

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 z ODDZIAŁAMI SPECJALNYMI

W RADOMIU

STYCZEŃ 2025

NAUKA SAMODZIELNOŚCI PRZEDSZKOLAKA

Pewne umiejętności są niezbędne do samodzielnego funkcjonowania dziecka poza środowiskiem domowym. Przedszkolak jest w trakcie ich nabywania i często jeszcze potrzebuje pomocy i wsparcia. Udany start w przedszkolu nie oznacza, że dziecko ma być w pełni samodzielne – nauczyciele są po to, by je wspierać. Należy jednak pamiętać, że wspieranie nie polega na wyręczaniu dziecka. Najlepsze efekty przedszkolak osiąga gdy jest zachowana spójność między wymogami przedszkolnymi i domowymi. Współpraca rodziców z gronem pedagogicznym znacznie przyspiesza rozwój samodzielności dziecka, poprzez wyznaczanie tych samych celów i bycie konsekwentnym.

Nauka samodzielnego jedzenia:

Początkowo trzylatek może mieć trudności z utrzymaniem łyżki i widelca, często się brudzi i zalewa. W tym okresie ważne jest aby dziecko nie zniechęcało się i próbowało samodzielnie jeść, dlatego nie wyręczajmy dziecka a pokazujemy w atmosferze wspierającej jak sobie radzić. Nigdy nie należy karać czy krzyczeć na dziecko za nieudane próby, wolne tempo jedzenia i niezgrabne ruchy. Chwalenie za starania i samodzielnie jedzenie przyniesie znaczenie szybsze i lepsze efekty. Pamiętajmy, że dzieci uczą się samodzielności małymi krokami. Bądźmy konsekwentni- jeżeli wymagamy od dziecka samodzielnego jedzenia jednego dnia, nie wyręczajmy go poprzez karmienie następnego dnia. Wówczas uczymy dziecko, że warto poczekać i „pokręcić nosem” bo w końcu i tak go ktoś nakarmi. Gdy dziecko potrafi sprawnie jeść rozwijamy jego samodzielność poprzez możliwość posmarowania sobie (tępy) nożem kanapki, nalania z dzbanka wody do kubeczka, nakrycia do stołu i posprzątania po jedzeniu. Ważne aby zdawać sobie sprawę, że dziecko nie tylko uczy się umiejętności samodzielnego jedzenia ale również ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową, oraz koncentrację uwagi.



Nauka ubierania się:

Podczas samodzielnego ubierania dziecko ćwiczy nie tylko umiejętności samoobsługowe i swoją niezależność ale również motorykę dużą i małą (np. przy zakładaniu spodni/ sweterka, rozpinaniu guzików), koordynację pracy obu rąk (zakładanie skarpetek, bucików) czy koncentrację uwagi i koordynacji ruchów ręki i oczu (wiązanie bucików, zapinanie guzików/ suwaka itp.). Ubierając i rozbierając dzieci zabieramy im możliwość ćwiczenia szeregu umiejętności, które przekładają się na sprawności ruchowe czy grafomotoryczne dziecka. Wiedząc co dziecko powinno umieć zrobić dla swojej normy wiekowej wymagamy podstawowych umiejętności i wspieramy rozwój trudniejszych. Możemy pomóc dziecku poprzez wykonywanie danej umiejętności jego rączkami (np. zakładania bucików), najlepiej z zza pleców dziecka. W ten sposób dziecko częściowo zaangażowane jest w czynność samoobsługową i ma możliwość uczenia się sekwencji poszczególnych ruchów w celu osiągnięcia danej sprawności. Chwalmy i dostrzegajmy najmniejsze starania dziecka budując jego motywację do działania.



Nauka higieny:

W wieku przedszkolnym dziecko nabywa umiejętności sygnalizowania potrzeby fizjologicznej, korzystania z toalety, używania papieru toaletowego i mycia rąk zawsze po skorzystaniu z toalety, przyjeździe ze spaceru i przed posiłkami. Po posiłkach prócz namydlenia rącek czeka maluszek mycie buzi i ząbków. Poza samymi czynnościami higienicznymi dziecko musi wykonać szereg innych im towarzyszących jak: podciąganie rękawów, odkręcenie i zakręcenie kranu, wyciśnięcie pasty, zakręcenie tubki z pastą, rozpięcie spodenek, wciąganie rajstop i spodni, spuszczenie wody, opuszczenie kłapy, wycieranie rącek itd. Poza samą nauką samoobsługi dziecko znów ma możliwość ćwiczenia koordynacji, motoryki, współpracy obu rąk. Pozwólmy na samodzielne wykonanie sekwencji czynności poprzedzających sam akt higieniczny jak i następujących po nim. Czynność samoobsługową powinniśmy postrzegać właśnie jako sekwencję kroków składającą się na określoną umiejętność, a nie tylko pojedynczą czynność. Tylko wtedy dziecko dąży do osiągnięcia pełnej samodzielności w danym zakresie. I tak np. na umiejętność samodzielnego mycia rącek będzie składała się sekwencja czynności takich jak:



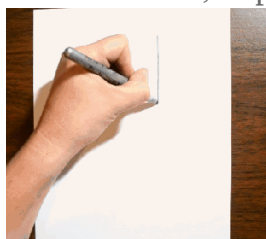
pójście do łazienki, zapalenie światła, podciągnięcie rękawów, odkręcenie kranu, namydlenie rącek, opłukanie, zakręcenie kranu, wytarcie rącek w ręcznik, opuszczenie rękawów, zgaszenie światła, opuszczenie łazienki. Częste skracanie tej sekwencji jedynie do włożenia rącek pod bieżącą wodę i wytarcie znacznie ogranicza rozwój samodzielności naszej pociechy. Nie bójmy się zachlapanych bluzeczek i mokrych rękawów, lepiej przygotować ubranko na zmianę nie pozbawiając dziecka doświadczeń, a na pewno zobaczymy szybkie efekty jego starań.

Nauka posługiwania się przyborami plastycznymi:

Malowanie, lepienie z plasteliny, wydzieranie, kolorowanie, rysowanie kredkami, wyklejanie to niezbędne czynności w rozwoju motoryki małej i kształtowaniu umiejętności grafomotorycznych. Bez odpowiedniej ilości tego typu doświadczeń rączka przedszkolaka nie będzie przygotowana do późniejszej nauki pisania co sprawi pierwszoklasiście nie lada problem. Należy zapoznać dziecko z różnymi przyborami, by było mu później łatwiej się nimi posługiwać. Jeśli dziecko nie lubi rysować bądź ma z tym trudności nie zmuszajmy go i nie krytykujmy tylko poszukajmy innego sposobu na ćwiczenie tej sprawności. Może to być malowanie farbami do rąk, rysowania palcem na tacy z piaskiem, malowanie farbami na dużych powierzchniach, wodzenie palcem po wzorach z różnych faktur i wiele innych. Ważne aby doświadczenia były zróżnicowane i ciekawe dla dziecka oraz wzbudzały motywację i chęć udziału w zajęciach plastycznych. Chwalmy najmniejsze starania i wytwory dziecka.

Jeśli dziecko ma trudności w zakresie motoryki małej, umiejętności manualnych i grafomotorycznych, zabawy i ćwiczenia wprowadzajmy według następujących zasad:

- przechodźmy od zadań łatwiejszych do trudniejszych
- od ruchów globalnych- całą kończyną, do ruchów precyzyjnych w obrębie dłoni i palców
- od angażowania jednej kończyny do angażowania obydwu jednocześnie



- od ruchów wolnych do szybkich (regulowanie tempa ruchów)
- od ruchów jednoczesnych do ruchów naprzemiennych

Do ćwiczenia motoryki małej i umiejętności grafomotorycznych wykorzystujemy metody polisensoryczne czyli takie, które będą angażowały jednocześnie kilka zmysłów (np. wzrok, dotyk i słuch).

Dbajmy o różnorodność i ciekawą formę zadań, np.:

- rysowanie na tacy z kaszą
- rysowanie farbami do rąk na dużych arkuszach papieru, malowanie obiema rękami jednocześnie
- rysowanie kredą na tablicy
- tworzenie historyjek obrazkowych z wykorzystaniem znaków literopodobnych/figur
- rysowanie do śpiewanej/słuchanej piosenki
- rysowanie po śladzie/łączenie punktów, rysowanie wg instrukcji
- przerysowywanie, kalkowanie
- rysowanie palcem po wzorach wylepionymi materiałami o różnej fakturze
- wylepianie, wycinanie, wydzieranie
- zabawa plasteliną, ciastoliną, piankoliną, masami solnymi itp.

Dobrze jest wspierać dziecko zza jego pleców i wykonywać możliwie najwięcej czynności za pomocą jego rączek tak aby miało możliwość zautomatyzowania sekwencji czynności danej umiejętności. Pamiętajmy o wspieraniu dziecka w całej sekwencji elementów składających się na daną umiejętność np. mycia rąk (jak opisano wyżej), a nie tylko jej fragmentu- dążymy aby dziecko w przyszłości potrafiło samodzielnie,

bez naszej obecności, osiągnąć pełną samodzielność. Nasze wsparcie powinno być stopniowo wycofywane (w miarę możliwości) aby dziecko nie uzależniało się od pomocy osoby dorosłej. Dajemy możliwość samodzielnego wykonania czynności przez dziecko nawet jeśli rozciąga się w czasie i jest niestaranne. Oceniamy nie wykonanie a zaangażowanie i starania dziecka.



Charakterystyka umiejętności samoobsługowych dla grup wiekowych 3, 4, 5 latków:

3 latek potrafi:

- rozsunąć zamek w bluzie/kurtce
- rozpiąć ubranie zapięte na zatrzaski
- mieszać łyżeczką w kubeczku/misce
- zdjąć luźną bluzę wkładaną przez głowę i rozpięte części ubrania
- odkręcić i zakręcić kran
- załatwić się do toalety i spuścić wodę
- odkręcić kran i nalać wodę do kubka
- włożyć skarpetki
- nadziać jedzenie na widelec i wziąć do ust
- rozpiąć duże guziki
- zgłaszać potrzeby fizjologiczne

- włożyć półbuty z pomocą dorosłego
- włożyć kapcie
- włożyć kurtkę lub bluzę rozpinaną z przodu

4 latek potrafi:

- zjeść samodzielnie posiłek, posługując się łyżką i widelcem
- umyć samodzielnie twarz i ręce
- włożyć spodnie
- włożyć przez głowę luźną bluzę
- wydmuchać samodzielnie nos w chusteczkę
- zapiąć ubrania na zatrzaski
- włożyć rękawiczki z jednym palcem

5 latek potrafi:

- zapiąć ubranie na guziki
- ma zwyczaj mycia rąk przed jedzeniem
- wytrzeć się po załatwieniu do toalety
- myć się samodzielnie w kąpeli
- zapiąć pasek lub buty z klamerką
- przewlec pasek przez szlufki
- nałożyć pastę na szczoteczkę
- samodzielnie umyć zęby



Wspieranie przez osobę dorosłą samodzielności dziecka odbywa się poprzez:

- budowanie bezpiecznej relacji z dzieckiem
- budowanie poczucia wartości dziecka poprzez docenianie, chwalenie, okazywanie szacunku dla wysiłku dziecka
- uważne słuchanie dziecka
- wyznaczanie swoich granic i respektowanie granic dziecka
- mówienie o własnych uczuciach i oczekiwaniach
- dawanie dziecku możliwości wyboru
- nie wyręczanie i nie spieszenie się z daniem rozwiązania, pomocy
- umiejętne wycofywanie swojej pomocy i obecności w miarę postępów
- dawanie możliwości naprawiania różnych spraw przez dziecko i pokazywania konsekwencji zachowań



Powinniśmy być blisko dziecka obserwować jego poczynania i w razie potrzeby pomóc czyli włączyć się w działanie a nie wyręczać.

mgr Martyna Matysiak
mgr Magdalena Stopa