

„Ruch jest życiem – życie jest ruchem”

Alfred Senger

Wiek przedszkolny, czyli okres średniego dzieciństwa, trwa od 3. do 6. roku życia. Dzieci przedszkolne charakteryzuje silna potrzeba ruchu, tzw. „głód ruchu”, stanowiący podstawę ich funkcjonowania w najbliższym otoczeniu.

Układ motoryczny różnicujemy na dwie kategorie: motorykę dużą i motorykę małą.

- Motoryka duża - stanowi wszystkie obszerne ruchy, w które jest zaangażowane całe nasze ciało lub jego znaczna część, np. ręce i nogi (chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, jazda na rowerze, czy też pływanie).
- Motoryka mała - znajduje swe odniesienie we wszelkich ruchach palców i dłoni, czyli ruchach o znacznie mniejszym zakresie, ale wymagających ogromnego skupienia i koncentracji uwagi (rysowanie, malowanie, pisanie, ugniatanie czegoś w dłoni, czy rzeźbienie).

Każde dziecko powinno rozwijać umiejętności zarówno z zakresu motoryki małej, jak i dużej, które z czasem połączą się w pełną całość. Trzeba pamiętać, że dziecko najpierw uczy się biegać, skakać i rzucać, aby w przyszłości mogło wykonywać precyzyjne ruchy rysowania i pisania. Dlatego, im więcej form ruchowych dziecko opanuje w okresie przedszkolnym, tym lepiej rozwinię się jego koordynacja ruchowa i koncentracja uwagi w szkole.

Rozwój motoryczny zależy od dojrzewania struktur układu nerwowego i mięśniowego. Dopóki oba układy nie są odpowiednio rozwinięte, dziecku nie uda się wykonać pewnych ruchów. Dlatego też w wieku przedszkolnym należy kontrolować i stymulować proces dojrzewania. Ustalono zostały normy odnoszące się do przeciętnego rozwoju motoryki dziecka. Na podstawie powyższych norm powstała pewna klasyfikacja czynności odpowiednich dla danego wieku.

Dziecko trzyletnie potrafi:

- pewnie chodzić i biegać,
- stać przez chwilę na jednej nodze,
- wdrapywać się na różne sprzęty i zsuwać się z nich,
- przenosić niezbyt ciężkie przedmioty,
- rzucać przedmiotami nie tracąc przy tym równowagi,
- przeskoczyć przeszkodę,
- maszerować,
- zbudować wieże z klocków,
- toczyć wałeczki i kulki z plasteliny, czy modeliny.

Dziecko czteroletnie potrafi:

- szybko biegać,
- względnie płynnie wykonać skok z rozbiegu,
- wchodzić po schodach krokiem naprzemiennym (natomiast dziecko może schodzić jeszcze krokiem dostawnym),
- zeskoczyć z wysokości 20-40 cm,
- stać na jednej nodze,
- chwycić nisko podrzucony przez siebie woreczek,
- wycinać nożyczkami,
- samo się ubrać i rozebrać.

Dziecko pięcioletnie potrafi:

- dość długo stać na jednej nodze,
- łączyć chód po ławeczce z przekraczaniem przeszkód, przesuwaniem przyboru stopą, czy schylać się pod woreczek,
- stać w tzw. staniu równoważnym (stopa za stopą),
- rzucać w górę i chwycić woreczek lub piłkę,
- złapać rzuconą do niego piłkę.

Dziecko sześcioletnie potrafi:

- maszerować, biegać, podskakiwać,
- płynnie wykonać kombinację ruchów,
- wykonać złożone ćwiczenia na przyrządach, jak również ćwiczenia wymagające znacznego poczucia rytmu,

- samodzielnie i sprawnie ubrać się i rozebrać.

Dziecko pod koniec 6 roku życia powinno osiągnąć tzw. dojrzałość szkolną, czyli stopień rozwoju umysłowego i motorycznego, który będzie gwarantować bezproblemowe zaadaptowanie się w środowisku szkolnym. Zmiany rozwojowe narastają stopniowo. Tak więc może się zdarzyć, że np. jedno dziecko osiąga dojrzałość szkolną już w wieku 6 lat, a inne dopiero po ukończeniu 7 roku życia.

Rozwój motoryki ma wpływ na następujące dziedziny życia:

- Rozwój społeczny (jeśli dziecko jest na niższym poziomie motorycznego rozwoju od rówieśników, szybko zostanie wykluczone lub zacznie unikać sytuacji, w których aktywność sportowa będzie wymagana),
- Rozwój fizyczny (tylko przy odpowiedniej dawce ruchu kości, mięśnie i system nerwowy mogą się prawidłowo rozwijać),
- Rozwój poznawczy (zdolność i efektywność uczenia się są znacznie wyższe, jeśli dziecko dużo się rusza, a jego motoryka rozwija się poprawnie),
- Rozwój sensoryczny (postrzeganie zmysłami, może się prawidłowo rozwijać jedynie wtedy, gdy dziecko jest aktywne fizycznie),
- Rozwój emocjonalny i psychiczny (dzieci, u których obserwuje się prawidłowy rozwój fizyczny, są bardziej stabilne emocjonalnie, mają pozytywny obraz siebie, wierzą we własne możliwości i rzadziej są lękliwe),
- Rozwój mowy (jeśli ruchy narządów artykulacyjnych nie są prawidłowo wykonywane, dziecko może mieć wadę wymowy; poza tym dzieci, które dużo się ruszają, lepiej się koncentrują i są bardziej chłonne).

Dlaczego umiejętności motoryczne są przydatne w przedszkolu?

1. Dziecko aktywne potrzebuje mniej pomocy w rozmaitych czynnościach. Będąc w grupie jest jednym z wielu dzieci, zatem im bardziej jest samodzielne, tym jest mu łatwiej i ma większą pewność co do swoich możliwości.
2. Jeżeli dziecko ma trudność w układaniu klocków, łapaniu piłki, czy innych podobnych czynnościach, grupa dzieci może wyłączać je z zabawy.
3. Słabo rozwinięte zdolności motoryczne powodują niepewność, niezgrabność, czy powolność, co wpływa na osłabienie rozwoju umysłowego oraz blokuje ciekawość dziecka.
4. Sprawność motoryczna niesie za sobą większą zaradność i aktywność. Oceniając się w odniesieniu do innych dzieci, cechy te z pewnością dadzą dziecku pewności i zwiększą szacunek do własnej osoby.

Praktyczne wskazówki, czyli na co zwrócić uwagę, by rozwijać motorykę:

1. Dieta powinna być zrównoważona. Dziecko otyłe będzie rozwijało się wolniej.
2. Dziecko, spędzające większość czasu w mieszkaniu, wolniej rozwinięte zdolności motoryczne. Należy stwarzać dziecku okazję do różnorodnych aktywności – spaceru, jazdy na rowerze, zabawy na placu zabaw, wspomaga jego rozwój.
3. W czasie spaceru do parku lub na plac zabaw, warto bawić się z dzieckiem pokazując mu różne nowe możliwości poruszania się i poznawania, np. chodzenie po krawężniku.
4. Zachęcanie do samodzielnego ubierania się i uczestnictwa w prostych pracach domowych, np. przygotowywaniu posiłków.
5. Taniec pozytywnie wpływa na rozwój zdolności motorycznych.
6. Warto pamiętać, że nie przyspieszy się naturalnego rozwoju dziecka, pewnych precyzyjnych ruchów nie wykona ono dopóki nie opanuje tych prostszych i mniej skomplikowanych. Warto więc chwalić za same starania, by się nie zniechęcało.

Opracowanie: Grzegorz Kabała