

Wczesne sadzanie dziecka (Early sit ups)

play@home
start early and
stay active for life

Instrukcja (Instructions)

Usiądź na podłodze z lekko ugiętymi kolanami.

Upewnij się, że się o coś opierasz.

Posadź dziecko przodem do siebie na kolanach, trzymając je za ramiona

Delikatnie podnieś ramiona dziecka z poziomu swoich kolan. Poczekaj, aż dziecko podniesie główkę do równej linii z ciałem.

Powrót do pozycji początkowej.

Powtórz zabawę maksymalnie 5 razy.



Zajęcia grupowe dla maluchów (Toddler group activity)

Zaproś inne dzieci do zabawy i stwórz dla nich zajęcia z rytmiki.

Próbuj śpiewać podczas ćwiczeń z dziećmi.

Zachęć starsze dzieci do liczenia, ile razy udało im się usiąść.

Zachowanie bezpieczeństwa (Precautions)

Jeżeli Twoje dziecko nie jest jeszcze w stanie dobrze utrzymać główki nie rób tego ćwiczenia. Spróbuj ponownie za 2 tygodnie.

Na początku Twoje dziecko może nie być w stanie wykonać ćwiczenia więcej niż raz bądź dwa razy



Zalety zabawy (Benefits)

- Wzmocnienie przedniej części szyi i ciała dziecka – pomoże to w późniejszym etapie nauki siadania.