

# Promowanie aktywnego stylu życia we wczesnej edukacji i opiece nad dzieckiem.

## ZNACZENIE AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA:

- Wspiera zdrowy wzrost i rozwój.
- Poprawia funkcje poznawcze i przygotowanie akademickie.
- Wspiera rozwój umiejętności społecznych i poprawę samopoczucia emocjonalnego.

## ZADANIE EDUKATORÓW W ECEC:

- Kreuj środowiska sprzyjające aktywnej zabawie.
- Wprowadź aktywność do codziennych rutynowych czynności.
- Pełnić funkcję pozytywnych wzorców do naśladowania w dziedzinie aktywności fizycznej.

## ZALETY AKTYWNEJ ROZRYWKI:

- Rozwija znaczną motorykę: bieganie, skakanie, wspinaczka.
- Rozwija umiejętności motoryczne poprzez manipulowanie przedmiotami, rysowanie oraz majsterkowanie.
- Rozwija umiejętności społeczne poprzez współpracę, dzielenie się oraz odgrywanie ról.

## PROPOZYCJE AKTYWNYCH ROZRYWEK:

- Eksploracja na świeżym powietrzu: spacer w naturze, polowania, prace ogrodnicze.
- Zajęcia w sali obejmują imprezy taneczne, tory przeszkód, jogę lub rozciąganie.
- Zabawy grupowe: Simon mówi, krzesółka muzyczne, zabawa ze spadochronem.

## ROZPOCZĘCIE RUCHU W EDUKACJI:

- Wykorzystaj ruch, aby ugruntować koncepcje: liczenie skoków, odgrywanie historii.
- Dodaj aktywność fizyczną do programu nauczania: gry matematyczne, joga alfabetyczna.
- Twórz centra edukacyjne: stoły sensoryczne, klocki, zabawy dramatyczne.



#### BEZPIECZEŃSTWO:

- Monitorowanie dzieci podczas aktywności fizycznych.
- Upewnij się, że sprzęt i miejsca do zabawy są bezpieczne i odpowiednie dla wieku.
- Naucz dzieci podstawowych zasad bezpieczeństwa i właściwych technik.



#### PROMOWANIE RÓWNOWAGI CZASU SPĘDZANEGO PRZED EKRANEM:

- Zredukuj siedzący tryb życia oraz czas spędzany przed ekranem.
- Promuj aktywne alternatywy, takie jak spędzanie czasu na świeżym powietrzu i praktyczne zajęcia.
- Kształtuj zdrowe nawyki związane z ekranem i zaangażuj się w korzystanie z technologii interaktywnych.



#### WSPÓŁPRACA Z RODZINAMI:

- Edukuj rodzinę o istocie aktywnej zabawy.
- Zapewnij zasoby i pomysły na aktywne zaangażowanie rodziny.
- Wspieraj partnerstwa w celu stworzenia spójnego przekazu dotyczącego aktywnego stylu życia.

Promowanie aktywnego stylu życia we wczesnej edukacji i opiece nad dzieckiem jest kluczowe dla holistycznego rozwoju dzieci. Wychowawcy pełnią istotną rolę w kształtowaniu sprzyjającego środowiska do aktywnej zabawy, integrowania ruchu z procesem nauki oraz wspierania rozwoju społeczno-emocjonalnego. Poprzez priorytetowe traktowanie aktywności fizycznej, nauczyciele przyczyniają się do ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci.

**WSPÓLNIE INSPIRUJMY  
NASZE DZIECI DO  
AKTYWNEGO I  
ZDROWEGO STYLU  
ŻYCIA!**