

## Kada, gdje i kako se početi baviti sportom?

Predškolska dob idealna je za razvoj i odgoj ne samo u području tjelesne i športske aktivnosti već i razvoj zdravstveno, prehrambenih i higijenskih navika. Saznajte što je sve bitno prilikom odabira šport za vaše dijete.

Pitanje:	Odgovor:
Što je bitno prilikom odabira tjelesne ili športske aktivnosti?	<i>Roditelji zajedno u suradnji s djecom odlučuju o odabiru športske aktivnosti. Roditelji oslušajte svoje dijete što želi, dijete se ima pravo predomisli oko odabira športa.</i>
Gdje započeti s tjelesnom ili športskom aktivnosti?	<i>Sa športskom aktivnosti se započinje u krugu obitelji, vrtiću, školi, odnosno najbližoj lokaciji (športskom objektu) prema mjestu stanovanja, kako bi i djeci i roditeljima bio olakšan odlazak na športsku aktivnost i kako bi se što manje vremena trošilo na putovanje prema športskoj aktivnosti. Uživajte pri odlasku i boravku na športskoj aktivnosti.</i>
Tko provodi tjelesne ili športske aktivnosti?	<i>Jedino i isključivo samo stručne osobe (odgajatelji u vrtiću i kineziolozi) smiju provoditi tjelesne ili športske aktivnosti. Putem stručnih osoba dobivate sve potrebne informacije o aktivnosti i što je sve potrebno imati za športsku aktivnost (odjeća, bočica s vodom).</i>
Broj odlazaka tjedno na tjelesnu ili športsku aktivnost i vrijeme trajanja?	<i>Tjelesna aktivnost u vidu osnovnih vježbi može se provoditi svakodnevno, a organiziraniji oblici športske aktivnosti do 2 puta tjedno ovisno o dobi djece. Intenzitet i vrijeme trajanja određeno je prema kineziološkim normama za određenu dob djece ( od 30 do 60 minuta).</i>
Cilj uključivanja u športsku aktivnost?	<i>Stvaranje navike za svakodnevnim vježbanjem i bavljenjem športom tijekom cijelog života kao neophodnim dijelom kulture življenja.</i>
Tjelesnom ili športskom aktivnosti kod djece se razvijaju? 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motoričke sposobnosti</li> <li>• psihičke sposobnosti</li> <li>• jača se imunitet i zdravlje</li> <li>• razvija se socijalizacija</li> <li>• razvija se komunikacija</li> <li>• higijenske navike</li> <li>• pravilna i zdrava prehrana</li> <li>• osamostaljivanje (odijevanje i briga o stvarima) i</li> <li>• razvoj zdravog reda i discipline koja se prenosi na sve ostale aktivnosti u životu (učenje za školu i dr.).</li> </ul>
Tko treba biti podrška djetetu da se bavi športskom aktivnošću? 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• roditelji (roditelji uključite se i Vi u športsku aktivnost- budite primjer djeci!)</li> <li>• teta u vrtiću (provodi redovito tjelesno vježbanje)</li> <li>• učiteljica u školi (provodi tjelesno vježbanje i usmjerava u športsku aktivnost)</li> <li>• prijatelji (bodrenje)</li> <li>• društvo (raznim promidžbenim materijalima, putem medija, ponudom raznovrsnih športskih programa...)</li> </ul>

Šport djeci treba  
povezivati s riječima:



- *zdravlje*
- *sreća*
- *igra*
- *prijateljstvo*
- *lijepi oblik tijela*
- *uspjeh*
- *zadovoljstvo*
- *fair play.*

Preuzeto sa:

<http://www.sportiva.hr/>