

RUCH – PRZYJACIELEM PRZEDSZKOLAKA

Wiek przedszkolny to okres wzrastającej sprawności ruchowej.

U dzieci w tym wieku obserwuje się ogromną potrzebę ruchu i dlatego mówi się o nadruchliwości oraz o konieczności zaspokojenia głodu ruchu dzieci. W tym wieku następują korzystne zmiany w sprawności oraz koordynacji ruchowej i z tego powodu wiek przedszkolny nazywa się **złotym wiekiem motoryczności**.

O rozwój fizyczny i sprawność ruchową przedszkolaków winni dbać zarówno rodzice jak i nauczyciele. Jak wynika z badań, dzieci nie zawsze mają zaspokojoną potrzebę ruchu w domu. Wynika to z pędu życia codziennego, zbyt wielu obowiązków zawodowych rodziców. Niezaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu dziecka ma swoje konsekwencje. Zbyt częste siedzenie dziecka przed ekranem telewizora, czy komputera sprawia, że dziecko jest mniej sprawne, słabe, często choruje, szybko się męczy. Dziecko, które nie realizuje potrzeby ruchu przebywając na powietrzu traci naturalną odporność.

Zgodnie z prawidłowościami rozwoju fizycznego starszych przedszkolaków i młodszych uczniów monotony nawet dwukilometrowy spacer za rękę jest dla dziecka bardzo męczący. Nie potrafi się ono dostosować do rytmu kroków dorosłego a trzymane stale za tą samą rękę deformuje kręgosłup. Jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę zdecydowanie dłuższą biegając, przeskakując przez przeszkody, wspinając się na konary, wbiegając na schody itp.

Deszcz, wiatr, upał a nawet mróz nie może być przeszkodą w organizowaniu dzieciom pobytu na powietrzu, gdyż poprzez udział w zabawach ruchowych, grach zespołowych i zawodach sportowych dzieci nabędą tężyzny fizycznej i odporności zdrowotnej.

W przedszkolu dzieci zaspokajają swą naturalną potrzebę ruchu. Odbywa się to dwa, trzy razy dziennie poprzez udział w zabawach z różnymi elementami ruchu np. biegu i pościgu, równowagi, podskoku i skoku, czworakowania, toczenia, rzutu, pokonywania przeszkód itp. organizowanych przez nauczyciela. Potrzebę ruchu dzieci zaspakajają również podczas codziennie prowadzonych ćwiczeń porannych a także w trakcie ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych przez nauczyciela dwa, trzy razy w tygodniu. W trosce o prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka ważne jest, aby rodzice w domu także dbali o zaspakajanie naturalnej potrzeby ruchu swoich pociech.

Oto kilka porad i wskazówek dla rodziców ułatwiających wspólne zabawy z dziećmi:

- Gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą a dorosły powinien ćwiczyć razem z dzieckiem.
- Nie należy wydawać poleceń, komenderować, pouczać i ciągle upominać. Najlepiej gdy dziecko wraz z dorosłym bawi się w zabawy naśladowcze np. Skaczące piłeczki (podskoki obunóż), Wiatr i liście (skłony na boki i wirowanie dookoła siebie), Zabawy kotków (chodzenie naczworakach za piłką, wykonywanie kociego grzbietu), Zanieś misiowi śniadanie (przenoszenie na tacy drobnych klocków). Tego typu zabawy nie tylko sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej ale także pobudzają wyobraźnię i fantazję a także podsuwają pomysły do różnorodnych zabaw tematycznych. Dzieci bardzo chętnie popisują się swoimi umiejętnościami i dlatego dobrze jest też nadawać ćwiczeniom gimnastycznym charakter nie tylko zabawowy ale także zadaniowy np. Przejdź po pniu drzewa, Biegnij ślalomem pomiędzy drzewami (ustawionymi przeszkodami), Idź przed

siebie z książką położoną na głowie...., Skacz raz na jednej, raz na drugiej nodze Podczas takich ćwiczeń dzieci wykazują się odwagą , sprytem, wytrwałością a także odczuwają radość z osiągniętego celu.

- Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne koniecznie należy zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Jeżeli nie odbywają się one na powietrzu to należy pamiętać, że pokój musi być odkurzony i przewietrzony a dziecko przebrane w wygodny strój sportowy. Zabawy terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód , gry zespołowe, zawody sportowe prowadzone na powietrzu, gdyż mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka i jego odporność. Dlatego należy (bez względu na pogodę) organizować dzieciom zabawy w wodzie (pływanie) i z wodą (np. puszczanie okręciaków w basenie, wlewanie lub przelewanie wody) , na śniegu (lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, jazda na sankach i nartach) i lodzie (jazda na łyżwach).
- Ważne jest zapewnienie dziecku podczas zabaw bezpieczeństwa zarówno gdy odbywają się one w mieszkaniu , w parku jak i na podwórku. Każde dziecko ma orientować się w tym , co mu wolno a czego nie wolno robić . Musi wiedzieć , że nie wolno skakać po meblach, wchodzić na zamrażnięty staw , bawić się piłką blisko jezdni, wdrapywać się na wysokie drzewa itp.

Dzieci sprawne ruchowo będą odznaczać się:

- dobrym stanem zdrowia, gdyż ono w znacznym stopniu zależy od ruchu. Słaba koordynacja ruchowa (motoryczna) jest przyczyną braku motywacji i unikania ćwiczeń;
- większą odpornością psychiczną i fizyczną. Odbywa się to poprzez możliwość wyładowywania nadmiaru energii, rozładowywania emocji i uwolnienia napięć podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych;
- pewnością siebie i zadowoleniem. Dzieci sprawne ruchowo odczuwają przyjemność z uczestniczenia w zabawach i ćwiczeniach gdyż mają świadomość , ile już potrafią. Są też dumne ze swojej samodzielności oraz zaradności;
- lepszymi umiejętnościami społecznymi. Dzieci sprawne ruchowo łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami, potrafią współpracować (np. zabawa terenowa – Szukamy ukrytego skarbu) i współdziałać w zespole (np. zabawy z piłką Dwa ognie) są akceptowane społecznie i często stają się przywódcami w grupie.

Bywają dzieci, które unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych bo nie mogą nadażyć za rówieśnikami , gorzej jeżdżą na rowerku, słabiej pływają itp. Te dzieci charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją , wzrokowo – ruchową (rzuty woreczkiem do celu) i słabą płynnością ruchów. Napotykając na trudności zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć . Brak ćwiczeń przyczynia się do nie rozwijania danej umiejętności a więc do jeszcze większych trudności. To z kolei często powoduje odrzucenie dziecka przez rówieśników jego izolację a także wyśmiewanie się.

W jaki sposób możemy pomóc dzieciom , które unikają aktywności ruchowej?

- Przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu i razem z dzieckiem bawić się.
- Szukać takich form aktywności , które sprawiają dziecku zadowolenie i radość.
- Podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces.
- Nigdy nie należy zmuszać dziecka do aktywności fizycznej. Natomiast znaleźć wśród rówieśników dziecko z takim samymi możliwościami ruchowymi

i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

Mówiąc o sprawności ruchowej przedszkolaków należy także podkreślić **sprawność manualną**, która jest tak ważna w przygotowaniu dziecka do nauki w szkole. Dzieci niezręczne manualnie dostrzegamy w codziennych sytuacjach np. podczas ubierania się i rozbierania, jedzenia, mycia itp. Czasami też spotykamy dzieci, które mają nieprawidłową koordynację pracy obu rąk. Jest to szczególnie widoczne w sytuacjach, gdy dziecko napotyka na trudności w zapinaniu guzików, wiązaniu sznurowadeł i chwytności piłki. Wówczas wyraźnie widać, że dziecko chętnie używa jednej ręki, a druga wręcz mu przeszkadza. Niektóre dzieci podczas rysowania tak silnie naciskają kredkę, że albo ją łamią albo dziurawią kartkę. Świadczy to o wzmożonym napięciu mięśniowym i mało precyzyjnych, gwałtownych, kanciastych ruchach ręki. Spotykamy też dzieci, które mają za małe napięcie mięśniowe i wtedy kreski przez nie rysowane są cienkie, drżące, falowane lub przerywane i ledwo widoczne. Podczas wycinania nożyczkami można dostrzec dzieci niezręczne manualnie ze złą koordynacją wzrokowo-ruchową. Te dzieci napotykają na trudności z trzymaniem w jednej ręce kartki a w drugiej nożyczek a wycinanie polega na szarpaniu kartki. U dzieci z takimi problemami często występują współruchy a więc pomaganie sobie ruchami tułowia, szyi i języka. W tym krótkim podsumowaniu chciałam zwrócić uwagę na najczęściej występujące problemy niezręczności manualnej, które ściśle są związane z rozwojem ruchowym dziecka. Dlatego każdy rodzic powinien wiedzieć, że sprawność ruchowa całego ciała, dbałość o sprawność manualną, praca nad usamodzielnieniem dzieci w czynnościach codziennych i samoobsługowych ma ogromne znaczenie w przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki w szkole szczególnie w zakresie pisania. Przygotowanie do pisania nie polega na nauczaniu sztuki kreślenia liter ale dobrej sprawności ruchowej i manualnej. Wspólne zabawy ruchowe z rodzicami i umożliwienie dzieciom w domu malowania, lepienia z plasteliny, wycinania, wydzierania, darcia a nawet szycia prostym ściegiem jest gwarancją sukcesu szkolnego. **Lekceważenie dziecięcej potrzeby ruchu i brak dbałości o rozwój ruchowy w tym manualny może być przyczyną niepowodzenia dzieci w uczeniu się.**

Arleta Kalinowska