

RUCH TO RADOŚĆ

Stymulowanie rozwoju motorycznego małego dziecka

Katarzyna Migdał

psycholog, pedagog

Rozwój motoryczny obejmuje rozwój wszystkich funkcji ruchowych. Czynności związane z aktywnością dużych grup mięśniowych określa się mianem motoryki dużej, motoryka mała obejmuje czynności manualne. U młodszych dzieci mówi się o rozwoju psychomotorycznym ze względu na ścisły związek obu tych sfer rozwoju. Rozwój ruchowy ma znaczący wpływ na postępy dziecka w innych sferach: poznawczej, społecznej, emocjonalnej. Dziecko sprawne ruchowo zazwyczaj szybciej zdobywa nowe wiadomości i umiejętności, łatwiej nawiązuje kontakty z rówieśnikami, jest bardziej pewne siebie.

Rozwój ruchowy dziecka w wieku przedszkolnym

Okres przedszkolny to czas intensywnego rozwoju motorycznego. Dziecko trzyletnie sprawnie porusza się w przestrzeni, pojawia się koordynacja ruchów rąk z ruchami nóg i tułowia. W tym wieku dziecko chętnie, biega, skacze, wspina się, próbuje stawać na jednej nodze. Poziom rozwoju motoryki małej pozwala na wykonywanie coraz większej liczby czynności, takich jak: manipulowanie przedmiotami podczas zabawy, posługiwanie się sztućcami, wykonywanie podstawowych czynności higienicznych, wkładanie i zdejmowanie niektórych części garderoby, rysowanie. Wszystkie te umiejętności są doskonalone w ciągu kolejnych kilku lat. Wzrasta koordynacja, siła, wytrzymałość, zwinność, dzieci coraz łatwiej uczą się określonych czynności. Około piątego/szóstego roku życia dziecko osiąga tzw. złoty okres w rozwoju ruchowym. W tym okresie przedszkolak jest w stanie opanować wiele nowych umiejętności ruchowych, takich jak: pływanie, taniec, jazda na nartach, łyżwach czy rolkach, jazda na dwukołowym rowerze. Dziecko pod koniec okresu przedszkolnego sprawnie wykonuje wszystkie czynności samoobsługowe, dobrze radzi sobie z czynnościami wymagającymi sprawności manualnej, takimi jak: rysowanie, kopiowanie wzorów i liter, tworzenie konstrukcji z klocków, wycinanie, lepienie itp. Wszystkie te umiejętności umożliwiają dziecku podjęcie nauki szkolnej. Bardzo ważną kwestią jest rozwój lateralizacji. Lateralizacja to przewaga funkcjonalna jednej strony ciała nad drugą. Zazwyczaj odnosimy to pojęcie jedynie do czynności rąk, jednak przewaga stronna dotyczy także innych części ciała: oczu i nóg. Za typową uważa się jednorodną lateralizację prawostronną, czasami jednak lateralizacja może być niejednorodna, czyli np. u osoby posługującej się prawą ręką dominujące może być lewe oko i lewa noga. Skrzyżowana lateralizacja oko-ręka może być czynnikiem zaburzającym koordynację wzrokowo-ruchową, a także jest czynnikiem ryzyka dysleksji. Proces lateralizacji przebiega stopniowo. Niektóre dzieci już w wieku 3–4 lat wybierają prawą lub lewą rękę przy wykonywaniu różnych czynności, inne przez dłuższy czas posługują się obiema rękami na zmianę. O ile obecnie uważa się, że leworęczność nie jest wskazaniem do terapii, to brak dominacji stronnej może być problemem. Dziecko oburęczne wykazuje na ogół mniejszą sprawność manualną, co może utrudniać opanowywanie czynności manualnych, w tym także umiejętności pisania. Przewaga stronna powinna ustabilizować się około szóstego roku życia, jednak szacuje się, że ustalona jednostronna lateralizacja występuje zaledwie u około 1/3 dzieci w tym wieku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Komercyjne wykorzystanie i kopiowanie wyłącznie za zgodą ZamKor.

ZamKor P. Sagnowski i Wspólnicy sp. j.
ul. Tetmajera 19
31-352 Kraków
tel. 012 623 25 00
faks 012 623 25 24
e-mail: zamkor@zamkor.pl
www: www.zamkor.pl



Zaburzenia rozwoju motorycznego

Obserwując grupę dzieci, łatwo dostrzeżemy, że różnią się one pod względem poziomu rozwoju ruchowego. Niektóre dzieci z łatwością opanowują nowe czynności, podczas gdy innym sprawiają one wiele trudności. Tak jak w każdej innej sferze rozwoju tak i tutaj istotną rolę odgrywają czynniki indywidualne. Zaburzenia rozwoju motorycznego mogą mieć charakter globalnego opóźnienia lub dysharmonii rozwojowej. W pierwszym przypadku dziecko wykazuje ogólnie słaby poziom rozwoju ruchowego, a jego umiejętności w tym zakresie znacznie odbiegają od umiejętności rówieśników. Zaburzenie rozwoju ruchowego może mieć też charakter fragmentaryczny, gdy opóźniony jest rozwój tylko niektórych funkcji, np. dziecko nie wykazuje deficytów w zakresie motoryki dużej, ale jest mało sprawne manualnie. Co powinno budzić niepokój rodziców? Dzieci z deficytami w tej sferze wykazują zwykle niechęć do zabaw i zajęć ruchowych, mogą mieć słabszą koordynację i orientację przestrzenną, co przejawia się swoistą „niezgrabnością” ruchową. Opanowanie takich czynności jak jazda na rowerze czy rolkach może być dla nich dużym problemem. Rodzicowi może być trudno określić, czy poziom rozwoju ruchowego jego dziecka mieści się jeszcze w zakresie normy dla wieku, czy też wymaga interwencji terapeutycznej. W razie wątpliwości warto zasięgnąć opinii lekarza pediatry. Osobą kompetentną w tym zakresie jest także nauczyciel przedszkola, który mając odpowiednie przygotowanie, a także możliwość obserwacji dziecka w różnych sytuacjach, potrafi zwykle określić, czy występujące trudności wymagają korekty, czy też są spowodowane indywidualnym tempem rozwoju dziecka.

Przyczyny deficytów funkcji motorycznych mogą mieć charakter somatyczny, np. neurologiczny, i wtedy wymagają konsultacji ze specjalistą, który opracuje metody rehabilitacji. Poza wrodzonymi predyspozycjami na rozwój tej sfery duży wpływ mają czynniki środowiskowe. Dzieci zachęcane do aktywności rzadziej wykazują deficyty w tym zakresie.

Zabawy i ćwiczenia stymulujące rozwój ruchowy

Niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na zajęcia ze specjalistą, warto wykorzystać codzienny kontakt z dzieckiem do wspomagania harmonijnego rozwoju ruchowego. Wiele codziennych czynności może być doskonałym treningiem. Warto zachęcać dziecko do samodzielnego wykonywania różnych czynności nawet wtedy, gdy wykonuje je ono wolniej lub niezbyt sprawnie. Ważne, aby dziecko odczuwało satysfakcję z opanowania nowej umiejętności, a każda próba pokonania trudności powinna być nagrodzona pochwałą. Dzieci zwykle chętnie podejmują nowe wyzwania, jeśli tylko mają taką możliwość.

Zabawy i ćwiczenia stymulujące rozwój motoryki dużej:

- Zabawy z elementami biegu: berek, bieg do celu, wyścigi.
- Zabawy piłką: rzuty do celu, chwytanie piłki oburącz, toczenie piłki naprzemiennie prawą i lewą ręką.
- Chodzenie po niskiej ławeczce.
- Pokonywanie przeszkód.
- Wchodzenie po drabinkach.
- Wykonywanie sekwencji ruchowych, np.: *pobiegnij do piłki, podnieś piłkę, wrzuć ją do koszyczka, wróć do mnie.*
- Zabawy z elementami czworakowania: przechodzenie pod krzeselkiem, stolikiem, obręczą, zabawy w naśladowanie zwierząt.
- Naśladowanie ruchów dorosłego: *Ciekawe czy potrafisz zrobić tak jak ja?*
- Zagadki ruchowe, naśladowanie ruchem określonych czynności: *Zgadnij co robię?*
- Opowieści ruchowe związane z określonym tematem, np.: spacer do parku, zbieranie jabłek, lepienie



bałwana. W tych ćwiczeniach warto wykorzystać podkład muzyczny.

- Ćwiczenia stymulujące rozwój orientacji w schemacie ciała oraz rozwój lateralizacji: nazywanie części ciała w połączeniu z pokazywaniem, wykonywanie określonych ruchów prawą i lewą kończyną na zmianę, określanie stron ciała, a następnie określanie położenia przedmiotów w przestrzeni, ćwiczenia manualne (poniżej) usprawniające rękę dominującą.

Zabawy i ćwiczenia stymulujące rozwój motoryki małej:

- Zabawy konstrukcyjne.
- Przewlekanie sznureczków przez otwory, nawlekanie koralików.
- Lepienie z mas plastycznych.
- Dopasowywanie kształtów klocków do odpowiednich otworów.
- Wkładanie i wyjmowanie drobnych przedmiotów z pudełek.
- Zagadki dotykowe: rozpoznawanie dotykiem przedmiotów ukrytych w pudełku.
- Porównywanie dotykiem materiałów o różnych fakturach.
- Rysowanie i malowanie na dużych arkuszach papieru.
- Rysowanie po śladzie, odwzorowywanie kształtów.
- Łączenie punktów.
- Wycinanie kształtów z papieru, cięcie po narysowanej linii – dziecko może wykonać puzzle, rozcinając wykonany przez siebie rysunek, lub wykonać obrazek naklejając wycięte elementy na arkusz papieru.
- Odrysowywanie kształtów, kalkowanie.

Literatura:

- [1] Bogdanowicz M. (2000): *Integracja percepcyjno-motoryczna. Teoria – diagnoza – terapia*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- [2] Cieszyńska J.; Korendo M. (2007): *Wczesna interwencja terapeutyczna. Stymulowanie rozwoju dziecka od noworodka do 6 roku życia*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków.
- [3] Spionek H. (1973): *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- [4] Spionek H. (1961): *Dziecko leworęczne*, Nasza Księgarnia, Warszawa.

