



Itt a nyár: most lehet igazán sportolni

Amikor elkezdődik a nyár, eljön végre annak az ideje, hogy a gyerekek minél többet mozogjanak, sportoljanak, hiszen van rá idő és lehetőség, ha úgy tetszik, tér. Ezzel együtt érdemes átgondolni, gyermekeink milyen sportot, mozgástípust szeretnek a legjobban. Sokszor vették már el a kedvüket egy-egy kötelező testnevelésórával, ezért most javasolt szabadon hagyni a gyermek fantáziáját, akaratát, érdeklődését, hogy a hozzá leginkább közelálló sportot vagy mozgásformát válassza.

A gyermek egy éves korától már olyan sportokra is el lehet kezdeni felkészíteni őket, amelyekre még valójában nem állnak készen (biciklizés, labdarúgás, műkorcsolya, síelés), de a későbbiekben jó lenne, ha kipróbálná. Érdekes tehát fejleszteni az egyensúlyérzékét úgy, hogy például féllábon áll vagy ugrál egyikről a másikra. Más gyakorlatok, mint az ugrálás vagy nyújtózkodások szintén elősegítik a megfelelő növekedést és a harmonikus testi fejlődést.

A 3-5 éves gyerekek szeretnek csoportosan játszani, számukra ennek megfelelően érdemes az egyszerűbb mozgásformák közül választani. Ebben a korban a gyerekek szeretik a szabályokat, ráadásul úgy, hogy ők maguk határozzák meg azokat. Mikor máskor, mint nyáron, a szünidőben javasolt a gyerekeket hagyni, hogy a legegyszerűbb vagy legsajátosabb keretrendszerben kitalált, mozgáson alapuló játékokat alakítsanak ki és játszanak.

A szülői bekapcsolódás ezekbe a játékokba pedig nemcsak a testi, hanem a lelki felüdülést is szolgálhatja, ráadásul a szülő-gyermek kapcsolatok harmonikusabb fejlesztését is támogatja.

A cikk az „Egészségre nevelő, szemléletformáló programok a Sallai utcai Óvodában”, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1489 számú projekt keretében jelent meg.