

## **„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”**

Aktywizacja ruchowa to ważny element rozwoju dziecka.

Niedostatek ruchu powoduje osłabienie mięśni, mniejszą wydolność układu oddechowego i układu krążenia, co wpływa na słabsze ukrwienie mózgu i zmniejszenie możliwości intelektualnych.

Niech nie siedzą ze smutnymi minami.

Zorganizujmy im zabawy, w trakcie których i my możemy się świetnie bawić.

Dlatego zachęcam do aktywnego spędzania czasu wolnego z dziećmi.

<https://panimonia.pl/2020/03/18/zabawy-ruchowe-i-gimnastyczne-dla-przedszkolakow/>