



اللياقة البدنية للأطفال في سن ما قبل المدرسة

تضاعفت السمنة لدى الأطفال ثلاث مرات خلال 20 عامًا فقط. يتعرض الأطفال غير النشطين في سن ما قبل المدرسة لخطر زيادة الوزن في المستقبل. يقول جنرال الولايات المتحدة الجراح إن التمارين اليومية هي مفتاح اللياقة البدنية. (انظر معايير التعلم والتطوير المبكر في إينوي A.ECa.19، B.ECc.19، A.ECa.20 و A.ECb.20).

ما هي الأنشطة البدنية التي تتوقع أن يقوم بها الأطفال في سن ما قبل المدرسة؟



- في سن الثالثة، يمكن لمعظم الأطفال الصعود والنزول على السلالم عن طريق تبديل أقدامهم، والقفز في المكان، والرمي العلوي.
- في سن الرابعة، يمكن لمعظم الأطفال التقاط الكرة المرتدة، والقفز مع الجري في البداية، وركوب الدراجة ثلاثية العجلات.
- في سن الخامسة، يمكن لمعظم الأطفال الوثب، والقفز بقدم واحدة، والتدحرج مثل جذوع الأشجار، و«تحريك» الأرجوحة أثناء وجوده عليها.

ما الذي يمكنك فعله في المنزل أو في مركز رعاية الأطفال لمساعدة الأطفال الصغار على أن يكونوا لائقين بدنيًا؟



- شجعهم على الحركة. قل تعليقات إيجابية تركز على الجهد المبذول: «رائع، لقد تزلقت بسرعة من على الزلاّقة!» «لقد أوشكت على وضع الكرة في السلة!»
- احرص على توفير 60 دقيقة على الأقل يوميًا للعب الحر النشط. قدم لهم ألعاب الركوب والكرات وأكياس الفاصولياء وألعاب التسلق وعوارض التوازن ومسارات العوائق. اسمح للأطفال بالتبديل في الدراجة والرمي والدحرجة والتسلق والركض والقفز والحفر والقفز في مكان آمن حتى يتعبوا.
- خطط لساعة أو أكثر من النشاط البدني المنتظم كل يوم. يمكن للعائلات ومقدمي الرعاية تعليم مهارات الحركة الإبداعية والرقص ولعب الألعاب. تقدم العديد من مناطق المنتزهات دروسًا في السباحة أو الألعاب الجماعية أو الباليه للأطفال الصغار. يجب أن تركز الدورات على المهارات والمرح، وليس الفوز والخسارة. في معظم الحالات، تكون الرياضات المنتظمة أكثر ملاءمة للأطفال الأكبر سنًا.
- فكر في السلامة. ساعد الأطفال على تذكر ارتداء القبعات والقفازات أثناء الطقس البارد. في الطقس الحار، تأكد من حصولهم على راحة في الظل وشرب الكثير من الماء. مهما كانت طبيعة الطقس، ساعدهم على تجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس المباشرة. إذا كان الطفل يعاني من الربو أو حالة أخرى تحد من اللعب النشط، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية اقتراح طرق لمساعدة الطفل على أن يكون نشطًا وآمنًا.
- قم بإيقاف تشغيل التلفزيون والكمبيوتر والألعاب الإلكترونية. قم بتحديد «وقت الشاشة» لإتاحة المزيد من الوقت للعب النشط. يقول الخبراء أن الأطفال في سن ما قبل المدرسة يجب ألا يجلسوا في مكان واحد أو يستلقوا لأكثر من ساعة في المرة الواحدة إلا إذا كانوا نائمين.
- كن قدوة حسنة. دع الأطفال يرونك تأكل طعامًا صحيًا ويرونك وأنت نشيط. ملحوظة: يقول الأطباء إنه من الأفضل التحدث عن أن تصبح قويًا وصحيًا، بدلاً من الحديث عن «النحافة» أو «فقدان الوزن».
- تمرنوا معًا. جرب التزلج والتنزه والبستنة والألعاب مثل التقاط الكرة أو المسافة. قد يستمتع بعض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ببضع دقائق من لعب الألعاب الإلكترونية التي تعتمد على النشاط معًا. ركز على التعاون والمرح بدلاً من الفوز.
- شارك الكتب التي تظهر أهمية اللياقة البدنية. قدم للأطفال كتبًا عن الراقصين والرياضيين وعمال البناء والمزارعين وغيرهم من الأشخاص النشطين بدنيًا.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education