

ZNACZENIE RUCHU W ŻYCIU DZIECKA

Wiek przedszkolny, ma miano złotego wieku motoryczności¹. Młody człowiek w tym okresie, potrzebuje dużej dawki ruchu, co najmniej 3-4 godziny dziennie. Aktywność fizyczna jest konieczna, aby rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny, przebiegał prawidłowo. Ruch jest nieodłącznym elementem życia dziecka, które w tym okresie życia jest znamieny. Aktywność ruchowa aktywuje i wzmacnia w sferze fizycznej, społecznej, psychicznej, estetycznej i umysłowej oraz utwierdza jego najkorzystniejszy rozwój, a także zdrowie. W trakcie zajęć ruchowych dziecko kompletuje wrażenia i stanowisko, uatrakcyjnia swoje doświadczenia, doskonali pamięć oraz myślenie. Ćwicząc w towarzystwie innych dzieci, dostosowuje się ogółowi, podporządkowuje się do norm współżycia, samodzielnych oraz kierowanych. Odpowiednio kierowana działalność powinna być przystosowana do możliwości i potrzeb dziecka.

Ruch jest tylko wtedy sposobny, kiedy dobrze się go dawkuje. Aktywność ruchowa służyć ma, rozbudzaniu u dzieci uzależnienie od uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku oraz rekreacji. W przedszkolu realizuje się to, na dwóch obszarach, indywidualnych i grupowych. Potrzebna jest nieustanna i operatywna zmiana obiektów oraz forma zajęć. Należy o tym pamiętać, przy organizowaniu aktywności ruchowej dla dzieci. Utrudnienie żywiołowości dziecka względem ruchu, może prowadzić do jego impulsywności, braku skupienia, niechęci do działania oraz ogólnego wycieńczenia organizmu. Ponieważ wszystkie zabawy i ćwiczenia powinny być dla dziecka czymś przyjemnym i radosnym. Zadania wychowania przedszkolnego rozpoczynać się powinny z podstawy programowej, która eksponuje troskę o zdrowie dzieci ich rozwój fizyczny, a także ogólną sprawność. Wywodzące się z obszaru w tejże podstawie, która dotyczy wychowania przedszkolnego i wykształcania sprawności ruchowej dziecka. W podstawie programowej podkreślone zostało, że co najmniej jedna piąta czasu należy zarezerwować ćwiczeniom ruchowym oraz zajęciom sportowym².

Znaczenie stylu życia w rozwoju dziecka

Styl życia jest najważniejszym czynnikiem, który skutkuje dobrym zdrowiem. Bardzo dużo odchyień u dzieci ma podłoże behawioralne. To co dziecko, wyniesie w okresie dzieciństwa, oddziałuje na jego późniejsze życie jego i dalszych pokoleń³. Styl życia wykształca się przez całe życie, które rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie. Dlatego należy wymienić następujące zachowania, które sprzyjają dobremu zdrowiu, do których można zaliczyć, aktywność fizyczną, dbanie o higienę, spożywanie zdrowych posiłków, dobre kontakty międzyludzkie, właściwe radzenie sobie ze stresem, regularne badania całego organizmu oraz profilaktyka. Oraz takie, które zdrowiu szkodzą, są to zachowania takie, jak: palenie papierosów, zażywanie narkotyków, spożywanie dużej ilości alkoholu, nieracjonalna dieta, dużo stresu oraz brak ruchu⁴. Jest bardzo ważne, aby u dzieci od małego wprowadzać edukację zdrowotną, ponieważ ma ona duże znaczenie w wyrabianiu świadomości małego człowieka na temat zdrowia, co skutkuje późniejszym prawidłowym zachowaniem i większą świadomością

¹N.Wolański, *Etapy rozwoju dziecka, Dorosły. Człowiek stary w rodzinie*, [w:] Rodzina i dziecko, Pod red. M. Ziemska, Warszawa 1979, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, s. 84-93.

²*Podstawa Programowa*, Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, nr.4, poz.17).

³J. Cieślukowska, *Szkolne zadania z zakresu promocji zdrowia a ogólnopedagogiczne kompetencje nauczycieli do ich podejmowania* [w:] *Środowisko, młodzież, zdrowie*. Pod red. J. Malinowski, A. Zandecki, Toruń 2007, Wydawnictwo Akapit, s. 206-212.

⁴L. Kożuchowski, *Świadomość ekologiczna wyzwanie dla edukacji* [w:] *Środowisko młodzież zdrowie*, Pod red. J. Malinowski, A. Zandecki, Toruń 2007, Wydawnictwo Akapit, s. 10-40.

tego co należy robić, aby żyć zdrowo i być zdrowym⁵. Styl życia to po prostu sposób w jaki człowiek żyje. Według Barbary Wojnarowskiej „styl życia jest złożonym konstruktorem, który odnosi się do grupy społecznej i jednostki”⁶. Na styl życia oddziałują podstawowe reakcje, odpowiednie zachowania wyniesione poprzez kontakt z rodzicami i najbliższym otoczeniem.

Styl życia, to inaczej codzienne wybory odnośnie żywienia, wypoczynku, stosowanych leków, zachowań prozdrowotnych oraz poziomem ruchu w życiu⁷. Styl życia i zachowania zdrowotne, wywołują pozytywne bądź negatywne skutki w zależności od tego którą drogę wybierze człowiek. Rodzice i nauczyciele mają za zadanie uświadamiać dziecko o tym, jak należy prawidłowo funkcjonować oraz jak prowadzić zdrowy tryb życia, ponieważ to oni są najbardziej wiarygodnym źródłem dla dziecka w tym wieku. Wszystkie zachowania zdrowotne zmieniają się i modyfikują w ciągu życia człowieka, poprzez różne źródła masowego przekazu, informacje od innych znajomych oraz własne doświadczenie. Aby być zdrowym fizycznie, należy prowadzić zbilansowaną dietę, dobrze się wysypiać⁸. Aktywność fizyczna pobudza rozwój fizyczny, psychiczny człowieka. Niestety w dzisiejszych czasach spada chęć dzieci do uprawiania sportu, ponieważ świat staje się coraz bardziej zkomputeryzowany i przez to dziecko woli siedzieć przed komputerem niż wychodzić na dwór i aktywnie spędzać na nim czas, dlatego właśnie czas wolny w większości jest bierny. Często się mówi, że elizja i Internet to „złodzieje czasu”, które odbierają dziecku chęć na swoje pasje, zainteresowania, hobby. Mały człowiek woli siedzieć w domu, niż wyjść na spacer do lasu, czy pojechać na rower czy wycieczkę za miasto. Dziecko zamyka się w świecie wirtualnym, przez co traci rzeczywisty kontakt z rzeczywistością, spada chęć na realne kontakty międzyludzkie. Co skutkuje brakiem aktywnego wypoczynku, a także pogorszeniem stanu zdrowia⁹. Brak ruchu wywołuje różne choroby, między innymi takie jak: nadwaga, problemy z ciśnieniem oraz wielu zaburzeń fizycznych i psychicznych, a także negatywnymi zmianami w organizmie, osłabieniem organizmu, depresją, itp.¹⁰

Różne sposoby aktywności fizycznej

Jest wiele form i dziedzin związanych z aktywnością ruchową. Uwzględnić można w nich zajęcia i zabawy ruchowe oraz różny wypoczynek. Zajęcia i zabawy ruchowe przyłączają się z wykonywaniem ruchów, które wymagają sprawności siły i koordynacji. Dzięki nim dziecko jest w pełni zaspokojone ruchowo i zapewnia mu to prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny. Zalecenie aktywizacji włącza do działalności ruchowej, czynnego wypoczynku oraz chęci rywalizacji. A także rekreacja, która ma za zadanie podejmować różne działania w tym także formę wypoczynku, rozrywkę i samodoskonalenie. Można zauważyć różne formy rekreacji. Rekreacja fizyczna, to forma aktywności, która odbiega od obowiązków dnia codziennego, ma służyć wypoczynkowi, rozrywce i samokształceniu. Rekreacja rozumiana jest jako coś, co ma człowieka, pobudzić, ożywić, podnieść i odnowić. Brak aktywności ruchowej musi być nadrabiany przez zajęcia rekreacyjne w czasie wolnym. Oczywiście jest, że każde młode pokolenie ma inny kompleks wartości. Warto pamiętać, że młodzieży należy dawać możliwość wybierania takich form aktywności, które będą zadawały swoją oryginalnością i

⁵Por.: B. Wojnarowska, *Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie* [w:] *Edukacja zdrowotna*, Pod red. B. Wojnarowska, Warszawa 2008, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, s. 40-50.

⁶ Tamże, s. 45.

⁷ A. Ostrowska, *Realizacja prozdrowotnego stylu życia w Polsce*. [w:] *Styl życia a zdrowie, z zagadnień promocji zdrowia*, Pod red. A. Ostrowska, Warszawa 1999, Wyd. Instytut Filozofii i Socjologii PAN, s. 110-120.

⁸ I. Micum, A. Owłasiuk, *Badania pielęgniarstwa, Zachowania zdrowotne uczniów*, Warszawa 2006, Wydawnictwo Mag Pielęgniarstwa i Położnictwa, Warszawa 2006, s. 14-19.

⁹ U. Dębska, I. Bielańska, *Ku zdrowotnemu stylowi życia w kontekście zagrożeń cywilizacyjnych*, Warszawa 2002, Wydawnictwo AdvClinExp Med., s. 87-90.

¹⁰Por.: J. Mazur, B. Wojnarowska, H. Kołół, *Zdrowie subiektywne styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce*, Warszawa 2007, Wydawnictwo Instytut Małego dziecka, s. 20-26.

będą odpowiadały dzisiejszym trendom, powinny spełniać wymogi i wymagania młodych osób, aby były dla nich atrakcyjne. Okres dorastania, jest idealnym momentem na wdrożenie do właśnie takiej aktywności fizycznej. Można zauważyć w dzisiejszych czasach coraz większe zainteresowanie osób sportem, zwiększa się bowiem, zapotrzebowanie na różne centra rekreacyjne oraz obiekty sportowe.

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia, uważają, że dziecku powinno dostarczać się co najmniej cztery godziny ruchu dziennie. Warto, zauważyć, że im człowiek prowadzi bardziej aktywny tryb życia, tym dłużej żyje¹¹. Za sprawą treningów poprawia się u człowieka, wydolność, wytrzymałość, szybkość i zwinność, powoduje także wiele korzystnych zmian wewnątrz organizmu, poprzez rozwój kośćca, który zapobiega i niweluje krzywizny w postawie ciała u dzieci, wzmacnia i stabilizuje stawy, zwiększa się siłą mięśni oraz ich ukrwienie. Regularne ćwiczenia mięśni grzbietu oraz brzucha, prowadzą do usunięcia bólu kręgosłupa. Podczas ćwiczeń, zwiększa się wydolność serca, poprzez lepsze jego ukrwienie, dzięki temu się rozrasta i lepiej transportuje krew. Sport uczy dzieci jak właściwie znosić sukcesy i porażki, jak podnosić sobie poprzeczkę, przezwyciężać swoje słabości, oddziałuje także na refleks i inteligencję – czyli prawidłowe rozumowanie, ocenianie strat i możliwości, zwiększa samodzielność i inicjatywę, zwiększa odporność na zmęczenie¹². Poprzez doskonalenie sprawności ruchowej kształtuje się u dzieci wszechstronny rozwój.

Dobre zdrowie jest fundamentem szczęścia. Oczywiście go nie gwarantuje, ale jest jednym z czynników. W Polsce zwłaszcza młodzi ludzie, nie są zainteresowani swoim zdrowiem, tylko w większość wyglądem. A przecież, należy pamiętać że aktywność fizyczna skuteczna jest tylko wtedy, gdy połączona jest z odpowiednią i racjonalną dietą¹³. Regularna aktywność fizyczna pełni nadrzędną rolę w podnoszeniu ogólnej sprawności. Kształtowanie tych wartości, jest niezwykle trudne, wymaga to od rodziców i nauczycieli, wielkiego wkładu pracy i zaangażowania. Wysokie umiejętności ruchowej są niezmiernie ważne w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Aktywność fizyczna kształtuje najbardziej korzystny stan morfologiczny i praktyczny organizmu. Dzięki regularnym ćwiczeniom człowiek, w pełni panuje nad swoim ciałem, zna swoje ciało i możliwości, zatracza granice i wyznacza nowe lepsze. Osoby aktywnie fizycznie są otwarte na zmiany, chętne nowych doznań i doświadczeń¹⁴.

Opracowała Alicja Meyer

¹¹ S. Toczec-Werner, *Podstawy rekreacji i turystyki*, Wrocław 1998, Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego, s. 125-136.

¹² M. Bombol, A. Dąbrowska *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*, Warszawa 2003, Wydawnictwo K. E. Liber, s. 34.

¹³ J. Drabik, *Promocja aktywności fizycznej*, Gdańsk 1997, Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego, s. 36.

¹⁴Por.:T. Kasperczyk, *Osobnicze uwarunkowania ...*, s. 65-67.