

Aktywność ruchowa: ile potrzebuje jej dziecko i dlaczego jest tak ważna?

2015-11-16



Autor: materiały prasowe Ćwiczenia fizyczne działają nie tylko na ciało, ale również umysł i zdolności społeczne. fot. materiały prasowe/Prince Lionheart

Aktywność ruchowa dziecka oddziałuje nie tylko na jego rozwój fizyczny, ale również emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dlatego tak ważne jest, by zapewnić najmłodszym odpowiednią dawkę ćwiczeń każdego dnia. Jak często dziecko powinno się poddawać aktywności ruchowej i jakie konkretnie wynikają z niej korzyści?

Rodzice, w jak najlepszej wierze, nie zawsze wspierają rozwój fizyczny dziecka. Czasem jest wręcz odwrotnie: swoimi uwagami powstrzymują naturalną dziecięcą **aktywność ruchową**. "Uważaj, tak wysoko nie wchodź", "Tego nie rób, bo się pobrudzisz", "Nie biegaj, bo się spocisz" - te słowa najmłodszy słyszą z ust dorosłych bardzo często. Koniec końców, dzieci **aktywności ruchowej** unikają, wolą się nie pobrudzić, nie zmęczyć i wybierają komputer. I choć w samym poznawaniu tajników działania najnowocześniejszej technologii nie musi być nic złego, laptopy i tablety nie powinny wygrywać z ruchem zbyt często.

- Należy pamiętać, że dla dzieci perspektywa zdrowia i choroby jest odległa i niezrozumiała. Dlatego też rolą rodziców i opiekunów jest kształtowanie zachowań związanych z aktywnością fizyczną. Ich postawa i zaangażowanie w dbałość o aktywny styl życia w dużej mierze wpływa na to, jak dzieci będą postrzegały sport - zaznacza Marek Jankowski, dr nauk o zdrowiu, ekspert Ośrodka Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka.

[>>Przeczytaj również: Zabawy z rodzicami - jakie korzyści wynikają z nich dla dzieci?>>](#)

Aktywność ruchowa: jak dużo potrzebuje jej dziecko?

Aktywność ruchowa dziecka została nawet gruntownie zbadana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Według jej ustaleń, osoby w wieku od 5 do 17 lat potrzebują następującej "dawki" ćwiczeń:

- 60 minut dziennie - ćwiczenia muszą być jednak różnorodne, a i wysiłek, który podczas nich się wykonuje, powinien mieć różną intensywność
- 5 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których się zmęczy
- 3 razy w tygodniu najmłodszy powinni wykonywać 15-minutowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające gibkość

Warto również pamiętać, że **aktywność ruchowa** w większej ilości również będzie wskazana.

[>>Przeczytaj również: Co się zmieniło w organizacji zajęć z wychowania fizycznego od 1 września 2015?](#)

[>>](#)

Zobacz pomysły na aktywne spędzenie czasu z dzieckiem

Aktywność ruchowa: dlaczego jest tak ważna?

Aktywność ruchowa jest potrzebna osobom w każdym wieku. Jednak szczególny "głód ruchu" występuje u przedszkolaków i najmłodszych uczniów podstawówek. Warto zaznaczyć, że ćwiczenia fizyczne działają nie tylko na ciało, ale również umysł i zdolności społeczne.

Dziecko, które potrafi odnaleźć się w grze na boisku z rówieśnikami, łatwiej radzi sobie z pracą w grupie, szybciej znajduje rozwiązanie problemów, z którymi spotyka się na co dzień - w końcu w sporcie również sprawnie należy podejmować decyzje. Co więcej, **aktywność ruchowa** podnosi samoakceptację dziecka.

Urządzenie do przygot. jedzenia dla dzieci 4 w 1

Sprawdź cenę

Urządzenie do przygot. jedzenia dla dzieci 4 w 1

Sprawdź cenę

Kurtka z kapturem dwustronna z odblaskowym nadrukiem

Sprawdź cenę

Przede wszystkim jednak **aktywność ruchowa** jest dobra dla zdrowia najmłodszych. Korzyści, jakie czerpie nasz organizm z bycia aktywnym, można długo wymieniać. Przede wszystkim - wspiera działanie płuc i układu oddechowego. U osób aktywnych fizycznie zwiększa się ich pojemność, mogą więc pochłaniać większą ilość tlenu, potrzebną do wytworzenia energii, a tym samym i jej mają więcej. Lepiej działa również układ hormonalny najmłodszych - wzrasta tolerancja glukozy, a zmniejszają się problemy z metabolizmem.

Ponadto, **aktywność ruchowa** sprawia, że zwiększa się wytrzymałość mięśni i poprawia koordynacja nerwowo-mięśniowa. Pamiętajmy również o sercu - dzięki regularnemu wysiłkowi zmniejsza się poziom ciśnienia tętniczego. Organizm, który często poddaje się **aktywności ruchowej**, lepiej znosi wysiłek i wszelkie obciążenia - nie tylko fizyczne, ale również umysłowe czy psychiczne.

[>>Przeczytaj również: Sport dla dzieci - na jakie zajęcia warto zapisać dziecko?>>](#)

Aktywność ruchowa: dla dzieci to przede wszystkim zabawa

*– Aby wysiłek fizyczny przyniósł dziecku korzyści, wcale nie musi być monotonny i wyczerpujący. Wręcz przeciwnie – powinien być ubrany w atrakcyjną dla dzieci formę, a **aktywność ruchowa** powinna być zabawą. Tylko w ten sposób ruch może być radosnym i efektywnym procesem, wspierającym prawidłowy rozwój maluchów – mówi ekspert z Rodzinnego Centrum Rozrywki Loopy's World, psycholog Agata Jakób.*

Dlatego warto wybierać ćwiczenia, które dla dziecka będą właśnie zabawą i świetną atrakcją. Do których nie będą czuły się zmuszane, a wręcz przeciwnie - będą je wykonywać spontanicznie, a dziecko będzie musiało wykazać się podczas **aktywności ruchowej** również pomysłowością, spostrzegawczością czy refleksem.

Świetnie sprawdzają się gry, w które dziecko angażuje również emocje, podczas których przeżywa niemało przygód.