

aktywni
od dziecka

ODKRYWAM SWOJE SPORTOWE PASJE

Książeczka dla małego fithero i jego rodziców

3-4 lata



Szanowni Państwo,

Dla rodzica nie ma rzeczy ważniejszej niż zdrowie i szczęście własnego dziecka. Dlatego od najmłodszych lat dbamy o to, aby prawidłowo się rozwijało i odkrywało świat ze wszystkimi jego radościami. Jako rodzice jesteśmy dla naszego dziecka drogowskazem i to na nas spoczywa odpowiedzialność za kształtowanie w nim pozytywnych wzorców, podsyćcie pasji czy wspieranie w realizowaniu marzeń.

Często jednak zapominamy, jak ważne dla prawidłowego rozwoju zdrowego organizmu i kształtowania pozytywnych cech charakteru są sport i aktywność fizyczna. Żyjemy w czasach, kiedy komputer, telewizor czy tablet są dla naszych dzieci alternatywą dla ruchu i zabawy z rówieśnikami. Dlatego zainicjowaliśmy kampanię **AKTYWNI OD DZIECKA**. Jej celem jest zwrócenie uwagi na rolę aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci, w tym m.in. w obszarze zdrowia, budowania relacji społecznych, wyrabiania pozytywnych cech charakteru etc. Jednocześnie chcemy wspierać rodziców w przyjaznym inspirowaniu swoich pociech do odkrywania ich sportowych pasji.

W ramach kampanii przygotowaliśmy dla Państwa portal internetowy www.aktywnioddziecka.pl, na którym znajdą Państwo szereg materiałów informacyjnych stworzonych we współpracy z ekspertami, a także niniejszą książeczkę, zawierającą propozycje wspólnych zabaw, gier i aktywności o charakterze sportowym. Całkowity dochód z jej sprzedaży zostanie przekazany **Fundacji Niezwyciężony** na pomoc dzieciom, którym na drodze do realizowania sportowych pasji stoją przeszkody natury finansowej.



Wspólnie dbajmy o zdrowie i radość dzieci.

Joanna Skoczeń
Prezes Zarządu VanityStyle

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój każdego człowieka, jednak szczególny „głód ruchu” występuje u przedszkolaków i najmłodszych uczniów szkół podstawowych. Aktywność ruchowa dziecka oddziałuje nie tylko na jego rozwój fizyczny, ale również emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dzieci uczą się wówczas radzić sobie z trudnościami, stresem oraz napięciem, przeżywaniem porażek i sukcesów.

Sport kształtuje również relacje z rówieśnikami, przyczynia się do wzrostu zainteresowania nie tylko współzawodnictwem, ale również współdziałaniem, a także wpływa na rozwój takich cech jak refleks czy zdolność przewidywania i podejmowania decyzji.

Niestety w dobie bardzo szybkiego trybu życia oraz szeregu dostępnych rozrywek multimedialnych, zapominamy o roli ruchu w prawidłowym rozwoju dziecka. Zgodnie z wynikami Global Matrix 3.0, badania przeprowadzonego w ramach organizacji Active Health Kids Global Alliance (AHKGA) w 2018 roku, aż 80 proc. dzieci w Polsce nie spełnia kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących codziennej, godzinnej aktywności fizycznej.

Istotne jest, aby dziecko w czasie swojej aktywności dobrze się bawiło oraz aby owa aktywność - ubrana w ciekawą i interesującą formę - była przyjemną zabawą, a nie monotonnym obowiązkiem. Dlatego bardzo ważną rolę rodzica jest organizowanie dzieciom zabaw o charakterze ruchowym oraz od najmłodszych lat wspieranie ich sportowych pasji.

Mam nadzieję, że dzięki kampanii AKTYWNI OD DZIECKA wspólnie z Waszymi pociechami odkryjecie Państwo radość i satysfakcję, jaką może dawać sport i aktywne spędzanie czasu całą rodziną.



Agnieszka Opach
Psycholog, Centrum Terapeutyczno-Rozwojowe Holipsyche

RODZICU, DZIADKU, BABCIU, WUJKU I CIOCIU!

„Odkrywam swoje sportowe pasje” to publikacja przeznaczona dla dzieci w wieku 3-4 lat oraz ich rodziców, dziadków i innych opiekunów. Książeczka zawiera inspirujące propozycje wspólnych gier i zabaw ruchowych, a także ciekawe zadania plastyczne i logiczne dostosowane poziomem trudności do możliwości dzieci w wieku wczesnopreszkolnym. Kolorowe obrazki, wesołe opowiadki i angażujące ćwiczenia pobudzają wyobraźnię oraz w przyjazny sposób zachęcają najmłodszych do aktywności ruchowej.

Zapraszamy do wspólnej zabawy!



Każda ze stron posiada jedno z poniższych oznaczeń:



opowiadki, kolorowanki oraz zadania plastyczne i logiczne do wspólnego wykonywania z dzieckiem



inspiracje dla rodziców, dziadków i opiekunów na zabawy ruchowe, które można zorganizować w domu lub na zewnątrz

Do wykonywania prac plastycznych można użyć farb, kredek, kolorowego papieru, flamastrów, lub bibuły. Do książeczki dołączono arkusz z naklejkami, które należy wykorzystać podczas rozwiązywania poszczególnych zadań. Na arkuszu znajdują się także dodatkowe naklejki z uśmiechniętym Misiem Sportusiem. Wytnij je i dawaj dziecku do przyklejenia na dole strony po wykonaniu zamieszczonego na niej ćwiczenia.



POZNAJ WIKTORIĘ, TOMKA I MISIA SPORTUSIA

Czytamy

Pewnego ranka Wiktor i Tomek oglądali w telewizji bajki. Co chwilę w pokoju, w którym siedzieli, rozlegał się głośny śmiech. Po pewnym czasie Wiktor zaczął się jednak nudzić.

- Zmieńmy na coś innego. To już oglądaliśmy. Albo pobawmy się. Tak dawno się razem nie bawiliśmy – powiedziała.

- E tam, zabawy są nudne. Lepsze są bajki. Najlepsze te o czarownikach i wilkołakach – odparł Tomek.

Nagle okno w pokoju otworzyło się i zza firanki wyskoczył sympatyczny, śmieszny miś. Ubrany był w spodenki, podkoszulkę i czapkę z daszkiem. Na plecach miał ogromny plecak.

- Kim jesteś i skąd się tu wziąłeś? – zapytał Tomek.

- I co masz w tym ogromnym plecaku? – dodała zaciekawiona Wiktor.

- Jak to, nie znacie mnie? Jestem Miś Sportus – odpowiedział miś. - Jest taka piękna pogoda, a wy siedzicie przed telewizorem?

- A co innego mamy robić? – zapytał Tomek.

- Jak to, co? Wyjść na zewnątrz – odpowiedział z uśmiechem miś. – Widzieliście, ile dzieci jest w parku i na boisku? Można tam doskonale spędzać czas. Zabieram was na wycieczkę i pokażę wam różne ciekawe gry, w które będziecie mogli bawić się z rodzicami lub innymi dziećmi. Przydadzą nam się do tego rzeczy, które mam w plecaku.

Wiktor i Tomek zaklaskali w ręce. Razem z misiem wyszli na podwórkę.

Nawet nie podejrzewali, ile radości i zabawy czeka ich tego dnia.



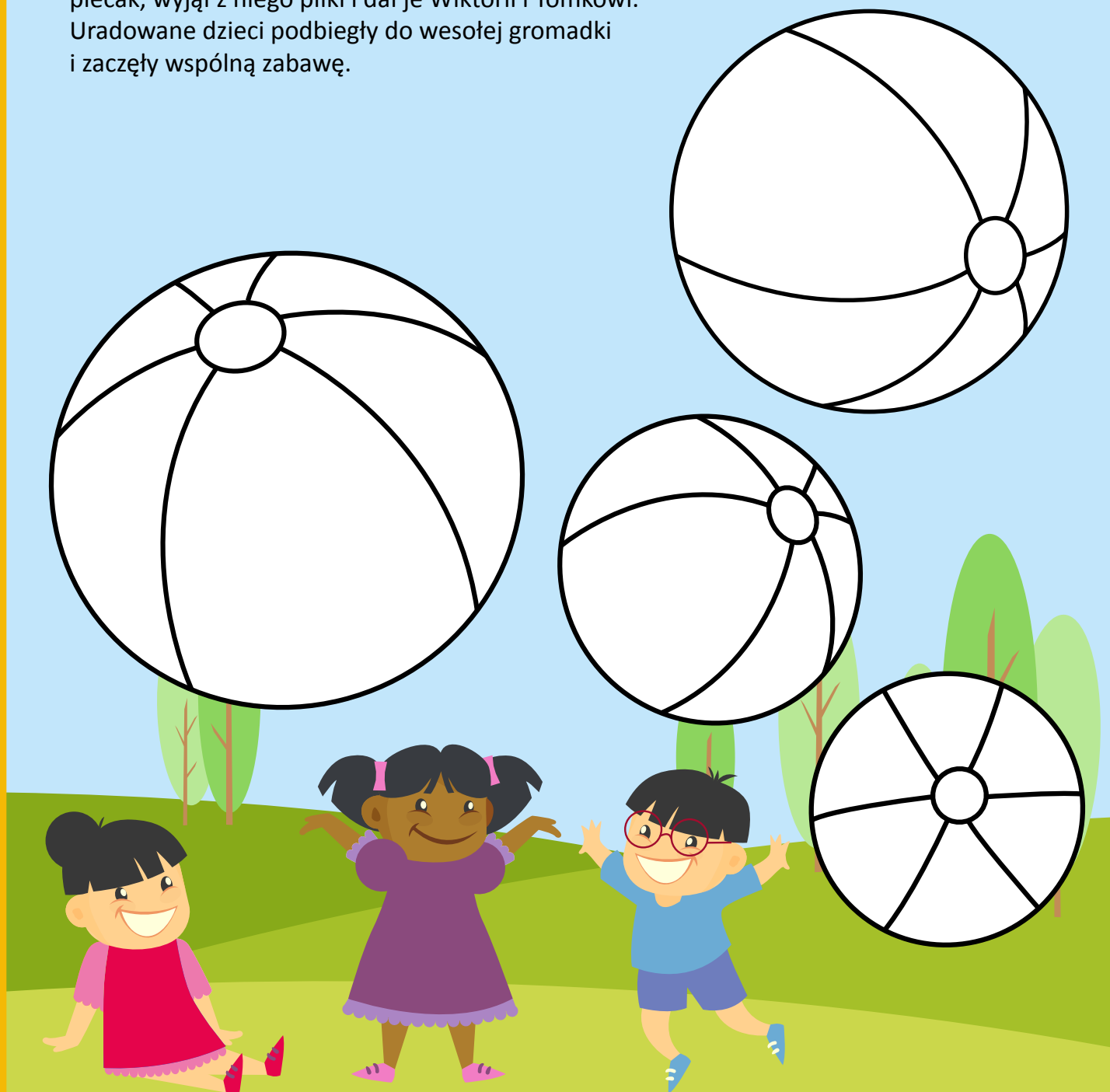
NA PLACU ZABAW

Czytamy i kolorujemy



Miś Sportuś zaprowadził Wiktorię i Tomka najpierw na plac zabaw. Było tam dużo dzieci, które śmiały się i biegały. Część z nich miała kolorowe piłki.

- Gdybyśmy mieli piłki, też byśmy się z nimi pobawili – powiedziała Wiktorcia.
 - Na szczęście zabrałem dwie ze sobą – powiedział Miś Sportuś. Zdjął z pleców ogromny plecak, wyjął z niego piłki i dał je Wiktorii i Tomkowi.
- Uradowane dzieci podbiegły do wesołej gromadki i zaczęły wspólną zabawę.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pokoloruj piłeczki na różne kolory. Pokaż, jak „skacze” każda z piłek!





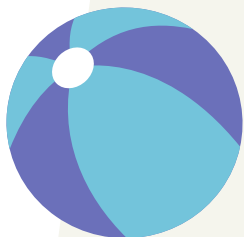
PROPOZYCJE ZABAW Z PIŁKĄ

Inspiracje

Piłka to jedna z najbardziej wszechstronnych zabawek dla dzieci. Warto mieć w domu kilka piłek różnej wielkości i o różnej fakturze, np. piłkę do siatkówki czy koszykówki, a także do tenisa ziemnego i stołowego, nadmuchiwana piłkę plażową, miękką piłkę dziecięcą czy piłeczki kauczukowe. Im więcej różnych piłek, tym więcej zabaw możemy zorganizować dziecku. Poniżej przedstawiamy kilka gier, które można zaaranżować w domu i na zewnątrz. Wspólna zabawa z dzieckiem nie tylko pozytywnie wpływa na jego koordynację ruchową, ale również bardzo zbliża. Bawmy się razem!

Król strzelców

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy



Gra, którą można zaaranżować zarówno w domu, jak i na zewnątrz, np. w parku. Zaczynamy od przygotowania bramki, którą wyznaczamy za pomocą dwóch dowolnych przedmiotów. Zadaniem dziecka jest trafienie piłką do bramki.

Do zabawy można wykorzystać zarówno piłkę nożną, jak też inne rodzaje piłek. W przypadku większej liczby dzieci warto zorganizować rywalizację, przyznając za każde trafienie fanty w postaci np. klocków, mandarynek czy małych piłeczek. Wygrywa dziecko, które zbierze najwięcej fantów.

Piłka nożna

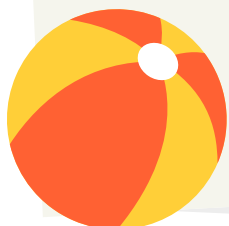
Zabawa dla minimum dwóch osób



Tę grę znają niemal wszyscy. Mogą w nią grać zarówno same dzieci, jak też dzieci z osobami starszymi. Oczywiście pierwsze próby nie przyniosą spektakularnych efektów, ale im częściej dziecko będzie grało, tym szybciej będzie wzrastać jego koordynacja ruchowa. Ponadto rodzic kopiący piłkę to dla dziecka wzór do naśladowania. Do zabawy możemy wykorzystać zarówno piłkę nożną, jak też inne rodzaje piłek.

Kolory

Zabawa dla minimum dwóch osób



Z dzieckiem, które potrafi już jako tako łapać piłkę, można zagrać w kolory. Zabawa polega na łapaniu piłki, gdy rzucający wypowiada jakiś kolor, a upuszczaniu na ziemię, gdy padnie „zakazany” kolor, np. czarny. Do tej gry najodpowiedniejsze będą miękkie piłki przeznaczone dla dzieci lub małe, np. do tenisa ziemnego. Wykorzystując różne wielkości piłek, pobudzamy koordynację ruchową dziecka.

Najdziwniejszy rzut

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy



Zabawa polega na tym, aby w jak najdziwniejszy sposób rzucić piłką, np. na leżąc, zza siebie, w przysiadzie czy na klęczkach. Zadaniem dziecka jest rzucenie piłki jak najdalej lub jak najwyżej. W przypadku większej ilości dzieci można zorganizować rywalizację, w której sędzią będzie mama, tata lub babcia. Do zabawy najodpowiedniejsze będą miękkie piłki przeznaczone dla dzieci lub piłki mniejsze, np. do tenisa ziemnego. Zachęcamy dzieci, aby same również wymyślały dziwne pozycje do rzutu.

PIŁKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Szukamy par



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Czy znasz wszystkie te piłki? Spróbuj do każdego obrazka dobrać odpowiednią piłkę. Przy każdym z obrazków przyklej piłkę, która wykorzystywana jest w danej zabawie lub sporcie.





SKAKANKA NIE TYLKO DLA DZIEWCZYNEK

Czytamy i bawimy się

Kiedy Wiktoria i Tomek skończyli bawić się piłkami, razem z Misiem Sportusiem usiedli w cieniu pod drzewem.

- To była bardzo fajna zabawa. Wygrałem z innymi chłopakami. Rzuciłem najwyżej swoją piłkę – powiedział Tomek.

- A ja poznałam nową koleżankę. Ma na imię Edytka – dodała Wiktoria.

Po chwili odpoczynku Miś Sportuś wyjął z plecaka skakanki i zaproponował nowe zabawy. Najpierw bawiła się tylko Wiktoria, potem dołączył do niej Tomek, a na końcu również inne dzieci.

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Na skakance można nie tylko skakać. Wypróbuj zabawy, w które bawili się Wiktoria i Tomek oraz inne dzieci. Jeśli nie masz skakanki, możesz wykorzystać gruby sznurek.

Uwaga! Dzieci wykonują zabawy pod nadzorem rodziców!

Chodzenie po linie

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Kładziemy skakankę na ziemi (podłodze) w linii prostej. Każdy z uczestników ma za zadanie „prześć po linie” jak najrówniej, nie zbaczając z trasy. Następnie skakankę możemy ułożyć w inny kształt, np. wężyk, spiralę etc.

Drabinki

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Dwie lub trzy skakanki układamy na podłodze lub ziemi tak, aby utworzyły szczebelki drabiny. Dzieci ustawiają się w szeregu, a ich zadaniem jest wykonywanie następujących skoków: skok obunóż na szczebelki, skok między szczebelkami, skok między szczebelkami na prawej i lewej nodze.

Liski

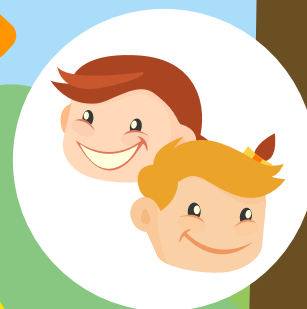
Zabawa grupowa

Każde z dzieci wkłada sobie z tyłu za spodenki skakankę, tak aby wystawał tylko koniec, a następnie grupka wybiera liska. Uczestnicy rozbiegają się w różne strony. Zadaniem liska jest złapanie jak największej liczby „ogonków”. W alternatywnej wersji dziecko, które zostanie złapane jako pierwsze, staje się liskiem.



ROZPLĄTUJEMY SKAKANKI

Po nitce do kłębka



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Podczas wesołej zabawy skakanki poplątały się. Naklej w kółeczkach naklejki przedstawiające dzieci, z którymi bawili się skakankami Wiktoria i Tomek. Następnie rozplącz skakanki i zobacz, kogo najbardziej polubili.



DZIECI I ICH SPORTOWE MARZENIA

Czytamy i naklejamy

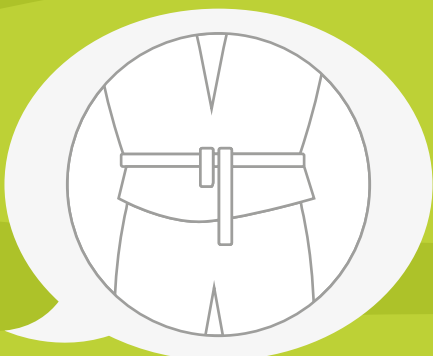
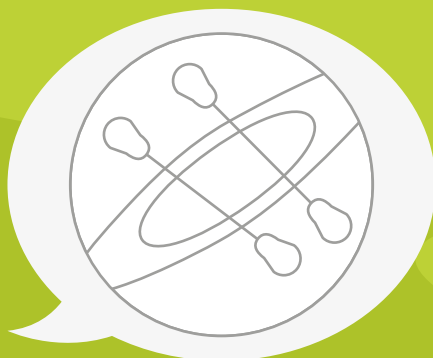


Zabawy ze skakankami sprawiły wszystkim maluchom wiele radości. Na placu zabaw dawno nie było tak gwarno i wesoło. Wiktoria i Tomek byli bardzo zadowoleni – nie tylko dlatego, że zabawa była wyjątkowo przyjemna. Cieszyli się, ponieważ poznali dużo nowych kolegów i koleżanek. Kiedy już wszyscy byli bardzo zmęczeni, usiedli w gromadce na trawie. Razem z nimi usiadł Miś Sportuś, który zapytał każde dziecko, jaki sport chciałoby uprawiać.

- Ja chciałabym tańczyć – powiedziała Wiktoria.
- A ja chciałbym grać w piłkę nożną albo pływać – powiedział Tomek.
- Najbardziej chciałabym biegać i skakać – powiedziała Edytka.

Wszystkie dzieci zaczęły się śmiać.

- Bieganie i skakanie to nie jest sport. To jest zabawa – krzyknął Tomek.
- Nieprawda – wtrącił się Miś Sportuś. Bieganie i skakanie to też sporty. Jest wiele sportowców, którzy biegają. Można skakać w dal, wzwyż albo o tyczce. Dorośli, którzy biegają i skaczą, dostają nawet medale na olimpiadach. Najważniejsze, żeby uprawiać taki sport, który daje prawdziwą radość.





ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Dzieci lubią różne sporty. Niektóre z nich, dzięki systematycznym ćwiczeniom, zostają w przyszłości prawdziwymi sportowcami. Zobacz, co lubią dzieci, z którymi bawili się na placu zabaw Wiktoria i Tomek, przyklejając naklejkę przy każdym z nich. Opowiedz, jakim sportowcem chcesz zostać w przyszłości i dlaczego.





W PARKU

Czytamy i łączymy kropki

Robiło się coraz później. W końcu Miś Sportuś powiedział Wiktorii i Tomkowi, że już czas, aby pożegnali się z dziećmi na placu zabaw, ponieważ przygotował dla nich jeszcze dużo innych niespodzianek.

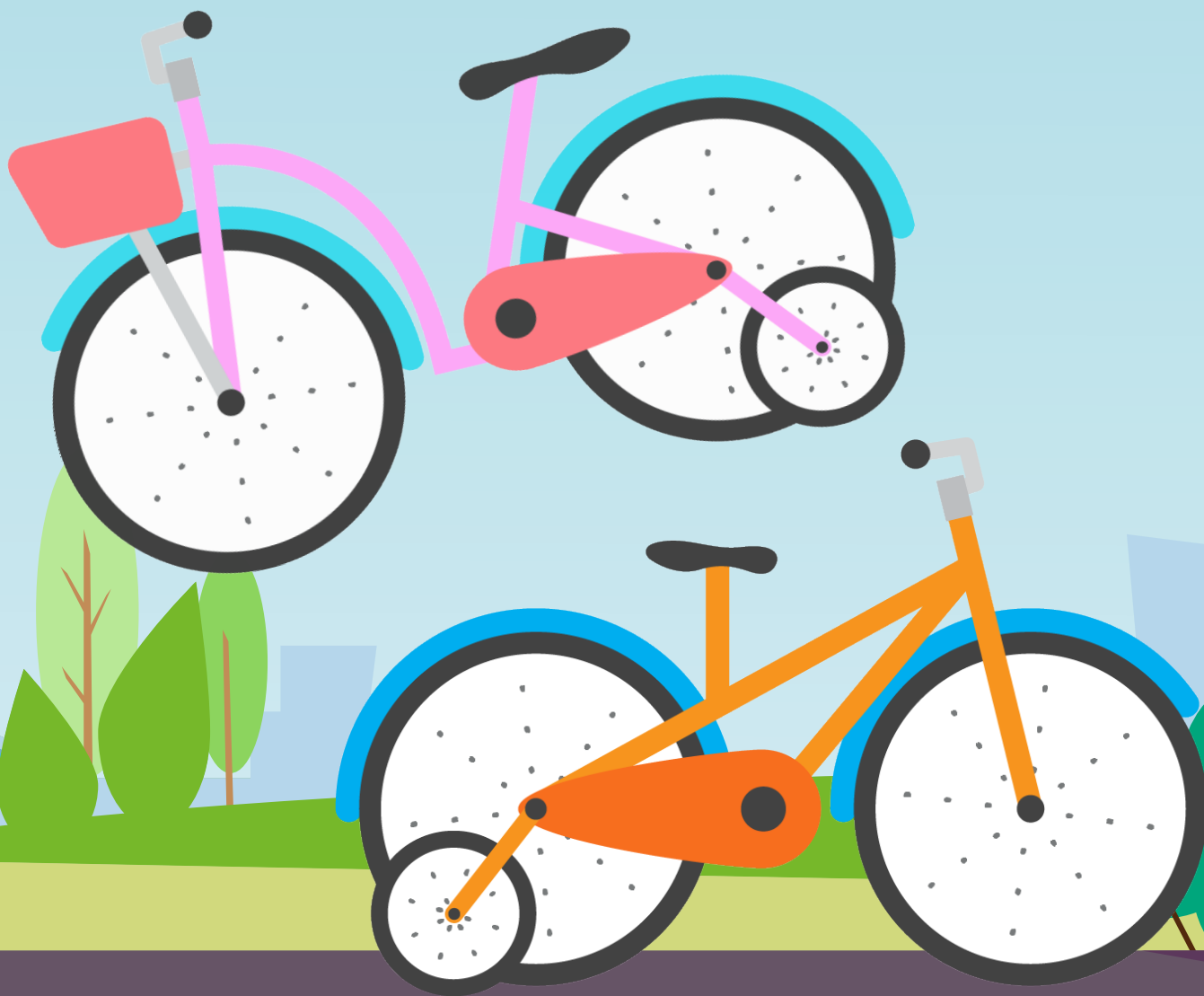
- Ale fajnie się z wami bawiło. Będziemy częściej tu przychodzić. Poprosimy mamę, tatę lub babcię, żeby nas tu przyprowadzali – powiedział Tomek.

- Tak, tak, może nawet jutro przyjdziemy – dodała Wiktorja.

Tymczasem Miś Sportuś zabrał dzieci do pobliskiego parku, gdzie czekały już na nie dwa rowerki.

- Ale my nie umiemy jeździć – przestraszyła się Wiktorja.

- Nic nie szkodzi – powiedział Miś. – Spójrzcie, rowerki mają dodatkowe koła, żebyście się nie przewrócili. A jak już nauczycie się jeździć, to rodzice je odczepią i będziecie mknąć jak prawdziwi kolarze.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Połącz kropeczki i stwórz szprychy w rowerkach, którymi jeździli Wiktorja i Tomek.



ZGUBIONE KÓŁECZKA

Naklejamy



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Rowery mogą być bardzo różne – duże, małe i różnokolorowe. Te rowerki zgubiły przez przypadek koła. Dopasuj naklejki z kołami do rowerków na obrazku.





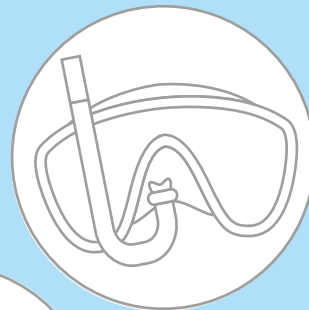
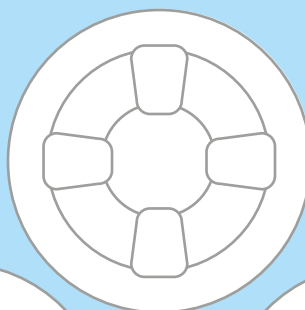
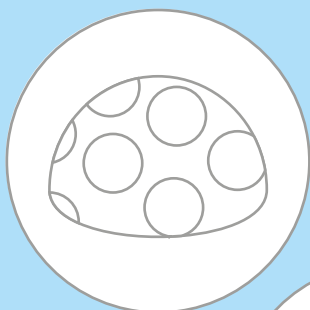
NA BASENIE

Czytamy i naklejamy

Kiedy już Wiktoria i Tomek zmęczeni się jazdą na rowerze, Miś Sportuś powiedział, że zabierze ich w zupełnie niezwykle miejsce. Po pięciu minutach spaceru stanęli we trójkę przed olbrzymim budynkiem.

- Gdzie jesteście? – zapytała Wiktoria.

- To basen. Dzieci przychodzą tutaj pływać i pluskać się w wodzie. To naprawdę ogromna przyjemność. Mam dla Was w plecaku kilka rzeczy, które potrzebne są do wesołej i bezpiecznej zabawy na basenie.



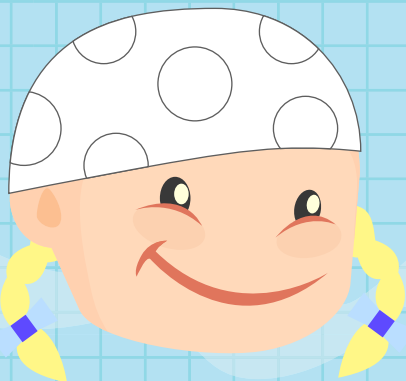
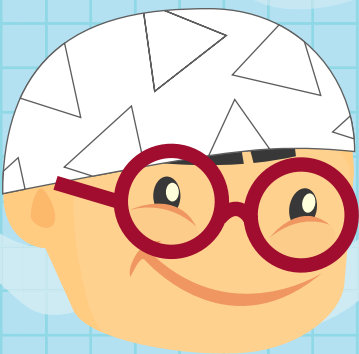
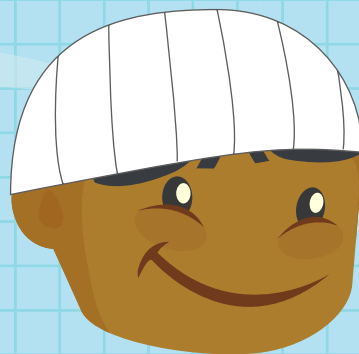
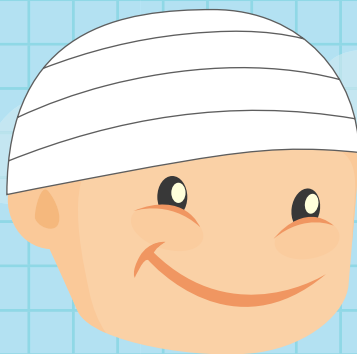
ZADANIE OD MISIA SPORTUŚA

Przyklej w kółeczkach naklejki z przedmiotami, które Miś Sportuś dał Wiktorii i Tomkowi na basenie. Powiedz, do czego służy każdy z nich.



KOLOROWE CZEPKI

Kolorujemy



O ile dziecko zdrowo się rozwija i pewnie unosi oraz trzyma główkę, wizyty na basenie możliwe są już od drugiego miesiąca życia. Wielu lekarzy zaleca jednak poczekanie do trzeciego, czwartego miesiąca ze względu na większą odporność maluszka. Od tego czasu warto zacząć przygodę z basenem – tym bardziej, że niemowlę zwykle uwielbia pluskać się w wodzie.

Jeśli jednak 3-4-letnie dziecko dotychczas nie korzystało z basenu lub robiło to sporadycznie, należy zachęcać je do wodnych aktywności w sposób dostosowany do jego indywidualnych chęci. Choć dzieci na ogół lubią wodę i z radością w niej przebywają, są też takie, w których basen budzi obawę. Starajmy się wtedy powoli oswajać je z wodą, na zasadzie zabawy, najlepiej w płytkim brodziku. Wiele basenów oferuje również specjalne zajęcia dla dzieci, które nie tylko umożliwiają naukę pływania, ale również integrację w gronie rówieśników.

Pamiętajmy jednak, że nie każdy basen nadaje się dla małych dzieci. Na co zwracać uwagę, wybierając miejsce na pierwsze lekcje pływania, a także jak uniknąć przeziębienia, chronić oczy i wrażliwą skórę dziecka przed basenową wodą, dowiesz się ze strony www.aktywnioddziecka.pl. Zapraszamy!

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pamiętaj, że na basenie niezbędny jest czepek. Czepki mogą mieć różne wzory i kolory. Pokoloruj czepki dzieci tak, aby każdy był inny.





NA BOISKU

Czytamy i kolorujemy

Po wyjściu z basenu Miś powiedział Wiktorii i Tomkowi, że czas wracać do domu, bo mama na pewno czeka już z kolacją. W drodze powrotnej mijali boisko, na którym dzieci grały w piłkę nożną.

- Jak dorosnę, będę grał jak Robert Lewandowski – powiedział Tomek.

- Pamiętaj, że w takim razie musisz bardzo dużo ćwiczyć – powiedział Miś Sportus. – Sport może stać się pasją na całe życie!



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pokoloruj rysunek.



POWRÓT DO DOMU



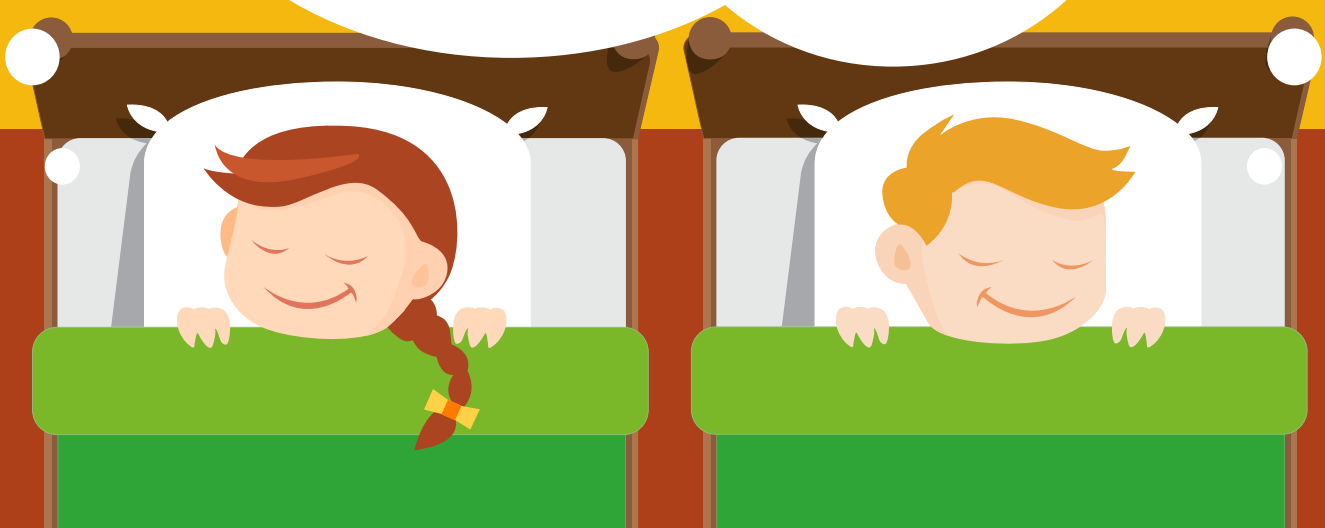
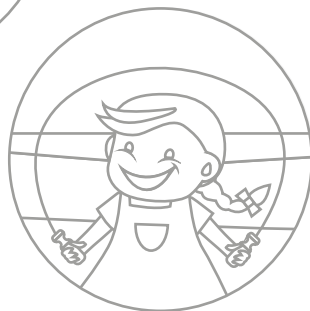
Czytamy i naklejamy

Było już prawie ciemno, kiedy dzieci wróciły do domu. Zarówno Wiktoria, jak i Tomek bawili się tego dnia wyśmienicie. Oboje byli też bardzo zmęczeni, więc szybko wskoczyli do łóżek.

- Dobranoc – powiedział Miś Sportuś. – To był dzień pełen przygód, ale teraz muszę się z wami pożegnać. Jutro czekają na mnie inne dzieci, którym chcę pokazać, jak fajnie można bawić się na dworze. Mam nadzieję, że teraz chętniej będziecie wychodzili na plac zabaw czy do parku. Do widzenia – dodał, znikając za firanką.

- Do widzenia – powiedzieli, ziewając Wiktoria i Tomek.

Tego dnia spali bardzo mocnym snem, śniąc o przygodach, które przeżyli.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Przypomnij sobie zabawy Wiktorii i Tomka i naklej w kółeczkach naklejki je obrazujące.





W CZASIE DESZCZU DZIECI SIĘ NIE NUDZĄ

Propozycje zabaw ruchowych w domu

Zabawy o charakterze ruchowym można zorganizować nie tylko w parku czy ogrodzie, na boisku lub placu zabaw. W czasie brzydkiej pogody nawet niewielkie mieszkanie może stać się polem wesołej i ciekawej rywalizacji – zarówno pomiędzy dziećmi, jak też dziećmi i osobami dorosłymi. Najważniejsza jest inwencja, a do zabawy można wykorzystać łatwo dostępne przedmioty. Poniżej przedstawiamy kilka inspiracji, które mogą stać się punktem wyjścia do gier na długo pozostających w pamięci dzieci i rodziców.

Skoczny slalom

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Ustawiamy kilka plastikowych butelek w odległości mniej więcej jednego metra od siebie. Zadaniem dziecka jest pokonanie slalomu za pomocą różnego rodzaju skoków, np. jak żabka czy zajączek, tak aby nie przewrócić butelek. W przypadku większej liczby dzieci można wprowadzić element rywalizacji. Za każde poprawne pokonanie slalomu dzieci dostają drobne fanty, np. mandarynki. Wygrywa dziecko z największą ilością zebranych fantów.

Rzut do celu

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko. Gazety zgniatamy w pięć kulek. Zadaniem dziecka jest trafienie jak największą liczbą kulek do celu. W przypadku większej liczby dzieci można wprowadzić element rywalizacji, przyznając fanty.



Przeprawa przez strumień

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

W przedpokoju, pokoju lub w całym mieszkaniu rozkładamy poduszki, koce lub gazety, które są kamieniami w strumieniu. Zadaniem dzieci jest przeprawienie się na drugi brzeg, skacząc po kolejnych „kamieniach”. Można to robić na czas albo na wyścigi. Po każdym dotarciu do celu należy zmienić ustawienie „kamieni” na trudniejsze.



Łączymy się w pary

Zabawa dla minimum dwóch osób

Dobieramy dzieci w pary i włączamy muzykę. Dzieci tańczą, podskakują, biegają. Podczas pauzy prowadzący mówi np. kolana do kolan i dzieci muszą się nimi zetknąć. Podczas kolejnych pauz dzieci mogą stykać się ze sobą np. łokciami, plecami, stopami. Prowadzący może też wskazywać dwie różne części ciała.

TABLICA MAŁEGO SPORTOWCA

Jeśli chcemy zmotywować dziecko do systematycznych aktywności ruchowych, warto przygotować TABLICĘ MAŁEGO SPORTOWCA, na której będziemy zaznaczali wyniki każdej zabawy. Może być to zarówno kupna tablica magnetyczna, korkowa lub kredowa, jak też duży arkusz papieru, np. brystol. Tablica doskonale sprawdzi się podczas zabaw większej ilości dzieci – możemy na niej na bieżąco zaznaczać wyniki, co stanowi ciekawą alternatywę dla przyznawania fantów.

RODZICU, DBAJ O ZDROWIE I RADOŚĆ SWOJEGO DZIECKA!

Pamiętaj, że uprawianie sportu:

- Polepsza koordynację ruchową, zmniejsza poziom lęku, poprawia jakość snu
- Wpływa na prawidłowe kształtowanie się u dzieci takich cech psychicznych, jak refleks czy zdolność przewidywania i podejmowania decyzji

- Przyczynia się do prawidłowej pracy wielu istotnych układów organizmu, w tym układu ruchu, krwionośnego, oddechowego, nerwowego, hormonalnego i immunologicznego
- Kształci silną wolę oraz uczy prawidłowego przeżywania sukcesów i porażek

- Zapobiega wadom postawy i koryguje już istniejące
- Kształci życzliwy stosunek do ludzi i przyczynia się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem oraz współdziałaniem

Więcej informacji, materiałów eksperckich oraz inspirujących propozycji gier ruchowych i zabaw znajdziesz na stronie internetowej kampanii AKTYWNI OD DZIECKA

www.aktywnioddziecka.pl

Całkowity dochód ze sprzedaży książeczek przygotowanych w ramach kampanii **AKTYWNI OD DZIECKA** zostanie przekazany na pomoc podopiecznym Fundacji Niezwyciężony.

Fundacja Niezwyciężony została założona we wrześniu 2013 roku. Jej zadaniem jest propagowanie wśród dzieci i młodzieży sportu, edukacji oraz wsparcie ich w trudnych sytuacjach życiowych.

Nazwa Fundacji ma przypominać o tym, że mimo trudności i przeciwności losu należy być niezwyciężonym i w sposób konsekwentny walczyć o swoje marzenia oraz dążyć do realizacji planów. Tylko wtedy, gdy posiada się taką świadomość, można zmieniać otaczający świat i czynić go odrobinę lepszym.

Podopiecznym Fundacji może zostać każdy, kto potrzebuje pomocy, by zmienić swoje życie. Wsparciem jest bezpłatny udział w zajęciach sportowych i edukacyjnych prowadzonych przez Fundację. W przypadku, gdy podopieczny wiąże swoją przyszłość ze sportem, Fundacja może objąć opieką jego karierę zawodniczą, czego finałem może być jej kontynuacja w znanym klubie sportowym.



Organizatorem kampanii **AKTYWNI OD DZIECKA** jest firma VanityStyle Sp. z o.o., która specjalizuje się w nowatorskich rozwiązaniach w zakresie pozapłacowych świadczeń motywacyjnych, będących dla każdego pracodawcy doskonałym narzędziem do budowania więzi i zaangażowania pracowników oraz wzmacniania kultury organizacyjnej opartej na zawodowym i pozazawodowym rozwoju pracowników.

Jako oferent kart sportowych FitProfiti FitSport VanityStyle wspiera i inicjuje projekty związane z popularyzacją aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Dodatkowo jako operator kart FitProfit Dziecko i FitSport Dziecko, w ramach polityki Społecznej Odpowiedzialności Biznesu, firma angażuje się w różnego rodzaju działania mające na celu promocję aktywności fizycznej wśród dzieci.

W VanityStyle zdajemy sobie sprawę, że czas spędzony wspólnie z rodziną jest najważniejszy, dlatego każdy użytkownik kart FitProfit i FitSport może dopisać do programu osobę towarzyszącą i/lub wszystkie swoje dzieci do 15 roku życia (karta FitProfit Dziecko, FitSport Dziecko, FitProfit Basen).

Więcej o Fundacji www.niezwyciezony.org
Więcej o kampanii www.aktywnioddziecka.pl
Więcej o VanityStyle www.vanitystyle.pl

ORGANIZATOR



BENEFICJENT



PARTNER



PATRONI MEDIALNI

