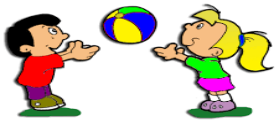
KRAINA WITALNEGO PRZEDSZKOLAKA

luty 2022

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECKA

Ruch ma ogromne znaczenie w rozwoju każdego dziecka, jest niezbędny do poznania własnego ciała i nabrania pewności w kontroli nad nim. Ruch pozwala stać się samodzielnym, dzięki czemu świat staje się bardziej dostępny. Często ruch pomaga w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, nawiązywania kontaktów i relacji. Najlepszą metodą wychowawczą jest dawanie dobrego przykładu, więc na swoim przykładzie uczmy dziecko, że sport to ważny aspekt życia - pomaga zachować zdrowie, a przy okazji może stać się świetną zabawą.

Rodzice wykonujący różne aktywności wspólnie ze swoim dzieckiem wzmacniają wzajemne więzi i relacje.



Dzień bez spaceru jest dniem straconym dla rozwoju fizycznego. Bo oprócz stymulacji psychicznej, dziecko musi równolegle odpowiednio rozwijać się fizycznie. W każdym wieku świeże powietrze dobroczynnie wpływa na rozwój organizmu. **Im dziecko jest starsze tym dłużej powinno pozostawać na zabawie na zewnątrz.** Przebywanie na powietrzu wzmacnia odporność u dzieci.

Ruch na podwórku pozwala dziecku samodzielnie decydować o wykonywanych przez nie aktywnościach. Dziecko intuicyjnie podejmuje wyzwania i stopniowo zwiększa swoje umiejętności. Wchodzi w relacje z rówieśnikami, uczy się nawiązywania kontaktu, wyrażania własnych uczuć, uczy się bronić własnych granic. Swobodny ruch na podwórku daje poczucie wolności, autonomii i samodzielności, niezbędnej do prawidłowego rozwoju.

Sport pod okiem trenera uczy dyscypliny, posłuszeństwa i systematyczności. Dziecko uczy się podporządkowania i przestrzegania obowiązującym zasadom. To również ważny czynnik przygotowujący do życia w społeczeństwie. Należy zawsze jednak pamiętać, że aktywność sportowa ma przede wszystkim sprawiać radość, a nie kojarzyć się z poczuciem nieprzyjemnego obowiązku do wykonania.

WSPARCIE DZIECKA W CZASIE EPIDEMII KORONAWIRUS

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dziecko silnie je odczuwa. Chociaż każde z nich inaczej radzi sobie z emocjami, to w obliczu epidemii musi czuć wsparcie i miłość najbliższych. Oto wskazówki, jak wspierać dziecko w tym trudnym czasie.

1. Bądź spokojny. Rodzic powinien spokojnie rozmawiać ze swoimi dzieckiem o koronawirusie.

2. Pozwól dziecku odczuwać emocje. Pozwól dziecku na smutek. Wspieraj i okaż zrozumienie dla jego smutku i złości z powodu strat, które opłakuje. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

3. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twojego dziecka. Jeśli dziecko ma pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możesz wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

4. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu. Co kilka dni możesz spędzić wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem z dzieckiem posiłki.

5. Kontroluj swoje zachowanie. Pamiętaj, że to rodzic zapewnia swojemu dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz.

Jeśli nie wie – wytłumacz.

Jeśli nie może – pomóż.

Rodzicu Pamiętaj!

Przyprowadzaj do przedszkola tylko zdrowe dziecko!
Jeśli dziecko ma łagodne objawy i nie wymaga pomocy lekarskiej, najrozsądniej jest przez trzy lub cztery dni zatrzymać je w domu.

Eliza Pędziałek-Krysta