



Mikilvægi hreyfingar

Mikilvægt er að börn hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og hæfir aldri þeirra og getu.

Mælt er með því að 12 mánaða til 3 ára börn hreyfi sig í minnst 30 mínútur á dag og 3-6 ára börn í minnst 60 mínútur daglega, t.d. 10-15 mínútur í senn.

Gott er að auka hreyfifærni barna með daglegri örvun í gegnum leiki og íþróttir.

Verið dugleg að hrósa börnum fyrir að kanna og prófa nýjar hreyfingar.

Börn þjálfa þol, styrk og liðleika í gegnum hreyfileiki. Þau læra að meta aðstæður, að velja, hafna og þora.

Góð hreyfifærni veitir börnum aukið sjálfstraust.



Bendið á athafnir sem fela í sér hreyfingu þegar barni leiðist.

Gangið með barni stuttar vegalengdir í stað þess að keyra það.

Verið góð fyrirmynd og hreyfið ykkur með börnunum.