



## Książka **Lili i Plaf na Placu Zabaw**

### **„Uwierz w siebie”**

Profilaktyka wad postawy przedszkolaków.

1 grudnia 2011 w sprzedaży ukazała się wyjątkowa książka poświęcona profilaktyce wad postawy przedszkolaków. „Uwierz w siebie”. Na czym polega jej wyjątkowość? Na tym, że skierowana jest bezpośrednio do dzieci i ich opiekunów. Autorki spojrzały na problem wad postawy oczami maluchów i ich rodziców. Biorąc pod uwagę te dwa punkty widzenia, stworzyły pozycję spełniającą oczekiwania obydwu grup.

Celem projektu Lili i Plaf na Placu Zabaw jest rozpowszechnienie wiedzy na temat skali, przyczyn i sposobów leczenia wad postawy oraz nakłonienie dzieci i ich opiekunów do zachowań profilaktycznych. Patronat merytoryczny nad książką objął Instytut Matki i Dziecka w Warszawie.

Przesłaniem projektu i książki jest zwrócenie uwagi dzieci oraz rodziców na potrzebę ruchu oraz potrzebę dobrej zabawy.

**„Chcemy żeby dzieci się bawiły, a rodzice czerpali radość i satysfakcję z tych zabaw.”**

Książka jest źródłem pomysłów na wspólną zabawę z dzieckiem z wykorzystaniem ćwiczeń korekcyjnych oraz źródłem inspiracji dla rodziców. Każde dziecko jest inne i powinno mieć to swoje odzwierciedlenie w rodzaju i formie zabawy. Ale z drugiej strony wszystkie przedszkolaki łączy chęć, potrzeba i przyjemność czerpana ze wspólnej zabawy z najbliższymi mu osobami - RODZICAMI. I to także powinniśmy wykorzystać.

**„Wspólna zabawa z dzieckiem to źródło radości, okazja do lepszego poznania się, pogłębienia więzi i budowania fundamentu porozumienia w przyszłości. A ta więź i bliskość potrzebna jest tak samo dzieciom jak i nam, rodzicom.”**

Książka tworzona była przy aktywnym wsparciu przedszkolaków. To oni wymyślili imiona bohaterów i zdecydowali o ich wyglądzie. Brali udział we wszystkich proponowanych zabawach. Dzięki ich zaangażowaniu autorki mogły wprowadzić niezbędne zmiany i sprawdzić czy ich propozycje zabaw podobają się dzieciom.

„Uwierz w siebie” składa się z dwóch części:

**Pierwsza**, to bajka opowiadająca o marzeniach dwójki przyjaciół, kotki Lili i szczeniaka Plafa. Ich marzenia i obawy do złudzenia przypominają szczęścia i troski zwykłych przedszkolaków. Celem bajki jest zachęcenie dzieci do ruchu i pokazanie, że gimnastyka może być świetną zabawą, jeśli tylko spróbujemy. W bajce, dzieci mają okazję poznać cztery ćwiczenia ogólnorozwojowe, które demonstrują i opisują bohaterowie.

**„Lili i Plaf nie wszystko potrafią, często się potykają, mają swoje smutki, obawy i wielkie plany. Udaje im się znaleźć sposób na realizację marzeń, ale efekty nie są natychmiastowe.”**

**Druga** część książki przeznaczona jest dla opiekunów. Zawiera scenariusze 16 zabaw ruchowych wykorzystujących 4 rodzaje ćwiczeń ogólnorozwojowych, prezentowanych w teledyskach. Proponowane zabawy poprawiają równowagę dzieci, wzmacniają mięśnie i elastyczność stawów, rozciągają i usprawniają funkcję stóp (najczęstszy problem dzieci w wieku przedszkolnym). Autorki pokazują, w jaki sposób wykorzystać naturalne predyspozycje dziecka do zabaw profilaktycznych. Prezentują gotowe scenariusze zabaw oraz podpowiadają w jaki sposób stworzyć własne.

Zabawy przeznaczone są dla dzieci zdrowych a ich celem jest przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy. Zakres i charakter wykorzystanych ruchów wpływa na ogólną poprawę sylwetki dzieci, wzmacnia mięśnie i wydolność organizmu oraz dostarcza wiele radości.

Każdy scenariusz zawiera dokładny opisu przebiegu zabawy, rodzaj potrzebnych przedmiotów, cele, dwa poziomy trudności (do wykorzystania w zależności od wieku i/lub stopnia sprawności fizycznej dziecka) oraz wskazówki dotyczące wartości i umiejętności rozwijanych w trakcie zabawy. Dodatkowo do każdej zabawy dołączone są uwagi i komentarze dwóch specjalistów: fizjoterapeuty i psychologa dziecięcego. W swoich komentarzach eksperci wskazują na co należy zwrócić uwagę, jakie korzyści niesie zabawa lub dlaczego niektórym dzieciom dana zabawa może sprawiać trudności.

**„Śmiech, wycieczki piesze i rowerowe, skakanie po kałużach i kanapach, rywalizacja z krawężnikiem? Tak, tego potrzebujemy! Odpowiednia dawka ruchu i szczęścia.”**

Prof. dr hab. med. Jarosław Czubak

#### **SZCZEGÓŁY:**

Autor: Aneta Broda, Agnieszka Stępień

Wydawnictwo: Blue Bunni, Grudzień 2011

ISBN: 978-83-63003-00-5

Liczba stron: 88

Okładka: twarda

Wymiary: 200 x 200 mm

Cena: 39 zł

## O AUTORACH:

### Aneta Broda

Pomysłodawczyni projektu Lili i Plaf na Placu Zabaw, współautorka książki, wydawca. Studiowała na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Od 1998 roku zawodowo związana z doradztwem w zakresie zarządzania, motywacji i oceny pracowników. Prywatnie, mama Neli i Bruna. W trakcie rehabilitacji syna dobrze poznała znaczenie ruchu w rozwoju dzieci. Próba zmotywowania Bruna do ćwiczeń zaowocowała powstaniem wieczornych opowieści o problemach ruchowych dzieci. Tak narodzili się bohaterowie książki: kotka Lili i szczeniak Plaf.

„Dlaczego wierzę w ruch? Bo ograniczenia ruchowe syna uświadomiły mi, jak wielkie znaczenie ma on dla rozwoju człowieka i jakie szczęście mają rodzice, których dzieci harmonijnie się rozwijają. Pragnę podzielić się swoimi spostrzeżeniami i pomysłami na zabawę ruchową z dziećmi. Mam nadzieję, że Lili i Plaf pozwolą rodzicom nudne i mozolne ćwiczenia zamienić w wesołą zabawę i okazję do wzmocnienia więzi z dzieckiem.”

### Agnieszka Stępień

Współautorka książki, ekspert i autorka komentarzy fizjoterapeuty. Absolwentka Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Kierownik prywatnej praktyki fizjoterapeutycznej. Wykładowca w Katedrze Rehabilitacji AWF w Warszawie. Specjalista II stopnia rehabilitacji ruchowej. Instruktor International PNF Association uprawniony do prowadzenia kursów koncepcji PNF. Członek Research Committee IPNFA. Prywatnie, mama dwóch nastolatków.

„Fizjoterapia jest moją pasją. Co lubię? Lubię uczyć – studenci mają tak wiele pozytywnej energii. Lubię pracować z dziećmi, bo są szczerze i prawdziwe... i z ciężko chorymi pacjentami, bo potrafią cieszyć się z każdej chwili. Morze, słońce i wiatr... Moją siłą jest rodzina i oddani mi przyjaciele – bez nich doszłabym donikąd. Hobby? Sport, bo wymaga siły charakteru, tak jak sytuacja, w której nie można biec...”

### Wanda Urmańska

Ekspert i autorka komentarzy psychologa dziecięcego w książce „Uwierz w siebie”. Absolwentka Wydziału Psychologii na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Specjalizowała się w psychologii klinicznej dorosłych, by wychowując 5 dzieci, przekwalifikować się na psychologa dziecięcego. Od 1995 roku – asystent w Zakładzie Wczesnej Interwencji Psychologicznej Instytutu Matki i Dziecka.

„Odkąd pamiętam, fascynowały mnie zależności między ciałem i psychiką, emocje wyrażane ruchem, pantomima i stepowanie... A także narty i żagle. Te doświadczenia pomogły mi zmierzyć się z wychowaniem córki i 4 synów. Przestrzeń i ruch, a w sumie „kontrolowane szaleństwo” okazało się dobrym przepisem na odpowiedzialne i radosne towarzyszenie dzieciom w rozwoju. Propozycję włączenia się w przygody Lili i Plafa uznałam za świetną okazję wpływania na zabawy dzieci w wieku przedszkolnym. Nasze wnuki też się mogą w to włączyć.”

Patron merytoryczny



Patroni medialni

