Rosnę i rozwijam się. 

Dzień dobry.

Rozwój fizyczny dziecka to proces, który u każdego może przebiegać nieco inaczej - dzieci będące w podobnym wieku mogą istotnie się między sobą różnić. Różnice te zauważamy w wysokości ciała, masie ciała, budowie ciała oraz sprawności fizycznej.

Co ma wpływ na rozwój fizyczny:

* **odżywianie** - do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania organizm potrzebuje pokarmów, które są źródłem energii, białek, tłuszczów, cukrów i witamin. Jakie powinny być proporcje spożywanych produktów przedstawia piramida żywienia.



* **ruch** -aktywność ruchowa i ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na rozwój – wzmacniają mięśnie i kości, pozwalają utrzymać prawidłową wagę ciała, poprawiają pracę wszystkich układów: mięśniowo – szkieletowego, oddechowego, układu krążenia i nerwowego. Widzimy, że aktywność fizyczna zajmuje najwięcej miejsca w piramidzie żywienia.
* na rozwój człowieka wpływ mają również środowisko czyli otoczenie w jakim żyje oraz warunki genetyczne czyli pewne cechy dziedziczone po rodzicach.

Aby sprawdzić czy rozwój przebiega prawidłowo zlecane są bilanse u lekarza rodzinnego.

Stopień a więc i prawidłowość naszego rozwoju podlega kontroli poprzez pomiary wzrostu, wagi ciała. Do oceny służą tabele i siatki np. siatki centylowe.



Kontroli podlega również postawa ciała, w celu stwierdzenia czy jest ona prawidłowa, czy nie występuje wada postawy.

Na załączonym filmie macie propozycje ćwiczeń. Ćwiczymy według własnych możliwości. Powodzenia.