Beneficios del DEPORTE

Motivar y acompañar a nuestros niños(as) a realizar ejercicio físico desde muy pequeños, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo.

¿Cuáles son sus ventajas?

- Al practicar deportes con frecuencia, aprenden a seguir reglas y crear hábitos desde pequeños
- Socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse con otros
- Aumentan sus habilidades motoras
- Favorece su desarrollo físico, como el crecimiento de sus huesos y músculos
- Se pueden corregir algunos defectos físicos
- Duermen mejor
- Disminuye el sedentarismo, evitando focos distractores como la televisión y videojuegos
- Mejora su salud física y mental

Algunos consejos para educar sobre condición física:

- Realice actividades divertidas junto a su hijo/a
- Establezca un horario regular para la actividad física (caminatas, andar en bicicleta, jugar a la pelota,entre otros.)
- Incorpore la actividad física en sus rutinas cotidianas. Puede comenzar por cambios como subir la escalera, caminar para ir a comprar en vez de tomar autobús, entre otras
- Adopte un estilo de vida saludable y sea un ejemplo para su hijo/a
- Mantenerse activos como grupo familiar
- Relate historias divertidas durante el paseo, aumentará el interés del niño/a en actividades extraprogramática

RAINBOW
Sala Cuna y Jardín Infantil