

“Motoryka mała oraz duża w przedszkolu”

Dlaczego umiejętności motoryczne są tak ważne w przedszkolu?

- Dziecko z większym sukcesem będzie się włączać do różnych gier, sprawniej operować zabawkami;
- Sprawne motorycznie dziecko potrzebuje mniej pomocy w rozmaitych czynnościach.

Pamiętajmy, że będąc w grupie jest jednym z wielu dzieci, zatem im bardziej jest samodzielne, tym jest mu łatwiej;

- Zabawa w wieku przedszkolnym jest realizowana jako wyraz różnych aktywności motorycznych. Gdy nasz przedszkolak 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;
- Ruch i zadowolenie z niego pozwala wyładować energię, uwalnia od napięcia związanego z frustracją i lękiem, czyli dziecko staje się odporne psychicznie i fizycznie;
- 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.¹

Czym jest motoryczność?

Zdaniem M.Demela oraz A.Skład *“motoryka lub motoryczność ludzka to pojęcie obejmujące całokształt czynności ruchowych człowieka, inaczej sferę ruchowej aktywności, słowem to wszystko, co dotyczy poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała lub poszczególnych jego części względem siebie.”*² W trakcie rozwoju dziecka ruchy przypadkowe zastępowane są ruchami prawidłowymi. Ruch jest naturalną częścią rozwoju dziecka i ma ogromne znaczenie w edukacji dziecka w wieku przedszkolnym.

¹ Twoje dziecko szczęśliwe w przedszkolu”, Jovanka Jowicic

² **oziom sprawności motorycznej dzieci przedszkolnych sześciolletnich i uczniów w mł 145 str**

Według N. Wolańskiego największy rozwój gibkości dziecka to czas pomiędzy 3 a 7 rokiem życia. Dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzuje biologiczna potrzeba ruchu.³

Warto jest wiedzieć czy nasze dziecko rozwija się poprawnie. Rozwój motoryki małej dziecka w wieku przedszkolnym ilustruje nam poniższa tabela:

Tabela 1. Rozwój małej motoryki od 2. do 6. roku życia

	Wiek 2,1–2,6 lat	Wiek 2,7–3 lat	Wiek 3,1–3,5 lat	Wiek 3,6–4 lat	Wiek 4,1–4,5 lat	Wiek 4,6–5 lat	Wiek 5,1–6 lat
Koordynacja wzrokowo-ruchowa	zgina papier, tworzy zgięcie	przecina papier w jednym miejscu	tnie papier na dwa kawałki	przecina papier w środku, na całej długości	wycina kółka, kwadrat po śladzie	zgina papier na pół, łącząc krawędzie ze sobą	zgina papier na pół dwa razy, łącząc krawędzie ze sobą
	rysuje linie poziome	rysuje koło	rysuje szyny	rysuje krzyżyk	rysuje kwadrat	rysuje trójkąt i prostokąt	
	układa wieżę z 3–5 klocków	konstruuje ścianę z 4 klocków (2 na dole, 2 na górze)			buduje schody z 6 klocków (3 w podstawie, 2 w środku, 1 na górze)	buduje piramidę według instrukcji z 6 klocków	
	nawleka 1 do 2 korali	właściwie umieszcza kształty w nakładce	przeplata 3 do 5 dziur	umieszcza 10 korali w butelce w czasie 30 sekund	łączy kropki, rysując linie	koloruje pomiędzy pionowymi kreskami	
					potrafi odwzorować niektóre litery	potrafi narysować linie ukośne ///\///	potrafi narysować szlaczki litery podobne CCC, UUU
	odkręca nakrętkę z butelki		rozpiną 3 guziki	rozpiną i zapiną 1 guzik	dotyka każdym palcem do kciuka	rysuje szlaczki typu VVVV, XXX, I_I_I	potrafi odwzorować litery drukowane
	Wiek 2,1–2,6 lat	Wiek 2,7–3 lat	Wiek 3,1–3,5 lat	Wiek 3,6–4 lat	Wiek 4,1–4,5 lat	Wiek 4,6–5 lat	Wiek 5,1–6 lat
Rysowanie, chwytanie	okres bazgroły: bazgrota bezładna, następnie kontrolowana		okres schematyczny: głowonogi		okres schematyczny: głowotulów		okres schematyczny: schematy wzbogacone
	prymitywne chwyt pisarskie: chwyt wskazicielem, chwyt cylindryczny		prymitywne chwyt pisarskie: chwyt z wyprostowanymi palcami, chwyt wskazicielem prześciowe chwyt pisarskie: styczny chwyt trójpalcowy, czteropalcowy, chwyt skrzyżowanego kciuka		prześciowe chwyt pisarskie dojrzałe chwyt pisarskie: dynamiczny chwyt trójpalcowy, dynamiczny chwyt czteropalcowy, trójpalcowy boczny		prześciowe chwyt pisarskie dojrzałe chwyt pisarskie

Źródło: K. Pietrowska-Madej, A. Żychowicz, *Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2018, s. 248.

Z kolei rozwój motoryki dużej ilustruje tabela 2:

Wiek	Umiejętności
3 lata	-sprawnie biega i chodzi; -przez chwilę staje na jednej nodze; -kopie piłkę;

³ str 89 Kształtowanie sprawności motorycznych dziecka w wieku przedszkolnym w aspekcie nauki pisania

	-jeździ na 3 kołowym rowerku;
4 lata	-próbuje rzucić piłkę w określonym kierunku; -sprawnie wchodzi i schodzi po schodach; -chodzi na palcach; -przeskakuje przez przeszkodę;
5 lat	-robi przysiady; -podejmuje próby jeżdżenia na rowerze dwukołowym; -skacze na jednej nodze; Umiejętność utrzymania równowagi, koordynacja i płynność ruchów pozwalają dziecku na osiągnięcie takich sprawności jak pisanie, malowanie, rysowanie, wycinanie, czy umiejętności, które warunkują przystosowanie się do wymagań szkoły!
6 lat	-staje na jednej nodze z zamkniętymi oczami; -podejmuje próby skakania na skakance; -jeździ na rowerze;

Źródło: zasoby własne

Czym jest motoryka mała?

Motoryka mała to sprawność rąk, dłoni i palców podczas wykonywania różnych czynności wymagających precyzji. *“W zakresie wspierania umiejętności małej motoryki pomoc polega w głównej mierze na kształtowaniu i doskonaleniu sprawności dłoni i ręki w długim procesie nabywania umiejętności pisania, formowania zdolności odtwórczych”*⁴

Rozwój motoryki małej rozpoczyna się zaraz po narodzinach dziecka. Podczas rozwoju małego dziecka czynności związane z motoryką małą kształtują się i mają duży wpływ na jego funkcjonowanie. Zaburzenia motoryki małej w klasie szkolnej mogą wpływać na trudności w pisaniu dlatego tak ważne jest rozwijanie tych sprawności w przedszkolu.

Czym jest motoryka duża?

Motoryka duża to sprawność dużych grup mięśniowych: nóg, ramion, barku głowy. Odnosi się do sprawności ruchowej całego ciała. Rozwój motoryki dużej łączy się z rozwojem motoryki małej.⁵ Co ważne, motoryka duża ma niepodważalny związek z kondycją fizyczną, wytrzymałością, koordynacją ruchową i wzrokową, a także z pracą układu nerwowego. Wiek przedszkolny jest okresem, w którym rozpoczyna się kształtowanie postaw wobec sportu i

⁴ M. Burtowy, Etapy działań wychowawczo-dydaktycznych w zakresie przygotowania dziecka w wieku przedszkolnym do nauki czytania i pisania, [w:] A. Brzezińska (red.), Czytanie i pisanie – nowy język dziecka, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987, s. 85.

⁵ str 78 rozwój motoryki małej u dzieci nazaruk ewa

aktywności fizycznej. Ważny jest także fakt, że ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp.)

W związku z powyższym należy stwarzać przedszkolakom warunki do swobodnych zabaw ruchowych.⁶ Do zorganizowanych form aktywności fizycznej realizowanych w naszym przedszkolu należą:

- codzienne zabawy ruchowe;
- gimnastyka korekcyjna i rytmika;
- regularne ćwiczenia ogólnorozwojowe, gimnastyczne;
- ćwiczenia i zabawy o charakterze sportowym, na które można zapisać dziecko dodatkowo (tj. zajęcia piłkarskie, tańce);
- zabawy w ogrodzie przedszkolnym, spacer;

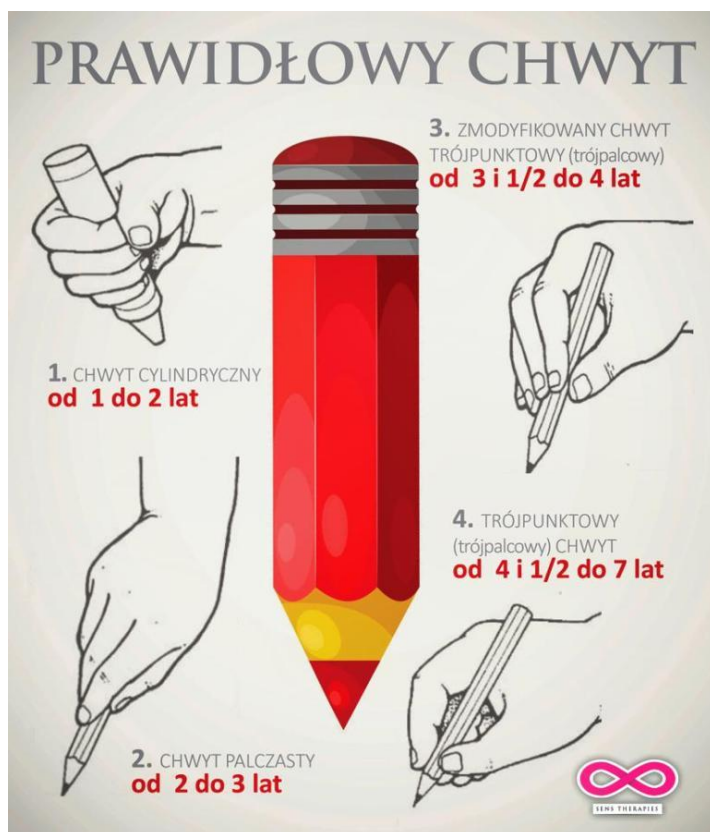
Czym jest grafomotoryka?

Mówiąc o motoryce małej czy dużej nie można nie wspomnieć o pojęciu "grafomotoryka" ang. *Graphomotor skills*, grec. *Graphein* 'pisać, rysować', łac. *Motor* 'ten, kto porusza'.

Odnosi się do czynności takich jak: pisanie, kreślenie, rysowanie i jest to umiejętność rysowania i pisania. Wymaga ona zdolności naśladowania ruchów, wykonywania ruchów sekwencyjnych i precyzyjnych, koordynacji wzrokowo-ruchowej, percepcji wzrokowej oraz sprawności manualnej.⁷ Jeżeli chodzi o naukę pisania niezwykle istotny jest poprawny chwyt. W sytuacji, gdy mamy do czynienia z chwytem niepoprawnym ręka dziecka się męczy, a w konsekwencji boli, co bardzo demotywująco wpływa na naukę pisania. Warto jest wiedzieć jak powinien wyglądać poprawny chwyt. Pokazuje nam to poniższa fotografia:

⁶ ANALIZA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNYCH DZIECI kamil roman

⁷ A. Domagała, U. Mirecka: Standard postępowania logopedycznego w przypadku dysleksji rozwojowej (Specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci) "Logopedia" 2008, t.37, s. 116-125.



Jak rozwijać sprawność dłoni i ręki?

Sprawność palców i dłoni możemy z dzieckiem rozwijać poprzez:

- Dotykanie dłoni, pocieranie ich, „mycie” (wyczuwanie dłoni);
- Zaciskanie i otwieranie dłoni, klaskanie: swobodne, rytmiczne;
- Gniecenie gąbki lub piłeczki piankowej;
- Wyciskanie wody z nasączonej gąbki;
- Zgniatanie z papieru, bibuły kul i rzucanie nimi w określonym kierunku;
- Zabawy z wodą: wlewanie, przelewanie wody z dłoni, strząsanie wody z palców;
- Wkładanie i wyjmowanie przedmiotów małych, dużych;
- Otwieranie i zamykanie różnego rodzaju pudełek;
- Chwytywanie i przenoszenie przedmiotów całą dłonią;
- Zabawy konstrukcyjne;

- Czynności domowe np. Odkurzanie, wycieranie kurzy, smarowanie chleba masłem, mycie plastikowych naczyń;
- Przypinanie spinaczy do bielizny na brzeg pudełka kartonowego i nie tylko. Pomoc w domu poprzez rozwieszanie prania i np. przypinanie bielizny do suszarki;
- Doskonalenie chwytu pęsetkowego palcem wskazującym i kciukiem, na przykład solenie, skubanie, przewracanie kartek książki, przekładanie kart do gry itp.;
- Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory.;
- Lepienie/ugniatanie plasteliny – wałkowanie cienkich wałeczków i obwodzenie nimi figur geometrycznych, listków, owoców itp., wypełnianie konturów.;
- Różnego rodzaju wycinanki;⁸
- Pomoc w kuchni np. lepienie pierogów, wałkowanie ciasta, wykrajanie ciasteczek za pomocą foremek;

Jak rozwijać sprawność dużych grup mięśniowych?

Sprawność dużych grup mięśniowych możemy ćwiczyć poprzez:

- Rzucanie do celu np. zabawa na śniegu-bitwa na śnieżki, gra w kręgle, gra-rzutki;
- Skakanie;
- Granie w piłkę nożną;
- Czworakowanie np. zabawy w kotka – dziecko jako kotek porusza się na dywanie na czworaka, zabawy z młodszym rodzeństwem (raczkującym);
- Próby równowagi- stanie na jednej nodze, przejście po linii;⁹
- Jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach- ze starszymi dziećmi;
- Kręcenie kołem hula-hop;
- Naśladowanie ruchów osoby stojącej na przeciwko lub tańce dowolne;

⁸ 98-99 kultura i wychowanie

⁹ 23 str Obserwacja i kontrola rozwoju sprawności fizycznej przedszkolaków

Literatura:

1. Bulera M., Dembna T., *Poziom sprawności motorycznej dzieci przedszkolnych sześciolletnich i uczniów w młodszym wieku szkolnym* [w:] *Studia Pedagogiczne* 1994, nr 29, s. 145.
2. Burtowy M., *Etapy działań wychowawczo-dydaktycznych w zakresie przygotowania dziecka w wieku przedszkolnym do nauki czytania i pisania* [w:] *Czytanie i pisanie – nowy język dziecka*, A. Brzezińska (red.), Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987, s. 85.
3. Domagała A., Mirecka U., *Standardy postępowania logopedycznego w przypadku dysleksji rozwojowej (Specyficzne trudności w czytaniu i pisaniu u dzieci)* [w:] *Logopedia* 2008, t. 37, s.116-125.
4. Kamień D., *Obserwacja i kontrola rozwoju sprawności fizycznej przedszkolaków* [w:] *Przedszkolne abc* 2016, nr 11, s. 22-23.
5. Kamil R., *Analiza rozwoju umiejętności motorycznych dziecka* [w:] *Health and Sport* 2017, nr 8, s. 345.
6. Różańska M., Stelmasiak I., *Kształtowanie sprawności motorycznych dziecka w wieku przedszkolnym w aspekcie nauki pisania* [w:] *Kultura i wychowanie* 2021, nr 19, s.89.
7. Tokarkiewicz E., Nazaruk S., *Rozwój motoryki małej u dzieci 5-letnich w aspekcie ich potrzeb edukacyjnych* [w:] *Pedagogika* 2018, nr 27, s. 78.

Opracowanie: lic. Daria Sznyrowska

- Nauczyciel wychowania przedszkolnego;
- Terapeuta pedagogiczny;
- Specjalista WWR;
- Nauczyciel języka polskiego;