

Svake godine uoči obilježavanja **Svjetskog dana zdravlja, 7.travnja**, slavimo **Tjedan zdravlja u vrtiću**. Tjedan zdravlja u vrtiću pokrenut je kako bismo zajedno s djecom i obiteljima osvijestili važnost brige o zdravlju i naučili nove načine kako djeci približiti zdrave navike.

Ove godine slavili smo **Tjedan tjelesne aktivnosti**.

Naučili smo da je tjelesna aktivnost važna za razvoj djece, omogućuje snažno tijelo i kondiciju poput naših super-junaka. Dobili smo ideje na koji način možemo biti aktivni svaki dan najmanje 60 minuta da bismo sačuvali svoje zdravlje. Vježbali smo brzinu da bi bili jači, koordinaciju da bi se lakše i brže odjenuli, preciznost da bi naučili crtati i pisati, fleksibilnost da bi se kretali slobodno, lako i sigurno te ravnotežu da bi razvili samopouzdanje.

Bili smo vrijedni, aktivni, znatiželjni, iskušavali nove i razne pokrete.

Skakali smo, trčali, puzili, šuljali se, provlačili, penjali se, istezali, vrtili, gađali, bacali, hvatali

Redovito kretanje doprinosi jačanju mišić i kostiju, razvija motoričke vještine, poboljšava držanje tijela i koordinaciju, smanjuje stres, poboljšava san i jača socijalne vještine.

Pripremila: Nikolina Vidović, zdr.vod.



