku, na podwórku, w domu, w parku. A teraz uczymy grać nasze dzieci – bo wiemy, że warto.



Spacer

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Stań na szcudłach, chwyć za sznurki, a gdy już poczujesz, że stoisz stabilnie, przejdź się w nich przed siebie.

DLA RODZICA

Pomóż dziecku złapać równowagę – na początku możesz asekurować dziecko, chwytając je pod pachy, żeby poczuło się pewniej.

KORZYŚCI

Balansowanie na szcudłach wzmacnia nogi i ręce, ale również stymuluje układ przedsionkowy i koordynację ruchową.

SZCZUDŁA

O to chodzi, żeby pochodzić. Szczudła to prosty i zabawny sposób, na ćwiczenie koordynacji ruchowej. No to idziemy!



Raczek

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Stań na szcudłach, chwyć sznurki, a gdy już poczujesz, że stoisz stabilnie, przejdź się przed siebie, a następnie wróć, idąc tyłem.

DLA RODZICA

Pomóż dziecku złapać równowagę – na początku możesz asekurować dziecko, chwytając je pod pachy, żeby poczuło się pewniej.

KORZYŚCI

Balansowanie na szcudłach wzmacnia nogi i ręce, ale również stymuluje układ przedsionkowy i koordynację ruchową. Chodzenie w tył wpływa z kolei także na zmysł czucia głębokiego i odczuwanie położenia własnego ciała w przestrzeni.

SZCZUDŁA

O to chodzi, żeby pochodzić. Szczudła to prosty i zabawny sposób, na ćwiczenie koordynacji ruchowej. No to idziemy!



Slalom

JAK TO SIĘ ROBI? (instrukcja dla malucha)

Stań na szczudłach, chwyć za sznurki, a gdy już poczujesz, że stoisz stabilnie, przejdź się między butelkami – slalodem.

DLA RODZICA

Rozłóż na podłodze woreczki lub butelki z wodą, tak aby dziecko mogło swobodnie między nim przejść. Na początku możesz pokazać dziecku, jak wygląda slalom między butelkami. Gdy już zacznie wykonywać ćwiczenie, pomóż mu złapać równowagę.

KORZYŚCI

Balansowanie na szczudłach wzmacnia nogi i ręce, ale również stymuluje układ przedsionkowy i koordynację ruchową. Dziecko uczy się także planowania motorycznego.

SZCZUDŁA

O to chodzi, żeby pochodzić. Szczudła to prosty i zabawny sposób, na ćwiczenie koordynacji ruchowej. No to idziemy!



Te karty nie powstałyby, gdyby nie serce i zaangażowanie kilku osób.

MAGDALENA ZUJEWICZ

W internecie publikuje jako Fizjoterapeutka z Misją. Na co dzień jest mamą Frania, pedagogiem, terapeutką 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. 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

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, 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.

MICHAŁ GODZISZKO

Inicjator boxu motorycznego, tata pełną parą, rozum Good Wood. Jako tata skacze, biega i wspina się po drzewach. Jako współzałożyciel ciągle rozwija i doskonali firmę. Z doświadczenia manager odpowiedzialny za logistykę, specjalizujący się również w szkoleniach i rozwijaniu potencjału, wykładowca. Obecnie kreuje, definiuje i tworzy Good Wood, pilnuje codziennych spraw, dba o ciągłość dostaw oraz ciągłe usprawnienia. Z powodzeniem wdraża nowe projekty i otwiera nowe horyzonty.

good
wood 