



W naszym przedszkolu dbamy o zdrowie i zdrowy tryb życia. Realizując blok tematyczny "DBAM O ZDROWIE" sześciolatki podejmowały różne działania dotyczące kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, postaw związanych z higieną osobistą oraz świadomym i aktywnym spędzaniem czasu na zajęciach podnoszących sprawność fizyczną.

O tym, jak ważna jest gimnastyka i jak ciekawą jest formą spędzania czasu przekonali się Sarenki w trakcie wizyty pana Łukasza Łukasiewicza - rehabilitanta ruchowego. Proponowane przez niego ćwiczenia i zabawy oparte na założeniach metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne okazały się być bardzo atrakcyjne dla dzieci. System ćwiczeń opracowany przez W. Sherborne wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka. Rozwijają świadomość własnego ciała, przestrzeni i działania w niej, dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

Podczas ćwiczeń dzieci wykorzystując przygotowaną przestrzeń turlały się, przepychały, ślizgały po podłodze, ale przede wszystkim doskonaliły umiejętność pracy w zespole. Doświadczenia jakie zdobyły dzieci związane z tą metodą zainspirowały Sarenki do dalszej zabawy i organizacji zawodów sportowych.

Wiele elementów ma wpływ na zdrowie jednak aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych wyznaczników zdrowego trybu życia, o czym doskonale wiedzą dzieci z grupy Sarenek.

☐☐ **Justyna Karpiuk**

{gallery}aktualnosci/0934{/gallery}