

Krúžok Nordic walking – pohyb, ktorý nás spája s prírodou

V tomto školskom roku sa do krúžku Nordic walking prihlásilo 17 žiakov, z ktorých približne 12 ho navštevovalo pravidelne. Počas roka sa k nám pridali aj ďalší záujemcovia, ktorí si chceli vyskúšať tento zdravý a prirodzený spôsob pohybu.

Deti sa naučili správnu techniku chôdze so špeciálnymi paličkami, vďaka čomu si zlepšili držanie tela, koordináciu, kondíciu aj dýchanie. Nordic walking je výnimočný tým, že zapája takmer všetky svalové skupiny, nezaťažuje kĺby a je ideálny pre deti ako prirodzený pohyb na čerstvom vzduchu. Pravidelný pobyt v prírode pozitívne vplýva aj na psychickú pohodu detí, podporuje ich sústredenie, odolnosť voči stresu a upevňuje vzťah k prírode.

Naše vychádzky viedli cez lúky a cestičky v okolí školy – spojili sme pohyb s poznávaním prírody, rozhovormi a zábavou. Krúžok sa stal pre deti nielen spôsobom, ako sa hýbať, ale aj ako si vytvoriť nové priateľstvá a naučiť sa vnímať krásu okolia.

Ďakujem všetkým žiakom za ich nadšenie, vytrvalosť a dobrú náladu. Teším sa na ďalší školský rok, nové trasy, výzvy a spoločné zážitky v rytme paličiek!



Mgr. Miroslava Juhášová