

AKTYWNE DZIECKO – WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ROZWÓJ DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM



Wiek przedszkolny to właściwy czas, by kształtować dobre nawyki zdrowotne. Kilkuletnie dzieci najczęściej bardzo chętnie biegają, skaczą i uczestniczą w różnorodnych zabawach ruchowych. Naturalną, charakterystyczną dla wieku przedszkolnego, potrzebę aktywności fizycznej nazywa się niekiedy „głodem ruchu”.

W czasie pobytu dziecka w przedszkolu istnieje wiele okazji do podejmowania aktywności fizycznej. Dzieci mają organizowane zajęcia w sali bądź w ogrodzie przedszkolnym. Zazwyczaj w przedszkolu łączy się aktywność fizyczną z wszelkiego rodzaju zabawami, m.in. zabawami muzyczno-ruchowymi, dydaktycznymi.

W domu natomiast często nie przywiązuje się wagi do dużej aktywności ruchowej dziecka. Chcąc dbać o zdrowie małych dzieci nie możemy zabronić dziecku biegania, skakania czy innych aktywności fizycznych. Dziecko podczas swobodnej aktywności fizycznej poznaje otaczający go świat, środowisko, przedmioty, czy zjawiska, a także kształtuje również pamięć i skupienie. Powinno się dziecku zapewniać różne formy ruchu także poza przedszkolem. Dzieci w wieku 5 lat już zazwyczaj będą potrafiły jeździć na rowerze dwukołowym. Dobrą formą ruchu jest także nauka pływania.

Dodatkowo, aktywność fizyczna:

- wpływa na rozwijanie wszystkich cech motorycznych i umiejętności ruchowych,
- wzmacnia mięśnie, stawy i kości,
- zwiększa pojemność płuc,
- korzystnie wpływa na transport krwi i tlenu,
- wzmacnia pracę serca.



Wskazówki dla rodziców:



- bądź dla swojego dziecka przykładem – sam/sama podejmuj codzienną aktywność fizyczną,
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem, zaproponuj dziecku urozmaicone formy spędzania czasu wolnego przy pomocy aktywności fizycznej,
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej,
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności,
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu i wybieraj te zajęcia, które sprawiają dziecku radość,
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej,
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.

Opracowały: mgr Natalia Kupczyńska
mgr Barbara Laskowska

Bibliografia:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-w-wieku-przedszkolnym/>
2. <https://mojebambino.pl/blog/index.php/2020/09/14/znaczenie-aktywnosci-ruchowej-rozwoju-dziecka-w-wieku-przedszkolnym/>