1

RUCH JAKO CZYNNIK ROZWOJU

Ruch jest naturalną fizjologiczną potrzebą człowieka w ciągu całego życia. Trzeba być aktywnym fizycznie, gdyż przedłuża i podnosi się jakość życia biologicznego.

Teraz, w dobie pandemii musimy jeszcze bardziej **zwrócić uwagę na dzieci**, które dużo czasu spędzają przed różnymi sprzętami elektronicznymi, takimi jak telefon czy komputer.

Ruch poprawia wszystkie funkcje organizmu i uodparnia na zmiany środowiska zewnętrznego. W wieku dziecięcym jest to ważny czynnik, który usprawnia rozwój organizmu i kształtuje postawę ciała.

Ruch wyrabia u dzieci:

-zwinność,

- zręczność,

- gibkość,

-szybkość,

-siłę.

Ruch koryguje wady, postawy i funkcje organów. Spełnia też funkcje przystosowania się do grup społecznych oraz bardzo relaksuje, czyli ma wpływ na równowagę emocjonalną. Ponadto, ruch działa na charakter jednostki, dodaje pewności i wiary w siebie.

2

Ruch wpływa na naszą przemianę materii, a przecież zauważamy coraz częściej u dzieci nadwagę bądź otyłość.

Aktywność ruchowa prowadzi do:

1. większej masy mięśni;
2. likwiduje tkankę tłuszczową;
3. obniża ciśnienie tętnicze;
4. lepsza praca serca:
5. lepsza praca układu krwionośnego;
6. poprawia nastrój;
7. dotlenia;
8. zwiększa pojemność płuc;
9. zwiększa odporność;
10. dodaje siły;
11. podnosi naszą koncentrację;
12. zmniejsza napięcie emocjonalne;

To wszystko prowadzi do poprawy zdrowia i samopoczucia.

Ruch ma duży wpływ na umysł człowieka, zwiększa się wydzielanie do mózgu endorfin, czyli tzw. „ hormonów szczęścia”, co polepsza samopoczucie.

Rozwój narządów zmysłu również zależny jest od ruchu:

- lepsze postrzeganie świata;

-wyostrzenie słuchu, węchu, dotyku i smaku;

-wyczucie przestrzeni i czasu;

To wszystko, Drodzy Rodzice, możemy zapewnić dziecku poprzez gry i zabawy ruchowe.

Dzieci powinny mieć możliwość ruchu przez ok. 2- 3 godziny dziennie, ponieważ wzmacnia to zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Mam nadzieję, że przekazałam Państwu rady, które zostaną zrealizowane. Wierzę, że zmobilizujecie swoje pociechy do ruchu i ćwiczeń.

Pielęgniarka szkolna