



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ĆWICZEŃ I ZABAW W PARKU LINOWYM

Aktywność w parku linowym wpływa korzystnie na cały organizm. Pokonując trasy linowe wszystkie mięśnie bezustannie pracują, a ze względu na wysiłek, jaki wkładamy w pokonywanie przeszkód na trasie, spalamy zbędne kalorie, których często nadmiar dzieci gromadzą w ciągu całego dnia.

Zabawy w parku linowym wpływają korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, wzmacniają układ mięśniowo-nerwowy, poprawiają całą motorykę (siła, wytrzymałość, gibkość). Przebywanie na świeżym powietrzu przyczynia się do wzmocnienia układu oddechowego, to jak zastrzyk sił witalnych a system odpornościowy polepsza się. Rozwijamy przy tym koordynację ruchową, orientację przestrzenną, ćwiczenia w parku pomocne są również przy zaburzeniach integracji sensorycznej.

W aspekcie korzyści emocjonalnych wśród dzieci i młodzieży, wynikających z rekreacji w parku linowym obserwujemy:

- wzrost poczucia własnej wartości
- poprawienie umiejętności podejmowania decyzji
- nauka respektowania trudności i ograniczeń innych ludzi
- umiejętność podejmowania i oceny ryzyka
- nauka budowania zaufania do innych ludzi
- poprawa strategicznego poszukiwania rozwiązań dla konkretnych problemów
- rozwijanie kreatywności, wyobraźni

W zabawach w naszym parku biorą udział również dzieci z zespołem Aspergera, zespołem Downa, lekkimi zaburzeniami rozwoju psychoruchowego, oczywiście pod stałą opieką rodziców i instruktorów. Jest to dla nich wspaniały element terapii, który oprócz korzyści dla ciała pozwala na zabawę z pełnosprawnymi rówieśnikami.