

# **GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

## **Ćwiczenia z piłką dla dzieci: zabawa, która wspiera rozwój**

Kiedy dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami, niezwykle ważne jest znalezienie atrakcyjnych form aktywności fizycznej, które wspierają ich prawidłowy rozwój. Jednym z prostych, a zarazem efektywnych narzędzi, które mogą w tym pomóc, jest piłka do ćwiczeń. Dlaczego warto wprowadzić ćwiczenia z piłką do codziennej rutyny naszych dzieci? Jak wybrać odpowiednią piłkę i jakie korzyści płyną z takiej aktywności?

## **Jak wybrać piłkę do ćwiczeń dla dziecka?**

Wybór odpowiedniej piłki do ćwiczeń dla naszego dziecka jest kluczowym elementem, który wpływa nie tylko na bezpieczeństwo, ale i na efektywność ćwiczeń. Oto kilka wskazówek, które pomogą dokonać właściwego wyboru:

### **Odpowiedni rozmiar piłki do rehabilitacji**

Rozmiar piłki powinien być dostosowany do wieku i wzrostu dziecka. Piłka nie może być ani za duża, ani za mała – dziecko powinno być w stanie swobodnie siedzieć na piłce, dotykając obiema stopami podłogi.

### **Piłka do rehabilitacji z bezpiecznych materiałów**

Materiał, z którego wykonana jest piłka, powinien być trwały i bezpieczny dla zdrowia. Ważne, aby był odporny na przetarcia i ewentualne przebicia. Warto zwrócić uwagę, czy produkt posiada odpowiednie atesty.

### **Piłka do rehabilitacji, a stopień miękkości**

Piłka do ćwiczeń nie powinna być ani zbyt twarda, ani zbyt miękka. Zbyt twarda piłka może być niewygodna i zniechęcać do ćwiczeń, natomiast zbyt miękka nie zapewni odpowiedniego wsparcia.

## **Jakie są korzyści z wykorzystania piłki do rehabilitacji u dzieci?**

Ćwiczenia na piłce dla dzieci nie tylko wprowadzają element zabawy do codziennej aktywności fizycznej, ale przynoszą również szereg korzyści zdrowotnych i rozwojowych.

### **Poprawa równowagi na piłce do rehabilitacji**

Ćwiczenia z piłką doskonale wpływają na rozwój umiejętności motorycznych, takich jak równowaga i koordynacja. Dziecko ucząc się utrzymywać równowagę na piłce, rozwija też koncentrację i umiejętność skupienia uwagi.

### **Ćwiczenia na piłce do rehabilitacji wzmacniają mięśnie**

Regularne ćwiczenia z piłką pomagają we wzmacnianiu mięśni całego ciała, szczególnie mięśni brzucha, pleców oraz nóg. Jest to ważne nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również dla prawidłowej postawy.