

Biegaj, skacz i tańcz – klucz do efektywnego rozwoju dziecka.

Współczesny świat usypia u dzieci potrzebę ruchu. Coraz częściej do przedszkola, czy szkoły odwozimy dzieci samochodami, organizujemy dzieciom wolny czas zapisując je na szereg zajęć dodatkowych bez możliwości aktywności ruchowej. Najszybciej karzemy dzieci zakazem ruchu np. „teraz siedzisz”, „nie możesz biegać”. Niestety konsekwencje tego są widoczne najbardziej w deficytach koncentracji. Kiedyś dzieci nie chciały wracać z podwórka do domu, gdzie bawiło się radośnie z rówieśnikami, a teraz odwrotnie. Młodzi ludzie wolą spędzać czas w domach. Jednak czy rozwijają się lepiej, mając szybki dostęp do informacji i kontaktów z innymi za pomocą telefonu, czy komputera ?

Pytania na jakie musimy sobie odpowiedzieć to:

- *czego uczą się nasze dzieci spędzając tyle godzin każdego dnia przed ekranem?*
- *czy planujemy dzień naszym dzieciom, zgodnie z ich potrzebami rozwojowymi?*
- *czy dzieci potrafią organizować swój wolny czas?*
- *czego małe dziecko uczy się poprzez ruch i zabawę?*

Ruch jest podstawą rozwoju każdego człowieka. Bez ruchu nie byłoby istnienia. Towarzyszy on człowiekowi od narodzin aż do śmierci. Początków ludzkiego poszukiwania, czy też potrzeby ruchu należy upatrywać już w życiu płodowym, kiedy człowiek wykazuje swoją pierwszą aktywność ruchową, a także jest poruszany w trakcie ruchów matki. Często też dzieci matek leżących w czasie ciąży wykazują szereg trudności rozwojowych. Nie bez znaczenia mówi się o rozwoju psychoruchowym dziecka, gdyż rozwój poznawczy jest ściśle połączony z aktywnością ruchową. Ruch jest szczególnie ważny w okresie niemowlęcym i dziecięcym, ponieważ jest środkiem do zdobywania informacji o sobie i otaczającym świecie. Aktywność fizyczna wywiera wpływ na rozwój całego organizmu, na jego budowę i sprawność. Człowiek potrzebuje ruchu tak samo jak pożywienia czy tlenu, a występujący u dzieci „głód ruchu” jest wyrazem podświadomej chęci zaspokojenia tej bardzo ważnej potrzeby pozwalającej poznawać świat i siebie samego.

Każde ze stadiów rozwojowych sprawności ruchowej poszerza zakres doświadczeń dziecka pozwalając mu na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny. Zdobywanie nowych umiejętności ruchowych sprawia dzieciom radość, wpływając na wzmacnianie poczucia własnej wartości i niezależności. Podczas zabaw ruchowych dzieci rozwijają nie tylko sprawność i gibkość ciała, ale uczą się współdziałania w grupie. Poznają inne dzieci, ustalają reguły gry, uczą się radzić sobie z porażką. Wspólna zabawa ruchowa jest naturalnym obszarem rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka. Na późniejszym etapie rozwojowym – wiek szkolny - aktywność fizyczna jest dla młodego człowieka sposobem na identyfikację z grupą rówieśniczą i znacząco wpływa na poczucie własnej wartości.

Warto zdawać sobie również sprawę, że już na poziomie biologicznym poruszanie się wpływa na organizm człowieka bardzo korzystnie, dając „zastrzyk” endorfin, czyli hormonów, które powodują dobre samopoczucie i zadowolenie w naturalny sposób działając także przeciwbólowo. Ruch stymuluje też pracę i rozwój mózgu, ponieważ zwiększa dopływ natlenionej krwi, zaspokajając duże zapotrzebowanie mózgu na tlen, a także wpływa na wydzielanie się neurotrofin, czyli substancji pobudzających rozwój komórek nerwowych i usprawniających połączenia między nimi.

Rola układu przedsionkowego w rozwoju człowieka

Układ przedsionkowy zwany zmysłem równowagi kształtuje nasze relacje z siłą grawitacji i ma ogromne znaczenie dla rozwoju i uczenia się. Rozwój tego układu zaczyna się w pierwszych tygodniach życia płodowego i jest stymulowany już w okresie prenatalnym poprzez ruchy ciała matki w różnych codziennych czynnościach. Dojrzewanie i integracja

układu przedsionkowego z innymi układami sensorycznymi odbywa się przez długi czas po urodzeniu dziecka, a ważną rolę w tym procesie odgrywa aktywność ruchowa.

Układ przedsionkowy jest ściśle związany z innymi układami sensorycznymi (zmysłami) i ma swój udział w utrzymaniu właściwego napięcia mięśniowego i odpowiedniej pozycji ciała, pozwala czuć i koordynować ruchy całego ciała. Dostarcza nam informacji dotyczącej pozycji ciała w przestrzeni, wpływa na świadomość i orientację kierunkową. Dzięki niemu rozróżniamy prawą i lewą stronę ciała, górę i dół, mamy informacje o stosunkach przestrzennych pomiędzy nami i otoczeniem. Te umiejętności są konieczne dla rozwoju myślenia matematycznego.

Prawidłowo funkcjonujący układ przedsionkowy zapewnia nam stabilność w różnych pozycjach (czworaki, klęczki, siedzenie, stanie na jednej nodze), swobodę i płynność ruchu. Poczucie i pewność równowagi pozwalają nam dostosować pozycję odpowiednio do siły grawitacji np. schodząc z górki odchylamy ciało do tyłu.

Układ przedsionkowy wpływa na napięcie mięśni ciała, utrzymuje odpowiednie napięcie gałek ocznych i szyi, a także prawidłowe odruchy posturalne. Aby czytać, czy pisać musimy przyjąć prawidłową pozycję i w odpowiednim dla nas tempie przesuwać gałki oczne. Mięśnie występują w całym ciele. Są również takie, które kontrolują gałkę oczną, jeśli dziecko ma np. trudność z płynnym wodzeniem wzrokiem (pomimo braku wady wzroku), można spodziewać się, że trudność sprawi mu czytanie tekstu zarówno w książce jak i przepisywanie z tablicy. Możliwe jest, że będzie potrafił poprawnie czytać, ale będzie musiał mocniej się koncentrować, co wpłynie na jego wolne tempo pracy.

W rozwoju dziecka istotny jest kierunek nabywania umiejętności, tzn. najpierw muszą rozwinąć się ruchy w motoryce dużej – tułów, obręcz barkowa i na tej stabilnej bazie kształtują się precyzyjne ruchy rąk. Dlatego obserwując trudności z grafomotoryką warto np. wybrać się na basen lub wspinać się po drabinkach na placu zabaw.

Wszystkie podstawowe czynności, których uczy się dziecko w pierwszych latach życia, funkcjonowanie narządów zmysłowych wyższego rzędu jak wzrok, słuch, koordynacja wzrokowo-ruchowo-słuchowa oraz rozwój emocjonalny dziecka zależą od prawidłowo działającego układu przedsionkowego, który jest stymulowany ruchem naszego ciała.

Według Pyfera i Johnsona „kiedy poruszamy się i współdziałamy z grawitacją, receptory czuciowe w uchu zostają uaktywnione, a impulsy informujące centralny układ nerwowy o pozycji głowy w przestrzeni są skierowane do różnych części mózgu i rdzenia kręgowego. Uważa się, że doznania zmysłowe z oczu, uszu, mięśni i stawów muszą być połączone z bodźcem ze strony układu przedsionkowego, zanim taka informacja może zostać efektywnie przetworzona. Jeśli to prawda, to wszystko to, co widzimy, słyszymy, i czujemy ma sens jedynie, jeśli układ przedsionkowy dobrze funkcjonuje”.

Należy również zwrócić uwagę, że układ przedsionkowy nieodpowiednio stymulowany (przestymulowany, ograniczona stymulacja) zaburza proces uczenia się, organizację zadania (odrabianie lekcji), a także rozumienie i skupienie uwagi (domena tworu siatkowatego). Twór siatkowaty ściśle współpracujący z układem przedsionkowym to system alarmowy naszego organizmu, odpowiadający za 4 fazy zmysłowej rejestracji: sen, przebudzenie, czujność i uwagę. Twór siatkowaty zlokalizowany w pniu mózgu pobudza korę zmysłową, która nadaje znaczenie dopływającym bodźcom i interpretuje je.

Ważne jest zatem zapewnienie zdrowym dzieciom jak również tym z różnorodnymi deficytami, właściwego środowiska, sprzyjającego rozwojowi, pobudzającego do aktywności ruchowej, która ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju. Prawidłowy rozwój ruchowy zapewni dziecku integrację wszystkich wrażeń zmysłowych (koordynacja ruchowo – sensoryczna), która pozwoli właściwie odbierać świat oraz adekwatnie i efektywnie odpowiadać na różne zadania. Im więcej człowiek posiada różnych doświadczeń tym łatwiej jest uczyć się nowych rzeczy.

Dzięki ćwiczeniom ruchowym dziecko może poprawić:

- sprawność w zakresie dużej i małej motoryki;
- uwagę i koncentrację;
- zdolności wzrokowe i słuchowe;
- samoocenę;
- funkcjonowanie emocjonalne;
- funkcjonowanie społeczne.

Wszystkie powyżej opisane aspekty są niezbędne dla prawidłowego procesu uczenia się.



Opracowały:

Arletta Migda, pedagog, terapeuta SI

Anna Piotrowska, pedagog, fizjoterapeuta, terapeuta SI

Źródło:

Pauli S., Kisch A. *Co się dzieje z moim dzieckiem? Zaburzenia rozwoju ruchowego i postrzegania*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004

Hannaford C., *Serce dziecka*, Międzynarodowy Instytut Neurokinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, Warszawa 2004

Goddard S., *Harmonijny rozwój dziecka*, Świat Książki, Warszawa 2006

Eliot L.; *Co tam się dzieje?* Media Rodzina, Poznań 2003