



Judėjimas gali pakeisti visus  
pasaulio vaistus, bet visi  
pasaulio vaistai negali pakeisti  
judėjimo

Kauno lopšelis - darželis „Spindulėlis“  
Visuomenės sveikatos specialistė Giedrė Vasiliauskienė

# Judėjimas padeda išauginti sveiką vaiką

- ▶ Vaikui fizinis aktyvumas reikalingas taip pat kaip maistas ar oras.
- ▶ Judėjimas stiprina visas organizmo sistemas, teigiamai veikia jų funkcijas ir gyvybingumą, gerina psichinę bei fizinę sveikatą.
- ▶ Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir vystosi.
- ▶ Judėdami vaikai patenkina svarbiausius savo poreikius - fizinius, pažintinius, saviraiškos ir kt.

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, primarily on the left and right sides, creating a modern and dynamic feel. The central text is set against a plain white background.

# FIZINIO AKTYVUMO NAUDA ORGANIZMUI

# Stiprina imunitetą



# Teigiamai veikia nervų sistemą



# Didina protinį pajėgumą



# Padedā i valdyti kūnā



# Skatina ištvermę





# Augina savivertę



# Treniruoja raumenis



# Stiprina kaulus



# Stimuliuoja kvėpavimo sistemos veiklą



# Gerina emocinėę vaikų būklę



# Atmintinė mums visiems



# AČIŪ UŽ DĒMESI!

Būkim visi sveiki ir laimīgi!

