

„W jaki sposób wspierać motorykę” – wskazówki do pracy z dzieckiem

- Motoryka dziecka może się rozwijać tylko i wyłącznie poprzez nieustanne ćwiczenia, zarówno aranżowane przez nauczyciela/specjalistę, jak i podejmowane w codziennym życiu, np. w trakcie wykonywania czynności samoobsługowych w domu.
- Pamiętaj, nadopiekuńczość i wyręczanie dziecka we wszystkim mogą zaowocować problemami w opanowaniu tych czynności oraz opóźnieniem w rozwoju motorycznym.
- Umiejętności ruchowe, które dziecko opanowało we wczesnym dzieciństwie, zostaną utrwalone dzięki pamięci kinestetycznej i będą stanowiły podstawę prawidłowego funkcjonowania ruchowego człowieka także w jego dorosłym życiu.
- Ruch jest szczególnie ważny, ponieważ ma decydujący wpływ na ogólny rozwój organizmu, w tym także na wzrost. Aktywność ruchowa przedszkolaka powinna trwać ok. 6 godzin dziennie. Pamiętaj o przerwach i odpowiedniej ilości napojów. Zajęte zabawą dziecko łatwo zapomina, że należy pić i korzystać z toalety.
- Zabawy ruchowe w przedszkolu, zwłaszcza, te które wymagają współdziałania, kształtują umiejętności społeczne dziecka, a także jego odporność psychiczną na trudne sytuacje. Uczą bowiem, że nie zawsze się wygrywa, że należy cierpliwie czekać na swoją kolej, a także że czasem, żeby zwyciężyć trzeba współdziałać, nawet z tymi, których uważamy za słabszych.
- Staraj się tak zarządzać czasem dziecka, aby stworzyć mu wiele różnorodnych sytuacji, w których maluch będzie mógł ćwiczyć dużą oraz małą motorykę.
- Pamiętaj, że na wczesnych etapach edukacji przedszkolnej zaprezentowanie, demonstracja zadania jest dużo bardziej skuteczniejsza niż instrukcja słowna.
- Wyznaczaj realne, możliwe do osiągnięcia cele. Nieustanne porażki, wynikające nierzadko z założenia, że wszystkie dzieci powinny reprezentować identyczny poziom rozwoju ruchowego, mogą doprowadzić do frustracji i zniechęcić dziecko do podejmowania jakichkolwiek wysiłków.
- Nie zapominaj o tym, że mięśnie i stawy małych dzieci są słabe i przedszkolak szybko się męczy. Nie obciążaj dziecka zbyt dużym wysiłkiem, aby go nie przetrenować i nie wytworzyć negatywnego nastawienia do zadań ruchowych.
- Dla rozwoju umiejętności motorycznych ważne jest poczucie rytmu, czyli wycucie własnego ciała. Także ta umiejętność rozwijana jest w ruchu, np. podczas biegania zygzakiem po pokoju, omijania ludzi na ulicy, chodzenia do tyłu albo tańczenia. Im częściej dziecko będzie skradało się jak kotek, tańczyło jak niedźwiadek i chodziło tyłem jak rak, tym bardziej wzrośnie jego sprawność.
- Kształtowanie motoryki małej, czyli dobrej sprawności dłoni i palców, powinno się zaczynać od ćwiczeń usprawniających dużą motorykę. Sprawność całego ciała stanowi bowiem podstawę do dalszego rozwoju precyzji jego poszczególnych części.

- Używanie palców u rąk i nóg podczas zabawy pomaga w ćwiczeniu ruchów precyzyjnych. Lecz to nie wszystko , bowiem jednocześnie dziecko trenuje umiejętność koordynacji.
- Zabawy z plasteliną, gliną czy błotem pomagają ćwiczyć ruchy precyzyjne. Poza tym podczas intensywnego ugniatania i formowania dziecko pozbywa się nadmiaru zgromadzonej energii. Takie zabawy wpływają na rozwój inteligencji dziecka, ponieważ ośrodek mózgu odpowiedzialny za sprawność dłoni znajduje się bardzo blisko ośrodka sterującego mową. Wspomniane zabawy stymulują oba ośrodki.
- Od wczesnych lat przedszkolnych dbaj o kształtowanie prawidłowych nawyków, np. przy trzymaniu narzędzia pisarskiego. Zapobieganie jest tutaj kluczem do sukcesu, ponieważ raz utwalony nawyk bardzo trudno jest wykorzenić.
- Nie próbuj „przestawiać” dziecka leworęcznego, ale stwórz mu możliwość prawidłowego funkcjonowania ruchowego: dbaj o odpowiednie ułożenie kartki, miejsce przy stole.
- Zachęcaj i motywuj dziecko do podejmowania wysiłku ruchowego, chwal jego małe osiągnięcia i każdy krok w stronę samodzielności. Nie koryguj wszystkich czynności dziecka, nawet jeżeli są one wykonywane niepoprawnie, gdyż będzie to rodzić złość i obniżyć samoocenę dziecka i jego wiarę w sukces.
- Miej świadomość, że brak bądź niedobór ruchu może skutkować nie tylko trudnościami natury motorycznej, ale również napięciem emocjonalnym, labilnością, a nawet zaburzeniami zachowania. Warto więc zabierać dzieci na dwór, aby mogły się „wyszaleć”, przynajmniej raz dziennie, niezależnie od pogody.
- Żaden program edukacyjny, nawet ten najbardziej intensywny, nie przyczynia się do rozwoju dziecka tak bardzo, jak swobodna zabawa.

mgr Klaudia Bednarska