

Child Care Resources اللياقة البدنية للأطفال Tidbit



يحتاج الأطفال إلى النشاط البدني لبناء القوة والتنسيق والثقة - وكلها تكمن في الأساس لنمط حياة صحي. الأطفال النشطين تميل إلى أن يكون أقوى العضلات والعظام، وأقل مخاطر أصبحت زيادة الوزن، وانخفاض فرصة الحصول على مرض السكري من النوع 2، وانخفاض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم، وحتى نظرة أفضل على الحياة.

10 أسباب لبناء في اللياقة البدنية

- يحسن القدرة على التحمل القلب والأوعية الدموية وصحة القلب.
- يحسن التنفس والتنفس.
- يحسن قوة العضلات.
- يزيد من مرونة العضلات.
- يمنع الكسور، ويشجع نمو العظام ويحمي من هشاشة العظام.
- يمنع السمنة.
- يؤثر على قوة الدماغ.
- يزيد من مهارات التنظيم الذاتي.
- المرتبطة مع تحسين المهارات المعرفية بما في ذلك الأداء التنفيذي، الانتباه، الذاكرة والفهم اللفظي.

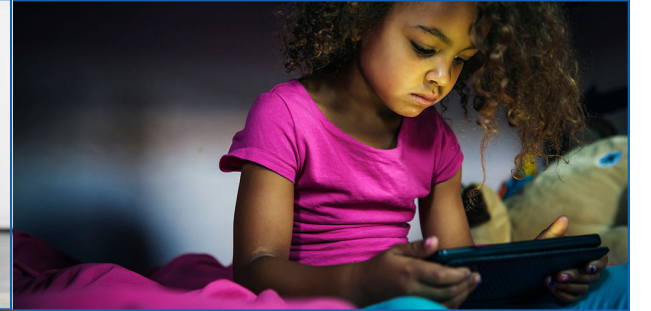


أنواع اللياقة البدنية

نشاط تحمل الوزن أثناء النشاط البدني، العظام والعضلات تعمل ضد الجاذبية. هذه الأنشطة تسبب العظام لبناء المزيد من الخلايا وتصبح أقوى. كل شخص يحتاج إلى ممارسة تحمل الوزن طوال حياتهم. بالنسبة للأطفال، يمكن أن يشمل نشاط شريط الوزن عبور قضبان القرد، أو كذاب ورمي الكرة، أو دواسة دراجة ثلاثية العجلات أو الجري حول صالة الألعاب الرياضية في الغابة. كل هذه الخيارات بناء القوة والتحمل.

نشاط القلب والأوعية الدموية النشاط البدني بانتظام أيضا يقوي القلب والرئتين. القلب يفعل ذلك تماما. أنواع القلب للأطفال تشمل المشي والركض، أو تشغيل، ولعب الألعاب التي تتطلب الحركة مثل كرة القدم، وكرة السلة، أو البيسبول، ولعب 'العلامة'. هناك حاجة إلى نشاط القلب والأوعية الدموية طوال الحياة لأنه يخفض ضغط الدم، ويحسن قوة العضلات والمرونة، ويقلل من التوتر والاكتئاب، ويساعد على السيطرة على الوزن، وحتى يحسن النوم.

العقبات أمام اللياقة البدنية للأطفال



نقص المواد

مساعدة الأطفال على البقاء نشطين ليس من الصعب دائما أن تتضمن المعدات. إنشاء جرة انتزاع اللياقة البدنية مع البطاقات التي تقول أشياء مثل، 'لا 5 لفات حول الفصول الدراسية، أو 10 الارتفاع القفز' على سبيل المثال لا الحصر. اسأل الأسر أن تفعل الشيء نفسه في المنزل لجعل هذا الممارسات العادية. يمكنك تشجيع حتى أصغر طفل من خلال مساعدتهم على الوقوف، المشي، أو المتداول الكرة عبر الكلمة. القيام بالأشياء التي تنطوي على تحريك أجسادهم، واتخاذ خطوات، أو تمتد.

أنا لست جيدة في الرياضة

الخدعة للحصول على الأطفال أقل نشاطا المشاركة في الرياضة من خلال تحديد ما هو عليه مثل القيام به. نحن نفعل ذلك من خلال طرح الأسئلة، والاستماع حقا. إذا قال الطفل أنه يحب الذهاب للمشي مع والديه، قم ببناءه في الوقت المناسب خلال النهار للتنزه كمجموعة. إذا قالوا انهم يحبون الطائرات الورقية الطائرة، لديها نشاط حيث جعل الأطفال الطائرات الورقية الخاصة بهم وأخذها خارج الطيران. دع هؤلاء الأطفال يقدون أنشطة البناء الثقة في مهاراتهم من قبل تفعل ما يستمتعون به.

وقت الشاشة

هل لاحظت من أي وقت مضى كم من الوقت طفل قادر على الجلوس والنظر في الشاشة؟ وينبغي أن يُقسم جزء كبير من هذا الوقت بفرص النشاط. تأكد من تقديم مجموعة متنوعة من الخيارات حيث يمكن للأطفال أخذ قسط من الراحة وتكون نشطة. وتساعد على إتاحة الأنشطة بسهولة؛ ترك خيارات لبناء في جميع أنحاء الطبقة، أو لديك المواد الخاصة بك في الهواء الطلق المتاحة للاستخدام بحيث يمكن للأطفال الاختيار بين تشغيل في الملعب للعب رياضة مع صديق.

موارد إضافية

- أطفال أصحاء – تشجيع طفلك على أن يكون نشطاً
<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/fitness/Pages/Encouraging-Your-Child-to-be-Physically-Active.aspx>
يعيش العلوم – الذهاب خارج واللعب: نصائح للحصول على الاطفال تتحرك
<https://www.livescience.com/54631-tips-to-get-kids-active-outside.html>
هارفارد الصحة النشر – 5 طرق الفوز للأطفال لحرق الطاقة
<https://www.health.harvard.edu/blog/5-winning-ways-for-kids-burn-energy-2020060219963>