

JAK SPORT WPŁYWA NA ROZWÓJ DZIECKA?



Dzieci aktywne fizycznie nie tylko lepiej się rozwijają, mniej chorują, ale także są bardziej pewne siebie, lepiej radzą sobie z porażkami i szybciej nawiązują kontakty z rówieśnikami. Twoja pociecha powinna ruszać się codziennie minimum przez godzinę!

Jakie korzyści przynosi sport dziecku?

Aktywność fizyczna dzieci jest bardzo ważna i korzystna dla ogólnego rozwoju, nie tylko fizycznego, ale także psychicznego i interpersonalnego. Nawyki zdrowego trybu życia nabrane w dzieciństwie, takie jak regularne uprawianie sportu, pozostają także w późniejszym życiu. Tak częsta obecnie otyłość dzieci prowadzi do wielu chorób jeszcze w dzieciństwie, a także w wieku dorosłym. Regularne ćwiczenia ruchowe pozwolą im uniknąć tego problemu teraz i w przyszłości. Co jeszcze zyska Twoje dziecko, będąc aktywnym fizycznie?

- korekta wad postawy
- zwiększenie odporności organizmu
- wytrwałość w dążeniu do celu
- poczucie własnej wartości
- większa odpowiedzialność
- poprawa koncentracji
- umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki
- umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktu
- umiejętność pracy zespołowej

Sport dwa – trzy razy w tygodniu

Według WHO, 5-letnie i starsze dzieci powinny mieć co najmniej godzinę różnorodnego wysiłku fizycznego w ciągu każdego dnia. Dodatkowo warto, by pięć razy w tygodniu wykonywały przez 30 minut bardziej

intensywny wysiłek, który będzie prowadził do zmęczenia. Co innego więc rekreacyjny ruch, a co innego uprawianie sportu. Dlatego warto korzystać z szerokiej oferty zajęć dodatkowych. Wybór jest ogromny, bo już 5-6-letnie dziecko może pływać, grać w piłkę, trenować karate, uczestniczyć w zajęciach tanecznych. Ważne, by wybrać taką dyscyplinę sportu, którą Twoja pociecha polubi. Pozwól dziecku przekonać się która aktywność sprawia mu największą frajdę. Sport powinien kojarzyć się pozytywnie, a nie być nudnym obowiązkiem.