

„Wpływ ruchu oraz zdrowego odżywiania na prawidłowy rozwój dziecka”

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna czynnikiem, który kształtuje organizm człowieka i jego funkcje. Szeroko rozumiana aktywność fizyczna jest tak samo potrzebna jak pożywienie i powietrze. Wiek przedszkolny to okres wzmożonego zapotrzebowania na ruch, dlatego istotne jest, aby przekazywać dzieciom właściwe wzorce ruchowe, czego efektem będą nie tylko prawidłowo ukształtowana sylwetka, ale także ogólna sprawność fizyczna, estetyka i elegancja ruchu.¹ Zabawy ruchowe wprowadzają w radosny nastrój i dobre samopoczucie, dając dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, rozwijają sprawność ruchową ćwicząc i doskonaląc takie elementy jak: chód, bieg, podskoki, rzucanie, wspinaniem pokonywanie przeszkód, itp.²

Sz szczególnie ważna jest edukacja zdrowotno-ruchowa, która ma za zadanie zapewnić harmonijny rozwój psychofizyczny dziecka, dostarczyć wiadomości i umiejętności sprzyjających zdrowiu, sprawności fizycznej, uczyć współdziałania w zespole, ale przede wszystkim przygotować do samodzielnego, aktywnego udziału w różnych aktywnościach fizycznych.

Jedną z formą prowadzonych w przedszkolu są zestawy ćwiczeń gimnastycznych oraz zabawy ruchowe, które przygotowują do samodzielnego współdziałania w zespole, doskonaląc także samodyscyplinę (np. czekając na swoją kolej w rozgrywkach sportowych). Ponadto dzięki nim rozwijana jest spostrzegawczość, orientacja w przestrzeni, umiejętność oceniania odległości, wyzwalana jest inicjatywa, pomysłowość oraz samodzielność, pobudzana jest wyobraźnia, ale przede wszystkim ambicja. Dzięki temu, że dzieci uczestniczą w zabawach i ćwiczeniach ruchowych samodzielnie oceniają swoje możliwości, rozwijając przy tym wiarę we własne możliwości, której niestety coraz więcej brakuje dzieciom już w wieku przedszkolnym.³

O zdrowotnych walorach ruchu wiadomo nie od dzisiaj. Jednakże poziom aktywności fizycznej nie wyrównuje niekorzystnego wpływu prowadzenia siedzącego trybu życia (długie, wręcz wielogodzinne oglądanie bajek czy korzystanie z komputera) prowadząc przez to do nieprawidłowej postawy ciała (m.in. skolioza), nadwadze i otyłości.

Do podstawowych błędów i wad postawy ciała należą:

- niepoprawny sposób trzymania głowy, zbytnie wysuwanie jej do przodu lub pochylanie do tyłu (lordoza szyjna powiększenie lub spłaszczenie , np. hiperlordoza)
- wyokrąglenie pleców, tzw garbienie się, ściąganie się do przodu i zbliżanie do siebie barków, przez co odstają łopatki (kifoza piersiowa, np. hiperkifoza/ spłaszczenie odcinka piersiowego)
- nadmierne wygięcie w lędźwiach, wysunięcie do przodu brzucha (lordoza, hiperlordoza/ spłaszczenie)
- boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza/ asymetria) łukowe ułożenie kręgosłupa w stosunku do linii pionu; jeden z barków jest opuszczony, a łopatka obniżona – postawa skoliozyczna
- nieprawidłowe ustawianie stóp i nóg- koślawość lub szpotawość kolan i stóp, płaskostopie

Wady postawy u dzieci w wieku przedszkolnym to najczęściej wady o nieznacznym stopniu zaawansowania zmian. Można im zapobiegać poprzez:

- ograniczanie siedzącego trybu życia, zwiększanie ogólnej aktywności ruchowej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń mięśni grzbietu i brzucha,
- dopasowaniu sprzętów zarówno przedszkolnych jak i domowych do potrzeb i możliwości fizjologicznych kręgosłupa dziecka.

¹ A. Pasternak , „Fit, czyli w dobrej formie kultura fizyczna u przedszkolaka,” Bliżej Przedszkola, grudzień 2010 s.20

² K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, s. 10

³ Tamże.

- zwracanie uwagi na zachowanie wyprostowanej sylwetki, aby nie przybierały przekrzywionej pozycji, np. siedzenia na jednym pośladku z podkurzoną nogą.
- ograniczanie zbyt długiego wysiadania na krzesłkach, zbyt długiego stania
- zwracanie uwagi na niedopuszczanie do przyjmowania przez dzieci w czasie ich zabaw dowolnych pozycji przyczyniającej się do wykręcania stawów kolanowych, polegające na siadzie klęcznym rozwartym na zewnątrz podudziami i stopami (tzw siedzenie w literę „W”).⁴ (jeśli istnieje koślawość nóg i wygięcie stóp- ABSOLUTNIE NIE).

Przy pomocy ruchu możemy działać zarówno pobudzająco na ogólny rozwój, ale także prawidłową postawę ciała, odpowiednio kształtować układ ruchowy i likwidować zaistniałe błędy, a przynajmniej im zapobiegać. Można tu zaliczyć działania wzmacniające, tj kształtowanie postawy przez odpowiednio dobrane zabawy, ćwiczenia i czynności oddziałujące na cały układ ruchowy lub na określone odcinki ciała (szyję, grzbiet, obręcz barkową, brzuch, lędźwie, nogi , stopy), np. czworakowanie, pełzanie, włożenie, pokonywanie przeszkód, zwisy, półzwisy, podciąganie się, rzuty, itp.

Okres między 3 a 7 rokiem życia to czas intensywnego rozwoju organizmu, dlatego istotne jest rozwijanie sprawności ruchowej. Można w tym czasie zaobserwować wielką potrzebę ruchu, można wręcz mówić o nadruchliwości. Nie bez przyczyny mówi się, że dziecko powinno dziennie mieć przynajmniej 3 godziny ruchu, a ten okres nazywany jest złotym wiekiem motoryczności. Dzięki temu można zaobserwować korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej.

Wszelako rozumiany ruch ma także ogromny wpływ na rozwój i sprawność umysłu, szczególnie gdy ćwiczenia wymagają precyzji i są złożone angażowany jest w nie mózg, przez co rozumieć można funkcje poznawcze. Należy przez to rozumieć, że ćwiczenia, które będą odpowiednio dobrane do wieku dzieci mają duży wpływ m.in. na mechanizmy pisania:

- utrzymywanie równowagi oraz dobrej postawy
- prawidłowy chwyt pisarski
- obustronną integrację - (jedna ręka pisze, druga trzyma papier)
- planowanie ruchu
- koordynację wzrokowo-ruchową⁵.

Dzięki aktywności fizycznej, przyjmowane są różne bodźce, a zmiany środowiska, wpływają na uodpornianie się na działanie szkodliwych czynników, tzw hartowanie organizmu. Ponadto zbilansowana oraz regularna aktywność wpływa na redukcję objawów stresu, poprawia samopoczucie człowieka⁶.

Kolejnym istotnym tematem jest kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych. W wieku od 3 roku życia istotne jest, aby posiłki:

I Były spożywane regularnie. Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie w regularnych porach dnia. Zapewnia to lepsze samopoczucie, ponieważ nie dopuszcza do długotrwałego uczucia głodu a co się z tym wiąże –przejadania. Organizm w ten sposób nie jest obciążany, układ trawienny ma szybszy metabolizm, oczyszcza się z toksyn, co podnosi ogólną kondycję.

II. Stopień obfitości posiłków. Należy zwracać uwagę na solidne śniadanie, które jest pierwszym najważniejszym posiłkiem dnia, dają „paliwo” do dalszych działań w najbardziej intensywnej porze dnia. Badania dowodzą, że głodne dzieci mają problem z przyswajaniem wiedzy i gorsze wyniki w nauce. Mózg, który intensywnie pracuje ma spore zapotrzebowanie na kalorie, dzięki pierwszemu posiłkowi mózg w czasie nauki będzie aktywniej pracował i sprawi, że będzie skoncentrowane. Istotne jest także unikanie obfitych kolacji, gdyż na noc

⁴ S. Moliere, *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*”, s.39-40.

⁵ A. Jaworska „Edukacja zdrowotno-ruchowa” Bliżej Przedszkola, marzec. 3.114, str. 58-59.

⁶ Tamże, s. 22.

obciążony układ trawienny powoduje spowolnienie metabolizmu i gorsze wysypianie się. Jedzenie późnych i ciężkich kolacji prowadzi do nocnych przebudzeń, lęków i koszmarów sennych. Dlatego zakłada się, że kolacja powinna być lekka spożywana na około 2-3h przed snem.

III Skład posiłków. Ukazuje to idealnie piramida żywienia. Szczególnie u dzieci w wieku przedszkolnym należy zadbać o urozmaiconą dietę. Zachęcać dzieci do próbowania produktów, poznawania nowych smaków, spożywanie posiłków niesłodzonych, i stosować umiar w słodyczach.

IV jakość posiłków. Jest takie powiedzenie: „Kto oszczędza na kucharzu, nie oszczędzi na lekarzu”. W wyborze produktów dla dzieci nie należy kierować się tylko niską ich ceną, ale zwracać uwagę na jakość. (np. ekologiczne pochodzenie)

V wspólne gotowanie. Wspólne przyrządzanie zdrowych posiłków to znakomity sposób na ukształtowanie u dziecka właściwych nawyków żywieniowych.

VI Kultura stołu. Jest to ostatni niezwykle ważny i dobry nawyk, o którym warto wspomnieć, czyli tradycja wspólnego, rodzinnego spożywania posiłku przy stole. Warto zadbać, aby chociaż jeden posiłek był jadany wspólnie. Dzięki temu dziecko uczy się właściwego zachowania w sytuacjach towarzyskich, estetycznego jedzenia. Przy okazji nabywa umiejętność czekania na swoją kolej, wypełniania drobnych obowiązków (np. odnoszenie naczyń, podania naczyń, sztućców), . Jest to zapomniana kultura stołu, ale ważny element kultury bycia. Wbrew pozorom jest ona bardzo ważna i w znacznej mierze decyduje o tym, jak spostrzegane jest dziecko.

Można także zaobserwować niepokojące sytuacje żywieniowe, do których zaliczana jest m.in:

- wybiórczość pokarmowa: dzieci często płaczą przy posiłkach, nie chcą nawet spróbować nowych dań, akceptują tylko kilka wybranych produktów- i próbują na tym przetrwać intensywne godziny nauki i zabaw w przedszkolu (ortoreksja- zbytnie koncentrowanie się na zdrowym odżywianiu)

- bulimia

- otyłość- która nierzadko związana jest ze spożywaniem nadmiernej ilości słodyczy i fast-foodów. Nie należy lekceważyć problemów z nadwagą. Niezdrowy tryb życia, niewłaściwa dieta prowadzi do otyłości, a w konsekwencji do niebezpiecznych chorób.

Przedszkole jako instytucja opiekuńczo-edukacyjna zobowiązana jest do żywienia dzieci zgodnie z najlepszymi wzorcami i ogólnie ustawionymi standardami. Posiłki wydawane są w stałych porach dnia, starannie dobierane pod kątem ilości, jakości i składu produktów, zwracana jest uwaga na kulturalne spożywanie posiłków.⁷

W bieżącym roku szkolnym realizujemy temat roczny na temat: „Aktywnie czas spędzamy, bo o zdrowie nasze dbamy- sprawność ruchowa i odpowiednie odżywianie warunkiem wszechstronnego rozwoju dziecka”. Poprzez codzienny ruch (spacery, zabawy ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne), zachęcanie do spożywania owoców i warzyw będziemy „zaszczepiać” w naszych wychowankach chęć dbania przez to o swoje zdrowie. Szczególnie że my jako nauczyciele, ale także i Państwo jako rodzice mamy największy wpływ na dzieci, bo spędzamy z nimi najwięcej czasu.

⁷ A. Pilichowska, „Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym”, Bliżej Przedszkola, 2017, s. 22-23