

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

FUNDAMENTY ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECKA

Wskazówki dla nauczycieli, trenerów i rodziców	4
1 Biologia ruchu – jak rozwija się ciało dziecka	5
Etapy rozwoju motorycznego – od niemowlęcia do nastolatka	6
Niemowlę (0–12 miesięcy) – fundamenty ruchu	6
Wczesne dzieciństwo (1–3 lata) – eksplozja ruchu	6
Przedszkole (3–6 lat) – czas na podstawy koordynacji	7
Wczesny wiek szkolny (7–10 lat) – złoty czas uczenia się ruchu	7
Późne dzieciństwo i dojrzewanie (11–15 lat) – zderzenie z ciałem	8
Okna rozwojowe – czy dziecko rozwija się prawidłowo?	9
Ruch jako język dojrzewania układu nerwowego	11
Mózg dziecka nie dojrzewa równomiernie	12
Ruch jako trening mózgu	12
Co się dzieje, gdy układ nerwowy nie nadąża?	13
Neurologiczny wymiar wieków skokowych	14
Przykład z życia: niezdarność 12-latka	14
Mininarzędzie dla nauczycieli i rodziców do wsparcia rozpoznania przyczyny niezdarności dziecka	16
2 Postawa, napięcie, oddech – kluczowe układy w rozwoju	21
Układ mięśniowo-szkieletowy – balans i kompensacje	23
Jak wspierać balans i ograniczać kompensacje?	24
Pracuj z oddechem i napięciem	25
Praktyczne ćwiczenia równoważące i rozbrajające kompensacje	27
Narzędzie obserwacyjne – checklista jakości ruchu	29
Oddychanie a układ nerwowy – rola przepony	30
Ćwiczenia na integrację oddychania i postawy	32
Jak powstają wady postawy i kiedy reagować?	35

Co widzi specjalista, a czego nie widzi rodzic?	37
Brak aktywności = brak rozwoju	38
Rodzice wiedzą, ale nie reagują?	38
Masa ciała a postawa – co pokazuje BMI?	38
Główne przyczyny powstawania wad postawy	40
Kiedy reagować?	40
3 Potrzeby ruchowe dziecka na różnych etapach życia	45
Przedszkolak, uczeń, nastolatek – co oznacza	
„wystarczająca aktywność”?	48
Nadmiar vs niedobór ruchu – konsekwencje obu skrajności	52
Niedobór ruchu	52
Nadmiar ruchu	53
Ruch naturalny vs zorganizowany trening	56

CZĘŚĆ II

TRENING I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI – SZANSE I ZAGROŻENIA

4 Sport dziecięcy – rozwój czy przeciążenie?	63
Wytuczne do oceny sprawności fizycznej dzieci	65
Cel oceny	66
Procedura oceny	66
Kiedy zaczynać? Jak dobrać dyscyplinę?	69
Wczesna dziecięca aktywność – fundament dla całego życia	70
Wielodyscyplinarność – klucz w wieku szkolnym (6–9 lat)	70
Specjalizacja – tak, ale z rozważą (10–12 lat)	70
Dobór dyscypliny sportowej – dlaczego nie tylko „co” ale i „jak”?	71
Predyspozycje fizyczne i biomechanika – od diagnozy	
do treningu	71
Budowanie uniwersalnych kompetencji ruchowych	71
Sport jako fundament zdrowej sylwetki i świadomego rozwoju	72
Dyscypliny wspierające prawidłową postawę	74
Kryteria wyboru specjalizacji sportowej	75
Wpływ sportu wyczynowego na zdrowie	77

Rekomendacje ćwiczeń ruchowych dla dzieci na poszczególnych etapach rozwoju sportowego	78
Etap przedszkolny (3–5 lat) – rozwój motoryki podstawowej przez zabawę	78
Etap wczesnoszkolny (6–9 lat) – wszechstronny rozwój motoryczny	79
Etap specjalizacji wstępnej (10–12 lat) – rozwój specyficzny z zachowaniem wszechstronności	80
Przykładowe zestawy ćwiczeń	81
Grupa 6–9 lat (wczesne dzieciństwo)	81
Grupa 14–17 lat (wiek dojrzewania)	81
Sygnaly przeciążenia i kontuzji chronicznych	82
Dlaczego przeciążenia są tak niebezpieczne?	82
Czynniki ryzyka	84
Rywalizacja, presja i nadmiar treningu – głos psychologa sportowego	86
5 Rola trenera i fizjoterapeuty w zdrowym rozwoju dziecka	95
Współpraca interdyscyplinarna:	
trener – terapeuta – lekarz – rodzic	96
Monitorowanie obciążeń i progresu	106
Definicja i cele monitorowania	107
Narzędzia i metody monitorowania	107
Rola zespołu wsparcia	108
Okiem rodzica	109
Marek Antosik, tata uczestniczki korepetycji sportowych	109
Leszek Lewandowski, tata uczestników korepetycji sportowych	109
Podsumowanie	111
6 Aktywność dziecka poza sportem – moc codzienności	115
Dlaczego zwykła zabawa bywa ważniejsza niż trening?	116
Rola środowiska domowego, szkoły i podwórka	118
Dom – fundament bezpieczeństwa i stymulacji	118
Szkoła – przestrzeń dla rozwoju społecznego i intelektualnego	119
Podwórko – przestrzeń do aktywności fizycznej i społecznej	119
Wzajemne oddziaływanie	119

Ekrany, siedzenie i brak ruchu – jak im przeciwdziałać?	120
Zbyt długie siedzenie przed ekranem – wpływ na dzieci	120
Skuteczne strategie ograniczania czasu spędzanego w bezruchu	120
Rola rodziny i szkoły w przeciwdziałaniu siedzącemu trybowi życia	121

CZĘŚĆ III

REGENERACJA, SEN I ODPOCZYNEK JAKO WARUNKI ROZWOJU

7 Regeneracja – brakujący element układanki	127
Co oznacza regeneracja dla ciała dziecka?	128
Zmęczenie neuromotoryczne, przestymulowanie, brak resetu	129
Rola snu w rozwoju mózgu i odporności	130
8 Narzędzia regeneracji – praktyczne podejście	133
Jak dziecko może się regenerować naturalnie?	134
Techniki wspierające: masaże, rollery, kąpiele, oddech,	
joga dziecięca	135
Rollery	135
Materiały edukacyjne	138
Joga i masaż	142
9 Emocjonalna odporność a ciało dziecka	145
Stres dzieci – ciche wyzwanie współczesności	146
Ciało jako barometr emocji	148
Odporność emocjonalna – tarcza i elastyczność	148
Czym jest psychoregeneracja?	148
Sport jako fundament odporności psychicznej	149
Ćwiczenia odprężające dla dzieci	150
Rola dorosłych w łączeniu sportu i regeneracji	151

CZĘŚĆ IV

PRAKTYKA, CASE STUDIES I PRZYSZŁOŚĆ

10 Dobre praktyki i modele – case studies	157
Przykłady programów ruchowych, edukacyjnych i terapeutycznych	158
Współpraca lokalna – przykład z gminy Opoczno	158
Drzewica – regeneracja w praktyce	159
Tomaszów Mazowiecki – sport, regeneracja i edukacja	159
Od szkół lokalnych do Szkoły Mistrzostwa Sportowego	159
Od szkół do sportu zawodowego	160
11 Edukacja i zmiana systemu – co dalej?	163
Ruch w szkole, na WF-ie, w domu – jak go odbudować?	164
Ruch w szkole – nowe spojrzenie na WF	164
Ruch w domu – fundament zdrowych nawyków	165
Ruch w przestrzeni publicznej – odpowiedzialność wspólnot	165
Profilaktyka zdrowia dzieci jako inwestycja społeczna	166
Młode ciało – wspólna odpowiedzialność	166
Apel do specjalistów i rodziców	167
Checklista regeneracji dziecka	167
Propozycje ćwiczeń regeneracyjnych i zabaw ruchowych	170
4–6 lat (przedszkolaki)	170
7–10 lat (dzieci szkolne)	170
11–14 lat (starsze dzieci, wczesna młodzież)	171
15–18 lat (młodzież aktywna sportowo)	171
Piśmiennictwo	177
Skorowidz	181