

ZABAWA

TO WAŻNA SPRAWA



ZABAWY RUCHOWE

Bez ruchu ani rusz.

Ruch jest motorem rozwoju małych dzieci. Dzięki ruchowi „rosną” nie tylko mięśnie ale także umysł. Podczas ruchu wytwarzają się naturalne substancje (neurotrofiny), które wpływają na wzrost komórek nerwowych i liczbę połączeń nerwowych w mózgu. Ruch nierozzerwalnie łączy się u małych dzieci z rozwojem psychicznym: poznawczym, mowy, emocjonalnym, społecznym i osobowości. Podczas ruchu produkowane są „hormony szczęścia” (endorfiny), które mające wpływ na nastrój i samopoczucie.

Na ruch możemy spojrzeć z dwóch perspektyw. Pierwsza perspektywa to motoryka duża, czyli postawa ciała i poruszanie się w przestrzeni. Większość dzieci, ale nie wszystkie, rozwijają się zgodnie z sekwencją od obracania się wokół osi ciała, przez różne style pełzania i raczkowania, do stawania i chodzenia. Druga perspektywa to mała motoryka, czyli rozwój chwytu i manipulowania (ruch ręki, dłoni i paluszków dziecka): od poruszania ręką, poprzez chwytywanie, wkładanie rączki i przedmiotów do buzi, przekładanie z ręki do ręki, od dużych przedmiotów ścisanych w dłoni do małych trzymanyh precyzyjnie w paluszkach. W obu przypadkach rozwój motoryki następuje dzięki dojrzywaniu układu nerwowego oraz ćwiczeniom (w zmieniających się i dostosowanych do potrzeb dziecka zadaniach). Bardzo ważny dla dzieci jest zmysł równowagi, który pełni istotną rolę w rozwoju ruchowym, ale również czuciowym, umysłowym (uwaga, mowa, uczenie się) i emocjonalnym. Kołysanie, huśtanie, noszenie, delikatne poruszanie się z dzieckiem na rękach wspiera rozwój równowagi.

CO ZABAWY RUCHOWE DAJĄ TWOJEMU DZIECKU?

- Budują odporność fizyczną, rozwijają sprawność i zapobiegają wadom postawy.
- Wspierają rozwój zmysłu równowagi, rozwijają i doskonalą umiejętności poruszania się oraz harmonię, koordynację i zwinność ruchów całego ciała.
- Umożliwiają aktywne poznawanie świata – ośrodki w mózgu związane z ruchem odpowiadają także za rozwój mowy, uważną obserwację i koncentrację uwagi.
- Pomagają eksplorować przestrzeń, rozwijają orientację przestrzenną, dają możliwość poznania właściwości ruchu i praw fizyki oraz właściwości sprzętów i przedmiotów.
- Wspierają rozwój świadomości własnego ciała, pomagają poznać się i „zaprzyjaźnić” ze swoim ciałem, rozpoznawać granice własnego ciała i badać swoje możliwości.
- Pomagają odkrywać, co jest bezpieczne, a co nie oraz uczą jak być ostrożnym i samemu dbać o siebie.
- Wspierają inicjatywę i samodzielność, umożliwiają dziecku doświadczenie skuteczności własnych działań oraz satysfakcję z rozwoju własnej sprawności.
- Są źródłem relaksu, radości i równowagi psychicznej.
- Rozwijają empatię, uczą uważności na innych oraz cierpliwości, na przykład, gdy trzeba poczekać na swoją kolej w zabawie z innymi dziećmi.
- Doświadczenia motoryczne przygotowują do szkoły, ponieważ są bazą do rozwoju bardziej zaawansowanych funkcji - czytania, pisanie i umiejętności matematycznych.

ZABAWY RUCHOWE

Drogi Rodzicu!

- Uważnie obserwuj dziecko, aby wiedzieć jakie są jego aktualne możliwości ruchowe i preferencje.
- Bądź blisko, towarzysz i wspieraj w zabawie, jednocześnie daj dziecku możliwość do decydowania o sobie, doświadczania autonomii i samodzielności.
- Wspieraj doświadczenia ruchowe dzieci jak najwcześniej, już od urodzenia.
- Ważne jest noszenie, kołysanie i bujanie dziecka, które je relaksuje i zapewnia uczucie „jak w brzuchu u mamy” oraz stymuluje zmysł równowagi i otwiera dziecko na ruch.
- Zapewnij dziecku jak najwięcej okazji do swobodnego ruchu w pomieszczeniach i na dworze.
- Stwarzaj okazję do różnorodnego ruchu: kołysania, bujania, pełzania, raczkowania, turlania, wspinania, wchodzenia, schodzenia, skakania, bujania, zjeżdżania, balansowania, pchania zabawek, ciągnięcia, rzucania, łapania, przesypywania, przelewania, ugniatania, rzucania, łapania, przekładania.
- Pozwól dziecku eksperymentować z ruchem i wypróbować swoje możliwości.
- Organizuj i proponuj dziecku różnorodne wyzwania ruchowe.
- Ubieraj dziecko wygodnie, w rzeczy, które może ubrudzić, aby czuło się swobodnie.
- Ubieraj dziecko adekwatnie do temperatury, obserwuj i zrozum preferencje swojego dziecka, gdyż każdy z nas może trochę inaczej odbierać temperaturę i mieć inne potrzeby związane z ubiorem.
- Zwróć uwagę na bezpieczeństwo dziecka, ucz je bezpiecznych zachowań, wspieraj dziecko i ćwicz jego uważność, a nie pobudzaj lęków, przed tym, co się może stać.
- Baw się z dzieckiem, wspólny ruch daje radość, umacnia więzi i rozwija relacje.
- Pozwól również na samodzielne doświadczanie ruchu. Dziecko lubi bawić się z tobą i potrzebuje twójgo wsparcia ale potrzebuje również czasu na samodzielne eksperymentowanie z ruchem.
- Dostrzegaj w zwykłych miejscach i przedmiotach okazję do inspirującego ruchu- ramiona mamy mogą służyć do bujania, pływania i latania, murek do ćwiczenia równowagi, ścianka piaskownicy do skakania, a butelki jako kręgle, a krzesła jako labirynt.

CO JEST POTRZEBNE, ABY ROZWIJAĆ UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE?

- wolna i bezpieczna przestrzeń do swobodnego ruchu, testowania możliwości swojego ciała i trenowania umiejętności motorycznych w domu i na dworze;
- wykorzystanie i modelowanie podłogi - na pierwszym etapie rozwoju warto dzieciom zapewnić dużo wolnego miejsca na podłodze, a następnie „ukształtować” podłogę (delikatnie i w zróżnicowany sposób podnieść ją poprzez np. poduszki czy małe podesty), potem wykorzystać średni poziom pomieszczenia, a na kolejnym etapie zorganizować przestrzeń jeszcze wyżej, stworzyć „góre”, na którą dzieci będą mogły się wspinać (np. poprzez puffy czy też wspinać na niskie drabinki, stopnie czy zjeżdżalnie);
- rozmaite podłoże, pokryte różnymi materiałami, np. drewno, korek, wykładzina, kafle, które oferuje dzieciom wiele możliwości nowych doświadczeń i stawia nowe wyzwania;
- sprzęty do bujania, np. kołyska, fotel na biegunach, deska Gakker, chusty, koce do bujania, topek;
- sprzęty do balansowania, np. konik na biegunach, rowerek biegowy, duża piłka, dyski do balansowania;
- sprzęty do ćwiczenia równowagi, np. równoważnie, pochyłe powierzchnie, zjeżdżalnie, huśtawki, hamaki, bujaki, tunele, zagłębienia, nierówności oraz przedmioty do podnoszenia (duże klocki, poduchy), kształtki piankowe;
- zabawki ćwiczące koordynację, sprawność, zwinność, np. zabawki do pchania i do ciągnięcia, basen z piłeczkami, piłki różnej wielkości do turlania, popychania, rzucania, łapania, hula-hop;
- zabawki do przemieszczania się i transportu, np. duży samochód, rowek biegowy, rowerek zwykły, hulajnoga;
- sprzęty do skakania, np. podwyższenia, podesty, stopnie, trampolina, materace;
- materiały do przesypywania, przelewania, nawlekania, ugniatania, układania, np. fasola, kasze, ryż, piasek, woda, duże koraliki, masy plastyczne, klocki, które ćwiczą rękę, dłoń i paluszki.

Copyright © 2020 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu
współfinansowanego ze środków Miasta Poznania.

POZnań*

Poznań 2020



INSTYTUT
MAŁEGO
DZIECKA
#ASTRID
LINDGREN