

## Jak ruch i zabawa w terenie wpływają na rozwój fizyczny dziecka? [1]

*„Doświadczenia i przeżycia związane z przyrodą są ważne dla człowieka w każdym wieku. Pomagają w nawiązaniu pozytywnego kontaktu z naturą. Kontakt taki rodzi się przez zbliżenie, przez to, że człowiek wchłania ją wszystkimi swoimi zmysłami.”*

*Janusz Korbel*

W szerokim zakresie ruch i zabawa są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka, rozwoju układu mięśniowego i właściwego funkcjonowania kośćca – chodzi o to, żeby dziecko miało prawidłowe parametry wzrostu. Rozwijają również strefę emocjonalną, bo wiadomo, że ruch i wysiłek fizyczny oznaczają dla organizmu dobór różnego rodzaju substancji, które wspomagają pracę mózgu i układu nerwowego, sprzyjając poznawaniu świata. Nie mówiąc już o tym, że regularnie wykonywany wysiłek, jakaś forma treningu pomagają dziecku kształtować charakter, ucząc systematyczności i wytrwałości.

Wojciech Oczko, nadworny lekarz polskich królów i autor powiedzenia: „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem nie zastąpią ruchu” z pasją zalecał aktywność fizyczną na powietrzu w ramach profilaktyki zdrowotnej już w XVI wieku .

W dzisiejszych czasach zabawy na powietrzu rzadziej należą do zainteresowań dzieci – królują za to komputer, wirtualny świat czy telefon.

Nawet w połączeniu ze zdrowym odżywianiem, brak aktywności fizycznej to wciąż niekorzystny czynnik, który może doprowadzić do rozwoju chorób cywilizacyjnych.

Styl życia, który przyjęliśmy, stał się naszym wrogiem. Popularnym weekendowym zajęciem stało się robienie zakupów, gdzie hipermarkety pękają w szwach. Przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu z masą ludzi, w sztucznym środowisku wpływa niekorzystnie na naszą termoregulację. Godzinny spacer po hipermarkecie nie można porównać do spaceru na świeżym powietrzu!

Każde wyjście na powietrze, spacer do parku czy lasu, wycieczka nad jezioro, zabawy w ogrodzie, to wszystko jest lepsze niż siedzenie w domu przy komputerze i wpatrywanie się w ekran. Zabawa na świeżym powietrzu powinna być codziennością, a nie wydarzeniem „od święta” i w wakacje.

Pamiętajmy zatem o tym, że każdy ruch jest ważny i każda forma aktywnego wypoczynku będzie zdecydowanie lepsza niż najwygodniejsza kanapa w domu.

### **Propozycja zabawy na aktywne spędzanie czasu wolnego poza domem:**

#### „Ścieżka bosych stóp”

Ścieżkę tworzą same dzieci. W najprostszej wersji rysujemy patykami na ziemi pas szerokości ok. pół metra i długości 3-4 metrów i dzielimy go na 40-50 cm odcinki. Wypełniamy poszczególne odcinki tym, co znajduje się w okolicy: piaskiem, ziemią, trawą, liśćmi, szyszkami (modrzewiowe są najbardziej miękkie), gałązkami drzew iglastych (np. z jodeł) i liściastych, żwirem lub otoczkami, kasztanami. Dzieci stąpając gołymi stopami po zróżnicowanej powierzchni poznają i różnicują faktury, angażując przy tym zmysł dotyku. Przejście po ścieżce jest też testem na wytrzymałość. Dzieci mogą chodzić po niej również z zawiązanymi oczami i odgadywać po czym w danym momencie idą.

#### „Zabawa w słuchanie”

Co mówią ptaki, drzewa, kamienie i ziemia? Nawet „nadruchliwcy” uwielbiali kłaść się na ziemi,

podnosić np. kamyk i przykładać go sobie do ucha, czy przytulać się do drzewa i je czuć. Należy wytrzymać chociaż minutę. Jest to nie lada wyzwanie dla niektórych. Ale efekty znakomite. Można wysłuchać wszystko, jeśli zagra wyobraźnia, bo przecież wyobraźnia, to potęga.

### „Podaj dalej”

Siadamy w kręgu na ziemi. Potrzebny będzie patyk, większy kamień, szyszka lub kawałek kory. Pierwsza osoba, siedząc, chwyta nogami nasz przedmiot i nie pomagając sobie rękami, podaje go następnej osobie, która również musi go chwycić stopami. Przedmiot nie powinien upaść na ziemię. Zabawę w ciepłe dni można przeprowadzić z gołymi stopami – jest wtedy łatwiejsza, ale pojawiają się dodatkowo wrażenia dotykowe. Przy większej grupie po okręgu mogą przemieszczać się dwa lub trzy przedmioty.

### „Podążanie za dźwiękiem”

Zabawę można przeprowadzić w lesie lub parku. Zadaniem będzie samodzielne dotarcie do wybranego przez prowadzącego miejsca z zamkniętymi oczami – tylko na podstawie słuchu. Dźwiękiem, za którym ma podążać dziecko będzie odgłos uderzania kijem o pień drzewa. Przy tej zabawie należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo, pamiętajmy o tym, że nie jest ważny czas dotarcia do celu, ale uważna wędrówka przez las z zamkniętymi oczami. Na koniec, stańcie w kręgu i podzielcie się wrażeniami z tego doświadczenia.

Beata Arshad

[www.zrodla.org](http://www.zrodla.org)

**Source URL:** <https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/de/node/978>

### **Links:**

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/de/node/978>