**Rozwój ruchowy dziecka w wieku przedszkolnym**

Okres przedszkolny jest szczególnie dynamicznym etapem rozwoju fizycznego i motorycznego u dzieci. Dzieci w tym okresie są żywe, dużo i często się ruszają, skaczą, biegają, mają niespożyte zasoby energii. Naturalna potrzeba ruchu, potrzeba poznawania świata jest motorem do zdobywania różnorodnych umiejętności ruchowych.

W ocenie rozwoju ruchowego bierzemy pod uwagę tzw. motorykę dużą i motorykę małą. Pierwsza z nich dotyczy postawy ciała oraz sposobu poruszania się dziecka. Motoryka mała dotyczy ruchów manipulacyjnych, czyli zdolność poruszania rękoma. W początkowym okresie przedszkolnym ruchy dziecka są jeszcze mało skoordynowane, niepewne, z wieloma współruchami, które zanikają około 5 roku życia. Okres przedszkolny nazywany bywa „głodem ruchu”, gdyż charakteryzuje się dużą aktywnością ruchową.

W 3 roku życia dzieci chodzą raczej dość pewnie, choć ruchy są nadal słabo skoordynowane, mało precyzyjne, zamaszyste, z wieloma współruchami, a krok dość krótki. Biegają na całych stopach. Podczas biegu postawa ciała jest jeszcze wyprostowana (nie pochylają się do przodu), a ruchy są raczej ograniczone. Biegając umieją okrążyć przeszkodę. Dzieci w tym wieku potrafią już podskoczyć, jednak skok przypomina raczej wydłużony krok, bez rozbiegu i zaznaczonego odbicia. W tym okresie następuje poprawa w zakresie równowagi – zaczynają przez chwilę stawać na jednej nodze. Potrafią też podrzucać przedmiotami, nie trącać równowagi turlają przedmiot. Dzieci w tym okresie stają się coraz bardziej samodzielne – myją ręce, twarz, posługują się łyżką, widelcem. Odwzorowują kształt koła. Zaczynają posługiwać się nożyczkami. Nawlekają koralik na sznurek.

Trzylatek jest dzieckiem żywym, rusza się dużo i chętnie. Jego mięśnie są jeszcze dość wiotkie i słabe, szybko się męczy, dlatego wymaga dłuższych przerw między zadaniami ruchowymi oraz częstych zmian pozycji.

W tym wieku najintensywniej rozwija się duża motoryka. Przede wszystkim ćwiczy:

* Chodzenie
* Bieganie
* Wspinanie się
* Kopanie
* Rzucanie
* Dostosowanie pozycji ciała do zmian otoczenia.

Rozwija się także mała motoryka, czucie ciała w obrębie palców, dłoni jest jeszcze słabe.

Trzylatek:

- staje na jednej nodze, a następnie na drugiej przez około 5 sekund,

- chodzi tyłem, chodzi bokiem,

- Staje na palcach przez 10 sekund,

- kopie nieruchoma i turlającą się piłkę,

- schodzi po schodach naprzemiennie trzymając się poręczy,

- zeskakuje z wysokości 30 cm na złączone nogi,

- podskakuje ze złączonymi nogami,

- łapie i odbija piłkę z odległości 1,5 m,

- potrafi rozpiąć zatrzaski, ściągną ubranie,

- rozwiązuje kokardę,

- zakłada buty, skarpetki, koszulkę,

- rozpina duży suwak kurtki,

- zapina duże guziki.

W czwartym roku życia rozwój ruchowy to przede wszystkim doskonalenie funkcji dużej motoryki. Przedszkolak już skacze, wchodzi na różne wzniesienia i sprzęty, rzadziej się asekuruje, ma lepszą równowagę i czucie ciała. Mniej się męczy, gdyż mięśnie są już silniejsze. Rozwija się mała motorka, dziecko może już dłużej siedzieć przy stoliku, wykonując zadania manualne. Dziecka jest samodzielne. Potrafi ubrać się, rozebrać (potrzebują pomocy przy bardziej precyzyjnych czynnościach), prawidłowo jeść, umyć zęby.

Czterolatek:

- schodzi po schodach krokiem naprzemiennym, nie trzymając się poręczy,

- jeździ na rowerku trójkołowym,

- ubiera się samodzielnie,

- skacze do tyłu, w bok,

- biega i zmienia kierunek bez zatrzymywania się,

- zapina suwak z przodu ubrania,

- kopie piłkę,

- budują budowle z klocków,

- rysuje uproszczoną postać człowieka,

- kopiują krzyż, koło równoległe kreski oraz niektóre litery,

- prawidłowo trzymają kredkę, ołówek.

Dziecko pięcioletnie

W tym wieku następuje przyspieszenie procesów rozwojowych. Można zauważyć najszybszy rozwój motoryczny. Wiek pięciolatka nazywany jest złotym okresem rozwoju motoryczności. Dziecko pięcioletnie potrafi :

* dość długo (10 sekund) stać na jednej nodze,
* przeskakuje przez przeszkody,
* skacze na skakance,
* buja się samodzielnie,
* jeździ na czterokołowym rowerku, na wrotkach,
* odbija piłkę o podłogę,
* wiąże prostą kokardkę,
* zapina guziki,
* łączy dwie części zamka,

• potrafi łączyć chód po ławeczce z przekraczaniem przeszkód,

• przesuwaniem przyboru stopą czy schyleniem się pod trzymaną przez dorosłego laską potrafi stać w tzw. staniu równoważnym ( stopa za stopą),

• potrafi rzucać w górę i chwycić woreczek lub piłkę,

• potrafi złapać rzuconą do niego piłkę.

U dzieci sześcioletnich zauważa się nasilenie ruchliwości. Dziecko w tym wieku staje się silniejsze i sprawniejsze.

Dziecko sześcioletnie potrafi:

* maszerować, biegać, podskakiwać,
* potrafi płynnie wykonać kombinację ruchów,
* potrafi wykonać złożone ćwiczenia na przyrządach jak również ćwiczenia wymagające znacznego poczucia rytmu potrafią samodzielnie sprawnie ubrać się i rozebrać,
* potrafi myć, czesać, nakryć do stołu,
* potrafi sprzątać zabawki.

Dziecko pod koniec 6 roku życia powinno osiągnąć tzw. dojrzałość szkolną, stopień jego rozwoju umysłowego jak również motorycznego, sprawność fizyczna i percepcyjno – motoryczna, która będzie gwarantować bezproblemowe zaadaptowanie się w środowisku szkolnym.

Rozwój ruchowy polega na, wzrastającej wraz z wiekiem, umiejętności przyjmowania i zmiany określonych pozycji (postaw) ciała oraz poruszania się w przestrzeni, a także przemieszania jednych części ciała w stosunku do innych.

W okresie wczesnego dzieciństwa doskonali się sprawność w zakresie ruchów całego ciała lub jego części(motoryka duża) oraz ruchów dłoni (motoryka mała). Motoryka duża wymaga koordynacji ruchów większych partii ciała i obejmuje takie rodzaje czynności, jak upadanie, skakanie przez skakankę czy zabawy na huśtawce. Motoryka mała wymaga natomiast koordynacji działania drobnych części ciała, przede wszystkim dłoni. Obejmuje między innymi takie rodzaje czynności, jak przewracanie kartek, rysowanie, czy dopasowywanie elementów do łamigłówki.

Sprawność ruchowa jest wspaniałą formą kształtowania nawyku dbania o własne zdrowie. Dzieci sprawne ruchowo wykazują się lepszą koordynacją ruchową i piękniejszą sylwetką**.**Odnosi się to zarówno do zręczności ruchowej całego ciała, jaki i poczucia równowagi czy umiejętności pokonywania przeszkód. Ważną i niezbędną umiejętnością gwarantującą sukces szkolny jest zdolność skoordynowania  wzroku z ruchem ciała (oko i ręka, oko i noga).

Literatura:

- A. Klim – Klimaszewska „Trzylatek w przedszkolu”

- E. Urbanowicz „Rozwój psychoruchowy przedszkolaka”

- M. Biała „Przedszkolaki – co każdy rodzic i nauczyciel wiedzieć powinien”

- Terapia pedagogiczna w przedszkolu z elementami integracji sensorycznej red. Beata Wycech, wyd. RAABE

Opracowała: Magdalena Kieszek