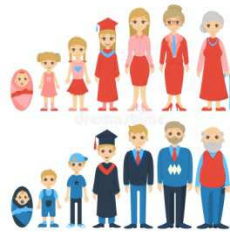


Temat: Dbam o swój rozwój fizyczny.

Dzień dobry☺



Rozwój fizyczny dziecka to złożony proces, który u każdego może przebiegać nieco inaczej. Dzieci będące w podobnym wieku mogą istotnie się między sobą różnić: wagą, wzrostem, rozwojem biologicznym i **sprawnością fizyczną**. Wiele cech i predyspozycji dziedziczymy po rodzicach.

Co wpływa na rozwój fizyczny dziecka?

- **Sposób odżywiania:** dieta dziecka musi być urozmaicona i bogata w zróżnicowane składniki odżywcze, w jej skład powinny wchodzić przede wszystkim produkty pełnoziarniste, bogate w białko, warzywa i owoce oraz odpowiednia ilość wody. Należy ograniczyć zaś słodczyce, fast foody, chipsy itp.

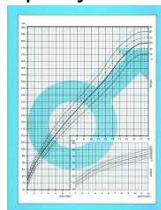
O czym powinniśmy pamiętać, biorąc pod uwagę rozwój fizyczny?

1. wapń - pozwala budować zdrowe kości i zęby (np. mleko, ser żółty, jarmuż)
 2. żelazo - usprawnia pracę układu krwionośnego i tym samym umożliwia prawidłowe dotlenienie wszystkich narządów i tkanek (np. brokuł, fasola, żółtko jaj)
 3. witaminy - spożywać 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- **Aktywność fizyczna:** aktywność korzystnie wpływa na kształtowanie prawidłowej sylwetki, co jest nieodłącznym elementem rozwoju fizycznego dziecka - **zaleca się minimum 30-60 minut ruchu dziennie najlepiej *na świeżym powietrzu***.

W rozwoju fizycznym ważne są zajęcia ruchowe, sport i **lekcje wychowania fizycznego**. U dziecka zwiększa się precyzja jego ruchów oraz ich oszczędność. Aktywność ruchowa nie tylko rozwija mięśnie. Wzmacnia ona działanie układu krwionośnego i oddechowego, poprawia trawienie, przyspiesza przemianę materii, a także rozwija układ nerwowy.

Siatki centylowe w rozwoju fizycznym:

Siatki centylowe służą do oceny rozwoju fizycznego dziecka – pozwalają określić, czy jego wzrost i waga są proporcjonalne do wieku.



Zachęcam więc Was do spacerów, jazdy na rowerze oraz gier i zabaw **na świeżym powietrzu!**

Pozdrawiam M.P.

