



פעילים מההתחלה: להיות בתנועה בגיל הרך

לפעילות הגופנית בגיל הרך יש חשיבות גדולה להתפתחות ולבריאות הילדים שלנו בעתיד. איך מתחילים, ומהן הפעילויות המומלצות לפעוטות?

יתרונות התנועה בגיל הרך רבים; פיתוח היכולות המוטוריות, שיפור את ההתפתחות המוחית, שמירה על משקל תקין, חיזוק את מערכת השלד-שריר ואף שיפור תהליכי למידה של כישורים חברתיים.

איגוד רופאי הילדים בישראל, פרסם בנייר עמדה ב-2018 כי "לאורך העשורים האחרונים, הוכח בצורה מדעית וחד-משמעית כי עיסוק סדיר בפעילות גופנית בגיל הרך ובתקופות הילדות וההתבגרות חשוב לגדילה ולהתפתחות תקינות, הן בהיבט הגופני והן בהיבט הקוגניטיבי".

לדברי מחברי נייר העמדה, עיסוק בפעילות גופנית כבר בגיל הרך ולאורך הילדות המוקדמת הוכח כגורם מרכזי המסייע בשמירה על הבריאות בהמשך החיים:

שיפור יכולת מוחית ואקדמית, שיפור מצב הרוח והדימוי העצמי, שיפור התפקוד החברתי, שיפור היכולת האירובית, הגברת מסת שריר והפחתת כמות השומן בגוף, הגברת צפיפות העצם, הפחתת הסיכון להשמנה בעתיד.

לאור כל התועלות האלה, יצאו באיגוד לרפואת ילדים, איגוד רופאי המשפחה, החברה לרפואת ספורט והוועד האולימפי הישראלי בהמלצות הפעילות הגופנית המתאימות לקבוצות הגיל השונות, ובהן גם הגיל הרך.

בגילאי 0.5 שנה עד 3 שנים:

זחילה, הליכה, משחקי כדור, רכיבה על "בימבה"

אין המלצה לגבי פרק זמן המינימלי היומי לפעילות גופנית, אך מומלצת פעילות מספר פעמים ביום, הכוללת משחק אינטראקטיבי על הרצפה וחפצים מעודדי תנועה.

בגילאי 3-6 שנים מומלצות 180 דקות (כשלוש שעות) יומיות מצטברות במהלך כל היום, של הפעילויות הבאות:

כדור עם הרגליים, זריקה ותפיסת כדור ביד, טיפוס על מתקנים בגן שעשועים, גלישה במגלשות, משחק במתקני ג'ימבורי, ריצה בחצר, ריקוד, אם ניתן, חוגים ופעילויות ספורט.

כמובן שלכל אלה ניתן גם להוסיף טיולים משפחתיים ומשחקים משותפים יחד עם שאר בני המשפחה.

בבריטניה, ממליץ משרד הבריאות המקומי על מספר סוגי פעילות גופנית לילדים מתחת לגיל 5:

כדאי להורים לעודד את ילדיהם כבר מהגיל הרך לפעילות גופנית, במיוחד דרך משחק מבוסס תנועה על הרצפה ופעילות בשילוב מים (כמובן, בסביבה בטוחה).

מומלץ לצמצם את זמן הישיבה של ילדים מתחת לגיל 5 לפרקי זמן קצובים ולעודד פעילות (מלבד השינה כמובן).

לא לו שיעדין לא הולכים, פעילות גופנית היא התזוזה כשלעצמה, לא משנה באיזו עצימות, ועשויה לכלול:

"זמן בטן": הזמן בו התינוק נמצא על הבטן ומשחק \ מתגלגל על הרצפה.

זמן בו התינוק מושיט יד לאובייקטים ותופס אותם, מושך, דוחף ומשחק עם אנשים אחרים.

לשאלות, הצעות והארות- עדי לנגר