

Copiii învață prin mișcare!

Mișcarea este motorul pentru o dezvoltare armonioasă și sănătoasă.

Prin exersarea diferitelor forme de mișcare copiii învață singuri să aprecieze mai bine mediul lor înconjurător și corpul lor.



Sfaturi de mișcare

- ⇒ Drumurile noastre zilnice sunt posibilități depline de mișcare. Mergeți pe jos sau vă deplasați cu bicicleta la grădiniță, la cumpărături, lăsați-vă copilul să facă exerciții de echilibru pe drum și să sară peste obstacole. Folosiți treptele!
- ⇒ Reduceți „timpii de ședere” zilnici în fața televizorului, telefonului mobil ...
- ⇒ Utilizați natura în orice anotimp! Faceți plimbări pe ploaie și pe timp de iarnă, descoperiți cu copilul dvs. pădurea, lăsați copilul să alunece în zăpadă pe un mic deal, faceți împreună o baie de frunze, ...
- ⇒ Veniți acasă făcând mișcare! Utilizați ofertele de mișcare online pentru participarea întregii familii sau construiți din cutii vechi un parcurs.
- ⇒ Fiți un exemplu! Părinții activi au copii activi.

Prin mișcare...

...copilul își percepe corpul mai bine

...inima și sistemul circulator sunt antrenate

...dezvoltarea oaselor, a mușchilor și a organelor este influențată pozitiv

Echilibrul influențează în mod pozitiv capacitatea de concentrare, mersul înapoi promovează, de exemplu abilitățile matematice.

Exemplu de mișcare pentru întreaga familie – jocul casei fermecate



@Robert Kneschke – stock.adobe.com

Cu creta pentru desen stradal se desenează o casă fermecată pe sol, care conține multe obstacole. Astfel, trebuie să se sară, de exemplu, peste obstacole mici sau să se decidă pentru un alt drum. Obstacolele în sine sunt marcate cu bețe și pietre sau alte obiecte. Fantezia nu are limite. Saltul peste obstacole, mersul înapoi sau d-a lungul unui drum... Participă toți!