"Wpływ aktywności ruchowej w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym"

"Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu."
- Wojciech Oczko -

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. 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 "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

Aktywność ruchowa pełni cztery funkcje:

Funkcja stymulacyjna

- 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.

Funkcja adaptacyjna

- 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.

Funkcja kompensacyjna (wyrównawcza)

- 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 ożywienie organizmu aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

Funkcja korekcyjna

- 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 wiec 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;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Piramida aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Piramida zdrowego żywienia jest dość dobrze znana dzieciom, młodzieży i dorosłym. Podstawę piramidy zdrowego żywienia stanowią produkty zbożowe, a w następnej kolejności warzywa i owoce oraz nabiał, które należy uzupełnić o potrawy mięsne i rybne oraz odpowiednią ilość wody. Jednocześnie zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów, słodzonych napojów i soli.

Na wzór piramidy zdrowego żywienia specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, składającą się z czterech "pięter".

Najniższe z nich (a jednocześnie podstawowe) dotyczy najprostszych form ruchu, związanych z codziennymi czynnościami, takimi jak wchodzenie po schodach, pokonywanie pieszo trasy do szkoły lub przedszkola, korzystanie z placu zabaw czy spacery z psem. Dobrze byłoby, aby ograniczenie używania windy, schodów ruchomych, samochodu czy środków komunikacji miejskiej stało się naszym prozdrowotnym nawykiem, aby - mówiąc językiem obiegowym - "weszło w krew" zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Na drugim piętrze piramidy znajdują się powszechnie znane postacie aktywności fizycznej, na przykład jazda na rowerze lub zabawy z piłką, z których dzieci powinny korzystać przynajmniej, co drugi dzień. Ich celem jest podniesienie tętna w czasie wysiłku. Ten rodzaj aktywności powinien trwać jednorazowo minimum 20 minut.

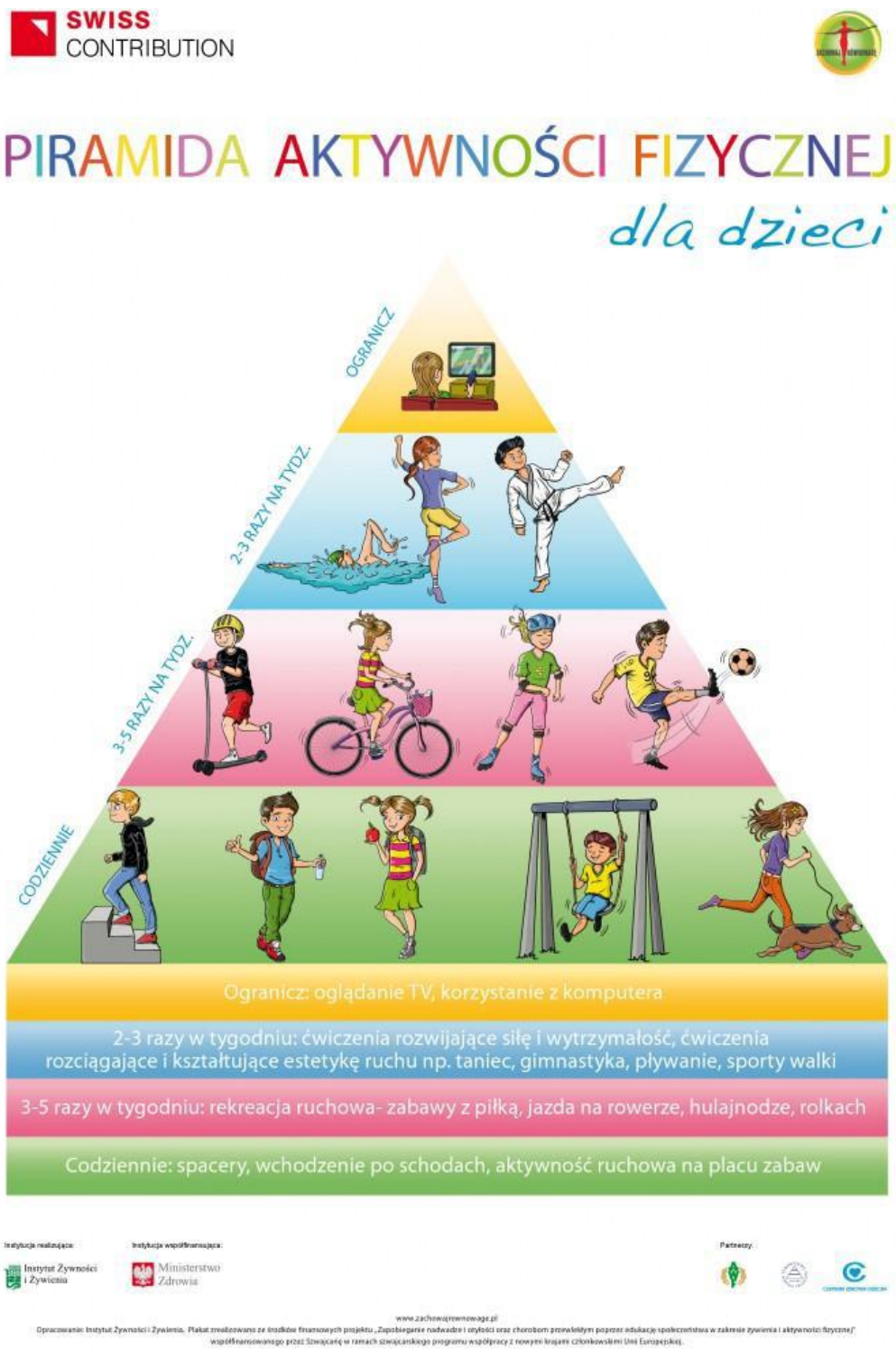
Trzecie piętro piramidy mogą zajmować takie formy ruchu, jak pływanie oraz lubiane przez dziewczęta ćwiczenia o charakterze rytmiczno-tanecznym lub preferowane przed chłopców sporty walki. Zazwyczaj są to zajęcia zorganizowane, prowadzone przez specjalistów. Zaleca się korzystanie z nich co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Do aktywności fizycznej z trzeciego piętra piramidy warto wybrać dla dziecka jego ulubioną formę ruchu. Celem stosowania tych ćwiczeń jest przede wszystkim rozwinięcie siły i wytrzymałości oraz zadbanie o elastyczność mięśni.

Na "wierzchołku" piramidy umieszczono bierne formy wypoczynku. Niektóre z nich są zalecane i potrzebne do właściwego funkcjonowania. Na przykład nasz organizm potrzebuje stosownej ilości snu, a po ćwiczeniach ruchowych odpowiedniej ilości wypoczynku. Jeśli jednak w ciągu dnia dziecko zbyt dużo czasu spędza przy komputerze i przed ekranem telewizora, nie ma to nic wspólnego z dbałością o jego zdrowie. Oczywiście trudno wyobrazić sobie współczesne życie bez możliwości dostępu do komputera, Internetu lub telewizji. Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu 3 spędzanego przez dziecko w ten sposób oraz ustalenie i konsekwentne respektowanie rozsądnych ograniczeń czasowych.

Biorąc pod uwagę, że dziecko w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wymaga jeszcze opieki rodziców (np. podczas zabawy na placu zabaw), warto poświęcić spędzony razem czas na wspólną aktywność fizyczną (szczególnie na powietrzu). Z pewnością przyniesie to korzyści zdrowotne obu pokoleniom oraz wpłynie na umocnienie rodzinnej więzi emocjonalnej

.

.



Źródło:http://www.zachowajrownowage.pl/pl/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-wczesnoszkolnym-2/

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 u kładu 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 zapobiegać wielu chorobom (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, zaparć, 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
.

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.

Współpraca przedszkola ze środowiskiem rodzinnym, w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dziecka w wieku przedszkolnym.

Poziom sprawność fizycznej zależy od wielu czynników. W dużym stopniu od wieku, płci, stanu psychofizycznego, samopoczucia, pory roku, sprawności aparatu ruchowego, uzdolnień ruchowych, umiejętności i nawyków ruchowych osoby. W kształtowaniu i promowaniu rozwoju sprawności ruchowej dziecka istotną rolę pełnią wzorce społeczne środowiska rodzinnego, rówieśniczego, przedszkolnego, w dalszym czasie szkolnego oraz odpowiednia atmosfera i postawa akceptująca rodziców i wychowawców. Środowisko, w którym funkcjonuje dziecko powinno stwarzać warunki do rozwijania jego sprawności fizycznej oraz motywować do podejmowania różnorodnych aktywności ruchowych.

Współdziałanie sprowadzać powinno się do wzajemnego respektowania przez rodziców i nauczycieli działań mających w konsekwencji przekazać dziecku odpowiednią wiedzę oraz kształtować przyzwyczajenia i nawyki prozdrowotne. Dziecko, mając poczucie bezpieczeństwa w przedszkolu oraz w rodzinie, z ochotą włączy się w proces edukacji, gdy będzie to kolejną interesującą w treści i w działaniu zabawą.

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.

Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru

Ruch trenuje nie tylko mięśnie, ale również umysł i psychikę. . Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostrza 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 osiąganiu celów.

Literatura:

1. Białas L., "*Ruch bramą do nauki"*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 5.
2. Fall - Ławryniuk M., "*Ciało i umysł lubią ruch"*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 6.
3. Pasternak A., "*Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka"*, Bliżej Przedszkola, 2010, nr 12.
4. Wlaźnik K., *"Wychowanie fizyczne w przedszkolu",* Przewodnik dla nauczyciela

Opracowała Sandra Hübner