

„RUCH TO ZDROWIE”

Zdrowie uwarunkowane jest wieloma czynnikami. Na część tych czynników nie mamy wpływu, lub wpływ ten jest bardzo ograniczony. Tym bardziej warto zaangażować się tam, gdzie mamy dużo do zrobienia, a nasze działania mogą przynieść pozytywny efekt – mam tu oczywiście na myśli wychowanie dzieci.

Zdrowie można zachować i polepszyć nie tylko dzięki zastosowaniu zaawansowanej nauki o zdrowiu, ale także poprzez wybór prawidłowego stylu życia. Im wcześniej człowiek dokona tego prawidłowego wyboru, tym lepiej dla jego kondycji fizycznej i psychicznej. Dbając o właściwy rozwój emocjonalny przedszkolaków pamiętać należy, że niezbędne jest zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa i akceptacji.

Zarówno w domu, jak i w przedszkolu ważne jest aby doceniać i chwalić nie tylko osiągnięcia dziecka, ale trud, zaangażowanie i wysiłek wkładany w wykonanie każdej pracy. Dziecko będzie wtedy otwarte na nowe doświadczenia i a powierzone mu zadania będzie wykonywało z pełnym zaangażowaniem i pasją. Takie zachowania wobec dziecka zarówno w przedszkolu jak i w domu dają mu szansę na prawidłowy rozwój emocjonalny.

Dziecko wspierane przez dorosłych, wierzące w siebie to człowiek nie bojący się nowych wyzwań, otwarty na nowe czekające go nowe doświadczenia, odporny na stres. Tak postępując wspieramy rozwój emocjonalny, a co się z tym wiąże zdrowie psychiczne naszych wychowanków.

Równie ważna dla zdrowia przedszkolaka jest dbałość o jego kondycję fizyczną. Wpływać na tę kondycję można poprzez zdrowe odżywianie, ruch , dbałość o higienę osobistą, działania na rzecz bezpieczeństwa.

Na nas, dorosłych, spoczywa nie tyle troska o rozwój, ile obowiązek zachęcania dzieci do podejmowania wysiłku fizycznego – poprzez ruch na świeżym powietrzu, uczestnictwo w zabawach, grach sportowych czy spacerach. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno już wiedzieć, w jaki sposób prowadzić zdrowy tryb życia.

Aktywność fizyczna działa stymulująco w celu pobudzenia organizmu do działania na wielu płaszczyznach. Z fizjologicznego punktu widzenia poprawia budowę i pracę mięśni sprawiając, że stają się one bardziej wytrzymałe i elastyczne, przyspiesza proces mineralizacji kości, mobilizuje układ krążeniowo-naczyniowy oraz aktywizuje układ oddechowy.

Natomiast z psychologicznego punktu widzenia wzbogaca doświadczenia dziecka, ćwiczy pamięć i uwagę, zachęca do uczestnictwa w grupie, sprzyjając zachowaniom prospołecznym oraz łatwiejszemu dostosowywaniu się do reguł, norm i zasad (szczególnie, jeśli taka aktywność ma miejsce w przedszkolu lub szkole).

Ruch hartuje młodego człowieka, a więc uczy organizm adaptacji do stale zmieniających się warunków środowiska. Dodatkowo wpływa pozytywnie na leczenie drobnych dolegliwości oraz kompensuje niekorzystne działanie bodźców zewnętrznych, takich jak oglądanie telewizji czy korzystanie z komputera.

Twórczość w ruchu

Zabawa ruchowa to również pole dla twórczej pracy. Warto, abyśmy otwierali dzieci na nowe doświadczenia, w których forma ruchu jest w zasadzie dowolna, czego przykładem są zabawy muzyczno-ruchowe lub plastyczno-ruchowe z użyciem farb do malowania palcami i stopami. Jedynym ograniczeniem w zastosowaniu zabaw i ćwiczeń ruchowych jest wyobraźnia dorosłego. Jeśli jest ona bogata, pomysłów na ciekawe aktywności nie zabraknie.

RADY DLA RODZICÓW:

- **Dajcie przykład!** Naprawdę trudno będzie wam zachęcić dzieci do aktywnego spędzania wolnego czasu, jeśli sami wolicie posiedzieć na kanapie z książką lub przed telewizorem. Aby sport był dla młodego człowieka frajdą, musi on zobaczyć na własne oczy, jak bardzo taka aktywność może cieszyć oraz jak wiele nieść ze sobą korzyści.
- **Pamiętajcie, że ruch to nie wszystko!** Bądźmy wrażliwi na fakt, że aktywność fizyczna rozwija także umysł. Wybierając wspólnie rodzaj aktywności wybierzmy nie tylko taką, do której dziecko ma predyspozycje, ale i takie, które kształtują charakter i odporność emocjonalną. Bardzo często jest to świetny sposób na ułatwienie młodemu człowiekowi przetrwanie okresu dorastania.

- **Zwracajcie uwagę na zainteresowania!** Nie zachęcajcie młodego człowieka do uprawiania konkretnego rodzaju sportu tylko dlatego, że to wy zawsze chcieliście go uprawiać. Pozwólcie mu wybrać zgodnie z własnymi zainteresowaniami, zmienić zdanie, a czasem nawet zniechęcić się, jeśli wysiłek okaże się ponad siły.
- **Mierzcie siły na zamiary!** Wasze dziecko może okazać się świetnym sportowcem, ale nie musi. Nie przymuszajcie go nadmiernie do wysiłku, jeśli widzicie, z jakim emocjonalnym kosztem się on wiąże. Zamiast tego spokojnie porozmawiajcie i odkryjcie, z czym rzeczywiście wiąże się jego trudności. Nie każdego „trzeba złamać”, aby go zahartować.