

Rozwijanie wytrzymałości fizycznej: Poćwiczmy!



Rozwijanie wytrzymałości fizycznej (wydłużanie czasu wykonywania fizycznej aktywności) jest centralną częścią sprawności fizycznej. Dbanie o sprawność fizyczną przedszkolaków jest bardzo ważne, ponieważ może to wpłynąć na zdrowie w późniejszych latach życia dziecka. Illinois Early Learning and Development Benchmarks 20.A.ECa i 20.A.ECb podkreślają potrzebę zachęcania małych dzieci przez nauczycieli do zwiększonej aktywności fizycznej i podnoszenia wytrzymałości fizycznej.



Małe dzieci muszą się ruszać!

Unikaj planowania zajęć, które zmuszają dzieci do siedzenia dłużej niż godzinę. Spraw, aby ćwiczenia fizyczne stały się częścią zajęć. Jeżeli dzieci czytają czytanekę o jakimś zwierzęciu, zaproponuj im, aby wyciągnęły głowę jak żyrafa albo zaczęły naśladować chód słonia. Przedstaw literę „T” poprzez wyciągnięcie ramion. Zrób pięć podskoków i policz je na głos.



Zaplanuj czas na zajęcia ruchowe, a także czas na samodzielną zabawę

Zaplanuj na każdy dzień przynajmniej 30 minut zajęć ruchowych, które by obejmowały rozciąganie mięśni, ćwiczenia różnych partii mięśni oraz relaksację mięśni. Zrób z tego zabawę. Przeplataj ćwiczenia grammi i tańcem. Unikaj gier rywalizacyjnych, które by mogły zniechęcić do ćwiczeń bierne dzieci lub dzieci z nadwagą.



Rozwijaj u dzieci umiejętności i postaw, które zachęcają dzieci do zdrowego stylu życia

Uczenie dzieci rozgrzewki, rozciągania i relaksowania przy ćwiczeniach gimnastycznych pomaga uniknąć kontuzji. Dziecko, które nauczy się podstawowych zasad sprawności fizycznej, takich jak rzucanie i łapanie piłki, lub wykonywanie podskoków na dwóch nogach, może być bardziej pewne swoich umiejętności w sporcie i grach. Bierz pod uwagę dzieci z ograniczeniami fizycznymi lub ze specyficznymi potrzebami. Zaplanuj zajęcia ruchowe w taki sposób, aby wszyscy twoi uczniowie brali w nich udział.



Powtarzaj dzieciom, że o sprawność fizyczną trzeba dbać cały czas

Mów dzieciom jak ważne są ćwiczenia fizyczne i zdrowy styl życia. Zachęcaj dzieci do wyznaczania sobie celów przy ćwiczeniach fizycznych i nie porównywania się z innymi. Jeżeli Carol mówi, że spędza wieczory bawiąc się lalkami lub oglądając filmy na video, pomóż jej wyznaczyć sobie cel – wybierając określony czas, przez który będzie skakać na skakance lub tańczyć. Zachęć ją, aby zapisała sobie swoje cele na kartce.



Zrób piramidę ruchową ze swoją klasą

Zacznij od szerokiej gamy ćwiczeń, które mogą być wykonywane każdego dnia. Dodaj do tego bardziej wymagające ćwiczenia i gry, którym dzieci mogą się poświęcić parę razy w tygodniu. Na końcu dodaj aktywności, którym dzieci mogą poświęcić mniej czasu niż dotychczas, wliczając w to oglądanie telewizji i granie gier komputerowych.



Zaangażuj rodziców

Dużo dorosłych chciałoby poprawić swoją sprawność i wytrzymałość fizyczną. Zachęć rodziców do spacerów i gier ze swoimi dziećmi. Wyłączenie telewizora i pójście na spacer lub tańce, może być atrakcją dla całej rodziny.

English Title: Building Endurance: Let's Get Physical!



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

