



Sport - recepta na zdrowie

Co to sport?

- Sport to każdy rodzaj aktywności fizycznej, która wpływa na kondycję fizyczną, w tym pracę organizmu i jego odporność.

Czy każdy może uprawiać sport?

- Z reguły każdy może uprawiać sport, jednak trzeba wziąć pod uwagę wszelkie dolegliwości czy choroby, gdyż niektóre schorzenia/choroby dyskwalifikują z uprawiania sportu.

Co sport daje dzieciom?

- Przede wszystkim możliwość ekspresji siebie i swojego ciała;
- Podniesienie odporności organizmu;
- Wzmocnienie mięśni i stawów;
- Harmonijny rozwój;
- Radość;
- Pokonywanie ograniczeń;
- Naukę pracy w zespole;
- Naukę dyscypliny, w tym systematyczność.

W jakim wieku dzieci mogą uprawiać sport?

- Tak naprawdę od samych narodzin można dziecko oswajać z aktywnością fizyczną, bardzo popularne jest osvajanie dziecka z wodą.

Jeżeli dziecko nabędzie już umiejętność swobodnego chodu i truchtu, można zacząć wprowadzać zajęcia ogólnorozwojowe z elementami poszczególnych dyscyplin, w tym naukę pływania, a nawet naukę jazdy na nartach 😊

„Złoty wiek motoryczności” dziecka - co to?

- To wiek, w czasie którego, ruchy dziecka stają się bardziej harmonijne, dokładniejsze i płynne.

Pierwszy „złoty wiek” przypada w okresie od ok. 3-4 r.ż do 6-7 r.ż, występuje tu wówczas, przede wszystkim, **bardzo duża potrzeba ruchu**, dodatkowo dzieci wykazują zdolność przyswajania kilku umiejętności ruchowych jednocześnie, jak i niską zdolność koncentracji uwagi na jednej czynności.

W tym czasie dochodzi do dojrzewania OUN (ośrodkowego układu nerwowego), który sprawia, że ruchy stają się celowe czy też płynne.

CODZIENNE



3-5 RAZY NATYDZ.



2-3 RAZY NATYDZ.



OGRANICZ



Ogranicz: oglądanie TV, korzystanie z komputera

2-3 razy w tygodniu: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki

3-5 razy w tygodniu: rekreacja ruchowa- zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach

Codziennie: spacer, wchodzenie po schodach, aktywność ruchowa na placu zabaw

Dyscypliny sportowe dla dzieci:

- Bieganie (od ok. 3 r.ż - w formie zabawy, w dalszych etapach można wprowadzić formę rywalizacji)
- Taniec (ok. 1,5-2 r.ż - wspólna zabawa przy muzyce, ok. 3 r.ż - zabawy muzyczno-ruchowe, ok. 5 r.ż - kroki i układy)
- Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami danej dyscypliny (ok. 3-4 r.ż - np. piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, tenis, itp.)
- Pływanie
- Jazda na rowerze
- Jazda na rolkach
- Jazda na nartach

Część dyscyplin powinno być prowadzone przez doświadczonych instruktorów lub trenerów oraz powinno zachować się zasady bezpieczeństwa, w tym posiadać odpowiedni sprzęt ochronny (kask, ochraniacze)

Dodatkowe informacje

„Wiek przedszkolny charakteryzuje olbrzymie bogactwo form ruchu i "rozrzutność ruchowa". Dziecko 5-letnie swobodnie biega, skacze, chwytą i zachowuje równowagę. W tym czasie kształtuje się płynność i harmonia ruchu. Wzrasta doświadczenie ruchowe, rozwija się pamięć. Zaznacza się proces werbalizacji ruchu, czyli umiejętność słownego określenia wykonywanych czynności.”

Dlatego zachęcam do codziennych ćwiczeń i wygibasów, z wykorzystaniem sprzętu, muzyki, jak i bez. Dzieci uwielbiają ruch, nie ważne pod jaką postacią, to je wyzwala. Ważna jest dobra zabawa. Jednak należy pamiętać o bezpieczeństwie.

Polecam, jako dodatek, korzystać z nagrań znajdujących się na platformie YT (m.in. Fitty Kid)

Dziękuję za uwagę 😊