

SPORT PRZYJACIELEM PRZEDSZKOLAKÓW

Sport, to przede wszystkim zdrowie, ale również doskonała zabawa. Dlatego w ramach polsko-szwajcarskiego programu „*Bądź aktywny i zdrowo się odżywiaj*” rozpoczęliśmy cykliczne zajęcia jazdy na rolkach. Już we wrześniu zapoznaliśmy rodziców i dzieci z zasadami zdrowego żywienia i aktywnością fizyczną. Każdy bez względu na wiek powinien uprawiać jakąś dyscyplinę sportową, więc warto pomyśleć o tym jak najwcześniej. Sport rozwija nas nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Uczy pewności siebie, zdrowej rywalizacji i wzajemnego poznania. Nie wystarczą wartościowe posiłki, by twoje dziecko prawidłowo się rozwijało, musimy też stale dostarczać mu ruchu, który wzmocni odporność, poprawi apetyt i kondycję fizyczną twojego malucha. **Aktywność fizyczna** nie tylko pomaga utrzymać w zdrowiu ciało, ale także zapewnia dużą dawkę radości, pomaga się spełnić i uczy cierpliwego dążenia do stawianych sobie celów.

Dorota Kosińska









