

„Ruch jest życiem – życie jest ruchem”

Alfred Senger

Aktywność fizyczna dziecka, a prawidłowy rozwój motoryki.

Rozwój fizyczny jest bardzo ważny w każdym wieku, lecz w okresie dzieciństwa stanowi kluczową rolę.

Codzienna aktywność fizyczna wpływa na prawidłowy rozwój zarówno fizyczny jak i umysłowy, na prawidłową masę ciała i stan zdrowia. Nie od dziś wiadomo że „ruch to zdrowie”.

Pojęcie motoryki nasuwa na myśl ruch, sprawność fizyczną. Jednak ruch jest procesem, do którego potrzebujemy mięśni współpracujących z mózgiem.

Motoryka duża : są to obszary ruchu, w które zaangażowane jest całe ciało lub znaczna jego część np. nogi i ręce. Aktywności ruchowe rozwijające motorykę dużą to: **chodzenie, bieganie, jazda na rowerze, skakanie, czołganie się, pływanie.**

Motoryka mała : są to wszelakie ruchy palców i dłoni, wymagające ogromnego skupienia i koncentracji. Aktywności rozwijające motorykę małą to: **malowanie, rysowanie, kolorowanie, wycinanie, ugniatanie czegoś w dłoni, lepienie z plasteliny, nawlekanie.**

Aby prawidłowo rozwijać motorykę małą, dziecko najpierw powinno dobrze opanować proste ruchy z zakresu **(motoryki dużej)**. Dlatego aktywność fizyczna jest bardzo ważna w prawidłowym rozwoju dziecka, im więcej form ruchowych tym lepsza koordynacja ruchowa oraz koncentracja uwagi. W rozwijaniu kontroli motorycznej bardzo ważne są ćwiczenia równoważne. Wpływają na ogólną poprawę sprawności fizycznej, która jest podstawą do rozwijania ruchów małej motoryki.

Przykładowe ćwiczenia równoważne:

- w pozycji stojącej stanie na jednej nodze,
- stanie stopa za stopą,
- pochylanie się i sięganie po coś przed nami,
- chód stopa za stopą ,
- chód po wąskiej ścieżce,
- podskoki na różnych podłożach.

Do usprawniania motoryki małej można wykorzystać masy plastyczne.

Ciecz nienewtonowska

Przygotuj:

- **miskę**
- **mąkę ziemniaczaną**
- **wodę**
- **barwnik spożywczy**

Do miski nalewamy wody. Ilość wody dostosowujemy do tego ile potrzebujemy cieczy. Następnie dosypujemy mąkę i mieszamy składniki rękami. Dodajemy barwnik spożywczy i tyle 😊

Domowa ciastolina

Przygotuj:

- **garnek**
- **2 szklanki mąki pszennej**
- **2 szklanki wody**
- **1 szklanka soli**
- **2 łyżki oleju**

- **1 łyżka proszku do pieczenia**
- **barwniki spożywcze**

Składniki mieszamy w garnku i podgrzewamy masę na małym ogniu, cały czas mieszając , aby się nie przypaliła. Masa jest gotowa gdy zacznie odchodzić od ścian garnka i stworzy zbitą kulę. Studzimy i dzielimy na części dodając barwniki spożywcze w wybranych kolorach. Jeśli chcemy ciastoline w jednym kolorze, barwnik dodajemy do wody. 😊

Opracowała: Aleksandra Rębecka