

„RUCH TO ZDROWIE”

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, postaw i umiejętności, a także kształtowania nawyków w przyszłości. Ćwiczenia ruchowe stały się formą zabawy. W nienarzucający, delikatny sposób kształtują prawidłowy rozwój, współdziałają z rozwojem wrażeń i spostrzeżeń, uczą spostrzegać otaczające przedmioty i zjawiska we wzajemnych powiązaniach, kształtują logiczne myślenie, uczą określania ciężaru przedmiotów oraz określania ich położenia w przestrzeni. Zabawy ruchowe rozwijają pamięć i wyobraźnię twórczą, kształtują osobowość dziecka i takie cechy charakteru jak: samodzielność, zdyscyplinowanie, dokładność, uczą współpracy w zespole, rozwijają społecznie.

Poprzez organizowane przez przedszkole różnorodne formy aktywności ruchowej, dzieci mają okazję do gromadzenia wielu doświadczeń psychoruchowych, do podniesienia ogólnej sprawności ruchowej, rozwijania twórczej inwencji za pomocą ruchu, a przede wszystkim nabywania przeświadczenia o potrzebie ruchu i wyzwiania radości z czynnego uprawiania sportu. Wpojone w dzieciństwie nawyki na pewno zapoczątkują w dalszym życiu każdego z nich.

Dlaczego część dzieci jest bardziej ruchliwa, a inne mniej?

Należy jednak nadmienić, że dzieci różnią się pod względem zapotrzebowania na ruch. Część z nich jest nadruchliwa, wciąż poszukująca wrażeń ruchowych, inne zaś statyczne – przejawiają mniejszy popęd do poruszania się. Jest to uwarunkowane w pracy naszego układu nerwowego, a konkretniej w procesach systemów zmysłowych. Bazowymi układami sensorycznymi odpowiedzialnymi za odbieranie doznań związanych z ruchem i zmianami w ruchu jest układ przedsionkowo-proprioceptywny. Wpływa na utrzymanie równowagi, świadomość przestrzeni, schemat ciała, właściwe napięcie mięśniowe, koordynację i płynność ruchu, a także funkcje zmysłu słuchu i wzroku. Pełni zasadniczą rolę w planowaniu ruchu, czyli praktyki. Poziom pobudzenia dzieci oraz ich wewnętrzny popęd do ruchu i zabawy zależy od 3 rodzajów modalności w obrębie zmysłu przedsionka i propriocepcji (czucia głębokiego), tj. nadwrażliwości, podwrażliwości i chęci poszukiwania wrażeń. Warto zaznaczyć, że niedojrzałość układu przedsionkowego przejawia się trudnościami w nauce naszych pociech.

Dlaczego warto w wolnym czasie postawić na zabawy ruchowe?

Prawidłowy rozwój ruchowy u dzieci skutkuje efektywnym przyswajaniem umiejętności szkolnych, ponieważ ruch, odbiór i przetwarzanie bodźców zmysłowych są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Zabawy ruchowe są niezbędne do nabycia m.in. umiejętności kontrolowania zachowania, uwagi, pamięci, rozwoju dużej i małej motoryki, które warunkują zdolność łatwiejszego uczenia się i nawiązywania kontaktów społecznych. Sprawność motoryczna, odczuwanie i schemat ciała, percepcja wzrokowa i słuchowa, utrzymanie równowagi, a także koordynacja wzrokowo-ruchowa wpływają na opanowanie m.in. umiejętności czytania i pisanie.

Opracowała: Marlena Sowa (w oparciu o program autorski Danuty Bonna i Beaty Niedźwieckiej pt. „Gimnastyka, ruch to zdrowie – przedszkolaczek Ci to powie” oraz w oparciu o artykuł Pauliny Chowaniec-Gabrys – psycholog, diagnosta i terapeuta SI. Źródło: Internet