

# 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.*