

WPŁYW RUCHU NA ROZWÓJ FIZYCZNY I PSYCHICZNY DZIECKA



Artykuł dla rodziców

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój każdego organizmu, a w szczególności organizmu dziecka, którego potrzeby ruchowe są zdecydowanie największe i wynoszą od 3 do 5 godzin dziennie. W okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym rozwój psychiczny i ruchowy dziecka są ze sobą bardzo ściśle powiązane. Oznacza to, że prawidłowy rozwój poznawczy nie jest możliwy bez odpowiedniej aktywności motorycznej, która stanowi źródło doznań i pobudzeń prowokujących układ nerwowy dziecka do działania, czyli rozwoju. Innymi słowy, ruch stanowi niezbędny bodziec rozwojowy, uaktywniający wszystkie procesy zachodzące w organizmie.

W przedszkolu zajęcia wychowania fizycznego organizowane są w formie zabaw ruchowych, ćwiczeń gimnastycznych, zabaw i ćwiczeń w terenie oraz zabaw i ćwiczeń o charakterze sportowym. Wysiłek fizyczny, towarzyszący wszystkim tym rodzajom aktywności, wywołuje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów młodego organizmu.

• Układ kostno-stawowy

Kościec dziecka w wieku przedszkolnym jest delikatny, gdyż zawiera dużą ilość tkanki chrzęstnej oraz mniej składników mineralnych niż kości osoby dorosłej. Aktywność ruchowa wyraźnie przyspiesza proces przekształcania się tkanki chrzęstnej w tkankę kostną. Dzięki wzmocnieniu kośćca szkielet może lepiej chronić narządy wewnętrzne oraz amortyzować wstrząsy ciała. W ślad za tym wzmacniają się stawy, ścięgna i więzadła, a także przyczepy mięśni do poszczególnych kości, co zapobiega ich zerwaniu czy naderwaniu.

• Układ mięśniowy

Mięśnie dziecka, będące czynnym układem ruchu, są słabe, a przy tym mało odporne na zmęczenie. Z czasem jednak rozwijają się i wzrastają ich zdolności funkcjonalne. Wysiłek fizyczny zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych, a także wzmacnia ich napięcie, siłę i sprężystość, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń. Układ mięśniowy młodego organizmu staje się coraz sprawniejszy i dziecko może podejmować coraz trudniejsze ćwiczenia wysiłkowe.

• Układ oddechowy

Aktywność ruchowa stymuluje także rozwój układu oddechowego, gdyż intensywniejszy wysiłek połączony jest zawsze z większym zapotrzebowaniem na tlen. Poprzez odpowiednio dozowaną aktywność fizyczną możemy znacznie pogłębić oddech i powiększyć pojemność płuc. Oddech staje się pełniejszy i ekonomiczniejszy, a rytm oddechowy stopniowo spada (u 3-latkę wynosi 30 oddechów/ min., a u dorosłego 16 oddechów/min.).

• Układ krążenia

Pojemność serca u dziecka jest niewielka, a mięsień sercowy jest słabo rozwinięty. W związku z tym regularne ćwiczenia fizyczne są bardzo korzystne dla tego organu. Pod wpływem wysiłku nie tylko zwiększają się wymiary mięśnia sercowego, ale także ilość krążącej krwi oraz pojemność wyrzutowa serca. Warunki krążenia stają się lepsze i zapewniają dobre ukrwienie narządów oraz mięśni. Ponadto systematyczny trening zwiększa liczbę erytrocytów i hemoglobiny, oraz zwiększa pojemność tlenową krwi.

• Układ immunologiczny

Regularny trening wpływa na poprawę systemu obronnego i uaktywnia mechanizmy immunologiczne które zwiększają odporność ustroju, zwłaszcza na choroby zakaźne. Dzięki temu obserwujemy m.in. zmniejszoną zapadalność na choroby dzieci i młodzieży uprawiającej sport i różne formy rekreacji ruchowej.

• Układ nerwowy

Układ nerwowy ma za zadanie koordynować współdziałanie różnych elementów (układów, organów, narządów), tworzących niepodzielną całość organizmu. U dziecka układ nerwowy rozwija się w szybkim tempie dzięki wrodzonej ruchliwości i różnorodnej aktywności ruchowej. Nie chodzi tu o zwiększanie się masy mózgu czy liczby neuronów, ale w szczególności o mielinizację włókien nerwowych, czyli tworzenie wokół nich specjalnej otoczki. Dopóki otoczka ta nie ukształtuje się wyraźnie, ruchy dziecka są globalne, nieskoordynowane, rozrzutne, angażujące wielkie grupy mięśniowe, a co za tym idzie – nieekonomiczne. Pojawienie się otoczki mielinowej powoduje wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych i znacznie polepsza koordynację ruchową. Innymi słowy, ruchy stają się bardziej opanowane i celowe, przy jednocześnie oszczędniejszej gospodarce energetycznej.

Jak wynika z powyższych rozważań, aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. Na zajęciach ruchowych najistotniejszy jest jednak rozwój motoryki oraz zdolności kondycyjnych. Nauczyciel poprzez zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne rozwija elementarne umiejętności motoryczne każdego przedszkolaka, takie jak chodzenie, bieganie, pełzanie, czworakowanie, dźwiganie, zwisanie, rzucanie, chwytanie, skakanie, wspinanie, przetaczanie, przewracanie. Na podstawie tych umiejętności rozwija się zdolności kondycyjne:

1. wytrzymałość – odporność organizmu na zmęczenie,
2. szybkość – zdolność wykonywania ruchów w jak najkrótszym czasie bez oznak zmęczenia,
3. zwinność – synonim koordynacji ruchowej oraz suma szybkości, zręczności i gibkości warunkujących odpowiednią zmianę pozycji i postawy ciała,
4. zręczność – zdolność do sprawnego i efektywnego wykonania elementów ruchowych przy wykorzystaniu koordynacji, szybkości i siły,
5. równowagę – możliwość utrzymywania równowagi oraz powrotu do stanu równowagi po wykonaniu ruchu,
6. gibkość – zdolność do wykonywania ruchów o dużej amplitudzie, uzależniona od elastyczności mięśni i ścięgien.

Wszystkie zajęcia ruchowe powinny być nacechowane dużym bogactwem ruchów, wszechstronnością i znaczną różnorodnością ćwiczeń. Stosowane systematycznie pozwolą dziecku odkrywać wartości i możliwości własnego ciała. Dodatkowo zajęcia ruchowe należy organizować w różnych miejscach i pomieszczeniach. Trzeba przyzwyczajać dzieci do aktywności zarówno w budynku, jak i w terenie, w różnych porach roku. Tylko wtedy maluchy zrozumieją, że inaczej chodzi się pod górkę, a inaczej z górki, że ta sama górkę latem i zimą wymaga innego sposobu jej pokonania, że łatwiej biega się po boisku niż po piasku itp. A to są bardzo ważne dla przedszkolaka odkrycia.

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 czy wspinąć się.

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie:

1. Polepsza nastrój

Ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.

1. Lek 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.

1. Rozwój zmysłów i zdolności umysłowych

Różne rodzaje aktywności fizycznej pomagają w harmonijnym rozwoju zmysłów i zdolności umysłowych. Ruch poprawia nie tylko koordynację ruchową. Sprawniejsze staje się zarówno ciało, jak i umysł. Dlatego ruch jest lekarstwem dla dzieci, które mają zaburzenia koncentracji i uwagi, nie potrafią zapamiętać polecenia czy usiedzieć w miejscu. Zarówno małe gapy, jak i dzieci nieśmiałe nabierają pewności siebie, w miarę jak osiągają lepszą sprawność fizyczną.

1. Zastrzyk energii

Ruch na świeżym powietrzu to większa porcja tlenu dla organizmu i zastrzyk energii. Płuca pracują mocniej, krew krąży szybciej, dlatego mózg i każda komórka całego ciała są lepiej zaopatrzone w tlen i substancje odżywcze. Dzięki zwiększonej porcji tlenu intensywniej zachodzą wszelkie procesy życiowe, czego bardzo potrzeba młodemu organizmowi. Mały grubasek trochę schudnie, niejadek nabierze apetytu, a wątłe dziecko wzmocni się i zarumieni.

1. Serce jak dzwon

Serce lubi ruch. Pod wpływem ćwiczeń naczynia krwionośne rozszerzają się, dzięki czemu spada ciśnienie krwi. Nerki wolniej usuwają jony sodu, a to powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i zwiększenie objętości krwi. W efekcie serce mniej się męczy i pracuje efektywniej. Dzieci często mają obecnie podwyższony poziom cholesterolu, a zmiany miażdżycowe w naczyniach rozpoczynają się bardzo wcześnie. Dlatego warto prowadzić wczesną profilaktykę za pomocą ruchu, który w każdym wieku utrzymuje serce i układ krążenia w dobrej formie.

Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru

Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostża zmysł wzroku i słuchu. Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego.

Zespołowe gry i zabawy ruchowe uczą umiejętności społecznych: współdziałania w grupie, zdrowego współzawodnictwa, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, rozwiązywania konfliktów, dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie, podporządkowania celów jednostki - celom grupy. Ruch w sferze społeczno- wychowawczej kształtuje życzliwy stosunek do ludzi, przyczynia się do wzrostu zainteresowań oraz uczy konsekwencji w osiągnięciu celów.

Ruch ma ogromne znaczenie dla prawidłowego pełnego rozwoju. Przede wszystkim ruch sprawia, że dzieci mogą:

1. ROZŁADOWAĆ NADMIERNĄ ENERGIĘ - mała, ciasna przestrzeń i ograniczona możliwość poruszania się, nasila napięcie emocjonalne i często uruchamia agresywne sposoby rozładowywania go,
2. DOTLENIĆ SIĘ - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi,
3. TRENOWAĆ ZMYŚŁ RÓWNOWAGI - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę.

Należy wspomnieć również, iż ruch i wszelkie zabawy ruchowe stymulują kształtowanie się różnych cech niezbędnych w późniejszym życiu, tj.: samodzielność, równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

Pamiętajmy, że dzieci w wieku przedszkolnym mają często trudności w kontaktach zespołowych, dlatego zabawy zbliżają je do siebie, integrują i uczą działania dla osiągnięcia wspólnego celu, eliminując nadrzędność interesu własnego nad grupowym.

„Ruch to inwestycja, która procentuje przez całe życie.”

Bibliografia:

- Białas L., Ruch bramą do nauki, „Bliżej Przedszkola” 2009, nr 5.
- Fall-Ławryniuk M., Ciało i umysł lubią ruch, „Bliżej Przedszkola” 2009, nr 6.
- Gniewkowski W., Właźnik K., Wychowanie fizyczne, WSiP, Warszawa 1990.
- Nadachewicz K., Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka, „Wychowanie w przedszkolu” 2009, nr 10.
- Pasternak A., Fit, czyli w dobrej formie. Kultura fizyczna przedszkolaka, „Bliżej Przedszkola” 2010, nr 12.

