

Rola zabawy ruchowej w rozwoju dziecka

Zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym.

Możemy wyróżnić kilka podstawowych rodzajów zabaw:

- zabawy manipulacyjne
- zabawy konstrukcyjne
- zabawy tematyczne
- zabawy dydaktyczne
- zabawy ruchowe

Poniższy artykuł poświęcony będzie opisaniu wpływu zabaw ruchowych na rozwój dziecka.

Ruch jest przejawem dziecięcej radości życia. Optymalne możliwości ruchu są nie tylko niezbędne dla zdrowia, ale także dla rozwoju społecznego i intelektualnego. Poprzez ruch, zabawę i sport rekreacyjny dzieci zdobywają dużą ilość wiedzy o sobie samych, o swoim ciele, otoczeniu, rozwijają pewność siebie oraz gromadzą ważne doświadczenia społeczne.

Wśród zabaw ruchowych możemy wyodrębnić:

- zabawy orientacyjno-porządkowe wyrabiają umiejętność oceny kierunku i odległości, orientację w przestrzeni, uczą biegania bez potrącania, omijania przeszkód,
- zabawy bieżne angażują duże grupy mięśniowe, pobudzają krążenie, oddychanie,
- zabawy równoważne rozwijają zdolność utrzymywania równowagi, uczą przekraczania przeszkód, działają mobilizująco na układ nerwowy,
- zabawy z czworakowaniem działają na organizm wszechstronnie- tak na układ wegetatywny, jak i ruchowy,
- zabawy z elementem wspinania i włożenia ćwiczą sprawność pokonywania przeszkód,
- zabawy z elementem rzucania, chwytania, toczenia, celowania rozwijają umiejętność rzucania, chwytania, zdolność oceny kierunku i odległości,
- zabawy rytmiczno- ruchowe wpływają na ogólne usprawnianie ruchowe dzieci, wyrabiają poczucie rytmu, koordynację ruchową, ćwiczą oddech.

Zabawy podwórkowe łączą w sobie wszystkie powyższe rodzaje zabaw.

Obecnie dzieciństwo często spędza się w czterech ścianach, przed komputerem lub telewizorem. Zapominamy, jakim dobrodziejstwem mogą być dla naszych dzieci zabawy podwórkowe. Zabawy te nie wymagają drogich przyrządów, trenerów czy specjalnych sal. Prawie każdy rodzic zna je ze swojego dzieciństwa. Nie tylko podnoszą one sprawność fizyczną dziecka, poprawiają koordynację, sprężystość układu ruchowego, ale również zwiększają odporność na urazy oraz stosowane już od wczesnego dzieciństwa zapobiegają wadom postawy. Wielką zaletą zabaw podwórkowych jest to, że rozwijają kreatywność i wyobraźnię dziecka.

Poniżej przedstawię i przypomnę niektóre znane zabawy podwórkowe.

- Gra w klasy (czasem zwana też „chłopkiem”) doskonale ćwiczy mięśnie nóg, koordynację ruchową i skoczność oraz uczy planowania ruchu.
- Gra w kapsle to ćwiczenie uczące planowania ruchu, poprawiające koordynację wzrokowo- ruchową i usprawniające „małą motorykę”. Jest szczególnie istotne w czasie kiedy dziecko rozpoczyna naukę pisania i ćwiczy prawidłowy „chwyt pisarski”.

- Skakanie na skakance korzystnie wpływa na koordynację ruchów całego ciała i zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Wzmacnia mięśnie pleców, ramion, klatki piersiowej, brzucha oraz nóg. Podobne zalety ma gra w gumę.
- Hula- hoop - kształtuje sylwetkę i koordynację ruchową, stymuluje czucie ciała i orientację w przestrzeni.
- Gra w zośkę kształtuje wiele cech motorycznych. Ćwiczy zmysł równowagi, czucie ciała i orientację w przestrzeni.
- Wszelkie „berki” - zabawy bieżne są doskonałym ćwiczeniem całego ciała podnoszącym ogólną sprawność fizyczną dzieci.

Wszystkie powyższe zabawy mają tę zaletę, że można się w nie bawić grupowo. Uczą uczciwej rywalizacji, ponoszenia porażek oraz cieszenia się ze zwycięstw. Kształtują tym samym odporność emocjonalną dziecka. Błędy, nieuchronne porażki, doznane podczas mierzenia się z nowymi wyzwaniami, kolejne próby zakończone sukcesem- im częściej dziecku uda się samodzielnie uporać z problemem, tym większa będzie jego wiara we własne możliwości.

Opisy przedstawionych powyżej zabaw można znaleźć na stronie www.zabawy.zrodla.org

Beata Szczepura

Terapeuta terapii pedagogicznej