

PROSTE SPOSOBY NA ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI

Każdego dnia dzieci w wieku 6-10 lat powinny angażować się w co najmniej 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej. Oczywiście nie chodzi o jeden długi trening. Zalecony czas śmiało podziel z dzieckiem na krótsze sesje aktywności. Co ważne, do ogólnego bilansu zliczają się wszystkie małe codzienne czynności ruchowe. Liczy się każda, nawet najmniejsza aktywność fizyczna, trwająca np. tylko minutę. Jak możesz zwiększyć aktywność dziecka bez zapisywania go na trening?

1

WSPÓLNY SPACER

Kto dziś wyprowadza psa? Wszyscy! Wspólny spacer wyjdzie Wam na zdrowie. A jeszcze lepiej, gdy spacerem pójdziecie do szkoły. Naukowcy polecają przed rozpoczęciem lekcji wykonać 2000 kroków.

TANECZNE PORZĄDKI

Łącz przyjemne z pożytecznym. Odkurzając lub robiąc inne czynności porządkowe włącz muzykę. Razem z dzieckiem starajcie się sprzątać w rytm ulubionych piosenek. To łatwe! Ścierając kurze prawą ręką poruszajcie bioderkami w rytm muzyki, a potem zmieńcie rękę, kontynuując taniec bioderek.

2

3

ZMIENŃ CZTERY KÓŁKA NA DWA

Dojazd do szkoły samochodem czy autobusem jest wygodny, ale gdy przesiądziecie się na rower, Wasz poziom aktywności naturalnie się zwiększy.

MIKROZMIANY

Zachęć dziecko do rozpoczęcia dnia od rozciągnięcia się jeszcze w łóżku. Podczas mycia zębów niech stoi na jednej nodze, a wychodząc z mieszkania zejście schodami, zamiast jechać windą. Wszystkie takie mikrozmiany wliczają się do ogólnego rozrachunku dziennej aktywności fizycznej.

4

5

AKTYWIZACJA W DRODZE

Urozmaić codzienne spacery, by były jeszcze bardziej efektywne. Zachęć dziecko do chodzenia po krawężniku (tym znajdującym się dalej od ulicy), przeskakiwania przez kałuże i ścigania się do wyznaczonych drzew. Rozwiniesz w ten sposób jego koordynację i równowagę. Dzieci uwielbiają wyzwania, dlatego dobrym pomysłem jest rozszerzenie tych aktywności o konkretne zadania, jak na przykład obrót podczas przejścia przez krawężnik czy obiegnięcie wyznaczonego drzewa. Ruchy będą bardziej złożone, co w efekcie pozytywnie wpłynie na sprawność fizyczną.



Poradnik powstał we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Katowicach

www.sporttolubie.pl