

Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí předškolního věku (3–6 let)



Pohyb by měl děti bavit.

**Umožněte dětem co nejvíce
různých druhů pohybu.**

**Děti by neměly příliš dlouho
sedět, sezení je vhodné
často přerušovat pohybem.**

Zdroj: Upraveno podle Rakouských doporučení pro pohybovou aktivitu (Österreichische Bewegungsempfehlungen).

nzip.cz