

# „Przewracanki”

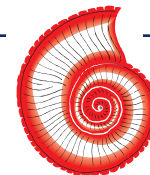
## Co przygotować

Turlanie się po podłodze pomaga w odprężeniu i wzmacnia u dziecka poczucie pewności siebie. Róbcie przewroty w przód i w tył, a także turlajcie się w obie strony. Dziecko też powinno się obracać jak karuzela. Dodatkowo, można także trzymać dziecko do góry nogami.

## Jak to pomaga dziecku w uczeniu się

W przyszłości dziecko będzie napinać mięśnie, gdy stanie przed nowym ćwiczeniem ruchowym lub przed nowym zadaniem (tzw. odruch Moro). Dlatego właśnie turlanie po podłodze, kręcenie „karuzel” i inne ćwiczenia ruchowe pomagają dziecku odprężyć się i zbudować pewność siebie niezbędną, by dziecko dobrze radziło sobie w nowych sytuacjach.

Od 18 miesięcy  
do 2 lat



**Poczucie  
własnej  
wartości**

### Wskazówka

Chwyć dziecko i obracaj się razem z nim najpierw w jedną stronę, a potem, po 20 sekundach w drugą stronę. Takie ćwiczenia stymulują ośrodek równowagi w mózgu i poprawiają koordynację.

### I jeszcze jedno!

Zachęcaj dziecko do zabaw na huśtawce i do przechodzenia po szczebelkach „jak małpka” — takie ćwiczenia stymulują ośrodki koordynacji w mózgu.