

## **Woda a rozwój sensomotoryczny niemowlaka**

**Stymulowanie rozwoju sensomotorycznego niemowlęcia to proces swoistej nauki świata. Dlatego niezmiernie ważne jest, by robić to mądrze, dobierając właściwe środki i aktywności. Świetną metodą do osiągnięcia tego celu są zajęcia na basenie.**

Ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka ma integracja sensomotoryczna. Najczęściej definiowana jest ona jako proces zachodzący w ośrodkowym układzie nerwowym polegający na takiej organizacji informacji zmysłowych, która umożliwia wytworzenie odpowiednich reakcji przystosowawczych. Prawidłowy rozwój integracji sensomotorycznej zależy od sprawnego działania ośrodkowego układu nerwowego oraz od dopływu odpowiedniej ilości bodźców pochodzących zarówno od własnego ciała, jak i z otoczenia. Szczególnie istotna jest tu integracja informacji z podstawowych układów zmysłów – wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku. Mało kto z rodziców zdaje sobie jednak sprawę z tego, że człowiek posiada jeszcze dodatkowe zmysły: równowagi i czucia ruchu (zwany przedsionkowym) oraz czucia głębokiego (proprioceptywny). Integracja sensomotoryczna ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka. Według badaczy, zaburzenia w tym obszarze mogą stać się przyczyną wielu problemów w zakresie rozwoju motorycznego, intelektualnego, czy też społecznego. Problem ten dotyczy 5–10% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, stąd już w najmłodszym wieku należy starać się mu zapobiegać. Jedną z najbardziej skutecznych metod jest aktywność ruchowa w wodzie.

### **Prawidłowe reakcje**

Rozwój sensomotoryczny dotyczy dwóch sfer: ruchowej oraz psychicznej. W pierwszym roku życia dziecka są one ze sobą nierozdzielnie związane. Decydując się na zabranie maluszka na basen możemy mieć pewność, że robimy coś zarówno dla jednej, jak i drugiej sfery.

Zabawy i ćwiczenia jakie wykonywane są podczas zajęć osławiania z wodą niemowląt wspierają proces integracji sensomotorycznej, bowiem angażują wszystkie zmysły – nie tylko te podstawowe, ale i równowagi i czucia ruchu oraz czucia głębokiego. W wodzie dziecko nie ma punktów podporu i otrzymuje mnóstwo nowych bodźców zewnętrznych. Eksperci wskazują, że w praktyce oznacza to np. wyzwianie reakcji nastawczych - prawidłowego ustawienia głowy i kończyn względem tułowia. Rozwijane są również pozycje pomagające utrzymać równowagę ciała. Dzięki temu, że wszystko to dzieje się w wodzie, a więc nieco utrudnionych warunkach, mamy do czynienia z szybszym i lepszym jakościowo rozwojem tych funkcji. Weźmy na przykład ćwiczenia uczące samodzielnego unoszenia się na wodzie – aby maluszek leżał stabilnie na wodzie i mógł swobodnie oddychać, w utrzymanie takiej równowagi angażowane są mięśnie praktycznie całego ciała!

### **Wodne ćwiczenia**

Aktywność ruchowa w wodzie jest zdecydowanie odmienna niż ta, na którą możemy sobie pozwolić z niemowlakiem w warunkach domowych. Nowe bodźce dodatkowo stymulują zmysły dziecka, a poprzez różnorodne ćwiczenia w wodzie, wykonywane pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, wzmacniamy stawy i mięśnie, pobudzając organizm do proporcjonalnego wzrostu i przyrostu ciała, a także pobudzamy koordynację wzrokowo-ruchową. Środowisko wodne usprawnia również płynność i plastyczność ruchów dziecka.

Zajęcia dla niemowląt w okresie od 3 do 12 miesięcy życia polegają na stosowaniu przez rodzica - pod czujnym okiem instruktora! - różnego rodzaju chwytów oraz podtrzymań. W ramach podstawowych ćwiczeń maluszek jest przemieszczany w różnych kierunkach i kołysany na wodzie, a także zanurzany. Wykonywane są też określone ruchy rękami i nogami, podejmowane próby samodzielnego leżenia na plecach na wodzie.

Umiejętności nabywane przez maluszka podczas zajęć na basenie okazują się później bardzo pomocne w przedszkolu, czy szkole. Jak to możliwe? Pomyślny rozwój różnych późniejszych umiejętności takich jak zajmowanie się sobą, rysowanie, czy pisanie zależy w dużej mierze od aktywności ruchowej. Zajęcia na basenie pomagają dzieciom rozwijać różne umiejętności zarówno z zakresu motoryki dużej (angażującej całe ciało), jak i małej (związanej z pracą dłoni i palców) poprzez takie ćwiczenia jak chwytanie przedmiotów (zabawek) w wodzie jedną ręką,

skoordynowane używanie obu rąk, czy ocenianie odległości o przedmiotu (łapanie piłeczki unoszącej się na wodzie). Basen niezwykle skutecznie rozwija więc koordynację ruchowo-wzrokową dzieci. Wiele zależy tutaj oczywiście od kreatywności instruktorów, którzy powinni prowadzić zajęcia z pełną świadomością pożądanych efektów ich pracy.

**Norbert Lewandowski**