

Jak wspierać rozwój dzieci w domu – zadania ruchowe -wskazówki dla rodziców

Rodzicu pamiętaj!

- Aby dzieci dobrze się rozwijały i uczyły muszą się dużo ruszać.
- Dziecko najefektywniej rozwija się wśród innych dzieci – gry i zabawy grupowe, podwórkowe.
- Bezruch bądź mało ruchu krzywdzi dzieci, są smutne i nieszczęśliwe.
- Musisz zapewnić dziecku zaspokojenie "głodu ruchu".
- Dbaj o rozwój ruchowy swojego dziecka oczywiście na poziomie jego możliwości, ale zawsze go uruchamiaj.
- Zapewnij dziecku wiele okazji do ruchu.
- Ogranicz dziecku czas przebywania przed różnego typu monitorami.

Jeżeli chcemy mieć szczęśliwe dzieci pozwólmy im się jak najwięcej ruszać. Najlepsze w stymulacji ruchowej dzieci są gry i zabawy podwórkowe. Obecnie jest z tym trudno. Spróbujcie je zaadoptować do warunków domowych.

1. Motoryka duża:

Gry i zabawy na podwórku

• bieganie



• skoki



• hulajnoga



Gry i zabawy na podwórku

tzw. gry i zabawy podwórkowe

• woda, grzyb, klasy



• skakanka



• piłka

- Pozwólcie dzieciom na bieganie po domu, ustalcie gdzie i jak długo może to robić.
- Nauczcie dziecko skakać na skakance – wzmacnia to nadgarstki m.in. do pisania, uczy rytmu w mowie, nauce wierszy i piosenek, buduje kondycję.
- Bawcie się z dzieckiem w tzw. zabawy równoważące czyli wykonywanie obydwoma częściami ciała tych samych ruchów – pomagają dziecku m.in. w ustaleniu, którą rączką będzie się posługiwało w pisaniu, którą nogą będzie kopało i odbijało się podczas skoków:
 - gry i zabawy typu **klasy i grzyb**,
 - rzucanie woreczkiem, piłeczką do kosza raz prawą, raz lewą ręką,
 - kopanie do bramki raz lewą, raz prawą nogą itp.
 - chodzenie po narysowanej, wyklejonej linii – do przodu, do tyłu, prawym bokiem, lewym bokiem,
 - zabawa "orły" na podłodze itp.
 - taniec.

1. Motoryka mała – czyli palce, ruchy gałek ocznych, artykulatory – buzia i język:

Ćwiczenia palców i rąk:

- sznurowanie butów – nauczcie dzieci wiązać sznurówki,

- wycinanie nożyczkami: nauczcie dzieci prawidłowo wycinać nożyczkami, ważny jest uchwyt nożyczek – prawidłowy to kciuk w jednym otworze i palec środkowy w drugim (palec wskazujący trzyma nożyczki poza otworem nad palcem środkowym) zaczynamy wycinanie od linii prostej następnie kwadrat, na końcu koło,
- zapinanie guzików,
- nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny, wydzieranki,
- posługiwanie się sztućcami.

Ćwiczenia artykulatorów czyli gimnastyka buzi i języka:

- liczenie językiem ząbków,
- wypychanie języka na boki i do przodu,
- oblizywanie warg,
- zabawa w "zmywarke" – oblizujemy talerz np. z miodu, nutelli itp.
- dmuchanie przez rurkę, na piłeczkę pingpongową, na świeczkę, piórko itp.

Ćwiczenia oczu: prosimy dziecko aby popatrzyło w prawo, lewo, w górę i dół (trzymamy głowę dziecka aby jej nie przekręcało) – można w tym ćwiczeniu użyć zabawki, Wykonujemy to ćwiczenie bardzo wolno i ok. 5 min.

Opracowano na podstawie publikacji

- Rymarczyk K. (2014). Neurofizjologiczne uwarunkowania rozwoju dziecka – wpływ doświadczenia na rozwój układu nerwowego. W: Wczesna interwencja – pomoc dziecku i rodzinie. Interdyscyplinarne uwarunkowania rozwoju małego dziecka (wybrane zagadnienia), red. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.*
- Rymarczyk K. Makowska I., Pałka-Szafraniec K. (2015). Plastyczność dorosłej kory mózgowej. Aktualności Neurologiczne, 15 (2), 80-87.*
- Spitzer M. (2013) Cyfrowa Demencja W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i własne dzieci. Dobra literatura*