

ABC Parenting

Deporte y actividad física en los niños

Entre los beneficios de mantener un estilo de vida saludable, el ejercicio regular favorece el buen desarrollo físico y mental de los niños y niñas. Colabora con una mayor integración social y la adquisición de valores fundamentales, además, es fundamental para el correcto desarrollo de los huesos y músculos.

BENEFICIOS

- Les enseña a seguir instrucciones.
- Frena los impulsos excesivos.
- Fomenta la necesidad de colaborar y de trabajar en equipo.
- Se fomentan valores como el respeto, tolerancia, compañerismo, solidaridad, etc.
- Aumenta las posibilidades motoras.
- Favorece el crecimiento de los huesos y músculos.
- Potencia la creación y regularización de hábitos.
- Les enseña a tener responsabilidades.



MOTIVACIÓN:

Lo primordial es que los niños y niñas encuentren un deporte que les guste y apasione y de ésta manera, disfrutarán de realizarlo.



Fútbol, natación, atletismo, baloncesto, gimnasia, yoga, ciclismo, todos son ejemplos de deportes que los niños y niñas pueden practicar, lo importante es que escojan algo que los motive y así puedan disfrutar al 100%.

