

1. Pułapki wczesnej specjalizacji sportowej u dzieci.

Chcesz, aby Twoje dziecko polubiło sport? Chcesz, aby osiągało w danej dyscyplinie sportowej sukcesy?



Nie narzucaj dziecku wczesnej specjalizacji. W wieku przedszkolnym i szkolnym sport powinien być dla dziecka przede wszystkim zabawą. Ma rozbudzić pasję, stać się hobby.

Pozytywne skutki zróżnicowania prób sportowych u dzieci:

1. Wewnętrzna motywacja do sportu;
2. Lepsza postawa sprawnościowo-ruchowa;
3. Przenoszenie umiejętności z jednej dyscypliny na drugą;
4. Inicjatywa pozostaje po stronie młodego sportowca, a sport staje się pasją, stylem życia;



5. Uczestnictwo w innych ważnych momentach życia dziecka, w rodzinie, w szkole – nie można ciągle i tylko trenować!

6. Mniejsze ryzyko kontuzji;

7. Zainteresowanie aktywnością fizyczną także po zakończeniu kariery sportowej

Więcej na naszym blogu:

www.kidsandsport.pl

Kids&Sport – celem nie jest wychowanie mistrza, celem jest wychowanie ludzi kochających sport i aktywne spędzanie czasu!



2. Śniadanie – naprawdę warto je zjeść.

Większość z nas zdaje sobie sprawę z podstawowych zasad zdrowego żywienia. Ale czy rozumiemy wagę ich przestrzegania?

Blisko połowa Polaków nadal deklaruje, że nie zjada porannego posiłku! Niestety statystyki te w dużym stopniu dotyczą również dzieci.

Dlaczego warto jeść śniadanie?

1. Poranny posiłek to zdrowy zastrzyk energii na cały dzień.

2. Zdrowe i systematyczne spożywanie posiłków zmniejsza ryzyko wielu chorób i pomaga w utrzymaniu odpowiedniej masy ciała.

3. Brak śniadania, czyli obniżony poziom glukozy we krwi, powoduje pogorszenie nastroju i ogólne rozdrażnienie. Zdrowy posiłek zagwarantuje lepszy nastrój i przyływ pozytywnej energii.

Więcej na naszym blogu:

www.kidsandsport.pl