WPŁYW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ROZWÓJ DZIECKA   
W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

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. Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko,   
a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego. Światowa Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży   
w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy, w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość. Aktywność fizyczna dzieci młodszych, w wieku przedszkolnym, powinna być oparta na grach i zabawach ruchowych. Należy podkreślić, że zajęcia w przedszkolu powinny być ukierunkowane nie tylko na rozwój sprawności fizycznej, lecz także na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Lekarze obserwują bowiem u co drugiego dziecka błędy w postawie,   
a utrwalone wady dotyczą 30–40% dzieci i młodzieży.

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, 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.

Dlaczego warto ćwiczyć i być aktywnym fizycznie?

Ruch sprawia, że dzieci mogą:

▪ rozładować nadmierną energię;

▪ dotlenić się – mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok.25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;

▪ trenować zmysł równowagi – dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;

▪ 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;

▪ 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;

▪ rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

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.

**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; rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu; sam/sama podejmuj aktywność fizyczną; stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej; planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem; pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności; chwal za podejmowanie aktywności ruchowej; doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.

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, nr6 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. Owczarek S., “Gimnastyka Przedszkolaka”, WSiP, Warszawa 2001. 6. Pasternak A., “Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka” Autor : P. Bartman.