

STYMULOWANIE ROZWOJU RUCHOWEGO DZIECKA W WARUNKACH DOMOWYCH

Zabawy ruchowe mają mnóstwo zalet. Nie tylko rozwijają mięśnie i poprawiają kondycję dziecka, ale także przyczyniają się do rozwoju jego mózgu. Dają poczucie siły i pewności siebie, a przy okazji uczą wielu ważnych rzeczy.

Wspólne baraszkowanie z rodzicami buduje również zaufanie i poczucie bezpieczeństwa dziecka. W dodatku dzieci je uwielbiają.

1. Koń na biegunach

Posadź maluszka na swoich udach tak by jego plecy dotykały twojego brzucha. Zaczynij lekko bujać się razem z nim do przodu i do tyłu a potem stopniowo coraz bardziej wychylaj się w tył tak, by w końcowej fazie stopy dziecka były wysoko nad jego głową. Wesół śpiewaj w rytm huśtania: np. „buu-ju, buu-ju” lub „raaz-dwa, „raaz-dwa” – to przy okazji świetna wprawka do nauki liczenia.

2. Ciągnięcie za nogi

Gdy dziecko leży na plecach chwyć je za kostki i „ciągnij” po śliskiej podłodze uważając, by nie uderzyło się w główkę. By było bezpieczniej pod tułów i głowę malucha możesz podłożyć koc. Ciągnąc wykonuj szerokie ślizgi na bok. Możesz przy okazji śpiewać „Jedzie pociąg z daleka”. To będzie dla was świetna, budująca więź zabawa.

3. Przygniatanie

Gdy dziecko leży na brzuchu lekko połóż się na nim w poprzek jego ciała i zachęć, by próbowało się spod ciebie wyczołgać. Przygniatanie powinno być delikatne, ale też na tyle mocne, by dziecko musiało włożyć trochę energii, by się uwolnić. Dzięki temu doświadczy poczucia własnej siły i będzie miało ogromną satysfakcję.

Niewiele jest dzieci, które nie lubią się huśtać, kręcić w kółko, wirować wokół własnej osi. Takie zabawy pobudzają swój mózg do rozwoju. Dzieje się tak dlatego, że w czasie wirowania, turlania czy huśtania stymulowany jest układ przedsionkowy, który odgrywa znaczącą rolę w rozwoju koordynacji ruchowej i równowagi, pośrednio warunkuje dobrą koncentrację, a tym samym zdolność uczenia się. W co możesz bawić się z dzieckiem?

4. Turlanie

Jeśli Twój smyk nie opanował jeszcze tej sztuki, możesz mu w tym pomóc – gdy dziecko leży na plecach, połóż jego ramię lub udo w poprzek ciała i delikatnie za nie pociągnij. Bardziej sprawne maluchy można turlać po całym dywanie.

Dzieci lubią być też turlane po ciele rodzica – usiądź na podłodze z dzieckiem leżącym w poprzek twoich ud i stocz je w dół do kostek i z powrotem w górę. Kładąc plecy na podłodze możesz toczyć malucha aż do swojego podbródka, a podnosząc tułów – znów stoczysz dziecko na swoje uda. Dużo przyjemności daje też dziecku zamiana rolami i turlanie mamy lub taty (przy ich dyskretnej pomocy).

5. Wirowanie

Weź dziecko za jedną rękę i szybko obracaj dookoła swojej osi przez około 30 sekund. Odpocznijcie aż przestaniecie odczuwać zawroty głowy i znów kręć dziecko w tym samym co poprzednio kierunku (zmiana kierunku zmniejsza stymulację mózgu). Gdy maluch jeszcze kiepsko chodzi, wiruj trzymając go na rękach. Do tej zabawy świetnie pasuje wierszyk: „Tańcowały dwa Michały” („Tańcowały dwa Michały, jeden duży drugi mały, jak ten duży zaczął krążyć, to ten mały nie mógł zdążyć”)

6. Huśtawka

Huśtawka zawieszona na framudze drzwi może stać się dla malucha najlepszą zabawką, ale bardzo dużą wartość ma też huśtanie dziecka na swoim ciele. Połóż się na plecach i unieś zgięte w kolanach nogi do góry. W tej pozycji połóż brzuch i nogi malucha na swoich podudziach trzymając je jednocześnie za ramiona. Teraz delikatnie podnoś i opuszczaj nogi huśtając na nich dziecko.

Zabawy ruchowe, które zapobiegają dysleksji

Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę, że aktywność fizyczna usprawnia pracę mózgu i ma ogromny wpływ na rozwój intelektualny ich dziecka.

Dzieje się tak m.in. dlatego, że wykonywanie pewnych ruchów stymuluje mózg do tworzenia nowych połączeń między neuronami i do ich utrwalania. Dzięki temu informacje ze zmysłów mogą szybciej docierać do mózgu, współpraca między półkulami jest sprawniejsza, poprawia się koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz mała i duża motoryka rąk niezbędna do rysowania i pisania.

Baw się razem z dzieckiem uznanymi na całym świecie ćwiczeniami opracowanymi przez Paula Dennisona, a w przyszłości uniknie ono dysleksji, będzie mieć dobrą koncentrację i prawidłową koordynację. Oto kilka takich zabaw:

7. Leniwe ósemki

To ćwiczenie stymuluje przede wszystkim rozwój komunikacji między półkulami mózgu, a to przyczynia się do szybkiego kojarzenia informacji i sprawnego myślenia. Polega na rysowaniu przewróconych ósemek (symbolu nieskończoności).

Daj dziecku do rączki coś atrakcyjnego do pisania (gruby flamaster, kolorową mocno piszącą kredkę, kredę do tablicy), weź jego rączkę w swoją dłoń i na dużym kartonie lub tablicy rysujcie razem leżące ósemki. Koniecznie zawsze zaczynaj rysować od środka do góry, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Możecie też „rysować na sucho”, kreśląc ósemki w powietrzu albo narysować kredą wielką ósemkę na chodniku i biegać po namalowanej linii - pamiętając o odpowiednim kierunku.

8. Kotek i myszka

Ta zabawa ma na celu zachęcanie dziecka do raczkowania, nawet jeśli ono już świetnie biega. Kiedy bowiem maluch raczkuje wykonuje ruchy naprzemienne, które uaktywniają jednocześnie prawą i lewą półkulę usprawniając przepływ informacji między nimi.

Powiedz dziecku, że jesteś myszką, a ono kotkiem. Zapiszcz jak myszka „pii” i zachęć malucha, by idąc na czworakach kotek gonił myszkę. Przechodźcie pod stołem i dokoła krzesel, a gdy kotek się zmęczy niech „na niby” napije się mleczka z miseczki i zrobi „koci grzbiet”.

Zabawy ruchowe z piłką

Już roczny maluch może świetnie bawić się piłką. Trzeba mu tylko pokazać, co z piłką można robić. Takie zabawy są bardzo cenne przede wszystkim dlatego, że usprawniają koordynację wzrokowo-ruchową, wymagają koncentracji uwagi i ćwiczą refleks, a poza tym jest przy nich dużo śmiechu. Jak można bawić się piłką?

9. Toczenie piłki po podłodze

To propozycja dla najmłodszych dzieci. Siądźcie naprzeciwko siebie, na początku blisko, z nogami szeroko rozstawionymi. Potocz do dziecka lekką, dużą piłkę (dobra będzie plażowa) i zachęć by zrobiło to samo. Gdy maluch sobie nie radzi, usiądź za nim, weź jego rączki w swoje dłonie i wspólnie toczcie piłkę.

10. Przymiarka do ping-ponga

Sprawny dwulatek będzie się świetnie bawił, jeśli dostanie dużą raketkę i za jej pomocą będzie próbował toczyć piłkę po podłodze. Na twardej terakocie świetnie się sprawdza zestaw do ping-ponga – uderzona raketką mała piłeczka śmiesznie się odbija od twardej powierzchni i maluch ma dużo frajdy, gdy musi ją gonić.

11. Złap i rzuć

Łapanie i rzucanie piłki to sztuka trudna do opanowania nawet dla dwulatka. Mimo to warto już wcześniej uczyć tego dziecko. Wybierz piłkę lekką i na tyle dużą, by łatwo było ją dziecku złapać. Twoja pocięcha powinna stanąć z wyciągniętymi rączkami ok. 30 cm od ciebie. Delikatnie wrzuć piłkę w jej ramiona i zachęcaj, by mocno przytuliła ją do siebie nie dając upaść. Chwal nawet nieudane próby i namawiaj, by teraz dziecko odrzuciło piłkę Tobie.

12. Gra w kręgle

Ustaw w rzędzie kręgle (plastikowe butelki po napojach, wieże z klocków, plastikowe figurki zwierząt itp.) i pokaż dziecku, jak toczyć dużą gumową piłkę, by je przewróciła. Potem oddaj piłkę maluchowi i z entuzjazmem dopinguj go do zabawy. Namawiaj dziecko, by także ono starało się ustawiać kręgle.

Zabawy ruchowe z muzyką

Ruch całego ciała w określonym rytmie wywołuje u dzieci poczucie harmonii, kształtuje wrażliwość na dźwięki. Maluchy nabierają świadomości własnego ciała, a przez to płynności i zwinności ruchów. Niektórym brzdącom wystarczy włączyć muzykę, by zaczęły podrygiwać, ale dobrze jest proponować im również bardziej złożone zabawy, na przykład takie:

13. Śmieszne kroki

Gdy dziecko dobrze już opanowało sztukę chodzenia, zainteresuj go nowymi, śmiesznymi sposobami używania nóg. Pokaż, jak porusza się kaczuśka, jak chodzi bocian, a jak kica zajączek. Spróbujcie chodzenia wielkimi krokami i zupełnie małutkimi kroczkami. Twoje pomysły na pewno mu się spodobają.

14. Kółko graniaste

Rytmiczne wyliczanki to wprawka do nauki liczenia, bo liczenie to przecież rytm! Weźcie się z dzieckiem za ręce i tańcząc śpiewajcie lub recytujcie znane wyliczanki w różnym rytmie – raz szybciej, raz wolniej. Maluchy uwielbiają na przykład zabawę w kółko graniaste, a zwłaszcza robienie „bęć” na podłogę („Kółko graniaste, czterokanciaste, kółko nam się połamało, cztery grosze kosztowało, a my wszyscy bęc”).

15. Bal lalek

Przy wesołej muzyce urządźcie bal lalek i misiów. Ty weź jedną zabawkę, drugą daj dziecku i tańczcie w dowolny sposób. Kręćcie się w kółko, podskakujcie, podrzucajcie zabawki do góry, wymieniajcie się nimi i zapraszajcie do tańca inne pluszaki. Już wkrótce będzie to ulubiona rozrywka Twojego dziecka.

PRZYDATNE LINKI

<https://vitalmedic.pl/program-profilaktyki-wad-postawy/>

<http://www.ppp-skwierzyna.pl/nasza-oferta/polecamy/propozycje-zabaw-cwicze-stymulujacych-ogolny-rozwoj-dziecka-na-terenie-domu/>

<http://poradnia.wielun.pl/artyku%C5%82y/wspieranie-rozwoju-dziecka-przedszkolnego-przez-zabawe-wybrane-cwiczenia-i-zabawy-metoda-ruchu-rozwijajacego-weroniki-sherborne/>