الطفل عمر3–6 سنوات
مقالة

أفضل التمارين الرياضية لتطوير قوة ومهارات الأطفال

JUL 5, 2021

بحسب الأشخاص البالغين تقتصر ممارسة الرياضة على ارتياد النوادي الرياضية، أو الجري على جهاز المشي ترادميل أو رفع الأوزان.

بحسب الأشخاص البالغين تقتصر ممارسة الرياضة على ارتياد النوادي الرياضية، أو الجري على جهاز المشي ترادميل أو رفع الأوزان. أمّا بالنسبة للأطفال، فممارسة الرياضة تشمل اللعب وممارسة الأنشطة الجسديّة. فطفلك يمارس الرياضة أثناء الخلوة، أو في حصّة الرقص، أو حين يمارس مختلف أنواع الرياضات، أو الركض في الحديقة، أو حين يقوم بركوب دراجته.

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمرٌ مفيد ومهمّ لطفلك. يتمتّع الأطفال النشيطون بعضلات وعظام أقوى، كما يتميّزون بجسم رشيق، وهم أقل عرضة للإصابة بزيادة في الوزن، وتكون نظرتهم تجاه الحياة والمستقبل إيجابيّة أكثر. وبالإضافة إلى ذلك، الأطفال الذين يمارسون التمارين الرياضية ينامون بشكل أفضل وهم أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجسديّة والعاطفية.

تعتمد الرشاقة على هذه العناصر الثلاثة: القدرة على التحمل، والقوة، والمرونة. بإمكان لأطفال القيام بمجموعة متنوعة من الأنشطة لتعزيز هذه العناصر الثلاثة، مثل اللعب لتعزيز القدرة على التحمل، واللعب على القضبان الأفقية لاكتساب القوة، والانحناء لربط شريط الحذاء للمرونة.

تتطور القدرة على التحمل عندما يمارس الأطفال النشاطات الهوائية أو ما يُعرف بالايروبيكس. خلال التمارين الرياضية، تتسارع دقّات القلب، مما يقوّي ويحسّن قدرة الجسم على إيصال الأوكسجين إلى كافة الخلايا.

تُستمدّ القوة من اللعب الذي يشمل التسلق، والمصارعة، والقيام بتمارين رياضية معينة مثل الوقوف على اليدين. وبالنسبة للأطفال، لا يجب أن تُستمدّ القوة من رفع الأثقال، إلا تحت الإشراف المباشر من قبل شخص راشد من ذوي الخبرة في هذا المجال.

تمنح المرونة العضلات والمفاصل القدرة على الالتواء والتحرك بسهولة. يعزّز الأطفال مرونتهم في كل مرة يتمدّدون لالتقاط لعبة ما أو حين يقومون بحركة العجلة في الجمباز.

المرجع:

http://kidshealth.org/en/parents/exercise.html

شارك الآن