

## RUCH W ROZWOJU DZIECKA

Człowiek to bardzo skomplikowana istota. By mogła się prawidłowo rozwijać, żyć zdrowo i sprawnie funkcjonować potrzebuje wiele różnych czynników. Jednym z nich jest ruch, towarzyszy on człowiekowi od momentu urodzin do śmierci.

Dziecko poruszając się, manipulując różnymi przedmiotami, doskonali swoją sprawność motoryczną, zdobywa doświadczenie, wiadomości o otaczającym je świecie. Poprzez działanie nabywa różne umiejętności i rozwija swój umysł. Ruch jest nam potrzebny do życia jak powietrze. Wzmacnia nasz organizm, kształtuje i usprawnia nasze układy : ruchowy, wegetatywny, dokrewny, nerwowy. Doskonali budowę i funkcję narządów, jest stymulatorem życia psychicznego i ważnym środkiem wychowania moralnego, estetycznego i społecznego. My dorośli często o tym zapominamy. W dobie rozwiniętej techniki multimedialnej zmuszamy swe ciało do bezruchu. W pracy, w domu, podczas odpoczynku siedzimy. Przemierzamy się środkami komunikacji miejskiej lub własnym samochodem – znów na siedząco. Doskonalimy i rozwijamy tylko umysł, nie dbając o ciało. Tych złych wzorców uczymy także nasze dzieci. Ograniczamy ich aktywność ruchową na rzecz i działalności konstrukcyjnej, manipulacyjnej, plastycznej, dydaktycznej, która odbywa się na siedząco i angażuje tylko umysł dziecka.

Organizmu ludzkiego nie da się oszukać. Do prawidłowego rozwoju potrzebuje on nie tylko stymulacji umysłu, ale przede wszystkim olbrzymiej dawki ruchu. Nie zaspokojenie „głodu ruchowego”, który dla chłopców w wieku przedszkolnym wynosi 6 godzin dziennie, a dla dziewczynek 5 godzin 15 minut dziennie prowadzi do obniżenia poziomu rozwoju fizycznego, upośledzenia odporności biologicznej i wywołuje wiele negatywnych skutków. Dzieci są coraz mniej odporne na choroby, wysiłek. Coraz częściej wśród najmłodszych występują wady postawy, nadpobudliwość psycho-ruchową, agresja czy nerwice. Zajęcia ruchowe, spacer, wycieczki, kontakt z naturą to znakomity środek łagodzący szkodliwe dla zdrowia zjawiska. Dzięki wysiłkowi fizycznemu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, wszystkie narządy są lepiej ukrwione, dotlenione, sprawniej funkcjonują i szybciej się rozwijają. Najbardziej lubianą przez dzieci formą aktywności ruchowej są gry i zabawy ruchowe, zaspakajają one najlepiej „głód ruchu”, gdyż angażują do ruchu wszystkie części ciała, kształtują je i wzmacniają. Rozwijają koordynację, zręczność, prawidłową postawę ciała, łagodzą i niwelują rozdrażnienie i nerwowość, pozytywnie wpływają na rozwój umysłowy dziecka. Doskonałą koncentrację, uwagę, pamięć, orientację w przestrzeni, twórczą wyobraźnię. dostarczają nowych wrażeń i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, logicznego myślenia w związku z praktycznym działaniem. Dziecko, które zaspokoilo swoją dzienną dawkę ruchu, jest wesołe, spokojne, jego organy, a zwłaszcza mózg, zostały dotlenione i prawidłowo odżywione, chętniej i łatwiej uczy się i pokonuje pojawiające się trudności.

Poprzez działanie w grupie, współzawodnictwo i współdziałanie z partnerem zmniejsza się egocentryzm dziecka, rozwija duch koleżeństwa, kształtuje silną wolę i poczucie sprawiedliwości. Dziecko uczy się podporządkowywać własne cele i ambicje dobru ogólnemu. W ten sposób kształtuje się jego postawa społeczna.

Starajmy się więc, aby w naszej pracy z dzieckiem znalazło się jak najwięcej zabaw i gier ruchowych, tym bardziej, że można je połączyć np. z nauką czy doskonaleniem umiejętności czytania, liczenia, dodawania itp. Zaowocuje to ukształtowaniem człowieka potrafiącego przystosować się do zmieniających się warunków życia, pracy, do środowiska społecznego, do pokonywania wszelkich trudności jakie przynosi życie.

### LITERATURA:

1. M. Kwiatkowska, Podstawy Pedagogiki Przedszkolnej, Warszawa 1985.
2. ST. Owczarek, Gimnastyka Przedszkolaka, Warszawa 2001.