

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



Σημασία της σωματικής δραστηριότητας:

- Συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη.
- Χτίζει δυνατούς μύες και οστά.
- Υποστηρίζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου και τις γνωστικές δεξιότητες.



Στοχοθεσία

- Βάλτε στόχο τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα.
- Φροντίστε να γυμνάζεστε από λίγο και πολλές φορές μέσα στην ημέρα.
- Συμπεριλάβετε μια ποικιλία δραστηριοτήτων όπως τρέξιμο, άλματα και παιχνίδι.

Πλεονεκτήματα του ενεργού παιχνιδιού:

- Βελτιώνει τον συντονισμό και την ισορροπία.
- Τονώνει τη διάθεση και μειώνει το άγχος.
- Ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω του παιχνιδιού με τους/τις συνομηλίκους.



Συμβουλές για ενθάρρυνση της δραστηριότητας:

- Γίνετε πρότυπο: Συμμετέχετε σε ενεργό παιχνίδι με το παιδί σας.
- Παρέχετε ευκαιρίες: Δημιουργήστε ασφαλείς χώρους για παιχνίδι σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
- Κάντε το παιχνίδι διασκεδαστικό: Χρησιμοποιήστε βοηθήματα όπως μπάλες, κρίκους και σχοινιά για να είναι ευχάριστες οι δραστηριότητες.

Θέματα ασφαλείας:

- Επιβλέψτε στενά ενώ το παιχνίδι βρίσκεται σε εξέλιξη.
- Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός είναι κατάλληλος για την ηλικία των παιδιών και σε καλή κατάσταση.
- Διδάξτε βασικούς κανόνες ασφαλείας, όπως να κοιτούν τα παιδιά και τις δύο πλευρές πριν διασχίσουν τον δρόμο.



Προτεραιότητα στην κατανομή χρόνου ανάμεσα στο παιχνίδι και στην έκθεση στην οθόνη:

- Περιορίστε τον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη σε 1 ώρα την ημέρα.
- Ενθαρρύνετε το ενεργό παιχνίδι αντί για τον παθητικό χρόνο μπροστά στην οθόνη.
- Χρησιμοποιήστε σκόπιμα οθόνες για εκπαιδευτικό περιεχόμενο ή διαδραστικά παιχνίδια.

Ενθαρρύνετε το ενεργό παιχνίδι για χαρούμενα, υγιή παιδιά στο στάδιο της προσχολικής ηλικίας!