



פעילות גופנית – גם לקטנטנים

לאורך העשורים האחרונים הוכח באורח מדעי וחד-משמעי, כי פעילות גופנית סדירה בגיל הרך ובתקופות הילדות וההתבגרות חשובה לגדילה ולהתפתחות תקינים, בהיבט הגופני, בהיבט הקוגניטיבי, בשמירה על הבריאות, במניעת תחלואה, בהפחתת הסיכון להשמנה בילדות ובהשפעה על בריאות טובה לאורך החיים הבוגרים. עיסוק בפעילות גופנית יכול לשפר גם היבטים רגשיים וחברתיים רבים בילדים. ידוע, כי לילדים פעילים ישנו סיכון מופחת לסבול מחרדה ומדיכאון, וכי פעילות גופנית משפרת את מצב הרוח המידי, את ההערכה עצמית ותורמת לשלומות (well being).

נפח הפעילות המומלץ:

א. לתינוקות עד גיל שנה מומלץ להיות פעילים גופנית מספר פעמים ביום. פעילות הכוללת משחק אינטראקטיבי על הרצפה וחפצים מעודדי תנועה, למשך 30 דקות לפחות מדי יום.

ב. לפעוטות בגילאי שנה עד חמש - מומלץ להיות פעילים בתנועה לפחות 180 דקות מדי יום בעצימות משתנה. (משחק חופשי בגני שעשועים, חוגי תנועה לגיל הרך, לימוד עלייה במדרגות, ריצה, משחקים עם כדור, ריקוד ועוד).
[פעילות גופנית וספורט בילדים ובני נוער.](#)