

## Çocuklar hareket sayesinde öğrenmektedirler!

Hareket, sağlıklı, tam teşekküllü bir gelişim için bir motordur. Değişik hareket şekli denemeleri ile çocuklar kendilerini, çevrelerini ve vücutlarını daha iyi tanımayı öğrenmektedirler



### Hareket tavsiyeleri

- ⇒ Günlük yollarımız hareket olanakları ile doludur. Çocuk yuvasına, alışverişe veya bisikletle giderken çocuğunuzun yolda balans yapmasını ve engeller üzerinden atlamasını sağlayınız. Merdiveni kullanınız!
- ⇒ Televizyon önünde günlük "oturma sürelerini", cep telefonu kullanma, ... sürelerini azaltınız
- ⇒ Her mevsimde doğadan faydalanınız! Yağmurda ve kış aylarında gezintiler yapınız, çocuğunuzla ormanı keşfediniz, çocuğunuzun karda ufak bit tepeden kaymasını sağlayınız, birlikte yapraklar içinde banyo yapınız, ...
- ⇒ Evinizde hareket ediniz! Ailenin tamamı için online hareket sunumlarından yararlanınız veya eski kutulardan bir macera parkuru kurunuz.
- ⇒ Bir örnek olunuz! Aktif ebeveynlerin aktif çocukları olur.

### Hareket sayesinde...

- ...Çocuğunuz kendisini ve vücudunu daha iyi tanıyacaktır
- ...Kalp ve kan dolaşımı antrenmanı olacaktır
- ...Kemikleri, kasların ve organların gelişimi pozitif etkilenecektir

Balans etme konsantrasyon yeteneğini pozitif etkileyecektir,  
Arka arkaya yürüme örneğinin matematik yeteneğini teşvik edecektir.

### Bütün aile için hareket oyunu - Sihirbazlık odası oyunu

@Robert Kneschke - stock.adobe.com



Cadde tebeşiri ile zemin üzerine içerisinde engeller bulunduran bir sihirbazlık odası çizilir. Bu şekilde örneğin ufak engeller üzerinden atlanır veya başka bir yol düşünülür. Engellerin kendileri sopalar ve taşlar ile veya başka eşyalar ile işaretlenir. Fantezinin sınırları yoktur. Engeller üzerinden atlama, bir yolu arka arkaya yürüme... Bütün aile birlikte yapmalı!