



Aktywność fizyczna dziecka

Wiosna jest czasem rozkwitu w przyrodzie, ale również momentem, kiedy każdy z nas odnajduje w sobie nowe pokłady energii. Często decydujemy się wtedy na podjęcie jakiejś aktywności fizycznej oraz zadbania o kondycję ciała oraz ducha. Dotyczy to wszystkich, a tym bardziej dzieci, których potrzeba ruchu jest znacznie większa niż u osób dorosłych.

Zacznijmy od tego, czym właściwie jest aktywność ruchowa. Najprościej rzecz ujmując, jest to niezbędna ilość ruchu – ćwiczeń fizycznych – potrzeba do rozwoju i zachowania zdrowia każdej jednostki. Wzmoczona aktywność ruchowa u dziecka nazywana jest tzw. „głodem ruchu”. Tylko właściwie dlaczego tak się dzieje? Otóż ruch pozwala dzieciom na poznanie otaczającego ich świata, poznanie możliwości własnego ciała, które przecież w tym wieku tak bardzo je interesuje. Poza tym jest źródłem radości, gdyż w trakcie wysiłku fizycznego produkowane są endorfiny, zwane „hormonem szczęścia”, oraz inne substancje działające przeciwbólowo, pomagające zmniejszyć stres. Aktywność ruchowa wpływa korzystnie na wszystkie narządy wewnętrzne dziecka – poprawia wydolność płuc, trawienie, metabolizm itd. Oczywistym jest również fakt, iż odpowiednia dawka ruchu jest niezbędna do tego, by dziecko rozwijało się prawidłowo pod względem fizycznym, zapobiega powstaniu wad postawy wzmacniając układ kostny i mięśniowy, poprawia koordynację ruchową. Bardzo ważny jest również aspekt społeczny związany z aktywnością fizyczną. Dzieci w owym okresie nadruchliwości chcą się siłować, konkurować, podejmują nowe zadania. Dzięki temu kontaktują się z rówieśnikami, poznają czym jest rywalizacja, oraz jak radzić sobie w nowych sytuacjach. Stają się śmielsze i odważniejsze. Nawiązują więzi oraz poznają środowisko inne od tego domowego. Wszystkie umiejętności jakie dzieci nabędą w tym okresie, będą doskonalone w późniejszym etapie, dlatego tak ważne jest, by zapewnić dziecku różne rodzaje aktywności ruchowej. Należy pamiętać, żeby nie bagatelizować potrzeby ruchu u dzieci, gdyż jej niezaspokojenie może prowadzić do poważnych konsekwencji takich jak zachowania agresywne, nerwowość, obgryzanie paznokci, złe samopoczucie itd. Należy pamiętać, że wraz z rozwojem fizycznym idzie w parze rozwój umysłowy. Poza tym ważne jest kształtowanie postaw prozdrowotnych już w jak najwcześniejszym okresie, by potem stały się one nawykiem.

Podsumowując, tłumienie podstawowych potrzeb dziecka, nigdy nie prowadzi do niczego dobrego, jego konsekwencją jest frustracja, która i tak zostanie uzewnętrzniona prawdopodobnie



Niepubliczne Przedszkole i Żłobek EPIONKOWO

w sposób mało pozytywny. Odwołując się jednak do naszego tematu, po prostu pamiętajmy o tym, żew zdrowym ciele zdrowy duch!

Opracowanie: mgr Agata Siedlaczek

Bibliografia:

- Właźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*.
- *Poradnik dla rodziców przedszkola „Happy Kids”*.
- <http://ec.europa.eu/sport/>.