

RUCH I ZABAWA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU TO WAŻNA SPRAWA



Świetną zabawą ruchową jest zwyczajne wyjście na plac zabaw
– zjeżdżalnie, drabinki czy huśtawki to doskonale sprzęty zachęcające do aktywności.

PAŹDZIERNIK 2022

Ruch to życie, to jedna z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka, a w przypadku dzieci – kwestia szczególnie ważna w procesie prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. Rodzimy się z naturalną potrzebą ruchu – to, dlatego dzieci są zazwyczaj tak aktywne i ruchliwe. Dzięki aktywności fizycznej ciało dziecka rozwija się prawidłowo. Wzmacniają się kości, dojrzewają narządy i układy, w tym układ nerwowy. Rozwijają się mięśnie i stawy, płuca i serce - zwiększa się ich wydolność. Kształtuje się prawidłowa postawa ciała, buduje się kondycja. Aktywność oparta na ruchu całego ciała to także trening motoryki dużej, która z kolei jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju małej motoryki – a więc precyzyjnych ruchów dłoni.

Ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia, dlatego jako dorośli, powinniśmy dawać dzieciom dobry przykład. Wykorzystajmy ładną jesienną pogodę i dajmy dzieciom jak najwięcej okazji do ruchu, szczególnie **na świeżym powietrzu**. Korzystanie ze świeżego powietrza i słońca to podstawowy warunek higieny układu oddechowego i układu krążenia, które jednocześnie mają wpływ na rozwój układu nerwowego i ruchowego. Dotlenianie, słońce, światło i ruch polepszają ogólne funkcjonowanie małych organizmów.



Codzienne spacery są świetną nauką radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami, co bez wątpienia ma wpływ na wzmocnienie odporności organizmu i zapobieganie przeziębieniom. Ponadto częste przebywanie na dworze, szczególnie w słoneczne dni, pobudza wytwarzanie witaminy D w organizmie, a to z kolei ma pozytywny wpływ na kości i zęby naszych pociech. Przebywanie na świeżym powietrzu zaostrza apetyt, jest to jeden z najlepszych sposobów na małego niejadka. Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu pozwala dotlenić i oczyścić organizm z toksyn, spalić nadmiar tkanki tłuszczowej. Aktywność ruchowa wpływa na obniżenie poziomu stresu i rozładowanie energii. Sport i każdy rodzaj ruchu sprzyjają wydzielaniu endorfin, czyli hormonu szczęścia.

Dzieci same z siebie kochają ruch – nie trzeba ich do niego zachęcać. Wręcz przeciwnie – postarajmy się nie hamować zbyt ich zapędów („nie biegaj, bo się przewrócisz”). Upadki to też nauka dla dziecka. A co, jeżeli jednak potrzeba zachęty? Przede wszystkim warto dać dobry przykład – wszak dzieci wielu rzeczy uczą się przez modelowanie. Jeśli rodzice uprawiają sport, dziecko również najpewniej będzie szukać takiej aktywności. Jak wiadomo, **aktywni rodzice wychowują aktywne dzieci**. Warto dzieciom proponować urozmaicone aktywności – **spacer**y, **grę w piłkę**, **jazdę na rowerze**, **hulajnodze czy rolnach**, **pływanie**, **bieganie** czy **wykorzystywanie elementów otoczenia, takich jak murki czy krawężniki, do skakania** czy **ćwiczeń równoważnych**. Dobrym pomysłem jest pokazywanie dziecku różnych dyscyplin sportowych – niech wybierze swoją ulubioną. A potem należy wspierać je w tym wyborze, kibicując i motywując do działania.

Jazda na rowerze, hulajnodze czy wrotkach - uczy się utrzymywania równowagi, koordynacji ruchowej i zręczności. Poprawia ogólne umiejętności motoryczne.



Zabawa piłką - pozwala rozwijać zmysł obserwacji, refleksu, a także umiejętność przewidywania i współpracy w zespole. Prócz tego, mali zawodnicy ćwiczą wytrzymałość oraz szybkość. Wykorzystujemy różne formy gry od rzucania i łapania rękoma po tradycyjne kopanie piłki.



Celowanie – wspomaga rozwój koncentracji i koordynacji ruchowej. **Gra w klasy** - narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z kratki. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.



Skakanka, gumy do skakania, czy skoczek - rozwijają wszystkie grupy mięśniowe, poprawiają kondycję, zwinność i skoczność.



Zabawa w piasku to ulubione zajęcie każdego malucha. Kolorowe łopatkę, grabki, wiaderka i foremki to podstawa udanej zabawy. Stawianie babek z piasku, budowanie zamków, kopanie tuneli to tylko niektóre z możliwości, jakie dają zabawki do piaskownicy. Dzięki nim dziecko doskonale rozwija swoją wyobraźnię oraz zdolności manualne.



Hamaki, huśtawki i trampoliny - podczas bujania się i skakania dzieci mogą spożytkować nadmiar energii, ale też poprawić swoją kondycję i koordynację ruchową.



Edyta Smejkal, Agata Bajbuła