

Làm sao để khuyến khích trẻ vận động ngoài trời nhiều hơn?

Các thiết bị điện tử đang ngày càng hấp dẫn khiến nhiều trẻ em ngồi lì trong nhà để xem tivi, điện thoại, iPad, chúng lười vận động, ít tham gia các hoạt động ngoài trời. Trong khi đó, nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng trẻ thường xuyên tham gia hoạt động ngoài trời sẽ thông minh, năng động, biết chia sẻ và tự tin hơn. Các hoạt động ngoài trời cũng mang lại vô vàn những lợi ích khác cho trẻ về cả thể chất lẫn tinh thần và trí tuệ.

Để trẻ tích cực tham gia vào các hoạt động vui chơi ngoài trời

Ngồi một chỗ xem tivi, chơi điện tử là thói quen không tốt cho sức khỏe, có nguy cơ gây ra các bệnh như béo phì, tim mạch, cận loạn thị, đồng thời khiến hệ cơ và xương không phát triển toàn diện. Khuyến khích trẻ vận động vừa giúp trẻ từ bỏ được thói quen xấu này, đồng thời là cơ hội để trẻ rèn luyện sức khỏe, tinh thần, trí tuệ. Sau đây là một số bí kíp các bậc phụ huynh có thể tham khảo để khuyến khích trẻ vận động ngoài trời nhiều hơn.

1. Cho bé biết sự cần thiết của việc vận động

Việc tập thể dục, tham gia các trò chơi vận động sẽ giúp trẻ nhanh nhẹn, hoạt bát và sáng tạo hơn. Bạn có thể đưa ra các hoạt động ngoài trời mang tính chất gợi ý để con tham gia như: chạy bộ 15 - 30 phút buổi sáng sớm, đạp xe 15 - 30 phút sau giờ tan học. Nếu trẻ tỏ ra không hứng thú với các hoạt động này, hãy đồng hành cùng con, giúp con xây dựng thói quen tốt và lối sống lành mạnh.



Trẻ thích thú đạp xe trượt scooter trước cửa nhà. Ảnh: Thanh Huyền

2. Cha mẹ cần là tấm gương cho trẻ noi theo

Không chỉ trẻ em cắm mặt vào các thiết bị điện tử, nhiều bậc phụ huynh về đến nhà là cầm trên tay chiếc điện thoại. Bản thân cha mẹ phải là tấm gương tốt để trẻ noi theo. Bạn hãy đặt điện thoại sang một bên, rủ con cùng chạy bộ, đi bơi, chơi đá bóng, đánh cầu lông... mỗi khi bạn rảnh, hoặc chỉ đơn giản là đưa con ra công viên và xem con chơi đùa với chúng bạn.

3. Lên kế hoạch cho các hoạt động ngoài trời

Nếu bạn không muốn trẻ chỉ quẩn quanh trong bốn bức tường, hãy tạo ra các hoạt động ngoài trời thú vị để trẻ có thể tham gia. Ví dụ, cuối tuần cả nhà bạn cùng đi chơi công viên, bạn có thể mang theo các món đồ chơi như xúc cát, bóng bay, bóng đá để trẻ chơi cùng. Thỉnh thoảng, bạn rủ con đi leo núi hay đạp xe về các vùng ngoại ô. Để các hoạt động này không trở nên nhàm chán, bạn có thể mang theo đồ ăn để cả gia đình cùng thưởng thức bên nhau. Hoặc bạn cũng có thể cải tạo sân nhà thành một khu vui chơi hỗn hợp cho trẻ với xà đu, xích đu hay đặt một bàn đánh bóng bàn để trẻ có thể thường xuyên luyện tập...

4. Khuyến khích trẻ chơi cùng bạn



Bập bênh - trò chơi yêu thích của nhiều em nhỏ. Ảnh: Chiều Minh

Các hoạt động ngoài trời sẽ trở nên thú vị hơn khi trẻ có bạn đồng hành, đó không nhất thiết phải là cha mẹ, mà có thể là anh chị em trong gia đình, bạn cùng lớp, hoặc bạn hàng xóm.

Hãy khuyến khích trẻ tham gia các trò chơi đồng đội, điều này không chỉ giúp trẻ rèn luyện sức khỏe mà còn học được nhiều kỹ năng sống cần thiết khác như kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng xử lý tình huống...

5. Chơi phải vui và là tự nguyện

Đừng đẩy trẻ ra đường vui chơi nếu trẻ cảm thấy không hứng thú. Hãy để cho trẻ thấy vui chơi ngoài trời là một việc làm vô cùng lý thú và bổ ích, việc trẻ tham gia vào các hoạt động vận động ngoài trời là hoàn toàn tự nguyện vì nó tốt cho sức khỏe và sự phát triển của trẻ chứ không phải vì bị cha mẹ ép buộc.

Nếu trẻ tham gia các hoạt động ngoài trời với tâm trạng vui vẻ thì hoạt động này mới thực sự phát huy được tác dụng.

Các hoạt động ngoài trời lý thú dành cho trẻ nhỏ

Đối với trẻ mầm non, các vận động chủ yếu thông qua các trò chơi như bịt mắt bắt dê, đồ cứu, mèo đuổi chuột, kéo co, thả đĩa baba, xích đu, cầu trượt, bập bênh... Chỉ cần một khoảng sân, vỉa hè hay bậc thềm là trẻ đã có thể chơi đùa cùng nhau.

Đến độ tuổi tiểu học, trẻ bắt đầu chuyển qua các trò chơi phức tạp hơn, như nhảy

dây, đạp xe, đá bóng, tâng cầu... Chúng cũng bắt đầu có nhu cầu tìm kiếm các khoảng không gian rộng lớn hơn để có thể chạy nhảy, vui đùa thỏa thích. Bạn có thể đưa con ra công viên hoặc nhà văn hóa, sân chơi tập thể của khu phố/làng xóm. Đây cũng là thời điểm thích hợp bạn có thể giúp trẻ tìm ra bộ môn thể thao thích hợp nhất để chơi thường xuyên và lâu dài. Ban đầu, hãy cứ cho trẻ chơi thử nhiều môn thể thao khác nhau trước khi tìm ra được bộ môn yêu thích nhất và phù hợp nhất so với năng lực của trẻ. Nếu như bộ môn thể thao đó có thể chơi ngoài trời, hãy khuyến khích trẻ chơi ngoài trời, ví dụ chơi đá bóng sân cỏ ngoài trời sẽ thích hơn là sân cỏ nhân tạo trong nhà, đánh cầu lông ngoài trời sẽ thoáng mát hơn là đánh cầu lông trong nhà.

Vận động và chơi thể thao giúp trẻ phát triển toàn diện về cả thể chất lẫn tinh thần, trí tuệ, đem lại các cảm xúc tích cực, giúp trẻ tự tin và trưởng thành. Đồng thời, nó cũng gia tăng quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu, tốt cho tim mạch và hệ cơ xương khớp của trẻ, tăng cường khả năng miễn dịch, giúp trẻ khỏe mạnh hơn. Ngoài ra, khả năng tập trung của trẻ cũng được gia tăng, giúp trẻ học tập tốt hơn.