# Jakie negatywne skutki mogą powstać w przypadku nie zaspokojenia potrzeby ruchu dziecka?

Nie biegaj bo się spocisz,

Nie wchodź na murek bo upadniesz,

Nie przeskakuj przez kałuże bo się ubrudzisz,

Nie wchodź na drzewo bo rozbijesz głowę…
A później nadwaga, podatność na choroby wywołana mniejszą odpornością organizmu, słaba płynnością ruchów, zwiększona podatność na używki, wady postawy, gorsze wyniki w nauce wynikające z braku koncentracji, apatia, depresja, zachowania lękowe, słaba kondycja, mała odporność, niezręczność ruchowa, słaba koordynacja wzrokowo – ruchowa to wszystko skutki braku odpowiedniej ilości zajęć ruchowych wśród dzieci. Młodzi ludzie napotykając na trudności związane z ruchem zaczynają jej unikać lub w ogóle przestają ćwiczyć, co przyczynia się do jeszcze większych trudności. Oprócz złych efektów zdrowotnych spowodowanych niską aktywnością fizyczną, brak ruchu jest często powodem odrzucenia dziecka przez rówieśników, jego izolację a także wyśmiewanie się. Dlatego należy stwarzać dziecku okazję do ruchu, szukać takich form aktywności, które sprawiają mu zadowolenie i radość, a podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać i chwalić za osiągane sukcesy. Należy też pamiętać, że nie możemy zmuszać dziecka do ruchu. Jeżeli spotkamy się z taką sytuacją naszym obowiązkiem jest znaleźć wśród jego rówieśników dziecko z takim samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw dopingować je. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka, a z czasem satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

Aktywność ruchowa zarówno dla dziecka jak i osoby dorosłej jest podstawowym stymulatorem rozwoju psychosomatycznego**.** Rozwija umiejętnościami związane z płynnością ruchów, zdolności motoryczne, kształtuje prawidłową postawą i hartuje ciało. Ruch, wzmacnia organizm człowieka, kształtuje i usprawnia jego układy, w szczególności układ ruchowy, krążenia, oddechowy i nerwowy. Ćwiczenia fizyczne pobudzają ośrodki ruchowe w mózgu, przez co poprawia się rozwój sprawności motorycznej, co jest ogromnie ważne dla dziecka, ponadto wzrasta też szybkość przewodzenia bodźców nerwowych. Podstawowymi warunkami prawidłowej aktywności fizycznej jest odpowiednie stopniowanie wysiłku i systematyczność wykonywania ćwiczeń. Skutkiem aktywności ruchowej jest wyrobienie kondycji, przystosowanie do wysiłku, nauka walki z przeciwnościami, współzawodnictwa czy samodzielnego podejmowania ryzyka.
Aktywność fizyczna, spełnia również rolę w procesie adaptacji dzieci i młodzieży do funkcjonowania w środowisku społecznym. Postawy społeczne uczniów kształtuje się przede wszystkim poprzez działanie w zespole, wspomniane już współzawodnictwo oraz współudział w walce sportowej. Aktywność fizyczna wzbogaca również człowieka pod względem estetycznym, poprzez różne przeżyci np. przez kontakt z przyrodą- wycieczki, spacery, biwaki, wyjście z zamkniętych pomieszczeń sal szkolnych i domów, oraz „ucieczka” od komputerów. Nie da się ukryć, że aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w zapobieganiu wielu zaburzeń rozwojowych i chorób. Jest istotnym czynnikiem w procesie walki m.in. z otyłością, zaburzeniami układu ruchu, zapobiega choroby układu kostnego, w szczególności związanych z kręgosłupem, leczeniu mózgowego porażenia dziecięcego czy astmy oskrzelowej itp.
O potrzebie aktywności fizycznej mówi się od najmłodszych lat i traktuje jako stały element konieczny do zachowania zdrowia. Ze względu na procesy wzrostu i dojrzewania, aktywność ruchowa odgrywa szczególnie istotną rolę w procesie prawidłowego rozwoju dzieci. Wpływ ten, uwidacznia się w sferze fizycznej i psychicznej.
Wysiłek fizyczny dzieci i młodzieży wpływa:

* na dobrą mineralizację kośćca i prawidłowe wzrastanie kości,
* zapobiega i koryguje wady postawy,
* stabilizuje stawy, wzmacnia ścięgna i wiązadła,
* zwiększa siłę i sprężystość mięśni,
* powoduje lepsze umięśnienie mięśnie grzbietu i brzucha,
* poprawia procesy przemiany materii,
* zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej,
* podnosi poczucie wartości,
* poprawia skupienie i podzielność uwagi,
* daje poczucie spełnienia i zadowolenia.

Aktywność fizyczna nie tylko czyni dziecko sprawniejszym, szczęśliwszym, zdrowszym ale
i mądrzejszym, ponieważ pod jej wpływem dziecko odkrywa swoje uzdolnienia i talenty. Ruch wzmacnia układ nerwowy, zwiększa zdolność do pracy umysłowej. Działa niezwykle korzystnie na całościowy rozwój.

Dzieci przez wykonywanie ćwiczeń fizycznych wspierają rozwój mózgu, np.:

* chwytanie, pchanie, toczenie, machanie nogami i rękami, chodzenie rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, zdolności motoryczne, przygotowuje do pisania,
* obracanie się, huśtanie, swobodne tańczenie prowadzi do powstania lepszej równowagi, koordynacji ruchowej, umiejętności pisania i czytania,
* zabawy powtórzeniowe, tworzenie układów tanecznych, wpływają na rozwój zdolności matematycznych, logiczne myślenie i dobrą pamięć,
* wspólne gry i zabawy prowadzą do pobudzania poczucia bezpieczeństwa, poprawnie kształtują zachowania społeczne- współpraca, zasady fair play, pewności siebie.

Niezręczność ruchowa związana jest w bardzo dużym stopniu ze sprawność manualną dziecka czyli płynnością ruchów palców i dłoni, które zaangażowane są podczas pisania. Dlatego nienależyta koordynacja pracy rąk powoduje trudności w zapinaniu guzików i wiązaniu sznurowadeł. Wzmożone napięcie mięśniowe wynikające z braku wystarczającej aktywności ruchowej, powoduje iż dzieci podczas rysowania zbyt silnie naciskają kredkę, łamią ją lub dziurawią kartkę. Możemy na tej podstawie wnioskować o mało precyzyjnych, kanciastych ruchach ręki. Z kolei małe napięcie mięśniowe powoduje, iż rysowane kreski są cienkie, falowane i ledwo widoczne. Ruch całego ciała, dbałość o sprawność manualną, praca w czynnościach codziennych i samoobsługowych ma ogromne znaczenie w przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki w szkole, szczególnie w zakresie pisania, ponieważ przygotowanie do pisania nie polega na nauczeniu kreślenia liter ale dobrej sprawności ruchowej i manualnej. Lekceważenie zaś dziecięcej potrzeby ruchu i brak dbałości o rozwój fizyczny w tym manualny może być przyczyną niepowodzenia dzieci w uczeniu się.
Jednak by aktywność fizyczna miała pozytywny wpływ na organizm, musimy pamiętać by ruch był odpowiednio dobrany do możliwości osoby, co oznacza, że nie możemy działać przeciążająco jak i doprowadzać do jej niedoborów. Poziom aktywności fizycznej kształtuje się indywidualnie i zależy od wielu czynników tj. wiek, płeć, wcześniejsze doświadczenia w aktywności fizycznej, stopień rozwoju organizmu. Przyjmuje się, że optymalna dawka aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży to taka, która zaspokaja potrzeby ruchowe i stymuluje rozwój organizmu.  Dzieciom zaleca się 60 minut umiarkowanej aktywności ruchowej dziennie,która jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju. Możemy zastosować różne formy aktywności np. szybki spacer, taniec, pracę w ogrodzie, gry i zabawy, grę w piłkę, jazdę na rowerze, pływanie ale najważniejsze by ruch występował każdego dnia, niezależnie od pogody i by sprawiał przyjemność dziecku.

**Opracowała: Janina Pawłusz**

**Bibliografia:**

1. J. Bielski, „Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego”, Oficyna Wydawnicza "Impuls", Kraków 2005r.
2. B. Woynarowska, A. Kowalewska, Z. Izdebski, K. Komosińska, „ Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania”, PWN Warszawa 2010r.