

CVIČENIE S DEŤMI

Dobrý deň milí rodičia,

v rámci ZŠ poobedia cvičíme s deťmi **školskú bilaterálnu integráciu s mackom Miškom**.

Čo to znamená školská bilaterálna integrácia?

Je to pre školy pre skupiny detí a bilaterálna integrácia je obojstranná celistvosť, rozvíja sa hrubá a jemná motorika, rovnováha, posilňujú sa poznávacie čiže kognitívne schopnosti, ako sú pamäť, koordinácia, pozornosť, sústredenie, analýza, syntéza, čiže podporuje efektívne učenie, tvorenie činnosti, vnímanie sveta okolo nás a seba a primerané reagovanie a tempo.

Ide o pokročilú pokrokovú metódu k pohybovému, mentálnemu a psychickému zdraviu.

Školská bilaterálna integrácia podporuje fyzické telo a kondíciu, zlepšuje sa ním aj mentálna časť tela – zapamätáva si postupné kroky, tým si dáva pozor a zlepšuje sa pamäť, viac a lepšie sa sústreďí, zameriava sa dlhšie a hlbšie, tým sa zlepšuje pozornosť, skvalitňuje sa tempo, čo znamená príliš pohyblivé alebo príliš pomalé dieťa sa dostáva do akurátneho tempa, rozvíja psychickú stránku tela – dieťa sa cíti príjemne, je spokojné a harmonické.

Cvičenie s deťmi postupujú pomocou zábavných cvikov a hier. Obsahujú:

1. uvedomenie vlastného tela,
2. body lift
3. vnímanie a zmeny smeru a križovania - stredová línia tela,
4. skoky, striedačky, otočky
5. pohyby na periférii tela.

Postupne sa cviky hrami znáročujú.

Dieťa si sústredením znižuje stres zo školských úloh, môže sa zlepšiť spánok, plne si uvedomuje vlastné telo a iné benefity.

Cvičímke 3x za týždeň, cena je spriemerovaná 35,-€ za mesiac.

Viac informácií: <https://www.jarmilanemcova.sk/poradenstvo/bilateralna-integracia/>

Cvičenie začíname od 02.10.2023.

S láskou PaedDr. Jarmila Nemcová a Ing. Ľubomír Nemec

E-mail: senec.poradenstvo@gmail.com, info@jarmilanemcova.sk

Kontakt: +421 903 796 234, +421 909 165 604