



Sulifelkészítő

Iskolássá válni nagyszerű dolog, ezt minden ovis tudja. De vajon segítünk-e nekik eleget abban, hogy ezt a testileg, szellemileg óriási lépést komolyabb gondok nélkül meg tudják tenni.

Minden változik. A korábbihoz képest mindenképp mozgásszegény életmód, az iskolapad, az iskolatáska, a kevés testnevelés óra automatikus **tartáshibák**hoz vezet, ami a fejlődésben lévő csontozat és izomzat számára a gerincferdülések, csavarodások és egyéb deformitások kialakulásának melegágya.

Ezen felül a mozgáskoordináció ebben a korban remekül mutatja az **agyféltekék együttműködésének** harmóniáját, vagy épp zavarait. Talán eszünkbe sem jut, de a **ritmus**, az **egyensúly**, a **keresztmozgások**, a **finommotorika**, a **pörgés-forgás**, **hinta-palinta** mind-mind olyan idegrendszeri hangolásokat végző mozgások, amik az iskolában a tanulást segítik majd.

Sulifelkészítővel **kiszűrhetők és megelőzhetők a diszfunkciók** (diszlexia, diszgráfia, diszkalkúlia), **fejleszhető a koncentráció**, harmonizálható a figyelemzavar.

A foglalkozás 90 perces, ami borzasztó hosszú idő ebben a korban, így két rövid szünetet is tartunk a különböző szekciók között. Az első harmad a törzsizomzat erősítéséé, a másodikban a keresztmozgások, az aprómotorika, a ritmus áll a középpontban, a harmadik javarészt az egyensúlyról szól.

A harmadok közötti **szünetben** is tanulunk. Megtanuljuk, mi lesz suliban órán, mi lesz a szünetben, megszokjuk, hogy órán figyelünk, szünetben kiengedünk, és kötetlen beszélgetésekben oldjuk az esetleges szorongásokat, amik a küszöbön álló változástól lapulhatnak a kis lelkükben.

