**Ruch to zdrowie – aktywność fizyczna dzieci**

„Ruch to zdrowie”- głosi stara maksyma i nie ma w niej ani krzty przesady. Aktywność fizyczna jest bowiem bardzo istotnym elementem życia i niezbędną potrzebą biologiczną każdego człowieka. Oczywiście tyczy się to osób

w każdym wieku, jednak dzieci szczególnie, gdyż pozwala na prawidłowy ich rozwój i to nie tylko fizyczny, ale także i psychiczny. Przyjrzyjmy się więc bliżej korzyściom płynącym z ruchu oraz różnym formom aktywności fizycznej, najlepszej dla dziecka.

Już w łonie matki dziecko wykonuje określone ruchy, które wraz z jego rozwojem stają się coraz bardziej intensywne i urozmaicone. Takie ćwiczenia w dużym stopniu wpływają na jego zdrowy rozwój- stymulują pracę mózgu, wspomagają koordynację mięśniowo-nerwową, wpływają na rozwój mięśni i stawów, rozwijają poszczególne zmysły i wiele więcej. Nic więc dziwnego, że człowiek rodzi się z  naturalną potrzebą ruchu. A tymczasem wbrew temu, czego oczekuje nasze ciało, coraz częściej spędzamy czas w pozycji siedzącej- na oglądaniu telewizji, w pracy, w szkole, podczas odrabiania zajęć. Odpoczynek dużej części społeczeństwa jest bierny, a tymczasem aktywność fizyczna jest doskonałą formą wypoczynku, który przynosi masę korzyści. Dlatego w niniejszym artykule postaramy się ukazać fakty na temat tego, jak istotne są wszelkie formy aktywności wśród dzieci tak, by rodzice zechcieli zapewnić ją swoim dzieciom, wspomagając ich prawidłowy rozwój.

**Korzyści aktywności fizycznej dzieci**

Jest ich bardzo dużo, dlatego skupimy się jedynie na tych najważniejszych. Ponadto mogą one nieznacznie różnić się, w zależności od wieku i indywidualnych predyspozycji dziecka. Niemniej liczne badania prowadzone na przestrzeni lat wykazały, że odpowiednia dawka ruchu jest kluczowym czynnikiem wpływającym na prawidłowość procesów rozwojowych człowieka, a szczególnie dzieci, gdyż wówczas procesów tych przebiega najwięcej i bardzo szybko. Ponadto dzięki aktywności fizycznej znacznie zmniejsza się ryzyko wystąpienia wielu chorób i schorzeń w wieku dorosłym. Jakie jeszcze korzyści wynikają z aktywności u dzieci?

**Prawidłowy rozwój ciała i wszystkich narządów dziecka**

Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na rozwój kości, mięśni i stawów dziecka, stymuluje rozwój układu krążeniowo-oddechowego, a więc serca i płuc, pobudza układ nerwowy a także układ pokarmowy, przyczyniający się do zachowania prawidłowej masy ciała.

**Rozwój sprawności fizycznej**

Okres dzieciństwa to czas, w którym człowiek bardzo intensywnie się rozwija, dlatego tak istotna jest prawidłowa stymulacja mięśni, kości, stawów i całego ciała, dzięki czemu możliwe jest osiąganie jak najlepszych parametrów fizycznych. Dziecko z odpowiednią dawką ruchu lepiej się rozwija, ma lepszą kondycję, sprawność, lepiej sobie radzi w codzienny życiu.

**Lepsza praca mózgu**

Podczas aktywności ciało staje się lepiej dotlenione a jest to szczególnie istotne dla mózgu, który wówczas pracuje znacznie wydajniej. Co ważne- badania dowodzą, iż zwiększa się dzięki temu zdolność koncentracji i zapamiętywania u dziecka, a co za tym idzie, szybciej nabywa nowe umiejętności i chłonie wiedzę o otaczającym go świecie. Możemy dodatkowo stymulować ten obszar, przygotowując dziecku zabawy, podczas których ma zapewniony zarówno  ruch, jak i konieczność skupiania uwagi na czymś, kontrolowania, podzielności uwagi- na przykład robiąc tor przeszkód czy urządzając inne kreatywne zawody i zabawy.

**Poprawa kondycji psychicznej**

Ruch wpływa pozytywnie nie tylko na ciało, ale również i umysł, przez co dzięki niej poprawia się samopoczucie, następuje redukcja stresu ale także ma on wpływ na umiejętność skupienia, szybkość podejmowania decyzji, zapamiętywanie, naukę. Aktywność rozwija w nas poczucie własnej wartości, kreatywność, konsekwencję w działaniach i wytrwałość a także uczy zdrowej rywalizacji. Jak więc widzimy, oprócz rozwoju ruchowego, w dużej mierze rzutuje również i na rozwój psychiczny i umysłowy dziecka.

**Pożytkowanie nadmiaru energii**

Każdy, kto ma dzieci ten wie, jakie złoża niekończącej się energii są w nich ukryte. Oczywiście dla prawidłowego rozwoju należy prawidłowo ją zużytkować, a że dzieci kochają aktywność poprzez zabawę, lecz także i szybko się nudzą, rodziców w tym rola, by umożliwić dzieciom realizację aktywności. Oczywiście nie muszą to być wcale profesjonalne ćwiczenia bądź jazda na rowerze po kilka godzin dziennie, gdyż oczywistym jest, że nie możemy sobie pozwolić na ciągłą organizację czasu dziecka. Dobrym rozwiązaniem natomiast będzie montaż drabinki gimnastycznej, gdyż jest to wielofunkcyjne narzędzie, dzięki którym dziecko będzie miało zapewnioną codzienną gimnastykę a ponadto będzie się przy tym doskonale bawić.

**Nowe doświadczenia przez ruch**

**Dziecko, podobnie jak w okresie niemowlęcym, zdobywa nowe doświadczenia poprzez ruch, a jego podstawową formą aktywności fizycznej są gry i zabawy ruchowe, oczywiście dostosowane do potrzeb, możliwości i zainteresowań.**

Dziecko w wieku przedszkolnym jest w ciągłym ruchu, którego potrzeba jest nieograniczona. Wzrasta precyzja ruchów dotycząca zarówno motoryki dużej (chodzenie, bieganie, skakanie, wspinanie się), jak i motoryki małej (manipulacja różnymi przedmiotami, rysowanie, pisanie). Rozwój motoryki małej zaznacza się zwłaszcza u dzieci 5–6-letnich.

Pod koniec wieku przedszkolnego dziecko opanowuje jazdę na hulajnodze lub rowerze, potrafi też biegać i rzucać lub kopać piłkę. Dojrzewanie i integracja zmysłów pozwala na wykonywanie różnych czynności jednocześnie. Dbanie o realizację naturalnej potrzeby ruchu w tym wieku jest podstawą wspomagania rozwoju dziecka.

**Ograniczenie aktywności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym może doprowadzić do wielu zaburzeń rozwojowych.** Nie ograniczajmy dziecku chęci do ruchu.

**Rodzaje aktywności fizycznej dla dzieci**

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia każde dziecko powinno mieć zapewnioną minimum jedną godzinę umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie. Oczywiście form aktywności może być kilka- uprawianie sportu, poszczególne dyscypliny sportowe, spacer, wspinaczka górska, gimnastyka, aerobik, bieganie, gry sportowe i wiele innych. Należy pamiętać jednak, że każda forma aktywności fizycznej, dostosowana oczywiście do możliwości dziecka, będzie dobra a na pewno lepsza niż bezczynność i bierny tryb życia malucha. Natomiast niema wątpliwości, że połączenie aktywności i zabawy będzie najlepszym rozwiązaniem dla dzieci, gdyż będzie to sprawiać im przyjemność- podczas aktywności wytwarzają się bowiem endorfiny, a więc hormony szczęścia, odpowiedzialne za nasze samopoczucie.

Jaki jest więc najprostszy sposób, by zapewnić dziecku przestrzeń do aktywności poprzez zabawę? Montaż wspomnianej już wcześniej drabinki gimnastycznej. Dzięki swojej wielofunkcyjności nie tylko pozwala na angażowanie wszystkich partii ciała, ale również pozwala na rozwój kreatywności u dziecka oraz jest doskonałym narzędziem do różnorakich wybryków. Dodatkowo drabinka gimnastyczna to sprzęt bezpieczny i odpowiedni dla dzieci w każdym wieku, a nawet może przy jej użyciu ćwiczyć cała rodzinna, co jest niezwykle istotną wartością dodaną. Dzięki niej dziecko będzie miało zapewnioną odpowiednią dawkę ruchu nawet wówczas, gdy nie możemy akurat wyjść z dzieckiem na zewnątrz bądź gdy warunki atmosferyczne na to nie pozwalają. Drabinka gimnastyczna może zarówno stanowić pojedynczy element, może zawierać dodatkowe akcesoria takie jak ławka do ćwiczeń, drążek do ćwiczeń, kółka gimnastyczne czy lina z huśtawką, jak również może to być baza pod dalsze tworzenie kąciku zabaw dla dzieci.

Codzienna aktywność fizyczna dzieci musi stać się koniecznością, a obowiązek, by o to zadbać, zarówno od strony technicznej, jak i organizacyjnej, leży po stronie rodziców. Im szybciej zdamy sobie z tego sprawę, tym w większym stopniu zadbamy o prawidłowy rozwój i zdrowie naszej pociechy.

**Dziecko musi mieć okazję do różnych form aktywności: ruchowej, intelektualnej, poznawczej. Zdolności motoryczne dziecko zdobywa codziennie – ubierając się, sprzątając zabawki, składając swoje rzeczy. Nie wolno nam, dorosłym, ograniczać tych czynności.**