



Rozwój motoryczny dziecka w wieku przedszkolnym - prawidłowości i stymulacja

Magdalena Bochenek

Spis treści

1. Wstęp
2. Prawidłowości rozwoju motorycznego dziecka
3. Dzieci trzyletnie
4. Dzieci czteroletnie
5. Dzieci pięcioletnie
6. Niezgrabność ruchowa

1. Wstęp

W pędzie współczesności często dorośli zapominają o wielkiej wadze rozwoju ruchowego dla rozwoju wszelkich sfer funkcjonowania dziecka. Szczególnie rodzice skupiają się na działaniach mających na celu stymulację myślenia dziecka, wzbogacania jego wiedzy o świecie i umiejętności korzystania z różnych urządzeń. Dbają o dostarczanie dziecku jak największej dawki bodźców i informacji, czasem zapominając o zapewnieniu swobodnego ruchu. Natomiast w pierwszych latach życia doskonalenie sprawności ruchowej jest szczególnie ważnym aspektem rozwoju dziecka. Panowanie nad własnym ciałem, możliwość przemieszczania się w przestrzeni umożliwia dziecku podejmowanie czynności eksplorujących otoczenie. Poprzez ruch dziecko ugruntowuje poczucie własnej odrębności i sprawczości. Dzięki coraz lepszej sprawności ruchowej dziecko ma szansę być w coraz szerszym zakresie samodzielne, rozwija swoje umiejętności samoobsługowe, wzbogaca zasób doświadczeń pomagających mu poznać otaczający go świat.

Motoryka to pojęcie, które obejmuje całokształt czynności ruchowych człowieka. Nauczycielowi przedszkola przypada w udziale towarzyszenie dziecku w okresie intensywnego rozwoju fizycznego, który cechują poważne zmiany ilościowe i jakościowe przejawiające się we:

- wzrastaniu,
- różnicowaniu,
- dojrzewaniu poszczególnych układów i narządów.

Wzrost organizmu dziecka w wieku przedszkolnym powiązany jest z poważnymi zmianami morfologiczno-fizjologicznymi występującymi we wszystkich układach funkcjonalnych dziecka tj. ruchowym,

sercowo-naczyniowym, oddechowym i nerwowym. Systematycznie wzmacnia się struktura kośćca, stawów oraz mięśni szkieletowych dzięki tym zmianom wzrastają możliwości siłowe, sprawnościowe i wytrzymałościowe dziecka.

W obrębie **układu sercowo-naczyniowego** postępuje rozrost mięśnia sercowego i rozbudowa sieci naczyń włosowatych. Prowadzi to do polepszenia ukrwienia, a co za tym idzie dotlenienia wszystkich tkanek w organizmie. Zmiany zachodzące w **układzie oddechowym** powodują zwiększenie pojemności płuc i wydłużenie rytmu oddechowego, to również sprzyja prawidłowemu zaopatrzeniu w tlen całego organizmu w czasie wysiłku.

W wieku przedszkolnym istotnie zmienia się pod względem strukturalnym i czynnościowym **układ nerwowy** dziecka. Jest to układ pełniący rolę koordynatora wszystkich pozostałych układów czynnościowych organizmu. Odpowiada za regulację napięcia mięśniowego, utrzymywanie równowagi ciała oraz złożoność i precyzję ruchów. Dzięki wszystkim fizjologicznym zmianom oraz systematycznemu treningowi ruchowemu dziecko przechodzi od fazy słabej koordynacji nerwowo-ruchowej do poziomu, na którym rozwinięte są już w dobrym stopniu ośrodki ruchowe i czuciowe w korze mózgowej, dziecko może wykonywać coraz bardziej złożone i precyzyjne ruchy.

2. Prawidłowości rozwoju motorycznego dziecka

Aktywność ruchowa jest najważniejszym stymulatorem biologicznym wpływającym na ogólny rozwój dziecka. Pamiętać należy, że rozwój sprawności ruchowej odbywa się w dwóch głównych kierunkach:

- I – **wzdłuż ciała tzn. od głowy do stóp,**
- II – **od bliższego do dalszego tzn. od osi centralnej do zewnątrz.**

Ważne

Niezależnie od różnic indywidualnych w tempie rozwoju, kierunek rozwoju jest zawsze ten sam oznacza to, że aby uzyskać dobrą sprawność w zakresie precyzji ruchów dłoni i palców trzeba najpierw zadbać o dobrą sprawność i koordynację dużych ruchów u rąk.

Rozwojowi sprawności w tym zakresie będzie służyło zarówno systematyczne zachęcanie dziecka do wykonywania wszelkich czynności samoobsługowych, jak i organizowanie zabaw ruchowych i rytmizujących.

Ważne

Umożliwienie wykonywania różnorodnych czynności ruchowych stymuluje rozwój motoryczny. Wyręczanie i nadmierna opiekuńczość powoduje hamowanie rozwoju ruchowego dziecka.

Przykład

Wyręczanie dziecka w samodzielnym spożywaniu posiłku często spowodowane “potrzebą” – “będzie szybciej, czyściej, ładniej” może prowadzić do wycofania się malucha z podejmowania działań.

Wyręczane dziecko będzie oczekiwało pomocy przy wykonywaniu najprostszych czynności.

Rozwój sprawności motorycznej dziecka odbywa się w sposób **ciągły i postępujący**. Zmiany jakościowe tego rozwoju zależą od środowiska wychowawczego. Jeżeli środowisko, w którym żyje dziecko jest ubogie w bodźce i brakuje w nim osób, które będą wspierały jego rozwój doskonalenie sprawności przebiega metodą prób i błędów. Taka sytuacja często prowadzi do ukształtowania się nieprawidłowych nawyków ruchowych np. trzymanie łyżki, chwyt narzędzia pisarskiego itp., które mają silną tendencję do utrzymywania się mimo podejmowanych działań korekcyjnych.

Ważne

Bardzo istotna jest dbałość o wprowadzanie prawidłowych nawyków i przekazywanie dzieciom modelowych wzorów czynności.

Korzystniejsza i skuteczniejsza dla rozwoju jest sytuacja, gdy dziecko jest właściwie stymulowane i może uczyć się przez naśladowanie wzorów oraz wielokrotne powtarzanie czynności. Dzieci w wieku przedszkolnym chętnie powtarzają czynności, cieszą się gdy udaje im się osiągnąć coraz lepszą sprawność ćwiczonych umiejętności. Znając tę prawidłowość osoba dorosła powinna organizować aktywność ruchową dziecka w sposób umożliwiający wielokrotne powtarzanie potrzebnych do opanowania ruchów i ich sekwencji. Każdy ruch wykonywany przez człowieka jest związany z pobudzeniem i hamowaniem odpowiednich struktur w korze mózgowej.

Warto zapamiętać

Ze względu na niedojrzałą strukturę układu nerwowego dziecka w wieku przedszkolnym procesy pobudzenia są mocne i mają tendencję do uogólnienia, natomiast procesy hamowania nie spełniają jeszcze prawidłowo swojej roli. W związku z tym dziecko reaguje „całą osobą”, ma trudności z utrzymaniem koncentracji i selekcją bodźców. Ten stan jest prawidłowością rozwojową, budzić niepokój może utrzymywanie się go po 6 roku życia.

Dzięki aktywności ruchowej doskonalą się zmysły, sfera odbioru bodźców oraz funkcje poznawcze dziecka. Wykonywane ruchy zostają zapamiętane i ulegają powolnej automatyzacji. Im częściej wykonywany jest dany rodzaj ruchu, tym szybciej utwalany jest jego wzorzec.

Ważne

Niedobór ruchu (hipokineza) może być przyczyną zaburzeń równowagi wewnętrznej w organizmie dziecka. Skutkiem niedoboru ruchu mogą być nieadekwatne zachowania, napięcia emocjonalne, zmiany nastroju itp.

Aktywność ruchowa dziecka w wieku przedszkolnym powinna trwać ok. **6 godzin dziennie**. Należy pamiętać o tej prawidłowości i dbać o zaspokajanie potrzeb dziecka w tym obszarze. Zadaniem nauczyciela jest zachęcanie rodziców do spacerów z dziećmi oraz umożliwiania dzieciom zabaw ruchowych na świeżym powietrzu i w domu. Zabawy na świeżym powietrzu sprzyjają nie tylko rozwojowi ruchowemu, ale przy okazji służą uodparnianiu na choroby.

Ważne

Dziecko powinno zażywać kąpiele powietrznych, czyli przebywać na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku w i każdą pogodę.

W wyniku tego rodzaju działań będzie właściwie zahartowane. Maluch powinien przyzwyczajać się do zmieniającej się temperatury. W ten sposób jego odporność będzie znacznie lepsza.

3. Dzieci trzyletnie

Dziecko trafiające do przedszkola na ogół nabyło już **podstawową sprawność lokomocyjną** tzn. chodzi, biega, skacze obunóż, pokonuje schody krokiem dostawnym.

Na ogół jest mało samodzielne w zakresie samoobsługi. W czynności rozbierania się, ubierania, mycia trzylatki wymagają pomocy. Aby stymulować rozwój umiejętności dziecka w tym zakresie należy stale pamiętać, że pomoc nie oznacza wyręczania

Przykład

W trakcie rozbierania podpowiadamy kolejność zdejmowania rzeczy, nie rozbieramy dziecka. Natomiast podczas ubierania podajemy kolejno przygotowane koszulki, spodenki czy kapcie i staramy się w jak najmniejszym stopniu pomagać w ich zakładaniu.

Ruchy dziecka trzyletniego są jeszcze mało precyzyjne. Często występują ruchy niecelowe i dodatkowe, zwłaszcza gdy dziecko uczy się wykonywać nową czynność np. kopanie piłki, które wymaga oderwania nogi od podłogi i wykonanie wymachu tą nogą powoduje ruchy rąk, twarzy, dziecko wyraźnie wykonuje tę czynność całym ciałem. Ruchy charakteryzuje globalność. Uwaga ruchowa trzylatków jest niepodzielna i krótkotrwała.

Ważne

Mięśnie trzylatka są słabe, a więzadła stawowe rozciągliwe co powoduje dużą męczliwość i niską precyzję ruchów. Najlepiej w tym wieku funkcjonują duże grupy mięśniowe m.in. mięśnie barków i ramion, słabo wykształcone są natomiast mięśnie dłoni i palców. W związku z tym typowa w tym wieku jest niezręczność manualna i powolność ruchowa.

Doskonaleniu sprawności służy zachęcanie do systematycznego powtarzania ruchów. **Motywację** do podejmowania i kontynuowania treningu stymulujemy przez **docenienie wysiłku** wkładanego przez dziecko w aktywność ruchową, **chwalenie** go za wykonywaną czynność. **Okazywanie radości** z powodu sukcesu dziecka. Dzielenie się wiadomościami o powodzeniu z rodzicami dziecka.

Ważne

Negatywny wpływ na motywację do ćwiczeń będzie miało częste **poprawianie** wykonywanej przez dziecko czynności. Stałe **narzekanie** i ganieńie za niedokładne wykonanie czynności powoduje **zniechęcenie** i rezygnację z ćwiczenia umiejętności.

4. Dzieci czteroletnie

Czwarty rok życia to czas znaczących zmian fizycznych w organizmie dziecka. Wydłużają się kończyny, wzmocnieniu ulegają mięśnie i stawy. Dojrzewa i doskonali swoją sprawność układ nerwowy.

W zakresie ruchu doskonaleniu ulega koordynacja, poprawia się równowaga. Wydłużają się kroki dziecko coraz sprawniej biega i skacze.

W zakresie małej motoryki następuje doskonalenie precyzyjnych ruchów dłoni i umiejętności korzystania z narzędzi.

Ważne

Jest to okres, w którym ustala się przewaga korzystania przez dziecko z jednej ręki. Ten proces jest kontynuowany w piątym i szóstym roku życia, po czym ustala się dominacja ręczności utrzymująca się na ogół przez całe życie.

Przyjmuje się, że ustalenie ręczności powoduje u dziecka wzmocnienie poczucia stabilności i bezpieczeństwa. Dzięki specjalizacji ruchów ręka dominująca staje się coraz bardziej sprawna i precyzyjna. Prowadzone od lat badania nad ręcznością dają podstawę do stwierdzenia, że brak jest powodu do uznania lepszej jakości działania u osób praworęcznych niż u leworęcznych.

Wiadomo natomiast, że wywieranie na dziecko nacisku w celu ukształtowania dominującej praworęczności, mimo wyraźnych sygnałów o naturalnym kształtowaniu się u niego leworęczności, może prowadzić do niepotrzebnych napięć emocjonalnych. Czasem jeszcze zdarzają się sytuacje, w których członkowie rodziny dziecka utrzymując przekonanie o szkodliwości leworęczności usiłują mocno zachęcać dziecko do korzystania z prawej ręki konsekwencją takich zachowań może być niechęć do prac ręcznych, odmawianie rysowania, tworzenia konstrukcji itp.

Ważne

Należy pamiętać, że w naszym społeczeństwie wiele urządzeń i systemów wspomagających ćwiczenia sprawności motorycznej przystosowana jest do osób praworęcznych, warto więc pomagać dzieciom leworęcznym w pokonywaniu tych barier. Istotne jest również zadbanie o akceptację tej odrębności dziecka (w trakcie posiłków, przy rysowaniu itp.) przez inne dzieci. Jeżeli, któreś z dzieci zwraca uwagę na tę inność kolegi czy koleżanki dobrze wyjaśnić tę sytuację stwierdzając, że ludzie, tak jak pod względem koloru oczu czy włosów, również w tym względzie różnią się między sobą.

Zwracanie uwagi na problemy dziecka leworęcznego i odpowiednia pomoc w przypadku konieczności poradenia sobie z przystosowanymi dla praworęcznych narzędziami powoduje, że łatwiej mu będzie w dobrej kondycji i nastawieniu ćwiczyć i uczyć się nowych umiejętności.

Ważne

W trakcie przygotowania do rysowania warto zwrócić uwagę na ułożenie papieru, prawidłowe ułożenie dłoni itd. Warto zadbać o zakup dostosowanych nożyczek.

Należy pamiętać, że zachęcanie i umożliwienie ruchu przyczynia się do rozwoju dziecka, a nadmierna opiekuńczość może hamować adekwatny rozwój potrzeb ruchowych.

5. Dzieci pięcioletnie

Zgodnie z tendencją rozwojową wiek przypadający na trzeci rok pobytu w przedszkolu jest okresem dalszego doskonalenia sprawności i precyzji ruchu:

- dzieci swobodnie biegają, wydłuża się krok,
- sprawność chodzenia po płaszczyźnie i po schodach jest wysoka,
- dzieci swobodnie podskakują,
- kopią, rzucają i łapią piłkę,
- doskonałą się umiejętności wymagające utrzymania równowagi.

W tym wieku dzieci powinny osiągnąć dobry stopień w zakresie umiejętności samoobsługowych takich jak: samodzielne jedzenie, mycie się, ubieranie. Cały czas czynnikiem wpływającym na rozwój umiejętności motorycznych jest ćwiczenie, w związku z tym dorośli muszą dawać dzieciom czas i przestrzeń na prowadzenie takich ćwiczeń.

Dzieci **trzy i czteroletnie nie potrafią** na ogół łączyć dwóch różnych czynności ruchowych ze względu na utrzymującą się w tym okresie życia dominację procesów pobudzenia nad procesami hamowania w układzie nerwowym. **Pięciolatki** dzięki procesom dojrzewania układu nerwowego **opanowują już sprawności wymagające łączenia kilku czynności** np. bieg i rzucanie piłki do celu.

Ważnym przejawem dojrzałości i wzrostu zaawansowania sprawności ruchowej jest przewidywanie. Uwidacznia się ono w odpowiednim przygotowaniu ciała do wykonania zaplanowanej przez dziecko czynności. Ta **antycypacja ruchowa** kształtuje się w wyniku wielokrotnych doświadczeń ruchowych.

Ważne

Dzieci pięcioletnie rozwijają umiejętność wykonywania ruchu na podstawie instrukcji słownej, wcześniej skuteczną formą instruowania była tylko prezentacja.

W rozwoju motorycznym występują prawidłowości, które powodują, że osiągnięcie pewnych sprawności poprzedzane jest poprzez opanowanie ich w sposób stopniowy, przechodząc od wersji łatwiejszej do trudniejszej np. wchodzenie po schodach krokiem dostawnym poprzedza umiejętność wchodzenia naprzemiennego, dobra sprawność w zakresie rozbierania powoduje, że sztuka ubierania odbywa się szybciej.

Ważne

Problemem, który może wpływać negatywnie na funkcjonowanie dzieci w grupie mogą być nierealistyczne oczekiwania nauczyciela traktującego wszystkich w sposób jednakowy. Wyjście z założenia, że dzieci w jednym wieku będą osiągały bardzo podobny poziom opanowania różnych umiejętności i podobny poziom sprawności ruchowej nie jest uprawnione.

Różnice indywidualne w tym zakresie sięgają **kilku miesięcy**, a w przypadku niewłaściwej stymulacji lub opóźnień rozwojowych nawet więcej.

Pamiętając, że rozwój dziecka można intensywnie stymulować modelując jego aktywność nauczyciel organizując zajęcia powinien analizować potrzeby i możliwości dzieci, tak aby dzięki ich przemyślanej i dostosowanej organizacji mogły zaangażować się w nie wszystkie dzieci z grupy.

W wieku pięciu lat doskonałą się ruchy celowe następuje eliminowanie dodatkowych, nieefektywnych ruchów.

Uczenie sekwencji ruchów, których opanowanie jest według nauczyciela potrzebna dziecku powinno odbywać się w drodze naśladowania. Ruch należy dziecku pokazać i skontrolować jakość pierwszych wykonań tego ruchu.

Systematycznie prowadzone ćwiczenia rozwijają i doskonalą cechy motoryczne takie jak:

- szybkość rozumianą jako zdolność do wykonywania wielorakich, szybkich i zdecydowanych ruchów.
- zwinność tj. zręczność i gibkość
- wytrzymałość czyli zdolność organizmu do długotrwałego wysiłku i odporność na zmęczenie.

Motoryka dziecka może się doskonalić wyłącznie przez różnorodne ćwiczenia, zarówno te zorganizowane przez nauczyciela, jak i realizowane w trakcie zabawy i czynności samoobsługowych.

Obok usprawnienia motorycznego ćwiczenia ruchowe pomagają rozwijać u dziecka takie cechy jak:

- samodzielność,
- odwaga,
- wytrwałość,
- gotowość do współpracy,
- gotowość do pomagania innym,
- umiejętność radzenia sobie z porażką.

Warto zapamiętać

Dziecko w wieku przedszkolnym jest gotowe do opanowania wielu coraz bardziej złożonych czynności ruchowych np. wspinanie się, rzucanie, kopanie i łapanie piłki, chodzenie po równoważni, jazda na wrotkach, pływanie itd. te umiejętności dzięki pamięci kinestetycznej zostaną zapamiętane na długie lata i będą stanowiły bazę dla prawidłowego funkcjonowania ruchowego człowieka.

6. Niezgrabność ruchowa

Dobry poziom sprawności ruchowej dziecka w wieku przedszkolnym ma duży wpływ na jego wszechstronny rozwój oraz pozycję zajmowaną w grupie. Dzieci niezbyt sprawne i niezgrabne ruchowo mogą być izolowane przez grupę ("ty tego nie umiesz", "i tak tego nie zrobisz" itp.). Jeżeli nie będą wybierane do zabaw, w których niezbędna jest dobra sprawność ruchowa, będą przeżywały poważne frustracje. Dłuższe utrzymywanie się takiej sytuacji może prowadzić do ukształtowania się u nich poczucia niższej wartości w porównaniu ze sprawnymi rówieśnikami.

Ważne

Rolą nauczyciela jest takie organizowanie sytuacji dydaktycznych, które daje szansę każdemu dziecku na zaprezentowanie swoich mocnych stron.

Wyłączenie z zabawy może również wzbudzać poczucie niepokoju i odrzucenia, w związku z tym mogą pojawiać się potrzeby odwetu w postaci dokuczania, bądź wyśmiewania się z bardziej sprawnych dzieci w celu zwrócenia na siebie uwagi. Ten mechanizm może wtórnie ukształtować nawyki nękania innych w celu zapewnienia sobie uwagi z ich strony.

Niezgrabność ruchowa wypływająca z braku utrwalenia prawidłowych dla wieku umiejętności ruchowych może powodować, że dziecko nie będzie podejmowało wysiłków w celu opanowania nowych umiejętności, utrwali więc, przekonanie o własnej niskiej sprawności i zależności od innych. W wyniku złych doświadczeń dziecko niezgrabne ruchowo będzie obawiało się nowych sytuacji, a przewidując porażki będzie funkcjonowało poniżej własnych potencjalnych możliwości.

Należy pamiętać, że każde dziecko może być okresowo mniej sprawne niż zwykle w wyniku różnych przeżyć i sytuacji. Z takimi problemami możemy mieć do czynienia w przypadku poważniejszych napięć i problemów emocjonalnych. W związku, z tym trzeba pamiętać, aby prowadząc bieżące obserwacje funkcjonowania i postępów przedszkolaka myśleć o dziecku jako całości, wtedy zrozumiały będzie dla nas np. fakt, że dziecko nie może poradzić sobie z łatwymi ćwiczeniami w sytuacji np. choroby w rodzinie, kłótni, wyjazdu rodzica, rozvodu itp.

Podsumowanie

Dziecko w wieku przedszkolnym powinno być systematycznie zachęcane do aktywności ruchowej. Doskonalenie sprawności motorycznej wymaga stałego treningu. Zadaniem nauczyciela i rodziców jest zapewnienie dziecku odpowiedniej dawki ruchu. Rozwój motoryczny powoduje wzmacnianie funkcjonowania dziecka w różnych sferach.

Polecam literaturę, która wzbogaci pomysły na zabawy stymulujące rozwój ruchowy:

- Sherborn W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, Warszawa 1997
- Owczarek S. *Gimnastyka przedszkolaka*, Warszawa 2001
- Borys B. Mamo, *Tato –ćwiczmy razem*, Warszawa 1990
- K. W. Vopel - cykl książek
- Witajcie oczy. Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, Jedność, Kielce, 1999.
- Witajcie uszy Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, Jedność, Kielce, 1999.
- Witajcie ręce Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, Jedność, Kielce, 1999.
- Witajcie nogi Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, Jedność, Kielce, 1999.
- Od stóp do głów Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, Jedność, Kielce, 1999.
- Karaskowa V. *Zabawy ruchowe dla dzieci zdrowych i niepełnosprawnych*, GWP, Gdańsk 2007

Powodzenia