



Ruch a rozwój dziecka + propozycje zabaw do wykorzystania w domu

U dzieci w wieku przedszkolnym obserwuje się wielką potrzebę ruchu, mówi się wręcz o konieczności zaspokajania „głodu” ruchu.

Dla zdrowia przedszkolaka i prawidłowego rozwoju psychoruchowego ważne jest zaspokojenie potrzeby ruchu.

Zalety ruchu:

- ✚ pobudza układ kostny, mięśniowy, również serce i płuca, co ma szczególne znaczenie w okresie dzieciństwa, kiedy nasz przedszkolak szybko się rozwija;
- ✚ wspiera rozwój prawidłowej postawy i sylwetki;
- ✚ dotlenia i regeneruje organizm;
- ✚ wspiera odporność;
- ✚ rozwija sprawność ruchową i koordynację;
- ✚ rozwija świadomość swojego ciała;
- ✚ rozwija orientację w przestrzeni oraz działanie w niej;
- ✚ sprzyja prawidłowej pracy układu nerwowego i mózgu;
- ✚ umożliwia rozwój integracji sensorycznej;
- ✚ rozwija sferę emocjonalno-społeczną: wzmacnia samoocenę; daje możliwość współzawodnictwa, dzięki czemu dostarcza doświadczeń, takich jak: przeżywanie zwycięstw, ale również radzenie sobie z porażkami;
- ✚ zapewnia rozładowanie napięcia emocjonalnego, daje odprężenie, wpływa na stan dobrego samopoczucia;
- ✚ jest okazją do wzmacniania więzi rodzinnych;
- ✚ buduje potencjał zdrowotny dziecka, z którym wejdzie ono w dorosłe życie.

Nasz przedszkolak musi się zrelaksować psychicznie i wyszaleć - dla jego i naszego dobra 😊. Zdrowo zmęczone radosną zabawą dziecko będzie lepiej spało, jadło, będzie grzeczniejsze i dopiero wtedy będzie gotowe na naukę.

Zdobyta podczas eksplorowania otoczenia świadomość własnego ciała i przestrzeni, będzie podstawą kształtowania się złożonych czynności psychoruchowych, takich jak mowa, czytanie, pisanie, liczenie. Jednymi z ważniejszych ruchów są **ruchy naprzemienne** (termin stworzony przez Paula Dennisona- twórcę Kinezylogii Edukacyjnej, in. Gimnastyki Mózgu), które dziecko wykonuje np. przy okazji wchodzenia po drabinkach, czołganiu się przez tunele, raczkowania. Powodują one szybszą i bardziej zintegrowaną komunikację pomiędzy dwiema półkulami mózgowymi. Podobnie sprawa się ma z **przekraczaniem linii środkowej ciała**. Żeby osiągnąć wyższe umiejętności poznawcze, także prawidłową koordynację ruchową musimy być w stanie przekraczać linię środka ciała, która łączy prawą z lewą półkulę mózgu. Poziom powyższych kompetencji często decyduje o uzyskiwanych postępach w późniejszej nauce szkolnej. Tak więc postępy w nabywaniu umiejętności nie zależą wyłącznie od głowy, ale i ciała. W okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym rozwój psychiczny dziecka jest bardzo ściśle połączony z jego rozwojem ruchowym, a zaburzenia sfery ruchowej mogą powodować zaburzenia w sferze poznawczej i emocjonalnej. Właśnie dlatego drodzy rodzice nie czekajcie zbyt długo, dbajcie już dziś o rozwój fizyczny swoich dzieci!

Jak dobrać zabawę?

Każde dziecko jest inne, ma różne zainteresowania, potrzeby oraz specyficzny temperament. Wszelkiego rodzaju aktywności powinniśmy dobrać indywidualnie. Najciekawsza zabawa to ta najbardziej spontaniczna. Warto czasem odłożyć na bok zabawki i posłuchać próśb dziecka – może się okazać, że wspólnie uda nam się ciekawie wykorzystać czas. Obserwujmy też nasze pociechy: jakich bodźców szukają, czego pragną i jak realizują swoje potrzeby.

Dobierajmy dzieciom poziom oraz trudność zabaw, tak, aby nasz przedszkolak nie nudził się zbyt szybko i nie zniechęcał. Zdarza się, że dziecko nie podejmuje pewnych aktywności, ponieważ wydaje mu się, że przekraczają one jego umiejętności. Dlatego też zaproponowana mu zabawa może mieć pewien stopień trudności – taki akcent zaciekawi malucha. Należy jednak przy tym pamiętać, że zabawa ta musi być na tyle łatwa, by dziecko

mogło jej sprostać. Ważne by zakończyć daną aktywność lub grę przy pojawieniu się pierwszych symptomów znudzenia, tak, aby dziecko nie odczuło znużenia daną czynnością.

Propozycje zabaw do wykorzystania w domu:

- ćwiczenia na przekraczanie linii środkowej ciała:
 - narysujcie na dużym arkuszu papieru (lub zbudujcie z klocków) ulicę po której dziecko będzie jeździło samochodzikami od strony lewej do prawej i z powrotem;
 - narysujcie na dużym arkuszu papieru leniwą ósemkę (znak nieskończoności), niech dziecko kreśli ten znak po narysowanym wzorze; leniwą ósemkę można rysować patykiem po ziemi, piasku, kredą po chodniku podczas spacerów z rodzicami;
 - zabawy w dotykaniu prawą dłonią/ łokciem lewego kolana w pozycji na stojąco lub leżąc, lewą dłonią/ łokciem prawego kolana; wymachy ramion z dotykaniem przeciwnej stopy;
 - w ciemnym pokoju „rysujemy” na ścianie linię latarką; dziecko stara się śledzić wzrokiem przesuwany się punkt;
 - podczas zabaw, codziennych aktywności starajmy się prowokować ruch przekraczający linię środkową ciała, na przykład położenie pudełka z klockami po lewej stronie tak, aby dziecko prawą ręką musiało sięgnąć do pudełka ułożonego po lewej stronie; postawienie kubka z herbatką po przeciwnej stronie dominującej ręki i zachęcenie do jej użycia;
 - przybijanie ze sobą piątek: prawa ręka rodzica i prawa ręka dziecka; nie zmieniamy ułożenia ręki tylko ją unieśmy po swojej prawej stronie; przybijanie piątek powtarzamy 10 razy;
 - zabawa w oklepywanie części ciała znajdujących się po przeciwnej stronie „pracującej” ręki; nazywamy dotykane części ciała;
 - czynności związane z mieszaniem różnych substancji, kręceniem pozytywką, czynności codzienne wykonywane obiema rękami np. zmiatanie, odkurzanie, ścieranie ściereczką kurzu, zabawa w piance do golenia (umieszczonej na dużej tacce, rozartej na lustrze), mazanie rękami od jednej do drugiej strony itp.;

- **godne polecenia propozycje domowych zabaw ruchowych:**
 - w głównej roli Ala ☺ <https://www.youtube.com/watch?v=mINLV0nfa8>
 - domowy tor przeszkód <https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs>

- ćwiczenia z liną, sznurkiem, bądź skakanką

<https://www.youtube.com/watch?v=u3F0v0IO2eQ>

- ćwiczenia z dużą piłką https://www.youtube.com/watch?v=LB_BD91vVWI

- coś dla rodzica i dla dziecka <https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilh4>

- zabawy z poduszkami <https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXeIStkI>

- z wykorzystaniem taśmy malarskiej <https://www.youtube.com/watch?v=YwFY1K2vsZY>

- z wykorzystaniem przedmiotów, które każdy ma w domu ☺

https://www.youtube.com/watch?v=rxakUr_sHWM

Opracowała: Anna Rodacka

Na podstawie:

- „Rozwijanie sprawności ruchowej” aut. E. Zielińskiej, w: „Bliżej przedszkola” (maj 2014);

- artykuły znajdujące się na portalu czasdzieci.pl: „Zabawa a rozwój dziecka”, „Aktywnie i z pomysłem”;

- „Przekraczanie linii środkowej ciała – ćwiczenia” aut. A. Światowskiej, na

<https://integracjasensorycznaintegra.wordpress.com/>