

Ruch rozwija mózg

Ruch pozytywnie wpływa na ciało, lepsze samopoczucie, odporność, jak również stymuluje mózg.

Dzieci potrzebują ruchu. Zdrowe, sprawne dziecko porusza się prawie nieustannie. Pełne energii bryka po łące, wspina się po drzewach, skacze po tapczanie lub przynajmniej wierci nogą, gdy karze mu się stać spokojnie. Rodzice zazwyczaj wiedzą, że ruch daje dzieciom zdrowie.

Rozwija mięśnie, poprawia kondycję, usprawnia ciało i spala nadmiar energii buzującej w małym organizmie. Wprawdzie nie każdy maluch wyrośnie na sportowca, ale obecność w środowisku dostarczającym okazji do ruchu korzystnie wpływa na zdrowie dziecka oraz, o czym nie każdy wie, na jego efektywność intelektualną. Rozwijając sprawność ruchową dziecka, przyczyniamy się do rozwoju jego mózgu. Zdaniem ekspertów wiele trudności edukacyjnych (problemy z czytaniem, pisanem, liczeniem, koncentracją, zachowaniem) jest związanych z ograniczeniem aktywności fizycznej.

Rozwój fizyczny jest niezwykle istotny w całościowym rozwoju dziecka stąd jedna nazwa rozwój psychomotoryczny.

Brak zakłóceń w procesie rozwoju służy do :

- prawidłowego odbierania świata;
- adekwatnego do sytuacji zachowania dziecka;
- prawidłowego procesu uczenia się.

Rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy dziecka przebiega wtedy zgodnie z normami rozwojowymi.

Kształtowanie sprawności fizycznej dziecka to nie tylko gimnastyka, harce na placu zabaw, jazda na rowerze czy bieganie. Dzieci, które już od pierwszych dni swojego życia przebywają w środowisku umożliwiającym im pełną swobodę ruchów, lepiej się rozwijają, a gdy są starsze, mają lepszą koordynację ruchową, łatwiej jest im się skoncentrować, sprawniej myślą i szybciej się uczą.

Ludzie potrzebują ruchu w każdym wieku, ale w okresie **od urodzenia do około siedmiu lat** powinno być jak najwięcej stymulacji ruchowej. W tym okresie w mózgach dzieci dokonuje się prawdziwa eksplozja połączeń między komórkami nerwowymi, budująca sieć neuronalną. Możliwość wykonywania swobodnych ruchów stymuluje komórki nerwowe do tworzenia większej ilości połączeń między neuronami oraz do ich utrwalania.

Carla Hannaford, neurofizjolog i wieloletni pedagog, stwierdza, że **ruch fizyczny od wczesnego niemowlęstwa poprzez całe życie odgrywa ważną rolę w tworzeniu sieci komórek nerwowych, które stanowią fizjologiczną istotę uczenia się**. Wiele dzieciom, które mają trudności z uczeniem się, a w szczególności z czytaniem, kłopot sprawia skupianie wzroku przez dłuższy czas na jednym punkcie. Mięśnie ich oczu nie rozwinęły się prawidłowo, gdyż najprawdopodobniej dzieci te miały mało okazji do obserwowania ruchu i dostrzegania przedmiotów z różnych odległości. Dostarczając swojemu dziecku okazji do poruszania się, dbamy o prawidłowy rozwój także jego wzroku.

Dziecko 3-letnie idąc do przedszkola ma opanowane podstawowe czynności praktyczne: chód, bieg, wspinanie się itp. Nie potrafi łączyć w jeden ciąg kilku form ruchu, np. rzutu z rozbiegiem, skoku z rozbiegu, nie potrafi rozwinąć cukierka, czy też zapiąć guzika w czasie chodu.

Wiek przedszkolny nazywany jest inaczej "apogeum motorycznym" albo "złotym okresem motorycznym". Sprawność ruchowa intensywnie powiększa się; dziecko potrafi biegać, skakać, kopnąć, łapać i rzucać piłkę; opanowuje kilka zdolności naraz. Obca mu jest jeszcze dokładność ruchów. Najważniejsze jest dla niego samo działanie (powinno się umożliwiać jak najwięcej samodzielności, gdyż tworzy ono bazę prostszych umiejętności, dzięki którym rozwijają się te bardziej złożone – trudno będzie uczyć się rysować, wycinać nożyczkami, gdy nie potrafi ubrać butów, czy zapiąć guzików). W okresie od 3 do 6 lat dziecko nie tylko poszerza zakres ruchów, ale wszystkie czynności wykonuje coraz sprawniej i szybciej, z większą precyzją, ruchy stają się coraz bardziej harmonijne i swobodne.

Sprawniejsze i lepsze wykonywanie różnych czynności ruchowych pojawia się wyraźnie u dzieci w **wieku od 5 do 7 lat**. Zdolności w zakresie opanowania dużych ruchów ciała będą przynosiły efekt w coraz bardziej precyzyjniejszej artykulacji (dziecko mówi wyraźniej i płynniej). Stabilizacja w obrębie tułowia, barków, szyi i głowy będzie bazą dla stabilizacji języka, a więc zdolności tym samym do precyzyjniejszych jego ruchów. Dzieci wówczas wykorzystują niemal każdą minutę na ruch, to tak jakby chciały przygotować się do wykonania coraz bardziej złożonych zadań.

Przykładowe zabawy rozwijające motorykę to: chodzenie po narysowanej linii, po krawężniku, pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami, zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wcześniej wydanym poleceniem, zwroty w określonym kierunku w prawo, w lewo, w tył, dookoła, zabawy w naśladowanie ruchu jak w lustrzanym odbiciu, składanie koca w dwie osoby, zwijanie w rulon, rzucanie i łapanie piłki, podrzucanie piłki do góry, rzuty piłką do celu, zabawy ze skakanką, gra w gumę, pokonywanie toru przeszkód, naśladowanie ruchów zwierząt, ludzi, maszyn, jazda na rowerze, na hulajnodze, na rolkach, jazda na łyżwach, na nartach.

Kilkulatki w swoim codziennym programie zabaw powinny mieć okazję do tego, by pokręcić się wokół własnej osi, połuścić na huśtawce, pobalansować na równoważni, wspinąć się, turlać i skakać. Wszystkie te czynności pobudzają układ przedsionkowy i stymulują rozwój mózgu. Są doskonałym treningiem koordynacji ruchowej i koncentracji.

Warto pamiętać, że zabawy ruchowe stanowią podstawę do prawidłowego rozwoju emocjonalnego i społecznego, a sukcesy w tym obszarze niejednokrotnie determinują motywację i samoocenę dziecka.

Jednocześnie **nie jest dobrym rozwiązaniem zapisywanie dziecka na treningi, gdy brakuje czasu na najprostsze i regularne aktywności jak spacer** (można wówczas zrelaksować się, porozmawiać, dostrzec coś co w codzienności umyka, omówić bieżące problemy, planować). Zabawy jeszcze do niedawna oparte były na ruchu w małej, bądź większej grupie tzn. bawiliśmy się razem biegając, chowając, wspinając, skacząc, a efekty były nie do przecenienia w rozwoju i nauce dzieci.

Zachęcam do uczenia naszych dzieci zabaw, które dawały nam, rodzicom, tyle radości m.in. gra w gumę, klasy, badmintona, chowanego oraz wiele zabaw z piłką a zatem miłych wakacji spędzonych wspólnie na świeżym powietrzu :)