

Co się dzieje z organizmem dziecka, które nie jest aktywne fizycznie.

O rozwój fizyczny i sprawność ruchową przedszkolaków mają dbać zarówno **rodzice** jak i **nauczyciele**. Niestety **zwiększa się liczba rodziców**, którzy nie należycie zaspakajają potrzebę ruchu u swoich dzieci. Zabiegani i zapracowani rodzice:

- cieszą się, gdy ich dziecko długo i spokojnie siedzi przed telewizorem a potem dziwią się, że **różni się ono od rówieśników, bo jest mniej sprawne, słabe i szybko się męczy**;
- nie stwarzają dziecku okazji do ruchowego wyżycia się, a potem uskarżają się, że jest **nadmiernie ruchliwe, nie potrafi spokojnie usiedzieć przez chwilę i przeszkadza innym w domu**;
- nie dbają o to, aby dziecko realizowało potrzebę ruchu przebywając jak najdłużej na powietrzu a potem są zaskoczeni, że dziecko **jest słabe, mało odporne i często choruje**.

Nie każdy dorosły zdaje sobie sprawę, jak degradujący dla dziecięcego ciała i umysłu jest **siedzący tryb życia**.



Zgodnie z prawidłowościami rozwoju fizycznego przedszkolaków nawet dwukilometrowy spacer za rękę jest dla dziecka bardzo męczący. Nie potrafi się ono dostosować do rytmu kroków dorosłego a trzymane stale za tą samą rękę deformuje kręgosłup. Jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę zdecydowanie dłuższą biegając, przeskakując przez przeszkody, wspinając się na konary, wbiegając na schody itp. Nauczyciele przedszkola stosują więc pracę w zakresie **zaspakajania potrzeby ruchu** w sposób korzystny dla rozwoju psychoruchowego dzieci. Odbywa się to dwa razy dziennie poprzez udział w zabawach z różnymi elementami ruchu. Potrzebę ruchu dzieci zaspakajają podczas codziennie prowadzonych **ćwiczeń porannych** a także w trakcie **ćwiczeń gimnastycznych** prowadzonych przez nauczyciela dwa razy w tygodniu.

LUTY 2023



Brak ruchu powoduje, że już nawet kilkulatek chorują na schorzenia cywilizacyjne. **Spotykamy dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub noszone na rękach.** A przecież wiemy, że sprawność fizyczna jest ważnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieci, które za mało się ruszają, charakteryzują się **mniejszymi umiejętnościami społecznymi**, niż ich aktywni koledzy. **Sport pomaga radzić sobie z porażką, rozbudza empatię, asertywność.** Ponadto osoby aktywne są pewne siebie, bardziej świadome swoich mocnych stron. To przekłada się na umiejętność dążenia do celu i realizowania marzeń. **Dzieci wychowywane w bezruchu są bardziej podatne m.in na cukrzycę, choroby serca, nowotwory, osteoporozę, zwyrodnienia.**

Sport to nie tylko miłe spędzenie czasu. Aktywność fizyczna stanowi szereg zadań profilaktycznych i od tego, czy rozkochasz dziecko w sporcie, zależy jego przyszłość.

Ruch przynosi pozytywne skutki dla całego naszego organizmu, a w przypadku dzieci jest szczególnie istotny. Pozwala na **właściwy rozwój układu kostnego i mięśniowego**, co **chroni przed wadami postawy.** Aktywność fizyczna **stymuluje rozwój układu krążeniowo - oddechowego**, a więc serca i płuc. Do tego **pobudza układ nerwowy**, a także **pokarmowy**, przyczyniając się do zachowania prawidłowej masy ciała.

Brak ruchu to jedna z przyczyn **otyłości.** Otyłość zwiększa z kolei ryzyko cukrzycy typu 2, chorób układu sercowo-naczyniowego, niektórych typów nowotworów. W trakcie biegania, skakania czy spaceru wytwarzają się endorfiny, które skutecznie podnoszą samopoczucie. Ruch może się też więc stać **profilaktyką depresji**, które dotyka coraz młodsze osoby.

Podatność na choroby

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko występowania **infekcji i przeziębień oddziałując na układ immunologiczny** w wieloraki sposób. Uważa się, że wysiłek zwiększa liczbę i aktywność makrofagów (komórek stanowiących element pierwszej linii obrony przed antygenami), poprawiając ich skuteczność w zwalczaniu bakterii i wirusów. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przyczyniają się do wzrostu aktywności komórek drugiej linii obronnej organizmu, tworzonej przez wysoko wyspecjalizowane krwinki białe, szczególnie limfocytów Th, zmniejszając w ten sposób ryzyko rozwoju zakażeń i chorób autoimmunologicznych. Ponadto według niektórych badaczy sam wzrost temperatury towarzyszący pracy mięśni działa hamująco na rozwój bakterii.



Nadwaga



Otyłość jest wynikiem zaburzonej równowagi, pomiędzy ilością spożytej z pokarmami energii, a jej zużyciem. Bardzo ważną rolę odgrywają zachowania zdrowotne w okresie dzieciństwa. **Brak aktywności fizycznej w wieku dziecięcym, może wpływać na rozwój otyłości u dzieci, a ćwiczenia mają za zadanie to ryzyko eliminować, poprzez wyrobienie zdrowych nawyków.**

Rodzina, będąca najważniejszym środowiskiem życia dziecka, kształtuje jego zachowania żywieniowe i sposób spędzania wolnego czasu. Wykazano, że dzieci, które często spożywają posiłki z rodzicami, spożywają je regularniej, częściej jedzą owoce i warzywa. Według badaczy, u otyłego przedszkolaka, prawdopodobieństwo stania się otyłym dorosłym, jest ponad czterokrotnie większe, niż u jego rówieśników o prawidłowej masie ciała.

Głównymi czynnikami, wpływającym na rozwój **otyłości**, są: **mała aktywność fizyczna, większa ilość czasu spędzonego przed telewizorem, komputerem, spożywanie niekorzystnych dla zdrowia produktów.**

Otyłość, może prowadzić do wielu nieprawidłowości i być początkiem wielu chorób. Aby do tego nie dopuścić, ćwiczenia powinny stać się nieodłącznym elementem wdrażanego zdrowego stylu życia.

Zaburzenia, które mogą rozwinąć się w **wyniku otyłości** to: zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia gospodarki węglowodanowej z cukrzycą typu 2, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, bezdech senny, zaburzenia kostno-stawowe związane z przeciążeniem kości i mięśni, zaburzenia emocjonalne, większa predyspozycja do chorób nowotworowych w wieku dorosłym.

Niskie poczucie wartości.

Osoby z **niskim poczuciem własnej wartości** mają negatywne przekonania na własny temat, które mogą zniekształcać i wpływać negatywnie na wiele aspektów życia.

Taki człowiek mówi o sobie w negatywny sposób, krytykuje się, żartuje z siebie w negatywny sposób, wątpi w siebie, obwinia, lekceważy pozytywy i skupia się na własnych niedoskonałościach, wadach, obszarach, w których nie jest dobra. Wydaje się smutna, nieśmiała, zaleźniona. Ma trudności w wyrażaniu własnej opinii i potrzeb, może nawet reagować agresywnie. Niska samoocena może wpływać na osiągnięcia w szkole. Taka osoba może działać poniżej swoich możliwości i unikać wyzwań. W relacjach z innymi osoby z **niskim poczuciem własnej wartości** mogą cierpieć z powodu nadmiernej wrażliwości na krytykę lub dezaprobatę. Często nie potrafią się obronić w sytuacjach krytyki lub nadużycia, mogą nie angażować się w zajęcia w ich wolnym czasie, z uwagi na myśli, że nie zasługują na nagrody czy przyjemności, odpoczynek czy zabawę. Zwykle unikają sytuacji, w których mogą być poddane ocenie (sport, sztuka, taniec, udział w zawodach, wystawach).

Czasami niskie poczucie wartości może przyczynić się do występowania szeregu trudności takich jak: **depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania, fobia społeczna.** Za oznaki **klinicznej depresji** uznaje się: obniżony nastrój; ogólne obniżenie zdolności przeżywania przyjemności i zainteresowania; zmiany apetytu, wagi; wzorca snu; spadek aktywności lub nadmierny niepokój; uczucie zmęczenia, silne poczucie winy; trudności w koncentrowaniu się. **Depresja wymaga leczenia.**



Wady postawy

Wady postawy to zmiany utrwalone w układzie kostnym, to odchylenia od ogólnie przyjętych cech postawy prawidłowej, właściwej danej kategorii wieku, płci i typu budowy. **Wady nabyte** powstają na skutek przebytych chorób, zaburzeń nawyku prawidłowej postawy ciała lub w wyniku działania na nasz organizm różnorodnych czynników np.:

- **środowiskowych:** siedzący tryb życia, zbyt mała ilość ruchu zwłaszcza na świeżym powietrzu, niewłaściwe obuwie i ubiór, niedostosowanie stolika do warunków fizycznych dziecka, złe oświetlenie, złe warunki bytowe i higieniczne jak niedożywienie, zmęczenie, brak snu,

- **morfologicznych:** zaburzenie napięcia mięśni powstałe na skutek choroby lub przemęczenia (np. siedzący tryb życia lub długotrwałe stanie z pochyleniem tułowia).

Godziny spędzone przy komputerze, brak ruchu, mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Lekceważone mogą doprowadzić do kalectwa. Najczęstszymi wadami postawy u dzieci są **skolioza, plecy okrągłe, płaskostopie i stopy płasko – koślawe oraz kolana koślawe czy szpotawe.**

Skolioza może powodować zaburzenia oddychania czy zaburzenia układu krążenia u dorastającego dziecka. Jeżeli kręgosłup będzie nieprawidłowo ukształtowany to musimy się liczyć z dużymi dolegliwościami bólowymi krzyża i pleców w wyniku zmian zwyrodnieniowych. Jeżeli **kolana** będą **szpotawe** czy **koślawe** to szybko się zużyją. Jeżeli **stopy** będą **płaskie, płasko – koślawe** to będą te stopy bolały.

Każde dziecko z wadą postawy wymaga specjalnego doboru ćwiczeń. Aby wadę skorygować, trzeba ćwiczyć, i to bezwzględnie codziennie.

Ważne jest zapewnienie dzieciom ruchu. Nie wykluczajmy ich ze sportu. Każdy ruch jest lepszy od bezruchu.

Bywają dzieci, które **unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych**, bo nie mogą nadążyć za rówieśnikami, gorzej jeżdżą na rowerku, słabiej pływają itp. Te dzieci charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją, wzrokowo – ruchową i słabą płynnością ruchów. Napotykając na trudności zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć. Brak ćwiczeń przyczynia się do nierozwijania danej umiejętności, a więc do jeszcze większych trudności. To z kolei często powoduje odrzucenie dziecka przez rówieśników jego izolację a także wyśmiewanie się.

Należy wtedy stwarzać dziecku okazję do ruchu i **razem z nim bawić się**. Szukać takich form aktywności, które sprawiają mu zadowolenie i radość. Podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać przekonywać i chwalić za najdrobniejszy sukces. Nigdy nie należy zmuszać dziecka do aktywności fizycznej. Warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

Nie zawsze trzeba mówić wprost, że chodzi o aktywność fizyczną. Jeżeli dziecko lubi robić porządki, pozwalajmy mu na odkurzanie, grabienie liści. To przecież też ruch. Z kolei spacer czy wyjście na basen możemy przedstawić jako wspaniałą wycieczkę czy przygodę. Aktywność będzie działała się „przy okazji” przeżywania czegoś niezwykłego.

Ważne jest zapewnienie dziecku **podczas zabaw** bezpieczeństwa zarówno, gdy odbywają się one w mieszkaniu, w parku jak i na podwórku. Każde dziecko ma orientować się w tym, co mu wolno a czego nie wolno robić. Musi wiedzieć, że nie wolno skakać po meblach, wchodzić na zamrznięty staw, bawić się piłką blisko jezdni, wdrapywać się na wysokie drzewa itp.

