

Rozwijanie wytrzymałości fizycznej: Poćwiczmy!



Rozwijanie wytrzymałości fizycznej (wydłużanie czasu wykonywania aktywności fizycznej) jest centralną częścią sprawności. Dbanie o sprawność fizyczną przedszkolaków jest bardzo ważne, ponieważ budowanie nawyków zdrowotnych rozpoczyna się we wczesnym okresie życia i może pozytywnie wpłynąć na zdrowie w późniejszym okresie. Nauczyciele odgrywają ważną rolę w rozwijaniu aktywności fizycznej dzieci.

Małe dzieci muszą się ruszać!

Podtrzymuj aktywność dzieci w ciągu dnia, integrując ruch z zajęciami prowadzonymi w grupie. Jeżeli dzieci czytają czytanekę o jakimś zwierzęciu, zaproponuj im, aby wyciągnęły głowę jak żyrafa albo zaczęły naśladować chód słonia czy kraba. Przedstaw literę „T” poprzez wyciągnięcie ramion. Zrób pięć podskoków i policz je na głos. Zaczynaj i kończ zabawy grupowe tańcem.

Zaplanuj czas na zajęcia ruchowe, a także czas na samodzielną zabawę

Zaplanuj przynajmniej 30 minut zajęć ruchowych każdego dnia, obejmujących rozciąganie, ćwiczenia różnych partii mięśni oraz relaksację. Zrób z tego zabawę. Przeplataj ćwiczenia grami i tańcem. Unikaj gier rywalizacyjnych, które by mogły zniechęcić do ćwiczeń bierne dzieci.

Rozwijaj u dzieci umiejętności i postawy, które zachęcają do zdrowego stylu życia

Uczenie dzieci rozgrzewki, rozciągania i relaksowania przy ćwiczeniach gimnastycznych pomaga uniknąć kontuzji. Dziecko, które nauczy się podstawowych zasad sprawności fizycznej, takich jak rzucanie i łapanie piłki lub wykonywanie podskoków na dwóch nogach, może być bardziej pewne swoich umiejętności w sporcie i grach. Bierz pod uwagę niepełnosprawności, opóźnienia w rozwoju oraz ograniczenia fizyczne dzieci. Zaplanuj zajęcia ruchowe w taki sposób, aby wszyscy twoi uczniowie brali w nich udział.

Powtarzaj dzieciom, że o sprawność fizyczną trzeba dbać cały czas

Mów dzieciom, jak ważne są ćwiczenia fizyczne i zdrowy styl życia. Zachęcaj je do wyznaczania sobie celów przy ćwiczeniach fizycznych i nieporównywania się z innymi. Na przykład powiedz „Caron, zauważyłam, że trzy razy objechałeś plac zabaw na rowerku! Jestem ciekawa, czy jutro dasz radę zrobić to cztery razy”, albo „Jimmy, super! Utrzymałeś równowagę na jednej nodze przez 10 sekund! Dasz radę robić to przez 12 sekund następnym razem?”.

Zrób piramidę ruchową ze swoją klasą

Zacznij od szerokiej gamy ćwiczeń, które mogą być wykonywane każdego dnia. Dodawaj do tego bardziej wymagające ćwiczenia i gry, którym dzieci mogą się poświęcić parę razy w tygodniu. Na końcu dodaj aktywności, którym dzieci mogą poświęcić mniej czasu niż dotychczas, wliczając w to oglądanie telewizji i granie w gry wideo.

Zaangażuj rodziców

Wielu dorosłych chciałoby poprawić swoją sprawność i wytrzymałość fizyczną. Zachęć rodziców do spacerów i gier ze swoimi dziećmi. Popołudnie bez monitora – wyjście na spacer lub taniec do muzyki mogą stanowić przyjemny sposób na spędzanie czasu dla całej rodziny.

English Title: Building Endurance: Let's Get Physical!



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