Sportas ir sveikata

Kuršėnų darželyje „Nykštukas“ visuomenės sveikatos priežiūros specialistė su vaikais kalbėjosi apie sporto svarbą. Visi vaikai nori būti sveiki ir stiprūs, kad tokie būtų, reikia mankštintis, sportuoti, ir sveikai maitintis. Specialistė pastebėjo, kad fizinius pratimus geriausia atlikti gryname ore ar gerai išvėdintoje patalpoje. Kiekvieną dieną vaikai eina į lauką, lauke žaisdami jie aktyviai juda. Grynas oras kelia nuotaiką ir stiprina vaikų imunitetą, jie tampa atsparesni ligoms.

Su vaikais aptarėme fizinio aktyvumo piramidės etapus, o vėliau darėme užduotėles.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė E. Vaznienė