



Znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju dzieci.



Aktywność fizyczna kształtuje odporność i wydolność organizmu, pomaga w profilaktyce lub opóźnieniu rozwoju wielu chorób takich jak np. nadwaga, otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia i układu oddechowego, osteoporoza, niektóre typy nowotworów i wiele innych. Aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka. Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają.

Aktywność fizyczna uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. Jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje i w każdym z tych okresów spełnia ona inne funkcje. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Jest to wiek najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań.

Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. Rodzice i nauczyciele w przedszkolu powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci, jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. Rodzice to do nich należy obowiązek wpojenia dziecku określonych umiejętności i nawyków ruchowych.

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie. Ruch sprawia, że dzieci mogą:

- a) rozładować nadmierną energię;
- b) dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- c) trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;
- d) 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.
- e) polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.
- f) rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków,



poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności. W jaki sposób możemy 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.

Aktywność fizyczna jest najlepszym antidotum na wiele dolegliwości związanych z cywilizacją. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”. 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.

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby, a ich sylwetka jest smukła i wysportowana. Jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego.



Do aktywności fizycznej najbardziej inspiruje dziecko wspólne działanie z rodzicami, z którymi jest ono na tym etapie rozwoju związane najsilniej. Dzięki wspólnej aktywności dochodzi do zaszczerpienia w nim chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej. Stwarzając dziecku w wieku przedszkolnym warunki do zabaw i zajęć ruchowych, przyczyniamy się do ich wszechstronnego rozwoju.

Opracowała: Hanna Drozdowicz

