Zdrowy tryb życia naszego dziecka [1]

Nasze Przedszkole bierze udział w polsko- szwajcarskim programie „Szkoła i Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej". W związku z tym chcemy Was drodzy rodzice wprowadzić w treści tego programu, który przeciwdziała otyłości i biernemu trybowi życia.
Wiele dzieci porzuciło zabawy na podwórku lub rowerowe przejażdżki na rzecz oglądania telewizji, grania na komputerze lub tablecie czy telefonie.

Oto kilka rad, które pozwolą zmienić dotychczasowy tryb życia twojego dziecka"

1. Bądź przykładem!

Jeśli chcesz mieć zdrowe dziecko, sam zacznij ćwiczyć. Rusz na szybki spacer, zażyj nieco gimnastyki pieląc swój ogródek, grabiąc liście przed domem, wyciągnij rower z piwnicy, piłkę która leży gdzieś w kącie. Zabierz swoją rodzinę na spacer lub wycieczkę rowerową, wyjaśniając jej, że aktywność fizyczna to świetny sposób zadbania o swoje zdrowie, a bynajmniej nie kara lub strata czasu.

2. Mniej czasu przed ekranem

Najłatwiej skłonić dziecko do aktywności fizycznej poprzez ograniczenie mu czasu, który spędza przed telewizorem, komputerem czy tabletem. Nie powinno go być więcej niż dwie godziny dziennie. Ważne jest również by owe sprzęty nie znajdowały się w pokoju twojej pociechy. Jeśli już twoje dziecko nie może oderwać się od ekranu komputera, skłoń je, aby skupiło się na grach wideo, które zmuszają do ruchu, np. gry taneczne, konsolowe gry zręcznościowe. Jest to świetna zabawa nie tylko dla naszej pociechy, ale dla całej rodziny.

3.Wyrób nawyki

Niech każdy dzień ma w swoim rozkładzie czas i miejsce na różnego rodzaju ćwiczenia. Poślij rano dziecko na spacer z psem, zażyjcie nieco ruchu po obiedzie czy też kolacji. Zacznijcie od łatwych i prostych codziennych czynności, stopniowo dodając nowe czynności. Jeśli codzienna aktywność ruchowa stanie się nawykiem, to w miarę upływu czasu stanie się ona również przyjemnością.

4.Pozwól dziecku wybierać

Dzieci najlepiej wiedzą w co najchętniej się bawią, jaką aktywność fizyczną preferują. Dla niektórych dzieci żywiołem są sporty zespołowe, dla innych zaś najlepszą aktywnością jest jazda na rowerze. Najważniejsze jednak jest by podjąć wysiłek w celu aktywizacji ruchowej dzieci. Przejażdżka rowerem może stać się pretekstem do późniejszej pracy plastycznej czy też odwiedzin ulubionego kolegi lub koleżanki z przedszkola.

Kreatywne zabawy ruchowe rozwijają u dziecka nie tylko sprawność fizyczną ale i umysł, tj. pamięć i koncentrację. Dziecko, któremu pozwalamy na dużą aktywność ruchową i swobodną zabawę, staje się zdrowsze i mniej narażone na otyłość.

Pamiętaj! Nigdy nie jest za późno, żeby zmienić nawyki twojego dziecka!

Opracowała Joanna Dominiak

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/zdrowy-tryb-%C5%BCycia-naszego-dziecka

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/zdrowy-tryb-%C5%BCycia-naszego-dziecka