

O zgubnych skutkach niezaspokojenia potrzeby ruchu u dzieci

Piękny zimowy dzień. Świeci słońce, kilka stopni poniżej zera, puszysty śnieg a w parku na spacerze nie ma ani jednego dziecka. Jesienią, gdy mży deszcz lub wieje wiatr jest podobnie. Za to zdecydowanie lepiej bywa wiosną i latem. Wówczas spotykamy dzieci trzymane za ręce i spacerujące noga za nogą wraz z rodzicami. Gdy dorośli pozwolą dzieciom na trochę samodzielności zaraz słychać upominanie: *Nie biegnij bo się spocisz*, *Nie wchodzi na murek bo spadniesz.....*, *Nie przeskakuj przez konar bo upadniesz i rozbijesz sobie głowę.....* Spotykamy też dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub wnoszone po schodach na rękach do sal. A przecież wszyscy wiemy , że sprawność fizyczna¹ jest ważnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka.

Wiek przedszkolny to okres wzrastającej sprawności ruchowej². U starszych przedszkolaków i młodszych uczniów obserwuje się:

- ogromną potrzebę ruchu i dlatego mówi się o nadruchliwości oraz o konieczności zaspokojenia *głodu ruchu* dzieci;
- korzystne zmiany w sprawności oraz koordynacji ruchowej i z tego powodu wiek przedszkolny nazywa się *złotym wiekiem motoryczności*.

O rozwój fizyczny i sprawność ruchową przedszkolaków mają dbać zarówno rodzice jak i nauczyciele . Z moich obserwacji wynika, że niepokojąco zwiększa się liczba rodziców, którzy nie należycie zaspakajają potrzebę ruchu u swoich dzieci. Nie zwracają również uwagi na wynikające z tego konsekwencje dla ich dziecka, innych dzieci a nawet dla personelu przedszkola. Zabiegani i zapracowani rodzice :

- cieszą się , gdy ich dziecko długo i spokojnie siedzi przed telewizorem a potem dziwią się , że różni się ono od rówieśników , bo jest mniej sprawne, słabe (chorowite) i szybko się męczy;
- nie stwarzają dziecku okazji do ruchowego wyżycia się, a potem uskarżają się, że jest nadmiernie ruchliwe , nie potrafi spokojnie usiedzieć przez chwilę i przeszkadza wszystkim w domu;
- nie dbają o to, aby dziecko realizowało potrzebę ruchu przebywając jak najdłużej na powietrzu a potem są zaskoczeni, że dziecko jest słabe, mało odporne i często choruje. Zgodnie z prawidłowościami rozwoju fizycznego starszych przedszkolaków i młodszych uczniów monotony nawet dwukilometrowy spacer za rękę jest dla dziecka bardzo męczący. Nie potrafi się ono dostosować do rytmu kroków dorosłego a trzymane stale za tą samą rękę deformuje kręgosłup. Jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę zdecydowanie dłuższą biegnąc, przeskakując przez przeszkody, wspinając się na konary, wbiegając na schody itp.

Deszcz, wiatr, upał a nawet mróz nie może być przeszkodą w organizowaniu dzieciom pobytu na powietrzu, gdyż poprzez udział w zabawach ruchowych, grach zespołowych i zawodach sportowych dzieci nabędą tężyzny fizycznej i odporności zdrowotnej.

Zasygnalizowane tu niekorzystne tendencje w wychowaniu rodzinnym wymuszają na nauczycielach przedszkola i szkoły nasilenie pracy w zakresie zaspakajania potrzeby ruchu w sposób korzystny dla rozwoju psychoruchowego dzieci. Odbywa się to dwa, trzy razy dziennie poprzez udział w zabawach z różnymi elementami ruchu np. biegu i pościgu, równowagi, podskoku i skoku, czworakowania, toczenia, rzutu, pokonywania przeszkód itp. organizowanych przez nauczyciela³. Potrzebę ruchu dzieci zaspakajają również podczas codziennie prowadzonych ćwiczeń porannych⁴ a także w trakcie ćwiczeniach gimnastycznych⁵ prowadzonych przez nauczyciela dwa, trzy razy w tygodniu.

Co każdy przedszkolak powinien umieć idąc do szkoły w zakresie sprawności fizycznej

Zgodnie z nową podstawą programową⁶ dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej :

- dba o swoje zdrowie:
- jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, sali gimnastycznej.

Ponieważ możliwości ruchowe starszych przedszkolaków i młodszych uczniów są ogromne dlatego współpraca z rodzicami w tym zakresie jest nieodzowna . Rodzice muszą zrozumieć, że dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego każde dziecko ma brać udział w zabawach ruchowych, ćwiczeniach gimnastycznych a także w grach i zabawach sportowych organizowanych w sali oraz na powietrzu.

Oto kilka porad i wskazówek dla rodziców ułatwiających wspólne zabawy z dziećmi . Gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą a dorosły powinien ćwiczyć razem z dzieckiem. Nie należy wydawać poleceń, komenderować, pouczać i ciągle upominać. Najlepiej gdy dziecko wraz z dorosłym bawi się w zabawy naśladowcze np. *Skaczące piłeczki* (podskoki obunóż), *Wiatr i liście* (skłony na boki i wirowanie dookoła siebie), *Zabawy kotków* (chodzenie na czworakach za piłką, wykonywanie kociego grzbietu), *Zanieś misiowi śniadanie* (przenoszenie na tacy drobnych klocków). Tego typu zabawy nie tylko sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej ale także pobudzają wyobraźnię i fantazję a także podsuwają pomysły do różnorodnych zabaw tematycznych .

Dzieci bardzo chętnie popisują się swoimi umiejętnościami i dlatego dobrze jest też nadawać ćwiczeniom gimnastycznym charakter nie tylko zabawowy ale także zadaniowy np. *Przejdź po pniu drzewa....., Biegnij slalomem pomiędzy drzewami (ustawionymi przeszkodami), Idź przed siebie z książką położoną na głowie....., Skacz raz na jednej, raz na drugiej nodze* Podczas takich ćwiczeń dzieci wykazują się odwagą, sprytem, wytrwałością a także odczuwają radość z osiągniętego celu.

Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne koniecznie należy zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Jeżeli nie odbywają się one na powietrzu to należy pamiętać, że pokój musi być odkurzony i przewietrzony a dziecko przebrane w wygodny strój sportowy. Zabawy terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód, gry zespołowe, zawody sportowe prowadzone na powietrzu, gdyż mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka i jego odporność. Dlatego należy (bez względu na pogodę) organizować dzieciom zabawy w wodzie (pływanie) i z wodą (np. puszczanie okręcików w basenie, wlewanie lub przelewanie wody) , na śniegu (lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, jazda na sankach i nartach) i lodzie (jazda na łyżwach).

Ważne jest zapewnienie dziecku podczas zabaw bezpieczeństwa zarówno gdy odbywają się one w mieszkaniu, w parku jak i na podwórku. Każde dziecko ma orientować się w tym, co mu wolno a czego nie wolno robić. Musi wiedzieć, że nie wolno skakać po meblach, wchodzić na zamrznięty staw, bawić się piłką blisko jezdni, wdrapywać się na wysokie drzewa itp.

Dzieci sprawne ruchowo będą odznaczać się :

- dobrym stanem zdrowia, gdyż ono w znacznym stopniu zależy od ruchu. Słaba koordynacja ruchowa (motoryczna) jest przyczyną braku motywacji i unikania ćwiczeń;

-większą odpornością psychiczną i fizyczną. Odbywa się to poprzez możliwość wyładowywania nadmiaru energii, rozładowywania emocji i uwolnienia napięć podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych;

-pewnością siebie i zadowoleniem. Dzieci sprawne ruchowo odczuwają przyjemność z uczestniczenia w zabawach i ćwiczeniach gdyż mają świadomość, ile już potrafią. Są też dumne ze swojej samodzielności oraz zaradności;

- lepszymi umiejętnościami społecznymi. Dzieci sprawne ruchowo łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami, potrafią współpracować (np. zabawa terenowa - *Szukamy ukrytego skarbu*) i współdziałać w zespole (np. zabawy z piłką *Dwa ognie*) są akceptowane społecznie i często stają się przywódcami w grupie.

Bywają dzieci, które unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych bo nie mogą nadążyć za rówieśnikami, gorzej jeżdżą na rowerku, słabiej pływają itp. Te dzieci charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją, wzrokowo - ruchową (rzuty woreczkiem do celu) i słabą płynnością ruchów. Napotykać na trudności zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć. Brak ćwiczeń przyczynia się do nie rozwijania danej umiejętności a więc do jeszcze większych trudności. To z kolei często powoduje odrzucenie dziecka przez rówieśników jego izolację a także wyśmiewanie się.

W jaki sposób możemy pomóc dzieciom , które unikają aktywności ruchowej?

Przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu i razem z dzieckiem bawić się. Szukać takich form aktywności , które sprawiają dziecku zadowolenie i radość . Podczas wspólnych zabaw motywować , zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces . Nigdy nie należy zmuszać dziecka do aktywności fizycznej. Natomiast znaleźć wśród rówieśników dziecko z takim samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

Kilka bardzo ważnych zdań zamiast zakończenia

Pisząc o niezręczności ruchowej chodzi głównie o ruchy całego ciała w tym rąk i nóg. Jednak w przygotowaniu dziecka do nauki w szkole bardzo ważna jest sprawność manualna czyli niewielkie ruchy palców i dłoni, które zaangażowane są podczas pisania. Dzieci niezręczne manualnie dostrzegamy w codziennych sytuacjach np. podczas ubierania się i rozbierania , jedzenia, mycia itp.

Czasami też spotykamy dzieci , które mają nienależytą koordynację pracy obu rąk . Jest to szczególnie widoczne w sytuacjach, gdy dziecko napotyka na trudności w zapinaniu guzików, wiązaniu sznurowadeł i łapaniu piłki. Wówczas wyraźnie widać , że dziecko chętnie używa jednej ręki , a druga wręcz mu przeszkadza.

Niektóre dzieci podczas rysowania tak silnie naciskają kredkę, że albo ją łamią albo dziurawią kartkę. Świadczy to o wzmożonym napięciu mięśniowym i mało precyzyjnych, gwałtownych, kanciastych ruchach ręki.

Spotykamy też dzieci , które mają za małe napięcie mięśniowe i wtedy kreski przez nie rysowane są cienkie , drżące , falowane lub przerywane i ledwo widoczne.

Podczas wycinania nożyczkami można dostrzec dzieci niezręczne manualnie ze złą koordynacją wzrokowo - ruchową . Te dzieci napotykają na trudności z trzymaniem w jednej ręce kartki a w drugiej nożyczek a wycinanie polega na szarpaniu kartki. U dzieci z takimi problemami często występują współruchy a więc pomaganie sobie ruchami tułowia, szyi i języka.

W tym krótkim podsumowaniu należy zwrócić uwagę na najczęściej występujące problemy niezborności manualnej, które ściśle są związane z rozwojem ruchowym dziecka. Dlatego każdy rodzic powinien wiedzieć , że sprawność ruchowa całego ciała, dbałość o sprawność manualną, praca nad usamodzielnieniem dzieci w czynnościach codziennych i samoobsługowych ma ogromne znaczenie w przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki w szkole szczególnie w zakresie pisania. Przygotowanie do pisania nie polega na nauczaniu sztuki kreślenia liter ale dobrej sprawności ruchowej i manualnej. Wspólne zabawy ruchowe z rodzicami i umożliwienie dzieciom w domu malowania , lepienia z plasteliny, wycinania , wydzierania, darcia a nawet szycia prostym ściegiem (igła zerówka) jest gwarancją sukcesu

szkolnego. Lekceważenie dziecięcej potrzeby ruchu i brak dbałości o rozwój ruchowy w tym manualny może być przyczyną niepowodzenia dzieci w uczeniu się.

¹ Rozwój fizyczny to - zdaniem R. Przywedy (op. cit., s. 9) - przemiany, które doprowadzają do ukształtowania z prostej konstrukcji komórkowej tak złożonego , tak precyzyjnego i tak doskonałego tworu, jakim jest organizm człowieka.

² Sprawność ruchowa to stopień opanowania własnego ciała i umiejętności władania aparatem ruchowym. Pojęciem szerszym jest sprawność fizyczna i można ją określić jako aktualna możliwość wykonywania wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka. Por. R. Przyweda: *Rozwój somatyczny i motoryczny*, PZWS, Warszawa 1973, s. 180

³ *Wychowanie fizyczne w przedszkolu* , WSiP, Warszawa 1988, s. 9 - 130.

⁴ Ćwiczenia poranne opisane są w publikacji K. Właźnik: *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1988 , s.131 - 188.

⁵ Wiele zabaw dla dzieci młodszych i starszych oraz ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych metodą zabawową i zadaniową znajduje się w publikacjach A. Grzęska : *Zajęcia ruchowe w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1975 , S. Moliere: *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*, Wydawnictwo „ Sport i Turystyka" , Warszawa 1974 , s. rozdz. IV i V, J. Berdychova: *Mamo , tato ćwiczcie ze mną* ,Wydawnictwo „Sport i Turystyka", Warszawa 1972, R. Demeter : *Wesołe ćwiczenia* PZWL Warszawa 1973.

⁶ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół opublikowane w Dzienniku Ustaw Nr , poz.1