*Ruch to zdrowie. Aktywność ruchowa i jej wpływ na rozwój dziecka w aspekcie integracji sensorycznej.*

Dzieci potrzebują ruchu, ponieważ jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Nasze pociechy coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem, czy komputerem, co stało się dla nich najwygodniejszym sposobem na spędzenie wolnego czasu. Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego, a to z kolei przyspiesza rozwój motoryczności. Ograniczenie aktywności ruchowej zdecydowanie wpływa na opóźnienie ważnych funkcji rozwoju naszych dzieci.

**Zatem, jakie korzyści daje ruch?**

Oprócz walorów zdrowotnych, w postaci lepszej wydolności organizmu, jego dotlenienia, poprawnej postawy i budowy ciała – ruch pozytywnie wpływa na rozwój psychiczny i społeczny dziecka. Poprzez aktywność fizyczną poznaje on otaczający świat, wzbogaca swoje doświadczenia, rozwija samodzielność, usprawnia funkcje pamięci i uwagi, wyostrza zmysł wzroku i słuchu, uczy się zachowań akceptowanych w grupie, m.in. przestrzegania zasad i norm. Ponadto dzieci podczas zabaw ruchowych mają możliwość radzenia sobie z porażką oraz przeżywać sukces. Co ważne – aktywność ruchowa pozwala rozładować ich nadmiar energii, dotlenić organizm oraz poprawić koncentrację wagi
i wpłynąć na lepszy sen.

**Dlaczego część dzieci jest bardziej ruchliwa, a inne mniej?**

Należy jednak nadmienić, że dzieci różnią się pod względem zapotrzebowania na ruch. Część z nich jest nadruchliwa, wciąż poszukująca wrażeń ruchowych, inne zaś statyczne – przejawiają mniejszy popęd do poruszania się. Jest to uwarunkowane w pracy naszego układu nerwowego, a konkretniej w procesach systemów zmysłowych. Bazowymi układami sensorycznymi odpowiedzialnymi za odbieranie doznań związanych z ruchem i zmianami
w ruchu jest układ przedsionkowo-proprioceptywny. Wpływa na utrzymanie równowagi, świadomość przestrzeni, schemat ciała, właściwe napięcie mięśniowe, koordynację i płynność ruchu, a także funkcje zmysłu słuchu i wzroku. Pełni zasadniczą rolę w planowaniu ruchu, czyli praksji. Poziom pobudzenia dzieci oraz ich wewnętrzny popęd do ruchu i zabawy zależy od 3 rodzajów modalności w obrębie zmysłu przedsionka i propriocepcji (czucia głębokiego), tj. nadwrażliwości, podwrażliwości i chęci poszukiwania wrażeń. Warto zaznaczyć ,że niedojrzałość układu przedsionkowego przejawia się trudnościami w nauce naszych pociech.

**Dlaczego warto w wolnym czasie postawić na zabawy ruchowe?**

Prawidłowy rozwój ruchowy u dzieci skutkuje efektywnym przyswajaniem umiejętności szkolnych, ponieważ ruch, odbiór i przetwarzanie bodźców zmysłowych są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Zabawy ruchowe są niezbędne do nabycia m.in. umiejętności kontrolowania zachowania, uwagi, pamięci, rozwoju dużej i małej motoryki, które warunkują zdolność łatwiejszego uczenia się i nawiązywania kontaktów społecznych. Sprawność motoryczna, odczuwanie i schemat ciała, percepcja wzrokowa
i słuchowa, utrzymanie równowagi, a także koordynacja wzrokowo-ruchowa wpływają na opanowanie m.in. umiejętności czytania i pisania.

**Na co zwrócić uwagę?**

Każde dziecko wymaga ruchu, lecz trzeba znaleźć taką formę aktywności, która sprawia mu najwięcej radości. Bardzo istotne jest, aby rodzic zwrócił uwagę na rodzaj oraz intensywność danej aktywności, aby była ona dostosowana do możliwości psychofizycznych dziecka i jego zapotrzebowania na ruch. Warto towarzyszyć dziecku w aktywnościach ruchowych, spędzić z nim czas i tworzyć wspólnie pomysły na atrakcyjne zabawy. Pamiętajmy o motywowaniu i zachęcaniu dziecka do pokonywania słabości oraz chwaleniu ich za najdrobniejszy sukces. Priorytetem jest skupienie się na stymulacji przedsionka, tj. jazda na rowerze, deskorolce, skoki na trampolinie, przez skakankę, huśtanie, turlanie. Przydatnymi ćwiczeniami ruchowymi, które umożliwią współpracę dziecka z rodzicem, rozwijającymi koordynację ruchową, zwinność, percepcję oraz równowagę są: TORY PRZESZKÓD (modyfikowane według pomysłu, urozmaicanie z wykorzystaniem domowego sprzętu), rzuty do celu, zabawy balonem (odbijanie różnymi częściami ciała), zabawy z piłką, TWISTER, łapanie baniek mydlanych – można je zorganizować w domu lub na zewnątrz.

 