

## Ruch w życiu dziecka - dlaczego jest tak ważny?

Ruch to naturalna potrzeba każdego dziecka. W wieku przedszkolnym maluchy nieustannie są w ruchu - biegają, skaczą, wspinają się i eksplorują otoczenie. To nie tylko forma zabawy, ale przede wszystkim sposób poznawania świata i rozwijania własnych możliwości. Warto wspierać tę potrzebę, ponieważ aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie, rozwój i samopoczucie dzieci.

Specjaliści podkreślają, że dzieci powinny codziennie poświęcać co najmniej godzinę na aktywność fizyczną. Może to być zarówno swobodna zabawa, jak i bardziej zorganizowane formy ruchu. Najważniejsze jest, aby ruch był obecny każdego dnia i sprawiał dziecku radość.

Aktywność fizyczna wspiera rozwój dziecka w wielu obszarach. Przede wszystkim pomaga w doskonaleniu motoryki - dzieci uczą się lepszej koordynacji, równowagi oraz kontroli nad własnym ciałem. Regularny ruch wzmacnia mięśnie i kości, poprawia kondycję oraz wspiera odporność organizmu. Dzięki temu dzieci mają więcej energii do codziennych aktywności i rzadziej chorują.

Ruch ma także ogromne znaczenie dla rozwoju umysłowego. Podczas aktywności fizycznej poprawia się przepływ krwi do mózgu, co sprzyja koncentracji, zapamiętywaniu i uczeniu się nowych rzeczy. Dzieci aktywne ruchowo często łatwiej radzą sobie z zadaniami i szybciej przyswajają nowe umiejętności.

Nie można pominąć również wpływu ruchu na emocje. Aktywność fizyczna pomaga dzieciom rozładować napięcie, wyciszyć się i poczuć lepiej. Po zabawie ruchowej dzieci są bardziej spokojne, zrelaksowane i gotowe do dalszych działań. Ruch daje także poczucie sukcesu - opanowanie nowej umiejętności wzmacnia wiarę we własne możliwości.

Ważnym aspektem są także relacje społeczne. Wspólne zabawy ruchowe uczą współpracy, komunikacji i przestrzegania zasad. Dzieci uczą się czekać na swoją kolej, dzielić się przestrzenią i wspólnie osiągać cel. To bardzo ważne doświadczenia, które mają znaczenie również poza przedszkolem.

Ważna jest także rola domu rodzinnego. Dzieci bardzo chętnie naśladują dorosłych, dlatego wspólne aktywności mają ogromne znaczenie. Spacer, zabawa na placu zabaw czy wspólna jazda na rowerze to nie tylko ruch, ale także czas spędzony razem.

W codziennym życiu warto szukać prostych sposobów na zwiększenie aktywności:

- wspólne spacery - nawet krótki spacer po przedszkolu lub po obiedzie;
- zabawy na świeżym powietrzu - bieganie, gra w piłkę, zabawy na placu zabaw;
- aktywności domowe - taniec przy muzyce, proste ćwiczenia czy zabawy ruchowe;
- wybieranie ruchu na co dzień - chodzenie pieszo, korzystanie ze schodów.

Pomocne mogą być także zabawy ruchowe, które dzieci szczególnie lubią:

- tor przeszkód - pokonywanie przygotowanej trasy z różnymi zadaniami;
- rzuty do celu - trafianie piłką lub woreczkiem do wyznaczonego miejsca;
- zwierzątka w ruchu - naśladowanie sposobu poruszania się zwierząt;
- taniec i zabawy rytmiczne - poruszanie się w rytm muzyki;
- ćwiczenia relaksacyjne - spokojne rozciąganie i wyciszenie po aktywności.

Najważniejsze jest to, aby ruch kojarzył się dzieciom z radością i dobrą zabawą. To właśnie pozytywne doświadczenia sprawiają, że aktywność fizyczna staje się naturalnym elementem codzienności.

Każdy krok, skok i zabawa mają znaczenie. Wspierając dzieci w codziennej aktywności, pomagamy im budować zdrowe nawyki, które będą towarzyszyć im przez całe życie.

Opracowała Anna Nowak na podstawie materiałów internetowych:

- Redakcja „Rozwój fizyczny dzieci w wieku przedszkolnym - znaczenie ruchu”, [wychowaniewprzedszkolu.com.pl](http://wychowaniewprzedszkolu.com.pl);
- Małgorzata Jackowska „Rola aktywności fizycznej dla rozwoju dziecka - zalecenia i wskazówki”.