



Chodzę do szkoły

Piłka delikatnie kołysze się , a więc miednica dziecka też wykonuje mikroruchy i mniej się męczy . Będzie to też sprzyjało lepszej koncentracji oraz zmuszało do pozostawania w jednym miejscu. W przeciwnym razie piłka-krzesło poturła się gdzieś...

W czasie odrabiania lekcji korzystne jest robienie przerw na jakąś fajną zabawę ruchową, np. siłowanie się z bratem, pomoc w wypakowaniu zakupów, kilka podskoków czy kursów po schodach. A gdy po lekcjach dziecko czyta czy np. układa puzzle, niech robi to w pozycji leżenia na brzuchu (nie podpierając się rękami).

Pamiętajmy, że intensywnie rosnący kręgosłup dziecka wykonuje przez cały dzień bardzo ciężką pracę, zwłaszcza, gdy jest to praca statyczna (jak np. siedzenie w ławce). Do tej pracy nasze dziecko powinno być dobrze przygotowywane już od pierwszych miesięcy życia choćby przez częste układanie w pozycji na brzuszku.