

Aktywny maluch to zdrowy maluch – jak zapewnić swojemu dziecku odpowiednią dawkę ruchu?



Co prawda nie każdy sport można uprawiać w naszym kraju o dowolnej porze roku, jednak jest wiele aktywności, które nie posiadają takiego ograniczenia. Kiedy rozpoczynaliśmy pisanie tego artykułu, przyświecał nam jeden cel – pomoc rodzicom i innym opiekunom w zorganizowaniu aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Podejmując się tego wyzwania mamy świadomość, iż nie każda zabawa będzie tu odpowiednia, np. zimą, jednak na najmroźniejsze miesiące w roku również mamy sposób. Będzie łatwo, przyjemnie i na pewno każda z tych koncepcji przypadnie do gustu niejednemu dziecku. Jak więc zapewnić swojemu maluchowi zdrowie i zrównoważony rozwój fizyczny poprzez ruch o każdej porze roku? Sprawdźmy to!

Zimowe wyzwanie

Kiedy na zewnątrz śnieg i mróz lub pogoda z każdym dniem wydaje się stać w miejscu, serwując wszystkim gęste chmury, niejeden rodzic woli zostać ze swoją pociechą w domu, obawiając się przeziębienia. Dni są jednak bardzo krótkie i jeśli chce się zadbać o wystarczającą dawkę ruchu dla swojego dziecka o tej porze, trzeba odłożyć na bok zimowe lenistwo i dać dobry przykład swej latorośli. Jak?

Cóż opcji jest kilka, a najlepsze z nich to:

- pójście na sanki lub na łyżwy (w pierwszym wypadku konieczny jest śnieg, w drugim wystarczy, że mamy zimę, gdyż wówczas w wielu miastach powstają specjalne lodowiska),
- długi spacer (spacer jest dobry na każdą pogodę, zimą jednak można przy okazji zobaczyć wiele dobrze znanych miejsc z zupełnie innej perspektywy),
- jedno lub kilkudniowy wyjazd na narty (pasją rodziców można dzielić się z dzieckiem, a przygotowanie sprzętowe do takiej podróży nie jest zbyt skomplikowane – zawsze też można skorzystać z wypożyczalni nart),
- wypad na miejski, kryty basen (tam o temperaturę na zewnątrz nie musimy się martwić i choć nie jest to opcja aktywności na świeżym powietrzu, to i tak może być bardzo zdrowa).

Gdy na dworze coraz cieplej...

Natura na nowo budzi się do życia, a ludzie coraz chętniej wychodzą ze swoich domów – znak to, że idzie wiosna, a za nią już nadchodzi lato, a więc pora wyprać i schować zimowe płaszcze, kurtki, czapki, szaliki, rękawiczki i kombinezony i na nowo wystawić swoje dziecko na promienie słońca, które pobudzają produkcję witaminy D, a więc naturalnego antydepresantu. Zaczynajcie ponownie organizować wycieczki rowerowe, raz w tygodniu wybierzcie się za miasto (nieważne czy samochodem, czy wybierając komunikację miejską) i przypomnijcie sobie również przyjemność płynącą ze sportu i rywalizacji. Jeśli nie po drodze wam z takimi klasykami, jak koszykówka czy piłka nożna to wystarczy, że postawicie na zestaw do badmintonu, czy też rzuty frisbee. Po wszystkich nie wsiadajcie jednak do tramwaju czy auta, tylko wróćcie do domu pieszo – o ile czas i odległość wam na to pozwalają.

Aktywny maluch powinien mieć...

Im mniejsze dziecko, tym więcej energii skumulowanej w jego wnętrzu i tylko czekającej na uwolnienie. Rodzic powinien wówczas stać się czymś na kształt katalizatora tego potencjału, ukierunkowując go we właściwą stronę. Można to zrobić między innymi przy pomocy takich produktów (nie zapomnijcie przy okazji o kasku dla malucha) jak:

- trójkołowe rowerki i rowerki biegowe,
- deskorolki,
- hulajnogi.

Mampo.pl