



## VİLAYETLER HİZMET BİRLİĞİ ANAOKULU SPOR VE HAREKET ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ OCAK AYI BÜLTENİ 4

### Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi

Çocuklarımızın sağlıklı büyüme ve gelişmesinde spor çok önemli bir katkı sağlar. Sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda ruhsal, bilişsel, sosyal ve kişisel gelişiminde de spor, önemli bir rol oynar. Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen fiziksel aktivite azlığı, çocuklarda obezite, diyabet ve dikkat eksikliği gibi hastalıklara önemli oranda zemin hazırlamaktadır. Uzun süre tablet, televizyon ve bilgisayar karşısında zaman geçiren, spordan uzak duran ve açık alanlar yerine alışveriş merkezlerinde dolaşmayı tercih eden çocuklar, ileriki dönemin önemli kronik hastalıkları için aday haline gelirler.



**Düzenli olarak spor yapan çocuklar**, yaşlarına göre birçok farklı özelliğe sahiptirler. Bireysel ya da takım oyunu sporlarından herhangi birini düzenli olarak yapan bu çocuklar, genellikle yetişkinlik dönemlerinde de spora devam ederler. Çocukluk döneminde yaptıkları sporun olumlu etkilerini hayat boyu yaşarlar.

### Çocuklar İçin Spor Yapmanın Önemi ve Faydaları

#### **Disiplinli bir yaşam sağlar...**

Spor yapan ve bir takımla çalışan çocuk, kendi değerinin farkındadır. Özgüvenli, sorumluluk bilinci yüksek, disiplinli bireylerdir. Bu çocuklar hedef belirleme ve hedefe ulaşma konusundaki bilgi ve beceriyi spor sayesinde kazanırlar. Takım içindeki çocuk spor aktivitelerine katılırken grup içerisinde hareket etmeyi,

kazanmayı veya kaybetmeyi, kurallara uymayı öğrenir.

#### **Sağlıklı bir beden ile çocukları hastalıklardan uzak tutar...**

Spor, çocukların gelişme döneminde kas ve eklemlerin güçlenmesini, kalp ve akciğer gibi organların gelişmesini sağladığı gibi sindirim sisteminin de düzenli çalışmasında olumlu bir etki sağlar. Dolayısıyla yetişkin dönemde karşılaşılabileceğimiz kalp hastalığı, hipertansiyon mide, barsak hastalıkları gibi birçok hastalığın görülme sıklığını belirgin ölçüde azaltır.

#### **Ruhsal ve fiziksel dengeyi destekler...**

Sosyalleşip, ekip halinde çalışma konusunda yetkinleşirler. Yaşanılan sorunlar karşısında hızlı ve çözümcül karar verme yeteneğine sahiptirler.

Spor yapan çocuklar, yaptıkları spor dalına göre değişmekle birlikte güçlü refleklere ve yüksek odaklanma becerilerine sahiptirler. Bu özellik onların bilişsel (zihinsel) gelişimlerini önemli oranda artırır.

Daha az stresli daha az kaygılıdırlar. Depresyon bu çocuklarda çok daha nadir görülür.

Sigara ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan uzaktırlar.

#### **Çocuğun okul başarısını yükseltir...**

Bu çocukların hafıza ve öğrenme kapasiteleri çok daha fazla gelişir. Hızlı karar alma ve çözme konusunda yetkindirler. Bu nedenle matematiksel başarıları oldukça yüksektir, daha çabuk öğrenirler. Olumsuz koşulları spor yapmayan çocuklara göre çok daha iyi organize yönetirler.



## VİLAYETLER HİZMET BİRLİĞİ ANAOKULU SPOR VE HAREKET ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ OCAK AYI BÜLTENİ 4



### **Ergenlikte stres yönetimi sağlar...**

Ergenlik, stresin çok yüksek seviyede olduğu, aile ile sürekli bir çatışma halinin yaşandığı dönemdir. Ergenin kendi bedenine karşı olumsuz bir algısı vardır. Sık sık karamsarlığa kapılır, ne yapacağını bilemez hale gelir. Yerlerinde duramaz, fazla enerjiktirler, her zaman canları sıkılır. Spor ve egzersiz yapması, özellikle bir takım içinde bulunması bu dönemde ergenin yüksek olan enerjisini atmasını sağladığı gibi, kendine güven duymasına, stresinin azalmasına olumlu bir etki sağlayacak, sakinleştirecektir. Hem bedenen hem de ruhen gelişimini olumlu düzeyde etkileyecektir.

### **Enfeksiyon sıklığını azaltır...**

Düzenli olarak spor yapan çocukların bağışıklık sistemi çok güçlüdür, daha sağlıklı beslenirler. Bu nedenle hastalıklara karşı dirençleri çok yüksektir, daha az hastalanır daha az doktora giderler.

### **Ebeveynler Spor Konusunda Nasıl Bir Yol İzlemelidirler?**

Çocuklara erken yaşta spor alışkanlığını kazandırmak adına faydalarını anlatmalı ve okul ortamındaki spor aktivitelerine yönlendirmelidirler. Sportif faaliyetlerden keyif almalarını sağlamak ve özendirme açısından zaman zaman tüm aile birlikte ortak bir spor etkinliği planlayabilirler.

### **Hangi Spor Hangi Yaş Grubunda Yapılmalı?**

Her çocuğun spor yapma yeteneği gelişim düzeyine bağlı olarak birbirinden farklı olduğu gibi hangi yaşta hangi sporun yapılacağı da oldukça önemlidir ...

#### **2-3 yaş spor aktiviteleri**

Açık havada bol vakit geçirmeleri sağlanmalı. Koşma, zıplama, yakalama veya trampolinde zıplama gibi bol bol oyun oynamaları sağlanmalı.

#### **4 yaş spor aktiviteleri**

Jimnastik, dans veya yüzme gibi sporlar bu yaş çocuğunun kasların gelişimini için uygundur.

#### **5-7 yaş spor aktiviteleri**



Bireysel spor bu yaş grubu için oldukça uygundur. Bu dönemde fiziksel dengenin gelişimi ve dikkat süresinin uzaması ile hareketli nesnelere daha iyi izleyebilirler. İp atlama, seksek, jimnastik, bisiklete binme gibi sporlar uygundur.

#### **8-10 yaş dönemi spor aktiviteleri**

Karmaşık aktiviteleri yapabilme becerilerinde artış olur. Kurallara uyma ve takımla hareket edebilme yetileri başladığından, tenis, yüzme, basketbol, futbol, voleybol, yelken, hentbol aikido, binicilik, okçuluk yapabilirler.