INFORMACJE DLA RODZICÓW

* Wpisz na „Karcie aktywności fizycznej” imię dziecka oraz termin, w którym realizowane będzie zadanie (ćwiczenia możecie zacząć w dowolnym dniu tygodnia).
* Powieś „Kartę aktywności fizycznej” w widocznym miejscu w domu np. na: lodówce, lustrze, drzwiach do pokoju dziecka.
* Zaplanuj dzień tak, aby dziecko miało czas na co najmniej 60 minut aktywności fizycznej.
* Dokumentujcie czas przeznaczony na aktywność fizyczną: każde 10 minut ruchu to jedna pomalowana gwiazdka w danym dniu.
* Pod koniec każdego dnia wspólnie z dzieckiem zsumujcie czas przeznaczony na aktywność fizyczną. Jeżeli dziecko danego dnia ćwiczyło co najmniej 60 minut otrzymuje nagrodę – naklejkę z ………………… *z medalem*.
* Po siedmiu dniach ćwiczeń podsumujcie cały tydzień - jeżeli dziecko codziennie ćwiczyło co najmniej 60 minut otrzymuje nagrodę - naklejkę z pucharem. Możecie również wspólnie ustalić dodatkową nagrodę za regularne ćwiczenia w tygodniu np. wycieczka rowerowa, wyjście na basen, piłka, skakanka.
* Przygotujcie kolejną „Kartę aktywności fizycznej” i zacznijcie zabawę od początku.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

1. Zaplanuj trening na taką porę dnia, kiedy istnieje największe prawdopodobieństwo, że większość członków rodziny będzie mogła wziąć udział we wspólnej aktywności fizycznej.
2. Wprowadź różne formy aktywności fizycznej. Jednego dnia możecie pójść na spacer, a następnego pograć w kręgle. Ćwiczenia to także prace w ogrodzie czy bieganie po schodach. Nie ograniczaj idei aktywności fizycznej jedynie do wyjścia klasycznych ćwiczeń.
3. Śledź postępy – poprzez „Kartę aktywności fizycznej”, notowanie: najlepszych wyników, pokonanych dystansów, przejechanych kilometrów, największej liczby wykonanych powtórzeń.
4. Bądź spontaniczny. Ćwicz z dzieckiem gdy tylko pojawi się okazja. Podróż z samochodu do domu potraktujcie jak wyścig. W czasie reklam telewizyjnych róbcie przysiady.
5. Otwórz się na naturę. Zamień aktywność w pomieszczeniu na ruch na świeżym powietrzu. Wybierz gry na podwórku, spacer, jazdę na rolkach. Nie tylko ćwiczenia sprawią, że poczujesz się lepiej, również świeże powietrze i słońce wpłyną na poprawę nastroju.
6. Daj im „piątkę”. Jeśli aktywizowanie dzieci do ćwiczeń jest trudne, zacznijcie od ćwiczenia tylko przez 5 minut. Pięciominutowa przejażdżka na rowerze lub bieg będą łatwe dla każdego. W kolejnych dniach wydłużajcie czas ćwiczeń.
7. Pozwól wybrać. Poproś dzieci, aby ustaliły harmonogram ćwiczeń na najbliższy tydzień i obiecaj, że zrobisz wszystko, co zdecydują. Będziesz zaskoczony kreatywnością i pomysłowością dzieci. Co tydzień inny członek rodziny może ustalać plan zajęć ruchowych.
8. Umowa na piśmie. Podpisz 3-miesięczny kontrakt z członkami rodziny. Jeśli celem jest spadek masy ciała, ustal i zapisz rozsądny cel np. 2kg/miesiąc. Umieść kontrakt w miejscu widocznym przez wszystkich członków rodziny.
9. Zacznij od małych kroczków. Możemy stracić motywację, kiedy będziemy starać się zrobić zbyt dużo w krótkim czasie. Początkowo przebiegnięcie 5 km może być celem nie do osiągnięcia dla Twojej rodziny, ale przemaszerowanie 2 km jest możliwe.
10. Bywaj offline. Ustal godziny korzystania z komputera i oglądania telewizji – wymagaj, aby były respektowane. Pomoże to wygospodarować czas na sport i rekreację.

PRZYKŁADY RÓŻNYCH RODZAJÓW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ *(proponuję, żeby aktywności były umieszczone na karcie w formie obrazkowej):*

Mycie podłóg, odkurzanie, trzepanie dywanów, mycie okien, wchodzenie po schodach, praca w ogródku, spacerowanie, bieganie, koszykówka, piłka nożna, siatkówka, piłka ręczna, taniec, gimnastyka, badminton, gra w kręgle, jazda na rowerze, jazda na hulajnodze, pływanie, pływanie kajakiem, skoki na skakance, jazda na rolkach, jazda na łyżwach, jazda na nartach, gra w gumę, aerobik, hula hop, squash, jazda konna, sporty walki, wspinaczka sportowa, skoki na trampolinie, gry kinect…