



## بازی های ورزشی مناسب کودکان

# Sports Games Suitable For Children



را درگیر می کند و از همان سنین کودکی به آنها قدرت می بخشد. همچنین استقامت را بالا می برد.، لانچ (این حرکت باعث افزایش قدرت در ناحیه پا، مخصوصا در قسمت ران می شود و انعطاف زانو و قوزک را افزایش می دهد.)

### ◀ میزان ورزش مناسب برای نوجوانان چقدر است ؟ ▶

برای نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۷ سال می توان ورزش های متنوع تری را معرفی کرد که رنج مناسب زمانی آن حدود ۶۰ دقیقه در روز است . بیشترین میزان هم ۳ ساعت در روز می باشد.

این ورزش ها باید معمولی باشند و شدت آن ها مانند ورزش هایی مثل شنا، تنیس، پیاده روی تند، دوچرخه سواری، حرکات موزون باشد.

### ◀ راه کارهایی برای جلوگیری از آسیب دیدگی هنگام ورزش: ▶

◀ انواع ورزش های مختلف مثل ایروبیک، ورزش قدرتی، استقامتی را با یکدیگر ترکیب کنید.

◀ اجازه ندهید که کودک شما بیش از یک ساعت در روز ورزش کند.

◀ در هفته حداقل باید یک روز را استراحت کند و ورزش نداشته باشد.

◀ تمام لوازمی که در ورزش های مثل کاراته مورد نیاز هستند؛ مثل دستکش، کلاه، گارد و ... را تهیه کنید.

### ◀ نکات ورزش کودکان ▶

◀ توجه به مهارت کودک

◀ روحیه کودک

◀ مهارت های فیزیکی

◀ علاقه

◀ مهارت حضور در جمع



### ◀ قدم سوم : ▶

### ◀ ورزش در کودک ۱۰ تا ۱۲ سال

ورزش هایی مانند فوتبال، والیبال، بسکتبال، اسکی و... را انجام دهند.

به طور مثال فعالیت هایی مانند تمرکز روی کنترل سرعت، هماهنگ شدن با گروه، دریافت توپ، حفظ و کنترل توپ، تعیین هدف و پرتاب در بازی مانند فوتبال را به طور همزمان یاد گرفته و تکرار می کنند.

### ◀ ورزش هایی که برای کودک اولویت دارد ▶

دو، ورزش های جهشی، اسکات، پرش، تند راه رفتن، کرانچ و پوش آپ ( ۱۰ سالگی بهترین زمان شروع این دو حرکت برای کودکان است . این سن بهترین زمان برای شروع تمرین های قدرتی و استقامتی است . کرانچ باعث تقویت هسته بدن و پوش آپ باعث تقویت بالاتنه کودک می شود.)، تمرین های کششی، جانگل جیم (بارفیکس، بالا رفتن از ارتفاع، نردبان های شکل دار و آویزان شدن از دستگاه ها زیر نظر مربی جزء مهیج ترین و مناسب ترین تمرینات ورزشی برای کودکان است.)، پلانک (پلانک عضلات ساق پا و بالاتنه



Sports Games Suitable  
For Children



### چه مقدار ورزش کردن برای کودکان کافی است؟

مقدار کافی برای کودکان و نوجوانان تقریباً ۶۰ دقیقه در روز برای فعالیت هایی با شدت معمولی است.

### بهترین ورزش برای کودکان

اجازه دهید که کودکان بازی و فعالیت های مناسب سنش را انجام دهد.



یک سبک زندگی سالم را به او آموزش دهید و نقش یک انسان مثبت و با انرژی را در زندگی او ایفا کنید.

#### قدم اول:

#### ورزش در دو تا پنج سالگی کودک

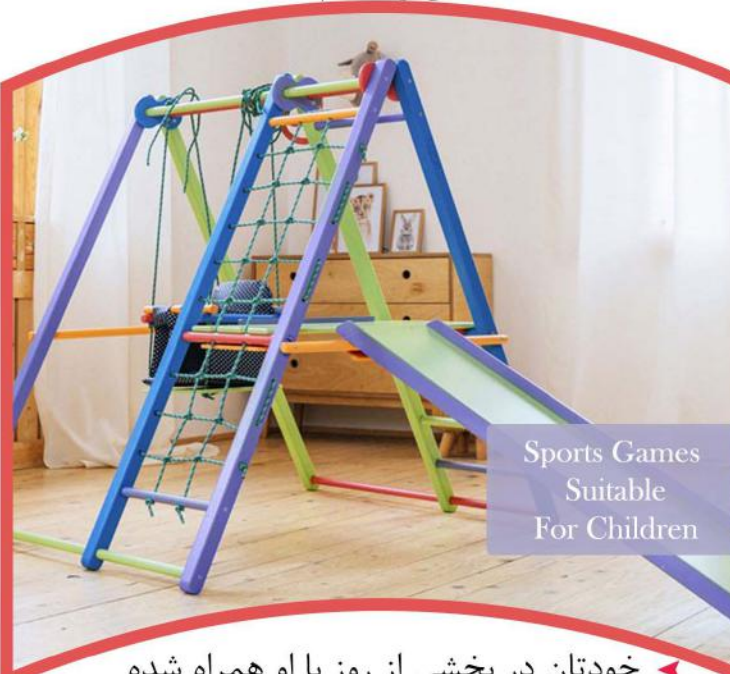
ورزش کودکان کمتر از دو سال به همان توپ قل دادن ها و پیاده راه رفتن همراه با پدر و مادر خلاصه می شود. بعد از دو سالگی می توان بازیهای مختلف را به کودک آموزش داد تا هم تفریح باشد و هم یادگیری.

ورزش های مناسب در این دوره سنی، دو، حرکات موزون و ریتمیک، آموزش هدفمند پرتاب اشیاء مانند توپ، گرفتن توپ به عنوان حرکتی هدفمند و شنا می باشد.

#### قدم دوم:

#### ورزش در شش تا ۹ سالگی کودک

ورزش های مناسب در این دوره سنی می تواند ورزش های توپی ساده، دو، ژیمناستیک، شنا، تنیس، آموزش فعالیت های هنری و ورزشی باشد.



Sports Games Suitable  
For Children

خودتان در بخشی از روز با او همراه شده و فعالیت بدنی داشته باشید.  
در خانواده همراه با یکدیگر فعال باشید.  
فضا را مهیج و شاد نگه دارید.

### فواید ورزش کردن برای کودکان

- ◀ قوی تر بودن استخوان ها و ماهیچه ها
- ◀ بدن مستحکم تر و با استقامت بیشتر
- ◀ ظاهر و فیزیک بهتر
- ◀ کنترل فشار خون
- ◀ تنظیم عملکرد دستگاه گردش خون و قلب
- ◀ جلوگیری از رسوب چربی در رگ ها
- ◀ کنترل انرژی
- ◀ کنترل قند خون
- ◀ کنترل وزن
- ◀ بهبود عملکرد ریه ها
- ◀ جلوگیری از خطر ابتلا به سرطان
- ◀ حضور در جمع