



Hreyfigleði barna

Nýfædd börn hafa strax ánægju af hreyfingu.

Hreyfileikir örva hreyfiþroskann, hjálpa barni að kynnast líkamanum og ná valdi yfir honum.

Börn hafa mikla ánægju af aukinni hreyfifærni sinni.

Hreyfing ætti að vera skemmtileg. Veljið hreyfingu þar sem barninu líður vel og getur tekið þátt á sínum forsendum.

Með aukinni æfingu eykst hæfni barns og leikurinn verður skemmtilegri.

Mikilvægt verkefni foreldra er að varveita og viðhalda hreyfigleði barna.



Hreyfigleðin slökkt

Sjónvarpið stærsti slökkvarinn?

Tölvun?

Krafan um að vera stilltur?

Hreyfigleðin örvuð

Fjölbreyttur og frjáls leikur.

Útivera með foreldrum.

Takið eftir því hvaða hreyfing barni finnst skemmtileg.