

## **"Wpływ aktywności ruchowej 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. Występujący u dzieci, tzw. „głód ruchu” jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność ta powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

### **Aktywność ruchowa pełni cztery ważne funkcje:**

#### a) Funkcję stymulacyjną

- Poprzez ruch mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Równocześnie następuje wzmocnienie, pogrubienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł.
- Ruch sprzyja mineralizacji kości zwiększając ich masę (gęstość) i zarazem twardość i sztywność.
- Wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo - naczyniowy. Występujące przy pracy mięśni większe zapotrzebowanie na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen powoduje szybsze krążenie krwi i wzmożoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje.
- Ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę. Oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy. Dzięki temu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów.
- Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Przyspiesza to rozwój motoryczności.
- Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych - dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

#### b) Funkcję adaptacyjną

- Przystosowanie organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego.
- Przez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli zwiększyć granicę tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska: zimno, ciepło, wiatr, wilgotność powietrza, warunki pracy i nauki, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.

#### c) Funkcję kompensacyjną (wyrównawczą)

- Ruch, jako czynnik korzystny, prozdrowotny ma zrównoważyć bilans bodźców działających na młody organizm. Ma wyrównać niekorzystne działanie takich bodźców, jak np.: telewizja, komputer. Wpływając na żywienie organizmu aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

#### d) Funkcję korekcyjną

• Działania korekcyjne stosuje się najczęściej u dzieci z wadami postawy, ale można je wykorzystywać u dzieci z otyłością, astmą czy niektórymi zaburzeniami układu krążenia. Funkcja korekcyjna jest więc funkcją terapeutyczną i leczniczą.

#### **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, wyostża 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:

- 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 i przepędza ponure myśli, 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.

Ruch pozwala ponadto zapobiegać wielu chorobom, takim jak: wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp. 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, zaparć, cukrzycy, choroby nadcisnieniowej 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.

### **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.