**„Wpływ ruchu na rozwój dziecka”**

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,

ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.”

 – Wojciech Oczko –

 Każdy wysiłek fizyczny ma zbawienny wpływ na rozwój organizmu, niezależnie od wieku. Towarzyszy nam od chwili narodzin, rozwija ciało ale także wpływa na umysł i psychikę.

 Ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka; u niemowlęcia ogranicza się do nieskoordynowanego machania rączkami i nóżkami, starsze maluchy poznają najbliższe otoczenie pełzając, później czworakując, by ostatecznie, w wieku ok. 12 miesięcy, przyjąć pozycję pionową, która umożliwi skakanie, bieganie, wspinanie się, a jeszcze później jazdę na rowerze. Każdy z tych etapów jest niezwykle ważny w przebiegu prawidłowego rozwoju psychoruchowego.

 Gdy przyjrzymy się współczesnemu społeczeństwu dostrzeżemy, że prowadzi on, w głównej mierze, siedzący tryb życia. Dzieci do przedszkola, szkoły dowożone są niemal pod same drzwi, po powrocie siadają do biurek, natomiast czas wolny zazwyczaj spędzają przed telewizorem lub z telefonem w ręku. Nie trudno się domyślić, że taki tryb życia nie pozostanie obojętny dla organizmów, które do prawidłowego rozwoju potrzebują właśnie ruchu. I nie chodzi tu wyłącznie o problemy zdrowotne, tj. nadwaga i otyłość, problemy z krążeniem czy cukrzyca typu II, ale także na funkcjonowanie poznawcze dziecka oraz rozwój mózgu.

**Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):**

* Dzieci **poniżej 1. roku** życia powinny być aktywne ruchowo **kilka razy dziennie** na różne sposoby.
* Dzieci w wieku **1-2 lat** powinny spędzać przynajmniej **180 minut dziennie** na aktywności ruchowej o różnej intensywności.
* Dzieci w wieku **3-4 lat** powinny być aktywne ruchowo przez przynajmniej **180 minut dziennie**, z czego co najmniej **60 minut poświęcać na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności.**
* Dzieci i młodzież w wieku **5-17 lat** powinny poświęcać przynajmniej **60 minut dziennie na aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności.**

**Wpływ aktywności ruchowej na rozwój fizyczny dziecka:**

* **Rozwój struktur kostnych**

**Regularna aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi kości u dzieci**. To szczególnie istotne w okresie wzrostu, gdy organizm przekształca tkankę chrzęstną w tkankę kostną. Ćwiczenia takie jak bieganie, skakanie czy jazda na rowerze stymulują wzrost i wzmacniają kości, co wpływa na ich wytrzymałość w późniejszym życiu.

* **Rozwój mięśni**

**Regularny ruch wpływa również na rozwój i kondycję mięśni dziecka**. Wysiłek fizyczny zwiększa przekrój i objętość włókien mięśniowych, a także pozwala na rozwijanie ich siły. W uproszczeniu oznacza to, że dziecku, które było aktywne od początku, najprawdopodobniej łatwiej będzie np. podnieść ciężki przedmiot czy choćby wykonać przysiad w późniejszym życiu.

* **Poprawa wydolności oddechowej i krążeniowej**

**Aktywność fizyczna wpływa na układ sercowo-naczyniowy, poprawiając wydolność oddechową i krążeniową dziecka**. Regularne ćwiczenia zwiększają objętość wyrzutową serca i pojemność płuc, co przekłada się na wydajniejsze dostarczanie tlenu do tkanek. To z kolei przekłada się na ogólną kondycję dziecka oraz jego zdolność do wykonywania codziennych czynności, jak np. podbiegnięcie do autobusu czy wejście po schodach na wysokie piętro bez dużej zadyszki.

* **Kontrola masy ciała**

Nadmierna masa ciała może doprowadzić do wielu problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca. **Regularna aktywność fizyczna pozwala kontrolować przyrost masy i zapobiega otyłości**. Trzeba wspomnieć, że nie chodzi tu jednak wyłącznie o zaplanowany trening w ciągu dnia, ale też ruch w innej formie np. spontanicznej aktywności takiej jak spacer z psem, zabawa w ogrodzie czy korzystanie z roweru jako środka transportu.

* **Rozwój układu immunologicznego**

U dzieci aktywnych fizycznie obserwuje się zmniejszoną zapadalność na choroby zakaźne, co jest związane z lepszą pracą układu odpornościowego. Badania dowodzą, że **wysiłek fizyczny rozwija układ immunologiczny** i zwiększa jego zdolności do radzenia sobie z patogenami odpowiedzialnymi za choroby.

* **Kształtowanie zdolności motorycznych**

Na początkowym etapie życia dzieci ruszają się tak, jak podpowiada im intuicja – skaczą, biegają, wspinają się, podnoszą przedmioty. W ten sposób mimowolnie kształtują swoje zdolności motoryczne: siłę, zwinność, szybkość, gibkość czy równowagę. W wieku szkolnym uczestniczą w zajęciach, które jeszcze bardziej skupiają się na rozwijaniu motoryki. To wszystko jest potrzebne do zachowania sprawności nie tylko w okresie dzieciństwa, ale i później. I nie chodzi tutaj wyłącznie o sprawność w kontekście sportu, ale też w kontekście wykonywania codziennych czynności.

* **Zapobieganie wadom postawy**

Przyczyny wad postawy u dzieci to najczęściej brak ruchu i siedzący tryb życia. Do dysfunkcji w układzie mięśniowo-szkieletowym dochodzi m.in. na skutek osłabienia lub nadmiernego napięcia mięśni, a także nieprawidłowego kształtowania się struktur kostnych. **Aktywność fizyczna pozwala w ogromnym stopniu zapobiegać wadom postawy** u dzieci, a także korygować je, gdy już się pojawią.

## Aktywność ruchowa a rozwój umysłowy dziecka

Aktywność ruchowa przynosi mnóstwo korzyści, które wykraczają daleko poza rozwój fizyczny. Istnieje wiele dowodów na to, że regularny ruch może znacząco poprawić funkcje poznawcze i rozwój umysłowy dzieci, a także pozytywnie wpłynąć na obszar emocjonalny.

* **Poprawa koncentracji i uwagi**

Badania wykazują, że ćwiczenia fizyczne **stymulują wydzielanie neuroprzekaźników, które wpływają na funkcje poznawcze mózgu**. Dlatego dzieci uczestniczące regularnie w aktywności fizycznej mają lepszą zdolność koncentracji, utrzymania uwagi i łatwiej przyswajają oraz zapamiętują materiał.

* **Kształtowanie kreatywności**

Aktywność fizyczna może także **stymulować kreatywność i pomysłowość dziecka**. Dzieci, które mają możliwość eksplorowania różnych form ruchu, rozwijają swoją wyobraźnię i kształtują zdolność do rozwiązywania problemów. Ta kreatywność jest cenną umiejętnością w wielu dziedzinach życia.

* **Redukcja stresu i poprawa samopoczucia psychicznego**

**Wysiłek fizyczny rozładowuje nie tylko energię kumulującą się w organizmie dziecka, ale też stres, napięcie psychiczne i trudne emocje**. Ćwiczenia wyzwalają endorfiny, które działają jak naturalne środki przeciwbólowe i przeciwdziałają uczuciu lęku. Dla wielu dzieci aktywność fizyczna stanowi doskonały sposób na radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami emocjonalnymi. Do tego zmniejsza ryzyko wystąpienia dziecięcej depresji oraz innych zaburzeń na tle emocjonalnym i psychicznym.

**Dzieci są doskonałymi obserwatorami i naśladowcami. Dajmy im właściwy przykład. Zachęcajmy nasze dzieci do wspólnej aktywności, która nie tylko wpłynie na zdrowie, ale także pozwoli zacieśnić więzi z naszymi pociechami.**

 Oprac. Helena Bartosik

*Źródło:*

*Maszorek -Szymala, A. (2021). Aktywność fizyczna i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży w wybranych badaniach ankietowych. Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wieku, 1.*

[*https://zdrowedziecko.com/wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-rozwoj-dziecka*](https://zdrowedziecko.com/wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-rozwoj-dziecka)

*https://polki.pl/dieta-i-fitness/zdrowe-odzywianie,piramida-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy*

