

WPLYW RUCHU

NA ZDROWIE FIZYCZNE DZIECKA

W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Ruch to jeden z głównych czynników wpływających odżywiająco, pobudzająco i usprawniająco na rozwój i funkcjonowanie wszystkich organów ciała. Ruch to „stymulator” młodego organizmu. Na rozwój aktywności ruchowej dziecka wpływają czynniki biologiczne: ruch, powietrze, słońce, pożywienie, teren, woda oraz społeczne: obyczaje i zwyczaje, standard życiowy (warunki ekonomiczne). Dlatego tak ważne jest uświadamianie rodziców o korzyściach wynikających z procesu wychowania fizycznego. Najważniejszym czynnikiem stymulującym rozwój i sprawność fizyczną jest ruch. Organizm ludzki jest jak idealna maszyna biologiczna. W przeciwieństwie do maszyn, które są dziełami naszych rąk i szybko się zużywają, podczas gdy nasz organizm wzmacnia się i doskonali. Ma on duże znaczenie w pedagogice gdyż działa nie tylko na morfologiczne cechy osobnicze i motoryczność człowieka, ale także narządy wewnętrzne, układy i mechanizmy życia psychicznego odświeżając umysł. Jest też środkiem do nauczania dzieci, wychowania estetycznego, społecznego i moralnego. Aktywność fizyczna to zachowania prozdrowotne, mające bardzo duży wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Od najmłodszych lat determinantami zdrowia są ruch, aktywna postawa wobec zdrowia i nawyki higieniczne. Jednym z najtrudniejszych do rozwiązania problemów z zakresu profilaktyki zdrowotnej jest problem hipokinezji (niedostatku aktywności ruchowej). Przyczyną tego zjawiska są często błędy w wychowaniu dziecka, siedzący styl życia rodziców, ogólne przemęczenie dziecka, wielogodzinne siedzenie (np. przy oglądaniu telewizji, komputerze), korzystanie z komfortu cywilizacyjnego i odcięcie się od natury. Skutkiem hipokinezji są różnego rodzaju dewiacje rozwojowe i choroby. Brak ruchu może powodować wady postawy, a w konsekwencji nieprawidłowy rozwój narządów wewnętrznych, bóle, ograniczoną motorykę, kalectwo, poczucie niepełnowartościowości, małą odporność na zmęczenie fizyczne i umysłowe. Oprócz wad postawy coraz częściej spotykamy u dzieci nadwagę ciała. Jest to typowe zaburzenie równowagi ustrojowej na skutek przekarmienia z jednoczesnym ograniczeniem ruchliwości dziecka. Odbija się to na funkcjonowaniu układu krążenia, oddechowego oraz kostno – mięśniowego, obniża sprawność ruchową, rodzi poczucie niepełnowartościowości. Ruch w znacznej mierze usprawnia wszystkie funkcje układów organizmu, a przede wszystkim pozytywnie wpływa na krążenie, układ oddechowy, przemianę materii, gospodarkę cieplną, wodną i energetyczną organizmu. Na zdrowie i sprawność dziecka znaczny wpływ mają zabiegi hartujące, które w dużym stopniu zapobiegają chorobom uszu, układu oddechowego, wpływają na ogólną odporność. Przez zwiększoną aktywność ruchową osiągamy stan wytrenowania, który jest bardzo korzystny dla dziecka przez zbawienny wpływ na stan zdrowia fizycznego, strefę psychiki i samopoczucie. Stymulowanie rozwoju sprawności ruchowej w przedszkolu należy rozpatrywać w trzech aspektach:

1. Stymulowanie za pomocą praktyki-stopniowo automatyzowanych czynności wykonywanych głównie rękami;

2. Za pomocą ruchów ukierunkowanych na wzbogacenie doświadczeń psychoruchowych;
3. Za pomocą swobodnych i postawno - lokomocyjnych ruchów;

Istotnym czynnikiem wzbogacającym psychoruchowe doświadczenia jest samorzutna działalność dziecka. W ten sposób dziecko doskonali ruchy rąk, zaczyna swobodniej dysponować ciałem próbując swoich możliwości w różnorodnych ruchach lokomocyjnych. Kształtuje w ten sposób trójwymiarowe postrzeganie świata jako wynik penetracji przestrzeni i zdobywania doświadczeń przestrzenno – czasowo – czuciowych. Ze strony dorosłych zabiegi zmierzające do rozwijania tej formy ruchu powinny zmierzać do zapewnienia dziecku dużego wyboru prostych przedmiotów, przyborów zapewniających różnorodność działania. Dziecko z biegiem czasu nabywa świadomość działania. Dzięki powtarzaniu jego ruchy stają się płynniejsze, szybsze, a cel łatwiej osiągalny.

Opracowała: Bogusława Stopyra