

„Rozwój i stymulacja sprawności motorycznej i manualnej dziecka w wieku przedszkolnym”

Okres przedszkolny obfituje w wiele zmian zachodzących w poszczególnych sferach rozwojowych. Kiedy mówimy o sferze motorycznej, zależą one przede wszystkim od płci, warunków środowiskowych, rasy. Musimy także zwrócić uwagę, iż jest ona ściśle powiązana ze zmianami fizycznymi, jakie możemy zauważyć pomiędzy 3 a 6 rokiem życia dziecka.

Do obserwowanych zmian należą :

- wzrost – do końca 6 r.ż. zwiększa się o około 22cm (średni wzrost ok. 117cm)
- masa ciała – zwiększa się o około 6 kg (średnia waga ok. 21 kg)
- sylwetka – zanika mały sterczący brzuszek, szybciej rosną kończyny, wydłuża się sylwetka. Około 5 roku życia w nieznanym stopniu powiększa się mózgowa część czaszki oraz znacznie rozrasta się część twarzowa
- funkcjonowanie systemu nerwowego - w układzie nerwowym dziecka w wieku przedszkolnym zachodzą znaczące zmiany, dzięki którym możliwe staje się kontrolowanie własnych zachowań, kierowanie swoją uwagą, przewidywanie i tworzenie planów, oraz rozwiązywanie problemów logiczno – matematycznych.

W układzie nerwowym zachodzą 4 rodzaje zmian:

- postępuje mielinizacja włókien nerwowych (szczególnie w płatach czołowych)
- wzrasta liczba synaps oraz produkcja chemicznych neuroprzekazników
- do 5 r.ż. podczas czuwania fale theta (charakterystyczne dla snu dorosłych) odgrywają większą rolę niż fale alfa (zaangażowana uwaga), między 5-7 r.ż. ich udział jest równy
- wzrasta synchronizacja aktywności w różnych obszarach mózgu i koordynacja między płacami czołowymi a innymi częściami mózgu

Wiek przedszkolny charakteryzuje wzrost sprawności motorycznej. Dziecko w tym okresie odczuwa wzmożoną potrzebę ruchu. Nie jest w stanie skupić przez dłuższy czas uwagi na jednej czynności. Stopniowo jednak zwraca uwagę na efektywność swoich działań oraz przeżywa radość z powodzeniem wykonując określone zdania ruchowe. W okresie przedszkolnym zauważalne są także różnice międzypłciowe. Dziewczynki lepiej wykonują ćwiczenia wymagające równowagi i rytmiczności, chłopcy natomiast sprawniej radzą sobie z ćwiczeniami, w których niezbędna jest siła i energia np. kopanie piłki.

Dziecko w wieku przedszkolnym nabywa i doskonali wiele nowych umiejętności motorycznych. Są one ściśle związane z rozwojem funkcji poznawczych i kompetencji społecznych. Przykładem może być fakt, iż utrzymywanie postawy ciała nie zachodzi jakby się wydawało automatycznie, lecz jest procesem, w który zaangażowana jest uwaga. Poniższa tabela przedstawia oczekiwane w poszczególnym wieku umiejętności w zakresie sfery motorycznej i manualnej.

Rozwój umiejętności motorycznych i manualnych dziecka w wieku przedszkolnym

Sfery rozwoju	Wiek dziecka/ oczekiwane umiejętności		
	3 r.ż.	4 r.ż.	5 i 6 r.ż.
Motoryka mała	Rysuje linię poziomą i pionową Rysuje krzyżyk i koło Buduje wieżę z 8 elementów	Odwzorowuje linię, koło, kwadrat lub prostokąt i krzyżyk Rysuje po śladzie	Pełna samoobsługa – samodzielnie ubiera się i rozbiera, zapina i rozpina guziki, niekiedy sznurowuje buty Tworzy rysunki tematyczne, na których

	<p>Posługuje się łyżką i widelcem Pije z kubka Samodzielnie korzysta z toalety, myje i wyciera ręce</p> <p>Dopasowuje klocki do odpowiednich otworów</p>	<p>Rysuje proste szkice tematyczne: dom, misia, auto Konsekwentnie posługuje się wybraną ręką</p> <p>Usprawnia samoobsługę (czesze włosy, myje zęby, je samodzielnie łyżką i widelcem</p>	<p>przedstawione elementy mają wiele rozpoznawalnych cech Wykonuje wszystkie podstawowe czynności higieniczne (6-latek) Precyzyjne ruchy dłoni (dziecko uruchamia przede wszystkim nadgarstek)</p> <p>Występują różnice międzypłciowe (dziewczynki - lepszy poziom graficzny, chłopcy lepiej rzucają do celu i łapią piłkę)</p>
Motoryka duża	<p>Sprawnie chodzi i biega Pewnie trzyma przedmioty w czasie chodzenia Stoi 2-3 s. na jednej nodze Rzuca, kopie i próbuje łapać piłkę Jeździ na trójkołowym rowerku</p> <p>Samodzielnie wkłada i zdejmuję niektóre części garderoby np. spodenki, majteczki</p>	<p>Wchodzi i schodzi po schodach krokiem naprzemiennym Sprawnie kopie i rzuca piłkę Doskonali um. łapania piłki (łapie piłkę przedramionami przyciska ją do siebie) Potrafi podskoczyć, przeskoczyć przez przeszkodę i zeskoczyć z niej Doskonali um. jazdy na trójkołowym rowerze Potrafi długo stać na jednej nodze (doskonali się zmysł równowagi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wbiega po schodach bez trzymania poręczy • Doskonali nowe umiejętności: taniec, pływanie, jazda na nartach, łyżwach itp. Bez trudu stoi i skacze na jednej nodze Powtarza sekwencje ruchowe Stoi na jednej nodze z zamkniętymi oczami (6- latek) Sprawnie zeskakuje z krzeseł, przeskakuje przez przeszkody (6- latek) Skacze na skakance (6- latek)

Znając już etapy rozwoju umiejętności w zakresie sfery motorycznej i manualnej, chętnie zaproponuję kilka ćwiczeń, które rodzice mogą realizować ze swoimi pociechami w domu. Bardzo ważne jest jednak, aby ćwiczenia te przybrały charakter zabawy i nie były dla dziecka zbyt trudne. Mają one być przyjemne i dawać radość. Są również doskonałym sposobem spędzenia czasu w gronie rodzinnym, co z drugiej strony daje maluchowi poczucie bezpieczeństwa, a rodzicowi pozwala lepiej poznać swoje dziecko.

- **Propozycje ćwiczeń rozwijających motorykę dużą:** wskazywanie i nazywanie części ciała przed lustrem, kierowanie do dziecka poleceń np. „podaj prawą dłoń”, ćwiczenia ruchowe

z użyciem określeń przyimkowych na, pod, za, obok itp.: kładziemy ręce na głowie, wyciągamy ręce przed siebie, ćwiczenia w różnicowaniu prawej i lewej strony - podnieś prawą rękę, stań na lewej nodze (początkowo można dziecku założyć na rękę kolorowe frotki), rzucanie piłki i nazywanie kierunku: góra, dół, przód, tył, bok, zabawy w chowanego – dziecko szuka przedmiotu kierowane poleceniami „idź dwa kroki do przodu, jeden krok w lewo...”, zabawy kierunkowe – zabawa „ciepło – zimno”- po mojej prawej stronie jest wolne miejsce, zapraszam na nie...”, skakanie obunóż, stanie na jednej nodze „bocian”, naprzemienne wchodzenie i schodzenie ze schodów, zabawy ze skakanką, zeskoki z różnych wysokości, bieg do celu z wykonaniem określonych czynności np. przeniesienie jajka na łyżce, z abawy na czworakach: naśladowanie chodu kota, psa, raka, odbijanie piłki o podłogę raz jedną raz drugą ręką, podbijanie czubkami palców balona, ilustrowanie ruchem różnych czynności np. jazda samochodem, turlanie się na materacu, czołganie, skoki na dużej piłce, kopanie piłki dowolne i do celu, zabawy w kręgle, zabawy na Świerzym powietrzu: gra ringo, badminton, piłka nożna, zbijak, dwa ognie, jazda na rowerze, hulajnodze.

- **Niektóre zabawy doskonalące motorykę małą:** Ugniatanie papieru, bibuły i rzucanie nim do określonego celu, odciskanie dłoni w masie solnej, farbie, wkładanie i wyjmowanie przedmiotów małych i dużych, otwieranie i zamykanie różnych pudełek, zakręcanie i odkręcanie słoików, wykonywanie czynności samoobsługowych: mycie rąk, czesanie, jedzenie itp., nawijanie nitki na kłębek lub tekturę, malowanie farbą linii prostych, falistych, kół, zabawy z wodą: wlewanie, przelewanie wody z dłoni, strzepywanie, zabawy różnymi masami plastycznymi np. masa solna, plastelina: ugniatanie, rozrywanie, rozgniatanie, wałkowanie, lepienie, zabawy z gazetami: przeglądanie, zgniatanie, prostowanie, rozwijanie, głaskanie, prasowanie całą powierzchnią dłoni, darcie, rysowanie kredą na tablicy, chodniku, budowanie z klocków, układanie puzzli, zabawy paluszkowe „Idzie rak...”, „Tu sroczka kaszkę ważyła”, nawlekanie koralików na sznurek, przypinanie spinaczy, wyszywanki bez igły, przewlekanie sznurków przez otwory, zapinanie guzików, sznurowanie butów, wdrażanie do prawidłowego posługiwania się nożyczkami, zabawy z plasteliną, masą solną.

- **Proponowane ćwiczenia rozwijające sprawność grafomotoryczną:** kreślenie palcem prostych kształtów po różnych płaszczyznach np. po piasku w piaskownicy, dowolne kreślenie pędzlem, kredą na dużych powierzchniach, pogrubianie prostych wzorów (linii, kół), pogrubianie konturów prostych kształtów, zamalowywanie (kredą, farbą, węglem) dowolnej przestrzeni, malowanie kolorowych pasów pionowych (z góry na dół ruchem ciągłym), malowanie kolorowych pasów poziomych (od lewej do prawej), rysowanie kredką dowolnych rysunków, rysowanie kredką linii pionowych, poziomych, ukośnych, rysowanie postaci, rysowanie na wybrany temat (dziecko samo określa, co narysuje), rysowanie na podany temat (np. narysuj słońce, domek), kalkowanie/kopiowanie obrazów, wzorów, łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą w celu uzyskania zaplanowanego konturu np. domku, uzupełnianie niedokończonych rysunków, rozwiązywanie labiryntów, rysowanie szlaczków w powiększonej liniaturze, (następnie w liniaturze w zeszycie), kreślenie w liniach kształtów literopodobnych, pisanie liter ruchem ciągłym, pisanie liter, sylab, wyrazów i zdań w liniaturze.

Renata Zegarmistrz

Bibliografia:

1. J. Cieszyńska, M. Korendo „Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulacja rozwoju dziecka od noworodka do 6 roku życia” Kraków 2007r Wydawnictwo Edukacyjne
2. J. Trempała „Psychologia rozwoju człowieka” Warszawa 2011r Wydawnictwo Naukowe PWN

3. M. Walkowiak, A. Wrzesiak, D. Szwugier „Terapia ucznia w ramach indywidualizacji nauczania” Łódź 2011r Centrum psychologiczno-logopedyczne Mavicus s.c.
4. M. Bogdanowicz „W co się bawić z dziećmi” Gdańsk 2010 Wydawnictwo HARMONIA
5. M. Domagalska „Odczuwam! Patrę! Działam!” Kielce 2011r Wydawnictwo JEDNOŚĆ