**Rozwój ruchowy dziecka**

Okres przedszkolny jest szczególnie dynamicznym etapem rozwoju fizycznego
i motorycznego u dzieci. W tym okresie są one żywe, hałaśliwe, dużo i często się ruszają, skaczą, biegają, mają niespożyte zasoby energii. Jednym słowem – ćwiczą.

Motoryka dziecka rozwija się już w łonie matki. Ruchy płodu zaczynają być widoczne od 6 tygodnia po zapłodnieniu. Ruchliwość płodu jest bardzo ważna - przyczynia się do wzmacniania jego mięśni i poznawania własnego ciała. W chwili narodzin dziecko ma już za sobą parę miesięcy intensywnych ćwiczeń ruchowych, a jednak jest bardzo nieporadne, niezgrabne, a jego ruchy są nieskoordynowane. Od tego czasu zaczyna się najbardziej intensywny rozwój funkcji motorycznych.

Dojrzewanie układu motorycznego, choć zaczyna się już bardzo wcześnie, przebiega dosyć wolno. Dla jego pełnego rozwoju dziecko potrzebuje paru lat intensywnych ćwiczeń. Powodem tego powolnego – w porównaniu z innymi układami sensorycznymi – tempa jest niesamowita złożoność obwodówtworzących układ motoryczny.W innych zmysłach informacje przepływają w jednym kierunku – od świata zewnętrznego do mózgu, natomiast
w obwodach ruchowych z zewnątrz do mózgu oraz z mięśni do mózgu i z mózgu do mięśni.

Większość dzieci przechodzi przez te same stadia rozwoju motorycznego w podobnym czasie. Jest to bardzo przewidywalna chronologia i na podstawie obserwacji tego, co robi dziecko, możemy w przybliżeniu określić jego wiek.

Istnieją trzy sekwencje dojrzewania ruchowego:

* **Od niższych do wyższych rejonów mózgu** – w pierwszej kolejności dojrzewają połączenia ruchowe w rdzeniu kręgowym, następnie w pniu mózgu, a na końcu kora mózgowa. W miarę rozwoju ruchy dziecka zaczynają być coraz bardziej celowe, skoordynowane i płynne.
* **Rozwój od środka ciała na zewnątrz** (rozwój proksymalnodystalny) – dziecko najpierw uzyskuje kontrolę nad mięśniami głowy i tułowia, później opanowuje ruchy kończyn. Rozwój od okolicy obręczy barkowej na zewnątrz do koniuszków palców.
* **Rozwój od głowy po place stóp** (rozwój cefalokaudalny) – dziecko kontroluje
i opanowuje najpierw ruchy twarzy, głowy, a następnie ramion, rąk, tułowia, na koniec nóg.

Te drogi rozwojowe wskazują na tendencje układu nerwowego i pokazują chronologię nabywania umiejętności, to kiedy dziecko osiągnie „kamienie milowe rozwoju”, zależy od jego indywidualnego planu rozwojowego, predyspozycji, wyposażenia genowego, a także od roli środowiska.

**Rozwój ruchowy dziecka 3-letniego:**

1. Trzylatek jest żywym dzieckiem , rusza się dużo i chętnie, ale jego mięśnie są jeszcze dosyć wiotkie i słabe, dlatego szybciej się męczy i wymaga dłuższych przerw między zadaniami ruchowymi oraz częstych zmian pozycji.
2. Do około trzech lat następuje również intensywny wzrost ciała. Sam rozwój ruchowy jest mniej gwałtowny niż w poprzednim okresie życia.
3. W tym wieku bardzo łatwo może wytworzyć się wadliwa postawa ciała u dziecka. Dzieje się tak wtedy, gdy dziecko ma za mało odpowiedniego ruchu lub przyjmuje nieprawidłowe pozycje ciała, dlatego ważna jest profilaktyka oraz umożliwienie zdobywania doświadczeń ruchowych dziecku. To okres, w którym przedszkolak powinien spędzać jak najwięcej czasu na placu zabaw.
4. W tym wieku najintensywniej rozwija się duża motoryka, czyli duże grupy mięśni, choć, te ruchy są słabo skoordynowane i niedokładne. Dziecko używa całego ciała do zadań wymagających udziału tylko niektórych grup. Przede wszystkim ćwiczy i doskonali takie umiejętności, jak:
* chodzenie,
* bieganie,
* wspinanie się,
* kopanie,
* rzucanie,
* dostosowanie pozycji ciała do zmian w otoczeniu.
1. Rozwija się także mała motoryka, ale jej jakość jest bardzo słaba, a czucie ciała w obrębie dłoni, palców - stosunkowo słabe.
2. Trzylatek:
* staje na jednej nodze, a następnie na drugiej przez ok. 5 sekund,
* chodzi tyłem, chodzi bokiem,
* staje na palcach przez 10 sekund,
* chodzi po pięciocentymetrowej równoważni (2-3 m),
* kopie nieruchomą 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 dużą piłkę rzuconą z odległości 1,5 m,
* potrafi rozpiąć zatrzaski, ściągnąć ubranie,
* rozwiązuje kokardę,
* zakłada but, skarpetki, koszulkę,
* rozpina duży suwak kurtki,
* zapina duże guziki,
* wykonuje krótkie cięcia nożyczkami,
* zostaje ustalona orientacja ręczna.

**Rozwój motoryczny dziecka 4-letmiego:**

1. Rozwój ruchowy 4- letniego dziecka 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.
2. Rozwija się mała motoryka, dziecko dłużej może pracować przy stoliku, wykonując zadania manualne.
3. Dziecko jest całkowicie samodzielne, potrafi się ubrać, rozebrać, jeść prawidłowo itp.
4. Czterolatek:
* schodzi po schodach, trzymając przedmiot w jednej ręce, nie trzymając się poręczy,
* wchodzi na różne przyrządy do zabawy i schodzi na dół (np. drabinki),
* skacze na jednej nodze ok, 1,5 m,
* skacze do tyłu,
* skacze w bok,
* biega i zmienia kierunek bez zatrzymywania się,
* kopie piłkę, która turla się w jego stronę,
* zakłada ubranie we właściwy sposób (przód z przodu),
* ubiera się samodzielnie,
* zapina suwak z przodu ubrania,
* prawidłowo trzyma kredkę, ołówek.

**Rozwój motoryczny dziecka 5-letniego:**

1. Podobnie jak między 2 a życia, tak między piątym a szóstym następuje intensywny wzrost dziecka (w piątym roku życia: podwojenie wzrostu i zwiększenie wagi aż pięciokrotnie
w stosunku do wagi urodzeniowej).
2. Wydłużają się kończyny, zwiększa się obwód klatki piersiowej, wzmacnia się cały kościec i mięśnie. Ustalają się naturalne krzywizny kręgosłupa.
3. Dziecko może już dłużej pracować, więcej się ruszać, ale męczy się jeszcze przy długotrwałym i jednostajnym ruchu oraz pozostawaniu w jednej pozycji.
4. W tym wieku nabywanie umiejętności motorycznych jest najszybsze. Doskonalą się umiejętności ruchowe, szczególnie związane z bieganiem, skakaniem itp.
5. Dziecko opanowuje i doskonali również czynności małej motoryki, jest zręczne, precyzyjne.
6. Pięciolatek:
* chodzi na czubkach palców 3 m,
* biega w podskokach, naprzemiennie stawiając nogi,
* przeskakuje przez przeszkody,
* skacze na skakance,
* buja się samodzielnie,
* jeździ na czterokołowym rowerku,
* jeździ na wrotkach 1,5 m,
* upuszcza piłkę na ziemię i kopie ją,
* odpija piłkę o podłogę,
* łączy dwie części zamka,
* wiąże prostą kokardę,
* zapiana guzki o średnicy około 1 cm.

**Jak wspomóc rozwój ruchowy dziecka?**

Na szczęście dzieci czują potrzebą ćwiczeń nawet bez niczyjej zachęty. Widoczne jest to zwłaszcza w okresie przedszkolnym, kiedy dzieci są ruchliwe, żywe, hałaśliwe. Ta ich nadruchliwość wynika właśnie z potrzeby nabywania nowych doświadczeń ruchowych
i nauki nowych umiejętności. Dzieci same dostarczają sobie odpowiedniej stymulacji.

Mimo to rodzice i opiekunowie mogą pomóc w ich rozwoju, organizując bezpieczną
i kontrolowaną aktywność. Badania dowiodły, że np. rozwój małej motoryki wyprzedza rozwój mowy i jest wykładnią dla jej ewentualnych nieprawidłowości. Dlatego warto do zabaw dołączyć również te, które wzmacniają mięśnie palców, aktywizują dłoń. Również ćwiczenia dużej motoryki przyczyniają się na przykład do lepszej koncentracji na zadaniu. Dziecko ruszając się i pokonując trudności motoryczne, wzmacnia napięcie mięśniowe
i poprawia czucie swojego ciała, dlatego potem dłużej będzie mogło utrzymać prawidłową pozycję, np. podczas nauki pisania.

**Rozwój ruchowy** (motoryczny) zasadniczo dzielimy na:

* **motorykę dużą** – czyli pracę dużych grup mięśni (chodzenie, bieganie, skakanie, wymachy rękoma, rzucanie, kopanie itp.)
* **motorykę małą** – manualną, czyli pracę dłoni, palców (pisanie, wycinanie, rysowanie, klejenie, wydzieranie, zakręcanie itp.)

Rozwój ruchowy zawsze przebiega od dużej do małej motoryki – czyli Twoje dziecko najpierw opanowuje duże ruchy, aby potem móc pracować dłońmi, palcami. Widoczne to jest
w pierwszych miesiącach życia, kiedy z pozycji leżącej – przez ćwiczenia wstaje i uczy się manipulować przedmiotami. Możliwe jest to głównie, dlatego, że dziecko ćwiczy i zdobywa doświadczenia ruchowe. Nowe umiejętności motoryczne nie biorą się znikąd – nadbudowują się na wcześniejszych, prostych czynnościach.

Dlatego tak ważne w rozwoju ruchowym są częste ćwiczenia dziecka i możliwość zdobywania nowych doświadczeń. Rodzice mogą dużo zrobić, aby pomóc dzieciom w zdobywaniu nowych umiejętności. Jednak należy pamiętać, że nie powinno się wyprzedzać etapów rozwoju ruchowego dziecka żadnymi ćwiczeniami czy stymulacją! Możliwe jest to tylko wtedy, gdy mozg i układ kostno-mięśniowy będzie gotowy na naukę kolejnej aktywności.

**PAMIĘTAJ!**

Ćwiczenia mają sens tylko wtedy, gdy wykonuje się je w odpowiednim czasie.

**Co możesz zrobić?**

1. Zorganizuj przestrzeń domową tak, by była bezpieczna dla dziecka, by mogło ono swobodnie się po niej poruszać.
2. Baraszkuj z dzieckiem na podłodze, baw się w przepychanki, walki kogutów, turlanie, łaskotanie itp.
3. Jeśli to możliwe, chodź z dzieckiem na basen lub zapisz malucha na zajęcia usprawniające, np. karate.
4. Zaangażuj do zabaw różne zmysły (np. układ przedsionkowy odpowiedzialny za równowagę). Rozwój ruchowy przyspiesza taka stymulacja:
* Obracaj dziecko na krześle obrotowym, w którym siedzi, kilka razy w jedną stronę,
a następnie w drugą z chwilową przerwą między stronami. Pamiętaj, dziecko musi akceptować taką zabawę!
* Masuj dziecko – może stanie się to rytuałem przed snem lub zaraz po kąpieli. Taka stymulacja wspomaga rozwój całego układu nerwowego.
1. Baw się z dzieckiem piłką, balonem, organizujcie zabawy sportowe, np. stanie na czas na jednej nodze.
2. Chodźcie często na place zabaw i pozwalaj dziecku na swobodną zabawę na nich.
3. Chodźcie z dzieckiem na spacery, zimą na sanki, łyżwy. Zachęcaj do uprawiania sportów.
4. Zadbaj o prawidłową pozycję dziecka podczas zabaw:
* przy stoliku: wysokość krzesła i stołu dopasowana do jego wzrostu (stopy muszą stać na podłodze, plecy proste, łokcie oparte na stole),
* na podłodze: przyjmowanie różnych pozycji. Bądź czujny, czy Twoje dziecko nie preferuje siadu „W”, czyli siadu między stopami. Pilnuj, aby zmieniało pozycję i często siadało
z nogami „w kokardę”.

**Czego nie wolno robić?**

1. Wyręczać dziecka: czasami będziesz musiał dłużej poczekać aż Twój maluch się ubierze czy rozbierze, ale w dłuższej perspektywie to się opłaci.
2. Stawiać mu za wysokich lub za niskich wymagań: dla optymalnego rozwoju ćwiczenia podejmowane przez dziecko muszą być na jego poziomie, wtedy ma szansę nauczyć się czegoś nowego.
3. Nadmiernie chronić dziecko, ograniczając jego aktywność: dziecko musi próbować nowych rzeczy, czy to jest jedzenie czy wspinanie się po drabinkach. Asekuruj dziecko, ale nie ograniczaj, zabraniając mu pokonywania trudności.

**Co powinno Cię zaniepokoić w rozwoju ruchowym Twojego dziecka?**

* Ma opóźnienia w rozwoju ruchowym – „kamienie milowe” rozwoju z dużym opóźnieniem, a nowe umiejętności ruchowe osiąga z dużym opóźnieniem.
* Ma problemy w samoobsłudze – ma duże problemy przy czynnościach typu: ubieranie, rozbieranie, mycie, jedzenie lub nie potrafi ich samodzielnie wykonać.
* Ma problemy z koordynacją – z trudnością rzuca, łapie piłkę, biega, skacze.
* Niechętnie bawi się na placach zabaw, nie chce brać udziału w zabawach sportowych, ruchowych.
* Jest bardzo ruchliwe, jest w ciągłym ruchu.
* Boi się wysokości i ruchu.
* Wybiera intensywne, długo trwające zabawy typu huśtanie, kręcenie, często bez objawów dyskomfortu.
* Ma trudności z aktywnościami manualnymi, pisaniem, rysowaniem.
* Ma problemy z koncentracją uwagi.
* Ma problemy z równowagą – niechętnie wspina się, wchodzi na sprzęty, huśta, potrzebuje Twojej asekuracji przy zabawach związanych z ruchem lub pokonywaniem wysokości. Nie chce uczyć się jazdy na rowerku.

**PAMIĘTAJ!**

Czas przedszkolny to najbardziej intensywny pod względem rozwoju ruchowego okres w życiu dziecka, nazywany „głodem ruchu”. Czas, który Twoje dziecko powinno spędzić na zabawach i doświadczeniach ruchowych. To etap, w którym Twoje dziecko nie tylko rozwija się ruchowo i sensorycznie, lecz także uczy się czerpać radość z ruchu, sportu i zdrowego trybu życia.