

WPLYW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ROZWÓJ DZIECKA

W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Wprowadzenie Okres przedszkolny (3-6 lat) to fundament, na którym budowane są zdolności fizyczne, intelektualne i społeczne dziecka. W tym czasie intensywnie rozwija się układ nerwowy, a aktywność ruchowa staje się nie tylko formą zabawy, ale przede wszystkim kluczowym narzędziem stymulującym ten rozwój. Zaniedbanie aktywności fizycznej w tym okresie może prowadzić do opóźnień rozwojowych i problemów zdrowotnych w przyszłości.

Rozwój fizyczny

- **Rozwój motoryki:**
 - Motoryka duża: Bieganie, skakanie, wspinanie się, jazda na rowerze trójkołowym – te aktywności wzmacniają mięśnie, poprawiają koordynację i równowagę.
 - Motoryka mała: Manipulowanie małymi przedmiotami, rysowanie, lepienie z plasteliny – te działania doskonalą precyzję ruchów, co jest niezbędne do nauki pisanie i innych czynności manualnych.
- **Wzmacnianie układu kostno-mięśniowego:**
 - Ruch stymuluje mineralizację kości, co jest kluczowe dla ich prawidłowego rozwoju.
 - Wzmacnianie mięśni posturalnych zapobiega wadom postawy, które często pojawiają się w wieku szkolnym.
- **Poprawa kondycji i zdrowia:**
 - Regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co zmniejsza ryzyko otyłości.
 - Ruch wzmacnia układ odpornościowy, co czyni dzieci mniej podatnymi na infekcje.
 - Ruch wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia.

Rozwój psychiczny

- **Rozwój poznawczy:**
 - Ruch stymuluje powstawanie nowych połączeń nerwowych w mózgu, co wpływa na rozwój funkcji poznawczych.
 - Aktywność fizyczna poprawia przepływ krwi do mózgu, co zwiększa koncentrację i zdolność zapamiętywania.
 - Ruch wspomaga orientację w przestrzeni.
- **Rozwój emocjonalny:**
 - Ruch jest naturalnym sposobem na rozładowanie napięcia i stresu, co jest szczególnie ważne w okresach intensywnego rozwoju emocjonalnego.
 - Aktywność fizyczna stymuluje wydzielanie endorfin, tzw. hormonów szczęścia, co poprawia nastrój i samopoczucie.
- **Rozwój społeczny:**
 - Zabawy ruchowe w grupie uczą współpracy, dzielenia się, przestrzegania zasad i rozwiązywania konfliktów.
 - Aktywność fizyczna sprzyja nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami i budowaniu relacji, co jest kluczowe dla rozwoju umiejętności społecznych.
 - Dziecko uczy się poprzez ruch pracy w grupie, oraz rywalizacji.

Formy aktywności ruchowej w przedszkolu

- **Zabawy ruchowe:**
 - Zabawy z elementami czworakowania, czołgania się, co stymuluje rozwój koordynacji i orientacji przestrzennej.
 - Zabawy z wykorzystaniem różnorodnych rekwizytów, np. chusty animacyjnej, tunelu, co rozwija wyobraźnię i kreatywność.
- **Gry zespołowe:**
 - Uprozczone wersje gier zespołowych, dostosowane do możliwości dzieci w wieku przedszkolnym, uczą współpracy i rywalizacji w zdrowy sposób.
 - Gry z elementami strategii, np. budowanie torów przeszkód, uczą logicznego myślenia i planowania.
- **Zajęcia gimnastyczne:**
 - Ćwiczenia z elementami jogi i pilatesu, dostosowane do wieku dzieci, uczą kontroli ciała i relaksacji.
 - Ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów, np. piłek, obręczy, co rozwija koordynację i zręczność.
- **Zajęcia taneczne:**
 - Zajęcia z elementami różnych stylów tanecznych, np. tańce ludowe, taniec nowoczesny, co rozwija poczucie rytmu i ekspresję ruchową.
- **Zabawy na świeżym powietrzu:**
 - Zabawy w piaskownicy, budowanie zamków, kopanie tuneli, co rozwija kreatywność i zdolności manualne.
 - Zabawy na placu zabaw z wykorzystaniem huśtawek, zjeżdżalni, drabinek, co rozwija siłę i zwinność.

Podsumowanie

Aktywność ruchowa w wieku przedszkolnym to inwestycja w zdrowie i rozwój dziecka na całe życie. Regularny ruch nie tylko wzmacnia ciało, ale także stymuluje rozwój mózgu, uczy radzenia sobie z emocjami i budowania relacji z innymi. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice i nauczyciele zapewniali dzieciom jak najwięcej okazji do aktywnego spędzania czasu, zarówno w przedszkolu, jak i w domu.