

Aktywność ruchowa-potrzebna i zdrowa? 2.11.2022r.

Aktywność ruchowa dziecka w wieku przedszkolnym jest ogromnie ważna!

Dlaczego? Otóż dlatego, że jest niezbędna ilość ruchu(ćwiczeń fizycznych)potrzebna do wszechstronnego rozwoju i kształtowania zachowania oraz utrzymania zdrowia każdego człowieka. Aktywność ruchowa nie posiada wad, lecz same zalety. Potrzeba ruchu istnieje już wówczas u nowonarodzonego dziecka. Ważne jest to, aby tą aktywność u dziecka realizować wszelkimi możliwymi sposobami.

Zwróćmy uwagę, iż u dzieci w wieku przedszkolnym ta potrzeba ruchu jest ogromna, toteż zajęcia prowadzimy głównie w oparciu o codzienne zabawy ruchowe w sali lub w ogrodzie przedszkolnym. Ale nie tylko...W ramach szerokorozumianej aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym utworzony zostaje tzw. "taniec grupowy", który jest charakterystyczny dla danej grupy. Ponadto organizowane są spacery zdrowotne, mające na celu zarówno podziwianie piękna przyrody, jak i zaspokojenie potrzeby ruchu. Dzieci w wieku przedszkolnym biorą udział w zabawach swobodnych na przedszkolnym placu zabaw właśnie po to, by zarówno zaspokoić tą naturalną potrzebę ruchu, jak i integrować się z grupą. Na zajęciach dzieci w zależności od pory roku poznają sporty letnie, jak i zimowe. Wykorzystujemy przy tym filmy edukacyjne, plansze demonstracyjne, jak i obrazki związane z tematyką sportów. W miarę możliwości zapoznujemy dzieci z takimi miejscami, jak boisko czy hala sportowa. Ponadto w każdej grupie wiekowej promowany jest zdrowy styl życia, poprzez kontakt ze sztuką-literaturą dziecięcą, by jeszcze bardziej zaciekać dzieci tematyką szerokorozumianego ruchu. Nauczyciele w przedszkolu wykorzystują różnorodne metody i formy służące rozwijaniu aktywności ruchowej. Jeśli jest taka możliwość organizowane są dodatkowe warsztaty taneczne dla dzieci z naszego przedszkola. W okresie wiosennym organizujemy olimpiadę sportową w celu integracji dzieci oraz zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. W grupach dzieci starszych planowane są wycieczki piesze bądź rowerowe. Wszystkie powyższe działania mają na celu uświadomienie dzieciom ogromnej roli aktywności ruchowej w naszym życiu.

Dlatego też w związku z powyższym prosimy Państwa o podtrzymanie w/w aktywności w życiu dziecka. Dzięki temu nasze dzieci będą się lepiej rozwijać, ukształtuje się ich charakter oraz zachowają szerokorozumiane zdrowie. Pamiętajmy, iż pobyt na świeżym powietrzu niesie za sobą naprawdę same zalety. Nie ważne, czy to będzie pobyt na placu zabaw, czy rodzinny spacer. Postarajmy się w miarę możliwości udostępnić dzieciom możliwość ruchu w każdej możliwej aktywności. Dbajmy o to, by nasze pociechy rozumiały, że ruch to podstawa w naszym życiu. Dzięki niemu możliwy jest wszechstronny

rozwój oraz zapobieganie różnym infekcjom/chorobom.

Drodzy Rodzice! Pamiętajmy, że ruch :

- jest nieodłączym atrybutem życia każdego człowieka,
- to wrodzona potrzeba organizmu,
- jest elementarną częścią zdrowego stylu życia,
- wpływa na poprawę stanu naszego zdrowia oraz samopoczucia.

W związku z powyższym należy stwierdzić, że każda nawet najmniejsza aktywność związana z ruchem jest niezwykle potrzebna dla dziecka zarówno w przedszkolu, jak i w późniejszych etapach jego życia. Jeśli mamy możliwość to korzystajmy z ruchu niezależnie od pogody, czy pory roku. Dla dzieci młodszych(3,4 letnich) świetnym pomysłem są spacery oraz zabawa na placu zabaw. Wobec dzieci starszych(5,6 letnich) może warto również skorzystać z dodatkowych zajęć? Można zaproponować dziecku np. lekcje tańca, treningi piłki nożnej lub udział w zbiórkach zuchowych. Są to przykłady zajęć opatych głównie na ruchu. Oprócz tego zachęcam do uprawiania sportu np. jazdy na rowerze, hulajnodze, czy pływania na basenie. Ważne jest także to, by zachęcać dziecko oraz proponować dziecku aktywności, które go zainteresują. Jest ogrom możliwości, by po prostu się **ruszać**, czyli podejmować wszelkie aktywności w sposób czynny a nie bierny. To z pewnością zaowocuje w przyszłości naszego dziecka.

Pamiętajmy - ruch to zdrowie i życiodajna siła!

Wyszukała i opracowała mgr Justyna Skonieczka