

Ruch to jeden z bardzo istotnych elementów życia. Jest ogromnie ważny w procesach kształtowania się motoryczności dziecka. Kształtuje napięcie i siłę mięśniową. Dziecko uzyskuje kontrolę nad własnym ciałem. Ruch odgrywa fundamentalną rolę w procesie wczesnego rozwoju umiejętności fizycznych, emocjonalnych, komunikacyjnych, a także społecznych dziecka. Człowiek potrzebuje ruchu dokładnie tak samo jak jedzenia i spania. Razem z ruchem „idzie” rozwój poznawczy i rozwój komunikacji zarówno werbalnej jak i niewerbalnej. To aktywność ruchowa pobudza rozwój organizmu. Od samego początku, już w życiu płodowym dziecko porusza się w łonie matki. W następnych etapach życia ruch jest formą poznawania świata przez dziecko! Eksploracja otoczenia nie byłaby możliwa bez ruchu. Ruch rozwija samodzielność i wpływa na kształtowanie osobowości i charakteru małego człowieka.

Działania, które wszechstronnie stymulują rozwój małego dziecka są to przede wszystkim zabawy ruchowe. To ruch i taniec przyczynia się do stymulacji i wielozmysłowego poznawania świata przez dziecko. Umożliwia mu poznawanie świata zgodnie z jego potrzebami i zainteresowaniami.

Zabawy ruchowe a także muzyczne kształtują umiejętność działania w różnych sytuacjach, planowania ruchu. Rozwijają predyspozycje psychofizyczne - pamięć, koncentrację, koordynację wzrokowo – ruchową, orientację w schemacie ciała i przestrzeni. Stymulują przede wszystkim motorykę dużą oraz małą.

Zabawy z wykorzystaniem różnych rekwizytów - chustek, kół, piłek, woreczków, tuneli pobudzają wyobraźnię, dostarczają nowych doświadczeń w zakresie komunikacji i współdziałania w grupie rówieśniczej. Pamiętaj, że aktywności ruchowej sprzyja bardzo przestrzeń - park, boisko, las :)

Także zabawy paluszkowe - często zapominane - są bardzo ważne w rozwoju dziecka. Jak wykazują badania ruchy rąk i palców mają wpływ na układ nerwowy, a co za tym idzie na kształtowanie różnych funkcji – w dużym stopniu także mowy, bowiem wzbogacają słownictwo oraz uczą podstaw komunikowania się — naprzemienności, która jest podstawą dialogu. Zabawy paluszkowe rozwijają sprawność manualną a także orientację w schemacie własnego ciała, która jest niezwykle ważną umiejętnością, przydatną w życiu codziennym.

Pamiętaj!

- Ruch rozwija, stymuluje i pozwala eksplorować otoczenie na wszelkie możliwe sposoby! Ruch to życie!
- Codziennie dziecko musi mieć dużo okazji do ruchowej aktywności, nie tylko w związku z jego fizycznym usprawnianiem, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka
- Dziecko musi mieć dużo przestrzeni, którą znajdziesz w parku i na placu zabaw
- Otoczenie musi zachęcać do zabaw motorycznych – możesz zrobić tor przeszkód dziecku nawet w domu ze starych kartonów i kocyków :)
- Zabawy paluszkowe są prostą formą stymulacji, którą „zabierzesz ze sobą wszędzie”, nie potrzebując specjalnych przygotowań.
- Przypomnij sobie, w co bawiłeś się jak byłeś mały i daj swojemu dziecku możliwość skorzystania/wypróbowania Twoich doświadczeń z dzieciństwa
- Pamiętaj o neuronach lustrzanych - dziecko zrobi coś chętniej, jeśli Ty mu to pokażesz i zrobisz to razem z nim. Na tym opiera się szeroko pojęcie naśladownictwa, czy też uczenie się na podstawie obserwacji.

