



Znaczenie ruchu fizycznego dla zdrowia dzieci



Ruch i wysiłek fizyczny prowadzą do wielokierunkowych zmian w organizmie człowieka. Mogą to być zarówno zmiany korzystne jak i niekorzystne, w zależności od tego, czy rodzaj i natężenie ruchu dopasowane są do wieku i możliwości osoby ćwiczącej. Szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży, ponieważ ich organizmy są na etapie dojrzewania.

Jednakże rola ruchu jest w tym okresie nie do przecenienia. Odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny wpływa na prawidłowy rozwój narządów i układów, ma znaczenie korygujące na przykład przy wadach postawy, nie jest również bez znaczenia dla prawidłowego rozwoju. Dzieci zaczynają pokonywać swój lęk, zaczynają rywalizować i współzawodniczyć, pracują w zespołach itd.



Gry dobrym sposobem na zdrowie

Gra jest wyższą formą zabawy, w której wszyscy uczestnicy wykonują jednakowe zadanie, chociaż nie zawsze w tym samym czasie. Ponadto w grach ruchowych występują drużyny i kapitan. Aktywność ruchowa podczas zabaw i gier wpływa korzystnie na odprężenie nerwowe – psychiczne.



Stosowanie różnorodnych ruchów sprawia przyjemność i usprawnia organizm. Stosowanie naturalnych ruchów, takich jak biegi, rzuty, skoki, sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu całego organizmu. Pobudzone do większej aktywności układy krążenia i oddychania np. przyspieszają przemianę materii, regenerują siły, powodują przyływ energii do dalszej nauki czy pracy.

Ruch fizyczny

- polepsza stan zdrowia,
- rozwija sprawność fizyczną,
- oddziałuje wychowawczo.



*Opracowanie na podstawie prezentacji multimedialnej
przygotowanej przez Patryka Sekułę ucznia klasy VI A*