

## „Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój przedszkolaka"- Rodzicu przeczytaj i przemyśl"

Opracowanie: Jolanta Zięba

### Aktywność fizyczna.

Aktywność fizyczna traktowana jest jako najbardziej pożądana forma rekreacji i poprawia ogólny **stan zdrowia** – dziecko, które aktywnie spędza czas, jest w mniejszym stopniu narażone na złamania oraz skrzywienia kręgosłupa, ruch pozytywnie wpływa na stawy, dzięki prawidłowemu odżywieniu chrząstki stawowej. Aktywność zwiększa także uwapnienie kości oraz ich elastyczność, a także sprężystość torebek stawowych. Ponadto ma pomyślny wpływ na **układ oddechowy**, poprzez pobieranie zwiększonej ilości tlenu, co pogłębia próg ruchomości klatki piersiowej. Dotleniane są również komórki całego organizmu oraz komórki mózgowe. Przyczynia się to bezpośrednio do **lepszycch wyników w nauce**. Sporty pobudzają przysadkę, a także nadnercza, co pobudza wydzielanie hormonów oraz ich produkcję. Dzieci podczas uprawiania sportów wzmacniają **układ nerwowy** oraz **mięśniowy** organizmu. Sport zwalcza oraz koryguje wady postawy. Kolejnym pozytywnym aspektem aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym jest przyspieszenie przemiany materii, duża ilość ruchu doskonale wpływa na układ pokarmowy. Systematyczność aktywności **zapobiegnie otyłości**, nadwadze, chorobom serca a także chorobom takim jak cukrzyca czy nadciśnienie. Pocięcha, która uprawia sporty nie będzie miała problemów z zasypianiem, a sen będzie spokojny i wolny od koszmarów. Zdrowie fizyczne to nie jedyne korzyści, które niesie za sobą ruch. Dziecko, które jest aktywne, większość czasu spędza na dworze lub zorganizowanych zajęciach dodatkowych – oznacza to, że nie traci czasu na oglądanie telewizji, granie w gry komputerowe. Ruch to rozwój naszego dziecka, na tle fizycznym i **psychicznym**. Wysportowane dziecko jest bardziej otwarte na zmiany, w lepszym stopniu dostosowuje się do nowych sytuacji oraz w stanach napięcia, złości oraz stresu szybciej wraca do stanu równowagi psychicznej. Posiada większą umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki, umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktów, pracy w zespole, zwiększa również **odpowiedzialność** i poczucie własnej wartości, co korzystnie wpływa na wytrwałość w dążeniu do celu. Jeśli od najmłodszych lat dziecko rozwinie nawyk uprawiania aktywności fizycznej, wpłynie to w przyszłości na jego zdrowie i dobre samopoczucie. Ukształtowanie takiej świadomości u dziecka, wymaga czasu i poświęcenia. Nawyk uprawiania sportu

wpłynie na jego sprawność fizyczną oraz na pewno przyczyni się do życia w zdrowiu, nauczy również systematyczności.

Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, aby zachęcić dziecko do aktywności:

- Zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym. Warto proponować dzieciom różne formy zabaw ruchowych. Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu, więc chętnie podejmują tego typu zabawy, pod warunkiem, że są one ciekawe, różnorodne i dostosowane do ich możliwości (fizycznych i intelektualnych).
- Dzieci w wieku przedszkolnym zaczynają przejawiać różne zainteresowania – warto zachęcać je do ich rozwijania. Ważne jest, aby słuchać swojego dziecka i podejmować aktywności i gry proponowane przez nie. Z kolei proponując dziecku różne nowe zabawy, dajemy mu okazję do poznawania nowych form aktywności, rozwoju nowych umiejętności i zainteresowań.
- Aby dziecko nabyło nowe umiejętności, należy przechodzić stopniowo od prostych do coraz bardziej skomplikowanych zadań. Za każdym razem zachęcać i chwalić wysiłki dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą nauczyć się jazdy na dwukołowym rowerze, hulajnodze, na nartach, łyżwach czy rolkach. Są to jednak aktywności, których zazwyczaj dzieci nie uczą się w przedszkolu. Pole do popisu pozostaje więc dla rodziców.
- Sukces to wielka nagroda dla dziecka. Należy pamiętać, aby proponować dziecku takie aktywności, w których ma szansę na osiągnięcie sukcesu. Jako sukces należy traktować nawet drobne osiągnięcia. Chwaląc i nagradzając dziecko, sprawiamy, że aktywność kojarzy się mu z czymś przyjemnym, co będzie chciało powtarzać w przyszłości.
- Zabawa to potencjalne źródło radości. Jeśli rodzice zaangażują się w zabawę wraz z dzieckiem, może się okazać, że jest to źródło radości nie tylko dla dziecka, ale też dla rodziców.
- Aktywność dziecka warto stymulować, dając dzieciom zabawki, które zachęcają do aktywności fizycznej, takie jak piłki, latawce, skakanki, hula-hoop. Gdy do tego dodamy naukę umiejętności korzystania z nowej zabawki i wspólną zabawę z rodzicami – sukces jest niemal gwarantowany.
- Aktywność fizyczna to nie tylko zabawy ruchowe, ale też codzienne aktywności – spacer do przedszkola, wchodzenie po schodach, prace domowe, w które warto stopniowo włączać dziecko. Dobrze jest od samego początku kształtować u dziecka

takie zachowania, w miarę możliwości zastępując jeżdżenie samochodem jazdą rowerem lub chodzeniem na piechotę, jazdę windą – korzystaniem ze schodów. Ważne jednak, aby być w tym konsekwentnym – tego, czego wymagamy od dziecka, wymagajmy także od siebie.

- Nie możemy też zapominać o tym, że dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację i modelowanie. Rodzice są dla dziecka podstawowym wzorem do naśladowania. Dlatego też chcąc, aby nasze dziecko było aktywne, sami powinniśmy aktywnie spędzać czas, w miarę możliwości uprawiać sport, dając dziecku przykład właściwej postawy wobec aktywności fizycznej i pokazując, że aktywność naprawdę sprawia przyjemność.
- Dzieci potrzebują jasnych reguł postępowania. Zasady takie powinny dotyczyć przede wszystkim czasu oglądania telewizji i korzystania z komputera. Ważne jest, aby takie reguły w domu wprowadzić i konsekwentnie ich przestrzegać. Można wprowadzić też np. zwyczaj codziennego rodzinnego spaceru czy niedzielnego wyjścia na basen lub na rower, przekazując dziecku wiedzę, że aktywność fizyczna jest ważna. Należy pamiętać o tym, aby samemu postępować według tych reguł.
- Wakacje to wyjątkowy czas, który rodzina może spędzić wspólnie. Warto, planując wypoczynek, zatroszczyć się o aktywne spędzenie tego czasu – na wędrownkach, pływaniu, jeździe na rowerze. W codziennym życiu także nie należy zapominać o aktywności –zwykle w najbliższej okolicy mamy parki, place zabaw, ogrody, które warto często odwiedzać z dzieckiem.
- Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują towarzystwa – zarówno rodziców, jak i rówieśników. Jeśli mamy znajomych z dziećmi, warto planować wspólne aktywności – aby dzieci mogły się wzajemnie dopingować, warto też wprowadzać elementy współzawodnictwa. Rodzinne zawody to okazja zarówno do osiągnięcia sukcesu, jak i nauki pogodzenia się z porażką i traktowania jej jako mobilizacji do dalszych starań.
- Chcąc „zarazić” dziecko aktywnością fizyczną, pozwólmy mu biegać, skakać, bawić się i cieszyć ruchem, nie zmuszajmy do wykonywania ćwiczeń, których nie lubi, liczymy się z jego zdaniem i dajmy mu możliwości bycia aktywnym – zapewnijmy dostęp do różnych jej form (część dzieci woli grać w piłkę, część pływać, a część tańczyć), ale zapewnijmy też bezpieczeństwo, odpowiedni strój, przybory i zadbajmy o regularność aktywności.

**Przemyślenia dla rodzica:**

- Czy Twoje dziecko uprawia jakiś sport?
- Jak długo dziecko spędza czas na świeżym powietrzu?
- Jakie formy aktywności ruchowej Twoje dziecko preferuje na zewnątrz w każdej porze roku?
- Czy swoją postawą i podejściem do aktywności fizycznej dajesz pozytywny przykład swojemu dziecku?