



SAJTÓCIKK

MIKOR KELL ELKEZDENI A SPORTOLÁST?

2014.03.30.

Az egészséges életmódhoz szorosan hozzátartozik a rendszeres testmozgás. Hatással van testi és lelki egészségre, számos a későbbiekben hasznos kompetenciát, készséget, képességet fejleszt.

Csetreki Rita Renáta

Óvodáskorú gyermekek esetében már foglalkozni kell a rendszeres testmozgás szerepével. Az óvodai nevelés esetében a testi nevelés meghatározott keretek közt zajlik. Az *Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja* alapvető feladatként határozza meg a gyermekek testi és lelki szükségleteinek kielégítését. Az egészségnevelés így a minden nevelési mozzanatban jelenlévő feladattá válik. A mozgásigény kielégítése és a harmonikus mozgásnevelés a cél.

Az alapvető mozgásfunkciók kialakítása és fejlesztése (*járás, futás, lépcsőn járás stb.*), baleset megelőzés az óvodai mozgásnevelés fő funkciója. Ezen túl, ha gyermek az óvodán kívül is szeretne sportolni vagy a szülő szeretné rászoktatni a rendszeres, nem versenyszerű sportolásra, akkor számos szempontot figyelembe kell venni. Elsősorban a gyermek testalkatát, érdeklődését, természetét, és nem elhanyagolható szempontok még az anyagi források, illetve a szabadidő mennyisége. A nagyon intenzív, versenyszerű sportolással érdemes az iskoláskorig várni, mivel az óvodáskorú gyermekek esetében ezek a mozgásformák akár káros hatással is lehetnek a csont és izomrendszerre.

Nagyon fontos szempont, hogy ne erőltessünk a gyermekekre semmilyen sportot, örömmel csinálja, a szülő ne a saját be nem teljesült álmait váltsa valóra a gyermek által. Érdemes több sportot is akár párhuzamosan kipróbálni. És ezek ismeretében közösen döntse el a gyermek és a szülő, hogy melyik a legmegfelelőbb a család és gyermek számára.

Az úszás bármilyen életkorban végezhető sporttevékenység. Szabályos úszás-oktatára, már 5-6 éves kortól lehetőség van. Az úszás korrigálja a testtartási hibákat, gerincferdülést, fejleszti az állóképességet és minimális a sérülés veszélye. Minden vízi sport esetében alapkövetelmény, hogy a gyermek biztonságosan ússzon, ezért pl. a kajak-kenu, evezés, vízilabda kipróbálása csak az úszás megtanulása után lehetséges. A kerékpározás szabadidősportnak is kiváló, 5-6 évesen már fejlett annyira a gyermekek egyensúlyérzéke, hogy megtanuljanak kerékpározni.

A labdajátékok (labdarúgás, kosárlabda) az ügyességet fejlesztik, a koordinációs és koncentrációs képességeket, és mint csapatjátékok, a szabálytanulásra és a szocializációra is jó hatással vannak. Óvodáskorban játékosan az



alapokat(pl. labdavezetés jól képzett edzőktől már elsajátíthatják. A küzdősportok az állóképesség fejlesztése mellett önfegyelemre is tanítanak. A koncentráció-és reakciókészséget is fejlesztik. (pl. birkózás, karate, cselgáncs stb.). Mostanában szintén népszerű sportok pl. a capoierra, akrobatika, torna stb. Az alapok megtanulása elkezdhető 6 éves kortól. Az utóbb felsoroltaknál azonban fokozott a sérülések veszélye, ezt is figyelembe kell vennie a szülőnek, de szinte nincs olyan sportág, ahol teljes mértékben elkerülhetőek lennének a sérülések. Minél korábban kezd el valamilyen sportot a gyermek, annál hamarabb „tanul meg esni”.

Az aktív szabadidő eltöltésén kívül az egészséges életmódra nevelés szempontjából a sportág fajtája elhanyagolható. A lényeg az, hogy a gyermek szeressen mozogni és ez a későbbiekben épüljön be a mindennapjaiba.

A sajtócikk „Az Újszegedi Torna Club Komplex Egészségre nevelő és szemléletformáló programja az U12-19 és felnőtt korosztály részére” című pályázat (Projektazonosító: TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1043) „A lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok megvalósítása, melyek hangsúlyt helyeznek az energia - egyensúlyra - kivéve: technikai sportágakkal, extrém sportokkal, versenysporttal összefüggő programok” témakörében került megjelentetésre.