**Aktywne spędzanie czasu dzieci z rodzicami – klucz do prawidłowego rozwoju maluchów**

W dzisiejszych czasach, w których technologia i cyfrowe rozrywki zajmują ogromną część czasu dzieci, bardzo ważne jest, aby rodzice znaleźli czas na wspólne, aktywne spędzanie chwil z maluchami. Regularne angażowanie się w aktywności fizyczne nie tylko sprzyja poprawie kondycji fizycznej dziecka, ale ma również ogromny wpływ na jego rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny.

**1. Korzyści fizyczne**

Zajęcia fizyczne, takie jak spacery, jazda na rowerze, zabawy na świeżym powietrzu czy sportowe gry rodzinne, mają bezpośredni wpływ na rozwój motoryczny dziecka. Regularna aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi siły mięśniowej, poprawia koordynację ruchową, a także wzmacnia układ sercowo-naczyniowy. Przez wspólne ćwiczenie rodzice pokazują dzieciom, jak ważne jest dbanie o zdrowie i kondycję, co może przyczynić się do ukształtowania zdrowych nawyków na całe życie.

Aktywności fizyczne rozwijają również zmysły dziecka, takie jak równowaga, percepcja przestrzenna i zmysł dotyku. Dzieci uczą się przez zabawę, co pomaga w ich zdolnościach do nauki w szkole i w codziennym życiu.

**2. Wzmacnianie więzi rodzinnych**

Aktywności fizyczne oferują również doskonałą okazję do budowania więzi emocjonalnych między rodzicami a dziećmi. Wspólne spędzanie czasu na świeżym powietrzu pozwala na lepsze poznanie się, rozmowy i wspólne przeżywanie pozytywnych emocji. Podczas zabaw, rodzice mogą obserwować rozwój swoich dzieci, dostrzegać ich postępy i pomagają w przezwyciężaniu trudności, co wpływa na poczucie bezpieczeństwa i akceptacji malucha.

Te wspólne chwile pomagają także w budowaniu zaufania oraz więzi, które będą miały ogromne znaczenie w późniejszych latach. Dzieci, które spędzają czas z rodzicami, czują się kochane i wspierane, co ma wpływ na ich pewność siebie i pozytywne postawy wobec otaczającego świata.

**3. Rozwój społeczny i emocjonalny**

Aktywności fizyczne, takie jak gry zespołowe czy zabawy w grupie, uczą dzieci pracy w zespole, przestrzegania zasad oraz rozwiązywania konfliktów. Dzieci uczą się także cierpliwości, wytrwałości i szacunku dla innych uczestników zabawy. Kiedy rodzice angażują się w te zajęcia, stają się wzorcami do naśladowania i pomagają maluchom zrozumieć, jak ważna jest współpraca, empatia i komunikacja z rówieśnikami.

Również poprzez aktywności fizyczne dzieci uczą się zarządzać swoimi emocjami – zarówno radością z wygranej, jak i frustracją po porażce. Rodzice mają okazję wspierać maluchy w takich sytuacjach, co pozwala na rozwój ich zdolności do radzenia sobie z emocjami i stresującymi sytuacjami.

**4. Poprawa koncentracji i funkcji poznawczych**

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że aktywność fizyczna ma również wpływ na rozwój intelektualny dziecka. Badania pokazują, że regularne ćwiczenia wspomagają pracę mózgu, poprawiają koncentrację, zdolności poznawcze i pamięć. Ruch pobudza krążenie krwi, co zwiększa dopływ tlenu do mózgu, a tym samym wpływa na jego lepsze funkcjonowanie.

Dzięki temu dzieci, które spędzają czas na świeżym powietrzu, często szybciej przyswajają nowe informacje i lepiej radzą sobie z nauką w szkole. Czas spędzony aktywnie rozwija również zdolności problemowego myślenia i kreatywności, ponieważ podczas zabaw dzieci są często zmuszone do podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i wykorzystywania wyobraźni.

**5. Wspólna edukacja na temat zdrowego stylu życia**

Aktywne spędzanie czasu z dziećmi to również doskonała okazja do nauki zdrowego stylu życia. Dzieci obserwują swoich rodziców, a rodzina staje się dla nich wzorem do naśladowania. Poprzez wspólne gotowanie zdrowych posiłków, uprawianie sportu czy wprowadzanie innych aktywności, rodzice mogą przekazywać dziecku wartości związane z dbaniem o zdrowie i kondycję. W ten sposób maluchy uczą się, jak ważne jest podejmowanie aktywności fizycznej i unikanie siedzącego trybu życia, który jest coraz powszechniejszy w dzisiejszym społeczeństwie.

**6. Korzyści psychiczne**

Czas spędzany z rodzicami w aktywny sposób ma także pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci. Dzieci, które regularnie uczestniczą w grach i zabawach fizycznych, rzadziej zmagają się z problemami emocjonalnymi, takimi jak stres czy lęki. Aktywności fizyczne pomagają w uwalnianiu endorfin – hormonów szczęścia, które poprawiają nastrój i redukują napięcia. To szczególnie ważne w obecnych czasach, kiedy dzieci coraz częściej narażone są na stres związany z nauką czy mediami społecznościowymi.

**Podsumowanie**

Aktywne spędzanie czasu z dziećmi to inwestycja w ich prawidłowy rozwój na wielu płaszczyznach. Tego typu zajęcia mają pozytywny wpływ na rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i intelektualny dziecka. Dodatkowo, wspólne aktywności budują silne więzi rodzinne, które będą miały ogromne znaczenie w dalszym życiu malucha. Zatem warto codziennie poświęcać czas na aktywności fizyczne z dziećmi – to doskonała okazja do spędzenia wspólnego czasu i jednocześnie wpływania na zdrowie i rozwój maluchów.

Pedagog Specjalny

Magdalena Krzykalska