

ROZWÓJ RUCHOWY DZIECKA

Rozwój ruchowy dziecka jest ściśle związany z jego rozwojem somatycznym (rośnięciem, zmianami proporcji, przyrostem masy mięśni, procesem kostnienia szkieletu), z rozwojem fizjologicznym (usprawnieniem mechanizmów krążenia i oddychania, przebiegiem biochemicznych procesów w mięśniach, dojrzewaniem układu nerwowego) i rozwojem psychicznym (od którego zależą motywy podejmowanych czynności ruchowych oraz stany emocjonalne w znacznym stopniu regulujące czynności ruchowe i poziom sprawności) a także z rozwojem umysłowym (który warunkuje racjonalność postępowania) i z rozwojem społecznym (który każe dziecku honorować racje innych i dostosowywać swoje zachowanie – w tym motorykę – do obowiązujących norm i obyczajów)

Rozwój sprawności ruchowej dziecka przedszkolnego przebiega w dwóch kierunkach: z jednej strony jest to doskonalenie ruchów postawno – lokomocyjnych (chodu, biegu, skoków, wspinania się itp.), z drugiej rozwój ruchów manipulacyjnych (polegających na zdolności posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku).

Charakterystyczną cechą wieku przedszkolnego jest wielka biologiczna potrzeba ruchu – jest ona przyczyną ogromnej ruchliwości dziecka, dużej liczby kroków, tendencji do ruchów zbyt obszernych, rozrzutnych.

Okres przedszkolny jest wiekiem, kiedy obserwujemy dalszy rozwój sprawności motorycznej, następuje automatyzacja ruchów cyklicznych (chodu, biegu), opanowanie pozycji i ruchów równoważnych, rozwija się zdolność koordynacji ruchów i podwyższa poziom ogólnej sprawności fizycznej. Wzrasta równocześnie zaradność dziecka, jego ruchy stają się „inteligentniejsze” – bardziej dostosowane do zmieniających się sytuacji. Jednocześnie rozwija się samoobsługa i samodzielność – dziecko samo je, myje się, rozbiera i ubiera, utrzymuje porządek we własnych rzeczach, pomaga w łatwych pracach domowych.

Tempo rozwoju motorycznego dziecka przedszkolnego nie jest równomierne. Każdy rok przynosi istotną różnicę w poziomie sprawności i rozwoju motorycznym.

DZIECKO TRZYLETNIE

Dziecko trzyletnie ma dość dużą głowę, krótkie w stosunku do tułowia nogi i małą siłę mięśni, które muszą wprawić w ruch proporcjonalnie dużą masę ciała. Jego potrzeby ruchowe są ogromne. Rzadko siedzi w miejscu – stale wykonuje jakieś czynności. Trzylatka charakteryzuje tzw. rozrzutność ruchowa związana z przewagą procesów pobudzania nad procesami hamowania wewnętrznego. Jego ruchom brakuje precyzji i dokładności, są mało ekonomiczne. Wykonuje tzw. przyruchy, np. przygotowaniu się do rzutu czy do skoku towarzyszą przedmachy, naprężenia, kiwania się, wielokrotne uginania nóg, a nawet grymasy twarzy.

W wieku trzech lat dziecko przyswoiło sobie już podstawowe formy ruchu, choć ich wykonanie jest jeszcze niedoskonałe. Ruchy te są w małym stopniu skoordynowane – sprawiają wrażenie nieporadnych i niezręcznych. Tylko 30% dzieci w wieku 3 lat osiąga koordynację ruchów kończyn górnych i dolnych. Mimo tych trudności trzylatki dość pewnie chodzą i biegają, potrafią stać przez chwilę na jednej nodze, wdrapywać się na różne sprzęty i zsuwać się z nich. Potrafią podskoczyć, przepelzać pod przeszkodą, przenosić niezbyt ciężkie przedmioty, rzucać przedmiotami, nie tracąc przy tym równowagi. Trzyletnie dziecko jest w stanie przeskoczyć przeszkodę długości do 30 cm i pokonać przeszkodę wysokości do 40 cm. Dla 3 latka skok jest zadaniem technicznie trudnym, którego się dopiero uczy i opanowuje dlatego towarzyszą mu przyruchy. Ma trudności w chwytaniu przedmiotów, może nie złapać nawet dokładnie rzuconej mu piłki. Trzylatek podskakuje, maszeruje i biega przy muzyce. Potrafi zbudować wieżę z kilku klocków, lubi bawić się w piasku, toczyć wałeczki i kulki z

plasteliny. Rysuje kształty zamknięte i postacie ludzkie w formie tzw. „głównogów”. Dziecko trzyletnie można nauczyć jazdy na trójkołowym rowerku, a także pływać. Trzylatek pomaga w ubieraniu się, sam myje ręce, wkłada skarpetki, dopina guziki. Trzylatkom sprawia radość popisywanie się nowo nabytymi umiejętnościami ruchowymi, z kolei ruchy zbyt trudne nie budzą zainteresowania dzieci i często odmawiają ich wykonywania. Dziecko 3 letnie nie jest w stanie wykonać czynności łączących w sobie dwie lub więcej podstawowych form ruchu.

DZIECKO CZTEROLETNE

Czterolatki pod względem rozwoju motorycznego, są bardziej sprawne: są zwinniejsze, zręczniejsze, poruszają się pewniej i swobodniej. Koordynację ruchów rąk i nóg osiąga 70-75% dzieci w tym wieku. Czterolatki odczuwają większą potrzebę ruchu, ale równocześnie potrafią dłużej skupić uwagę, lepiej reagują na sygnały i polecenia. Dziecko w wieku 4 lat dobrze biega i potrafi wykonać skok z rozbiegu, nabiera pewności w wykonywaniu podskoków.

Wiele czterolatek wchodzi po schodach krokiem naprzemiennym, schodzą jednak jeszcze najczęściej krokiem dostawnym. Potrafią zeskoczyć z wysokości 20-40 cm, ale lądują zazwyczaj na sztywne, wyprostowane w kolanach nogi.

Między 3 a 4 rokiem życia wyraźnie zwiększa się sprawność rzutu. Czterolatek zaczyna łączyć płynnie fazę przygotowawczą rzutu z fazą główną. Potrafi trafić do dużego celu z odległości 2 m. Rzucając, przyjmuje postawę, w której wygięty do tyłu łuk tułów i odwiedzona w górę w tył ręka aktywnie wspomagają rzut. Wiele czterolatek opanowuje umiejętność chwytania. Udaje im się chwycić nisko podrzucone przez siebie woreczki oraz dokładnie rzuconą przez osobę dorosłą piłkę (najlepiej dużą i lekką). Uczą się także odbijanie piłki oburącz o ziemię (koźlowania).

Czterolatek nabiera pewności w wykonywaniu prostych ćwiczeń równoważnych, pewniej stoi na jednej nodze. O jego poczuciu równowagi świadczy umiejętność przeniesienia naczynia z wodą bez jej rozlania.

Dziecko czteroletnie używa nożyczek do wycinania, naśladuje budowę bramy z 5 klocków, kreśli krzyż i koło, rysuje człowieka z 2 - 4 części oprócz głowy. Potrafi sam się ubrać i rozebrać. Przy pewnej pomocy sprząta po sobie zabawki.

W grupie czterolatek można już zaobserwować duże zróżnicowanie w poziomie rozwoju motorycznego. Zdarzają się dzieci, których rozwój zbliżony jest do motoryki pięcioletka i inne mniej sprawne od rówieśników – bliższe sprawności trzylatka.

DZIECKO PIĘCIOLETNE

Między 4 a 5 rokiem życia następuje przyspieszenie procesów rozwojowych – tzw. skok rozwojowy. Obserwujemy najszybszy rozwój motoryczny, przy czym dochodzi do znacznej poprawy koordynacji ruchów, a nie jak dotąd prostego opanowywania ruchów własnego ciała. Dziecko pięcioletnie wchodzi w wiek nazywany złotym okresem rozwoju motoryczności. Dzieciom przybywa siły, doskonalą się koordynacja, pojętność, uwaga i pamięć. Wzrasta szybkość, zręczność i ogólna wytrzymałość. Następuje rozwój ruchów dowolnych, wyspecjalizowanych czynności manualnych, ruchów celowych i precyzyjnych – większa ekonomiczność ruchów.

Jednocześnie u dzieci w tym wieku wzrasta aktywność intelektualna i dociekliwość. Dziecko wkracza w tzw. drugi okres przekory. Wyraźnie uwidaczniają się cechy charakteru: odwaga, ambicja, chęć wykazania się sprawnością, przeżywanie własnych sukcesów i niepowodzeń. Chód 5l. nabiera cech chodu dorosłego (od pięty, a nie całą stopą). Bieg charakteryzuje już

harmonia i ekspresja (dziecko biega bardziej dynamicznie, szybko, w sposób bardziej ekonomiczny i poprawny) oraz, zwłaszcza u chłopców, dążenie do osiągnięcia jak najlepszego wyniku.

Dzięki dojrzewaniu odpowiednich ośrodków kory mózgowej i systemu nerwowo-mięśniowego wyraźnie wzrastają możliwości utrzymania równowagi (ponad 10s mogą stać na jednej nodze).

U 5l. znacznie rozwija się umiejętność rzutów i chwytów (dziecko potrafi rzucać w górę i chwycić woreczek, piłkę i to nie tylko w miejscu ale również poruszając się). Pięciolatki potrafią dość dobrze skoordynować chód z kopnięciem piłki, a także kopnąć bezpośrednio z biegu.

Wśród 5l. wyraźnie uwidacznia się zróżnicowanie pod względem rozwoju motorycznego, obserwuje się także zróżnicowanie wynikające z płci: chłopcy są lepsi w biegach, skokach i rzutach, a dziewczęta lepiej posługują się skakanką, przewyższają ich w ćwiczeniach równoważnych i rytmicznych.

DZIECKO SZEŚCIOLETNIE

U 6l. obserwuje się dalszy szybki postęp rozwoju motoryki, widać ponowne nasilenie ruchliwości. Sześciolatek staje się silniejszy i sprawniejszy, następuje równoważenie procesów pobudzania i hamowania wewnętrznego, przez co ruchy dziecka są zręczniejsze i zwinniejsze. Cechuje je płynność, swoboda i dynamika, a jednocześnie są celowe, odpowiednio dobrane do wykonywanego zadania (ekonomiczniejsze), co sprzyja to wytrzymałości. W ich działaniu widoczne jest zjawisko przewidywania ruchowego.

U 6l. występuje automatyzacja niektórych prostych ruchów: marszu, biegu, podskoków, co pozwala dziecku łatwiej łączyć je z innymi ruchami – potrafią płynnie wykonać kombinację ruchów, można od nich egzekwować ćw. trudniejsze, wymagające większego wysiłku.

Chód 6l. jest równomierny i ukierunkowany, o dłuższym kroku. Jego bieg ma wiele cech biegu „dorosłego” – praca nóg wspomagana jest ruchami całego ciała: tułów wychylony jest w przód, ręce zgięte w łokciach wykonują ruchy zamachowe, znacznie wydłuża się krok co dodaje płynności biegu. W szybkości biegu chłopcy dominują.

Rzut w wykonaniu 6l. cechuje się płynnym połączeniem fazy przygotowawczej z fazą główną. Dziecko trafia do dużego celu z odległości 5m. Usprawnieniu ulega także chwyt – potrafi użyć w tym celu tylko rąk bez wylapywania przedmiotu na całe ciało. W rzutach uwidacznia się przewaga chłopców nad dziewczynkami: chłopcy rzucają piłkę tenisową średnio na odległość 12m., a dziewczynki na ok. 8m.

Dzięki przyrostowi siły mięśniowej i zdolności koordynacji 6l. wykazują więcej swobody, dynamiki i płynności także w skokach i podskokach. W zabawach dzieci samorzutnie pojawiają się elementy mocowania.

Dzieci w tym wieku angażują i emocjonują zadania nowe i trudne. Sześciolatki potrafią samodzielnie sprawnie się ubrać i rozebrać, myć, czesać, nakryć do stołu, sprzątnąć zabawki. Posługują się swobodnie mową potoczną, a ich słownictwo zawiera 3-4 tysiące słów.