**„Ruch to zdrowe”**

 Aktywność ruchowa stanowi bardzo ważny czynnik zapewniający dziecku optymalny rozwój oraz zdrowie. Ruch jest nie tylko usprawnieniem muskulatury ciała, lecz przede wszystkim umożliwia poznanie przez dziecko nowych doznań i doświadczeń. Rozwijanie sprawności stanowi podstawę jego prawidłowego rozwoju. Pobudza bowiem do podejmowania różnych form działalności – samodzielnych lub kierowanych. Ta kierowana musi być dostosowana do potrzeb i możliwości wychowanka. Poprzez aktywność ruchową kształtuje się u dziecka przyzwyczajenie do uprawiania gimnastyki, aktywnego spędzania czasu wolnego oraz sportu, które póżniej realizuje w życiu dorosłym.

Aktywność ruchowa u dzieci w wieku przedszkolnym jest szczególnie duża. Uwidacznia się w szczególności w zabawach ruchowych, bieganiu, skakaniu itp. Należy pamiętać że zaspokojenie potrzeby ruchu może się odbywać na różne sposoby. Jednym z nich są spacery, wycieczki, kontakt z naturą. Taka forma aktywności łagodzi szkodliwe dla zdrowia zjawiska, wycisza, dostarcza nowych wrażeń i wiadomości. Wysiłek fizyczny powoduje że narządy są lepiej ukrwione, dotlenione, sprawniej funkcjonują i szybciej się rozwijają. Drugą równie atrakcyjną, ale bardziej lubianą przez dzieci formą są gry i zabawy ruchowe. Tutaj trzeba przede wszystkim podkreślić wpływ zabaw ruchowych na rozwój fizyczny dziecka, wyrażający się tym że zabawy te będąc najbardziej naturalnymi postaciami ruchów, w najlepszy sposób zaspokajają wrodzoną dzieciom potrzebę ruchu. Systematyczne wykonywanie zabaw ruchowych rozwija i wzmacnia wszystkie części cała. Rozwijają się kości i mięśnie, dzieci zyskują na wadze i wzroście. Rozwija się koordynacja i zręczność ruchowa. Ruch łagodzi rozdrażnienie i nerwowość. Zabawy ruchowe również pozytywnie wpływają na rozwój umysłowy dziecka. Doskonalą koncentrację, uwagę, pamięć, orientację w przestrzeni, wyobraźnię. Dostarczają również nowych wrażeń i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, logicznego myślenia. Zabawy ruchowe mają duży wpływ na wychowanie moralne dziecka. Ponieważ opierają się na społecznym charakterze to jednocześnie uczą działania w zespole, koleżeńskości, solidarności, współzawodnictwa, ducha walki, uczciwości i zdyscyplinowania.

Dziecko u którego zaspokojona została codzienna potrzeba ruchu jest wesołe, uśmiechnięte, energiczne, chętniej się uczy, angażuje w różnorodne działania, oraz pokonuje pojawiające się trudności. Kiedy dziecko ma za mało ruchu może stać się agresywne, nerwowe, mało odporne na choroby, wysiłek fizyczny. Wśród najmłodszych mogą również się pojawić wady postawy.

Starajmy się aby połączyć ruch z innymi codziennymi zajęciami i obowiązkami. Można je połączyć np. z nauką, czy doskonaleniem umiejętności czytania, liczenia, dodawania, oraz innymi umiejętnościami przygotowującymi dziecko do szkoły.

Aktywne spędzanie czasu ma same pozytywne walory, dlatego dbajmy o to, żeby nasze pociechy spędzały swój czas aktywnie od najmłodszych lat, aby sport i inne formy aktywności były dla nich dobrą zabawą, a nie koniecznością.

**Drodzy Rodzice!**

* Stwarzajcie dziecku jak najwięcej okazji do „wyżycia ruchowego”
* Nie spędzajcie wolnego czasu biernie np. przed telewizorem, ale zastąpcie to pójściem na długi spacer lub wycieczkę
* Dbajcie o to aby wasze pociechy spędzały jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu
* Organizujcie dzieciom zabawy ruchowe, gry zespołowe, zabawy z przeszkodami, naśladowcze itp.
* Nie wyręczajcie, nie strofujcie swojej pociechy np. nie wchodż na murek, nie idż tam… itp. Pozwólcie jej na samodzielność.

Monika Kucab

Bibliografia:

* W. Gniewkowski, K. Wlaźnik, Wychowanie fizyczne, W – wa 1985
* P. A. Rudik: Zabawy ruchowe i ich znaczenie wychowawcze [W:] Wybór tekstów do ćwiczeń z pedagogiki przedszkolnej A. Sawicka, W - wa 1985