

## התנועה בגיל הרך / איריס מלכא

מאחר והתנועה היא השפה הראשונית של בני האדם, היא בעצם האופן הבסיסי של הקיום שלנו ודרכה האדם מבטא באופן טבעי וללא התניות את מרכיבי אישיותו, ואת אופן הווייתו, התנועה בגיל הרך היא השפה העיקרית שבה הילדים "מדברים".

שלא כמו התנועה, השפה המדוברת, (השימוש במילים אשר מבטאות מחשבה / רעיון) – היא אופן ביטוי מתקדם יותר והגיעה אל בני האדם הרבה יותר מאוחר, ולכן היא גם פחות מושרשת בנו, פחות מוטמעת, פחות "טבעית".

הילדים בגיל הרך מגיבים בתנועה באופן טבעי ומיטבי. התנועה שלהם זורמת וקלה יותר מאשר אצל ילדים בוגרים ומבוגרים. דרך התנועה ניתן להעביר להם מסרים באופן מיטבי. המסרים / הרעיונות יוטמעו טוב יותר ובאופן חיובי, מובן ומשעשע יותר.

דרך משחקי תנועה הילדים בגיל הרך יכולים ללמוד את כל מיומנויות החיים באופן חווייתי המערב את כל החושים, החל ממיומנויות מוטוריות כגון: שיפור הקואורדינציה, הכוח, הגמישות המהירות וכו', דרך מיומנויות חברתיות, רגשיות, מיומנויות קוגניטיביות, ועוד.

אני מסכימה עם מה שכתבה קרלה הנפורד בספרה "חכמה בתנועה" (הוצ' נורד) שבגיל הרך- התנועה היא "הדלת אל הלמידה". למידה, חשיבה, יצירתיות ואינטליגנציה אינם תהליכים מוחיים בלבד, הם כוללים את הגוף כולו. התנועה הפעילות הגופנית והמשחק התנועתי משחררים חלבונים והורמונים (כגון: סרוטונין, דופמין, BDNF - NGF, גאבה, אצטיל כולין), אשר תורמים להגברת המבנים העצביים, היכולת המוחית, מצב הרוח והצמיחה. הגוף שלנו הוא ה"כלי" בעזרתו אנחנו נעים ולומדים את העולם.

מחקרים מהעת האחרונה מראים כיצד הפעילות הגופנית והתנועה ובעיקר המשחק התנועתי המערב מגע, מוטוריקה גסה ומוטוריקה עדינה מאפשר למידה משמעותית בעיקר במשימות הדורשות תשומת לב תכנון וארגון דרך משחקי תנועה נפתחת בפני הילדים בגיל הרך אפשרות מהנה, יצירתית וחופשית ללמוד מיומנויות תנועתיות, קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות. המשחק ובפרט המשחק התנועתי הפיזי, בגיל הרך מעצים את עולמו הפנימי של הילד ומאפשר לו ליצור גשר בין העולם הפנימי למציאות.

החוקרים (Lobo, Harbourne, Ducing, & Westcott McCoy, 2013) מצאו שפעוטות עם יכולות מוטוריות גבוהות הגיעו לביצועים קוגניטיביים גבוהים יותר והיו מוכנים ללמידה במסגרת הגן וביה"ס. הקשר בין ההתפתחות המוטורית להתפתחות הקוגניטיבית חזק בעיקר בגיל הרך (Van der Fels., et al., 2015). זהו זמן קריטי ללמידה בכלל ולמידה מוטורית בפרט (Piek, Hands & Licari., 2012). המשחק ובעיקר המשחק התנועתי המערב

מגע, מוטוריקה גסה ומוטוריקה עדינה מאפשר למידה משמעותית בעיקר במשימות הדורשות תשומת לב תכנון וארגון (Bassuk, Church, & Manson., 2013). דרך משחקי תנועה נפתחת בפני הילדים בגיל הרך אפשרות מהנה, יצירתית וחופשית ללמוד מיומנויות תנועתיות, קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות. המשחק בגיל הרך מעצים את עולמו הפנימי של הילד ומאפשר לו ליצור גשר בין העולם הפנימי למציאות (ויניקוט, 1995).

היתרונות של הפעילות הגופנית בגיל הרך רבים וחשובים ואף קריטיים לחיים בריאים בעתיד בכל ההיבטים: הפיזיולוגיים, המוטוריים, הקוגניטיביים, החברתיים והרגשיים. החוקרים Goldfield, Harvey, Grattan & Adamo (2012), מצאו שילדים שהיו פעילים בגיל הרך היו פעילים יותר גם במהלך החיים הבוגרים לעומת ילדים שלא היו פעילים והיו מאופיינים בהתנהגות יושבנית אשר קשורה בהשמנה וחשיפה גבוהה יותר למחלות כליליות, לקשיים חברתיים, רגשיים וקוגניטיביים.

Lubans, D., et al., 2016; Morales, S.C., et al., 2016; Erceg, D. N., et al., 2015; Schmidt, F.M., et al., 2015; Reiner, Nierman, Jekauc, & Woll., 2013; Stodden, D. F., et al., 2008.

התרומה של הפעילות הגופנית מודגשת אפילו יותר כאשר מדובר בילדים עם עיכובים התפתחותיים והפרעות שונות. בילדים על הספקטרום האוטיסטי ניתן לראות כיצד הפעילות הגופנית מאחדת בין הערוצים השונים ויוצרת אינטגרציה שחסרה במקרים הללו בין הערוץ המוטורי, החושי, הקוגניטיבי החברתי והרגשי.

Schmitz, McFadden, Golem, Pellegrino, Walker, Sanders, Arent., 2017; Robertson, Emerson, Baines & Hatton., 2017; Ketcheson, Hauck, Ulrich.,2016; Pan, Chien-Yu., et al., 2017; Srinivasan, S. M, Pescatello, L. S., Bhat., 2014; Emck, Bosscher, Beek, Doroleisure., 2009

בגיל הרך חשוב לאפשר לילדים להתנועע ולאפשר להם סביבה שיש בה גירויים והעשרה תנועתית רבה. סביבה כזאת תתמוך בבניית הביטחון העצמי, המסוגלות והאמון האישי, תתמוך באינטראקציות חברתיות חיוביות ובבניית המודעות העצמית של הילד.

אני חושבת שלמידה דרך תנועה "תדבר" אל הילדים בגיל הרך בשפה שהם מכירים הכי טוב ותאפשר להם חוויה נעימה משעשעת ומשחררת להבין את העולם ואת כל המושגים שהוא מכיל בתוכו.

אני מלמדת תנועה בשתי דרכים:

האחת- באופן של למידה ספונטנית- כאשר אני מכינה מרחב עם גירויים מתאימים ומאפשרת לילד/ים לשחק בו באופן ספונטני ואני צופה, משקפת ומדגישה את אופן התנועה שהילד/ים בחר/ו.

השנייה- דרך משחקי תנועה מובנים ומותאמים לגיל הרך, ואשר יוצרים עניין, למידה והנאה. אני משתמשת באביזרים שונים שלעיתים מיוצרים במיוחד לשיעורי התנועה כמו- חישוקים/ כדורים מסוגים שונים/ טבעות גומי / חבלים או חפצים שהשימוש שלהם יצירתי ומשתנה דרך המשחק, כמו- שקיות ניילון/ גלילי חוטים/ צעיפים/ צינורות, ועוד רעיונות שונים. בנוסף אני משתמשת במוזיקה ובכלי מוזיקה כמו- תוף/ פעמונים/ מפוחית. אלה מגבירים את המיומנות, היצירתיות והעניין, ומדגישים אלמנטים הקשורים לתנועה כמו: קצב, צורה, גודל, משקל.

### **ביבליוגרפיה המבססת את הרעיונות שכתבתי כאן:**

- דוידג' נורמן (2009) המוח הגמיש. הוצ' כתר.
- דיל, ד. (1999) על ילדים חושים ותנועה. הוצ' תל.
- הנפורד, קרלה. (2000) חכמה בתנועה. הוצ' נורד.
- פלדנקרייז, משה (1983) הנסתר שבגלוי. הוצ' אל"ף.
- רצון, מירי (2006) התפתחות הילד בגיל הרך. הוצ' סמינר הקיבוצים.
- שובל, אלה (2009) הקשר בין פעילויות לימוד תוך כדי תנועה לבין שיפור בהישגים לימודיים בנושא זוויות.

Barkovich, J. A. (2000). Concepts of myelin and myelination in neuroradiology.

American Journal of Neuroradiology, 21(6), 1099–1109.

Bassuk, S., Church, T., & Manson, J. (2013). Researchers Explain Why Exercise

Works Magic. Scientific American, 309, Issue 2

Emck, C., Bosscher, R., Beek, P., Doroleisure, T. (2009). Gross motor performance and self perceived motor competence in children with emotional, behavioral and pervasive developmental disorders: a review. Developmental Medicine and Child Neurology.

Goldfield, Harvey, Grattan & Adamo., (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 9(4), 1326-1342. doi:10.3390/ijerph9041326.

Ketcheson, L., Hauck J., Ulrich, D. (2016). The effects of an early motor skill intervention on motor skills, levels of physical activity, and socialization in young children with autism spectrum disorder: A pilot study. *Autism* Vol 21, Issue 4.

Lobo, M. A., Harbourne, R. T., Ducing, S. C., & Westcott McCoy, S. (2013). Grounding Early Intervention: Physical Therapy Cannot Just Be About Motor Skills Anymore. *Physical Therapy*, 1(93), 94-103.

Morales, S. C., et al., (2016). Influence of physical activity on the social and emotional behavior of children aged 2-5 years. *Revista Cubana de Medicina General Integral* Volumen 35 (3)

Mustard, J. F. (2006). Experience-based brain development: Scientific underpinnings of the importance of early child development in a global world. *Paediatr Child Health*, 9(11), 571–572.

Pan, Chien-Yu; Chu, Chia-Hua; Tsai, Chia-Liang; Sung, Ming-Chih; Huang, Chu-Yang; Ma, Wei-Ya .(2017) The Impacts of Physical Activity Intervention on Physical and Cognitive Outcomes in Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism: The International Journal of Research and Practice* Volume 21 (2), p.190-202.

Reiner, M., Nierman, C., Jekauc, D & Woll, A., 2013. Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *MC Public Health* 3:813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>

Robertson, J., Emerson, E., Baines, S., & Hatton, C., (2017). Self-Reported Participation in Sport/Exercise Among Adolescents and Young Adults with and Without Mild to Moderate Intellectual Disability. *Journal of Physical Activity and Health*, 29:1-8. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0035>.

Schmidt, F.M., et al., (2015). Inflammatory Cytokines in General and Central Obesity and Modulating Effects of Physical Activity. PLoS ONE 10(3): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121971>.

Schmitz, McFadden, Golem, Pellegrino, Walker, Sanders, Arent., (2017). The Effects of Exercise Dose on Stereotypical Behavior in Children with Autism. *Med Sci Sports Exerc* ,49(5):983-990. doi: 10.1249/MSS.0000000000001197.

Srinivasan, S. M, Pescatello, L. S., Bhat, A. N., (2014). Current Perspectives on Physical Activity and Exercise Recommendations for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders. *Physical Therapy*, 94(6): 875–88. doi: 10.2522/ptj.20130157.

Stodden, D. F., et al., (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Journal Quest* Volume 60, 2008 - Issue 2 Pages 290-306.

Van der Fels., et al., (2015). The relationship between motor skills and cognitive skills in 4–16 years old typically developing children: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 18, Issue 6, pp. 697-703. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.007>.