

## **Jak zabawy ruchowe pomagają w nauce?**

Każde dziecko, tak jak każdy dorosły, potrzebuje określonej dawki ruchu do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie wszyscy musimy być lekkoatletami czy alpinistami, ale wszyscy powinniśmy znaleźć czas na urozmaiconą rekreację.

### **Rozwój ruchowy kilkulatka**

Pierwsze dwa, trzy lata w życiu dziecka to okres lawinowo postępujących zmian, do których zaczynamy się przyzwyczajać, i które przestajemy zauważać, kiedy dziecko pójdzie do przedszkola. To bardzo ważne, abyśmy nadal podziwiali i wspierali jego wysiłki w opanowywaniu: skakania, wspinania się, pływania, jazdy na rowerze. Z tą samą uwagą, jaką jeszcze niedawno otaczaliśmy niemowlaka, przyglądamy się rozwojowi ruchowemu naszego kilkulatka. Stwarzamy możliwości, zachęcamy do podejmowania prób, towarzyszymy w dochodzeniu do celu. Ruch stanowi naturalną potrzebę każdego dziecka. Rodzic powinien zadbać, aby miało odpowiednie nawyki.

Zachęcamy także do samodzielności, samoobsługi, angażujemy w wykonywanie codziennych czynności. Ten rodzaj ruchu, poza umiejętnościami, rozwija poczucie sprawstwa, obowiązkowości, buduje wartość samego siebie. Jeśli wahacie się, co wybrać: seans telewizyjny czy spacer, pamiętajcie, że ruch jest źródłem wiedzy o samym sobie i otaczającym świecie. Wpływa na świadomość własnego ciała, buduje jego możliwości. Zróżnicowana aktywność ruchowa wspomaga rozwój, poprawia reakcje adaptacyjne, w tym relacje z innymi ludźmi. Aktywny to nie tylko zdrowy. To także otwarty, samodzielny i mądry.

### **Spacer dla całej rodziny**

- Chodźmy na spacer – proponuję.
- Zamiast oczekiwanego entuzjazmu słyszę:
  - Zaaaraz, mamuuusiu, jak skończę się bawić.
  - Jest piękna pogoda, cieplutko – próbuję podbić stawkę. Ale odpowiada mi ten sam beznamiętny ton:
  - Jak pobawię się kolejką.

Co się dzieje? Nie mogę się nadziwić. Od kiedy moje dzieci nie lubią wspólnych spacerów? No, cóż... Odkąd stały się dla nich śmiertelnie nudne. Dorośli je uwielbiają. Są to dla nich chwile wytchnienia, bez pośpiechu i codziennej zadyszki. Dzieci nienawidzą spacerów. Chodzenie noga za nogą odbiega daleko od ich potrzeb i oczekiwań.

Kiedy wreszcie zrozumiałam, na czym polega ten konflikt interesów, pozostała jeszcze jedna przeszkoda. Przełamać własny opór przed „powrotem do dzieciństwa”. Nie chciało mi się, zwyczajnie nie miałam ochoty skakać, biegać i rzucać. I wtedy przypomniałam sobie popołudnie przed wielu laty. Ja w odświętym, niedzielnym ubranku i nowych butach, kroczę dostojnie z mamą i tatą. Co pamiętam z tego spaceru? No cóż, na pewno fason tych butów oraz to, że uwierały. Nawet nie wiem, gdzie wtedy byliśmy. Pora na zmiany, pomyślałam, pora na działanie.

- Dziś pójdziemy na wyjątkowy spacer
- A co to znaczy? – Ton był jakby żywszy.
- Zobaczycie

Tego dnia poszliśmy do lasu z piłkami, skakanką i hulajnogą. Na ubitych, szczególnie szerokich ścieżkach, zabawki świetnie się sprawdziły. Nawet nie musieliśmy silić się na oryginalność. Dzieci to niewyczerpana skarbnica pomysłów.

Zaczęliśmy od slalomu. Trasę wytyczyliśmy za pomocą patyków i szyszek. Te pierwsze należało objechać naokoło, te drugie ominąć. Potem w ruch poszły piłki. Rzucaliśmy do siebie i do celu. Tych celów było zresztą kilka: koło na ziemi, pień drzewa, gałąź, w którą należało trafić. Potem skakanka – tysiące możliwości. Skoki – żabką, lajkonikiem, krzyżykiem, chodzenie stopa za stopą do przodu i do tyłu, zabawa w „szczura” (przeskakiwanie nad skakanką kręcącą tuż nad ziemią), w końcu – przeciąganie liny.

Wróciliśmy w świetnych humorach, zrelaksowani i wypoczęci. Wysiłkowi fizycznemu towarzyszył niemal nieustanny śmiech. Nawet nieuniknione spory o „palmę pierwszeństwa” udało się jakoś zażegnać. Okazało się, że tego dnia każdy odniósł swój mały sukces. Drodze powrotnej towarzyszyła bardzo ożywiona rozmowa.

### **Ruch pomaga... wysiedzieć**

Czy na pewno wiecie o wszystkich dobrodziejstwach wynikających z aktywności na świeżym powietrzu? W tym konkretnym przypadku dzieci kształciły kilka umiejętności, które przełożą się na funkcjonowanie w szkole. Jazda na hulajnodze, rowerze, rolkach, łyżwach czy nartach poprawia napięcie mięśniowe. To fakt. Ale czy wiecie, że istnieje sprzężenie zwrotne pomiędzy tonusem mięśni a koncentracją uwagi? Im silniejsze mięśnie, tym łatwiej wytrzymać trudy siedzenia w ławce czy długotrwałego pisania.

Planując spacer dla całej rodziny, warto pamiętać o doborze zabaw angażujących tak górne, jak dolne partie ciała. Zabaw wykorzystujących siłę nóg i precyzję rąk.

### **Slalom**

Ta zabawa wpływa na kształtowanie orientacji przestrzennej, pomaga w prawidłowym różnicowaniu stron ciała. Obie umiejętności ułatwiają rozumienie wielu zagadnień o charakterze czysto szkolnym. Rozróżnianie kierunków wspomaga zrozumienie i praktyczne stosowanie zasad ortograficznych, między innymi: rz po spółgłoskach, u na początku wyrazu, ś, ć, ż, ń, dź przed spółgłoską itd.

Polecam slalomy z jednoczesnym kozłowaniem lub toczeniem piłki nogą, slalomy na rowerach lub rolkach. Zachęcam do skoków slalomem, także naprzemiennych (prawa ręka – lewa noga, lewa ręka – prawa noga).

Czynności naprzemienne, jak wspomniane skoki, marsz z uderzaniem dłońmi w przeciwne kolana, a także pływanie, stymulują mózg do pracy obupółkulowej, czyli najbardziej efektywnej.

Jazda po torze, trasie, slalomem wspomaga koordynację wzrokowo-ruchową. Poprawia współpracę między działającymi okiem i ręką lub nogą. Koordynacja leży u podstaw wielu złożonych czynności poznawczych, na czele z czytaniem i pisaniem. Wpływa na jakość procesu spostrzegania wzrokowego, w zakresie tempa i szczegółowości.

Jeśli do zabaw ruchowych włączymy dodatkowe polecenia/komendy słowne, koordynacja zyska aspekt słuchowy. Ruch (działanie) ułatwia zapamiętywanie, dlatego pokonywanie slalomu można połączyć z utrwalaniem pojęć, słówek, tabliczki mnożenia. Przykłady i wyniki mnożenia –

iloczyny można napisać na leśnej ścieżce. To prawdziwa, naukowa podstawa do skoków, rzutów, biegów, połączonych z głośnym odczytywaniem. Wystarczy zacząć, a pomysły posypią się same.

### **Zabawy piłką**

Piłka stanowi doskonale uzupełnienie wszelkich zabaw ruchowych. Rzuty do celu usprawniają ruchy oczu w płaszczyznach horyzontalnej i wertykalnej. Gałki oczne, tak jak ręce i nogi, są poruszane przez mięśnie szkieletowe. Wymagają więc takich samych ćwiczeń. Śledzenie toru lotu poprawia tonus tych mięśni, wpływa na efektywność funkcjonowania wzrokowego. Rzuty do celu wspomagają jakość spostrzegania syntetycznego – całość obrazu i analitycznego – szczegóły. Rozlokowanie celu na różnych płaszczyznach stymuluje widzenie pierwszo- i drugoplanowe. Pomaga w prawidłowym różnicowaniu stosunków przestrzennych: nad, pod, obok, wyżej, niżej. Gry z wykorzystaniem piłki koordynują pracę całego ciała.

### **Skakanka**

Skoki na skakance poprawiają równowagę, wpływają na precyzję i płynność ruchów, ułatwiają dostrzeganie i rozumienie sekwencyjności (powtarzalności) zdarzeń, stymulują pamięć i spostrzeganie, stanowią doskonałe tło do utrwalania kolejności: pór roku, miesiące, dni tygodnia.

### **Podwórkowe abc...**

–Berek!

– Nie bawię się, wcale mnie nie złapałeś!

– Pałka, zapalka, dwa kije, kto się nie schowa..., szukam.

– Raz, dwa, trzy – sama za siebie.

– Raz, dwa, trzy – Kaśka, za drzewem.

– Naprawdę go widziałaś? Z Pauliną, to chyba niemożliwe?

Tak wyglądało nasze podwórkowe życie. Berek, chowany, klasy, komórki do wynajęcia, fikołki na trzepakach. A potem plotki i ploteczki na ławeczkach, z daleka od ciekawskich oczu. Podwórko tętniło życiem, tu zawieraliśmy nowe znajomości, uczyliśmy się trudnej sztuki negocjacji, stąd rozpoczynały się podchody. A dzisiaj? Wiele podwojek tak właśnie wygląda, wiele dzieci spędza na nich swój wolny czas. Czy słusznie?

Zawsze, kiedy w grę wchodzi ruch na świeżym powietrzu oraz kontakt z rówieśnikami, odpowiedź powinna być twierdząca. Jeśli podwórko posiada plac zabaw, warto zachęcić dziecko do korzystania ze znajdujących się na nim sprzętów. Ruch to nie tylko zdrowie. Ruch stanowi podstawę prawidłowego rozwoju poznawczego. Dzięki aktywności ruchowej do mózgu dziecka docierają bodźce z różnych receptorów. Ta wielozmysłowa stymulacja wpływa na tworzenie się sieci neuronalnej, której gęstość decyduje o jakości procesów uczenia.

### **Huśtawki, karuzele, drabinki**

Zwykle nie trzeba zachęcać dzieci do korzystania z huśtawki czy karuzeli. Warto wiedzieć, że bujanie i kręcenie oddziałują na funkcjonowanie ludzkiego ucha, wrażliwego na ruch liniowy i rotację. Zatem ta przyjemna czynność może być pomocna w edukacji szkolnej, wpływając na rozumienie i analizę treści przekazywanych drogą słuchową.

Chodzenie po drabinkach jest równie korzystne dla rozwoju dziecka. Poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, która decyduje o poziomie wielu umiejętności szkolnych. Właściwa koordynacja wspiera efektywność procesów czytania i pisania. Wpływa na jakość spostrzegania wzrokowego, orientację przestrzenną. Wspinaczka wymaga zaangażowania wielu mięśni jednocześnie. Podnosi ich napięcie i wytrzymałość. Silne mięśnie to lepsza koncentracja uwagi, łatwość skupienia się na danej czynności.

Chodzenie po drabinkach i sznurkowych pająkach ma jeszcze jedną, niezaprzeczalną wartość. Rozwija naprzemienną ruchową (ruchy przeciwnymi kończynami, np. prawa ręka, lewa noga). Trzeba wiedzieć, że wrażenia płynące z ruchu po prawej stronie ciała są rejestrowane w lewej półkuli mózgu. Zaś do prawej półkuli docierają impulsy odbierane przez receptory znajdujące się po lewej stronie. Przez tysiąclecia ewolucji półkule wyspecjalizowały się w zgoła różnych procesach intelektualnych. Lewa półkula jest logiczna, organizuje i planuje. Prawa jest intuicyjna, interpretuje obrazy, emocje, rytm i melodię. Optymalizacja procesów poznawczych następuje wówczas, gdy półkule współpracują ze sobą. Zatem im częściej je pobudzamy, tym lepsze osiągamy efekty. Dlatego tak ważna jest rola aktywności opartej na naprzemienności. Tym bardziej, jeśli stanowi element doskonałej zabawy.

Zdarza się, że dziecko nie chce korzystać z atrakcji na placu zabaw. Rzadko kiedy przyczyną jest upór lub zła wola. Na ogół potrzebuje trochę czasu, aby oswoić się z nową sytuacją, pokonać niepewność, nieśmiałość. Pod żadnym pozorem nie należy wywierać presji. Mniejsza sprawność oraz awersja do zmiany pozycji ciała może wynikać ze specyfiki układu nerwowego.

## **Piaskownica**

To też zaczarowane miejsce, pod warunkiem, że służy jedynie dzieciom. Nie zaś dzieciom i zwierzętom. Można w niej budować zamki albo trasy samochodowe, dając upust wyobraźni. Można zdobywać doświadczenia matematyczne, porównując kształt, wielkość, ciężar oraz ilość piaskowych babek i tortów. Lepienie, ugniatanie, toczenie, klepanie poprawia sprawność całej ręki, wzmacnia mięśnie od barku po nadgarstek, doskonali precyzję ruchów. Do pisania, wycinania, malowania i kolorowania – jak znalazł.

## **Podwórkowe zabawy**

Na podwórku też czasami wieje nudą. Łatwo temu zaradzić. Wystarczy nauczyć dzieci kilku zabaw, które przed laty sprawiały radość nam samym.

Skoki przez gumę, gry w klasy czy w kapsle to niezawodne przepisy na miłe spędzenie czasu. Wszystkie mają wiele zalet. Doskonale rozwijają ruchowy. Kapsle koordynują pracę ręki i oka, wpływają na precyzję ruchów. Skoki i gra w klasy kształtują orientację i wyobraźnię przestrzenną, przód-tył-bok, prawo-lewo, góra-dół, bliżej-dalej, wyżej-niżej.

Te zabawy dostarczają informacji o własnym ciele, jego częściach i położeniu. Poprawiają równowagę. To krok ku sukcesom w geometrii i geografii. Wielozmysłowa stymulacja, docierająca do mózgu podczas takich zabaw wspomaga rozwój planowania ruchowego, niezbędnego do opanowywania nowych umiejętności.

Podwórko to także miejsce, w którym teoria przeradza się w praktykę. Wpajamy dziecku zasady,

przestrzegamy, wskazujemy właściwe rozwiązania. Najwyższy czas, żeby zaczęło korzystać z tej wiedzy. W przedszkolu i szkole nasz rodzicielski trud wychowania wspierają inni dorośli. To oni są strażnikami norm. Na podwórku dziecko może spróbować samodzielności – budować relacje z rówieśnikami, wprowadzając w czyn to, czego je uczyliśmy.

Nie namawiam do pozostawienia dziecka samemu sobie. Proponuję jedynie obserwację z bezpiecznej odległości oraz wspieranie pozostawiające możliwość wyboru:

– Wojtek jest głupi.

– Wiem, co czujesz, nie raz kłóciłam się z koleżanką. Byłam na nią bardzo zła, tak jak ty na Wojtka.

– Dzisiaj będę bawił się tylko z Jaśkiem.

– Jasiek to miły chłopiec. Jeśli masz ochotę, możesz się z nim bawić.

– Nie chcę się bawić z Wojtkiem, bo mnie przezywa. Niech mnie najpierw przeprosi.

– Koledzy nie powinni się przezywać. Powiedz Wojtkowi, co czujesz.

A kiedy już opadną emocje, pozostanie przyjemność płynąca z obcowania z ludźmi w podobnym wieku i o zbliżonych zainteresowaniach. Wymiana opinii, poglądów i wrażeń. Poczucie przynależności do podwórkowej wspólnoty. Warto, żeby dziecko miało taki własny, mały świat.

**Joanna Pluta**

**[www.swierszczyk.pl](http://www.swierszczyk.pl)**