

Judėti sveika!



Kodėl svarbu, kad vaikas judėtų?

- ✓ Daug judėdamas vaikas įgyja patirtį.
- ✓ Rizikuodamas vaikas išbando savo kūną ir sužino jo galimybes.
- ✓ Įveikdamas kliūtis vaikas kuria pasitikėjimą savimi.

Judėjimo poveikis

- ✓ Judėjimas teigiamai veikia kaulų tankio vystymąsi.
- ✓ Nugaros negalavimai išsivysto dar vaiko amžiuje dėl judėjimo trūkumo.
- ✓ Smegenų žievės tinklo vystymąsi spartina judėjimo ir pojūčių patirtis. Vaikai, turintys šiose srityse mažą patirtį, ateina į mokyklą su nepakankamai subrendusia smegenų žieve ir visomis iš to sekančiomis pasekmėmis.
- ✓ Vaikų, kurių judėjimas aktyviai skatinamas, aukštesni ir mokymosi pasiekimai.
- ✓ Vaikai, kurių judėjimas visapusiškai skatinamas, yra daug savarankiškesni ir lengviau integruojasi į kolektyvą.



Ką daryti?

- ✓ Sukurkime vaikų judėjimui palankią aplinką!
- ✓ Leiskime savo vaikams suprakaituoti ir išsipurvinti!
- ✓ Atsiminkime: išsipurvinę vaikai gali nusiprausti. Tačiau judėjimo ir patirties sukurtų vystymosi „dėmių“ ateityje „nebeišplausime“!