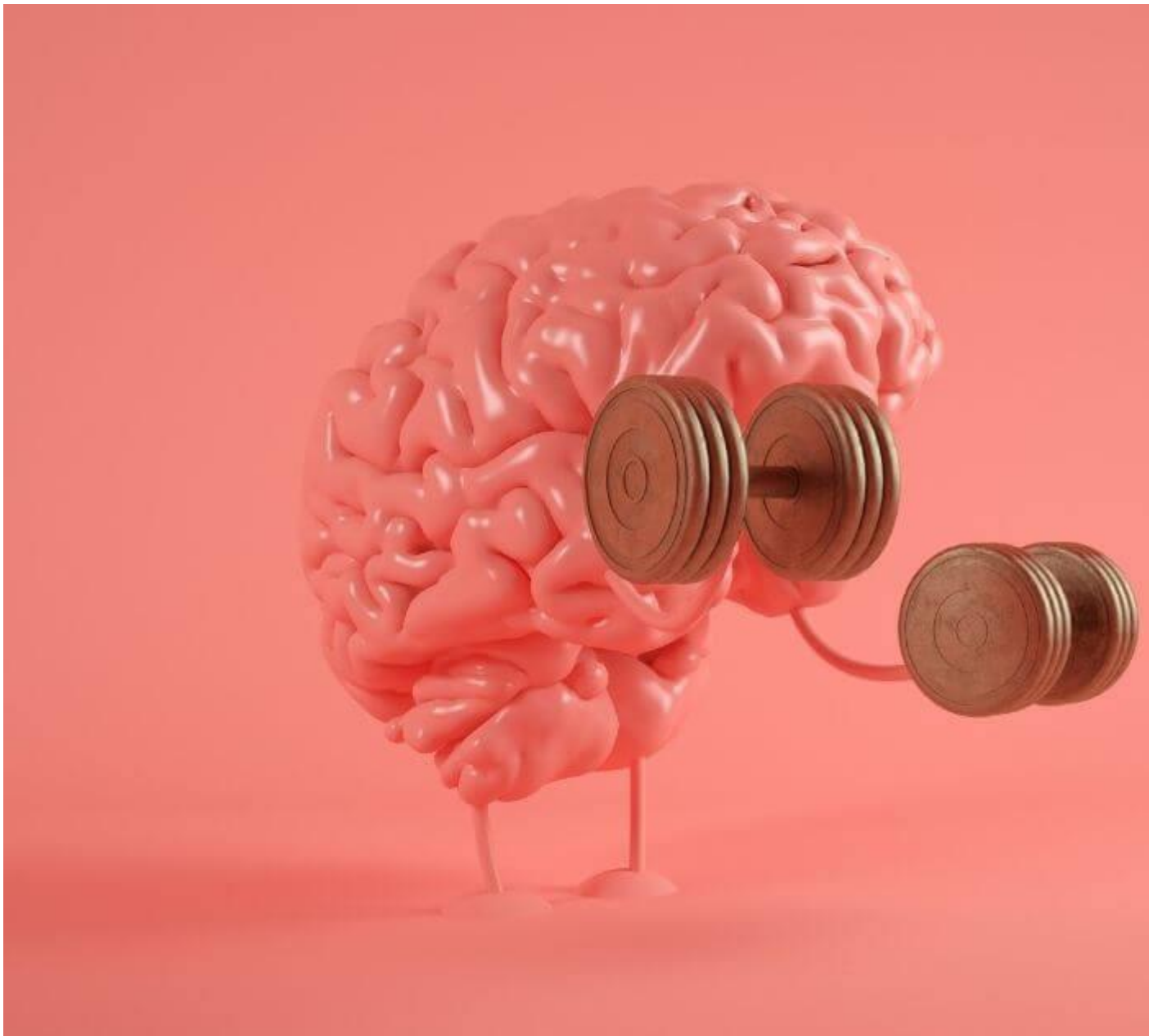


Mózg kocha ruch – czyli jak wspierać rozwój dziecka?



Mózg każdego człowieka rozwija się poprzez ruch. To właśnie sprawność ruchowa odpowiada za tworzenie się sieci połączeń neuronalnych, od których zależy w przyszłości rozwój umysłowy dziecka. Duża ilość połączeń nerwowych pozwala w dalszym etapie życia dziecka uczyć się nowych, wyższych

umiejętności, jak na przykład czytanie czy pisanie. **Rozwój ruchowy**

Od narodzin do ukończenia pierwszego roku życia w rozwoju ruchowym dziecka zachodzi największy **przyrost umiejętności ruchowych**. Z istoty, która leży i jest całkowicie niesamodzielna, dziecko staje się na tyle niezależne, żeby móc samodzielnie się poruszać. To w tym okresie przybywa najwięcej nowych połączeń neuronalnych. Kształtuje się też baza sensomotoryczna do rozwoju wyższych funkcji umysłowych. **Rozwój ruchowy oraz prawidłowe działanie systemów sensorycznych: przedsionkowego, proprioceptywnego i dotykowego w dużej mierze warunkuje dalszy harmonijny rozwój.**

Pełna swoboda ruchów od początku życia dziecka jest bardzo ważna. Dzięki niej maluchy lepiej się rozwijają, a gdy są starsze, mają lepszą koordynację ruchową, łatwiej jest im się skoncentrować, sprawniej myślą i szybciej się uczą. Ważne jest wsparcie rozwoju ruchowego dziecka w pierwszych latach życia. Dzięki temu rozwijamy działanie układu przedsionkowego – jednego z najważniejszych systemów sensorycznych. Tworzy się też wiele połączeń neuronalnych.



W wieku około 3 lat dziecko potrafi wykonywać wiele aktywności ruchowych: biega, skacze, wspina się. Jednak nie wykonuje tych czynności precyzyjnie i nie

potrafi łączyć kilku z nich, np. jednocześnie biegać i łapać piłkę. **Rozwijanie precyzji ruchów będzie odbywało się poprzez częstą aktywność ruchową.** Ważne są także ćwiczenia w zakresie samoobsługi, czyli samodzielne zakładanie butów czy zapinanie guzików.

W okresie od 3 do 6 roku życia sprawność ruchowa dziecka jest na jeszcze wyższym poziomie. Młody człowiek radzi sobie z coraz trudniejszymi wyzwaniami ruchowymi, przygotowując swój mózg do sprawnego wykonywania zadań takich jak: czytanie, pisanie czy obliczenia matematyczne. Przez cały okres życia dziecka, aż od urodzenia na bazie umiejętności ruchowych, tworzyła się bogata sieć neuronalna, która umożliwi dziecku sprawne przyswajanie umiejętności szkolnych, do których niezbędna jest dobra pamięć, uwaga i koncentracja.

Trudności w uczeniu się

Trudności w uczeniu się mogą być spowodowane nieprawidłową pracą **układów zmysłowych**, które odpowiadają za nabywanie wyższych umiejętności. Niektóre dzieci mają trudności z nauką czytania i kłopot sprawia im skupianie wzroku przez dłuższy czas na jednym punkcie. Mięśnie ich oczu nie rozwinęły się prawidłowo. Prawdopodobnie dzieci te miały mało okazji do obserwowania ruchu i dostrzegania przedmiotów z różnych odległości.

Za trudności związane z prawidłowym trzymaniem ołówka, szybką męczliwość dłoni i nieczytelne pismo odpowiada ogólna sprawność ruchowa dziecka. Ta z kolei może zależeć od napięcia posturalnego oraz słabej obręczy barkowej. Zbyt mało doświadczeń ruchowych niekorzystnie wpływa na sprawność w zakresie motoryki małej i pisania.

To tylko dwa przykłady ukazujące, jak ważna jest stymulacja sensoryczna oraz tworzenie sieci połączeń neuronalnych dla umiejętności uczenia się dziecka. Mowa, koordynacja wzrokowo-ruchowa, słuch, orientacja przestrzenna, percepcja wzrokowa – kształtują się na bazie systemów sensorycznych związanych z ruchem oraz działaniem układu przedsionkowego.

Zabawy rozwijające mózg

Zabawy rozwijające mózg to wszelkie zabawy ruchowe, dzięki którym dziecko zdobywa nowe doświadczenia. Najlepsza okazja do tego to ruch na placu zabaw. Huśtawki, równoważnie, trampoliny, mały gaj to bardzo wartościowe zabawy. Rower i hulajnoga także doskonale wspierają pracę układu przedsionkowego. W domu można tworzyć tory przeszkód, skakać na skakance, bawić się hula-hop. Możliwości jest wiele, a wszystkie wspierają rozwój dziecka.

<https://sensonauka.pl/integracja-sensoryczna/mozg-kocha-ruch-czyli-jak-wspierac-rozwoj-dziecka/>

Drodzy Rodzice, czasy się zmieniają, ale dzieci nie. Pomijając ich zdolności i wiek rozwojowy, one wciąż potrzebują tych starych, dobrych zabaw, które królowały w naszym dzieciństwie. Zabawa w trójwmiarze, w której trzeba się sporo napracować, używają obu rąk i nóg, sprawia, że mózg i ciało rozwijają się szybciej. Zachęcam do wspólnej zabawy.

ZABAWY POLISENSORYCZNE

1. „Błotna farma” (figurki zwierząt + mąka kukurydziana + kakao bez cukru + woda) - masa pod wpływem nacisku zmienia się z płynnej konsystencji w stałą. Można ją uchwycić w dłoniach, lub

przelewać między palcami. Tworzymy błotną farmę i pozwalamy dzieciom na błotną kąpiel i pluskanie!

2. „**Piaskowe igraszki**” (piasek kinetyczny - foremki/łopatki/wiaderka, mąka kukurydziana, olej spożywczy, barwniki spożywcze) - z wilgotnego i klejącego piasku dziecięce rączki będą tworzyć figurki oraz budowle.

3. „**Balonowy malarz**” (balony napełnione wodą, jogurt, barwniki spożywcze, papier) - Zamoczone w farbie balonowe stempelki będziemy turlać, odbijać oraz używać jako pędzla. Ich przelewająca się forma, elastyczność i miękkość będą ciekawym zmysłowym doświadczeniem dla maluchów.

4. „**Kolorowa cukierenka**” (ciastolina - foremki do ciastek, wałki itp. + mąka, sól, olej roślinny, proszek do pieczenia, gorąca woda, barwniki spożywcze). Wspaniały trening motoryki małej - ugniatanie masy palcami, odrywanie kawałków, wyściełanie ciastoliną foremek, krojenie.

5. „**Wesołe robaki**” (ugotowany makaron spaghetti, barwniki spożywcze) - kleisty, śliski i sprężysty makaron dostarcza dzieciom kolejnych wrażeń zmysłowych. Można go miażdżyć między palcami, lub skrupulatnie oddzielać nitka po nitce.

6. „**Kraina lodu**” (kostki lodu, barwniki spożywcze, przezroczyste naczynia) - eksperymenty z wodą i lodem - będziemy przelewać wodę do różnych naczyń, pluskać się w niej, oceniać jej temperaturę, dorzucimy też kolorowe kostki lodu i będziemy obserwować jak się zachowują. Dzieci poznają cechy cieczy i ciała stałego oraz opozycję ciepło - zimno.

7. „**Błękitne akwarium**” (figurki ryb + gorąca woda, mąka ziemniaczana, barwniki spożywcze).

8. „**Galaretka z niespodzianką**” (zatopione w galaretkce owoce/przedmioty). Aby dotrzeć do zatopionych w kolorowej galaretkce skarbów, trzeba przebrnąć przez zimną, sprężystą, lepka, miękką, a zarazem stawiającą opór strukturę.

9. „**Glutek**” (pół szklanki siemienia lnianego, dwie szklanki wody, 3 łyżki żelatyny, barwniki spożywcze, 500 g skrobi ziemniaczanej) - zabawa masą plastyczną o śliskiej, nieco kleistej i ciągnącej konsystencji. Ugniatając i rozciągając masę ćwiczymy motorykę małą, rozluźniamy napięcie mięśniowe oraz dostarczamy bogatych doznań sensorycznych.

10. „**Pachnące placuszki**” (2 szklanki mąki, 2 szklanki ciepłej wody, 1 szklanka soli, 2 łyżki oleju, 1 łyżka kwasu cytrynowego + naturalne aromaty/przyprawy) - stymulacja zmysłu węchu, smaku i dotyku oraz doskonalenie motoryki małej

11. „**Wyprawa na Biegun**” - sztuczny śnieg (figurki, foremki, mąka ziemniaczana, olej spożywczy, masę schłodzić) - z chłodnego, szorstkiego i skrzypiącego śniegu ulepimy śnieżki oraz stworzymy zimową krainę dla polarnych zwierząt.

12. „**Śmietankowe zagadki**” - (Bita śmietana + barwniki spożywcze/kakao/syrop owocowy + owoce) - szukamy pod bitą śmietaną ukrytych owoców, rozniatamy je palcami i smakujemy.

13. „**Pudło różności**” - w pudle ukryte będą przedmioty różnej wielkości, o różnym ciężarze i różnych fakturach. Wspaniały trening zmysłu dotyku oraz koordynacji wzrokowo ruchowej i słuchowo-wzrokowej.