



CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO



ACTIVIDAD FISICA

La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los videojuegos o consolas.

Para aprender, compartir , tener mas amigos, descubrir divertirse permita que los niños y niñas puedan :

Jugar en vez de ver televisión

Jugar con balones, aros, cuerdas y todo lo que no le haga daño

Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio

Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza

Andar en bicicleta, en patines, en auto de pedales



ACTIVIDAD FISICA

POR QUE ES IMPORTANTE PARA NIÑOS Y NIÑAS HACER ACTIVIDAD

EL MOVIMIENTO AYUDA A:

Crecer sanos

Tener huesos y músculos mas fuertes

Gastar energía y así no engordar

Aprender movimientos cada vez mas complejos

Tener mayor control de su cuerpo y ser mas hábiles

Ser mas flexibles

Entreternse y divertirse

Ser felices



QUE TIPOS DE ACTIVIDADES PUEDEN REALIZAR DIARIAMENTE

Juegos donde se muevan de un lado a otro: caminar, correr ,saltar, escalar , elevar un volantín

Juegos en que tenga que utilizar cosas para lanzar, patear, rodar, atrapar y todo lo que se le ocurra

Juegos donde pueda jugar con su padre, madre, abuelos, hermanos, colgarse en sus brazos , que le ayuden a trepar, a correr a saltar

Juegos en los que pueda bailar



**Centro de
Salud Familiar
Villarrica**



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONO 452419066
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU
FAMILIA***