

AKTYWNE DZIECKO

Jak ważna jest aktywność
fizyczna dla dzieci
w wieku 6-10 lat?



Poradnik powstał we współpracy z ekspertami
z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

CZAS NA RUCH

PRZEKONAJ SIĘ, ZE WARTO

Regularna aktywność fizyczna dzieci w wieku 6-10 lat przynosi im szereg korzyści. Wpływa na wszechstronny rozwój fizyczny, motoryczny, emocjonalny i społeczny. Jest też ważna ze względu na ogólne samopoczucie i poziom energii dziecka.

- Regularne zaangażowanie w aktywność fizyczną może wspomagać utrzymanie zdrowia, poprawiać koordynację oraz inne zdolności motoryczne, takie jak siła, wytrzymałość, szybkość i zwinność - tłumaczy zespół ekspertek z AWF Katowice, w skład którego wchodzi: Anna Akbas, Beata Juras, Dorota Groffik.

- Regularna aktywność fizyczna pomaga przeciwdziałać występowaniu wad postawy, wzbogaca doświadczenia oraz umiejętności ruchowe, co stanowi istotną podstawę dla opanowania coraz to nowszych i bardziej skomplikowanych ruchów. Ponadto wspiera rozwój zaradności ruchowej, wyobraźni, samodzielności oraz wytrwałości w pokonywaniu trudności - dodają ekspertki.

TO ŚWIETNY CZAS DLA TWOJEGO DZIECKA

POSTAW NA RUCH

W życiu każdego dziecka specjaliści wyróżniają dwa kluczowe okresy rozwoju motorycznego, które są często nazywane "złotymi" ze względu na ich intensywność.

Pierwszy następuje około 5. roku życia. W tym wieku dziecko osiąga harmonię proporcji morfologicznych ciała, a jego układ nerwowy rozwija się w sposób, który sprzyja celowym, swobodnym i płynnym ruchom. Jest to czas, kiedy bez trudu opanowuje ono różnorodne umiejętności ruchowe.

Drugi przypada na okres między 9 a 12 rokiem życia. W tym czasie dzieci mają już opanowane większość ruchów charakterystycznych dla dorosłych, co stwarza optymalne warunki do rozwijania się w sporcie. Są one bardzo zwinne, szybkie, a trening przynosi im zazwyczaj dużą radość. Dzieci w tym wieku są w pełni gotowe do efektywnego i szybkiego uczenia się złożonych kombinacji ruchowych.



AKTYWNE DZIECKO

TO JEST W ZASIĘGU JEGO MOŻLIWOŚCI

Nie porównuj umiejętności dziecka do swoich. Jego organizm pracuje inaczej niż Twój. Sprawność kilkulatka rozwija się wraz z wiekiem i zależy również od etapu jego rozwoju czy chociażby wzrostu. Jakie aktywności są w zasięgu możliwości dziecka w wieku 6-10 lat?

Chód po różnych powierzchniach, bieg w różnym tempie i ze zmianą kierunku oraz bieg z pokonywaniem przeszkód - z tymi wyzwaniami bez trudu powinno sobie poradzić dziecko w wieku wczesnoszkolnym. Z powodzeniem wykona też skoki na skakance, ćwiczenia równoważne czy bieg z przeszkodami oraz połączy bieg ze skokiem.

Na tym etapie rozwoju dziecko dobrze poradzi sobie z piłką. Rzucajcie nią do celu, z odległość i wskazanego miejsca, a także wykonujcie różne chwytów, takie jak kozłowanie czy prowadzenie piłki nogą.

Ponadto dzieci w wieku wczesnoszkolnym powinny umieć jeździć na rowerze, hulajnodze czy rolkach. Rzuty piłki, strzały do celu oraz pływanie również są ważnymi umiejętnościami, które mogą być rozwijane na tym etapie życia.

