



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 4(15)/2017

NEWS



WIADOMOŚCI,
INFORMACJE,
CIEKAWOSTKI,
PORADY
SPORTOWE
I ŻYWIENIOWE

Jak zachęcić dziecko do sportu i aktywności ruchowej?

Odpowiedź pierwsza to ... spacer. Ale z zadaniami. Taki specjalny. Aktywny. Zaczynamy od krótkich wyścigów. Biegiem, chodem. Przodem, tyłem, bokiem. Skacząc jak żabki, kangury. Robiąc długie korki jak bociany, idąc dostojnie jak żyrafy. Potem szukamy kryjówek i baz. Za tamtym drzewem, za tą ławką. Starsza dzieci ćwiczą też liczenie. Znajdź 3 żółte kwiatki, przynieś 5 kamyków. Ile jest okien w trzecim domu po lewej stronie drogi?

Propozycja druga to ... oczywiście rower. Zaczynając od tych biegowych, przez 3 lub 4 kołowe, aż po klasyczny 2 kołowy.

Na koniec, tego krótkiego tekstu, a nie listy możliwości, dodajemy gry i zabawy zespołowe. Czyli wchodzimy w świat łapania, rzucania, odbijania i kopania. To początki budowania podstawy do przyszłych ćwiczeń i specjalizacji sportowej. Tylko nie nazbyt wczesnej albo chociaż prowadzonej w sposób przemyślany.

Cały artykuł dostępny na naszej stronie:
www.kidsnadsport.pl

Kolejni Partnerzy wspierają
akcję Zdrowo i Sportowo

Dziękujemy!!!



7 PAŹDZIERNIKA NARODOWY DZIEŃ SPORTU

Z tej okazji zapraszamy na bezpłatną konferencję, którą przeprowadzimy w siedzibie firmy Decathlon Polska, na warszawskim Targówku. Oczywiście postaramy się ją później jak najszerzej zrelacjonować.

