

## 1. Panie trenerze ja się spościem! Czyli początki pracy z dziećmi.

Sport ma być dla dzieci przyjemnością i de facto mało widocznym dodatkiem do fajnej zabawy. Szczególnie gdy są to dzieci w przedziale wiekowym od 3 do 6 lat, czyli przedszkolaki.



Praca z dziećmi, np. wykonywanie ćwiczeń sportowych, ma dwa oblicza. Pierwsze bardzo przyjemne, bo bardzo szybko widać postępy i rozwój każdego z podopiecznych. Drugie, szczególnie z czasem, dość przerażające, bo dzieci, bez względu na wiek, są prawdziwymi „wampirkami energetycznymi”.

Nasze doświadczenia z pracy z dziećmi są bardzo różne. Ale jako Kids&Sport (wcześniej Kids&Tennis) działamy już od 3 lat. W tym czasie spotkaliśmy na naszych zajęciach dobrze ponad tysiąc dzieciaków. Jakie wyciągnęliśmy z tego wnioski? Bardzo różne, ale dziś chciałbym opisać wypracowany sposób zachęcenia małego dziecka do ćwiczeń.

Zabawa. Lecz nie swobodna, chaotyczna i kierowana przez dziecko czy całą grupę, ale przemyślana i prowadzona przez trenera w formie opowieści o jakimś wydarzeniu, przygodzie. Oczywiście to nie może być sztywny scenariusz zakładający szczegółowe kroki i zachowania, ale ogólna historia zakładająca wiele wariantów, a tym samym możliwości wplecenia odpowiednich ćwiczeń. Od zabaw grupowych, tak by wykorzystać zapal i nadmiar energii wszystkich dzieci, po te indywidualne gdy pracujemy nad wybranymi umiejętnościami lub cechami motorycznymi.

Efekty są piorunujące. Na blisko 100 placówek, w których prowadziliśmy przez ten cały czas zajęcia nie spotkaliśmy dzieci, które nie dałyby się wciągnąć magii zabawy i intensywnej, bo obfitującej w wysiłek fizyczny, przygody. >>>>>>>>>>

Więcej na naszym blogu:

[www.kidsandsport.pl](http://www.kidsandsport.pl)

***Kids&Sport – celem nie jest wychowanie mistrza, celem jest wychowanie ludzi kochających sport i aktywne spędzanie czasu!***

## 2. Sen - czas budowy i odpoczynku. Ile spać?

Odpoczynek i sen - ostatni (trzeci) element kształtujący zdrowie i sprawność fizyczną dziecka.

Czy wiecie, że nasze ciało, a przede wszystkim mięśnie rosną głównie podczas snu? Ile zatem należy spać i jaka jest różnica pomiędzy dzieckiem a osobą dorosłą?



Jak bardzo sen jest nam potrzebny na różnych poziomach naszego zdrowia i sprawności pokazały rozliczne badania naukowe i testy. Najnowsze dane opracowane przez National Sleep Foundation (NSF) wskazują, że zarówno zbyt krótki sen, jak i zbyt długi, mogą mieć zły wpływ na stan naszego zdrowia. >>>>>>>

Więcej na naszym blogu. Zobacz też nowy dział „Snacks for kids”

