NEWS

KIDS & SPORT

WIADOMOŚCI, INFORMACJE, CIEKAWOSTKI, PORADY SPORTOWE I ŻYWIENIOWE

Wydanie 6(23)/2018

Jak zachęcić dziecko do sportu i aktywności ruchowej?

Odpowiedź pierwsza to … spacer. Ale z zadaniami. Taki specjalny. Aktywny. Zaczynamy od krótkich wyścigów. Biegiem, chodem. Przodem, tyłem, bokiem. Skacząc jak żabki, kangury. Robiąc długie korki jak bociany, idąc dostojnie jak żyrafy. Potem szukamy kryjówek i baz. Za tamtym drzewem, za tą ławką. Starsza dzieci ćwiczą też liczenie. Znajdź 3 żółte kwiatki, przynieś 5 kamyków. Ile jest okien w trzecim domu po lewej stronie drogi?

Propozycja druga to … oczywiście rower. Zaczynając od tych biegowych, przez 3 lub 4 kołowe, aż po klasyczny 2 kołowy.

Na koniec, tego krótkiego tekstu, a nie listy możliwości, dodajemy gry i zabawy zespołowe. Czyli wchodzimy w świat łapania, rzucania, odbijania i kopania. To początki budowania podstawy do przyszłych ćwiczeń i specjalizacji sportowej .Tylko nie nazbyt wczesnej albo chociaż prowadzonej w sposób przemyślany.

Cały artykuł dostępny na naszej stronie: www.kidsnadsport.pl

Partnerzy i Patroni medialni

Zdrowo i Sportowo

DECATHLON

Partnerzy wspierający akcję

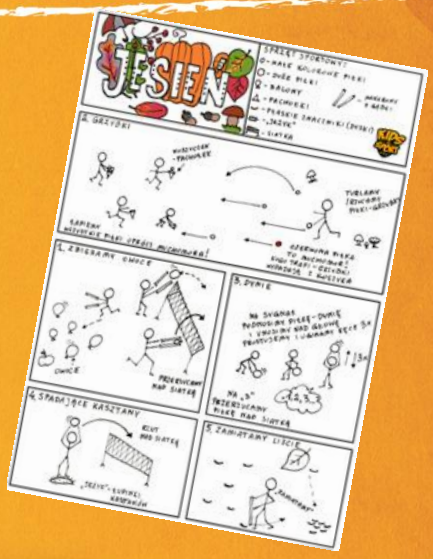
Zdrowo i Sportowo

KIDS & SPORT

Fundacja Sportu Pozytywnego

Bliżej przedszkola · MiniMini+ · teleTOON+ · Sportowa Rodzina

Dziękujemy!!!

KONSPEKT ZAJĘĆ „JESIEŃ”

KIDSANDSPORT.PL/JESIEN-KONSPEKT-ZAJEC/