

**VTT Velencei-tavi Terület- és
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

EFOP-1.5.2-16-2017-00017

**Sportágválasztás gyerekeknek
Melyek lehetnek gyermekeink számára legmegfelelőbb mozgásformák?**

Általában a szülők döntése, hogy a gyermek hobbi- vagy versenyszinten kezd sportolni. Hasznos lehet, ha óvodás- és kisiskoláskorban hobbiszinten kipróbálnak minél több sportágat a gyermekek. Később innen lehet továbblépni a versenysport irányába. *Ideális esetben a gyerkőc valamilyen táncot, harcművészetet és labdajátékot is kipróbál, mivel ezek szerepe óriási a mozgásfejlesztésben.*

Érdemes olyan sportot választani, melynek mozgásanyagában minél több keresztmozgás szerepel. Ennek során egyszerre használjuk a jobb és a bal agyféltekét is. Ilyenek például a különböző harcművészetekben alkalmazott kúszó-mászó mozgások. Ezek a testtudat javulása mellett a szellemi fejlődéshez is hozzájárulnak: ha 0-3 éves kor között kimaradnak, az akár tanulási nehézségek kialakulásához is vezethet.

De ugyanilyen jótékony hatással van a legkisebbek fizikumára a tánc, ami megerősíti a törzsizomzatot, így szerepe van a gerincferdülés megelőzésében, ráadásul a zenének köszönhetően fejleszti a ritmusérzékét is. A mezítlábas foglalkozások pedig az egészséges lábboltozat kialakulásához járulnak hozzá.

Minden sport alapja az izomzat megfelelő tónusának kialakítása és az ízületek mozgásterjedelmének növelése nyújtások segítségével, ezáltal javul a hajlékonyság is. Ebben az életkorban legtöbbször játékos gyakorlatokon keresztül zajlik a mozgásfejlesztés, saját testsúlyos gyakorlatokkal, utánozó mozgásokkal készítjük fel a gyermekek izomzatát az idősebb kori terhelésre.

Így az alsósoknak és az ovisoknak szóló foglalkozások elsősorban torna jellegűek, sokszor eszközök használatával zajlanak. Kezdetben a dobások gyakorlásánál labda helyette inkább a babzsák kerül elő. Alsó tagozatban már elkezdhető a labdás ügyességfejlesztés, az ugróiskolai gyakorlatok, a karikák használata.

A szülők túlnyomó része havi 7 és 15 ezer forint közötti összeget költ a gyermeke sportfoglalkozásaira, ami többnyire hetente két órát takar. De vajon honnan tudhatja a szülő, hogy gyermeke jó kezekben van, és valóban a megfelelő szakember foglalkozik-e vele?

A legfontosabbnak az órát tartó pedagógus személyisége, különösen óvodás- és kisiskoláskorban. A szakmai tudás mellett ennek van a legnagyobb jelentősége a gyermekek körében. Sok szülő laikusként nem tudhatja, hogy ahova elviszi gyermekét, ott megfelelően fognak-e vele foglalkozni. Megelégszik azzal, hogy az oktató aranyos, ezért biztosan jó szakmailag is.