

بدو و خوش بگذره!

کرمی | دویدن از جمله حرکات ورزشی مهم برای شما کودکان دبستانی است و می‌دانیم شما بچه‌های پرانرژی، عاشق آن هستید. پدر و مادرهای عزیز! شما هم برای افزایش تحرک و ایجاد تنوع، از کودکان تنوع بخواید با الگوهای حرکتی متفاوت بدونند. مثلاً پس از چند قدم دویدن، شروع به پریدن کنید یا با سرعت درجا بزنند. دویدن با زانوی بلند نیز فعالیت‌های مناسبی برای کودکان هستند. تغییر جهت هنگام دویدن و دوی زیگزاگ هم عضلات و حفظ تعادل فرزندان تان را تقویت می‌کند.

انواع دویدن در بازی‌های مختلف قدیمی بچگانه ما ایرانی‌ها گنجانده شده است. مثلاً بازی‌های گرگم به هوا، قایم باشک، گرگم و گله می‌برم، بالا بلندی، هفت سنگ، وسطی، زو (بدبده) و از همه جذاب‌تر فوتبال و فوتسال که باید به بچه‌های خود روش انجام آن را یاد بدهید و در مکان‌های مناسب، آن‌ها را تشویق به بازی کنید تا با دویدن، شادابی و سلامتی کودکان تان تضمین شود.

اما بچه‌های خوب! شما هم باید بدانید دویدن در خانه‌های آپارتمانی، به ویژه در زمان استراحت همسایه‌ها، کار خوبی نیست و در این مواقع بازی‌های فکری نشستنی بهترین انتخاب برای سرگرمی هستند.

برای مکان دویدن حتماً از بابا و ماما نظر بخواهید. مبادا با زمین خوردن آسیب جدی ببینید. دور و بر جاهایی که اجسام تیز مانند لوله‌های میز هست یا در راه پله هاندوید. در خیابان و سرکچه‌ها هم ندوید تا مبادا ماشین یا موتور به شما برخورد کند.

پارک‌ها و فضاهای ورزشی بهترین جا برای دویدن شماست. اگر خانه‌ی پدر بزرگ و مادر بزرگتان حیاط دارد، با اجازه بزرگ‌ترها بهترین جا برای بازی و شادی شماست.

بهتر است موقع دویدن شلوار بلند ورزشی بپوشید یا در ورزشگاه‌ها را بپوشانید، اما بدانید اگر هنگام دویدن زمین خوردید، اصلاً نگران نباشید. زیرا «بازی اشکنک داره، سرشکستنک داره!»

