

## **תנועה קואורדינטיבית משפרת "כישורי חיים ולמידה" ד"ר מרק ורטהיים**

**האם ידוע לכם** שלתנועה יש משמעות להתפתחות של הילד?  
**האם ידוע לכם** כי תנועה קואורדינטיבית (תנועה הקשורה ספציפית לתפקוד איזור נוסף במוח) יש משמעות קריטית להתפתחות מאוזנת גופנית ורגשית?  
**האם ידוע לכם** כי לתנועה הקואורדינטיבית יש משמעות קוגניטיבית (שכלית) ובמיוחד לילדים שיש להם נטייה ללמוד דרך תנועה, אלו התזזיזיים וגם אלו שנמנעים מתנועה?  
**האם אתם מודעים** שבעיות שונות של ילדים נובעות מחוסר תנועה מספקת או מתנועה שאיננה יוצרת גירוי לאזור המוחי המסוים על מנת שיתפתח זיכרון רב משמעותי?

**תנועה קואורדינטיבית וחשיבה קשורים זה בזה**  
התנסות רב-גונית בתנועה היא הבסיס להתפתחות החשיבה של הילד. כאשר התנועה מבוססת על הבנת האנטומיה פונקציונאלית של המוח, על הידע הקיים באופטיקה פונקציונאלית ותורת התנועה והאימון, נוצרים גירויים תנועתיים רב גוניים מעולם הקואורדינציה האינטגרטיבית כך שהילד/אדם מפתח יכולת לחשוב על בסיס יציבות רגשית וחשיבה גמישה, (פעם זה היה מתפתח באופן טבעי). גמישות חשיבתית המבוססת על יציבות רגשית היא תוצאה של התפתחות מסועפת של קשרים בין תאי העצב הנמצאים במוח. ללא גירויים תנועתיים מתאימים (המבוססים על הבנת המוח בתנועה) חלקים במוח הופכים להיות מעכבי התפתחות, מעכבי למידה, מתפתחות בעיות רגשיות, בעיות חברתיות ועוד.

הילדים במיוחד, חיים בעולם של קליטת מידע רב-גוני. מידע זה נקלט /לא נקלט, גופנית/רגשית ושכלית. המידע נקלט בצורות שונות. כיום המידע הוא בעיקר שמיעתי וראייתי. ערוץ הקליטה דרך התנסות גופנית/תחושתית הולך ונדחק. מחקרים חדשים מראים עלייה של 30% בקשיים ובהפרעות אצל ילדים שמתבטאת בקשיים במכלול של "כישורי החיים והלמידה". כאשר מחפשים להם פתרון מגיעים לסיווג של קשיים והפרעות שפתרון הוא רפואי. במספר רב של אבחונים, מופיעה בעיה הקשורה לתנועה, ובד"כ מציגים אותה כבעיה משנית. האם זה כך?

היכולת לחשוב לאט /מהר, חשיבה גמישה / מסורבלת, קשורה בצורה מובהקת לתפקוד מערכת העצבים שמעבירה את הגירוי הנקלט ואת ההוראה לפעולה. גם השפה, היא תוצאה של הקשר בין תנועה וחשיבה, בין גירוי ותגובה.

תאי העצב מקושרים ברשת העצבית. קשרים אלה מתעצבים בעיקר דרך גירויים /או חוסר גירויים מתאימים, שברובם צריכים להינתן בגיל הצעיר בתנועה ובמיוחד בתנועה קואורדינטיבית.

**ילדים חייבים להתמודד ולהתנסות עם תנועה רב-גונית**  
ילדים חייבים להיות בתנועה רבה אך חשוב מאד שהתנועה תהיה גם רב גונית ומשולבת עם למידה. ילדים חייבים להיות בתנועה הרבה יותר ממבוגרים. התנועה ובמיוחד התנועה הקואורדינטיבית מלמדת אותם להתמודד עם כול החושים. בשיטת OCO™ למשל, הילדים גם לומדים בצורה משחקית של משימות צפויות ובלתי צפויות, לפתח יצירתיות תנועתית המאפשרת להם לפתח חשיבה עצמאית ואישיות.

הדחף הבסיסי הטבעי של ילד הוא להיות בתנועה. הבסיס הקואורדינטיבי מאפשר לילד לבצע כול פעולה בחסכוניות וביעילות. כאשר יש לילד בסיס קואורדינטיבי תואם לגילו הוא מעצמו רוצה להיות בתנועה ולשחק בתנועה. ההמלצה היא שילד עד גיל 14 יהיה בתנועה עצמית או מונחית לפחות שעתים עד שלוש ביום !!