**Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – konieczność czy przyjemność?**

Autor [dr Elżbieta Olszewska](https://ncez.pzh.gov.pl/author/elzbieta-olszewska/)

**Często, gdy jesteśmy przemęczeni i zniechęceni, zastanawiamy się, czy musimy się ruszać? Czy nie lepiej byłoby usiąść, położyć się, odpocząć, obejrzeć interesujący program w telewizji? Czy potrzebny nam jest ruch? A jeśli tak, to czy każdemu z nas? Przedstawiamy zalecenia dotyczące rodzaju i czasu trwania aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.**



Badania wykazały, że już w 6.–7. tygodniu życia zarodek się porusza. Im płód jest starszy, tym ruchy te są bardziej intensywne i skomplikowane – wykonuje przewroty, macha rączkami i nóżkami, kręci głową. Ta „gimnastyka” w łonie matki nie tylko sprawia dziecku przyjemność, lecz przede wszystkim jest istotnym elementem wspomagającym jego rozwój. „Ćwiczenia gimnastyczne” stymulują rozwój mózgu, wyrabiają koordynację mięśniowo-‑nerwową, wpływają na rozwój kości i stawów. Rozwijają i kształtują zmysły, takie jak dotyk, równowaga, kinestezja (czucie własnego ciała), które są niezbędne do przeżycia w pierwszych tygodniach po urodzeniu, a następnie konieczne do zdobywania nowych doświadczeń i uczenia się. W związku z tym dziecko rodzi się z naturalną potrzebą ruchu, który na początku ma charakter spontaniczny.

**Kondycja fizyczna i psychiczna**

Aktywność fizyczna zapewnia prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego (kości, mięśnie i stawy), stymuluje rozwój układu krążenia oraz oddechowego (serce i płuca), pobudza rozwój układu nerwowego (koordynacja i balans ciała, kontrola ruchów). Warunkuje również utrzymanie prawidłowej masy ciała. Ruch jest czynnikiem hartującym dziecko, a więc zapobiegającym występowaniu różnych chorób wieku dziecięcego.

**Istnieją naukowe dowody, że aktywność fizyczna, zarówno spontaniczna, jak i zorganizowana poprawia kondycję psychiczną młodego człowieka.** Ruch i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na samopoczucie, ułatwiają radzenie sobie ze stresem, a także wspomagają leczenie oznak depresji, jeśli takie się pojawiają. Aktywność fizyczna przyczynia się również do poprawy takich sprawności umysłowych, jak szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótko- i długotrwała, skupienie i podzielność uwagi.

**Ruch zmniejsza poczucie niepokoju i poprawia jakość snu, rozwija odpowiedzialność, pewność siebie i poczucie własnej wartości, pobudza empatię, kreatywność i zdolności społeczne. Sprawia, że u dziecka wzrasta poczucie własnej wartości. Tak więc z punktu widzenia rozwoju psychoruchowego dziecka aktywność fizyczna to konieczność.**

**Ruch sprawia przyjemność**

Czy aktywność fizyczną możemy traktować jako przyjemność? **Oczywiście tak – i dotyczy to nie tylko dzieci**, które lubią różne formy ruchu. Podczas wysiłku fizycznego w organizmie człowieka wytwarzane są endorfiny nazywane **hormonem szczęścia,** które powodują doskonały nastrój. Badania przeprowadzane na sportowcach wskazują, że poziom endorfin wzrasta, jeśli **ruchowi towarzyszy rywalizacja**. Dlatego człowiekowi na każdym etapie rozwoju powinny towarzyszyć elementy rywalizacji, ale takiej, która jednocześnie uczy i wychowuje, która pozwala odnaleźć się w środowisku społecznym.

**Światowa Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca dzieciom i młodzieży w wieku 5–17 lat co najmniej 1 godzinę ruchu o średniej i zwiększonej intensywności. Poza tym co najmniej 3 razy w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 minut intensywne ćwiczenia, podczas których następuje wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za postawę ciała, oraz ćwiczenia poprawiające gibkość.**

**Ruch i zabawa**

Dziecko w wieku 1–3 lat przejawia znaczną aktywność ruchową, która ma charakter spontaniczny. **Dlatego też należy stworzyć mu warunki do naturalnej ekspresji ruchowej  zgodnie z jego zainteresowaniami.** Takie możliwości stwarzają place zabaw, na których dziecko pod opieką dorosłych powinno bawić się około 30 minut dziennie – biegając, wspinając się, pokonując różne przeszkody. Rodzaje tej aktywności uzależnione są oczywiście od możliwości ruchowych dziecka, jego zainteresowań i… pogody.

**Aktywność fizyczna dzieci młodszych, w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym, powinna być oparta na grach i zabawach ruchowych.** Należy podkreślić, że zajęcia w przedszkolu i szkole powinny być ukierunkowane nie tylko na rozwój sprawności fizycznej, lecz także na kształtowanie prawidłowej postawy ciała. Lekarze obserwują bowiem u co drugiego dziecka błędy w postawie, a utrwalone wady dotyczą 30–40% dzieci i młodzieży.

**Aktywność ruchowa dzieci starszych (10–13 lat) oraz młodzieży powinna wynikać z ich zainteresowań.** Wybór różnych form aktywności fizycznej jest obecnie tak duży, że każdy młody człowiek może wybrać taką, która najbardziej mu odpowiada. Warto jednak pamiętać, że pewne nawyki, także te związane z uczestnictwem w aktywności ruchowej młody człowieka nabywa w dzieciństwie, a wzorem są rodzice i nauczyciele.

 [**Literatura**](https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc/#literatura)

1. 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”, Bruksela, 2008;
2. Narodowy Program Zdrowia na lata 2007 – 2015. Załącznik do Uchwały Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007 roku. Nr 90 / 2007;
3. Drabik J., Aktywność fizyczna i jej ocena. [w:] Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. Red. Drabik J., AWF, Gdańsk 2006;
4. Osiński W., Antropomotoryka, AWF, Poznań 2003;
5. Wojtyła-Buciora P., Marcinkowski J.T., Aktywność fizyczna w opinii młodzieży licealnej i ich rodziców, Probl. Hig. Epidemiol. 2010, 91, 4, 644-649;
6. Woynarowska B., Kołoło H., Aktywność fizyczna i zachowania sedenteryjne nastolatków, Remedium 2004, 6, 3-4.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl>