Ruch to zdrowie - dzieci i sport

Dzieci spędzają dziś znacznie więcej czasu przed komputerem i telewizorem niż na podwórku z rówieśnikami. Nie wynika to z ich woli czy chęci. To często dorośli tworzą im taki świat i wytwarzają w nich takie nawyki.

Dorośli chcą, by ich dzieci rozwijały się, poznając świat z książek, programów publicystycznych i internetu. Pragną też oddalić od dzieci wszelkie niebezpieczeństwa, a tych za progiem czyha co nie miara. Dlatego selekcjonują towarzystwo do spotkań, ustalają godziny i miejsca zabaw z kolegami i koleżankami. W trosce o jak najlepszą edukację dzieci są często wysyłane do szkół oddalonych od miejsca zamieszkania. Efekt? Dziecko nie jest w stanie utrzymać kontaktu z rówieśnikami, gdyż zwyczajnie nie ma do nich dostępu.

Rodzice niewątpliwie chcą dobrze, ale czasem przez to dzieci tracą szansę na normalny, równomierny rozwój i poznanie świata własnymi oczami. **Na szczęście łatwo to zmienić! Chociażby angażując dzieci we wspólne uprawianie sportu.**

Jeśli liczymy na to, że sport będzie sposobem na uatrakcyjnienie rozwoju, pamiętajmy, by zorganizować go w sposób, który nie pogłębi jeszcze problemów z kontaktami z rówieśnikami. **Rodzice powinni pamiętać, że kontakt z rówieśnikami jest bardzo ważnym czynnikiem wspierającym rozwój dziecka.** Dzięki rówieśnikom dzieci chętnie zaczynają biegać, skakać, wdrapywać się na różne przedmioty, manipulować nimi itp. Posiadanie towarzystwa, kogoś, z kim można wspólnie pobiegać, sprawia, że czynność nie kojarzy się z obowiązkiem - jest jedynie aktywnością, która sprawia ogromną radość, a przy okazji rozwija zarówno ruchowo, emocjonalnie, jak i społecznie. Im więcej i częściej dziecko będzie miało możliwość doświadczania tego rodzaju spędzania wolnego czasu, tym większe prawdopodobieństwo, że sport będzie kojarzony z przyjemnością.

Co daje maluchom ruch, sport i rywalizacja?

Ruch jest niezbędny do poznania własnego ciała i nabrania pewności w kontroli nad nim. Ruch pozwala stać się samodzielnym, dzięki czemu świat staje się bardziej dostępny. Dzieci szybciej realizują swoje potrzeby, wzmacniając swoje poczucie odrębności i samodzielności. Uczą się w ten sposób pewności siebie i sprawności. Często ruch pomaga w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, nawiązywania kontaktów i relacji. **Rodzice wykonujący różne aktywności wspólnie ze swoim dzieckiem wzmacniają wzajemne więzi i relacje.** Ruch sprawia, że dzieci rozwijają się intelektualnie i poznawczo. Najlepszą metodą wychowawczą jest dawanie dobrego przykładu, więc na swoim przykładzie uczmy dziecko, że sport to ważny aspekt życia - pomaga zachować zdrowie, a przy okazji może stać się świetną zabawą. **Sport dzieci nie powinien stać się celem w życiu, ale po prostu jednym z jego elementów. Dzieci nie powinny trenować dla wyników czy medali, ale dla własnej satysfakcji.** Niech dziecko uczy się poprzez sport osiągania kolejnych wyznaczonych celów.

Ruch nie oznacza od razu sportu, a tym bardziej rywalizacji. Dzieci są za małe na rywalizację, one przede wszystkim muszą skupić się na współdziałaniu i umiejętności

nawiązywania kontaktów społecznych, a te można również kształtować przy pomocy ruchu i wspólnych aktywizujących zabaw.

Rola aktywności fizycznej - ruch jako podstawowy element stymulujący rozwój psychiczny i fizyczny dziecka

Poza dotykiem, **drugim elementem, który od najmłodszych lat dziecka stymuluje rozwój i pracę jego mózgu jest ruch.** Prawidłowy naturalny rozwój ruchowy dziecka jest podstawą do kształtowania się nawyków widzenia, słuchania, twórczości. Ruch niezwykle istotny jest dla zdrowia dziecka.

Dzień bez spaceru jest dniem straconym dla rozwoju fizycznego. Bo oprócz stymulacji psychicznej, dziecko musi równolegle odpowiednio rozwijać się fizycznie. W każdym wieku świeże powietrze dobroczynnie wpływa na rozwój organizmu. **Im dziecko jest starsze tym dłużej powinno pozostawać na zabawie na zewnątrz.** Przebywanie na powietrzu wzmacnia odporność u dzieci. Zachęcajmy malucha do wspólnych gier i zabawa z rówieśnikami, do biegania, gry w piłkę czy jazdy na rowerze. Na początku mogą wystąpić trudności, ale cierpliwy rodzic zachętą i uśmiechem powinien nauczyć dziecko trudnej sztuki utrzymania równowagi na rowerze. Rodzice zapewniające pociechom dużo intensywnego ruchu rzadko mają problem z brakiem apetytu u dzieci.

RADA PEDIATRY: Najgorsze, na co możemy skazać malucha to posadzić go przed telewizorem lub komputerem. Często dla rodziców jest to forma uspokojenia kłopotliwego i ruchliwego malucha. Telewizor nie powinien stać się „nianią" dziecka. Najlepszym stymulatorem rozwoju dziecka jest wspólne spędzanie z nim czasu na wspólnej zabawie, rozmowie i czytaniu. Ograniczajmy dziecku kontakt z telewizją, najlepiej tylko do dobranocki. Po jej obejrzeniu, dobrze jest porozmawiać z dzieckiem o tym, co zobaczyło. Spytajmy o wrażenia, o odczucia dziecka - który bohater najbardziej mu odpowiada, dlaczego. Świat dziecka to z jednej strony radość, śmiech, zabawa i wiele nowych wyzwań, ale z drugiej to problemy, z którymi trzeba sobie poradzić. **Pobudźmy wyobraźnię dziecka, uczmy go mówić o swoich przeżyciach i odczuciach.** Trudne sytuacje często powodują u dziecka lęki - małe lub duże; realne lub wyobrażone; ujawnione lub skrywane. Zadaniem dorosłych jest uszanowanie każdego lęku oraz trudnych emocji dziecka. Należy pamiętać, że mogą one pełnić pozytywną rolę w życiu dziecka.

Jaka jest różnica dla psychiki dziecka między codziennym ruchem na podwórku a sportem uprawianym pod okiem trenera?

Ruch na podwórku pozwala dziecku samodzielnie decydować o wykonywanych przez nie aktywnościach. Dziecko intuicyjnie podejmuje wyzwania i stopniowo zwiększa swoje umiejętności. Wchodzi w relacje z rówieśnikami, uczy się nawiązywania kontaktu, wyrażania własnych uczuć, uczy się bronić własnych granic. Swobodny ruch na podwórku daje poczucie wolności, autonomii i samodzielności, niezbędnej do prawidłowego rozwoju. **Sport pod okiem trenera uczy dyscypliny, posłuszeństwa i systematyczności.** Dziecko uczy się podporządkowania i przestrzegania obowiązującym zasadom. To również ważny czynnik przygotowujący do życia w społeczeństwie. Należy zawsze jednak pamiętać, że aktywność sportowa ma przede

wszystkim sprawiać radość, a nie kojarzyć się z poczuciem nieprzyjemnego obowiązku do wykonania. Trener gwarantuje stopniowy i prawidłowy rozwój umiejętności w konkretnej dyscyplinie. Zapewnia też bezpieczeństwo przy wykonywaniu ćwiczeń.

Jak rozpoznać, kiedy dziecko jest po prostu leniwe, a kiedy fizycznie go nie stać na dalsze treningi?

Trudno odróżnić lenistwo od braku możliwości fizycznych. Dziecko, które staje w obliczu aktywności znacznie przewyższającej jego możliwości fizyczne, najzwyczajniej na świecie będzie odmawiało jej wykonywania. Dlatego **warto bacznie obserwować dzieci i słuchać tego, co mówią.** Warto wspierać i stopniowo zwiększać stopnie zaawansowania ruchowego. **Należy zaakceptować to, że czasem nasze dziecko będzie uczyło się czegoś wolniej, dłużej** lub zupełnie nie będzie chciało próbować. Delikatne zachęcanie, motywowanie dziecka i dawanie mu przestrzeni na wyrażanie swojej woli powinno przynieść oczekiwane efekty.

Jakie sporty są najlepsze dla malucha? Jak dokonać dobrego wyboru dyscypliny sportowej dla naszego dziecka?

To od indywidualnych warunków fizycznych i zainteresowań dziecka powinien zależeć wybór sportu dla niego. Rodzice z reguły wiedzą, co sprawia ich dzieciom najwięcej przyjemności i czym chętnie mogłyby się zająć - dotyczy to także sportu. Jeśli nasza pociecha nie lubi biegać, należy znaleźć mu taką formę aktywności, którą zaakceptuje. **Dziecko powinno mieć szanse wyrażania własnej opinii na temat proponowanego mu sportu.** Jeżeli proponowany sport jest czynnie uprawiany przez rodzica i rzeczywiście sprawia mu ogromną radość, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że rodzice zarażą dziecko swoją pasją. Gdy jesteśmy już zdecydowani, a rozwój ruchowy malucha pozwala na to, sprawdźmy, czy w okolicy, gdzie mieszkamy, odbywają się zajęcia i czy przeznaczone są dla grupy wiekowej naszego malca. Dla dziecka te zajęcia powinny być bardziej zabawą niż regularnymi treningami.

RADA PSYCHOLOGA: Pamiętaj o potrzebach i zainteresowaniach dziecka. Należy bezwzględnie unikać sytuacji, kiedy to dorośli próbują realizować swoje marzenia przy pomocy swoich dzieci. To się niestety często zdarza - mówię tu szczególnie o chłopcach zachęcanych do gry w piłkę, bo tatuś marzył, by zostać kiedyś piłkarzem. Ten sam schemat występuje także w przypadku dziewczynek - są prowadzane na taniec, ponieważ mama chciałaby pięknie tańczyć. Dzieci muszą mieć prawo, by spróbować wielu dziedzin i zdecydować, którą z nich chciałyby kontynuować.

Źródło:

https://sanostol.pl/porady/rozwoj-dziecka/ruch-to-zdrowie-dzieci-i-sport