

Ważne znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla dzieci w wieku przedszkolnym

Przebywanie dzieci na świeżym powietrzu wpływa korzystnie na ich rozwój organizmu. Połączone z ruchem pozwala na rozładowanie energii wewnętrznej. Dzieci w trakcie gier i zabaw mają kontakt z rówieśnikami, tworzą grupy oraz rywalizują ze sobą. Każde zaangażowanie dzieci w grę lub zabawę ma pozytywny wpływ na ich rozwój osobowości. Uczy współdziałania w grupie, wyzwala chęć walki, pozwala na świadome przeżywanie zwycięstw i godne przyjmowanie porażek.

Ruch oprócz tego, że wzmacnia organizm dziecka, daje mu także wiedzę temat jego własnej osoby, innych ludzi, przestrzeni i przedmiotów. Poprzez ruch dziecko uczy się siebie i świata. Ruch to zdrowie nie tylko fizyczne, ale też dobra kondycja psychiczna oraz lepszy rozwój umysłowy.

Ruch to własne działanie. Użycie swojego ciała i zmysłów. Próba i eksperymentowanie. Ruch to doświadczenie najbardziej podstawowe. Pobudza rozwój mięśni, serca i płuc, co ma szczególne znaczenie w okresie dzieciństwa, kiedy maluch rozwija się i rośnie. Ruch ma też istotny wpływ na kształtowanie się i pracę mózgu. U dziecka myślenie najpierw zachodzi poprzez aktywne działanie. Ruszając się – uczy się, czyli trenuje ciało, ale umysł też. Mózg ma bardzo duże zapotrzebowanie na tlen, a zabawy ruchowe zwiększają napływ krwi do mózgu, a tym samym jego dotlenienie. Pod wpływem ruchu wydzielają się w mózgu substancje chemiczne (neurotrofiny), które pobudzają rozwój komórek nerwowych i usprawniają połączenia między nimi. Każdy nasz ruch wymaga współdziałania wielu mięśni, orientacji w otoczeniu, wiedzy o stanie własnego ciała, wykorzystania informacji zgromadzonych w magazynach pamięci. Angażuje więc wiele obszarów mózgu, co wpływa na rozwój umysłowy dziecka.

Dziecko samo dąży do tego, by poznać świat całym swoim ciałem i wszystkimi zmysłami – w ten sposób chce go zrozumieć. Sprzyja mu w tym naturalna ciekawość świata, potrzeba aktywności, radość z przeżywania zmysłowego, gotowość by iść aż do własnych granic. W wieku przedszkolnym zachodzą procesy rozwojowe, które tworzą podstawę dla późniejszej sylwetki i zdolności do wysiłku. Ruch jest motorem rozwoju dziecka. Dlatego stwarzamy dzieciom zarówno w przedszkolu jak i domu okazje do ruchu, podtrzymujemy i rozwijamy ten naturalny nawyk ruszania się. Jak to zrobić? Bawić się. W jaki sposób? Podpowiadamy trzy rodzaje zabaw ruchowych. Każdy z nich przynosi inne korzyści.

- DZIWNIE ULICE dla kinestatyki. Dzieci wraz z opiekunami (rodzicami lub nauczycielkami) znajdują się w lesie, na przykład na polanie. Wyobrażają sobie, że czarodziejskim sposobem znaleźli się w tajemniczym mieście, w którym znajdują się ulice o niezwykłych nazwach. Jest ulica Skakania na jednej nodze, Głaskania, Łaskotania, Przysiadów, Chodzenia tyłem, Śmiania się do rozpuku. Gdy się jest na jednej z takich ulic, trzeba robić dokładnie to, co mówi jej nazwa. Zabawa ta doskonale wpływa na postrzeganie kinestatyczne. Kinestazja oznacza postrzeganie zależności przestrzennych, czasowych, siłowych i napięciowych własnego ruchu, kiedy nie są ważne żadne bodźce z otoczenia, tylko te które powstają w ciele. Na tym buduje się postrzeganie fizyczne – dziecko może objąć własne granice, może rozwijać wyobrażenia o własnym ciele. Odczuwa ruch, który przekazywany jest przez

mięśnie i stawy. Taka umiejętność potrzebna jest nam na przykład przy klaskaniu, gdy nie musimy cały czas kontrolować, by nasze dłonie na siebie natrafiały. Aktywność ruchowa automatyzuje w mózgu takie zachowania potrzebne nam w codziennym życiu.

- ZŁAP WIATR PARASOLEM dla wszystkich zmysłów i zręczności motorycznej. Dni, kiedy pada śnieg, można wykorzystać, by z korzyścią dla rozwoju dziecka ruszać się na świeżym powietrzu. Bieganie z rozłożonym parasolem może być źródłem radości. Sprawmy maluchowi mały parasol i zachęćmy go, żeby z nim biegał po jakiejś otwartej przestrzeni. Gdy będzie trzymał go przed sobą, doświadczy co to znaczy odpychać wiatr, gdy za sobą – będzie go łapał. Złożony parasol można wbić w ziemię i biegać dookoła niego w kółko. Kto robi więcej kółek? Tata, mama czy dziecko? Trudniejsza wersja ćwiczenia – parasol stawiamy szpicem na twardym podłożu – dziecko puszcza go i szybko biegnie wokół niego. Czy uda mu się obiegać go w koło, zanim parasol upadnie? Zabawy tego typu ponoszą ogólną sprawność dziecka i dotleniają jego mózg. Poza tym budzą radość z eksperymentowania, wymagają samodzielności, wspierają zręczność motoryczną, pobudzają wszystkie zmysły (można przy okazji porozmawiać o tym jaki zapach ma śnieg albo zimowy las). Przyczyniają się również do tego, by wzmacniać zaufanie we własne możliwości.
- CZAPLA NA DESCE dla równowagi. Deskę albo gruby konar oprzyjmy końcami na pieńkach drzew albo w inny sposób wykorzystajmy przyrodę, by zrobić coś w rodzaju kładeczki. Zadaniem dziecka jest po niej przejść (trzeba je jednak asekurować). Przy każdym kroku używa ponad 50 współdziałających ze sobą mięśni. Mózg uczy się koordynować ich pracę. Starszym dzieciom można zaproponować balansowanie na desce położonej na okrągłym pieńku. Podczas tej zabawy mózg analizuje informacje płynące z czujników (receptorów), zlokalizowanych w mięśniach i ścięgnach, z układu przedsionkowego oraz siatkówki oka i stara się utrzymać w odpowiednim położeniu środek ciężkości ciała. Tego rodzaju ćwiczenia usprawniają zmysł równowagi. Dzieci w sposób naturalny go ćwiczą, wchodząc na każdy murek, krawężnik czy drabinki na placu zabaw. Ruchliwych zabaw!

Bardzo ważne znaczenie dla aktywności dziecka mają również rodzinne spacer. Okazuje się, że rodzinne spacer to zanikająca tradycja. Niedawno przeprowadzone badania naukowe w Wielkiej Brytanii wykazały, że 2/3 ludzi na całym świecie nie chodzi na rodzinne spacer, mimo iż mają one korzystny wpływ na nasze zdrowie, kondycję i życie rodzinne. Ponad połowa badanych respondentów (52%) podała, że chodzi rzadziej na spacer niż dziesięć lat temu.

Ze względu na to iż coraz mniej chodzimy na spacer, cierpi nasza kondycja fizyczna i zdrowotna. Spacer są bowiem wręcz idealną formą aktywności fizycznej. Dzięki spacerom obfite jedzenie „nie pójdzie nam w boczki”. Ruch na świeżym powietrzu ma dobry wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Zwłaszcza w święta i zimą, gdy większość z nas ma zdecydowanie za mało ruchu. Po spożyciu ciężkostrawnych potraw pojawia się ospałość, która nie sprzyja fizycznemu i psychicznemu relaksowi..

Jednakże rodzinny spacer ma nie tylko dobry wpływ na nasze zdrowie. Spacer ma bowiem o wiele większe znaczenie. Pozwala rodzinie na kultywowanie wzajemnych zainteresowań i spędzanie w pożyteczny sposób czasu na świeżym powietrzu. Na dworze – z dala od telewizora, kuchennych urządzeń i telefonów myśli

się zupełnie inaczej. Można porozmawiać o sprawach, o których w domu mówi się o wiele trudniej niż na łonie przyrody. Dzieci mogą wreszcie się wybiegać, poszaleć, po prostu poruszać się na powietrzu.

mgr Marta Walisiak-Szkudlarek

Literatura:

Renate Zimmer, *Dzieci potrzebują wiary w siebie. Zabawy ruchowe, które czynią mądrymi i silnymi*, Wydawnictwo Jedność