

## Rozwój ruchowy

W trakcie tego procesu możesz dziecku pomóc, wykonując z nim ćwiczenia wymienione poniżej.

### Wczesny wiek przedszkolny (2.5 roku/4 lata)

Twoje dziecko potrafi podskakiwać odrywając nóżki od ziemi, chodzić na paluszkach, chodzi na tyle pewnie, by przenieść kruchy przedmiot. Może utrzymać młodszą siostrzyczkę lub braciszka.

W wieku 3 lat dziecko jest już o wiele zwinniejsze. Potrafi wejść po schodach stawiając nogi na przemian, zeskakiwać ze schodka, stać przez chwilę na jednej nodze, kołysać ramionami w czasie chodzenia i jeździć na trójkołowym rowerku.

### Jak możesz pomóc

- Stymuluj jego umiłowanie ruchu i wzmacniaj mu jednocześnie mięśnie dając ruchomą zabawkę, na której może usiąść i która może poruszać;

- Rozwijaj zwinność bawiąc się w zabawy wymagające skakania i chodzenia na paluszkach.

- Pomóż mu ćwiczyć skakanie, bawiąc się w klasy lub trzymając je za ręce i skacząc na jednej nodze;

- Ćwiczenie kołysanie ramionami maszerując w takt muzyki;

Spraw mu trójkołowy rowerek, który wzmocni mięśnie łydek i zwiększy giętkość stóp;

- Rozwijaj w nim fizyczne poczucie pewności siebie, zachęcając do zabaw na huśtawkach i na zjeżdżalni. Daj mu ruchomą zabawkę. Baw się w podskakiwanie

Twoje dziecko lubi zabawy w podskakiwanie, np. grę w klasy. Zabawy takie pozwalają rozładować nadmiar energii. Włączaj podskoki do innych zabaw.

### 4 LATA

W tym okresie dzieci są już na tyle sprawne ruchowo, że potrafią samodzielnie zaspokoić wiele swoich potrzeb: rozbierają się, jedzą, korzystają z toalety itd. Oczywiście jeśli dorośli uczą dzieci czynności samoobsługowych. Większość dzieci w czwartym roku życia potrafi stać na jednej nodze z otwartymi oczami, wchodzić na schody i schodzić z nich, stąpając na przemian tak jak dorośli. Z rozbiegu przeskakują przeszkodę, chodzą stopa za stopą i rzucając piłką, trafiają do kosza z półtora metra. Twoje dziecko jest teraz bardzo aktywne i powinno mieć dobrą koordynację ruchową.

### Jak możesz pomóc

Proponuj zajęcia wymagające koordynacji mięśniowej. Dziecko powinno już sobie poradzić ze skakanką i wieloma innymi zabawami ruchowymi;

Zabierają je na plac zabaw, gdzie jest wiele różnych urządzeń i jeśli masz ogródek, zainstaluj na trawniku przyrząd do wspinania się, stabilny i dający dużo możliwości zabaw ruchowych.

### Daj mu skakanę

Podczas tej zabawy wszystkie mięśnie współpracują i jest okazja do wykonania wielu różnych ruchów. Zapewnij możliwość zabawy na przyrządach na świeżym powietrzu.

Ustalenia, które przydadzą się wszystkim dorosłym podczas wspierania dziecka w rozwoju ruchowym.

Porcja ruchu zapewniona dziecku w przedszkolu nie wystarcza do prawidłowego rozwoju.

Gimnastyka i zabawy ruchowe to najlepsze formy dbałości o rozwój fizyczny dziecka. Przez odpowiedni dobór ćwiczeń i zabaw można rozwinąć sprawność ruchową organizmu, nie mówiąc już o korzyściach intelektualnych i emocjonalnych. Wszak czynności realizowane w umyśle dziecka wywodzą się z jego aktywności dotykowej i ruchowej.

Oto kilka rad wskazówek.

- Gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą, bez musztrowania i karcenia, gdy ono się głośno śmieje i wznosi okrzyki. W czasie gimnastyki i zabaw ruchowych dorośli ćwiczy razem z dzieckiem. Trzeba się powstrzymać od komentarza.

- Ćwiczeniami gimnastycznymi trzeba nadać, gdy to możliwe, charakter zabaw naśladowczych.

Np. dz. naśladować drzewa kołyszące na wietrze (skłony tułowia), skaczące żabki (skoki na czworakach)

- Dzieciom podoba się także, gdy mogą popisać się swoimi umiejętnościami, odwagą i sprytem.

Dlatego warto nadawać ćwiczeniom charakter zadań: Czy potrafisz to zrobić? Czy potrafisz przejść.

- Pomieszczenia wcześniej przewietrzyć i odkurzyć. Dziecko w wygodnym stroju.

- Jeżeli dz. gorączkuje, źle się czuje zrezygnować z gimnastyki. Można jednak organizować zabaw dostosowane do możliwości chorego dziecka, gdyż wesołe dz. szybciej dochodzi do zdrowia

- Ważne jest bezpieczeństwo dziecka i to zarówno w mieszkaniu jak i w parku lub na podwórku. Muszą zadbać dorośli, a dziecko ma zrozumieć, dlaczego nie wolno skakać po meblach, wychylać się przez okno, bawić się piłką blisko jezdni, jeździć na rowerze po ulicy czy wdrapywać się na wysokie drzewa.

Opracowała: GRAŻYNA GONTAREK