

**ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNYCH DZIECKA W WIEKU**

**PRZEDSZKOLNYM**

Okres przedszkolny jest szczególnie ważny dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które doskonali w dalszych etapach swojego życia. Do podstawowych umiejętności motorycznych dziecka zaliczyć można bieganie, skakanie, czworakowanie, turlanie się, chodzenie. Tempo rozwoju fizycznych uwarunkowań zależne jest od ilości czasu spędzanego przez dziecko na aktywnej zabawie, zaś rozwój precyzyjnych ruchów następuje etapami. Należy zaznaczyć, iż „podstawowe ruchy doskonalone są szybciej niż ruchy precyzyjne”. Gdy dziecko koncentruje się na wykonywanej czynności doskonali w ten sposób swoje precyzyjne ruchy. Rozwój motoryczny pozwala dziecku w wieku przedszkolnym na coraz większą samodzielność w wykonywaniu codziennych czynności oraz w zabawach, które stanowią da niego najważniejsze zajęcie w tym okresie. Rozwijanie umiejętności motorycznych dziecka następuje poprzez stwarzanie mu sytuacji związanych z koniecznością poruszania się. Dziecko stopniowo uczy się używać swoich mięśni w sposób kontrolowany, a „prawidłowa koordynacja ruchowa jest efektem perfekcyjnego zgrania pracy mózgu z resztą ciała, czyli prawidłowej komunikacji pomiędzy odpowiednimi komórkami nerwowymi”. Małe dziecko chcąc samodzielnie wziąć ze stolika zabawkę musi najpierw wspiąć się na krzesło. Aby osiągnąć swój cel wykorzystuje aktualne umiejętności motoryczne. Dzieci pomiędzy 4 a 6 rokiem życia potrafią sprawnie wspinać się, podskakiwać, chwytać różne przedmioty. Większość dzieci pod koniec okresu przedszkolnego opanowuje jazdę na hulajnodze, rowerze czy rolkach Ilość czasu, w którym dziecko nabiera różnych sprawności zależny jest od wielu czynników (między innymi temperamentu, wrodzonych predyspozycji czy wyposażenia otaczającego je środowiska). Adekwatnie do zwiększających się możliwości psychofizycznych dziecka wzrasta precyzja działania jego zmysłów. Dzieci w wieku przedszkolnym coraz lepiej radzą sobie z koordynacją wzrokowo-słuchowo-ruchową. Stopniowo nabywają umiejętności chwytania przedmiotów i posługiwania się nimi. Zmysły umożliwiają dziecku lepsze i dokładniejsze poznanie otaczającego świata. Z każdym rokiem dziecko potrafi dostrzec więcej szczegółów i je narysować lub opisać. Rozwój każdego dziecka jest procesem indywidualnym i przebiega w odpowiednim dla niego tempie. Dorośli organizujący zabawę dziecku winni o tym pamiętać. Wobec tego trzeba stwarzać dziecku jak najwięcej okazji do rozwijania swoich umiejętności i ćwiczenia zmysłów. „Dla rozwoju umiejętności motorycznych ważne jest także poczucie rytmu, czyli wyczucie własnego ciała. Także ta umiejętność rozwijana jest w ruchu”. Obszary aktywności fizycznej:

Rodzaj działania:

* Ruchy podstawowe (motoryka duża) -skakanie -bieganie -huśtanie się na huśtawce -czworakowanie- celowanie -skłony -tańczenie z rekwizytem: chusta, wstążka -robienie fikołków
* Ruchy precyzyjne (motoryka mała) -majsterkowanie -nawlekanie koralików na sznurek -malowanie pędzlem, dłońmi, palcami -rysowanie -lepienie z plasteliny, gliny, błota i innych mas plastycznych -klejenie -wydzieranie papieru, ugniatanie kulek z bibuły -zapinanie guzików, zapinanie spinaczy -przelewanie wody z jednego naczynia do drugiego -krojenie owoców, warzyw, plasteliny itp. -układanie konstrukcji z klocków, kamieni, rolek papierowych i innych materiałów -wiązanie butów, wstążek -składanie ubrań -rozdzielanie np. kasztanów od żołędzi

W celu wspierania rozwoju umiejętności motorycznych dziecka należy przyzwyczajać je do codziennego ruchu, a także otaczać je zabawkami tj. skakanki, hula-hop, piłki, których użycie wymaga od dziecka aktywności ruchowej. Dobrym rozwiązaniem jest zapisanie dziecka na zajęcia ruchowe: tańce, sztuki walki, gimnastykę, basen. Ustalone terminy zajęć sprawią, że aktywność ruchowa będzie systematyczna, zaś dziecko stanie się bardziej samodzielne i chętne do kontaktu z rówieśnikami. Wiele rodzin ustala dziecku tygodniowy grafik zajęć i układa plan dnia. Zajęcia te odbywają się zgodnie z zaplanowanym wcześniej dniem, godziną, a także rodzajem aktywności. Dziecko powinno mieć także możliwość spontanicznej i nieplanowanej zabawy, oraz jej samodzielnego wymyślania. Planując rozkład dnia dziecka należy pamiętać o zachowaniu pewnego stałego rytmu aktywności i odpoczynku. Dobrze przemyślany harmonogram umożliwi dziecku wykorzystanie swojej aktywności ruchowej, natomiast czas na odpoczynek pozwala odzyskać siły. W tym kontekście „złoty środek” polega na zachowaniu równowagi pomiędzy rozbudzaniem zainteresowania dziecka zabawą, bezpośrednim kierowaniem i uczestniczeniem w niej, a także pozostawieniem dziecku swobody działania.

**ROLA ZABAWY W ROZWOJU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

Zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka, dlatego też należy stwarzać mu do niej jak najwięcej okazji. Podczas zabawy dziecko rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, rozwija zręczność, pokonuje przeszkody, doskonali równowagę i zdobywa ogólną sprawność ruchową. Zabawy, w których przeważają czynności związane ze wspinaniem się, bieganiem, jeżdżeniem na rowerze itp. wspomagają rozwój fizyczny dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym odczuwają wielką potrzebę ruchu. Podczas wspólnych zabaw należy dzieci motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces.

Wychowanie fizyczne stale obecne jest w procesie edukacji, zaś jego znaczenie jest istotne w rozwoju osobowości człowieka i integralnie związane z innymi dziedzinami wychowania. W celu doskonalenia rozwoju fizycznego dziecka należy proponować mu różne formy zabaw ruchowych, a także dbać o to, by były one dostosowane do możliwości fizycznych i intelektualnych dziecka. Aby dziecko rozwijało nowe umiejętności motoryczne trzeba stopniowo przechodzić od zadań prostych do bardziej skomplikowanych. Warto chwalić dziecko za osiągnięcia i sukcesy w zabawach i zajęciach sportowych. Dzięki temu nabierze ono większej motywacji do dalszego działania. Istotną kwestią jest również odpowiedni dobór zabawek. Do zabawek zachęcających do aktywności fizycznej można zaliczyć: piłki, huśtawkę, rolki, rower, skakanki, hula-hop, latawce itp. Warto podkreślić, że aby zachęcić dziecko do aktywności fizycznych nie wolno go do nich zmuszać, lecz zapewnić dostęp do ich różnorodnych form i dbać o ich rozwój.

BILIOGRAFIA

1. Brzezińska A. I., Czub M., Kaczan R., Dziecko przedszkolne Jakie jest? Jak możemy wspierać jego rozwój?

2. Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego.

Opracowała:

mgr Barbara Niewiadomska