

ZAJĘCIA REKREACYJNO - SPORTOWE DLA GRUP ZORGANIZOWANYCH

# AKTYWNI W OGRODZIE NA SYRENCE



Warszawa  
Targówek





# AKTYWNI W OGRODZIE NA SYRENCE

Zajęcia dedykowane dla dzieci w wieku 5-10 lat.

Uczestnictwo w zajęciach rekreacyjno-sportowych może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i rozwoju dziecka.

Poniżej kilka powodów, dla których dzieci powinny uczęszczać na tego typu zajęcia:

## 1. Zdrowie fizyczne

Zajęcia rekreacyjno-sportowe pomagają w rozwijaniu zdrowej kondycji fizycznej u dzieci poprzez regularną aktywność fizyczną. Pomagają w budowaniu siły, wytrzymałości i zwinności, co z kolei przyczynia się do ogólnego dobrego stanu zdrowia.

## 2. Rozwój umiejętności

Zajęcia sportowe pomagają w rozwijaniu umiejętności, takich jak równowaga, koordynacja, siła, precyzja i refleks. Dzieci uczą się nowych umiejętności, które mogą wykorzystać w innych aspektach swojego życia.

## 3. Kreatywność

Wiele zajęć rekreacyjno-sportowych wymaga kreatywnego myślenia, co może pomóc w rozwijaniu wyobraźni i kreatywności u dzieci. Mogą one tworzyć nowe sposoby wykonywania ćwiczeń i doskonalić swoje umiejętności w sposób innowacyjny.

## 4. Samodyscyplina

Zajęcia sportowe uczą dzieci samodyscypliny i zdyscyplinowania się w dążeniu do osiągnięcia swoich celów. Pomagają w budowaniu charakteru i rozwijaniu umiejętności planowania oraz organizacji czasu.

## 5. Redukcja stresu

Aktywność fizyczna pomaga w redukcji stresu i poprawie samopoczucia dziecka. Zajęcia sportowe pozwalają dzieciom na odpoczynek od codziennych obowiązków i problemów.

## 6. Zdrowa zabawa

Zajęcia rekreacyjno-sportowe zapewniają dzieciom zdrową zabawę, która może przynieść wiele radości i satysfakcji. Dzieci uczą się, że aktywność fizyczna może być przyjemna i korzystna dla zdrowia.

**Miejsce prowadzenia zajęć:** VIII Ogród Jordanowski - kompleks rekreacyjno - sportowy „Syrenka” ul. Wyszogrodzkiej 11 (Park Bródnowski).

**Termin:** poniedziałki, środy i czwartki

**Kontakt:** telefoniczny 607 851 714, w celu ustalenia terminu zajęć.