**Jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej?**

Katarzyna Mroczek

**Jak zachęcić dziecko do ruchu?** Co zrobić, aby zmotywować dzieci do uprawiania sportu? Obudzenie w dziecku sportowego ducha to niełatwe zadanie. **Aktywny i zdrowy tryb życia ma kluczowe znaczenie dla** [**odporności**](https://www.phamily.pl/kategoria/odpornosc,0.html) **i rozwoju dziecka,** dlatego warto zachęcić pociechę do aktywności fizycznej. Czy jednak samo zachęcenie dzieci do sportu wystarczy? Okazuje się, że chcąc zmotywować dziecko do ruchu potrzebnych jest kilka czynników. Po pierwsze rodzice wspierający dziecko, po drugie szkoła motywująca ucznia, po trzecie sam rodzaj aktywności fizycznej. **Ruch w rozwoju dzieci jest bardzo ważny, a podejmowanie aktywności fizycznej od najmłodszych lat przynosi wiele korzyści w przyszłości.** Poznaj sposoby jak zachęcić dziecko do aktywności.

## Sport to zdrowie

**Wpływ aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka**. Sport wśród najmłodszych nie tylko uczy zdrowej rywalizacji, ale także lepszego radzenia sobie z przegraną. Warto motywować dzieci do aktywności fizycznej. Dlaczego? Ponieważ jest wiele korzyści z uprawiania sportu przez dzieci. Aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży przede wszystkim:

* poprawia zdolność uczenia,
* podnosi samoocenę,
* zwiększa elastyczność ciała,
* polepsza sprawność oraz wytrzymałość.

Dużo, prawda? A to jeszcze nie koniec zalet uprawiania sportu. Regularna aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym dodatkowo:

* redukuje stres,
* wspiera układ immunologiczny.

Jest także coś dla urody - sport poprawia napięcie i koloryt skóry oraz sylwetkę.

## Gdy brak aktywności fizycznej u dzieci

**Co dzieje się z dzieckiem, gdy nie ma zapewnionej odpowiedniej ilości ruchu?** Dziecko zaniża swoje poczucie wartości, jest bardziej nerwowe i częściej ma zły nastrój. Przy braku aktywności fizycznej więcej dzieci cierpi na:

* wady postawy,
* problemy z nadwagą,
* problemy z koncentracją,
* obniża się odporność.

**Jeśli widzisz powyższe objawy u swojego dziecka, zacznij działać.** Nie czekaj na lepszy moment, kiedy będzie więcej czasu czy lepsza pogoda za oknem. Zacznij uczyć dziecko zdrowych nawyków już teraz! Pamiętaj, frajda z ruchu to obowiązkowy element nauki. Nie zmuszaj dziecka do aktywności fizycznej, dziecko musi czerpać radość ze sportu.

**A więc, jak zachęcić dziecko do sportu?**

## Przykład rodziców

Rolą rodzica jest wspieranie dziecka na każdym etapie. Dotyczy to zarówno edukacji, codziennych obowiązków jak i zdrowego trybu życia. Czy rodzic może zachęcić dziecko do sportu tak, aby pokochało aktywności fizyczną? **Tak, rodzice aktywni to dobry przykład dla dziecka.** Jeśli rodzic spędza każdą wolną chwilę przed telewizorem, to naturalne jest że dziecko będzie zachowywać się podobnie i zamiast sportu wybierze na przykład granie na komputerze. Wpływ aktywności fizycznej jest ważny w rozwoju dziecka, pozwala zachować dobrą sylwetkę, wspiera odporność oraz uczy zdrowej rywalizacji. Zachęcanie i motywowanie dzieci do aktywności fizycznej w przyszłości zaowocuje także lepszymi wynikami w nauce oraz większą pewnością siebie.

## Daj dziecku wybór

**Chcąc zachęcić do ruchu, nie zmuszaj dziecka do aktywności fizycznej.** Takie działanie tylko zniechęci dziecko, a nawet może spowodować, że lekcje wychowania fizycznego w szkole staną się dla niego niemiłym wspomnieniem. **Aby dzieci chętnie uprawiały sport, muszą go przede wszystkim lubić.** Aktywność fizyczna powinna sprawiać radość. Pierwszym krokiem jest zainteresowanie aktywnością fizyczną na przykład poprzez zabawę. Jak zachęcić najmłodszych do aktywności fizycznej? Na początek może to być gra w piłkę nożną lub popularna zabawa w dwa ognie. Dobrym rozwiązaniem jest także jazda na rolkach, wspólne wycieczki czy jazda na rowerze. Frajda z ruchu powinna być kluczowa na samym początku przygody naszego dziecka ze sportem. Gdy dziecko zacznie czerpać radość z aktywności fizycznej, kolejnym krokiem jest wybór dyscypliny zgodny z jego zainteresowaniami. Pozwól dziecku zadecydować, jaką formę aktywności chce uprawiać i wspieraj w jego wyborze.

## Wybór aktywności

Warto rozważyć różne formy aktywności. **Obecnie mamy do wyboru różnorodne aktywności fizyczne dla dzieci i na pewno każde dziecko znajdzie dyscypliny sportowe odpowiednie dla siebie.** Dzieci lubią wyzwania, dlatego dobrym kierunkiem będzie wybór sportów drużynowych. Rodzice mogą przebierać w ofertach i dyscyplinach sportowych. Popularne aktywności dla dzieci to:

### Piłka nożna

Trening piłki nożnej to świetny pomysł dla najmłodszych. W zajęciach sportowych mogą uczestniczyć nawet dzieci w wieku przedszkolnym. Wówczas trener przeprowadza dość nietypowy trening, który bardziej jest zabawą z piłką niż samym poważnym treningiem. Dzieje się tak bowiem maluchy są jeszcze mało zdyscyplinowane i nie zawsze wykonują polecenia trenera. Jednak dzięki tak poprowadzonym zajęciom najmłodsi nie zniechęcą się do sportu tak szybko.

### Piłka ręczna

To propozycja dla trochę już starszych dzieci. Ten rodzaj aktywności fizycznej dziecko może zacząć uprawiać od 7 roku życia. Jest to dyscyplina sportowa, którą może uprawiać każde dziecko, ponieważ przy tej aktywności potrzebni są zawodnicy o różnych predyspozycjach oraz warunkach fizycznych.

### Koszykówka

Z początku wydaje się łatwym sportem, wystarczy przecież tylko trafić piłką do kosza. Dla najmłodszych jest to prosty cel, dlatego możemy zapisać nasze dziecko na zajęcia koszykówki dość wcześnie. Dopiero z czasem dziecko nabiera wprawy i trafia do kosza coraz częściej. Koszykówka mocno wpływa na kształtowanie charakteru dziecka. Uczy wytrwałości w dążeniu do celu, współpracy zespołowej oraz współzawodnictwa.

### Hokej

Tą dyscyplinę sportową może uprawiać każdy, zarówno dziewczynki jak i chłopcy nawet od 4. roku życia. Początkujący nie muszą potrafić jeździć na łyżwach, wystarczy chęć do treningu. Hokej dla najmłodszych jest sportem bezpiecznym i bezkontaktowym. Jest to trening ogólnorozwojowy, który zwiększa refleks, szybkość i zwinność dziecka. Dodatkowo ten sport uczy dyscypliny i zdrowej rywalizacji zespołowej.

Jeśli w dziecku sporty drużynowe nie wzbudzają zainteresowania, można spróbować zainteresować dziecko sportem indywidualnym, na przykład:

### Lekkoatletyka

Świetnie rozwija umiejętności motoryczne, poprawia kondycję fizyczną i ogólną sprawność. Dodatkowo uczy dzieci rywalizacji opartej na szacunku i wzajemnym wsparciu. Lekkoatletyka to dynamiczna dyscyplina sportowa, która angażuje wiele mięśni, a także zwiększa wytrzymałość.

### Jazda konna

Sam kontakt z tymi pięknymi zwierzętami, to dla dziecka wspaniałe i przyjemne przeżycie. Jazda konna poprawia kondycję, koordynację i zręczność. Jest również świetną formą rozrywki dla dzieci. Dodatkowo korzystnie wpływa na rozwój psychiki dziecka podwyższając jego samoocenę, zmniejszając stres i kształtując jego charakter.

### Pływanie

Ta dyscyplina sportowa jest szczególnie polecana, gdy chcemy zadbać o prawidłową postawę dziecka. W sposób skuteczny i bezpieczny pozwala skorygować wady postawy. Pływanie angażuje prawie wszystkie partie ciała, dodatkowo ma korzystny wpływ na układ oddechowy i układ krążenia.

### Tenis

Lekcje tenisa wspierają rozwój psychoruchowy dziecka. Młody organizm podczas gry w tenisa otrzyma sporą dawkę ruchu, która spowoduje poprawę sylwetki, siły mięśni oraz kondycji. Kontakt z innymi graczami rozwija zdolności interpersonalne i ułatwia nawiązywać relacje z rówieśnikami.

### Taniec

Dzieci uwielbiają tańczyć. Wiele dziecięcych zabaw jest związanych z ruchem i tańcem. Przyjemność jaką czerpie dziecko z ruchu i muzyki zwiększa naturalną radość dziecka. Taniec kształtuje świadomy ruch, spostrzegawczość oraz koordynację wzrokowo-ruchową. Ten sport, jak żaden inny, rozwija wyobraźnię i kreatywność dziecka. Taniec ułatwia także kontakty z rówieśnikami, a przyjaźnie zawarte w szkołach tańca często trwają latami.

### Karate

Ten sport przede wszystkim kształtuje charakter młodego człowieka, poprzez poznawanie własnych słabości. Dzięki karate dziecko uczy się samoobrony i stanowczości. Dodatkowo trening karate redukuje poziom strachu oraz poprawia koncentrację.

**Testuj wspólnie z dzieckiem różne formy aktywności fizycznej, traktując to jednocześnie jak dobrą zabawę, bez przymusu i niepotrzebnego stresu.** Różnorodne aktywności fizyczne mogą bardziej zachęcić dziecko do uprawiania sportu.

## Rodzic - najwierniejszy kibic

Bardzo ważne dla dziecka jest wsparcie rodziców na każdym etapie przygody ze sportem. **Chwal dziecko nie tylko za sukcesy, ale również za wszystkie próby podjęcia wyzwania.** To dobry sposób, aby motywować dzieci do aktywności fizycznej. Naucz dziecko, że nie wszystko kończy się zwycięstwem, a do osiągnięcia sukcesu potrzeba ciężkiej pracy i wytrwałości w dążeniu do celu. Wsparcie rodziców dodaje dziecku pewności siebie oraz sprawia, że łatwiej jest mu pogodzić się z przegraną. Przy wsparciu rodziców dziecko chętniej podejmuje wyzwania i nie zniechęca się zbyt szybko.

## ****Znaczenie szkolnego wychowania fizycznego****

**Co można jeszcze zrobić, aby dziecko pokochało sport?** Nie tylko rodzice mają wpływ na zainteresowanie dziecka aktywnością fizyczną. Szkoła i jakość szkolnego wychowania fizycznego ma tutaj również ogromne znaczenie. **Uczestnictwo w lekcjach wf-u jest bardzo ważne dla młodego organizmu, zwłaszcza że często jest to jedyna aktywność fizyczna ucznia.** Nie bez znaczenia jest również system oceniania dziecka przez nauczycieli. Aby zachęcić dziecko do aktywności fizycznej w szkole nauczyciele powinni oceniać przede wszystkim zaangażowanie i systematyczność ucznia, a także jego postępy. Kolejnym ważnym elementem motywacji dziecka jest to, aby lekcje wychowania fizycznego były urozmaicone i różnorodne. Uczestnictwo w lekcjach wf-u może stać się mozolne i nudne dla dziecka, gdy będzie powtarzało wciąż te same ćwiczenia. Szkolna aktywność fizyczna u dzieci i młodzieży od kilku lat wzbudza negatywne odczucia. Skutkuje to dużą ilością zwolnień z lekcji wychowania fizycznego. Zainteresowanie aktywnością fizyczną zdecydowanie spada, a nauczyciele wydają się być bezradni wobec tak powszechnego wśród uczniów zachowania. Szkoła powinna uświadamiać dzieciom prozdrowotne korzyści z uprawiania sportu. Motywowanie ucznia poprzez edukowanie i tłumaczenie, że aktywność fizyczną poprawi ich wygląd zewnętrzny, wysmukli sylwetkę i korzystnie wpłynie na prawidłową postawę ciała.

**Jak zachęcić dziecko do aktywności fizycznej?** Jak zwiększyć aktywność fizyczną u dzieci? Składa się na to wiele czynników - rodzaj aktywności fizycznej, wsparcie rodziców oraz szkoły w zakresie motywowania ucznia, a także urozmaicenie na lekcjach wychowania fizycznego czy ulubiona forma aktywności. **Aby zainteresować dziecko sportem niekiedy potrzeba trochę więcej czasu, ale warto, ponieważ korzyści z uprawiania sportu przez dziecko jest naprawdę dużo.** A co najważniejsze zaprocentują one potem w przyszłości dobrym zdrowiem, wyglądem i formą fizyczną. Sport dla dzieci to przede wszystkim frajda z ruchu, a różnorodne zajęcia sportowe, możliwość testowania i wyboru mogą znacząco zachęcić pociechę do aktywności fizycznej.



**Katarzyna Mroczek** .