„Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju dziecka wieku przedszkolnym”

Ruch towarzyszy człowiekowi od narodzin, jest bodźcem rozwojowym oraz przejawem życia. Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności, wzbogaca swoje doświadczenia oraz rozwija samodzielność. 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. Aktywność ruchowa to ważny element prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów; rozwijania funkcji i wydolności organizmu; tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała; przystosowania do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym; zapobiegania chorobom; rozwoju psychicznego i społecznego; terapii wielu zaburzeń i chorób. Aktywność ruchowa pełni cztery funkcje: funkcja stymulacyjna (pobudzająca), 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. Druga funkcja to funkcja adaptacyjna: przystosowanie organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego. 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 czyli 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. Ostatnia funkcja to 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 więc funkcją terapeutyczną i leczniczą. 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 – „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. Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu 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. Podczas zajęć w przedszkolu „głód ruchu” należy zaspokajać poprzez prowadzenie różnorodnych zabaw ruchowych – indywidualnych i grupowych. Jak najczęściej powinny one odbywać się na świeżym powietrzu – w parku lub w ogrodzie. Wszelkie zabawy o charakterze ruchowym oprócz tego, że dostarczają koniecznej porcji ruchu pełnią też funkcje prozdrowotne i edukacyjne. Uczą współdziałania w grupie, przestrzegania reguł, uwrażliwiają na zachowanie bezpieczeństwa. Zabawy ruchowe w przedszkolu możemy podzielić na gimnastykę poranną (codziennie), zestawy ćwiczeń gimnastycznych (2 razy w tygodniu), krótkie zabawy ruchowe – kilka dziennie jako przerywnik zajęć dydaktycznych. Podczas zajęć w ogrodzie przedszkolnym dzieci mogą m.in. pokonywać ścieżki zdrowia, różnorodne tory przeszkód, grać w gry zespołowe; poruszać się po wyznaczonych polach, równoważniach, huśtać się na huśtawkach; bujakach czy zjeżdżać na zjeżdżalniach. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci. Należą do nich m.in.: wszelkie metody odtwórcze – naśladowcze, zabawowo-naśladowcze, zadaniowe, metoda opowieści ruchowej, metoda gimnastyki twórczej R. Labana (improwizacja ruchu), metoda pracy K. Orffa – rozwija kulturę fizycznej dziecka w ścisłym związku z kulturą rytmiczno-muzyczną i kulturą żywego słowa; metoda gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów – rodzaj gimnastyki twórczej, metoda stacyjna (obwodowa) – polega na tworzeniu obwodu ćwiczebnego, metoda ścieżek zdrowia i torów przeszkód – ciągi ćwiczeń i przeszkód sztucznych i naturalnych, które dziecko musi pokonać w jak najkrótszym czasie; aerobik, medytacja, jogging, stretching – połączenie aktywności ruchowej z muzyką. Zabawy ruchowe służą zaspokajaniu potrzeby ruchu, wysiłku dziecka, ćwiczą jego wytrzymałość. Zabawy ruchowe dydaktyczne, mają określony cel oraz reguły. Dzielimy je na: zabawy orientacyjno–porządkowe, zabawy z elementami równowagi, zabawy z elementami czworakowania, pełzania, zabawy bieżne, zabawy z elementami rzutu, celowania i toczenia, zabawy z elementami wspinania, zabawy z elementem podskoku i skoku, zabawy rytmiczno-ruchowe. Aktywność fizyczna: pozwala rozładować nadmierną energię; dotlenia organizm - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi; pozwala trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę; 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, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia; rozwija samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności. Współpraca przedszkola ze środowiskiem rodzinnym, w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dziecka w wieku przedszkolnym jest bardzo ważna. Do rodziców należy obowiązek wpojenia dziecku określonych umiejętności i nawyków ruchów. 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. Aby pomóc dzieciom, które unikają aktywności fizycznej 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. **Ruch, nie tylko czyni dziecko sprawniejszym, ale i mądrzejszym.** Przez niego następuje odkrywanie uzdolnień i talentów. Poprawia nastrój, daje poczucie spełnienia i zadowolenia, pozwala lepiej poznać siebie i otoczenie. Wpływa niezwykle korzystnie na całościowy rozwój człowieka. Dzieci, przez regularnie uprawianie ćwiczeń fizycznych, wydatnie wspierają rozwój mózgu. 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.