

Mozgás ajánlások 3-6 éves gyermekek számára

Óvodás korban a mozgásfejlesztés feladata a gyermekek természetes mozgás-kedvének megőrzése és a mozgás megszerettetése. Emellett a rendszeres fizikai aktivitáson keresztül az egészséges életvitel alapjainak kialakítása, a testi képességek és fizikai erőnlét fejlesztése, valamint a mozgáson keresztül az értelmi struktúrák és a szociális képességek fejlesztése is elengedhetetlen szerepet tölt be a gyermekek életében.

Mozgásforma ajánlások óvodáskorú gyermekeknek

Aktivitás mennyisége:

- Ajánlott minimum napi 3 óra bármilyen intenzitású (alacsony, közepes, magas) tevékenység.
- A gyermek egész nap legyen aktív az egészséges növekedés és a fejlődés érdekében.

Mozgásforma ajánlások:

- A minimum 3 óra fizikai aktivitás elérésére és ebből az átlagosan 60 perc aerob tevékenység elvégzésére az alábbi mozgásformák javasoltak: futás, szökdelés, rollerezés, kerékpározás, úszás, tánc, futással/szökdeléssel járó mozgásos játékok.
- Ajánlott a természetes mozgások fejlesztése, ide tartoznak az ösztönös, velünk született, spontán megtanult kötetlen mozgásformák, amelyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik, mint a járás, futás, dobás, ugrás, kúszás-mászás, emelés-hordás, húzás-tolás, egyensúlyozás, függés.
- Hatásuk változatos, sokoldalú, fejlesztésük az alapvető mozgáskészségek kialakításában elengedhetetlen.
- Futó-fogó játékokkal a nagymozgások és a térészlelés fejleszthető, labdajátékokkal pedig a szem-kéz, szem-láb koordináció és a finom motorikus mozgás fejleszthető.

Izom- és csonterősítés:

- A kisebb gyerekek esetében általában nem szükséges strukturált fitességi edzések szervezése, mert ők gyakran a hétköznapi mozgásaik, játékaik során végeznek izomerősítést a nehezebb tárgyak felemelésével, vagy a saját testsúlyuk mozgásával.
- Ezek a tevékenységek mind beleszámítanak a napi fizikai aktivitási mennyiségbe.
- Továbbá az ajánlott izomerősítő gyakorlatok elvégzésére a gyermekek mozgásfejlesztése során az óvodai nevelésben kerül sor.

Szociális környezet szerepe:

- Fontos, hogy az intézményben eltöltött időn túl a családi, és az egyéb szociális közeg is támogassa a gyermek aktív szabadidejének eltöltését, szabad játékát, segítse a gyermek mozgásos játékát.
- Amennyiben szükséges, tudatosan korlátozza a gyermek (pl. képernyő előtt eltöltött) ülő idejét.
- A család és a gyermek környezete adjon mozgásra épülő, egészséges élménydús alternatívákat, játsszon mozgásos játékokat a gyermekkel.