

DLACZEGO RUCH DLA DZIECI JEST WAŻNY?

Aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę w wczesnym dzieciństwie, kształtując nie tylko rozwój fizyczny, ale również emocjonalny i społeczny. Jest to czas, gdy dzieci intensywnie poznają świat poprzez ruch, eksplorację i interakcję z otoczeniem.

Chociaż zabawy ruchowe w przedszkolu, w domu, czy na świeżym powietrzu kojarzą się przede wszystkim z pożytkowaniem dziecięcej energii i dbaniem o zdrowie fizyczne, to ich cele nie ograniczają się jedynie do tych dwóch aspektów. Codzienny ruch umożliwia wszechstronny rozwój dziecka i ma wpływ na jego kilka obszarów jednocześnie.

Co więc dają najmłodszym zabawy ruchowe?

- **Dbają o rozwój motoryczny** – wszystkie gry i zabawy ruchowe wspierają rozwój motoryki dużej, która jest znów niezbędna do opanowania motoryki małej potrzebnej między innymi podczas nauki pisanie, czy precyzyjnych ruchów palcami.
- **Wspierają koordynację i poczucie równowagi** – zabawy ruchowe dla dzieci sprzyjają lepszemu panowaniu nad ciałem oraz zwiększają jego świadomość.
- **Rozwijają zdolność koncentracji** – aktywność fizyczna, szczególnie uprawianie sportów, wiąże się często z koniecznością utrzymania dłuższego skupienia, co wzmacnia tę umiejętność i pozwala przenosić na inne obszary życia.
- **Pomagają w samoregulacji** – gry i zabawy ruchowe to ważny element rozwoju emocjonalnego i społecznego. Uczą radzenia sobie z emocjami, sprzyjają rozwojowi cierpliwości i dążenia do celu, a także dają poczucie przynależności i ułatwiają odnajdywanie się w grupie.
- **Uczą zdrowych nawyków** – dzięki regularnemu ruchowi najmłodsi kształtują w sobie postawy związane ze zdrowym stylem życia oraz odkrywają, jak czerpać radość z aktywności fizycznej. To znów może zaowocować w przyszłości większą chęcią wdrażania prozdrowotnych nawyków.
- **Działają relaksująco na ciało i umysł** – każda zabawa dla dzieci ruchowa sprzyja odprężeniu zarówno psychicznemu, jak i fizycznemu. Dzięki hormonom, które wytwarzają się podczas aktywności, łatwo o poprawę ogólnego nastroju, zmniejszenie objawów stresu oraz zwiększenia poczucia satysfakcji.
- **Pobudzają kreatywność** – zabawy ruchowe mogą sprzyjać rozwojowi dziecięcej kreatywności, szczególnie gdy konieczne jest rozwiązywanie problemów technicznych.
- **Wzmacniają kompetencje społeczne** – niektóre rodzaje zabaw ruchowych pomagają kształtować umiejętności współpracy, dzielenia się, czy komunikacji, co przekłada się między innymi na zdolność nawiązywania i utrzymywania relacji w codziennym życiu.
- **Wzmacniają zdrowie fizyczne** - regularna aktywność ruchowa nie tylko wzmacnia mięśnie i kości, ale także poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Poprzez regularne ruchy, serce i układ krążenia są bardziej wydolne, co wpływa pozytywnie na ogólną kondycję fizyczną dzieci. Aktywność fizyczna sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, co przeciwdziała nadwadze i otyłości, które są coraz częstszym problemem wśród dzieci.
- **Wpływają na zdrowie psychiczne** - aktywność ruchowa ma również istotny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w redukcji stresu oraz poprawiają samopoczucie i nastrój dziecka. Podczas ruchu organizm uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia, co przyczynia się do lepszego samopoczucia i redukcji napięcia psychicznego.
- **Kształtują nawyki zdrowego stylu życia** - aktywność fizyczna wprowadzona we wczesnym dzieciństwie stanowi fundament zdrowego stylu życia na przyszłość. Poprzez zachęcanie dzieci do regularnej aktywności fizycznej w przedszkolu, kształtujemy u nich pozytywne nawyki, które mogą towarzyszyć im przez całe życie. Dzieci, które od najmłodszych lat uczą się cieszyć ruchem, mają większe szanse na utrzymanie aktywnego i zdrowego trybu życia również w dalszych jego etapach.

Jakie są rodzaje zabaw ruchowych?

Rodzaje zabawy ruchowych można podzielić między innymi na:

- **Zabawy orientacyjno-porządkowe** – ich celem jest praca nad umiejętnościami skupiania się, szybkiego reagowania oraz dostosowywania się do określonych reguł. Tego typu ćwiczenia wspierają także spostrzegawczość i pomagają doskonalić określone czynności ruchowe.
- **Zabawy muzyczno-ruchowe** – jak sama nazwa wskazuje, łączą w sobie muzykę i ruch, co pomaga kształtować dzieciom poczucie równowagi, koordynację, czy refleks.
- **Zabawy rytmiczno-ruchowe** – rozwijają umiejętności muzyczne, pozwalają wyrażać siebie poprzez sztukę oraz wspierają poczucie rytmu. Co więcej, zabawy rytmiczno-ruchowe dla dzieci mogą dodatkowo wykorzystywać różnego rodzaju instrumenty, co pobudza kreatywność i twórcze myślenie.
- **Zabawy swobodne** – nie wszystkie zabawy ruchowe muszą być moderowane przez opiekuna. Dając dziecku swobodę wyboru, wspiera się jego kreatywność, chęć poznawania świata i zdolność regulowania emocji.
- **Zabawy z elementami sportów drużynowych i konkurowania** – formę zabaw ruchowych można nadać także wszelkim sportom i dyscyplinom uprawianym w grupie, szczególnie mającym charakter rekreacyjny. Stanowią one doskonałą okazję do pracy nad umiejętnościami współpracy, komunikacji oraz regulacji emocji.

Wszystkie te formy aktywności ruchowej mają istotne znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dziecka, wpływając pozytywnie na jego zdrowie fizyczne, umiejętności społeczne oraz rozwój emocjonalny.

Warto zatem dbać o to, aby zapewnić dzieciom regularną aktywność fizyczną, aby mogły czerpać z niej pełnię korzyści dla swojego zdrowia i dobrostanu zarówno w dzieciństwie, jak i w przyszłości.