

# Sprawność fizyczna dzieci w wieku od półtora do trzech lat



*Małe dzieci potrafią tak nas zająć, że moglibyśmy się spodziewać, że będą sprawne fizycznie już na zawsze. Ale małe dzieci, które przyzwyczajają się do nieaktywnego stylu życia narażone są na otyłość w późniejszym wieku. American Academy of Pediatrics zachęca rodziców i opiekunów do wdrażania dziecka do aktywności fizycznej w ramach stylu życia.*

## Jaki rodzaj aktywności fizycznej możesz oczekiwać u dzieci w wieku od półtora roku do trzech lat?

- Do 18 miesiąca życia, większość dzieci potrafi chodzić (nawet do tyłu), schodzić po schodach tyłem na rękach i kolanach, oraz toczyć przedmioty na ziemi.
- Do 2 roku życia większość dzieci może biegać, przesunąć krzesło, umie otworzyć i zamknąć drzwi za pomocą klamki.
- Do 3 roku życia większość dzieci potrafi skakać, rzucać przedmiotami z nad głowy i schodzić, i wchodzić po schodach używając naprzemiennie prawej i lewej nogi.

## Co można robić w domu lub w żłobku, aby poprawić sprawność fizyczną u dzieci?

Oferuj zabawki i przyrządy skłaniające dziecko do ruchu. Daj duże klocki, klocki do budowy, zabawki do jeżdżenia, piłki, woreczki wypełnione fasolką i drabinki do wspinania się. Place zabaw oraz naturalne miejsca zabawy dają małym dzieciom wiele okazji do ruchu.

Małe dzieci powinny być aktywne przez cały dzień. Niech same ustalają własne tempo. Mogą spacerować, biegać, wspinąć się, zjeżdżać ze zjeżdżalni, ciągnąć, pchać, rzucać, i skakać, aż się zmęczą.

**Wyłącz ekrany.** Małe dzieci nie powinny siedzieć ani leżeć w jednym miejscu dłużej niż godzinę, oprócz czasu spędzonego na spanie.

**Zrób z ćwiczeń zabawę.** Strukturyzowanie aktywności fizyczne może być dobre dla małych dzieci:

- Wprowadź kreatywne sposoby poruszania się. Dzieci ćwiczą swoje umiejętności i uczą się nowych sposobów poruszania naśladowując ruchy zwierząt, robotników lub maszyn.
- Zbuduj tor przeszkód. W pomieszczeniu lub na zewnątrz, dzieci mogą chodzić pod, nad, dookoła i pomiędzy meblami, pudełkami i przyrządami do wspinania.
- Ruszaj się w takt muzyki! Podskakuj, kiwaj się, klaszcz, maszeruj i graj na rytmicznych instrumentach. Baw się w gry muzyczne takie, jak „Freeze Dance”.
- Ćwicz razem z dzieckiem. Niech to się stanie częścią twojej rutyny. Rób ćwiczenia rozciągające przed lunchem. Pobaw się w parku lub idź na spacer przed zachodem słońca.

**Bądź dobrym przykładem.** Pozwól dziecku zobaczyć, że idziesz, biegasz, jedziesz na rowerze, budujesz, tańczysz, wspinasz się lub grasz w piłkę.

**Pamiętaj o bezpieczeństwie.** Pomóż małym dzieciom założyć czapki i rękawiczki do zabawy na dworze, kiedy jest zimno. Podczas letnich upałów sprawdź czy piją wystarczająco wody i unikaj za dużego nasłonecznienia. Jeżeli dziecko cierpi na chorobę, która ogranicza jego aktywność fizyczną, lekarz może zasugerować sposoby, które pomogą dziecku być aktywnym i bezpiecznym. Skonsultuj się z lekarzem, jeżeli masz pytania albo wątpliwości dotyczące aktywności fizycznych małych dzieci.

**Podsuwaj dziecku książki o ludziach, którzy są aktywni.** Historie poświęcone takim aktywnościom, jak: saneczkowanie, spływanie canoe, taniec, ogrodnictwo lub uprawianie sportów pokazują małemu dziecku zalety dbania o kondycję.

---

### English Title: Physical Fitness for Toddlers



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](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education