

Dlaczego warto zapewnić dzieciom ruch.

Drodzy Rodzice,

lato to pora roku zachęcająca do spędzania czasu na powietrzu. Aktywność fizyczna ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i rozwoju dzieci.

W czasie aktywności ruchowej dziecko w naturalny sposób rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i równowagę. Aktywność fizyczna sprawia, że dziecko nabywa wycucie przestrzeni, doświadcza kierunków: w lewo, w prawo, za, pod, nad, przed, z boku, z przodu. W czasie aktywności fizycznej obniża się poziom napięcia psychicznego sprzyja więc ona dobremu samopoczuciu. Wysiłek fizyczny pomaga rozładować stres.

Aktywność fizyczna pozwala doświadczyć sprawności własnego ciała. Aktywność fizyczna jest dla dziecka okazją do zabawy z rówieśnikami i miłego spędzania czasu.

Zadbajmy o to aby nasze dzieci wychodziły codziennie, niezależnie od pogody, na świeże powietrze. My dorośli również zadbajmy o dostarczenie sobie codziennej dawki ruchu. Będzie to z korzyścią dla nas samych a ponadto damy dobry przykład naszym dzieciom. Nic tak bowiem nie motywuje i nie zachęca dzieci do naśladowania jak postawa rodziców.