

RUCH TO ZDROWIE

**Ruch ważnym elementem w rozwoju dzieci.
Zarówno śmiech, jak i zabawa
stanowią niezbędny element
prawidłowego rozwoju dziecka.**

Ruch to zdrowie

Ruch to bardzo ważny element w życiu każdego człowieka, a już w szczególności w życiu dziecka. To właśnie często niedoceniana zabawa daje wiele okazji do stymulowania rozwoju m.in. w sferze emocjonalno-społecznej. Podczas zabaw ruchowych dziecko nabiera świadomości własnego ciała oraz orientacji w przestrzeni i działania w niej, co z kolei sprzyja prawidłowej pracy układu nerwowego i mózgu. Dynamiczne zabawy pozwalają na zachowanie prawidłowej postawy i sylwetki, wpływają na odpowiednią kondycję fizyczną oraz zapewniają odprężenie. Zabawa ruchowa pobudza układ mięśniowy, ale również serce i płuca, co ma szczególne znaczenie w okresie dzieciństwa, kiedy nasz maluch szybko się rozwija.

Czym więc jest odpowiednia aktywność fizyczna, co to oznacza?

To kluczowe pytanie, na które trudno odpowiedzieć tak, by dać proste narzędzie pomiarowe rodzicom, które służyć będzie obiektywnej ocenie poziomu aktywności fizycznej ich dzieci. Pośrednim i najważniejszym miernikiem jest tutaj prawidłowy rozwój fizyczny dziecka (np. odpowiednia masa i wysokość ciała, skład ciała, sprawność fizyczna, w tym odpowiednia wydolność organizmu).

Dzieci w wieku przedszkolnym, w celu budowania potencjału zdrowia i zapobiegania chorobom powinny prawie każdego dnia (5 x w tyg.) być min. 30 minut aktywne fizycznie, tak by obciążyć układ sercowo – naczyniowy np. szybki marsz, zabawy biegowe, gry zespołowe, pływanie, jazda na rowerze. Musi to być długotrwały wysiłek podczas którego pojawiają się wyraźne zmiany

fizjologiczne w postaci przyspieszenia tętna, zwiększenia wentylacji płuc, zaczerwienia na twarzy i potu na czole. Dodatkowo zalecane są trzy razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Nie można także zapominać o codziennej aktywności fizycznej związanej ze stylem życia rodziny.

Taka aktywność zmusza układ krążeniowo – oddechowy do zwiększonej pracy i przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne dzieciom i młodym ludziom. Jeśli mamy dopełnić budowanie potencjału zdrowotnego dziecka, to powinniśmy wychowywać i dbać o wpisanie potrzeby ruchu na stałe w życie naszego dziecka – jutro dorosłego i odpowiedzialnego za siebie człowieka. Będzie możliwe to tylko wtedy, kiedy pomożemy dziecku odnaleźć taką formę aktywności fizycznej, która będzie dla niego źródłem radości i zadowolenia.

Zabawa idealna

Nie ma przepisu na dobrą zabawę. Każde dziecko jest inne, ma różne zainteresowania, rozmaite potrzeby oraz specyficzny temperament. Wszelkiego rodzaju aktywności powinniśmy dobierać indywidualnie, mając na myśli przede wszystkim dobro własnej pociechy. Najciekawsza zabawa to ta najbardziej spontaniczna. Warto czasem odłożyć na bok zabawki i słuchać próśb dziecka – może się okazać, że wspólnie uda nam się ciekawie wykorzystać czas. Podwórko oraz plac zabaw – to miejsca, gdzie dzieci realizują swoją fantazję i spotykają się z rówieśnikami. Pozwalając pociechom na taką formę spędzania czasu, możemy zaobserwować, jakich bodźców szukają, czego pragną i jak realizują swoje potrzeby. To wspaniała okazja do poznania własnych dzieci.

Aktywny styl życia (odpowiedni poziom aktywności fizycznej) przynosi dzieciom fundamentalne korzyści zdrowotne: kształtuje sprawność krążeniowo – oddechową (wzmacnia serce i płuca), wzmacnia narząd ruchu (kości, stawy i mięśnie), usprawnia koordynację nerwowo – mięśniową i kontrolę ruchu oraz ułatwia utrzymywanie prawidłowej masy ciała

Powinniśmy zapewnić dzieciom bezpieczne warunki do zabawy, a także starać się wygospodarowywać każdego dnia jak najwięcej czasu do wspólnych działań. Należy przy tym pamiętać, że nieocenioną rolę odgrywa tu także grupa rówieśnicza. To właśnie w niej dziecko może porównać swoje możliwości oraz nauczyć się odpowiedzialności i współpracy. To MY i rówieśnicy naszych pociech powinniśmy być w wolnych chwilach najatrakcyjniejszymi kompanami zabaw, a nie zabawki, czy gry komputerowe, telewizja i internet. Pamiętajmy, że zdrowie i zabawa w codziennym wspólnym funkcjonowaniu odgrywa największą rolę. To właśnie wtedy kiedy rodzice i dzieci bawią się razem, rodzice mają satysfakcję, że u ich dzieci pojawił się uśmiech,

Pamiętajmy!

Aktywność fizyczna nie tylko wpływa na rozwój fizyczny dziecka, ale także jej wielowymiarowe efekty dotyczące innych obszarów. Dziecko dzięki aktywności fizycznej poznaje otaczający świat i rządzące nim reguły, poznaje możliwości swojego ciała. Aktywność fizyczna pomaga w rozwoju społecznym

poprzez zapewnianie możliwości wyrażania siebie, budowanie pewności siebie, stwarzanie warunków do interakcji społecznej i integracji. Gry i zabawy zespołowe uczą współpracy i poszanowania reguł. Współzawodnictwo to doskonała lekcja przeżywania zwycięstw i radzenia sobie z porażkami – wielka życiowa umiejętność. Aktywny styl życia wpływa na stan dobrego samopoczucia i zmniejsza ryzyko zaburzeń nerwicowych i wspomaga osiągnięcie lepszych wyników w nauce.

Zdobyta podczas eksplorowania otoczenia świadomość własnego ciała i przestrzeni, będzie podstawą kształtowania się złożonych czynności psychoruchowych, takich jak mowa, czytanie, pisanie, czy liczenie. Jednymi z ważniejszych ruchów są ruchy naprzemienne, które dziecko wykonuje przy okazji wchodzenia po drabinkach, czołganiu się przez tunele. Powodują one szybszą i bardziej zintegrowaną komunikację pomiędzy dwiema półkulami mózgowymi. Jest ona potrzebna między innymi do myślenia przyczynowo – skutkowego. Poziom tych kompetencji często decyduje o uzyskiwanych postępach w nauce szkolnej. Postępy w nabywaniu umiejętności nie zależą wyłącznie od głowy, ale i ciała.

Właśnie dlatego drodzy rodzice nie czekajcie zbyt długo, dbajcie o rozwój fizyczny swoich dzieci. To dla ich dobra!

**Ruch, nie tylko czyni dziecko
sprawniejszym, ale i mądrzejszym.**

