Sprawność fizyczna u dzieci w wieku przedszkolnym

Zdrowe nawyki, takie jak ćwiczenia, są podstawą dobrobytu dzieci. Aktywność fizyczna stanowi ważny element wzrostu i rozwoju dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny mieć możliwość aktywnego spędzania czasu w ciągu dnia.

Jakiego rodzaju aktywności fizycznej można się spodziewać u dzieci w wieku przedszkolnym?

W okresie przedszkolnym dzieci będą poznawać różne aktywności fizyczne, w tym naprzemienne chodzenie po schodach, skakanie w miejscu, rzucanie znad głowy, łapanie odbitej piłki, skok w dal z biegu, jazda na rowerku trójkołowym, skok w dal z miejsca, turlanie się czy huśtanie na huśtawce.

Co można robić w domu lub w przedszkolu, aby poprawić sprawność fizyczną u małych dzieci?

- *Zachęcaj przedszkolaki do różnych form ruchu.* Chwal dziecko za jego postępy w zdobywaniu sprawności fizycznej: „Och, jak szybko zjechałaś na zjeżdżalni", „Już prawie udało ci się trafić piłką do kosza".
- *Zapewnij dziecku codziennie przynajmniej godzinę spontanicznej zabawy.* Może bawić się zabawkami do jazdy, rzucać piłką lub woreczkami wypełnionymi fasolą, chodzić po równoważni lub pokonywać tory przeszkód. Pozwól dzieciom wybiegać się, wyskakać, wspinać się, pojeździć na rowerze lub kopać dołki w bezpiecznym miejscu.
- *Dzieci powinny codziennie uczestniczyć w zajęciach zorganizowanych.* Rodzice i opiekunowie mogą uczyć dzieci poruszania się w sposób kreatywny, tańca oraz gier rozwijających różne umiejętności. Domy kultury w lokalnych parkach prowadzą zajęcia z pływania, gier zespołowych oraz baletu dla małych dzieci. Takie zajęcia powinny polegać na rozwijaniu różnych umiejętności podczas wspólnej zabawy, a nie zachęcać dzieci do konkurowania. Dla starszych dzieci bardziej odpowiednie są zorganizowane drużyny sportowe.
- *Najważniejsze jest bezpieczeństwo.* Zimą przypominaj dzieciom o tym, żeby zakładały czapki i rękawiczki. Podczas letnich upałów dopilnuj, aby piły dużo wody i bawiły się w cieniu. Bez względu na pogodę dzieci nie powinny spędzać zbyt wiele czasu w miejscu silnie nasłonecznionym.
- *Skróć czas spędzany przed monitorem.* Daj dziecku więcej czasu na aktywną zabawę. Zbyt wiele czasu przed monitorem pociąga za sobą problemy ze snem, gorsze oceny w szkole i problemy ze zdrowiem psychicznym. Przedszkolaki nie powinny siedzieć w jednym miejscu przez dłuższy czas, chyba że śpią.
- *Bądź dla dziecka przykładem.* Dobrze jest, gdy dziecko widzi, że inne osoby dobrze się odżywiają i uprawiają sport. Zacznij wprowadzać do swojej codziennej rutyny aktywność fizyczną lub spróbuj czegoś nowego, na przykład jogi albo ćwiczeń wysiłkowych, i obserwuj, jak dziecko Cię naśladuje. Lepiej mówić o byciu silnym i zdrowym, niż o byciu szczupłym lub odchudzaniu.
- *Ćwicz razem z dzieckiem.* Możecie razem jeździć na sankach, chodzić na wędrówki, pracować w ogródku lub grać w berka. Niektóre dzieci lubią bawić się przez krótki czas grami dla dwóch osób, których podstawą jest aktywna oraz wspólna zabawa. Podkreśl, że nie jest ważne, kto wygra, ale to, żeby wszyscy dobrze się bawili.
- *Podsuwaj książki mówiące o znaczeniu sprawności fizycznej.* Zaoferuj dzieciom książki o tancerzach, sportowcach, rolnikach, budowlańcach i innych ludziach, których działalność wymaga sprawności fizycznej.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children

Illinois Early Learning Project

Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Illinois State Board of Education