

TJELESNA AKTIVNOST ZA PREDŠKOLCE



Važnost tjelesne aktivnosti:

- Promiče zdrav rast i razvoj.
- Gradi jake mišiće i kosti.
- Podržava razvoj mozga i kognitivne vještine.



Smjernice:

- Ciljajte na najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti dnevno.
- Podijelite aktivnost u kratke nizove tijekom dana.
- Uključite razne aktivnosti poput trčanja, skakanja i igranja.

Prednosti aktivne igre:

- Poboljšava koordinaciju i ravnotežu.
- Podiže raspoloženje i smanjuje stres.
- Poboljšava socijalne vještine kroz igru s vršnjacima.



Savjeti za poticanje aktivnosti:

- Budite uzor: uključite se u aktivnu igru sa svojim djetetom.
- Pružite prilike: Postavite sigurne prostore za igru unutra i vani.
- Neka bude zabavno: Koristite rekvizite poput lopti, obruča i užadi za preskakanje kako biste aktivnosti učinili ugodnima.

Sigurnosna razmatranja:

- Pažljivo nadzirite djecu tijekom igre.
- Provjerite je li oprema primjerena dobi i u dobrom stanju.
- Naučite ih osnovnim sigurnosnim pravilima kao što je gledanje u oba smjera prije prelaska ulice.



Ravnoteža vremena pred ekranom:

- Ograničite vrijeme pred ekranom na najviše 1 sat dnevno.
- Potaknite aktivnu igru umjesto pasivnog vremena ispred ekrana.
- Ekran koristite za obrazovne sadržaje ili interaktivne igre.



**Potaknite aktivnu igru za sretno, zdravo
predškolsko dijete!**