

jogos online racha cuca

invel que a atividade física contribui para nosso bem-estar físico e psicológico.

Mas, quando desempenhada pelas crianças que ainda estão em fase de desenvolvimento, os benefícios da prática esportiva são muito mais intensos.

Além dos ganhos físicos, as atividades coletivas, por exemplo, têm a capacidade de contribuir para o amadurecimento do pequeno e ajudá-lo a lidar melhor com frustrações, reforça Danielle Admoni, psiquiatra geral da Infância e Adolescência e especialista pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).

Entre alguns dos benefícios dos esportes para as crianças, podemos citar:

Eles contribuem para o crescimento e para a elasticidade corporal;

Desenvolvimento da coordenação motora;

Aumento da força muscular;

Eles ajudam a criança a lidar com regras, hierarquias e limites, além de saber quando é hora de parar;

Incentivo ao respeito do tempo e do espaço;

Estímulo à convivência com outras crianças e adultos, principalmente nos esportes coletivos;

Por isso, é a partir do momento que o pequeno demonstra maturidade física e social, possível (e muito benéfico) incentivá-lo na prática de esportes.

Neste guia, separamos algumas dicas para isso!

A hora de apresentar o esporte à criança;

Em primeiro lugar, precisamos entender as capacidades de cada idade.

“Crianças pequenas ainda não conseguem se relacionar ou respeitar algum tipo de regra.

Não é para incentivá-las a participar de jogos que requerem bastante atenção e concentração.

Já os filhos maiores vão ficar desestimulados em fazer atividades que não os desafiam.

Por isso, a idade é muito importante ao escolher um esporte para as crianças”, indica Danielle.

Além disso, existe o limite de cada um.

Há aqueles que naturalmente são mais competitivos e outros que preferem atividades tranquilas, como alongamentos.

O ideal é respeitar a opinião e a vivência da criança.

“Mais do que tudo, entenda a capacidade, a condição, as escolhas e vontades do seu filho.

Os pais podem oferecer qualquer atividade, pois a criança não a conhece, mas ela que irá dizer se gosta ou não”, reforça