

Lidia PAWELEC\*

## Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym

### Physical activity in preschool children

**Streszczenie:** Aktywność fizyczna uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. Jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje i w każdym z tych okresów spełnia ona inne funkcje. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Jest to wiek najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań. Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. Rodzice i nauczyciele w przedszkolu powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci, jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do nich należy obowiązek wpojenia dziecku określonych umiejętności i nawyków ruchowych.

**Słowa kluczowe:** aktywność ruchowa, aktywność fizyczna, „głód ruchu”, zajęcia ruchowe, rozwój fizyczny, wiek przedszkolny

Received: 04.2017

**Abstract.** Physical activity is considered to be one of the most important health conditions. It is a major human need at every stage of development and one of the most important components of a healthy lifestyle. Its intensity is conditioned by the time of life in which a human is placed and in each of these periods it meets other functions. Physical activity is an important factor that affects the somatic, psychological and social development of the child at preschool age.

This is the age most suitable for a variety of educational impacts, because children are very malleable and is the best time to inculcate the habits and interests.

Education habit of physical activity in preschool children is the responsibility of parents and the kindergarten. Parents and teachers in the kindergarten should organize their time in such a way so that the child can take the optimal amount of exercise every day. During the daily activities in the kindergarten different methods of developing motor skills of children should be used, but no educational institution can replace parents in education to leisure time activities. It is up to them to be obliged to inculcate a child the skills and habits of movement..

**Key words:** physical activity, "movement hunger", physical development, preschool age.

Accepted: 07.2017

---

\* Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

## Wprowadzenie

Aktywność ruchowa uważana jest za jeden z najważniejszych warunków zdrowia. W literaturze przedmiotu definiowana jest jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej” [Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, 3]. Aktywnością ruchową będą zatem wszystkie formy aktywności fizycznej, m.in. rekreacyjna aktywność fizyczna, zawodowe uprawianie sportu, codzienna aktywność fizyczną w domu oraz aktywność fizyczną związaną z transportem [Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, 3]. Aktywność fizyczna obejmuje różne zajęcia związane z wykonywaniem ruchów przez mięśnie szkieletowe, które powodują wydatek energetyczny, wyższy niż w spoczynku. W niniejszym artykule te dwa pojęcia traktowane są jak synonimy. Należy jednak mieć świadomość, że w literaturze przedmiotu podkreśla się, że aktywność fizyczna, w odróżnieniu od aktywności ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), jest celowo ukierunkowana [Jodkowska 2013, 11].

Ludzki organizm przystosował się w toku ewolucji do dużej aktywności ruchowej. Dynamiczny rozwój cywilizacji i technologii spowodował jednak jej znaczące ograniczenie, które wciąż postępuje. Dominujący obecnie siedzący i „przekarmiony” styl życia uznawany jest coraz częściej za największe niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet życia człowieka, ponieważ jest on przyczyną powstawania i rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, przyspiesza również proces starzenia [Kozdroń, Leś 2014].

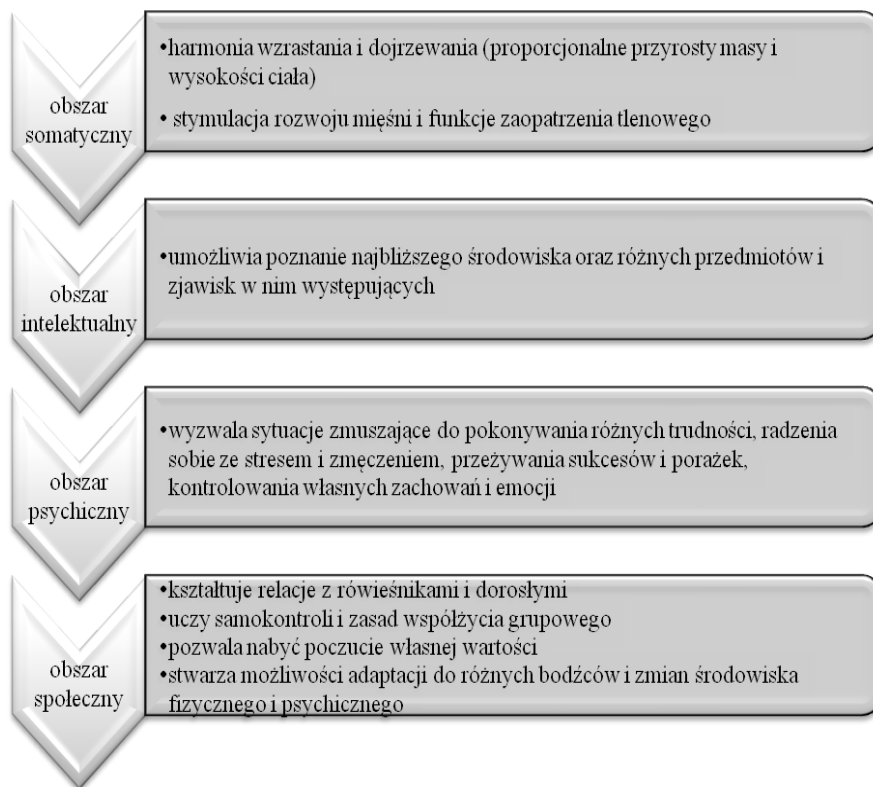
Bez wątpienia aktywność fizyczna jest główną potrzebą człowieka na każdym etapie rozwoju i jednym z najważniejszych składników, popularnego dzisiaj, zdrowego stylu życia. Jej intensywność warunkowana jest okresem życia, w którym człowiek się znajduje.

## Rola aktywności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym czynnikiem, który wpływa na prawidłowy rozwój somatyczny, psychiczny i społeczny dziecka w wieku przedszkolnym. Okres ten obejmuje dzieci będące w wieku 3-7 lat i cechuje się intensywnym rozwojem fizycznym. Jest on najbardziej intensywny najpierw między 2.-3. rokiem życia, a następnie właśnie między 5.-6. W 5. roku

życia dziecko podwaja swój wzrost i pięciokrotnie zwiększa wagę w stosunku do tych parametrów przy urodzeniu. Wówczas wydłużają się kończyny, zwiększa się powierzchnia twarzy w stosunku do czaszki, zwiększa się obwód klatki piersiowej, ma również miejsce szybki wzrost kośćca i muskulatury ciała. W pierwszym etapie okresu przedszkolnego kościec dziecka jest wrażliwy i giętki, a krzywizny kręgosłupa jeszcze nieustalone, co powoduje, że dość łatwo może się wytworzyć wadliwa postawa ciała, jeśli rozkład ruchu i spoczynku jest nierównomierny. W związku ze słabością tych układów i niedojrzałością mięśni dziecko w wieku przedszkolnym nie jest wytrzymałe na długotrwały i jednostajny fizyczny wysiłek. Rodzice i nauczyciele powinni więc dawkować aktywność fizyczną, przestrzegać zmienności pozycji ciała, a nade wszystko stwarzać możliwości swobodnego, dowolnie przez samych przedszkolaków zmienianego i regularnego rytmu i tempa ruchów [Rembisz, Hersztek 2006, 19-20].

Dziecko powinno stać się uczestnikiem rekreacji fizycznej jak najwcześniej. Wiek przedszkolny jest najbardziej odpowiedni na różnorodne oddziaływania wychowawcze, ponieważ jest bardzo plastyczny i stanowi najlepszy czas na wpajanie nawyków i zainteresowań. Należy bowiem pamiętać, że aktywność fizyczna niesie ogromne korzyści dla wszystkich obszarów rozwoju i zdrowia dzieci, które prezentuje poniższy schemat.



Rys. 1. Korzyści z aktywności fizycznej dla czterech obszarów rozwoju dziecka w okresie przedszkolnym.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Bednarek, *Wybrane problemy zdrowotne w populacji wieku rozwojowego. Część II. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jako jeden z wyznaczników prozdrowotnego stylu życia w populacji wieku rozwojowego*, „Pielęgniarstwo XXI wieku”, 1 (34)/2011, s. 30.

Dla okresu wczesnego dzieciństwa (do 5-6 roku życia) charakterystyczne jest bardzo intensywne tempo rozwoju motorycznego. Jest ono źródłem silnej potrzeby ruchu („głód ruchu”) i występowania tzw. „przyruchów”, które towarzyszą ruchowi zasadniczemu (np. ruchy mięśni twarzy przy ruchach dłoni). Tak duża eskalacja ruchowa wynika z niezakończonych mielinizacji układu nerwowego. Spontaniczną hiperaktywność ruchową dziecka w tym okresie rozwoju traktuje się jako naturalny mechanizm stymulacji rozwoju motorycznego i zaopatrzenia tlenowego. Konieczne jest więc zapewnienie mu odpowiednich warunków do naturalnej ekspresji ruchowej, czyli czasu,

przestrzeni, zabawek, sprzętu do zabaw ruchowych oraz rozbudzanie zainteresowania ruchem. Hipoaktywność<sup>1</sup> w okresie przedszkolnym jest uznawana za odchylenie od normy i sygnał zaburzeń w rozwoju [Bednarek 2011, 31].

Przyjmuje się, że minimum aktywności ruchowej dla dziecka w wieku przedszkolnym wynosi: dla chłopców – 6 godzin, dla dziewcząt - 5 godzin i 15 minut [Grzywacz 2011, 49]. Jest to „porcja” konieczna do prawidłowego funkcjonowania, dlatego oprócz zajęć ruchowych w przedszkolu dziecko powinno brać udział w podobnych czynnościach ze swoimi rówieśnikami poza placówką. Ruch jest nieodzownym elementem prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego na tym etapie rozwoju. Dzieci są wówczas nadmiernie pobudliwe, w związku z czym aktywność ruchowa powinna zostać ukierunkowana na kształtowanie ich zdolności manualnych, koordynacji ruchowej, reakcji na sygnały akustyczne i optyczne. Brak zalecanej ilości ruchu może przyczyniać się do ograniczenia różnych procesów zachodzących w rozwoju, może też hamować rozwój świadomości i aktywności ruchowej w kolejnych etapach życia. Dbałość o to, by dziecko w okresie przedszkolnym miało wystarczającą ilość ruchu chroni młode pokolenie przed biernym spędzaniem czasu wolnego, jest również bodźcem do podejmowania aktywności ruchowej, buduje w świadomości podstawę korzyści płynących z aktywnego spędzania czasu i skłania do podejmowania takich zachowań [Grzywacz 2011, 49].

Zbyt mała aktywność fizyczna dzieci stanowi ogromne zagrożenie dla ich zdrowia zarówno aktualnego, jak i przyszłego. Przede wszystkim grozi zaburzeniami ruchu i wadami postawy, ale również problemami z kręgosłupem oraz wadami wzroku. Bardzo częstym następstwem braku ruchu jest nadwaga i otyłość. Według najnowszego raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) liczba dzieci z nadwagą i otyłych w wieku poniżej 5 systematycznie rośnie. Na całym świecie jest już 41 mln przedszkolaków z nadmierną masą ciała. W 1990 r. takich dzieci było 31 mln, ich liczb wzrosła więc o 10 mln (wzrost o 6,1%). Dane znajdujące się w raporcie wskazują, że najwięcej dzieci w tym wieku - otyłych i z nadwagą – jest w Azji (48%) i Afryce (25%). Na Azję przypada 48% tych maluchów, a na Afrykę – 25% [WHO: do 41 mln wzrosła liczba dzieci z nadwagą poniżej 5 lat]. W Polsce nadwaga i otyłość dotyczy 9-

---

<sup>1</sup> Hipoaktywność – zbyt mała aktywność ruchowa.

18% dzieci w wieku 3-6 lat. Częściej dotyczy dziewczynek [Epidemia otyłości]. Twórcy raportu WHO podkreślają konieczność podjęcia odpowiednich kroków przez rządzących państwami mających na celu przeciwdziałanie otyłości dziecięcej. Jest ona bowiem poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego i budżetu państwa, ponieważ dzieci z nadwyżką kilogramów znacznie częściej chorują na nadciśnienie tętnicze krwi i cukrzycę typu 2. Główną przyczynę tego stanu rzeczy autorzy raportu upatrują w otoczeniu (m.in. reklamy niezdrowej żywności, napojów słodzonych), które sprzyja niewłaściwemu odżywianiu się, co następnie przekłada się na wzrost wagi. Otyłość sama w sobie nie jest chorobą, natomiast towarzyszy jej (i jest jej skutkiem) wiele schorzeń i dolegliwości zdrowotnych. Należy zauważyć też, że choroby współwystępujące z otyłością znacznie skracają długość życia. Oprócz odpowiedniego odżywiania najlepszym sposobem jej zapobiegania jest systematyczna aktywność fizyczna, który pozwala spalać nadmierny tłuszcz [Grzywacz 2011, 49].

Systematyczna aktywność fizyczna zapobiega nie tylko nadwadze i otyłości, ale także osteoporozie, której przyczyną jest m.in. niedostateczne obciążenie układu kostnego. Bez systematycznej aktywności fizycznej organizm traci bowiem gęstość kości, wskutek czego dochodzi do utraty wapnia i fosforu oraz zwiększonego rozpadu tkanki kostnej. Osoby, które są aktywne ruchowo, mają większą gęstość kości, co zmniejsza ryzyko zachorowania na tę chorobę. Zdrowiu dziecka może też zagrozić choroba niedokrwienności serca, gdyż mała aktywność fizyczna powoduje mniejsze występowanie krążącej krwi [Grzywacz 201, 49].

### **Kształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym**

Wykształcenie nawyku aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym należy do obowiązków rodziców i przedszkola. W tym celu zarówno jedno, jak i drugie środowisko powinno przede wszystkim uszanować typowy dla tego okresu „głód ruchu”. Jak najwcześniej należy wytworzyć u dziecka motywację do znajdowania przyjemności w podejmowaniu aktywności fizycznej. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele dzieci w wieku przedszkolnym powinni więc tak organizować czas, by dziecko mogło każdego dnia podjąć odpowiednią dla zdrowia dawkę ruchu. Zwykle dziecko w wieku 3-7 lat bez problemu opanowuje naukę jazdy na rowerze, nartach czy łyżwach, szybko uczy się grać w różne gry i poznaje różne zabawy ruchowe. Jest to jednak

możliwe tylko, jeśli zostaną stworzone okazje do ruchowej aktywności i dziecko będzie mogło samodzielnie wypróbować możliwości ruchowe i spontaniczną aktywność. Skuteczne wychowanie dziecka do rekreacji fizycznej jest możliwe do osiągnięcia, jeśli rodzice znajdą czas w ciągu dnia, by razem z nim aktywnie wypoczywać. Uwaga, którą poświęcają w tym czasie dziecku, stanowi niejednokrotnie wystarczającą zachętę do bycia w ruchu. Ponadto zadaniem rodziców jest odpowiednie ukierunkowanie samodzielnej aktywności dziecka, by było ono zdolne do realizacji zadań formułowanych przez nauczycieli. Ważną kwestią budowania motywacji do aktywności fizycznej jest zapewnienie dziecku swobody wyboru własnych, odpowiadających mu form ruchowych, co przyczynia się do rozwoju jego zainteresowań. Tylko aktywność, która daje radość, będzie przez dziecko podejmowana chętnie i często [Rokicka-Hebel 2014, 20].

Wdrażanie zdrowego stylu życia już od wczesnego dzieciństwa powoduje, że zwykle jest on kontynuowany również w dorosłym życiu. I odwrotnie – brak aktywności fizycznej, brak jej nawyku skutkuje brakiem potrzeby ruchu w dorosłości, co przekłada się następnie na wiele problemów zdrowotnych. Odpowiednio dawkowana w dzieciństwie aktywność fizyczna przynosi korzystne następstwa biologiczne i zachowawcze w dorosłym życiu [Rokicka-Hebel 2014, 20].

Czas, w którym dziecko odbywa edukację przedszkolną, jest niezwykle dynamicznym okresem rozwoju fizycznego i motorycznego. Rodzice i nauczyciele dostrzegają nieustanną potrzebę ruchu u dzieci na tym etapie rozwoju, którym bardzo trudno usiedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Podczas zajęć w przedszkolu (ale również w domu) ten „głód ruchu” należy zaspokajać poprzez prowadzenie różnorodnych zabaw ruchowych – indywidualnych i grupowych. Jak najczęściej powinny one odbywać się na świeżym powietrzu – w parku lub w ogrodzie, jeśli placówka takim dysponuje. Wszelkie zabawy o charakterze ruchowym oprócz tego, że dostarczają koniecznej porcji ruchu pełnią też funkcje prozdrowotne i edukacyjne. Uczą współdziałania w grupie, przestrzegania reguł, uwrażliwiają na zachowanie bezpieczeństwa. Podczas zajęć w ogrodzie przedszkolnym dzieci mogą m.in. pokonywać ścieżki zdrowia, różnorodne tory przeszkód, grać w gry zespołowe, poruszać się po drabinkach, huśtać się na huśtawkach – w zależności od wyposażenia placu zabaw.

W okresach jesienno-zimowych aktywność fizyczna dzieci przedszkolnych częściej odbywa się na sali gimnastycznej lub specjalnych salach zabawach. Pomieszczenia te powinny być wyposażone we wszelki sprzęt i przybory pomocne w wykonywaniu różnorodnych ćwiczeń fizycznych. Warto zadbać o to, by były kolorowe i po prostu atrakcyjne dla dzieci, co dodatkowo zachęci je do wykonywania ćwiczeń [Rembisz-Hersztek 2006].

Podczas codziennych zajęć w przedszkolu należy stosować różne metody rozwijające sprawność ruchową dzieci. Należą do nich m.in.:

- wszelkie metody odtwórcze – naśladowcze, zabawowo-naśladowcze, zadaniowe
- metoda opowieści ruchowej – nauczyciel działa na wyobraźnię dziecka poprzez oryginalną tematykę opowiadania, czym skłania je do odtworzenia ruchem treści opowiadania, metoda ta rozwija fantazję, tak ważną na tym etapie rozwoju
- metoda gimnastyki twórczej R. Labana (improwizacja ruchu) – nauczyciel wyjaśnia, co przedszkolaki mają robić, ale sposób, w jaki to zrobią, zależy wyłącznie od ich inwencji twórczej, pomysłowości, fantazji, doświadczeń ruchowych
- metoda pracy K. Orffa – rozwija kulturę fizyczną dziecka w ścisłym związku z kulturą rytmiczno-muzyczną i kulturą żywego słowa; podstawowym jej zadaniem i celem jest wyzwolenie skłonności do samoekspresji i rozwijania inwencji ruchowej
- metoda gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów – rodzaj gimnastyki twórczej, utanecznionej, polega na poszukiwaniu nowych form ruchu sprzężonego z rytmem, wykorzystywane są podczas niej nietypowe przybory, często wykonane przez dzieci
- metoda stacyjna (obwodowa) – polega na tworzeniu obwodu ćwiczebnego (6-12 stanowisk), na których ćwiczą dzieci w 2-, 3-osobowych grupach, każde dziecko powinno przejść przez wszystkie stanowiska, zadania, które są do wykonania na każdym stanowisku należy dokładnie wyjaśnić i zademonstrować dzieciom jak mają być wykonane



- metoda ścieżek zdrowia i torów przeszkód – ciągi ćwiczeń i przeszkód sztucznych i naturalnych, które dziecko musi pokonać w jak najkrótszym czasie
- aerobik, medytacja, jogging, stretching – połączenie aktywności ruchowej z muzyką [Rembisz, Hersztek 2006, 22-23].

### Podsumowanie

Zajęcia i zabawy ruchowe realizowane w przedszkolu sprawiają, że aktywność fizyczna dzieci jest coraz większa, stają się tym samym bardziej odporne na choroby, a ich sylwetka jest smukła i wysportowana. Jednak żadna placówka wychowawcza nie jest w stanie zastąpić rodziców w wychowaniu do aktywnego spędzania czasu wolnego. To do nich bowiem należy obowiązek kształtowania u dziecka określonych umiejętności i nawyków ruchowych, które zwykle mają decydujący wpływ na dalszy rozwój zainteresowań w tym kierunku. Do aktywności fizycznej najbardziej inspiruje dziecko wspólne działanie z rodzicami, z którymi jest ono na tym etapie rozwoju związane najsilniej. Dzięki wspólnej aktywności dochodzi do zaszczepienia w nim chęci do podejmowania różnorodnych form rekreacji ruchowej. Stwarzając dziecku w wieku przedszkolnym warunki do zabaw i zajęć ruchowych, przyczyniamy się do ich wszechstronnego rozwoju.

### Bibliografia:

- Bednarek A., *Wybrane problemy zdrowotne w populacji wieku rozwojowego. Część II. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jako jeden z wyznaczników prozdrowotnego stylu życia w populacji wieku rozwojowego*, „Pielęgniarstwo XXI wieku”, 1 (34)/2011.
- Epidemia otyłości*, dostępne online [na:] <http://www.medonet.pl/zdrowie/zaburzenia-odzywiania,epidemia-otylosci,artykul,1671854.html>, za: Instytut Żywności i Żywienia
- Grzywacz R., *Rola rekreacji ruchowej w wychowaniu dzieci w wieku szkolnym*, „Medycyna Rodzinna” 2/2011.
- Jodkowska M., *Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania [w:] Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat. Aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania*, Pro-

- projekt realizowany na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Raport końcowy, cz. I: Badania ilościowe, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2013.
- Kozdroń E., Leś A., *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości*, e-Wydawnictwo NCBKF 2014.
- Rembisz E., Hersztek B., *Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym*, „Zeszyty Nauczycielskie”, 6/2006.
- Rokicka-Hebel M., *Aktywność wolnoczasowa dzieci w wieku przedszkolnym i ich rodziców*, „Rocznik Naukowy”, AWFIS w Gdańsku, t. XXIV/2014.
- WHO: *do 41 mln wzrosła liczba dzieci z nadwagą poniżej 5 lat*, dostępne online [na:] <http://dziennikzwiazkowy.com/zdrowie/who-do-41-mln-wzrosla-liczba-dzieci-z-nadwaga-ponizej-5-lat/>, za: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/launch-final-report/en>
- Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Czwarty projekt skonsolidowany zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie” na zebraniu w dniu 25 września 2008 r., Bruksela, 10 października 2008.