

Wpływ aktywności fizycznej na rozwój fizyczny i psychiczny dzieci

„ Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem nie zastąpią ruchu”.

Już w starożytności Arystoteles twierdził, że ruch jest życiem. Ruch jest biologiczną potrzebą człowieka, elementarną podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego. Brak lub jego niedostatek powodują choroby somatyczne i zaburzenia psychiczne, a także szybsze starzenie się. Dzieci w wieku 5-17 lat powinny aktywnie spędzać czas przynajmniej przez 60 minut dziennie. Największe znaczenie ma ruch na świeżym powietrzu. Dlaczego? Ruch na świeżym powietrzu , szczególnie na nasłonecznionych przestrzeniach , ma ogromne znaczenie dla wzmocnienia zdrowia i zapobiegania chorobom. Poza tym skutecznie wpływa na hartowanie dzieci, uodparnia na przeziębienia, katar, prowadzące do poważniejszych schorzeń. Jedną z najlepszych metod hartowania polega na połączonym działaniu chłodnego powietrza i ćwiczeń ruchowych. Z doświadczeń i obserwacji wynika, że mniej zahartowane dzieci są otulone w szale, futerka, ciepłe swetry i grubą bielizną. Zapadają one często na różne choroby, ponieważ ich niewłaściwy ubiór utrudnia lub wręcz uniemożliwia swobodne poruszanie się i przystosowanie organizmu do zmiennych warunków klimatycznych. Rzadziej chorują dzieci ubrane lżej, poruszające się swobodnie podczas gier, zabaw i ćwiczeń.

Każdy rodzaj ruchu ma sens i przynosi efekty jeżeli prowadzi do wysiłku i zmęczenia organizmu. Dziecko powinno się zmęczyć, aby mogło rozwijać swoją szybkość, wytrzymałość. Po odpoczynku jego siły się zregenerują, a organizm będzie posiadał większe możliwości. Rodzice muszą dawać wsparcie dzieciom w pokonywaniu własnych słabości ruchowych, zachęcać do wysiłku i pokazywać własnym przykładem, że po określonej aktywności ruchowej: biegu, skokach, grach, zmęczenie jest czymś normalnym, a może nawet przynosić radość. Tylko zachęczone przykładem rodziców, dzieci nie będą się bały podejmować wysiłku i rozwijać własną motorykę, a nie tylko bezmyślnie kopać piłkę i bawić się w „strzelanki”. Sprawność i zdolność fizyczna organizmu ma znaczenie w pracy fizycznej i umysłowej. Wszelkie formy ruchowe- zabawy i gry, pływanie, gimnastyka wpływają dodatnio na kształtowanie sprawności fizycznej. Pamiętajmy aby uprawiać różne ćwiczenia i rozwijać cały organizm. Przeznaczmy, szczególnie na wakacjach, trochę czasu na wspólną aktywność fizyczną i rozwijanie sprawności z naszymi dziećmi.

Na podstawie czasopisma „Lider”
i przewodnika „Mały mistrz”
opracowała Teresa Babiarz