„Aktywność ruchowa dziecka w wieku przedszkolnym"

Ruch jest przejawem życia. Ruch towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

Poniższe argumenty przemawiają za tym, 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. Ponad to 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 sprzymierzeńcem dobrego snu– umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa jakości snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku.

e) polepsza nastrój dziecka – 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. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.

f) rozwijać samodzielność, 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 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: Agata Sobol.

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. Gniewkowski W., Wlaźnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1990. 4. Nadachewicz K., „Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka”, Wychowanie w przedszkolu, 2009, nr 10. 5. Pasternak A., „Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka”, Bliżej Przedszkola, 2010, nr 12. 7. Wlaźnik K., „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”, Przewodnik dla nauczyciela.

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