

# **MAMO! TATO! ZADBAJ O ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA**

## **Ruch pomaga... wysiedzieć**

**Jazda na hulajnodze, rowerze, rolkach, łyżwach czy nartach poprawia napięcie mięśniowe.**

Istnieje sprzężenie zwrotne pomiędzy tonusem mięśni a koncentracją uwagi? **Im silniejsze mięśnie, tym łatwiej wytrzymać trudy siedzenia w ławce czy długotrwałego pisania.**

**Slalom-** Ta zabawa wpływa na kształtowanie orientacji przestrzennej, pomaga w prawidłowym różnicowaniu stron ciała. Obie umiejętności ułatwiają rozumienie wielu zagadnień o charakterze czysto szkolnym. Rozróżnianie kierunków wspomaga zrozumienie i praktyczne stosowanie zasad ortograficznych, między innymi: rz po spółgłoskach , u na początku wyrazu, ś, ć, ż, ń, dź przed spółgłoską itd.

Polecam slalomy z jednoczesnym kozłowaniem lub toceniem piłki nogą, slalomy na rowerach lub rolkach. Zachęcam do skoków slalomem, także naprzemiennych (prawa ręka – lewa noga, lewa ręka – prawa noga).

Czynności naprzemienne, jak wspomniane skoki, marsz z uderzaniem dłońmi w przeciwne kolana, a także pływanie, stymulują mózg do pracy obu półkulowej, czyli najbardziej efektywnej.

**Jazda po torze,** trasie, slalomem wspomaga koordynację wzrokowo-ruchową. Poprawia współpracę między działającymi okiem i ręką lub nogą. Koordynacja leży u podstaw wielu złożonych czynności poznawczych, na czele z czytaniem i pisaniem. Wpływa na jakość procesu spostrzegania wzrokowego, w zakresie tempa i szczegółowości.

Jeśli do zabaw ruchowych włączymy dodatkowe polecenia/ komendy słowne, koordynacja zyska aspekt słuchowy. Ruch (działanie) ułatwia zapamiętywanie, dlatego pokonywanie slalomu można połączyć z utrwalaniem pojęć, słówek, tabliczki mnożenia. Przykłady i wyniki mnożenia – iloczyny można napisać na leśnej ścieżce. To prawdziwa, naukowa podstawa do skoków, rzutów, biegów, połączonych z głośnym odczytywaniem. Wystarczy zacząć, a pomysły posypią się same.

**Zabawy piłką** - Piłka stanowi doskonałe uzupełnienie wszelkich zabaw ruchowych. Rzuty do celu usprawniają ruchy oczu w płaszczyznach horyzontalnej i wertykalnej. Gałki oczne, tak jak ręce i nogi, są poruszane przez mięśnie szkieletowe. Wymagają więc takich samych ćwiczeń. Śledzenie toru lotu poprawia tonus tych mięśni, wpływa na efektywność funkcjonowania wzrokowego. Rzuty do celu wspomagają jakość spostrzegania syntetycznego – całość obrazu i analitycznego – szczegóły. Rozlokowanie celu na różnych płaszczyznach stymuluje widzenie pierwszo-

i drugoplanowe. Pomaga w prawidłowym różnicowaniu stosunków przestrzennych: nad, pod, obok, wyżej, niżej. Gry z wykorzystaniem piłki koordynują pracę całego ciała.

**Skakanka** - Skoki na skakance poprawiają równowagę, wpływają na precyzję i płynność ruchów, ułatwiają dostrzeganie i rozumienie sekwencyjności (powtarzalności) zdarzeń, stymulują pamięć i spostrzeganie, stanowią doskonałe tło do utrwalania kolejności: pór roku, miesiące, dni tygodnia.

**Podwórkowe abc...** - Berek, chowany, klasy, komórki do wynajęcia, fikołki na trzepakach. Zawsze, kiedy w grę wchodzi ruch na świeżym powietrzu oraz kontakt z rówieśnikami, odpowiedź na pytanie „Czy mogę się pobawić?” powinna być twierdząca. Jeśli podwórko posiada plac zabaw, warto zachęcić dziecko do korzystania ze znajdujących się na nim sprzętów. Ruch to nie tylko zdrowie. Ruch stanowi podstawę prawidłowego rozwoju poznawczego. Dzięki aktywności ruchowej do mózgu dziecka docierają bodźce z różnych receptorów. Ta wielozmysłowa stymulacja wpływa na tworzenie się sieci neuronalnej, której gęstość decyduje o jakości procesów uczenia.

**Huśtawki, karuzele, drabinki** - Zwykle nie trzeba zachęcać dzieci do korzystania z **huśtawki** czy **karuzeli**. Warto wiedzieć, że bujanie i kręcenie oddziałują na funkcjonowanie ludzkiego ucha, wrażliwego na ruch liniowy i rotację. Zatem ta przyjemna czynność może być pomocna w edukacji szkolnej, wpływając na rozumienie i analizę treści przekazywanych drogą słuchową.

**Chodzenie po drabinkach** jest równie korzystne dla rozwoju dziecka. Poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, która decyduje o poziomie wielu umiejętności szkolnych. Właściwa koordynacja wspiera efektywność procesów czytania i pisanie. Wpływa na jakość spostrzegania wzrokowego, orientację przestrzenną. Wspinaczka wymaga zaangażowania wielu mięśni jednocześnie. Podnosi ich napięcie i wytrzymałość. Silne mięśnie to lepsza koncentracja uwagi, łatwość skupienia się na danej czynności.

Chodzenie po drabinkach i sznurkowych pająkach ma jeszcze jedną, niezaprzeczną wartość. Rozwijają naprzemienną ruchową (ruchy przeciwnymi kończynami, np. prawa ręka, lewa noga). Trzeba wiedzieć, że wrażenia płynące z ruchu po prawej stronie ciała są rejestrowane w lewej półkuli mózgu. Zaś do prawej półkuli docierają impulsy odbierane przez receptory znajdujące się po lewej stronie. Przez tysiąclecia ewolucji półkule wyspecjalizowały się w zgoła różnych procesach intelektualnych. Lewa półkula jest logiczna, organizuje i planuje. Prawa jest intuicyjna, interpretuje obrazy, emocje, rytm i melodię. Optymalizacja procesów poznawczych następuje wówczas, gdy półkule współpracują ze sobą. Zatem im częściej je pobudzamy, tym lepsze osiągamy efekty. Dlatego

tak ważna jest rola aktywności opartej na naprzemienności. Tym bardziej, jeśli stanowi element doskonałej zabawy.

**Zdarza się, że dziecko nie chce korzystać z atrakcji na placu zabaw oraz bawić się w proponowane przez dorosłych zabawy ruchowe. Rzadko kiedy przyczyną jest upór lub zła wola. Na ogół potrzebuje trochę czasu, aby oswoić się z nową sytuacją, pokonać niepewność, nieśmiałość. Pod żadnym pozorem nie należy wywierać presji. Mniejsza sprawność oraz awersja do zmiany pozycji ciała może wynikać ze specyfiki układu nerwowego.**

**Piaskownica** - To też zaczarowane miejsce, pod warunkiem, że służy jedynie dzieciom. Można w niej budować zamki albo trasy samochodowe, dając upust wyobraźni. Można zdobywać doświadczenia matematyczne, porównując kształt, wielkość, ciężar oraz ilość piaskowych babek i tortów. Lepienie, ugniatanie, toczenie, klepanie poprawia sprawność całej ręki, wzmacnia mięśnie od barku po nadgarstek, doskonali precyzję ruchów. Do pisania, wycinania, malowania i kolorowania – jak znalazł.

**Podwórkowe zabawy** - Na podwórku, boisku też czasami wieje nudą. Łatwo temu zaradzić. Wystarczy nauczyć dzieci kilku zabaw, które przed laty sprawiały radość nam samym.

**Skoki przez gumę, gry w klasy czy w kapsle** to niezawodne przepisy na miłe spędzanie czasu. Wszystkie mają wiele zalet. Doskonałą rozwój ruchowy. Kapsle koordynują pracę ręki i oka, wpływają na precyzję ruchów. Skoki i gra w klasy kształtują orientację i wyobraźnię przestrzenną, przód-tył-bok, prawo-lewo, góra-dół, bliżej-dalej, wyżej-niżej.

Te zabawy dostarczają informacji o własnym ciele, jego częściach i położeniu. Poprawiają równowagę. To krok ku sukcesom w geometrii i geografii. Wielozmysłowa stymulacja, docierająca do mózgu podczas takich zabaw wspomaga rozwój planowania ruchowego, niezbędnego do opanowywania nowych umiejętności.

Podwórko i boisko to także miejsce, w którym teoria przeradza się w praktykę. Wpajamy dziecku zasady, przestrzegamy, wskazujemy właściwe rozwiązania. Najwyższy czas, żeby zaczęło korzystać z tej wiedzy. W szkole nasz trud wychowania wspierają inni dorośli. To oni są strażnikami norm. Na podwórku dziecko może spróbować samodzielności – budować relacje z rówieśnikami, wprowadzając w czyn to, czego je uczyliśmy.

D. Giletycz