



Sportowy poradnik

dla rodziców



REGULARNE UPRAWIANIE SPORTU - KORZYŚCI



1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE

Regularny ruch pomaga osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała, a także kształtuje sylwetkę. Wzmacnia mięśnie i wpływa na prawidłową postawę. Mocne mięśnie to m.in. lepsza sprawność, odciążony i prostszy kręgosłup. Odpowiednio rozplanowana i poprowadzona aktywność w życiu dziecka wzmacnia kości, zwiększając ich mineralizację. Aktywność fizyczna to także prewencja wystąpienia chorób cywilizacyjnych takich jak choroby układu krążenia, cukrzyca czy nadciśnienie. Dodatkowo umiarkowana aktywność fizyczna stymuluje układ odpornościowy i zmniejsza prawdopodobieństwo zapadania na choroby.

2. ROZWÓJ RUCHOWY A ROZWÓJ INTELEKTUALNY

Aktywność fizyczna, za którą idzie rozwój ruchowy, znacząco wpływa na działanie układu nerwowego. W momencie, gdy równolegle przebiega rozwój organizmu wraz z nowymi bodźcami ruchowymi, możemy zapewnić młodemu organizmowi m.in.:

- przyspieszenie dojrzewania układu nerwowego,
- rozwój ośrodków ruchowych w mózgu,
- wzrost szybkości przewodzenia impulsów nerwowych,
- polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej,
- wzmocnienie czucia głębokiego,
- zwiększenie wrażliwości analizatorów wzrokowych, słuchowych, kinestetycznych (zmysły orientacji, ułożenia części własnego ciała).*

Sport pozytywnie wpływa na pracę mózgu, procesy zapamiętywania, rozwija zdolności poznawcze, poprawia koncentrację, a także wzmacnia działanie układu nerwowego. Co za tym idzie, wspomaga proces nauki.

* <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/problemy-z-nauka-w-szkole-a-aktywnosc-ruchowa-dziecka>

3. REGULARNY RUCH A NASTRÓJ

Podczas uprawiania sportu wydziela się w organizmie prawdziwa mieszanka hormonów poprawiających humor. Serotonina, dopamina, noradrenalina i endorfiny – to dzięki tym substancjom po treningu można się poczuć naprawdę dobrze. Dodatkowo regularna aktywność fizyczna sprawia, że hormony stresu są w odwrocie. Przychodzi zadowolenie, spokój, dobre samopoczucie, a także jest się bardziej zmotywowanym do innych działań. Depresja jest jednym z najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych, a dzięki ruchowi możemy na pewno wspomóc jej leczenie, a także pozytywnie wpłynąć na radzenie sobie z sytuacjami lękowymi i stresowymi. Ruch jest sposobem na odreagowywanie silnych emocji – jednocześnie uspokaja i wycisza.

4. SPORT A RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Sport wychowuje, buduje relacje, wzmacnia więzi międzyludzkie, rozwija umiejętności społeczne. Uczy współpracy, a także wymaga stosowania się do wyznaczonych reguł i zasad. Kształtuje samodyscyplinę.

Trening to nauka empatii, akceptacji porażek, umiejętności dzielenia się, solidarności, cierpliwości i wytrwałości. Dzieci uprawiające sport dzięki lepszej sprawności i kondycji są pewniejsze siebie, bardziej zdecydowane, a także łatwiej nawiązują kontakty.

DOBRA MOTYWACJA TO PODSTAWA SUKCESU



1. ZAWSZE RAZEM

Głównie w przypadku najmłodszych dzieci rodzice powinni aktywnie uczestniczyć w grach, zabawach i uprawianiu sportu ze swoimi pociechami. Wspólne ćwiczenia na pewno zachęcą dziecko do ruchu, a także dadzą przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, rozmów i uśmiechu.

2. BĄDŹ PRZYKŁADEM

Dzieci i młodzież bacznie obserwują swoich opiekunów. Nie wystarczy mówić, co powinno się robić, warto dawać przykład swoim działaniem. Dorośli są dla dzieci wzorem, dlatego bardzo istotne jest, aby pokazać im, że sport jest wartościowy i potrzebny każdemu. Nie trzeba trenować codziennie i dążyć do najlepszych wyników. Spacer, rowery, wycieczki w góry, czy gry i zabawy ruchowe będą wystarczające. Warto szukać wspólnych zainteresowań i razem odkrywać sportowy świat.

3. DAJ WYBÓR

Dzieci wiedzą co lubią, co im się podoba. Ważne jest, aby się przyglądać i rozmawiać na temat tego, co sprawia przyjemność, co daje szczęście. Wybór aktywności najlepiej oddać dziecku. Warto pokazać wachlarz możliwości sportowych, aby mogło samodzielnie

wybrać najlepsze zajęcia dla siebie. W tym wypadku preferencje rodziców nie są najistotniejsze. Oddajmy głos najmłodszym i pozwólmy im decydować w zakresie wyboru ulubionej aktywności.

4. IM WCZEŚNIEJ TYM LEPIEJ

Im wcześniej zostanie pokazane, że aktywne spędzanie czasu może być atrakcyjne, tym szybciej i łatwiej będzie można przekonać dzieci do ruchu w czasie wolnym. Niech sport stanie się dobrym nawykiem i nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia.

5. NIC NA SIŁĘ

Codzienna dawka ruchu powinna być zabawą i przyjemnością. Każdy z nas ma swoje chwile słabości i gorsze dni. Chwilami warto odpuścić i dać przestrzeń na odpoczynek. Pamiętajmy jednak, aby bezruch nie stał się codziennością – ruch to ważna część codziennego rozkładu dnia.



CEL - POPRAWA SPRAWNOŚCI

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat:

- co najmniej 60 minut dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności (1 godzinę można podzielić na krótsze odcinki czasu np. 2 x 30 minut itp.),
- zaleca się także włączać zajęcia o dużej intensywności,
- każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne,
- w przypadku dzieci i młodzieży aktywność fizyczna obejmuje zabawy, gry, sport, transport (rower, spacer), prace domowe, rekreację, wychowanie fizyczne lub zaplanowane ćwiczenia,
- u mniej ruchliwych dzieci i młodzieży zaleca się stopniowe, powolne zwiększanie aktywności, aby ostatecznie osiągnąć cel aktywności fizycznej trwającej godzinę dziennie.

Warto stopniowo zwiększać czas trwania, częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Jeśli dzieci aktualnie nie wykonują żadnej dodatkowej aktywności fizycznej, to już wykonywanie ćwiczeń trwających krócej niż zalecane wytyczne przyniesie więcej korzyści niż całkowity brak aktywności fizycznej w ciągu dnia.

Aktywne spędzanie czasu to nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe. Ważne jest uwzględnienie w codziennym rozkładzie dnia różnorodnych aktywności: spacer do szkoły, przejażdżka rowerem po zakupy, prace w ogrodzie czy samodzielne wchodzenie po schodach zamiast windy. Angażowanie najmłodszych w prace domowe może także poprawiać ich sprawność i koordynację ruchową. Ruch w każdej odśłonie może być pomocny i wartościowy. Podążajmy za zainteresowaniami dziecka: piłka, taniec, sztuki walki, bieganie, wrotki, gimnastyka, basen... istnieje wiele opcji na rozwijanie sportowej pasji. Obserwuj,

rozmawiaj, a także akceptuj wybory dziecka. Pamiętaj także, że wspólny wysiłek zacieśnia więzi, pomaga budować zaufanie, a także daje możliwość, aby dzielić wspólne pasje. Jeżeli chcemy przekonać do ruchu starsze dzieci, to powinniśmy zacząć od wprowadzania spontanicznej aktywności fizycznej. Nic od razu, nic na siłę. Nie wymagaj za dużo: spacery, rower, wspólne wycieczki w góry (na dobry początek) wydają się być wystarczające. Zasada małych kroków będzie miała w tej sytuacji idealne zastosowanie. Trzeba przyzwyczaić organizm do większego wysiłku i wypracować nawyki związane z ruchem i sportem. Na początek intensywniejszy wysiłek dwa razy w tygodniu wydaje się być wystarczający, z czasem można zwiększać częstotliwość treningu i innych sportowych aktywności. Niezwykle ważne jest to, aby dać młodzieży możliwość do samodzielnych eksperymentów z ruchem i wspierać ją w szukaniu najlepszych rozwiązań.

SPORT A PORA ROKU

Warto dostosowywać sport do pory roku. Ruch jest bardzo elastyczny i z łatwością możemy go zaadaptować do różnych warunków pogodowych. „Sezonowość” aktywności fizycznych także może być atrakcyjna dla dzieci i młodzieży. Zima i jesień nie wykluczają ruchu na świeżym powietrzu.

Pamiętaj: nie ma złej pogody, są tylko źle ubrani ludzie.

ZIMA

jazda na łyżwach; hokej; jazda na sankach; narty biegowe; narciarstwo; snowboard; zabawy ze śniegiem w roli głównej: wojna na śnieżki, lepienie bałwana, budowanie igloo; wszystkie aktywności w pomieszczeniach np. taniec, sztuki walki, gry zespołowe, gimnastyka, fitness; pływanie na basenie; bieganie dla odpornych na niskie temperatury; spacer; nordic walking



WIOSNA /LATO

nordic walking; marszobiegi; bieganie; spacery; jazda na rolkach i wrotkach; jazda na hulajnodze; jazda na deskorolce; jazda na rowerze; pływanie; piłka wodna, kajakarstwo, windsurfing i inne sporty wodne; gry zespołowe na świeżym powietrzu: piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna, koszykówka, mini hokej, badminton, tenis, tenis stołowy (ping-pong), squash, frisbee



JESIEŃ

nordic walking; marszobiegi; jeździectwo; bieganie; spacery; jazda na rolkach i wrotkach; jazda na hulajnodze; jazda na rowerze; wszystkie aktywności w pomieszczeniach np. taniec, sztuki walki, gry zespołowe, pilates, akrobatyka; pływanie na basenie, joga, szermierka, wspinaczka

