

Banie Mazurskie, dnia 24 IV 2020 r.

Drodzy Rodzice!

Epidemia trwa. Dnia 24 IV 2020 r. Minister Edukacji Narodowej Dariusz Piontkowski miniony okres podsumował następującymi słowami: „Ten wyjątkowy czas, w którym wszyscy jesteśmy, dowiódł, że zdaliście egzamin dojrzałości z wytrwałości”. To dowodzi, że nie tylko dorośli, ale też dzieci i młodzież będąca pod opieką Rodziców, wykazała się odpowiedzialnością. Nie wychodząc z domu, pobierają naukę i chronią zdrowie – a może nawet życie – swoje i innych ludzi.

Ta sytuacja wytrąca nas z utartych ścieżek i zmusza do poszukiwania nowych sposobów spędzania czasu w domu, gdyż dzieci nie mogą wyjść na plac zabaw. Mają jednak duże potrzeby ruchowe, które pozytywnie wpływają na ich rozwój i zdrowie. Do Państwa licznych pomysłów, jak zaspokoić „głód ruchowy” dziecka w domu, dołączam poniższy artykuł oraz załącznik, gdzie znajdziecie Państwo propozycje zabaw i gier, nie tylko ruchowych przygotowanych dla Rodziców przez konsultanta Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego „Metis” w Katowicach.

Krystyna Lewkowicz - pedagog

Rozwój ruchowy jak stymulować, jak się bawić z dzieckiem?

I. Trochę teorii, doniesienia z badań:

Ruch jest naszym pierwszym językiem. O tym jak jest on ważny w rozwoju dziecka a także człowieka dorosłego, nie trzeba nikogo przekonywać.

Aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój w szczególności organizmu dziecka.

Potrzeby ruchowe dzieci są bardzo duże i wynoszą **od 3 do 5 godzin dziennie**.

Zaspokojenie dzieciom **"głodu ruchu"** jest dużym wyzwaniem i wręcz obowiązkiem dla dorosłych.

WAŻNE:

Zalecana dla dzieci i młodzieży minimalna dawka aktywności ruchowej to: jedna godzina dziennie dowolnego typu ruchu o zwiększonej intensywności, czyli takiej, aby bicie serca i oddech były przyśpieszone i wywołane zostało uczucie gorąca.

W okresie niemowlęcym i wczesnodziecięcym rozwój psychiczny i ruchowy dziecka są ze sobą bardzo ściśle powiązane. W psychologii rozwoju określone jest to terminem rozwój psychoruchowy. Prawidłowy rozwój poznawczy nie jest możliwy bez odpowiedniej aktywności motorycznej dziecka, która stanowi źródło doświadczeń i stymuluje układ nerwowy do działania, czyli rozwoju. Ruch jest bodźcem rozwojowym, uaktywniającym wszystkie procesy zachodzące w organizmie.

Korzyści płynące dla dzieci z aktywności ruchowej:

- rozwój mózgu – ćwiczenia ruchowe podnoszą przede wszystkim poziom białka BDNF, tzw. neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów,
- dotlenienie mózgu – zwiększa się ogólny przepływ krwi dostarczanej w odpowiedniej ilości do tkanek powodujący w nich wzrost metabolizmu,
- podniesienie ciśnienia, **dziecko myśli** – powoduje pozytywne zmiany czynnościowe w obrębie układu krążenia,
- lepsza koncentracja uwagi i percepcja, dzieci są bardziej kreatywne, uzyskują lepsze wyniki w nauce,
- doskonały nastrój – wytwarzane są endorfiny – neuroprzekaźniki (zwane "hormonem szczęścia"), dzieci, którym nie ograniczamy ruchu są szczęśliwe,
- zwiększenie masy kości i stopnia ich mineralizacji – dziecko jest bardziej sprawne i wytrzymałe a tym samym bardziej atrakcyjne dla rówieśników,
- ruch wywołuje zmiany biochemiczne i fizjologiczne w organizmie – np. w wydzielaniu hormonów (*zmniejszenie wydzielania i stężenia we krwi insuliny obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę*),
- dziecko nie jest otyłe – ruch zapobiega przybieraniu na wadze, przyspiesza przemianę materii, powoduje zmniejszenie tkanki tłuszczowej,
- ruch poprawia samopoczucie, jakość snu, łagodzi stresy,
- dziecko mniej choruje – znacznie poprawia się odporność jego organizmu poprzez mobilizację układu immunologicznego.

II. A jak na dzieci działa ograniczanie im ruchu:

W ciągu ostatnich kilku dekad tryb życia dzieci stał się w coraz większym stopniu siedzący. Zmiana ta wiąże się ze znacznym wzrostem liczby dzieci otyłych – 17% dzieci w wieku od 2 do 19 lat cierpi na otyłość (Ogden, Carroll, 2010).

Siedzący tryb życia w dzieciństwie jest także związany z większym ryzykiem wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu, cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej, mogących objawiać się przez całe życie (Sissoni in., 2009). Odkryto także, że u dzieci coraz częściej diagnozuje się choroby wieku dorosłego.

WAŻNE:

Obniżenie aktywności fizycznej to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia społeczeństwa a w szczególności dla rozwoju fizycznego i umysłowego dzieci.

Każde dziecko ma swoje indywidualne potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Indywidualizacja rozwoju polega bowiem na tym, że jedno dziecko potrzebuje np. 8 godzin aktywności ruchowej w ciągu dnia a drugie 2 godzin.

To dorośli powinni rozpoznać ile dziecko potrzebuje ruchu oraz jak należy zaspokoić mu głód ruchu.

Dzieci, którym ogranicza się aktywność ruchową w domu, przedszkolu, szkole:

- są mniej sprawne ruchowo – nieatrakcyjne dla rówieśników,
- unikają ćwiczeń gimnastycznych, są często zwalniane z lekcji w-f
- słabo wchodzą w rywalizację oraz współpracę z rówieśnikami,

- częściej chorują,
- wolniej rozwija się ich mózg – wolniej dojrzewa,
- mogą mieć trudności z rozwojem mowy i języka, z relacjami społecznymi,
- gorzej się uczą, zapamiętują,
- mogą mieć tiki nerwowe,
- mogą być agresywne,
- są często określane jako "nadpobudliwe",
- mogą mieć zaniżoną samoocenę.

A jednak pomimo licznych ograniczeń ruchowych, dzieci robią wszystko aby zaspokoić intuicyjnie głód ruchu m.in.:

- biegają mimo zakazów – czasem otrzymują za to uwagi,
- wiercą się w domu na krześle, w przedszkolu przy stoliku, w szkole w ławce,
- zrzucają przedmioty na podłogę aby je podnieść,
- obecnie szaleją w domu – skaczą po sofach, meblach...

A dlaczego?

- na skutek utrzymującej się fizjologicznej przewagi procesów pobudzenia nad procesami hamowania w korze mózgowej oraz obwodowym układzie nerwowym – są bardzo aktywne ruchowo dlatego "wydają" się dorosłym jako dzieci często wręcz nadruchliwe,
- mają jeszcze słaby kościec i słabe mięśnie dlatego muszą często zmieniać pozycję,
- mają problem z utrzymaniem równowagi – dlatego chcą chodzić po krawężnikach, murkach a tym samym "ustalają" lateralizację czynności,
- stymulują instynktownie rozwój mózgu a to wpływa na ich rozwój poznawczy, społeczny i emocjonalny, mowę i język.

Zaspokajają głód ruchu!

BARDZO WAŻNE

"Jedna trzecia naszego mózgu odpowiada za motorykę, a więc za nasze działania, dzięki którym w sposób aktywny kształtujemy własny świat. Ręce mają duże znaczenie nie tylko w poznawaniu konkretnych przedmiotów, lecz także podczas nabywania wiedzy ogólnej czy uczenia się tak abstrakcyjnych pojęć jakimi są liczby.

Jeżeli chcemy aby z naszych dzieci wyrastali matematycy i specjaliści od informatyki, bawmy się z nimi paluszkami, a nie podsuwajmy im laptopów już w przedszkolach.

Dla kogo język pisany jest czymś ważnym, ten powinien wybrać raczej ołówek niż klawiaturę."

Manfred Spitzer *Cyfrowa Demencja W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i własne dzieci*

III. Jak wspierać dzieci, jak pracować? Zadania dla nauczycieli i rodziców.

1. Zaczynamy od diagnozy czyli rozpoznania potrzeb dzieci i uczniów.

Nauczycielu, rodzicu obserwuj swoje dziecko, ile i jakiego ruchu potrzebuje. Dzieci wskażą Wam jakich zajęć ruchowych potrzebują.

Pójdź za dzieckiem i baw się ruchowo razem z nim – Tobie to też dobrze zrobi. Pamiętaj zabawa jest najskuteczniejsza w pracy z dzieckiem.

2. Najlepsze w stymulacji ruchowej dzieci są gry i zabawy podwórkowe.

Obecnie jest z tym trudno. Spróbujcie je zaadoptować do warunków domowych:

Motoryka duża:

- Pozwólcie dzieciom na bieganie po domu, ustalcie gdzie i jak długo może to robić.
- Nauczcie dziecko skakać na skakance – wzmacnia to nadgarstki m.in. do pisania, uczy rytmu w mowie, nauce wierszy i piosenek, buduje kondycję.
- Bawcie się z dzieckiem w tzw. zabawy równoważące czyli wykonywanie obydwoma częściami ciała tych samych ruchów – pomagają dziecku m.in. w ustaleniu, którą rączką będzie się posługiwało w pisaniu, którą nogą będzie kopało i odbijało się podczas skoków:
 - gry i zabawy typu **klasy i grzyb**,
 - rzucanie woreczkiem, piłeczką do kosza raz prawą, raz lewą ręką,
 - kopanie do bramki raz lewą, raz prawą nogą itp.
 - chodzenie po narysowanej, wyklejonej linii – do przodu, do tyłu, prawym bokiem, lewym bokiem,
 - zabawa "orły" na podłodze itp.
 - taniec.

Motoryka mała – czyli palce, ruchy gałek ocznych, artykulatory – buzia i język:

Ćwiczenia palców i rąk:

- sznurowanie butów – nauczcie dzieci wiązać sznurówki,
- wycinanie nożyczkami: nauczcie dzieci prawidłowo wycinać nożyczkami, ważny jest uchwyt nożyczek – prawidłowy to kciuk w jednym otworze i palec środkowy w drugim (palec wskazujący trzyma nożyczki poza otworem nad palcem środkowym) zaczynamy wycinanie od linii prostej następnie kwadrat, na końcu koło,
- zapinanie guzików,
- nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny, wydzieranki,
- posługiwanie się sztucami.

Ćwiczenia artykulatorów czyli gimnastyka buzi i języka:

- liczenie językiem ząbków,
- wypychanie języka na boki i do przodu,
- oblizywanie warg,
- zabawa w "zmywarkę" – oblizujemy talerz np. z miodu, nutelli itp.
- dmuchanie przez rurkę, na piłeczkę pingpongową, na świeczkę, piórko itp.

Ćwiczenia oczu: prosimy dziecko aby popatrzyło w prawo, lewo, w górę i dół (trzymamy głowę dziecka aby jej nie przekręcało) – można w tym ćwiczeniu użyć zabawki, Wykonujemy to ćwiczenie bardzo wolno i ok. 5 min.

IV. Na zakończenie:

Rodzicu, nauczycielu pamiętaj!

- Aby dzieci dobrze się rozwijały i uczyły muszą się dużo ruszać.
- Dziecko najefektywniej rozwija się wśród innych dzieci – gry i zabawy grupowe, podwórkowe.
- Bezruch bądź mało ruchu krzywdzi dzieci, są smutne i nieszczęśliwe.
- Musisz zapewnić dziecku zaspokojenie "głodu ruchu".
- Dbaj o rozwój ruchowy swojego dziecka oczywiście na poziomie jego możliwości, ale zawsze go uruchamiaj.
- Zapewnij dziecku wiele okazji do ruchu.
- Ogranicz dziecku czas przebywania przed różnego typu monitorami.
- Jeżeli chcemy mieć szczęśliwe dzieci pozwólmy im się jak najwięcej ruszać.

Bibliografia:

1. Rymarczyk K. (2014). Neurofizjologiczne uwarunkowania rozwoju dziecka – wpływ doświadczenia na rozwój układu nerwowego. W: Wczesna interwencja – pomoc dziecku i rodzinie. Interdyscyplinarne uwarunkowania rozwoju małego dziecka (wybrane zagadnienia), red. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.
2. Rymarczyk K. Makowska I., Pałka-Szafraniec K. (2015). Plastyczność dorosłej kory mózgowej. Aktualności Neurologiczne, 15 (2), 80-87.
3. Spitzer M. (2013) Cyfrowa Demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i własne dzieci. Dobra literatura

Małgorzata Spendel

nauczyciel-konsultant