

Jak ruch wpływa na rozwój dziecka

Ruch odgrywa kluczową rolę w kompleksowym rozwoju dziecka. Kształtuje napięcie i siłę mięśniową. Dziecko uzyskuje kontrolę nad własnym ciałem. Człowiek potrzebuje ruchu dokładnie tak samo jak jedzenia i spania. Razem z ruchem idzie rozwój poznawczy i rozwój komunikacji zarówno werbalnej jak i niewerbalnej. Jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju dziecka. Bardzo korzystnie wpływa na rozwój mózgu. Każdy z nas słyszał o piramidzie żywienia, ale nie każdy wie, że jest piramida aktywności fizycznej.

1. Codzienny spacer
2. Kilka razy w tygodniu aktywność ruchowa w postaci zabawy na świeżym powietrzu
3. Dwa razy w tygodniu aktywność fizyczna w postaci zajęć sportowych

Na samym szczycie piramidy znajdziemy oczywiście aktywności które należy ograniczać, a więc oglądanie bajek na telefonie, a w przypadku dzieci starszych korzystania z komputera. Ruch dziecka to naturalna różnorodna aktywność, która rozwija ciało, zmysły i przede wszystkim mózg dziecka. Aktywność fizyczna to prawdziwe paliwo dla rozwoju umysłowego. Gdy dziecko się rusza - jego mózg pracuje na pełnych obrotach. Skakanie, turlanie, wspinanie się czy jazda na rowerze aktywizują obszary mózgu odpowiedzialne za:

- koordynację wzrokowo – ruchową, niezbędną do pisania i rysowania (ćwiczeń manualnych),
- planowanie i selekcionowanie ruchów (kolejność liter w słowie),
- orientację w przestrzeni, ważną przy czytaniu i matematyce,
- kontrolę emocji, która wspiera skupienie i koncentrację uwagi.
- Słuch fonematyczny, czyli umiejętność rozróżniania dźwięków i rozwój mowy.

Dzięki temu rozwój ruchowy wpływa bezpośrednio na funkcje poznawcze dziecka i jego zdolności językowe. Badania pokazują, że dzieci z opóźnionym rozwojem motorycznym często mają także trudności z artykulacją i rozumieniem mowy. Dlatego wspieranie rozwoju ruchowego to także ważny element wspierania rozwoju poznawczego i intensywnego rozwoju mowy.

Wspólna aktywność fizyczna może być źródłem radości nie tylko dla dziecka, ale również dla rodzica. Aby tak było trzeba się odpowiednio nastawić – docenić możliwości wspólnego spędzania czasu, a każdą porażkę i sukces w ćwiczeniach traktować z poczuciem humoru.

