


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.

 Jaki rodzaj aktywności fizycznej wskazany jest dla dzieci w wieku przedszkolnym (od trzech do pięciu lat)?

Większość trzylatków potrafi:

- Wchodzić i schodzić po schodach wchodząc na stopnie na przemian prawą i lewą nogą
- Podskakiwać w miejscu
- Rzucać przedmiotami z nad głowy

Czterolatki potrafią:

- Złapać piłkę z odbicia
- Skakać z rozpędu
- Jeździć na trzykołowym rowerku

Dzieci w wieku pięciu lat przeważnie potrafią:

- Poruszać się podskokami w określonym kierunku wysuwając do przodu tę samą nogę
- Tarzać się
- Huścić się samodzielnie na huśtawce

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

- **Zachęcaj dzieci 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.** Pozwól dzieciom wybiegać się, wyskakać, powdrapywać się na różne obiekty, pojeździć na rowerze, a także rzucać piłką lub kopać dołki w piasku pod warunkiem, że będą robić to w bezpiecznym miejscu. Dzieci 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.
- **Najważniejsze jest bezpieczeństwo.** Zimą przypominaj dzieciom o tym, żeby zakładały ciepłe czapki i rękawiczki. Podczas letnich upałów dopilnuj, aby piły dużo wody i bawiły się w cieniu. Bez względu na pogodę i porę roku dzieci nie powinny spędzać zbyt wiele czasu w miejscach silnie nasłonecznionych.
- **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 młodszych dzieci. Zajęcia takie z reguły mają polegać na rozwijaniu różnych umiejętności podczas wspólnej zabawy, a nie na zachęcaniu dzieci do konkurowania z rówieśnikami. Zajęcia zorganizowane są odpowiednio dla dzieci starszych.
- **Wyłącz telewizor i komputer.** Eksperci twierdzą, że dzieci nie powinny siedzieć lub leżeć w tym samym miejscu dłużej niż przez jedną godzinę, z wyjątkiem pory snania. Skracanie czasu spędzanego przed telewizorem lub komputerem pozwoli dzieciom wykorzystać go na zabawę w ruchu.
- **Sama bądź dla dziecka przykładem.** Dobrze jest, gdy dziecko widzi, że ty sama właściwie się odżywasz i uprawiasz sport. Uwaga: Lekarze twierdzą, że zachęcając dziecko do uprawiania sportu lepiej posługiwać się argumentami typu: „Dzięki uprawianiu sportów będziesz zdrowy i silny”, zamiast mówić: „Sport pomoże ci schudnąć i zachować szczupłą sylwetkę”
- **Ćwicz razem z dzieckiem.** Możecie jeździć razem na sankach, chodzić na wycieczki w góry, wykonywać różne prace w ogródku lub grać w piłkę. Niech nie będzie najważniejsze, kto wygra, ale to, żeby wszyscy się dobrze bawili.
- **Podsuwaj dziecku książki, w których podkreśla się znaczenie sprawności fizycznej.** Mogą to być książki o znanych tancerzach, sportowcach, rolnikach 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

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>