

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ЗА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ



Значението на физическата активност:

Подпомага здравословния растеж и развитие.
Изгражда силни мускули и кости.

Подпомага развитието на мозъка и когнитивните умения.



Насоки:

Стремете се към поне 60 минути физическа активност на ден.

Разделете дейността на кратки изблици през целия ден.
Включете различни дейности като бягане, скачане и игра.

Предимства на активната игра:

Подобрява координацията и баланса.
Повишава настроението и намалява стреса.
Подобрява социалните умения чрез игра с връстници.



Съвети за насърчаване на активността:

Бъдете пример за подражание: участвайте в активна игра с детето си.

Осигурете възможности: Създайте безопасни пространства за игра на закрито и на открито.

Направете го забавно: Използвайте реквизити като топки, обръчи и въжета за скачане, за да направите дейностите приятни

Съображения за безопасност:

Наблюдавайте внимателно по време на игра.
Уверете се, че оборудването е подходящо за възрастта и е в добро състояние.

Научете на основни правила за безопасност като гледане в двете посоки, преди да пресечете улицата.



Баланс на времето на екрана:

Ограничете времето пред екрана до не повече от 1 час на ден.

Насърчавайте активната игра вместо пасивното време пред екрана.

Използвайте екраните умишлено за образователно съдържание или интерактивни игри.



Насърчавайте активната игра за щастливо, здраво дете в предучилищна възраст!