

# Rozwijanie sprawności ruchowej

**Wiek przedszkolny, zwany złotym wiekiem motoryczności dziecka, to okres intensywnego rozwijania sprawności ruchowej, czas opanowania własnego ciała i umiejętności władania aparatem ruchowym. U młodszych i starszych przedszkolaków obserwuje się wielką potrzebę ruchu i mówi się o nadruchliwości, a także o konieczności zaspokajania głodu ruchu.**

Z uwagi na intensywny wzrost organizmu, korzystne zmiany w sprawności ruchowej i koordynacji ruchowej, wiek przedszkolny bywa też nazywany złotym wiekiem motoryczności dziecka. Dziecko trzyletnie swobodnie się porusza – chodzi, biega, skacze i jest dość samodzielne w czynnościach samoobsługowych. Potrafi przez chwilę stać na jednej nodze, przeskoczyć przez rozciągnięty sznurek na wysokości 5 centymetrów nad podłogą (odbijając się z miejsca jedną nogą). Uczy się jeździć na trójkołowym rowerku lub hulajnodze, oczywiście, jeżeli dorosły mu w tym pomaga. Z dnia na dzień obserwujemy przyrost umiejętności ruchowych i z podziwem patrzymy na trzyipółlatki, które stają się coraz bardziej zwinne i odważne w pokonywaniu przeszkód. Czterolatki są jeszcze sprawniejsze i dodatkowo potrafią wchodzić i schodzić ze schodków, stąpając na przemian, tak jak dorośli. Ponadto wykonują bardziej złożone czynności ruchowe, takie jak bieg z równoczesnym kopnięciem piłki. Starsze przedszkolaki potrafią już wbiec do góry po schodach bez trzymania się poręczy, iść na palcach na odległość trzech metrów i sprawnie skakać na prawej i lewej nodze. Po ukończeniu piątego roku życia potrafią szybko wbiec i zbiec ze schodów, nie trzymając się poręczy i nie przeskakując żadnego. Mogą też stać na jednej nodze z zamkniętymi oczami i radzą sobie doskonale, gdy mają zeskoczyć na palce z wysokości 30 centymetrów.

Dla zdrowia przedszkolaka i prawidłowego rozwoju psychoruchowego ważne jest zaspokojenie potrzeby ruchu. Nie jest to trudne dlatego, że dzieci ustawicznie szukają okazji do ruchowego wyżycia się. Zpracowani i zabiegani rodzice doskonale zdają sobie z tego sprawę, a mimo to nie stwarzają dzieciom okazji do wybiegania się. Potem się skarżą, że ich dzieci są nadruchliwe i nie potrafią spokojnie usiedzieć w jednym miejscu. Wielu rodziców się cieszy, że ich dziecko jest spokojne i grzeczne, bo potrafi długo siedzieć przed telewizorem, a potem się martwią i uskarżają, że jest mniej sprawne ruchowo od rówieśników. Od lat obserwuje się też brak dbałości rodziców o odpowiednio długie przebywanie dzieci na powietrzu. Rodzice wymuszają na nauczycielkach, aby nie wychodziły na powietrze, gdy sięąpi deszczyk, wieje wiatr i jest niewielki mróz. Potem się dziwią i martwią, że dzieci są mało odporne, łatwo zapadają na infekcje i zbyt często chorują.

Jeżeli dziecko chodzi do przedszkola, wszystko jest dobrze. Nauczycielki dbają o zdrowie i rozwój ruchowy dziecka między innymi poprzez prowadzenie zabaw z różnymi elementami ruchu, ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń porannych. Podczas pobytu na powietrzu organizują zabawy terenowe, olimpiady, gry sportowe, a także umożliwiają korzystanie ze sprzętu terenowego. Niestety, to za mało, nawet wówczas, gdy dodamy spacer do przedszkola i z przedszkola do domu. Przedszkolak szuka więc okazji do realizacji potrzeby ruchu w domu. Wspina się na meble, skacze na łóżku, zeskakuje z tapczanu, huśta się na drzwiach i biega po

mieszkań, strącając przy okazji różne przedmioty. Ponieważ najczęściej nie reaguje na uwagi rodziców, jest karane. Karane za coś, co jest silniejsze i niezależne od niego. Wielu rodziców pozwala dzieciom się bawić na podwórku. Problem tylko w tym, że one się bawią bez kontroli rodziców, a o wypadek nietrudno.

### **W jaki sposób dbać o rozwój fizyczny dziecka**

Dorośli powinni organizować dzieciom zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne<sup>4</sup>. Poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń i zabaw jest rozwijana sprawność ruchowa, dotleniany i regenerowany organizm. Gimnastyka dla dziecka ma być wesołą, swobodną zabawą bez upominania i strofowania, podczas której wyżyje się ono ruchowo. Warto również zadbać o to, aby miała charakter zabawy naśladowczej. Wtedy dzieci będą miały okazję do rozwijania wyobraźni i fantazji. Jako że dzieci lubią wykonywać ciekawe zadania i popisywać się swoimi osiągnięciami, warto ćwiczeniom nadać charakter zadań typu „Czy potrafisz?”, np. Przejdź pod krzeselkiem, tak aby nie przesunęło się, idź wolno, podrzucaj do góry piłeczkę i próbuj ją złapać, przejdź po wąskim murku i omijaj leżące na nim kasztany. Tego rodzaju ćwiczenia uczą dzieci wytrwałości, dążenia do osiągnięcia celu, a także odczuwania radości z tego, że potrafiły i się udało. W czasie zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych dorosły powinien ćwiczyć razem z dzieckiem i nie komenderować nim, lecz wesoło wypowiadać polecenia.

Opowieści ruchowe to również znakomita okazja do wspólnych atrakcyjnych zabaw z dzieckiem. Dorosły opowiada jakąś historię, a dziecko pokazuje ją ruchem, np. **Miś wybrał się do lasu...** (dzieci idą tak jak misie, kołyszają się z boku na bok). **Zobaczył wysokie drzewo...** (dzieci zadzierają głowę do góry i przysłaniają ręką oczy). **Wdrapał się na drzewo...** (naśladują ruchem wdrapywania się). **Włożył łąkę do barci z miodem...** (wyciągając rękę do góry, usiłuje sięgnąć jak najwyżej), **oblizał łąkę...** (naśladuje ruch oblizywania dłoni). **Gdy się najadł, zszedł z drzewa...** (dzieci naśladują ruchem schodzenia). **Teraz wraca do domu** (dzieci idą tak jak misie, kołyszają się z boku na bok). Tego typu zabawy rozwijają dziecięcą fantazję i przyczyniają się do kształtowania zdolności przewidywania tego, co się zdarzyć może. Przy organizowaniu zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych należy zadbać o warunki higieniczne. Pomieszczenie musi być odkurzone, przewietrzone, a dziecko powinno być w wygodnym stroju.

### **Sport to zdrowie!**

Jeżeli dziecko ma nadzwyczajne zdolności ruchowe, to należy je pielęgnować i rozwijać. Trzeba jednak pamiętać o ograniczonych jeszcze możliwościach ruchowych dzieci i rozważyć, jakie sporty dziecko ma uprawiać. Wszystko zależy od stopnia uzdolnień ruchowych dziecka i mądrego ustawienia treningów. Nie można rozwijać u dziecka jednego zakresu funkcjonowania kosztem innych. Może się okazać, że dziecko zapłaci zbyt wysoką cenę za ambicje rodziców, bo np. nie starcza mu czasu na kontakty z rówieśnikami, wspólne zabawy i spotkania. Jeżeli dziecko nie przejawia zdolności ruchowych, to należy wybrać taki sport, który wpływa na jego ogólny rozwój ruchowy, np. pływanie z zabawami w wodzie, saneczkarstwo z zabawami na śniegu, narciarstwo, łyżwiarstwo połączone z elementami tańca, rytmika z grą na instrumencie lub tańcem towarzyskim.

Zdrowiu służy jak najdłuższe przebywanie na powietrzu o każdej porze roku, bez względu na pogodę, w stosownym ubraniu. Jeżeli dorosły chce, aby dziecko było bardziej odporne na

choroby, musi je stopniowo przyzwyczajać do zmieniającej się temperatury. Kąpiele wodne można organizować dziecku, gdy temperatura powietrza i wody przekracza 20 stopni. Dopiero po kilku dniach, po zahartowaniu, dziecko może się kąpać w chłodniejszej wodzie, ale o temperaturze nie niższej niż 18 stopni.

**Bibliografia:**

Wolański N., *Etapy rozwoju dziecka. Dorosły. Człowiek stary w rodzinie*, [w:] Rodzina i dziecko, red. M. Ziemska, PWN, Warszawa 1979.

Przeweda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, PZWS, Warszawa 1973.

Franus E., *Sprawdziany rozwoju dziecko od urodzenia do szóstego roku życia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.

Zestawy ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci oraz opisy atrakcyjnych zabaw w następujących publikacjach: Kalinowski A., *Ćwiczę i bawię się z dzieckiem*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985; Sherborne W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, PWN, Warszawa 1997; Właźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1972.

Opisy opowiadań ruchowych są zawarte w książce *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*, WSiP, Warszawa 2000 autorstwa E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej.

Zielińska E., *Rozwijanie sprawności ruchowej*, W: *Bliżej Przedszkola* nr 4.152, Kraków 2014