**Umiejętności motoryczne i ich rola w wieku przedszkolnym**

**Ruch jest naturalną, fizjologiczną potrzebą dziecka, jednocześnie warunkuje prawidłowy jego rozwój. Z aktywnością ruchową wiążą się bardziej szczegółowe pojęcia, a mianowicie umiejętności motoryczne. Można je podzielić na dwie grupy: motorykę dużą oraz motorykę małą. Rozwijanie tych umiejętności w znaczący sposób przyczynia się do poprawy całościowego rozwoju dziecka (także w kontekście społecznym), czyli wpływa na lepsze radzenie sobie w grupie przedszkolnej.**

*„Ruch jest życiem – życie jest ruchem”*  
*Alfred Senger*

***Motoryka duża i motoryka mała***

Samo pojęcie motoryki nasuwa skojarzenia z ruchem, sprawnością fizyczną. Jednak, nawet najprostszy ruch wynika ze złożonych procesów, których wykonawcą są mięśnie, a zarządcą jest mózg.

**Składowe motoryki to między innymi:**

• wytrzymałość i kondycja  
• siła i jej zastosowanie  
• ruchomość  
• koordynacja i świadomość ciała  
• szybkość i zdolność reakcji  
• równowaga  
  
Układ motoryczny różnicujemy na dwie kategorie, tj.: **motorykę dużą i motorykę małą.**

Co dokładnie oznaczają te pojęcia?

**Motoryka duża** stanowi wszystkie obszerne ruchy, w które jest zaangażowane całe nasze ciało lub jego znaczna część, np. ręce i nogi. Jest to taki rodzaj aktywności ruchowej jak: **chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, jazda na rowerze, czy też pływanie.**

**Motoryka mała** natomiast znajduje swe odniesienie we wszelkich ruchach palców i dłoni, czyli ruchach o znacznie mniejszym zakresie, ale wymagających ogromnego skupienia i koncentracji uwagi. Motoryka mała to takie czynności, jak: **rysowanie, malowanie, pisanie, ugniatanie czegoś w dłoni, czy rzeźbienie.**

Ważne jest, aby dziecko rozwijało umiejętności zarówno w dziedzinie dużej, jak również małej motoryki. Jego osiągnięcia w każdej z tych dziedzin **nie muszą być jednakowe**, jednak dobrze jest, aby miało okazję do ćwiczenia zarówno drobnych, precyzyjnych ruchów, jak i tych dużych, zamaszystych.

Aby dziecko mogło poprawnie wykonywać złożone ruchy motoryki małej (rysowanie, pisanie), powinno najpierw dobrze opanować proste ruchy z zakresu motoryki dużej (ogólna aktywność ruchowa). Dlatego im więcej form ruchowych dziecko opanuje w okresie przedszkolnym, tym lepiej rozwiniemy jego koordynację ruchową i koncentrację uwagi, co znacznie ułatwi mu wykonywanie wszelkich czynności manualnych, jakie spotkają je w szkole.

**Motoryka a wpływ na rozwój dziecka**

Motoryka jest związana z następującymi dziedzinami życia:

• **Rozwój społeczny:** Interakcje z innymi i relacje międzyludzkie zależą od motoryki. Jeśli dziecko jest na niższym poziomie motorycznego rozwoju od rówieśników, szybko zostanie wykluczone lub zacznie unikać sytuacji, których aktywność sportowa będzie wymagana.

• **Rozwój fizyczny**: Tylko przy odpowiedniej dawce ruchu kości, mięśnie i system nerwowy mogą się prawidłowo rozwijać.

• **Rozwój poznawczy (kognitywny):** Zdolność i efektywność uczenia się są znacznie wyższe, jeśli dziecko dużo się rusza, a jego motoryka rozwija się poprawnie. Także zdolność reakcji poprawia się.

• **Rozwój sensoryczny:** Rozwój sensoryczny, czyli postrzeganie zmysłami, może prawidłowo rozwijać się jedynie wtedy, gdy dziecko jest aktywne fizycznie. Postrzeganie wizualne poprawia się, jeśli maluch np. biegnąc, musi orientować się w przestrzeni. Bieganie po różnym podłożu wpływa pozytywnie na rozwój wrażeń dotykowych.

• **Rozwój emocjonalny i psychiczny**: Dzieci, u których obserwuje się prawidłowy rozwój motoryki, są bardziej stabilne emocjonalnie. Mają pozytywny obraz siebie, wierzą we własne możliwości i rzadziej są lękliwe.

• **Rozwój mowy:** Rozwój mowy jest także związany z motoryką. Jeśli ruchy konieczne do mówienia nie są prawidłowo wykonywane, dziecko nie nauczy się dobrze mówić. Poza tym dzieci, które dużo się ruszają, lepiej się koncentrują i są bardziej chłonne.

**Dlaczego umiejętności motoryczne są przydatne w przedszkolu?**  
• dziecko z większym sukcesem będzie się włączać do różnych gier, sprawniej operować zabawkami;

• sprawne motorycznie dziecko potrzebuje mniej pomocy w rozmaitych czynnościach.

Będąc w grupie jest jednym z wielu dzieci, zatem im bardziej jest samodzielne, tym jest mu łatwiej i zyskuje większą pewność co do swoich możliwości (nie musi np. prosić o pomoc przy wyjęciu jakiejś zabawki, gdyż samo sprawnie otwiera pudełko, sięga po coś na półkę itp.);

• zabawa w wieku przedszkolnym jest realizowana jako wyraz różnych aktywności motorycznych. Jeżeli dziecko ma trudność w układaniu klocków, łapaniu piłki czy innych podobnych czynnościach, grupa dzieci może wyłączać go z zabawy (lub samo dziecko nie podejmuje się udziału w zabawie);

• motoryka powiązana jest z rozwojem intelektualnym. Słabo rozwinięte zdolności motoryczne powodują niepewność, niezgrabność czy powolność, a to wpływa na spowolnienie rozwoju umysłowego, blokuje ciekawość dziecka;

• sprawność motoryczna niesie za sobą większą zaradność, uważność i aktywność. Oceniając się w odniesieniu do innych dzieci, cechy te z pewnością dodadzą dziecku pewności i zwiększą szacunek do własnej osoby.

**Praktyczne wskazówki, czyli na co zwrócić uwagę, by rozwijać motorykę:**  
• zadbajcie o stan fizyczny dziecka. Zdrowsze dzieci robią większe postępy w rozwoju motorycznym, w przeciwieństwie do dzieci chorowitych, które będąc osłabione, nie mają możliwości i okazji, aby ćwiczyć i tym samym usprawniać motorykę;

• zwracajcie uwagę na sposób odżywiania. Dieta powinna być zrównoważona. Dziecko otyłe ma zdecydowanie słabsze zdolności motoryczne;

• stwarzajcie okazję do różnorodnych aktywności – spacerujcie, uczcie jeździć na rowerze, pozwalajcie korzystać z placów zabaw, z różnymi sprzętami. Dziecko, spędzające większość czasu w mieszkaniu, wolniej rozwinie zdolności motoryczne;

• nie wyręczajcie dziecka w ubieraniu się (jeśli potrafi już to zrobić);

• zachęcajcie do samodzielnego sięgania po zabawkę, która upadła lub znajduje się na wyższej półce;

• nie nalegajcie na naukę drobnych i precyzyjnych ruchów dopóki dziecko nie opanuje tych podstawowych z zakresu dużej motoryki, np. szanujcie same starania, jeśli nawet rysunki bardziej przypominają bazgroły. To ważny etap, który przygotowuje do dalszego rozwijania umiejętności pisania i rysowania;

• nie przyśpieszajcie nauki czynności, na które dziecko jeszcze nie jest gotowe, gdyż wzbudzi to w nim lęk przed dalszymi próbami i spowoduje rezygnację.

• unikajcie karcenia z powodu nieudolności, potknięcia czy upuszczenia czegoś. To może jeszcze bardziej usztywnić ruchy dziecka i nasilić niezręczność;

• będąc w parku czy na placu zabaw, zachęcajcie do tego, aby dziecko skakało na dwóch nogach do przodu i do tyłu, następnie na jednej nodze, a także bawiło się w klasy. Ćwiczenia takie usprawniają koordynację ruchową.

• tańczcie – wspólnie lub zachęcajcie dziecko do takiej aktywności. To rozwinie zdolności przestrzenne i poczucie kontroli nad ciałem.

• bawcie się piłką – łapcie, odbijajcie zamiennie raz jedną raz drugą ręką, wrzucajcie do zaimprowizowanego kosza. Korzystnie wpłynie to na kontrolę i koordynację ruchów.

**Zakres umiejętności w wieku do 5 lat**

**MOTORYKA DUŻA:**

- schodzi ze schodów, stawiając nogę na każdym stopniu   
- może kozłować piłkę 5 razy pod rząd  
- może kozłować piłkę w kierunku osoby oddalonej o 1,5 m  
- może złapać piłkę po odbiciu od ziemi  
- może rzucić piłkę w kierunku osoby oddalonej o 1,5 m  
- może kopnąć piłkę  
- może samodzielnie usiąść na huśtawce  
- może skakać obunóż  
- może skakać na jednej nodze (na prawej i lewej)  
- może skoczyć do przodu i zeskoczyć na nogi  
- może chodzić po linii, stawiając nogę przed nogą  
- może stać na jednej nodze przez 10 sekund  
- utrzymuje równowagę przy pomocy rąk

**MOTORYKA MAŁA:**

- trzyma ołówek prawidłowo  
- używa kredek świecowych nie łamiąc ich  
- używa nożyczek  
- koloruje, nie przekraczając linii  
- umie narysować kwadrat  
- umie narysować dobre koło  
- umie układać prostą układankę  
- korzysta z kleju nie robiąc dużego bałaganu  
- umie nawlec dwa koraliki na sznurek  
- używa łyżki bez rozlewania  
- pije wodę ze szklanki bez rozlewania  
- wertuje kartki bez wyrywania

**Aby opanować daną sprawność, dziecko musi:**

- być dojrzałe do nauki   
- mieć możliwość obserwacji dobrych wzorców  
- mieć stwarzane okazje do ćwiczeń  
- mieć wsparcie otoczenia w postaci zachęty, demonstrowania umiejętności, poprawiania błędów.

*Opracowanie: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka*  
Literatura: „Twoje dziecko szczęśliwe w przedszkolu”, Jovanka Jowicic