

“Wpływ aktywności
ruchowej na rozwój
dziecka w wieku
przedszkolnym”

Aktywność fizyczna spełnia bardzo ważną funkcję w rozwoju dziecka. Kształtuje organizm człowieka i jego funkcje, wpływa na prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Przez ruch i własną aktywność dziecko kształtuje samodzielność, poznaje otaczający je świat, zdobywa doświadczenia, rozwija pamięć i uwagę.

Małe dzieci są „**głodne ruchu**”, dlatego rodzice oraz nauczyciele powinni dostarczać jak najwięcej okazji do zaspokajania i rozwijania naturalnej potrzeby ruchu.

Chcąc dbać o zdrowie małych dzieci nie możemy zabronić dziecku biegania, skakania czy innych aktywności fizycznych. Dziecko podczas swobodnej aktywności fizycznej poznaje otaczający go świat, środowisko, przedmioty, czy zjawiska, a także kształtuje również pamięć i skupienie.

Dodatkowo aktywność fizyczna:

- ❖ wpływa na rozwijanie wszystkich cech motorycznych i umiejętności ruchowych,
- ❖ wzmacnia mięśnie, stawy i kości,
- ❖ zwiększa pojemność płuc,
- ❖ korzystnie wpływa na transport krwi i tlenu,
- ❖ wzmacnia pracę serca.

Dodatkowo w dziecko w naturalny sposób uczy się pokonywania trudności i kontroli swoich emocji, osiągając pierwsze sukcesy czy porażki. Aktywność fizyczna wiąże się również z powstawaniem relacji z

innymi dziećmi. Podczas zabawy dziecko uczy się zachować prospołecznych oraz funkcjonowania z innymi, będąc w grupie.

Piramida aktywności fizycznej dla dzieci wskazuje, że dla prawidłowego rozwoju dziecka należy zadbać o codzienne spacery oraz aktywność ruchową na placu zabaw czy świeżym powietrzu. Kilka razy w tygodniu należy zaplanować dziecku różnego rodzaju rekreacje ruchowe, jak np. zabawa piłką, czy jazda na rowerze, hulajnodze czy rolkach. Ważne jest także, aby 2- 3 razy w tygodniu zapewnić ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość np. taniec, pływanie czy sporty walki.



Zapewnij dziecku odpowiednie, stymulujące środowisko zachęcające do podejmowania aktywności ruchowej.

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.

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, stronienie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości

rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zaparc, 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.

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.

Opracowała: Melania Szczęch

Bibliografia:

<https://czarnapp.educzarna.pl/wplyw-aktywnosci-ruchowej-na-rozwoj-dziecka-w-wieku-przedszkolnym-2/>

<https://mojebambino.pl/blog/index.php/2020/09/14/znaczenie-aktywnosci-ruchowej-rozwoju-dziecka-w-wieku-przedszkolnym/>