

Zorganizowane zajęcia sportowe i małe dzieci



Rodzice często zastanawiają się czy, zorganizowane zajęcia sportowe są dla przedszkolaków bezpiecznym sposobem utrzymywania aktywności. Niektórzy lekarze i psycholodzy uważają, że dobrze zorganizowane klasy sportowe – oferowane przez lokalne parki lub inne grupy – mogą być korzystne dla małych dzieci. Inni wierzą, że dużo czasu na spontaniczną zabawę i czas z rodziną jest zdrowszy niż wędrówka, zjeżdżanie czy zabawa w łapanie. Oto kilka pytań, które warto zadać przed zapisaniem dziecka na zajęcia sportowe.

Czy program odpowiada potrzebom mojego dziecka?

- Weź pod uwagę zainteresowania i umiejętności dziecka. Czy lubi grać w gry z dziećmi w dużych grupach? Czy zdradza jakieś zainteresowania sportowe? Czy potrafi już biegać, kopać lub rzucać?
- Szukaj klasy nastawionej na rozwój umiejętności, bezpieczeństwo i zabawę bardziej niż na zasady i współzawodnictwo: „Każdy gra. Każdy wygrywa.”
- Zobacz, czy instruktor stosuje podejście „pokazać, powiedzieć i spróbować”: pokazując co robić, mówiąc kiedy i jak to robić, a następnie pozwalając dzieciom ćwiczyć. Lekarze sugerują bloki z 15-20 minutami zajęć ustrukturalizowanych i 30 minutami swobodnej zabawy pozwalającej na odkrywanie szerokiego zakresu ruchów.
- Pamiętaj, że dziecko nie będzie górowało w jakimś sporcie tylko dlatego, że zaczęło go uprawiać we wczesnym dzieciństwie. Kości i mięśnie dziecka mogą nie być gotowe na wymagania sportowe. Dziecko może zostać poważnie uszkodzone, jeśli uprawia sport z założenia przeznaczony dla starszych dzieci.

Czy dany program przywiązuje wagę do bezpieczeństwa?

- Sprawdź, czy personel jest wytrenowany w pierwszej pomocy i CPR. Wypadek może się zdarzyć w każdej chwili, kiedy dziecko jest aktywne fizycznie.
- Zauważ, czy instruktorzy stosują rozgrzewkę, właściwe ćwiczenia i ochłonięcie. Nierówne zajęcia – długie czekanie na pobiegnięcie, złapanie czy kopnięcie piłki, i potem natężenie całej energii na raz – może prowadzić do skurczów lub naciągnięcia ścięgien. Upewnij się, że dzieci mają swobodny dostęp do wody, żeby uniknąć odwodnienia, szczególnie podczas upałów.
- Pamiętaj, że sporty kontaktowe są niebezpieczne dla małych dzieci. Wyposażenie ochronne nie zabezpiecza wystarczająco przeciwko urazom, kiedy dzieci grają w dorosłym stylu w koszykówkę, futbol, piłkę nożną lub hokeja.

Czy dorośli prowadzący znają dzieci równie dobrze, jak sport?

- Zapytaj prowadzących o ich filozofię, trening, oraz profesjonalne przygotowanie. Czy wydają się być świadomi tego, jak wygląda rozwój fizyczny przedszkolaków i jakie są ich możliwości?
- Przyjrzyj się personelowi podczas pracy. Czy są cierpliwi wobec dzieci? Czy zajmują czymś dzieci, kiedy te czekają na swoją kolejkę?
- Zauważ, czy instruktorzy dbają o to, żeby zachęcać dziecko bez nadmiernego forsowania. Besztanie i krzyk odbiera przyjemność grze i nie powoduje tego, że dziecko uczy się szybciej i lepiej grać!

English Title: Organized Sports and Young Children



13 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
<http://illinoisearlylearning.org>

