

Aktywizacja motoryczna dzieci - 15 pomysłów dla rodziców i nauczycieli.

1. Przykład aktywnego rodzica (wspólne uprawianie ulubionej dyscypliny sportowej dziecka).
2. Towarzystwo przyjaciela/przyjaciółki, którzy zmotywują siebie nawzajem, kiedy komuś zabraknie chęci – wspólne spacery, przebieżki, gry z elementami zdrowej rywalizacji, zabawy podczas których można porozmawiać i zadbać o swoją kondycję.
3. Przykład aktywnego nauczyciela i trenera, który zachęca sprawnością, wiedzą i osobowością do dbania o swoje zdrowie i ciało.
4. Inspiracja w postaci filmu biograficznego lub fabularnego o zawodnikach różnych dyscyplin sportowych, którzy dzięki pasji i ciężkiej pracy osiągnęli wysoki poziom sprawności fizycznej. Propozycje filmów dla młodszych: Karate kid, Małolaty ninja, Step up, Rocky, **Reggae na lodzie**, Kosmiczny mecz. Dla starszych: Siła spokoju, Simon Amman lot bez końca, Kamil Stoch moja historia, Moneyball, Rocky.
5. Nowy, funkcjonalny sprzęt i trenażery do ćwiczeń – paraletki, hantle, drążek, gumy, piłki, skakanka i wiele innych.
6. Aktywność w ciekawych miejscach (sprawdzone i polecane lub nieodkryte do tej pory) parki i lasy, górki miejskie, stadiony, ścieżki przy zbiornikach wodnych.
7. Uświadomienie [korzyści](#) jakie niesie za sobą regularna aktywność fizyczna oraz konsekwencji bycia biernym (fizyczne, zdrowotne, psychiczne, społeczne – część z tych aspektów poruszyłem w [TYM](#) filmie).
8. Chwalenie, docenianie i kibicowanie dziecku na głos nawet za najmniejsze postępy (to buduje, napędza i upewnia młodego człowieka w działaniu)
9. Ciekawe i nieodkryte dotąd place zabaw i tory przeszkód, siłownie plenerowe, parki linowe itp.
10. Stawianie sobie wyzwań lub ustalenie celu motorycznego (20 minutowy trucht lub spacer 5km dziennie, podciągnięcie się 5 razy na drążku w 3 miesiące, przebiegnięcie 1km poniżej 4min w 3-6miesiący, wykonanie dwutaktu z 10 celnymi rzutami pod rząd, skakanie na skakance 3 dni tygodniu minimum 10min, zadowalający wskaźnik BMI). Polecam pobranie ebooka z pomysłami na wyzwania sportowe, które mogą bardziej zaktywizować dzieci i młodzież. Ebook w wersji skróconej do pobrania [TUTAJ](#). Pełną wersję można otrzymać po zapisaniu się do [newslettera wfonline](#).

11. Nagradzanie za osiągnięcie ustalonego celu motorycznego. Oczywiście nagroda nie powinna być celem samym w sobie, ale miłym dodatkiem, który zwieńczy ciężką pracę i rozwój pasji.

12. Korzystanie z kanałów na YouTube poświęconych aktywności fizycznej ([wfonline](#), [człowieku rusz się](#), [trener lukasz choiński](#) i wiele innych). To czas, który można spędzić aktywnie z trenerami z pasją i pomysłem.

13. Korzystanie z nowoczesnych technologii. Gry ruchowe na kiniekcie z elementami tańca i innych sportów. Zegarki z nawigacją i pulsometrem, które pokazują rezultaty treningu i pomagają w dokumentacji efektów.

14. Zaczynj od podstawowych czynności. Używaj schodów zamiast windy. Korzystając z transportu miejskiego możesz wychodzić przystanek wcześniej. Dbaj częściej o porządek w mieszkaniu. Dłuższe spacery i zabawy z psiakiem. Zmieniaj pozycje podczas nauki z siedzącej na stojącą.

15. Zakup **dobranego, wygodnego i estetycznego** stroju oraz obuwia do ćwiczeń. Niedopasowany strój może ograniczać mobilność, krępować i zniechęcać do aktywności fizycznej.

Więcej pomysłów na stronie www.wfonline.com.pl lub na kanale [wfonline](#).

