

Dlaczego aktywność na świeżym powietrzu jest ważna dla dziecka?

Czas wolny spędzasz przed komputerem bądź telewizorem? Twoje dziecko również? Przeczytaj, dlaczego tak ważna jest aktywność na świeżym powietrzu.



Aktywność ruchowa każdego dnia

Aktywność ruchowa musi być obecna w życiu każdego człowieka. Wspomaga ona rozwój organizmu, stymuluje go, rozwija umiejętności, zwiększa odporność oraz przynosi ogólne odprężenie i radość. Aktywność fizyczną można potraktować jako zabawę z bliskimi. Jest ona bardzo ważna, ponieważ buduje silne więzi i sprawia, że rodzina lepiej funkcjonuje.

Niestety, przez Internet, tablety, telefony, komputery bądź też różne zajęcia dodatkowe mamy coraz mniej czasu na wyjście na zewnątrz z dzieckiem. Coraz częściej powoduje to obniżenie sprawności psychicznej i fizycznej, np. niższe samopoczucie, co często prowadzi do depresji. Ograniczona ilość

aktywności na świeżym powietrzu powoduje również różnego rodzaju choroby. Brakuje nam witaminy D3, która wytwarzana zostaje przez promienie słoneczne. Zapracowani rodzice wolą, aby ich dzieci pograły na komputerze czy tablecie. Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest dobre zarówno dla maluchów, jak również dla rodziców, którzy w ten sposób dotleniają organizm, dbają o sylwetkę i kondycję oraz stan psychiczny.

Dobry przykład to podstawa



Gdy zależy ci na tym, aby twoje dziecko wyszło z domu i oderwało się od wszelkich elektronicznych sprzętów, musisz pokazać mu, że na zewnątrz jest o wiele ciekawiej niż w domu. Najlepiej zabrać się do tego od ubrania się swobodnie, włożenia wygodnych

butów, zabrania piłki, skakanki, wiaderka z łopatką czy innych ciekawych zabawek dla dziecka. Warto zaproponować wspólną zabawę. Maluch bardzo lubi bawić się ze swoimi rodzicami.

Musisz pamiętać, że gdy po powrocie z pracy siadasz przed telewizorem, nie jest to dobry przykład dla dziecka. Będzie ci wtedy bardzo trudno przekonać je do wyjścia na świeże powietrze w celu pobawienia się. Warto też zainteresować się i przyjrzeć temu, co nasz maluch lubi robić i zaproponować podobną formę zabawy. Jedne dzieci będą chciały grać w piłkę, a drugie pobawić się w piaskownicy. Nie zmuszaj dziecka do konkretnej zabawy, ponieważ często ma ono samo pomysł na aktywności, które będą go cieszyły.

Co zatem robić z dzieckiem na zewnątrz?



Na szczęście, od paru lat prawie na każdym osiedlu, przy każdej szkole powstają place zabaw, na które maluchy uwielbiają chodzić. Okres od urodzenia do 6. roku życia charakteryzują się ogromną ruchliwością dzieci.

Maluchy od 1 do 3 lat będą bardziej zainteresowane zabawą w piaskownicy, lepieniem babek z piasku, bujaniem się na huśtawce, zbieraniem patyczków lub roślin bądź toczaniem piłki. W tym wieku każda aktywność fizyczna jest czymś niesamowitym i nowym, dlatego też staraj się wychodzić z dzieckiem na zewnątrz i od najmłodszych lat pokazywać mu świat. W zależności od pogody, w ciepłe dni możesz pozwolić mu na bieganie boso po trawce. Za to w chłodne dni najlepszym rozwiązaniem będą spacer, skakanie w kaloszach po kałużach czy puszczenie statków.

Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują dużo zabaw, w których będą mogły się wyszaleć i wybiegać. Dlatego też propozycją jest na pewno berek, wyścigi, gra w piłkę czy skoki w dal. W czasie zabaw bardzo istotne są określone role. Pomagają one dzieciom w poznaniu atrybutów związanych z nimi. Można pobawić się w sklep, gdzie wykorzystamy dobrodziejstwa podwórka (piasek, kamienie, patyczki czy listki). Można również zaproponować zabawę w dom czy szkołę, ale może być ona utrudniona, gdy będą w niej uczestniczyły tylko 2-3 osoby. Warto również pokazać dziecku zabawę w ciepło-zimno.

Starsze dzieci w wieku przedszkolnym są ruchliwe i aktywne. Maluch coraz lepiej panuje nad motoryką oraz ma bardziej precyzyjne ruchy. Wtedy warto wyjść z dzieckiem na rolki czy rower. Możesz również wprowadzać trudniejsze gry, np.: państwa-miasta, dwa ognie, chowanego czy rzucanie piłeczką do celu.

Często nadmiar obowiązków, jakie spoczywają na głowie dorosłego, jest bardzo duży. Jesteśmy zmęczeni i nie mamy ochoty wyjść na świeże powietrze. Jednakże warto przełamać wszystkie te bariery i wyjść z błędnego koła. Nasze dziecko na pewno będzie bardzo zadowolone, gdy zaproponujemy mu wspólną zabawę na świeżym powietrzu. Już po pierwszym wyjściu zauważysz zmiany. Na pewno będzie lepiej ci się spało, za to po tygodniu powinieneś odczuć odprężenie.

Najważniejsze w tym wszystkim jest jednak to, że spędzasz ten czas wraz z rodziną. Dzięki temu budujesz silne więzi i nadajesz im trwałość. Czas spędzony wspólnie na aktywności fizycznej dostarcza wielu niezapomnianych wspomnień. Dzięki temu dbamy również o zdrowie naszych bliskich.

Źródło: Internet

*Opracowała:
mgr Monika Dymkowska*