



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > Actividades para los hijos: la importancia del deporte

Compártelo

X



Actividades para los hijos: la importancia del deporte

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. Los buenos hábitos se adquieren ya desde la primera infancia, cuando el niño estira las manos o agarra objetos, y por eso es importante transmitir a los hijos la importancia del deporte. A medida que va creciendo, aprende a escalar, saltar y correr y es en esta etapa cuando la importancia del deporte empieza a ser más evidente: el niño en edad escolar descubre el deporte en sí mismo y todas sus variantes, y la correcta educación física infantil le garantiza un adecuado estado de salud.

<https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-im...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Categoría:

Actividades padres e hijos

Actividades para los hijos: la importancia del deporte

(0 valoraciones)

Martes, Septiembre 18th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

Practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el **desarrollo físico, mental, psicológico y social**. Los buenos hábitos se adquieren ya desde la primera infancia, cuando el niño estira las manos o agarra objetos, y por eso es importante **transmitir a los hijos la importancia del deporte**. A medida que va creciendo, aprende a escalar, saltar y correr y es en esta etapa cuando la importancia del deporte empieza a ser más evidente: el niño en edad escolar descubre el deporte en sí mismo y todas sus variantes, y la correcta educación física infantil le garantiza un adecuado estado de salud.

La importancia del deporte: sus beneficios

Existe una relación íntima entre la movilidad y la inteligencia y en ninguna etapa de la vida es tan importante como cuando somos bebés y niños pequeños. Y es que según un estudio de UNICEF, mediante el deporte, los niños aprenden a pensar críticamente y a emplear su criterio para solucionar problemas. **La educación física infantil promueve el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio**. También enseña autodisciplina y respeto por los

demás, fortalece la autoconfianza, propicia el liderazgo y permite desarrollar habilidades de afrontamiento así como la capacidad de trabajar en equipo.

Los mejores deportes para niños

Cada etapa del crecimiento de nuestros hijos es distinta, así como también lo es la educación física que realizan con los años. **Los mejores deportes para niños son los deportes aeróbicos en general**, los cuales aumentan su resistencia y mejoran su fuerza muscular y su flexibilidad. En cambio, los deportes prohibidos en niños son aquellos que pueden provocar lesiones osteomusculares debido a una sobrecarga de peso o a malas posturas. Así que debemos tener en cuenta cuáles son los deportes más adecuados para niños según su desarrollo físico y mental:

Deportes en bebés [6] y menores de 3 años: son auténticos exploradores de su entorno y en esta etapa deben aplicar el ejercicio físico como una constante en su vida cotidiana. Juegos de saltar, trepar, danzar... les aportarán psicomotricidad, coordinación y equilibrio y les ayudarán a socializarse de forma más natural con su entorno.

Deportes en niños de 3 a 5 años: Lo ideal es practicar ejercicios físicos genéricos y lúdicos cuyo objetivo principal sea únicamente pasárselo bien. El deporte más adecuado para esta edad es la natación, ya que mejora su coordinación y resistencia.

Deportes en niños de 5 a 7 años: el niño a esta edad debe probar varios deportes para saber cuál le gusta más. Lo ideal es que pueda practicar un deporte individual (que le enseñará disciplina y coordinación de movimientos) y un deporte en grupo (para relacionarse y aprender a cooperar en equipo). Siempre se tratará como un juego y nunca como una competición.

Deportes en niños de 7 a 12 años: el niño debería realizar actividad física diariamente para prevenir así enfermedades infantiles, problemas de salud y obesidad infantil. Aquí se empieza a considerar si tu hijo va a realizar un deporte por placer o diversión o quiere practicar deportes de competición.

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-importancia-del-deporte>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-importancia-del-deporte>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-importancia-del-deporte&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public&description=Actividades para los hijos: la importancia del deporte>

[3] <https://twitter.com/share?text=Actividades%20para%20los%20hijos%3A%20la%20importancia%20del%20deporte&de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-importancia-del-deporte>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/padres-de-hoy/actividades-para-los-hijos-la-importancia-del-deporte>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/774846>

[6] <https://www.nestlebebe.es/node/774881>