

Rozwijanie sprawności ruchowej

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

Dziecko trzyletnie swobodnie się porusza – chodzi, biega, skacze i jest dosyć samodzielne w czynnościach samoobsługowych. Potrafi przez chwilę stać na jednej nodze, przeskoczyć przez rozciągnięty sznurek na wysokości 5 centymetrów nad podłogą, uczy się jeździć na trójkołowym rowerku lub hulajnodze, oczywiście jeśli dorosły mu w tym pomaga. Z dnia na dzień obserwujemy przyrost umiejętności ruchowych i z podziwem patrzymy jak 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 3 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 zaspokajanie potrzeby ruchu. Nie jest to trudne dlatego, że dzieci ustawicznie szukają okazji do ruchowego wyżycia się. Zapracowani 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 na jednym miejscu. Wielu rodziców się cieszy, że ich dziecko potrafi długo wysiedzieć przed telewizorem czy komputerem, a potem się martwią, że ich dziecko jest mniej sprawne ruchowo od rówieśników. Od lat obserwuje się też brak dbałości rodziców o odpowiednio długie przebywanie dziecka na świeżym powietrzu.

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, huśta się na drzwiach i biega po mieszkaniu. Ponieważ najczęściej nie reaguje na uwagi rodziców, jest karane. Karane za coś, co jest silniejsze i niezależne od niego.

W jaki sposób dbać o rozwój fizyczny dziecka?

Dorośli powinni organizować dzieciom zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne. 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, wolno, podrzucaj do góry piłeczkę i próbuj ją złapać, przejdź po wąskim murku i omijaj leżące na nim kasztany. Tego typu ćwiczenia uczą dzieci wytrwałości, dążenia do osiągnięcia celu, a także odczuwania radości z tego, że potrafiły i udało się. 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 i atrakcyjnych zabaw z dzieckiem. Dorosły opowiada jakąś historię, a dziecko pokazuje ruchem tego typu zabawy rozwijają dziecięcą fantazję i przyczyniają się do kształtowania zdolności przewidywania tego, co może się wydarzyć.

Przy organizowaniu zabaw ruchowych należy zadbać i warunki higieniczne. Pomieszczenie powinno być odkurzone, wywietrzone, 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 oraz 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 świeżym powietrzu o każdej porze roku, bez względu na pogodę, w stosownym ubraniu. Jeżeli dorosły chce, aby dziecko 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.

Kilka uwag na zakończenie

Kościec młodszego przedszkolaka jest delikatny, elastyczny i szybko ulega deformacjom. Dlatego nie należy prowadzić malucha stale za tą samą rękę, zmuszać do stania lub siedzenia na krzeselku przez dłuższy czas, noszenia w jednej ręce ciężkich przedmiotów. Podczas wspólnych spacerów trzeba pozwolić dziecku biegać, skakać, wspinać się i nie należy zmuszać go do monotonnego chodzenia za rękę. Dla dorosłego spacer noga za nogą to przyjemność, a dla dziecka kara, gdyż przedszkolak nie potrafi przystosować się do rytmu kroków dorosłego i szybko się męczy.

Opracowanie: Moniak Rudek, na podst. artykułu Ewy Zielińskiej
(Blżej Przedszkola nr 5.152)

