

JAK AKTYWNOŚĆ RUCHOWA WPŁYWA NA ROZWÓJ DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?

Ruch jest takim przejawem życia, który towarzyszy człowiekowi od chwili narodzin. Jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat.

Należy pamiętać, że aktywność ruchowa to ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów;
- rozwijania funkcji i wydolności organizmu;
- tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała;
- przystosowanie do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobieganie chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Ruch sprzyja także rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru. Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo – ruchowej, wyostrza zmysł wzroku i słuchu.

Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego. Zespołowe gry i zabawy ruchowe uczą umiejętności społecznych: współdziałania w grupie, zdrowego

współzawodnictwa, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, rozwiązywania konfliktów, dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie, podporządkowania celów jednostki – celom grupy. Ruch w sferze społeczno – wychowawczej kształtuje życzliwy stosunek do ludzi, przyczynia się do wzrostu zainteresowań oraz uczy konsekwencji w osiągnięciu celów.

Dlaczego warto ćwiczyć i być aktywnym fizycznie?

Ruch sprawia, że dzieci mogą:

- ✓ rozładować nadmierną energię;
- ✓ dotlenić się – mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- ✓ trenować zmysł równowagi – dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;
- ✓ ruch jest lekiem na bezsenność – umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu;
- ✓ polepsza nastrój – ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia;
- ✓ rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

Ruch pozwala ponadto zapobiegać wielu chorobom, takim jak: wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp. Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się.

Co robić, aby pomóc dzieciom, które unikają aktywności ruchowej?

- przede wszystkim należy stwarzać okazje do ruchu i razem z dzieckiem bawić się;
- trzeba szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość;
- podczas wspólnych zabaw należy dzieci motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces;
- nigdy nie wolno zmuszać dziecka do aktywności fizycznej, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

Wskazówki dla rodziców:

- ❖ bądź dla dziecka przykładem – sam/sama podejmuj aktywność fizyczną;
- ❖ planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- ❖ stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- ❖ pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- ❖ rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- ❖ chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;

- ❖ doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.

Aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny i duży wpływ na zdrowy i prawidłowy rozwój każdego człowieka. Zwłaszcza dzieci, których potrzeby ruchowe są wielkie (średnio 5 godzin dziennie), powinny wykorzystywać każdą okazję na uprawianie aktywności ruchowej jak i aktywny odpoczynek. Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną.

Uczmy je prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych!

Pomóżmy im poznawać możliwości ludzkiego ciała i odkrywać tajemnice skryte w ich małych organizmach!

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci

