

# **"Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym"**

**Opracowała  
Lidia Solak**

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. Jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.(6)

Aktywność fizyczna uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. Jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje i w każdym z tych okresów spełnia ona inne funkcje. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Jest to wiek najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań. Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. Rodzice i nauczyciele w przedszkolu powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci, jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. Rodzice to do nich należy obowiązek wpojenia dziecku określonych umiejętności i nawyków ruchowych. (4)

Aktywność ruchowa to ważny element:

prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów;  
rozwijania funkcji i wydolności organizmu;  
tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała;  
przystosowanie do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;  
zapobieganie 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.

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.

- 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 (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 żywienie organizmu aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

- 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. (2)

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. 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. (3)

Zabawy ruchowe w przedszkolu możemy podzielić:

-gimnastyka poranna (codziennie)

-zestawy ćwiczeń gimnastycznych (2 razy w tygodniu)

-krótkie zabawy ruchowe – kilka dziennie jako przerywnik zajęć dydaktycznych

Zabawy ruchowe ze względu na cel ćwiczenia możemy podzielić:

- Zabawy integracyjne
- Zabawy kształtujące postawę
- Zabawy orientacyjno- porządkowe
- Zabawy z elementem równowagi
- Zabawy na czworakach
- Zabawy bieżne i z elementem marszu
- Zabawy z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia
- Zabawy z elementami skoku i podskoku
- Zabawy w ogrodzie przedszkolnym
- Zabawy z ćwiczeniami oddechowymi
- Zabawy z ćwiczeniami ortofonicznymi
- Zabawy utrwalające części ciała
- Zabawy do opowiadania
- Zabawy muzyczne do piosenek
- Zabawy relaksacyjne
- Zestawy ćwiczeń gimnastycznych(1)

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 – nauczyciel działa na wyobraźnię dziecka poprzez oryginalną tematykę opowiadania, czym skłania je do odtworzenia ruchem treści opowiadania, metoda ta rozwija fantazję, tak ważną na tym etapie rozwoju
- metoda gimnastyki twórczej R. Labana (improvizacja ruchu) – nauczyciel wyjaśnia, co przedszkolaki mają robić, ale sposób, w jaki to robią, zależy wyłącznie od ich inwencji twórczej, pomysłowości, fantazji, doświadczeń ruchowych
- metoda pracy K. Orffa – rozwija kulturę fizycznej dziecka w ścisłym związku z kulturą rytmiczno-muzyczną i kulturą żywego słowa; podstawowym jej zadaniem i celem jest wyzwolenie skłonności do samo ekspresji i rozwijania inwencji ruchowej
- metoda gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów – rodzaj gimnastyki twórczej, utanczonej, polega na poszukiwaniu nowych form ruchu sprzężonego z rytmem, wykorzystywane są podczas niej nietypowe przybory, często wykonane przez dzieci
- metoda stacyjna (obwodowa) – polega na tworzeniu obwodu ćwiczebnego (6-12 stanowisk), na których ćwiczą dzieci w 2-, 3-osobowych grupach, każde dziecko powinno przejść przez wszystkie stanowiska, zadania, które są do wykonania na każdym stanowisku należy dokładnie wyjaśnić i zademonstrować dzieciom jak mają być wykonane

- 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 (5).

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie. Ruch sprawia, że dzieci mogą:

- rozładować nadmierną energię;
- dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linii, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;
- ruch 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.
- rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.(2)

W jaki sposób możemy pomóc dzieciom, które unikają aktywności ruchowej? 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 5 zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.(6)

Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp.) Aktywność fizyczna jest najlepszym antidotum na wiele dolegliwości związanych z cywilizacją. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zapaść, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”. Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa,

koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się.

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby, a ich sylwetka jest smukła i wysportowana. Jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do nich bowiem należy obowiązek kształtowania u dziecka określonych umiejętności i nawyków ruchowych, które zwykle mają decydujący wpływ na dalszy rozwój zainteresowań w tym kierunku. Do aktywności fizycznej najbardziej inspiruje dziecko wspólne działanie z rodzicami, z którymi jest ono na tym etapie rozwoju związane najsilniej. Dzięki wspólnej aktywności dochodzi do zaszczepienia w nim chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej. Stwarzając dziecku w wieku przedszkolnym warunki do zabaw i zajęć ruchowych, przyczyniamy się do ich wszechstronnego rozwoju.

#### Literatura:

1. Cieśla M., Słojewska M. „Świat Trzylatka-zbiór zabaw ruchowych” Wyd. Juka, Warszawa 2009
2. Gniewkowski W., Właźnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1990.
3. Nadachewicz K., „Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka”, Wychowanie w przedszkolu, 2009
4. Pawelec Lidia „Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym” artykuł naukowy 2017
5. Rembisz E., Hersztek B., „Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym”, „Zeszyty Nauczycielskie”
6. Właźnik K., „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”, Przewodnik dla nauczyciela