

Ninanki

„Ninanki” to program edukacyjny skierowany do przedszkolaków i uczniów klas I-III szkół podstawowych. Dotyczy on rozwoju fizycznego i psychicznego oraz jest oparty na podstawowych wzorcach ruchowych akcentujących koordynację i koncentrację.

W myśl odwiecznej zasady „Ruch to zdrowie” program przybliży siedem podstawowych wzorców fenomenu ruchu.

Siedem dni, jeden poprawny nawyk na jeden dzień tygodnia, a potem ich łączenie tak, jak tygodnie połączą się w cały rok. Przewodnikami będzie grupa przyjaciół Ninanki – siedem zwierzątek, przypisanych do poszczególnych sekwencji ruchowych. Odczarują nam czynności, które wykonujemy codziennie, a których znaczenia nie doceniamy. Ninanki kierują swoją edukacją ruchową głównie do dzieci, za pośrednictwem których zdrowe nawyki będzie mogła wprowadzać cała rodzina. Grupa Ninanek to: Lama, Kotek, Lew, Kangur, Miś, Tygrys, Pantera.

Aby przejść do **Strefy Dziecka i Rodzica** i zobaczyć jakie ruchy wykonują zwierzątka wystarczy kliknąć w link: <https://ninanki.pl/strefa-dziecka-i-rodzica/>

Chód, przysiad, zginanie tułowia, prostowanie tułowia, skręt tułowia, pchanie i ciągnięcie to alfabet ruchu. Jego przyswojenie na wczesnym etapie życia i rozwijanie w późniejszych okresach pomoże w zapewnieniu zdrowia całego ciała, pozwoli uniknąć urazów, przygotowuje do regularnego treningu oraz ograniczy rozwój niektórych chorób cywilizacyjnych.

„Ninanki” przedstawiają świat zwierząt, w którym ruch jest naturalną, biologiczną potrzebą, dokładnie jak w przypadku młodego człowieka. Utożsamianie zwierząt z poszczególnymi ruchami pozwala w atrakcyjny sposób nauczyć dzieci podstawowych zasad aktywności fizycznej. Właściwie dobrany program zajęć sportowych wpływa pozytywnie na ich rozwój fizyczny i emocjonalny.

<https://ninanki.pl/>

Zachęcamy do udziału!



Ninanki

Odkryj ruch na nowo
z grupą przyjaciół

Ninanki.

Przybliżamy 7 podstawowych wzorców
fenomenu ruchu.