



- codziennie poświęć przez godzinę
- próbuj różnych aktywności
- możesz ćwiczyć na zewnątrz lub w domu
- niech ruch sprawia ci radość!

- DOBRE RADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW -

# RUCH TO ZDROWIE

**Aktywność ruchowa dziecka wpływa pozytywnie na jego zdrowie oraz rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dlatego warto zachęcać malucha do niej i zadbać o to, aby kojarzyła mu się ona jak najlepiej i sprawiała mu przyjemność.**

Ruch jest naturalną potrzebą, a jednocześnie niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju dziecka. Aktywność fizyczna przyjmuje różną postać, w zależności od wieku, fazy rozwoju czy osobistych preferencji dziecka. Ale niezależnie od tego, czy jesteśmy opiekunami raczkującego malca, czy szalejącego na deskorolce nastolatka, naszą rolą jest towarzyszenie dziecku w jego aktywności fizycznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia minimalna dzienna dawka ruchu dla dzieci i młodzieży to 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej. Co ważne, zaleca się, by aktywność ta była dopasowana do wieku i możliwości dziecka oraz miała atrakcyjną formę. Jak zatem spełnić te wymagania?

## Ćwicz razem z dzieckiem

Dzieci uwielbiają spędzać czas z rodzicami, a możliwości wspólnych ćwiczeń jest wiele. Ważne, by rodzic pozytywnie podchodził do aktywności fizycznej, dawał dobry przykład i sam w niej uczestniczył. Przed ćwiczeniami z dzieckiem rodzic powinien zatroszczyć się o kilka spraw:

- upewnij się, że dziecko jest zdrowe i wypoczęte,
- zadbaj o wygodny strój, jeżeli ćwiczycie na zewnątrz niech będzie on dopasowany do pogody,
- jeżeli ćwiczycie w domu – przewietrz pomieszczenie, obniż nieco temperaturę i usuń przedmioty, które mogłyby przeszkadzać. Ćwicząc na świeżym powietrzu wybierz miejsce z dala od ruchu drogowego.

## Bawcie się

Wspólna aktywność fizyczna może być źródłem radości nie tylko dla dziecka, ale również dla rodzica. Aby tak było, trzeba się do tego odpowiednio nastawić – docenić możliwość wspólnego spędzania czasu, każdą porażkę i sukces w ćwiczeniach traktować z poczuciem humoru i ćwiczyć to, na co mamy ochotę.

## Próbujcie nowości

Zdobywanie doświadczeń z różnymi dyscyplinami sportu to najlepszy sposób na opanowanie wielu umiejętności ruchowych i poznawczych. Dlatego nie należy kierunkować dziecka na uprawianie tylko jednej dyscypliny sportu, ale trzeba pokazywać mu jak najwięcej możliwości.