

Co zrobić żeby nasze dzieci chętnie podejmowały aktywność ruchową?



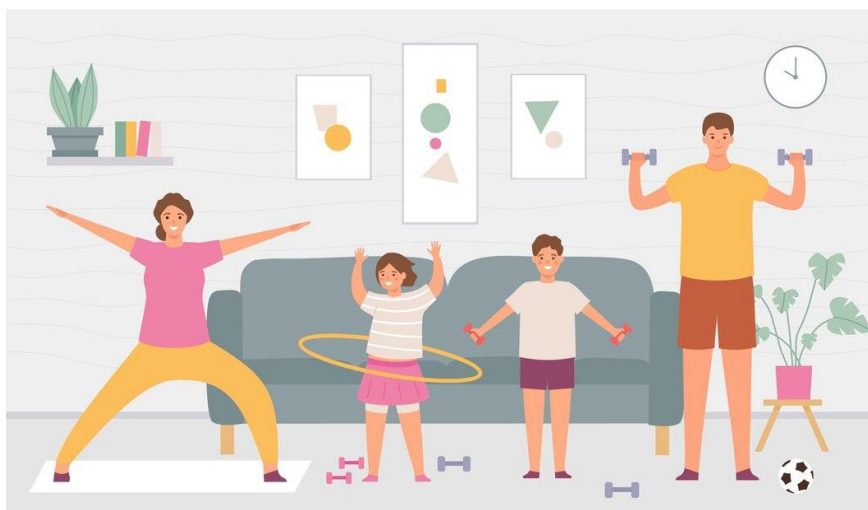
Jak wszystkim wiadomo aktywność fizyczna jest bardzo ważna w prawidłowym rozwoju dziecka i zmniejsza ryzyko zachorowania na poważne choroby (m.in. cukrzyca czy otyłość). Obecnie wszyscy ludzie spędzają bardzo dużo czasu przed komputerami, telewizorem, smartfonami, w tym również dzieci. W czasach tak dużego przestymulowania przez różnego rodzaju bodźce powinniśmy szczególnie zatroszczyć się o prawidłowy rozwój fizyczny dzieci.

Zacznijmy od siebie 😊

Dzieci od najmłodszych lat obserwują swoich rodziców czy inne osoby z bliskiego im towarzystwa i uczą się od nich. Uczymy się przez obserwację i nabywamy nowe umiejętności. Jest to jedna z najskuteczniejszych metod uczenia się.

Drodzy rodzice !

Pokażcie dzieciom jak dbać o siebie



kształtowanie prawidłowych nawyków i zachowań

Rodzic



Dziecko

PAMIĘTAJ!

Jeżeli mama z tatą weekendy spędzają przed telewizorem z paczką chipsów, nic dziwnego że dziecko też wybiera komputer zamiast piłki czy roweru. Jeżeli chcemy zachęcić naszą pociechę do sportu sami musimy zacząć ćwiczyć. Nic nie dadzą prośby, groźby, tłumaczenia, że aktywność fizyczna jest super, jeżeli rodzic wcale aktywny nie jest.

Czyny mają o wiele większą moc oddziaływania, niż słowa

Najskuteczniejszym sposobem, by zachęcić najmłodszych do codziennego ruchu, są wspólne aktywności ruchowe i rodzinne ćwiczenia.

Co jest ważne?

- Ćwiczenia dostosowane do możliwości dzieci
- Nie róbmy niczego na siłę
- Zachęcajmy, a nie zmuszajmy
- Nie krytykujmy, ale chwalmy
- Zadbajmy o to by aktywność kojarzyła się dzieciom z czymś pozytywnym

Korzyści wynikające ze wspólnych ćwiczeń:

- Pomagają rozładować nadmiar energii
- Poprawiają koordynację ruchową
- Pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- Zmniejsza ryzyko powstawania wad postawy
- Pogłębienie relacji rodzinnych
- Nauka współpracy w grupie, dyscypliny

Jakie ćwiczenia warto wykonywać z dziećmi?

- Wszelkie aktywności fizyczne na dworze dzięki którym dotleniamy się i budujemy odporność. Możemy wybrać się na rower, hulajnogę, rolki czy pograć w klasy, tenisa stołowego, badmintona
- Kiedy pogoda nie pozwala starajmy się zapewnić dziecku aktywność fizyczną w domu
- Doskonale ćwiczenia dla dzieci to wszelkiego typu pajacyki, podskoki, przysiady, skłony czy wymachy ramionami. Do ćwiczeń możecie wykorzystać domowe rekwizyty np. poduszki, koce, krzesła itp.
- Do ćwiczeń warto dołączyć w tle muzykę. Taka aktywność pozwala wzmocnić poczucie rytmu, równowagi oraz ogólną koordynację ruchową.

Kilka przykładów na wspólną zabawę rodziców z dziećmi:

Powtórz za mną

To wspólna zabawa, gdzie rodzice i dzieci na przemian proponują zestaw kilku ćwiczeń lub jakiś układ taneczny. Zadaniem pozostałych uczestników zabawy jest dokładne odtworzenie ćwiczeń. Mogą to być pajacyki, przysiady, przewroty, skoki na skakance czy nawet „gwiazdy”. To nie tylko zdrowa porcja ruchu, ale także dużo zabawy i śmiechu.

Poszukiwacze skarbów

W różnych miejscach ukrywamy karteczki z zagadkami, rebusami i wskazówkami, gdzie jest ukryty skarb. Mogą to być rysunki lub podpowiedzi słowne. Zadaniem dziecka jest odnaleźć dobrze ukryty przedmiot.

Wyścigi z książką

Dzieci umieszczają na głowie książkę i ich zadaniem jest dotrzeć jak najszybciej do celu, tak by jej nie upuścić. Ćwiczenie świetnie poprawia równowagę i koordynację ruchową. Kto pierwszy dotrze na metę z książką na głowie – wygrywa!

Masz zadanie

Możecie przygotować ręcznie zrobioną planszówkę i zaznaczyć na niej kolorem miejsca zadań. Po rzuceniu kostką przesuwamy się do przodu zgodnie z wyrzuconą liczbą oczek. Kiedy staniemy na kolorowym polu, losujemy wcześniej przygotowane karty z zadaniami ruchowymi.

Niewykonanie zadania sprawia, że musimy cofnąć się o tyle pól, ile wyrzuciliśmy. Wygrywa ten, kto pierwszy dotrze na metę!

Domowe kręgle

Kilka pustych plastikowych butelek napełniamy częściowo wodą, by za łatwo się nie przewracały. Butelki zakręcamy i ustawiamy w rzędzie. Zadaniem dziecka jest przewrócenie jak najwięcej z nich. Możemy piłką rzucać lub turlać. Technika jest całkowicie dowolna. Po każdym rzucie spisujemy liczbę zdobytych punktów i ustawiamy butelki ponownie. Wygrywa oczywiście ten, kto zdobędzie najwięcej punktów.

Zabawa z krzesłami

To dobrze znana, choć nieco zapomniana, zabawa przy muzyce, gdzie jest mniej krzeseł, niż uczestników. Kiedy gra muzyka, biegamy lub chodzimy dookoła ustawionych na środku krzeseł. Gdy muzyka ucichnie, zadaniem uczestników zabawy jest jak najszybsze zajęcie miejsca na krzesle. Przegrywa ten, kto nie zdąży usiąść.

Rzuć i złap

Każde dziecko ma swoją piłkę, a my lub każdy z uczestników po kolei wymyślają ćwiczenia z podrzucaniem i łapaniem piłki. Stajemy prosto, rzucamy i... musimy klasnąć, zanim złapiemy, wykonać obrót wokół własnej osi, zrobić skłon, kucnąć, podskoczyć... zrobić głupią minę... wszystko zależy od Waszej inwencji i wyobraźni.

POKAŻMY DZIECIOM, ŻE RUCH JEST DOBRY DLA KAŻDEGO I SPRAWIA DUŻO RADOŚCI



Bibliografia:

1. <https://miodymanuka.pl/> aktywność fizyczna z dziećmi
2. [https://ultrafitness.pl/jak namówić dziecko do ćwiczeń](https://ultrafitness.pl/jak-namowic-dziecko-do-cwiczen/)