

# Znaczenie ruchu dla rozwoju psychicznego i fizycznego dzieci w wieku przedszkolnym

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili narodzin. Jest czynnikiem kształtującym nasz organizm i jego funkcje. Aktywność ruchowa jest szczególnie ważna, ponieważ są to podstawowe cechy motoryczności, takie jak: zręczność, szybkość, gibkość, siła. To także określony poziom rozwoju, umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych. Jej wzrost uzależniony jest głównie od nabytych umiejętności, o które należy zadbać już od najmłodszych lat dziecka. Najlepszym na to czasem jest okres przedszkolny, w którym to zabawa stanowi najważniejszą czynność podejmowaną przez dziecko. Zajmuje ona tak znaczną część życia dziecka, że często nie dostrzegamy jej wyjątkowego znaczenia. A jednak wiek zabawy to bardzo ważny etap w rozwoju psychicznym i fizycznym każdego malucha – etap, bez którego dziecko nie może się obejść. Tak, np. zabawy ruchowe wpływając korzystnie na rozwój fizyczny dziecka i zaspakajając jego ogromną potrzebę ruchu, rozwijają koordynację ruchową, kształcą orientację przestrzenną, poczucie rytmu, pamięć, uwagę. Wspomagając rozwój mięśni i sprawności manualnych, umożliwiają wyładowanie energii, która – jeśli będzie zablokowana – wywoła w dziecku napięcia nerwowe i rozdrażnienie.

Należy zatem pamiętać, że ruch oraz zabawa jest bardzo ważna w:

- prawidłowym rozwoju organizmu, jego układów i narządów;
- rozwijaniu funkcji i wydolności organizmu;
- tworzeniu poprawnej postawy i budowy ciała;
- przystosowaniu do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobieganiu chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Bywają jednak dzieci, które unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych, bo nie mogą nadążyć za rówieśnikami, gorzej jeżdżą na rowerku, biegają itp. Te dzieci często charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją, słabą płynnością ruchów czy też mniejszą odpornością. Nie bez przyczyny mówi się, że ruch to zdrowie. Napotykając na trudności dzieci zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć. A jak wiemy brak ćwiczeń przyczynia się do nieprawidłowego rozwoju sprawności fizycznej. To z kolei często powoduje odrzucenie czy też wyśmiewanie się z dziecka przez koleżanki i kolegów. Takim dzieciom należy przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu. Szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość. Podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy nawet sukces.

Warto zapoznać się także z opracowaną przez specjalistów piramidą aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym, która pokazuje nam w jaki sposób i jak często przedszkolaki powinny się poruszać, by ich rozwój fizyczny i psychiczny przebiegał prawidłowo.

Na jej pierwszym piętrze znajduje się to, co dzieci powinny robić codziennie a więc: chodzenie na spacer, wchodzenie po schodach oraz aktywność ruchowa na placu zabaw. Na drugim piętrze znajdują się zabawy z piłką, jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach, a więc to, co dzieci powinny robić 3-5 razy w tygodniu. Trzecie zaś piętro „zamieszkuje”: ćwiczenia rozwijające siłę i wytrzymałość, ćwiczenia rozciągające i kształtujące estetykę ruchu np. taniec, gimnastyka, pływanie, sporty walki. Zaleca się ich korzystanie 2-3 razy w tygodniu. Do tych form aktywności fizycznej dodać można także inne ulubione zajęcia dziecka. Na czwartym piętrze, a więc na „wierzchołku” niższej piramidy umieszczono to, co rodzice powinni ograniczać swoim pociechom, a więc telewizor i Internet, z którego niestety dzieci zbyt często korzystają.