

Ruch a sukcesy w nauce



„Sukcesy w nauce szkolnej zależą w dużej mierze od sprawnego posługiwania się umiejętnościami motorycznymi: np. czytanie wymaga zaangażowania i kontroli płynnych ruchów oczu, aby móc przesłać uporządkowaną informację sekwencyjną do mózgu; ruchy gałek ocznych są czynnością motoryczną. Aby pisać, dziecko musi dysponować dobrze wykształconą koordynacją ręka–oko, co również jest funkcją motoryczną. Siedzenie bez ruchu i skupianie uwagi wymaga kontroli postawy, równowagi oraz orientacji położenia ciała i dodatkowo udziału korowych ośrodków odpowiedzialnych za utrzymywanie uwagi; niektóre aspekty matematyki wymagają umiejętności przestrzennych i współpracy obu stron kory mózgowej (czyli lewej i prawej półkuli), aby rozwiązywać problemy w sposób sekwencyjny. Wiele spośród tych „wyższych” procesów poznawczych jest pod względem neurofizjologicznym zakorzenione w układach odpowiadających za kontrolę posturalną, a odruchy pełnią istotną funkcję we wspieraniu i ułatwianiu zachowania stabilności oraz elastyczności w zakresie kontroli posturalnej”.

Takie ABC współpracy mózgu i ciała to pierwszy krok na drodze sukcesu w nauce.

Wiemy więc, że związek między ruchem a uczeniem się jest niepodważalny. Siedzenie na krześle, trzymanie ołówka, przewracanie stron książki i wiele innych umiejętności, które kojarzymy z nauką na wyższym poziomie - wymaga u podstaw siły fizycznej i rozwoju np. siły mięśni, stabilność ramienia, precyzja motoryczna i wytrzymałość, równowaga. Zdolności te nie są budowane przez siedzenie bez ruchu, ale są właśnie budowane przez ruch. Czyli tak naprawdę umiejętność siedzenia i pisania nie jest spowodowana wcześniejszym czasem spędzonym na siedzeniu i pisaniu, tylko w rzeczywistości jest to końcowy rezultat wykonywania wielu ruchów. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci na każdym etapie rozwoju jak najwięcej czasu wolnego spędzały aktywnie, w ruchu. Niekoniecznie muszą uczestniczyć w zorganizowanych zajęciach, skądinąd często bardzo wartościowych. Często wystarczą „proste” zabawy podwórkowe lub na placu zabaw. Zapomniana gra w klasy, skakanie na skakance, gra w bilę, rzucanie do celu, kręgle i wiele innych znakomicie usprawnią koordynację, precyzję ruchów i koncentrację dziecka. Warto pamiętać zwłaszcza w okresie letnim o jeździe na rowerze, rolkach, wrotkach, które mają dobroczynny wpływ na rozwój motoryczny dziecka.



Poniżej kilka pomysłów do wykorzystania podczas wspólnego spędzania czasu z dzieckiem na powietrzu, jak i w domu w deszczowy dzień.

1. Przykłady ćwiczeń motoryki dużej:

- wstawanie, siadanie, przykucanie,
- sięganie po przedmioty wskazane przez rodzica,
- przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,
- podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,
- toczenie, chwytanie, kopanie piłki,
- podrzucanie piłki, większej zabawki,
- podrzucanie mniejszej zabawki np. woreczka,
- pchanie przed sobą zabawek na kółkach,
- chodzenie po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, omijanie przeszkód),
- skakanie obunóż, na jednej nodze – zabawa „jestem wróbelkiem”,
- stanie na jednej nodze – „jestem bocianem”.

2. Ćwiczenia w chodzeniu i bieganiu:

- „chodzę głośno” – tupanie na boso – wyczuwanie swoich nóg i stóp,
- „chodzę cicho” – chodzenie na palcach,
- „jestem kukiełką” – chodzenie na sztywnych nogach,
- „jestem clownem” – chodzenie na miękkich nogach,
- „uwaga kałuża” – przeskakiwanie napotkanych przeszkód,
- chodzenie boso po różnych powierzchniach, np. miękkiej, szorstkiej, zimnej itp.,
- bieganie po wyznaczonej ścieżce,
- bieganie „dookoła jeziora” – bieganie po obwodzie koła,
- bieganie slalomem.

3. Ćwiczenia równoważne:

- „Idę po wąskiej dróżce” – chodzenie po wąskim prostym lub krętym torze wyznaczonym np. pomiędzy krzesłami,
- „Idę po mostku” – chodzenie po wyznaczonej linii, obok taśmy,
- wchodzenie pod górkę, zbieganie z górki,
- wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania się poręczy,
- wspinanie się na drabinki, chodzenie po belce, zjeżdżanie na zjeżdżalni – wszelkiego rodzaju zabawy na placu zabaw.

4. Ćwiczenia na czworakach:

- „Jestem kotem, konikiem,…” – naśladowanie chodu zwierząt,
- „Przechodzenie pod mostkiem” – przechodzenie pod różnymi przeszkodami np. pod krzesłem,
- „Kot omija kałuże” – omijanie przeszkód w pozycji na czworakach,
- „Jestem żabką” – skakanie w kuckach,
- „Jestem żołnierzem” – czołganie się pod różnymi przeszkodami,
- Turlanie się – dziecko próbuje się turlać samodzielnie, a następnie jest turlane przez drugą osobę.

5. Ćwiczenia w toczeniu i rzucaniu:

- upuszczanie i podnoszenie woreczka, piłki lub wybranej zabawki,
- dowolne podrzucanie i rzucanie piłeczki, woreczka,
- rzucanie piłeczki oburącz do dużego pojemnika z dowolnej a następnie wyznaczonej odległości,
 - rzucanie piłeczki jedną ręką w dowolne miejsce i do celu – zaczynamy od ręki bardziej sprawnej,
- turlanie, toczenie piłki do celu – w chodzeniu i bieganiu,
- kopanie piłki – dowolnie i do celu, z dowolnej a potem z wyznaczonej odległości.

Fragment książki Sally Goddard Blythe "Jak osiągnąć sukcesy w nauce? Uwaga, równowaga i koordynacja"

Materiały własne: szkolenie „Terapia ręki”