

Mały ruch, wielki rozwój

Jak aktywność fizyczna kształtuje mózg i ciało dziecka w pierwszych latach życia 🧠💡

dr n. med. Piotr Poniewierski

Pierwsze lata życia dziecka to czas niezwykle intensywnego rozwoju mózgu i całego układu nerwowego. W tym okresie dziecko uczy się świata nie poprzez siedzenie przy stoliku czy wykonywanie zadań, ale przede wszystkim przez ruch, zabawę i doświadczanie własnego ciała. Każde turlanie się po podłodze, wspinanie na kanapę, skakanie czy czworakowanie to nie tylko spontaniczna aktywność ale to też trening dla rozwijającego się mózgu.

Współczesna neurobiologia pokazuje, że ruch odgrywa ogromną rolę w rozwoju poznawczym, emocjonalnym i społecznym dziecka. Aktywność fizyczna wspiera koncentrację, rozwój mowy, regulację emocji oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa. Można powiedzieć, że ruch jest jednym z najważniejszych narzędzi, dzięki którym dziecko dojrzewa i przygotowuje się do dalszej nauki.

🧠 Mózg małego dziecka rozwija się poprzez doświadczenia. Im więcej różnorodnych aktywności ruchowych, tym więcej połączeń neuronalnych powstaje w układzie nerwowym. To właśnie dzięki ruchowi dziecko uczy się planowania, równowagi, kontroli ciała oraz orientacji w przestrzeni. Szczególnie ważne są trzy układy sensoryczne:

Układ przedsionkowy

Odpowiada za równowagę i poczucie ruchu. Rozwija się podczas huśtania, obracania, wspinania czy biegania. Wpływa również na koncentrację i poziom pobudzenia dziecka.

Propriocepcja

Jest to zmysł dzięki, któremu dziecko wie, gdzie znajduje się jego ciało i jakiej siły użyć podczas ruchu. Rozwija się m.in. podczas noszenia przedmiotów, skakania, turlania czy zabaw w przeciskanie.

Układ dotykowy

Pozwala poznawać świat przez kontakt z różnymi fakturami i powierzchniami. Zabawy w piasku, wodzie, masach plastycznych czy błocie wspierają rozwój sensoryczny i emocjonalny.

Dziecko, które ma możliwość swobodnego ruchu i eksploracji, łatwiej rozwija umiejętności potrzebne później w przedszkolu i szkole. Rodziców często zaskakuje fakt, że aktywność ruchowa ma ogromny wpływ na rozwój mowy. Tymczasem mowa nie rozwija się w oderwaniu od ciała. Aby dziecko mogło sprawnie mówić, potrzebuje dobrej kontroli posturalnej, odpowiedniego napięcia mięśniowego, koordynacji oddechu oraz dojrzewania układu nerwowego. Raczkanie, wspinanie czy zabawy równoważne wspierają współpracę obu półkul mózgu i rozwój planowania motorycznego. To właśnie te procesy są później potrzebne także podczas budowania zdań, artykulacji czy koncentracji na rozmowie. Dzieci aktywne ruchowo często lepiej radzą sobie z regulacją emocji, łatwiej skupiają uwagę i szybciej uczą się nowych umiejętności.

Zastanówmy się też zatem co dzieje się, gdy ruchu jest za mało?

Współczesne dzieci coraz częściej spędzają dużo czasu przed ekranami. Choć technologie mogą być atrakcyjne, nadmiar siedzącego trybu życia ogranicza naturalne doświadczenia sensoryczne i ruchowe.

Zbyt mała ilość ruchu może prowadzić do trudności z koncentracją, większej męczliwości, problemów z koordynacją, opóźnień grafomotorycznych, trudności emocjonalnych, obniżonej regulacji sensorycznej, problemów z napięciem mięśniowym.

Nie oznacza to, że każde spokojniejsze dziecko wymaga terapii. Warto jednak pamiętać, że organizm małego dziecka potrzebuje codziennej aktywności i różnorodnych doświadczeń ruchowych.

Jak wspierać rozwój ruchowy dziecka na co dzień?

Najlepszą formą wspierania rozwoju jest naturalna, codzienna aktywność. Nie trzeba organizować skomplikowanych ćwiczeń ani kupować drogich pomocy.

Co warto robić?

- ✚ pozwalać dziecku bawić się na podłodze,
- ✚ zachęcać do czworakowania i wspinania,
- ✚ organizować zabawy ruchowe,
- ✚ tańczyć i bawić się rytmem,
- ✚ wychodzić na plac zabaw,
- ✚ spacerować po różnych powierzchniach,
- ✚ ograniczać czas ekranowy,
- ✚ pozwalać dziecku doświadczać różnych faktur i aktywności.

Bardzo ważna jest również swobodna zabawa. To właśnie podczas niej dziecko spontanicznie ćwiczy ciało, planowanie ruchu i kreatywność.

Kilka prostych zabaw wspierających rozwój

„Taczki”

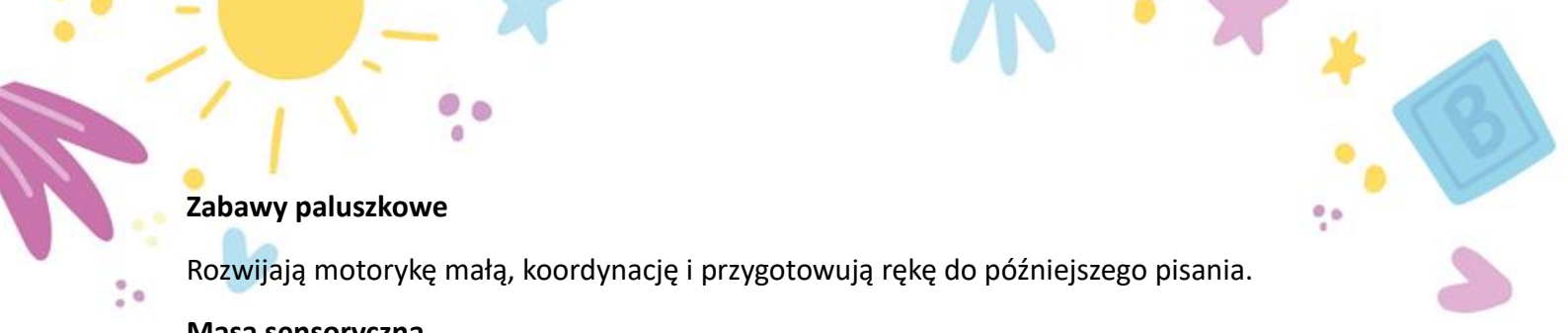
Dziecko chodzi na rękach, a rodzic trzyma nogi. Zabawa wspiera obręcz barkową, planowanie ruchu i propriocepcję.

Tor przeszkód

Poduszki, koce i krzesła mogą zamienić się w domowy plac zabaw rozwijający równowagę i koordynację.

Zabawy w turlanie

Turlanie po materacu lub dywanie wspiera układ przedsionkowy i orientację ciała.



Zabawy paluszkowe

Rozwijają motorykę małą, koordynację i przygotowują rękę do późniejszego pisania.

Masa sensoryczna

Piasek kinetyczny, ciastolina czy masa solna wspierają rozwój dotykowy i precyzję ruchów dłoni.

Najważniejszym elementem wspierania rozwoju nie są idealne ćwiczenia, ale relacja i wspólne doświadczenia. Dziecko najlepiej rozwija się wtedy, gdy czuje się bezpieczne, ma możliwość eksploracji i może doświadczać ruchu razem z dorosłym.

Warto obserwować dziecko i zwracać uwagę na dużą niechęć do ruchu, szybkie męczenie się, trudności z równowagą, bardzo silną potrzebę ruchu, problemy z koordynacją, unikanie zabaw manualnych. W razie wątpliwości dobrze skonsultować się ze specjalistą i wykonać konsultację zaburzeń rozwoju. Pomocni będą fizjoterapeuta dziecięcy, terapeuta integracji sensorycznej lub neurologopeda.

Ruch w pierwszych latach życia nie jest jedynie formą zabawy. To fundament rozwoju mózgu, emocji, mowy i umiejętności społecznych. Każda aktywność, od raczkowania po skakanie w kałużach buduje doświadczenia, które wspierają dojrzewanie układu nerwowego.

Dziecko nie potrzebuje perfekcyjnych zajęć rozwojowych. Najbardziej potrzebuje ruchu, relacji, bezpieczeństwa i możliwości odkrywania świata własnym ciałem.

dr n. med. Piotr Poniewierski

piotrponiewierski@wp.pl

