



INFORMACJA PRASOWA

Biuro Prasowe Programu „Mały Mistrz”
Lucyna Siwek, agencja INTRO PR
T: 451 010 709
E: l.siwek@intropr.pl

Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III
„Mały Mistrz” 2024

Warszawa, 27.12.2024 r.

Złoty wiek motoryczności – wstęp do aktywnego życia

Złoty wiek motoryczności to wyjątkowy okres w rozwoju dziecka, charakteryzujący się intensywnym rozwojem układu nerwowego i zdolności ruchowych. To właśnie w tym czasie, zazwyczaj między 6. a 10. rokiem życia, dzieci są najbardziej otwarte na nowe doświadczenia ruchowe i najszybciej nabywają nowe umiejętności. Jak podkreślają eksperci, m.in. dr hab. Ireneusz Cichy - wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, to szansa na budowanie solidnych fundamentów pod przyszłą aktywność fizyczną i zdrowie.

Czym jest złoty wiek motoryczności?

Dziecko w pierwszych klasach szkoły podstawowej jak gąbka chłonie nowe informacje i umiejętności. Jest jak czysta, niezapisana kartka. Okres złotego wieku motoryczności to czas, kiedy układ nerwowy dziecka jest niezwykle plastyczny i łatwo tworzy nowe połączenia neuronalne. Każda nowa umiejętność ruchowa, którą dziecko nabywa, wzmacnia te połączenia, przyczyniając się do rozwoju jego mózgu. Regularna aktywność fizyczna w tym okresie wpływa na prawidłowy rozwój układu kostno-stawowego, mięśniowego i krążeniowo-oddechowego. Ruch stymuluje rozwój mózgu, poprawia koncentrację, pamięć i zdolność uczenia się. Nie należy także zapominać o rozwoju emocjonalnym. Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na samopoczucie dziecka, zwiększa jego pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Zajęcia ruchowe sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości i współpracy w grupie.

Rola rodzica

Jak zauważa Ireneusz Cichy w domu pierwszym nauczycielem ruchu jest, a właściwie powinien być rodzic. Jego zadaniem jest: wspólne spędzanie czasu na świeżym powietrzu, organizowanie aktywnych zabaw, zapewnienie odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń i bycie przykładem. Rodzic, który sam biega, pływa, jeździ na rowerze, to najlepszy wzór dla swojego

WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez
Szkolny Związek Sportowy



INFORMACJA PRASOWA

Biuro Prasowe Programu „Mały Mistrz”
Lucyna Siwek, agencja INTRO PR
T: 451 010 709
E: l.siwek@intropr.pl

Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III
„Mały Mistrz” 2024

dziecka. Widząc aktywnego rodzica, maluch chętniej będzie naśladował jego zachowanie i sam zacznie się ruszać.

Co może zagrozić rozwojowi ruchowemu dziecka?

Coraz częściej jednak, rodzice, mimo, że mają środki i możliwości na to, aby zapewnić aktywny, wolny czas swojemu dziecku - nie podejmują tych działań z własnej woli. Dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami komputerów i telefonów, a mniej czasu na aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. To właściwie gotowy przepis na „wychowanie dzieci” z deficytami ruchowymi. – *Konsekwencje widzimy wiele lat później. To absolwenci szkół średnich, z którymi spotykamy się na uczelni -a którzy często nie potrafią jeździć na rowerze, jeździć na hulajnodze, nie potrafią albo nie chcą biegać, bo ich wydolność jest niewystarczająca* – zauważa **dr hab. Ireneusz Cichy**. Konsekwencje deficytów ruchowych to także: problemy zdrowotne: otyłość, choroby układu krążenia, problemy z postawą ciała; trudności w nauce: zaburzenia koncentracji, trudności w przyswajaniu wiedzy oraz problemy społeczne: izolacja i niskie poczucie własnej wartości.

Rola szkoły

Obok rodziców to szkoła odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu dziecku odpowiedniej ilości ruchu. Wychowanie fizyczne to wszechstronne przygotowanie do całodziwnej aktywności fizycznej. Dla wielu dzieci, szczególnie tych, które w domu nie mają odpowiednich warunków do aktywności fizycznej lub nie otrzymują wystarczającej motywacji od rodziców, szkoła staje się jedynym miejscem, gdzie mogą regularnie się poruszać i rozwijać swoje umiejętności motoryczne. Dlatego tak istotne jest, aby lekcje wychowania fizycznego były nie tylko obowiązkową częścią szkolnego rozkładu zajęć, ale przede wszystkim atrakcyjną formą spędzania czasu. Lekcje powinny być urozmaicone, dostosowane do różnorodnych zainteresowań i możliwości fizycznych uczniów. Dzięki temu każde dziecko, niezależnie od swoich predyspozycji, może znaleźć w nich coś dla siebie i doświadczyć radości płynącej z ruchu. Korzyści długoterminowe dla dziecka to: poprawa kondycji fizycznej, rozwój koordynacji ruchowej, zwiększenie pewności siebie i lepsze wyniki w nauce.

- *Pewne deficyty, których nie zauważy nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej albo wcześniej edukacji przedszkolnej, później stają się deficytami nie do nadrobienia. Tylko systemowo, współpracując możemy wesprzeć dzieci po przekroczeniu przez nie progu szkolnego* – uważa Ireneusz Cichy. Dlatego tak istotne jest wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej,

WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez
Szkolny Związek Sportowy



INFORMACJA PRASOWA

Biuro Prasowe Programu „Mały Mistrz”
Lucyna Siwek, agencja INTRO PR
T: 451 010 709
E: l.siwiek@intropr.pl

Ogólnopolski program poprawy stanu zdrowia i sprawności fizycznej uczniów klas I – III
„Mały Mistrz” 2024

zachęcenie do podejmowania wspólnych działań z nauczycielami wychowania fizycznego i z rodzicami, aby zapewnić dziecku spójne wsparcie w rozwoju ruchowym. Jedną z inicjatyw mających na celu przeciwdziałanie deficytom ruchowym u dzieci jest Program „Mały Mistrz”.

WWW.MALYMISTRZ.SZS.PL



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program finansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Program realizowany przez
Szkolny Związek Sportowy