

## Sportuojame linksmi

Fizinis aktyvumas tiesiogiai lemia vaiko psichologinę sveikatą. Džiaugsmas, liūdesys, nusivylimas – per fizinį krūvį vaikas patirs ir išmoks suprasti visas įmanomas emocijas gerins socialinius įgūdžius, didins emocinį intelektą. Didesnis emocinis intelektas padės vaikui geriau prisitaikyti, pažinti save, gali būti, kad užaugęs jis bus sėkmingesnis. Todėl darželyje nuolat sportuojame su vaikais, skatiname daugiau judėti. Vaikus skatinti sportuoti reikia nuo pat vaikystės, geriausia, jei nesiseka sudominti, – žaidžiant. Judriai leidžiant laiką įmanoma pasiekti visus užsibrėžtus tikslus ir išjudinti vaikus.

