



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΑΤΡΩΝ  
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά  
μαθήματα ΠΠ

# Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία

Ενότητα 3: Σωματική Ανάπτυξη στην Παιδική  
Ηλικία

Βασιλική Ρήγα

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τ.Ε.Ε.Α.Π.Η.

# Σκοποί ενότητας

- Να περιγράφετε τη φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας
- Να απαριθμείτε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών



# Περιεχόμενα ενότητας

- Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης
- Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη



# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

Τι εννοούμε με τον όρο «σωματική  
ανάπτυξη» και ποιος είναι ο ρυθμός  
σωματικής ανάπτυξης στην παιδική  
ηλικία

# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

- Ανάπτυξη είναι η συνεχής διαδικασία αλλαγών
- Η σωματική ανάπτυξη από την πρώιμη παιδική ηλικία μέχρι την εφηβεία σχετίζεται με την αύξηση στο μέγεθος κατασκευής του σώματος, στο μέγεθος όλων των εσωτερικών οργάνων, στο ύψος, στο βάρος και στη μυϊκή μάζα των παιδιών
- Η ανάπτυξη του σώματος γίνεται από πάνω προς τα κάτω (κεφαλουραία κατεύθυνση ανάπτυξης) και από το κέντρο προς την περιφέρεια (φυγόκεντρη κατεύθυνση ανάπτυξης)



# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

- Ο ρυθμός της σωματικής ανάπτυξης δεν είναι σταθερός και συγκεκριμένος για όλα τα μέλη και συστήματα του σώματος
- Οι μύες, η καρδιά, το συκώτι και οι νεφροί αναπτύσσονται πιο γρήγορα από το σκελετικό σύστημα
- Η ετήσια ανάπτυξη σε ύψος είναι περίπου 5 εκατοστά το χρόνο
- Η ετήσια αύξηση στο βάρος είναι περίπου 2 κιλά το χρόνο



# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

- Ο ρυθμός ανάπτυξης του κορμού και των χεριών είναι μεγαλύτερος από το ρυθμό ανάπτυξης των κάτω άκρων
- Το κεφάλι αναπτύσσεται γρηγορότερα από τα άλλα μέλη του σώματος



# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

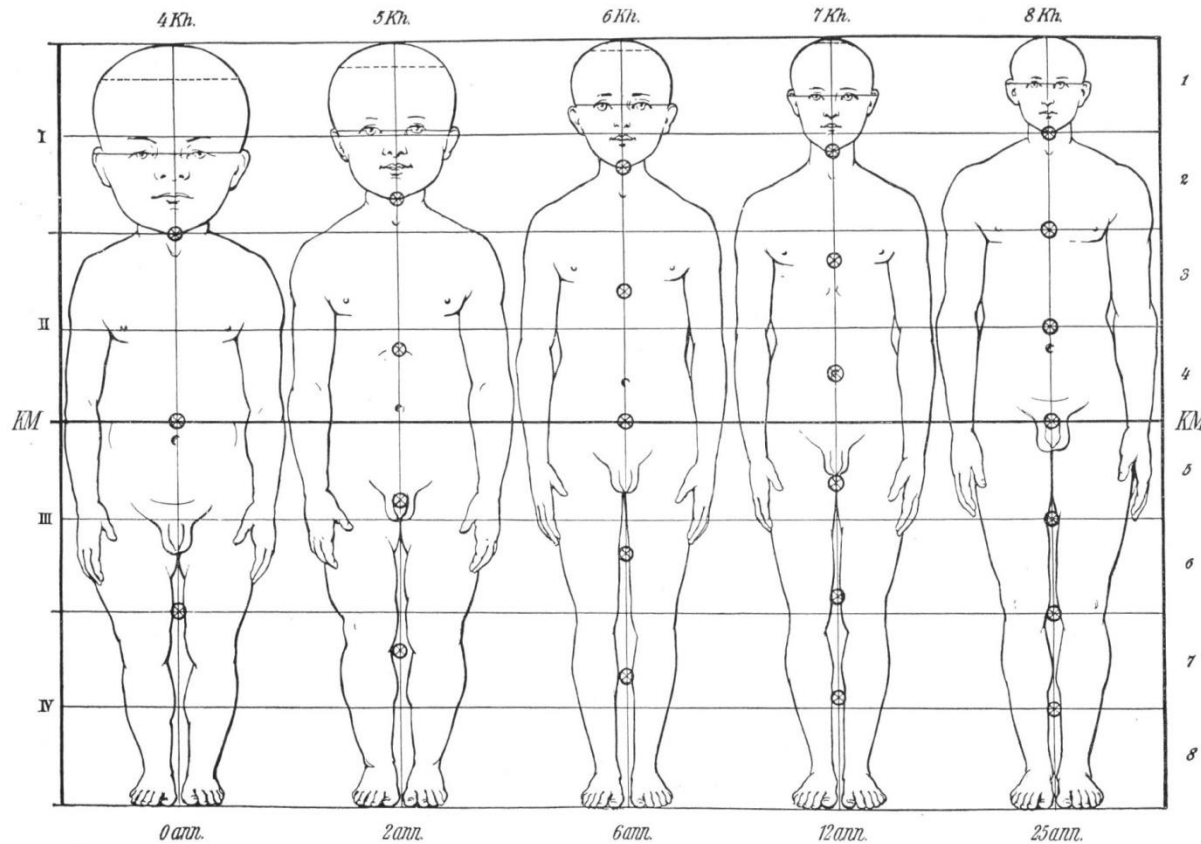


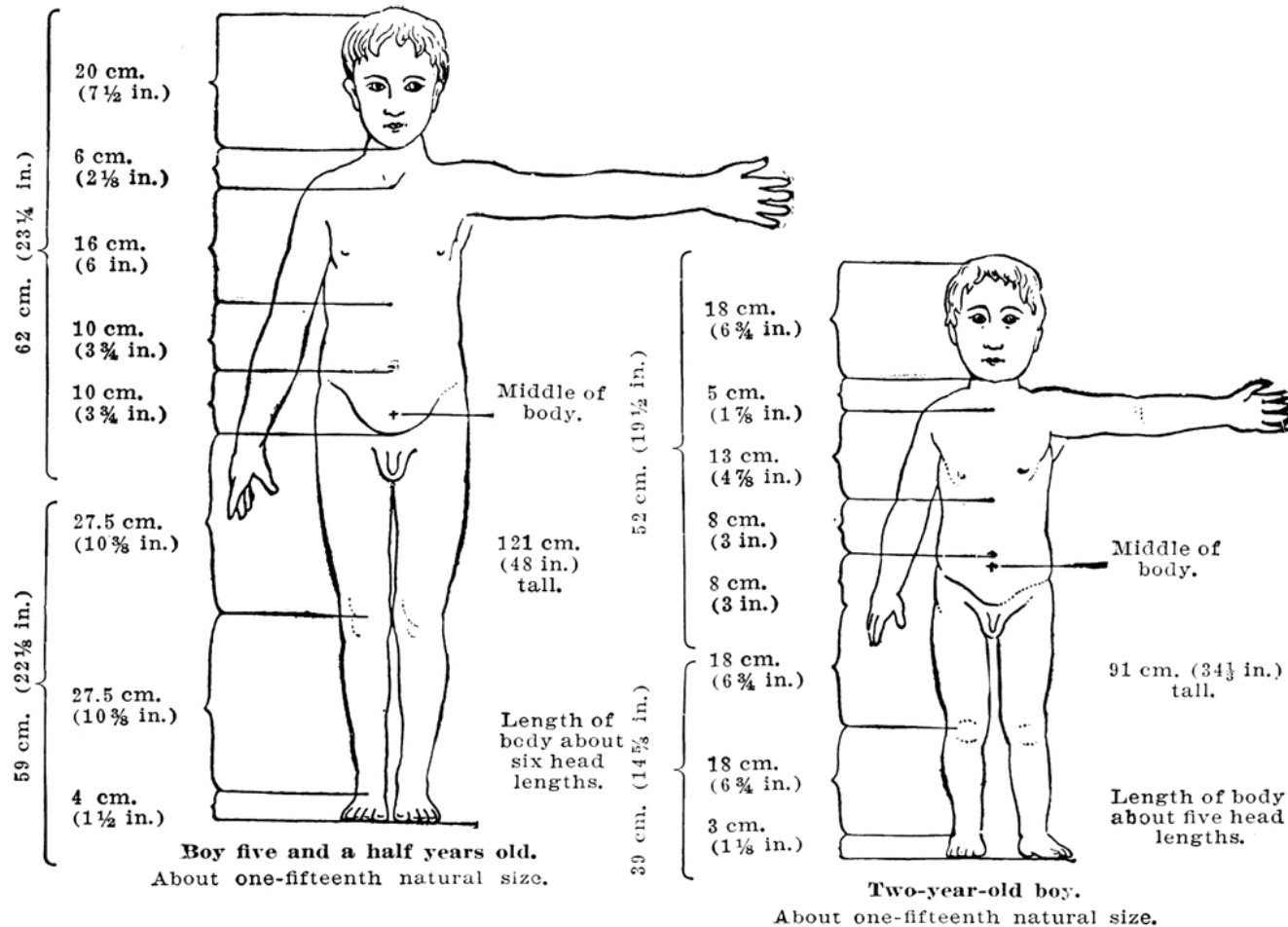
Fig. 88. Wachstumsproportionen.

Εικόνα 1: Carl Heinrich Stratz





# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης



Εικόνα 2: Proportions of a Healthy Child's Body at 2 and 5 Years of Age



# Η φυσιολογική διαδικασία σωματικής ανάπτυξης

- Τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν τα ίδια ποσά μυϊκής και οστικής μάζας
- Τα οστά οστεοποιούνται με ραγδαίους ρυθμούς
- Ο φλοιός του εγκεφάλου ωριμάζει και γίνεται προοδευτικά πιο οργανωμένος
- Τα όργανα των αισθήσεων αναπτύσσονται συνεχώς
- Το σκελετικό σύστημα είναι ευάλωτο στη διατροφή, την κόπωση και την ασθένεια



# Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη

Διατροφή, άσκηση, ασθένεια,  
τρόπος ζωής

# Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη

Η ανάπτυξη των παιδιών επηρεάζεται κυρίως από γενετικές καταβολές και δευτερευόντως από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως είναι:

## 1. Η διατροφή

- Υποσιτισμός: η συχνότητα, η διάρκεια και ο χρόνος αρχής του υποσιτισμού, κυρίως πριν την ηλικία των 4 ετών, έχει επιπτώσεις στη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού
- Έλλειψη πρωτεϊνών: μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη κάποιων ασθενειών
- Διαιτητικές υπερβολές: παχυσαρκία



# Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη

## 2. Η άσκηση

- Η κινητική δραστηριότητα αυξάνει τη μυϊκή ανάπτυξη (αύξηση μεγέθους μυϊκών ινών, αντοχή στην ένταση)
- Η υπερβολική άσκηση οδηγεί στην υπερτροφία των μυών και στον τραυματισμό του μυϊκού και οστικού ιστού
- Η περιορισμένη άσκηση οδηγεί στην ατροφία των μυών

## 3. Η ασθένεια

- Ο συνδυασμός κακής διατροφής, σοβαρότητας και διάρκειας της ασθένειας επηρεάζει τη σωματική ανάπτυξη



# Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη

## 4. Ο τρόπος ζωής

- Η παροχή ή στέρηση εμπειριών
- Τα σημερινά παιδιά είναι βαρύτερα
- Τα σημερινά παιδιά είναι ψηλότερα
- Τα σημερινά παιδιά ωριμάζουν σε μικρότερη ηλικία



# Τέλος ενότητας

Σωματική ανάπτυξη στην παιδική  
ηλικία

# Βιβλιογραφία

- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Καμπάς, Α. (2004). *Εισαγωγή στην κινητική ανάπτυξη*. Αθήνα: Αθλότυπο.
- Τραυλός, Α. (1998). *Ψυχοκινητική ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 2-7 χρόνων*. Αθήνα: Σαββάλα.





# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Πατρών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



# Σημειώματα



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Βασιλική Ρήγα. «Ψυχοκινητική και Φυσική Αγωγή στην Προσχολική Ηλικία». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <https://eclass.upatras.gr/courses/PN1508/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.



# Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

Το Έργο αυτό κάνει χρήση των ακόλουθων έργων:

Εικόνα 1: σελίδα 8,

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stratz\\_K%C3%B6rper\\_des\\_Kindes\\_3\\_094.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stratz_K%C3%B6rper_des_Kindes_3_094.jpg)

Εικόνα 2: σελίδα 9, CC-BY-NC-CA , [http://www.clipartsheep.com/healthy-](http://www.clipartsheep.com/healthy-body-clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR)

[body-](http://www.clipartsheep.com/healthy-body-clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR)

[clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR](http://www.clipartsheep.com/healthy-body-clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR)

[EkxTURBdk5ESTFNVGN2WW05a2VWOXdjbTI3WHpReU5URTN YM050TG1k](http://www.clipartsheep.com/healthy-body-clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR)

[cFpnfHc9MzlwfGg9MjMwfHQ9Z2lmfA/](http://www.clipartsheep.com/healthy-body-clipart/dT1hSFIwY0RvdkwyVjBZeTUxYzJZdVpXUjFMMk5zYVhCaGNuUXZOR)



# Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων

Οποιοδήποτε έργο δεν αναφέρεται, έχει δημιουργηθεί από το διδάσκοντα του μαθήματος ή/και την Τμηματική Ομάδα Εργασίας και παρέχεται με την ίδια άδεια CC BY-NC-SA 4.0

