

"Każdy dzień bez ruchu jest dniem straconym dla rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka."

- Janusz Korczak

Aktywność ruchowa wśród najmłodszych jest bardzo ważna dla ich rozwoju. Wspomagana jest wówczas motoryka, kondycja a także wytrzymałość i zdrowie psychiczno-fizyczne. Dzięki regularnej aktywności fizycznej pomagamy zachować prawidłową wagę czy też koncentrację a także i nastrój.

Powinniśmy zachęcać najmłodszych do częstego, wręcz codziennego udziału w różnych formach aktywności ruchowych na świeżym powietrzu tj. gra w piłkę, jazda na rowerze oraz spacer. Takie zabawy mogą także przyczynić się do szybszej integracji między dziećmi, tworzyć nowe relacje społeczne czy też przyjacielskie.

Pamiętać należy aby rozwijać różnego rodzaju aktywności, także te które rozwijają ciało i umysł. Nie możemy się bać eksperymentować i doskonalić aktywność dostosowaną do potrzeb dziecka względem jego wieku, zainteresowań i umiejętności.

Pamiętajmy, że to my „dorośli” jako rodzice czy opiekunowie pełnimy ważną wręcz kluczową rolę w promowaniu aktywności ruchowej. To my powinniśmy poświęcić swój czas dla dziecka w celu promowania aktywnego spędzania czasu w różnego rodzaju zabawach ruchowych. Mamy ogromny wpływ na najmłodszych, którzy nas podpatrują i naśladują. Dając dziecku możliwość wspólnego spędzania czasu aktywnie zadbamy o jego zdrowie, szczęście i pomożemy w radzeniu sobie z problemami życia codziennego.

Większa regularna aktywność ruchowa pozytywnie wpłynie na nasze relacje z dziećmi a także na rozwój ich mięśni, kości, układu krążenia czy zapobieganiu otyłości wśród najmłodszych co jest we współczesnym nam świecie coraz większym problemem w skali globalnej. Pamiętajmy, że działając lokalnie np. na pobliskim placu zabaw dajemy dobry przykład innym ludziom, zwracając ich uwagę na to, że my gramy w piłkę na boisku z dzieckiem a nie przed ekranem komputera. Mamy wiele możliwości, żeby zachęcić dziecko do podjęcia aktywności ruchowej. Od codziennego spaceru po przez zabawy na świeżym powietrzu, gry ruchowe, zajęcia sportowe czy też wyjście na basen itp. Pamiętajmy także o tym aby zapewnić dzieciom odpowiedni sprzęt sportowy dzięki, któremu dziecko podczas ruchu będzie bezpieczne. Gdy idziemy na rower to promujemy bezpieczeństwo, pamiętajmy o kasku i ochraniaczach dbając o nasze pociechy. Musimy także prawidłowo dobrać miejsca

gdzie będziemy wykonywać aktywność fizyczną. Wybierzmy park zamiast asfaltowej drogi do grania w piłkę, bezpieczeństwo stawiamy na pierwszym miejscu wykonując swoją aktywność fizyczną. W spierajmy dzieci w ich nauce, nie krytykujmy nie powodzeń sami też kiedyś się uczyliśmy i byliśmy wspierani w tej nauce.

Regularna aktywność ruchowo- sportowa powinna stać się częścią naszego życia codziennego oraz częścią życia codziennego dzieci. Pozwoli im to zapewnić lepszy rozwój i start w dalsze życie a w przyszłości stworzy system łańcucha. My będziemy promować aktywność wśród dzieci a później one będą robić to samo już jako dorośli.

Przykładowe formy aktywności fizycznej dla najmłodszych:

1. Zabawa w chowanego

Zabawa w chowanego to popularna gra, w której jedna osoba zostaje wybrana jako "szukający", a reszta osób ukrywa się. Osoba szukająca musi odnaleźć wszystkich ukrytych uczestników i zwykle wygrywa ta osoba, która jako pierwsza została odnaleziona. Gra ta często jest popularna wśród dzieci, ale również dorosłych mogą się bawić w chowanego. Jest to zabawa, która angażuje i rozwija zręczność oraz pomaga w budowaniu relacji i integracji w grupie.

2. Skakanie na skakance

Jest świetnym sposobem na poprawę kondycji fizycznej i koordynacji ruchowej. Wymaga od nas szybkości, siły i zwinności, dlatego też skakanka jest popularną formą treningu zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Ćwiczenie to angażuje mięśnie nóg, ramion, brzucha oraz poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego. Można skakać na skakance samodzielnie, w parach lub w grupie, co dodatkowo sprawia, że jest to świetna forma aktywności fizycznej, która może być zarówno rozrywką, jak i treningiem uprawianym w celach zdrowotnych. Jednak należy pamiętać o odpowiednim podłożu do skakania i ubraniu, aby uniknąć kontuzji.

3. Jazda na rowerze

Jazda na rowerze pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, poprawia wydolność organizmu oraz wzmacnia mięśnie. To także doskonały sposób na relaks i oderwanie się od codziennych spraw. Warto więc sięgnąć po rower i cieszyć się wszystkimi korzyściami płynącymi z regularnej jazdy.

4. Spacer

Spacer to aktywność polegająca na przechadzaniu się na świeżym powietrzu, zazwyczaj w celach rekreacyjnych, zdrowotnych lub relaksacyjnych. Może to być również forma aktywności fizycznej, która pomaga utrzymać kondycję i poprawić samopoczucie. Spacer może być krótki lub długi, szybki lub powolny, odbywany samodzielnie lub w towarzystwie innych osób. Jest to łatwy sposób na aktywne spędzenie czasu i korzystanie z dobrodziejstw natury

5. Gra w piłkę

Gra w piłkę wymaga skoordynowanych działań drużyny, szybkości, sprawności fizycznej oraz umiejętności taktycznych. Istnieje wiele odmian piłki, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka czy ręczna, z każdą z nich wiążą się specyficzne zasady i wymagania. Ponadto gra w piłkę może być nie tylko świetną formą aktywności fizycznej, ale także doskonałą okazją do budowania relacji z innymi ludźmi, nawiązywania przyjaźni i rozwijania umiejętności społecznych. Dlatego warto spróbować swoich sił w tej emocjonującej grze i cieszyć się z wygranych razem z drużyną.

6. Zabawy na placu zabaw:

-Zabawa w gumę - dwie osoby trzymają gumę, a reszta skacze przez nią przy odpowiednich ruchach. Celem jest przeskoczenie gumy bez dotknięcia.

-Zabawa w skakankę - dwie osoby trzymają skakankę, a reszta skacze przez nią. Można próbować wykonywać różne triki i skomplikowane sekwencje skoków.

-Zabawa w piaskownicy - budowanie zamków, układanie tras dla samochodzików, zbieranie muszelek czy kopanie dołków - możliwości są nieograniczone!

-Zabawa w rzutki - można utworzyć specjalne tarcze i punktować trafienia, rywalizując ze znajomymi o tytuł mistrza rzutek.

-Zabawy na huśtawkach - konkursy, kto wytrzyma dłużej na huśtawce, próby osiągnięcia jak największej wysokości w czasie huśtania.

-Zabawa w chodzenie po linie - układanie lin na ziemi i próba przejścia po nich bez spadnięcia. Można urozmaicić zadanie dodając przeszkody do pokonania.

-Zabawa w przejażdżki na karuzeli - wiele placów zabaw ma karuzele dla dzieci, które zapewniają mnóstwo radości i emocji.

-Zabawa w dinozaury - symulowanie spotkania z dinozaurami, bieganie przed nimi, schowanie się w "jaskiniach" czy obserwowanie ich zachowań.

Nie zapominaj, że kluczowym elementem zabawy jest spontaniczność, pomysłowość i kreatywność! Pozwól dzieciom poprowadzić zabawy i wyrazić swoje pomysły.

7. Zajęcia fitness dla dzieci

Zajęcia fitness dla dzieci to świetny sposób na rozwijanie ich sprawności fizycznej oraz promowanie zdrowego stylu życia od najmłodszych lat. Programy fitness dla dzieci mogą być dostosowane do ich wieku i umiejętności, obejmując różnorodne ćwiczenia fizyczne, gry i zabawy.

Zajęcia fitness dla dzieci mogą obejmować m.in. aerobik, zajęcia z elementami jogi, taniec, trening siłowy czy nawet zajęcia sportowe. Ważne jest, aby program był zróżnicowany i dostosowany do możliwości oraz zainteresowań dzieci, aby mogły czerpać radość z aktywności fizycznej.

Korzyści jakie mogą przynieść zajęcia fitness dla dzieci to poprawa kondycji fizycznej, rozwijanie motoryki, koordynacji i gibkości, budowanie siły mięśniowej, poprawa samopoczucia i równowagi emocjonalnej, oraz ogólna poprawa zdrowia i dobrej formy fizycznej.

Zajęcia fitness dla dzieci powinny być prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów, którzy mają doświadczenie w pracy z dziećmi i potrafią zapewnić im bezpieczne i efektywne treningi. Ważne jest także, aby dzieci miały odpowiedni sprzęt sportowy i przestrzeń do aktywności fizycznej.

8. Taniec

Taniec to forma ekspresji artystycznej, w której ciało wykonuje ruchy zgodnie z określonymi wzorcami, rytmami i muzyką. Może on być wykonywany zarówno indywidualnie, jak i w parach lub grupie. Taniec może być także formą komunikacji, zabawy, czy treningu fizycznego.

9. Pływanie

Pływanie to popularna forma aktywności fizycznej, polegająca na poruszaniu się w wodzie za pomocą odpowiednich technik pływackich. Jest to również dyscyplina sportowa, która jest często uprawiana zarówno rekreacyjnie jak i w ramach zawodów.

Pływanie jest doskonałym sposobem na poprawę kondycji fizycznej, wydolności serca i płuc, a także budowanie mięśni. Ponadto, pływanie jest bardzo efektywne w spalaniu kalorii i wspomaga utratę wagi.

Pływanie może być też świetnym sposobem na relaks i odprężenie się po ciężkim dniu. Woda ma właściwości relaksacyjne i pomaga uspokoić umysł.

Warto pamiętać, że pływanie wymaga także odpowiedniego wyposażenia, takiego jak kostium kąpielowy, okulary pływackie, czepek czy ręcznik. Ważne jest również korzystanie z basenów o odpowiedniej temperaturze wody i czystości.

Podsumowując, pływanie to nie tylko doskonała forma aktywności fizycznej, ale również przyjemna i relaksująca rozrywka, która przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

Pamiętajmy „sport to zdrowie” !, a my to zdrowie promujmy przez aktywność ruchową wśród dzieci od najmłodszych lat.

Z całego serca zachęcam do promowania aktywnego spędzania wolnego czasu.

Opracowała:
Ewelina Tersa

Literatura:

1. Guzik-Kornacka, A. (2011). Znaczenie aktywności ruchowej w życiu dziecka. „Pedagogika Rodziny”. Vol. 1(2), s. 39-51.
2. Jopkiewicz, A. i Jopkiewicz, A. (2008). Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w rodzinnym środowisku wychowawczym. „Pedagogika Społeczna”. Vol. 9, s. 273-286.
3. Kudlak, M. (2015). Aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym. „Ruch dla Kultury”. Vol. 7(15), s. 93-108.
4. Laskiewicz, A. i Rokicka, E. (2013). Aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym jako czynnik rozwoju psychoruchowego. „Pedagogika”. Vol. 15(1), s. 152-163.
5. Wolański, N. (2009). Aktywność ruchowa dzieci w wieku szkolnym. „Sport Wyczynowy”. Vol. 4, s. 57-68.