

Sprawność fizyczna u dzieci w wieku przedszkolnym

Otyłość u dzieci trzykrotnie wzrosła w ciągu ostatnich 20 lat. Dzieciom w wieku przedszkolnym, które nie są aktywne fizycznie, może grozić otyłość w przyszłości. Chirurg Generalny w USA zaleca codzienny ruch i aktywność fizyczną, jako podstawę do zachowania sprawności fizycznej. (Zobacz: wyznaczony przez stan Illinois poziom nauczania początkowego 19.A.ECa i 20.A.EC.)

Jaki rodzaj aktywności fizycznej możesz się spodziewać u dzieci w wieku przedszkolnym?

- Większość trzylatków potrafi wchodzić i schodzić po schodach, wchodząc na stopnie na przemian prawą i lewą nogą. Przedszkolaki w tym wieku umieją podskakiwać w miejscu i rzucać przedmiotami znad głowy.
- Większość czterolatków potrafi złapać piłkę z odbicia, skakać z rozpędu i jeździć na trzykołowym rowerku.
- Większość pięcioletków potrafi poruszać się podskakując w określonym kierunku, wysuwając do przodu tę samą nogę, tarzać się, huśtać się samodzielnie na huśtawce.

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

- **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.** Przedszkolaki mogą bawić się zabawkami, na których można jeździć, wspinać się po drabinkach, rzucać piłką lub woreczkami wypełnionymi fasolą, chodzić po równoważni i pokonywać tory przeszkód. Pozwól dzieciom wybiegać się, wyskakać, wdrapywać się na różne obiekty, pojeździć na rowerze, rzucać piłką, lub kopać dolki w piasku, pod warunkiem, że będą to robić w bezpiecznym miejscu.
- **Dzieci powinny przynajmniej przez godzinę dziennie uczestniczyć w zajęciach zorganizowanych.** Podczas takich zajęć 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. Zajęcia takie z reguły mają polegać na rozwijaniu różnych umiejętności podczas wspólnej zabawy, a nie do zachęcania dzieci do konkurowania z rówieśnikami. Zorganizowane drużyny sportowe są bardziej odpowiednie dla dzieci starszych.
- **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. Jeżeli dziecko ma astmę lub inną kondycję, która ogranicza jego aktywność, lekarz poradzi tobie odpowiednie zajęcia, które pomogą dziecku być aktywnym i bezpiecznym.
- **Wyłącz telewizor, komputer oraz gry elektroniczne.** Skracanie czasu spędzanego „przed ekranem” pozwoli dzieciom wykorzystać go na zabawę w ruchu. Eksperci twierdzą, że dzieci nie powinny siedzieć lub leżeć w tym samym miejscu dłużej niż przez jedną godzinę, z wyjątkiem pory snania.
- **Sama bądź dla dziecka przykładem.** Dobrze jest, gdy dziecko widzi, że ty sama dobrze się odżywasz i uprawiasz sport. Uwaga: Lekarze twierdzą, że korzystniej jest mówić dziecku o byciu zdrowym i silnym, zamiast mówić: „Sport pomoże ci schudnąć i zachować szczupłą sylwetkę”.
- **Ćwicz razem z dzieckiem.** Możecie razem jeździć na sankach, chodzić na wędrowki, pracować razem w ogródku, lub grać w łapanego. Niektóre dzieci lubią bawić się przez krótki okres czasu elektronicznymi grami, których podstawą jest aktywna oraz wspólna zabawa. Niech nie będzie najważniejsze, kto wygra, ale to, żeby wszyscy dobrze się bawili.
- **Podsuwaj dziecku książki, mówiące o znaczeniu sprawności fizycznej.** Zaoferuj dzieciom książki o tancerzach, sportowcach, rolnikach, pracownikach budowlanych i innych ludziach, których działalność wymaga sprawności fizycznej.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education