

"W zdrowym ciele, zdrowy duch" - ćwiczenia na świeżym powietrzu.

Poranny rozruch to doskonały sposób na pobudzenie organizmu i dodanie energii na cały dzień. Ćwiczenia ogólnousprawniające mają na celu poprawić naszą kondycję i pozbyć się ewentualnych bólów.

Ta gimnastyka to fajna sprawa,
dla nas wszystkich to zabawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
skłon do przodu, w górę skok.

Wiersz mgr Anety Sucheckiej

Aktywność ruchowa pozwala na podniesienie kondycji fizycznej uczestników ŚDS. W trakcie zajęć Uczestnicy uczą się koordynowania ruchów ciała, zachowania prawidłowej postawy ciała, wzmocnienia siły mięśni. Uczestnicy chętnie korzystają z siłowni zewnętrznej przy budynku ŚDS, ścieżki sensorycznej, która stymuluje zmysły poprzez dotyk, wzrok i równowagę.