

ROZWIJANIE MOTORYKI DUŻEJ

Czy wiecie, że motoryka duża to wszystkie aktywności, w które jest zaangażowane całe ciało dziecka podczas codziennej aktywności, zabaw i ćwiczeń? Dzisiejsze czasy, niestety, nie sprzyjają rozwojowi fizycznemu dzieci. Maluchy praktycznie od niemowlęcia stykają się z elektroniką, komputerami czy tabletami. Często prowadzi to do wtórnego zaburzenia rozwoju dzieci w zakresie dużej motoryki. Dziecko, które nie ma możliwości eksplorowania otoczenia i poznawania możliwości swojego ciała, będzie miało w przyszłości problem z koordynacją ruchową, równowagą, schematem swojego ciała i otoczenia oraz innymi funkcjami motorycznymi, co doprowadzi do trudności w nauce szkolnej.

Dziecko w wieku 5 lat powinno spędzać na zabawie ruchowej minimum 2–3 godziny dziennie, w tym przynajmniej godzinę na dworze. Pamiętajcie, że duża motoryka nie polega tylko na tym, że dziecko leży na podłodze i bawi się samochodami. Zachęcajcie dzieci do wszelkich zabaw angażujących całe ciało: turlanie się, czworakowanie, podskoki, pajacyki, skakanie na miękkie poduchy, siłowanie się z rodzicami. Chodźcie z dziećmi wspólnie na place zabaw i bawcie się razem z nimi.

Pięciolatka warto już zapisać – w miarę możliwości – na zajęcia grupowe z elementami gimnastyki ogólnorozwojowej: balet, pływanie, piłka nożna, akrobatyka, sztuki walki. Dziecko nie tylko rozwija się fizycznie, lecz także socjalizuje i nabiera pewności siebie, będąc w grupie rówieśników.

Gdy widzicie, że dziecko ma problemy podczas zabaw, np. nie umie skakać na jednej lub obu nogach, trudno mu utrzymać równowagę podczas chodzenia po krawężniku, boi się wysokości, nie umie czworakować lub czołgać się, warto udać się do specjalisty – najlepiej fizjoterapeuty.

Katarzyna Skoczek

Przygotowane w oparciu: Książka nauczyciela „Dzieciaki w akcji”