

Jak wspomagać rozwój motoryczny dziecka sześciolatniego?

O rozwoju motorycznym decydują czynniki wrodzone i środowiskowe. Opóźnienia w rozwoju motorycznym bardzo często wskazują na opóźnienia rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego.

mgr Katarzyna Nadrowska

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Kochanowskiego w Kielcach, filia w Piotrkowie Trybunalskim

Człowiek w czasie rozwoju filogenetycznego wykształcił model ruchowy charakterystyczny dla gatunku ludzkiego. W modelu tym, stanowiącym o motoryce ogólnej ciała, można wyróżnić trzy składowe: postawę ciała, chód, ruch poszczególnych części ciała¹. Przemieszczanie się w przestrzeni całego ciała to ruch lokomocyjny. Ruch poszczególnych części ciała, bez przemieszczania całego ciała w przestrzeni, zwany jest ruchem bezlokomocyjnym. Jeśli ruch dotyczy kończyn, wówczas ma charakter manipulacyjny.

Prawidłowy rozwój ruchowy dziecka charakteryzuje przechodzenie na kolejne etapy bez pomijania żadnego z nich, a więc: leżenie, pełzanie na brzuchu, poruszanie się na czworakach, „stanie” na kolanach, siedzenie, stanie, chodzenie.



Fot. Piotr Winczewski

¹ H. Skibińska, *Praca korekcyjno-kompensacyjna z dziećmi z trudnościami w czytaniu i pisaniu*, Bydgoszcz 1996, s. 92.

Stawianie coraz większych wymagań

Rozwój ruchowy dziecka sześciolatniego nie jest już tak gwałtowny i szybki jak w poprzednich okresach. Dziecko w tym wieku jest bardziej zrównoważone, charakteryzuje się szczególną zdolnością do opanowania różnych umiejętności. Wprowadzanie coraz bardziej złożonych zadań i stawianie większych wymagań umożliwia:

- duża aktywność ruchowa na skutek utrzymującej się fizjologicznej przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania w korze mózgowej;
- szybka przyswajalność nowych form działalności, a więc także czynności ruchowych na skutek plastyczności układu nerwowego;
- zmniejszone napięcie mięśni przy wykonywaniu ruchów już przyswojonych, utrwalonych, lecz utrzymuje się ono przy ruchach świeżo nabytych;
- kontrola i regulacja własnych ruchów na skutek wzrostu kontroli kory nad częściami podkorowymi mózgu;
- angażowanie się w gry i zabawy indywidualne i grupowe z pełnym poczuciem bezpieczeństwa;
- dostosowywanie kroku do swoich rówieśników, marsz w takt muzyki;
- dobrze opanowany zautomatyzowany nawyk chodzenia. Długość kroku przy bieganiu u sześciolatek wynosi 80 cm. Obserwuje się lepszą koordynację pracy kończyn górnych i dolnych, przechylenie tułowia do przodu, wysokie unoszenie kolan (odrywanie stóp od ziemi). Dzieci sześciolatnie biegają więc szybciej, swobodniej, bardziej harmonijnie, płynnie i estetycznie od swoich młodszych nawet tylko o rok kolegów i koleżanek, bieg łączą z innymi czynnościami, np. rzutem;
- umiejętność utrzymywania ciała w równowadze statycznej (dziecko zachowuje

przyjętą lub narzuconą postawę ciała nie zmieniając położenia kończyn) lub dynamicznej (jeździ na łyżwach, nartach, na rowerze, skacze na jednej nodze);

- większa dynamika, swoboda i płynność w zakresie podskoków i skoków. U dziecka sześciolatniego kolejne fazy skoku: rozbieg, odbicie, lot i lądowanie są wyraźnie zaznaczone. Rozbieg przy skoku jest dynamiczny, odbicie dość zdecydowane, a faza lotu występuje w postaci krzywej wzniesionej wyżej lub niżej w górę;

» *W sferze motoryki sprawność fizyczna określana jest na podstawie siły, szybkości i wytrzymałości czynności ruchowych. Nie wszystkie dzieci rozwijają się harmonijnie i w równym tempie.*

- połączenie fazy przygotowawczej rzutu z główną. U chłopców obserwuje się współpracę rąk z tułowiem w pozycji wyrzutowej. 6-latki rzucają w górę i chwytają woreczek lub piłkę nie tylko stojąc w miejscu, lecz także poruszając się, trafiają do celu z 5 m;
- umiejętność wykonywania złożonych zadań z zachowaniem właściwej szybkości i precyzji ruchów;
- wykształcona orientacja kierunkowa i przestrzenna (w odniesieniu do położenia i schematu własnego ciała);
- pełna automatyzacja większości czynności samoobsługowych (takich jak np. mycie, czesanie, ubieranie się, jedzenie, załatwianie czynności fizjologicznych)². Biorąc pod uwagę fakt, że prawidłowy rozwój ruchowy jest jednym z podstawowych warunków powodzenia dziecka w nauce szkolnej, każdy nauczyciel pracujący z dziećmi w młodszym wieku szkol-

² Więcej informacji na temat rozwoju sprawności ruchowych dzieci w wieku przedszkolnym znaleźć można w książce *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. Maria Żebrowska, Warszawa 1982, s. 422–424.

nym powinien zastanowić się nad konsekwencjami zaniedbania tej sfery rozwoju³.

Zaburzenia rozwoju motorycznego

W sferze motoryki sprawność fizyczna określana jest na podstawie siły, szybkości i wytrzymałości czynności ruchowych. Nie wszystkie dzieci rozwijają się harmonijnie i w równym tempie. Jedne są ruchliwe, sprawne i zdolne ruchowo, inne sprawiają wrażenie powolnych, ospałych, przy czym wykazują trudności w pokonywaniu konkretnych zadań ruchowych. Opóźnienia w rozwoju ruchowym mogą mieć charakter globalny i dotyczyć całości kształtu motoryki dziecka lub wycinkowy, gdy dziecko wolniej opanowuje niektóre tylko umiejętności ruchowe przy innych rozwijających się w tempie normalnym (dysharmonie w rozwoju ruchowym).

Wiek rozwojowy nie zawsze pozostaje więc w zgodzie z wiekiem biologicznym. W psychoruchowym rozwoju niektórych dzieci można zauważyć pewne opóźnienia. Ze względu na mikroaburzenia rozwoju ruchowego Halina Spionek wymieniła następujące grupy objawowe:

- obniżenie sprawności pojedynczych aktów ruchowych, np. chwytu pęsetkowego, co utrudnia wykonanie precyzyjnych ruchów, takich jak trzymanie ołówka w palcach;
- zaburzenia melodii kinetycznej ruchów oraz koordynacji ruchowej. Dziecko wykonuje poprawnie poszczególne ruchy, jednak nie potrafi ich powiązać w harmonijną całość;
- obniżenie precyzji ruchów docelowych z jednoczesnym wzmocnieniem psychoruchowym napędu. Ruchom docelowym

towarzyszą współruchy (synkinezje) oraz wzmoczone napięcie mięśniowe;

- zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej powodujące, że dziecko z wielkim trudem uczy się dostosowywać swoje ruchy do właściwości przedmiotów. Powiązania ruchowo-wzrokowe wytwarzają się w tych wypadkach z dużym opóźnieniem⁴.

» *Rozwój ruchowy dziecka sześciolatniego nie jest już tak gwałtowny i szybki jak w poprzednich okresach. Dziecko w tym wieku jest bardziej zrównoważone, charakteryzuje się szczególną zdolnością do opanowania różnych umiejętności.*

Objawy zaburzeń rozwoju ruchowego, które możemy zaobserwować u niektórych dzieci podczas codziennych czynności, a które powinny wzbudzić nasz niepokój, są następujące:

- wyraźne spowolnienie rozwoju ruchowego,
- mała aktywność ruchowa,
- unikanie zabaw ruchowych,
- brak koordynacji ruchów przy współpracy różnych grup mięśniowych, dający wrażenie ogólnej niezręczności,
- przedłużający się okres nieutrzymywania równowagi w pozycji siedzącej, a następnie stojącej,
- zbyt duże lub znacznie obniżone napięcie mięśniowe,
- synkinezje – współruchy zbędne z punktu widzenia celu i efektu wykonywanej czynności,

³ Wiele informacji na temat wpływu motoryki na rozwój procesów poznawczych, powstanie zaburzeń emocjonalno-społecznych i nieprawidłowości w rozwijaniu się osobowości młodszych uczniów zostało zawartych w raporcie ogólnopolskim dotyczącym diagnozy badanych sfer rozwoju dzieci sześciolatków. *Sześciolatki w Polsce. Diagnoza badanych sfer rozwoju. Raport 2006*, pod red. A. Kopik, Kielce 2007, s. 102.

⁴ H. Spionek, *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka*, Warszawa 1969; H. Spionek, *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, Warszawa 1973.

- mniejsza precyzja ruchów i wolniejsze ich tempo,
- trudności z siadaniem, wstawaniem, chodzeniem,
- niezgrabność podczas zabaw manipulacyjnych,
- trudność z budowaniem z klocków, wykonywaniem układanek, puzzli,
- problemy z samoobsługą: myciem, czesaniem, ubieraniem się, korzystaniem z toalety,
- przedłużający się okres nauki jazdy na hulajnodze, rowerze,
- zakłócenie koordynacji wzrokowo-ruchowej w zabawach i zadaniach, w których ruch odbywa się pod kontrolą wzroku oraz naśladowaniu demonstrowanego ruchu.

Metody badania rozwoju ruchowego

Właściwa diagnoza rozwoju ruchowego ma podstawowe znaczenie dla prawidłowego sterowania procesem rozwoju sześciolatka. Umożliwia bowiem określenie aktualnych umiejętności dziecka oraz prognozę jego możliwości rozwojowych.

Ważnych danych w zakresie oceny rozwoju ruchowego dostarcza wywiad z rodzicami. Od mamy nauczyciel może uzyskać informacje dotyczące przechodzenia dziecka od podstawowych umiejętności, takich jak leżenie i pełzanie na brzuchu, do nawyku poruszania się na czworakach, „stania” na kolanach, siedzenia, stania i chodzenia. Analiza przechodzenia przez dziecko tych etapów jest bardzo ważna, ponieważ każdy z nich później



Fot. Piotr Winczewski

będzie bezpośrednio lub pośrednio wpływał na jego uczenie się⁵. Niezbędne więc są pytania o to, kiedy dziecko zaczęło utrzymywać głowę w pozycji pionowej, siedzieć, stać i chodzić, czy obserwowano okresy przyspieszenia lub zahamowania rozwoju?

Do oceny rozwoju ruchowego służy obserwacja dziecka podczas codziennych zajęć, zabaw manipulacyjnych, konstrukcyjnych, czynności samoobsługowych. Ocenę ogólnej sprawności fizycznej dzieci sześciolatków umożliwia również zastosowanie badań testowych, takich jak np.:

- *Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory*⁶;
- *Europejski Test Sprawności Fizycznej – EUROFIT*⁷;
- *Test sprawności fizycznej – YMCA*⁸;
- *Test minimalnej sprawności fizycznej Krausa-Webera*⁹;
- *Test Gniewkowskiej*¹⁰;
- *Wrocławski test sprawności fizycznej dla dzieci w wieku 3–7 lat B. Sekity*¹¹;

⁵ W. Brejnak, *Czy twój przedszkolak dojrzał do nauki?* Warszawa 2006, s. 47–48.

⁶ K. Zuchora, *Indeks sprawności fizycznej*, Warszawa 1982.

⁷ J. Szopa, H. Grabowski, *Europejski Test Sprawności Fizycznej*, Kraków 1989.

⁸ B. Don Franks, *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*, przekład z angielskiego W. Osiński, E. Wachowski, Poznań 1994.

⁹ A. Barański, *Test Krausa-Webera, spostrzeżenia i uwagi*, „Kultura Fizyczna” 1964 nr 1.

¹⁰ H. Gniewkowska, *Rozwój sprawności ruchowych dzieci przedszkolnych*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1965 nr 2.

¹¹ B. Sekita, *Rozwój somatyczny i sprawność fizyczna dzieci w wieku 3–7 lat*, Warszawa 1989.

■ *Polska adaptacja Testu Ozierckiego wg A. Barańskiego*¹².

Jak wspomagać rozwój motoryczny sześciolatka?

Sprawność motoryczna to stopień uewnętrznienia potencjalnych możliwości do wykonywania czynności ruchowych. Określa ją nie tylko poziom motorycznych zdolności (tradycyjna interpretacja), lecz także i umiejętności ruchowych oraz rodzaj współzależności i powiązań między nimi¹³.

» *Ważnych danych w zakresie oceny rozwoju ruchowego dostarcza wywiad z rodzicami. Niezbędne więc są pytania o to, kiedy dziecko zaczęło utrzymywać głowę w pozycji pionowej, siedzieć, stać i chodzić, czy obserwowano okresy przyspieszenia lub zahamowania rozwoju.*

We wspieraniu rozwoju dziecka sześciolatniego w zakresie rozwoju ruchowego opieramy się na ustalonym podczas diagnozy poziomie rozwoju. Konieczne jest również odwołanie do potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka. Program zajęć wspierających powinien być modyfikowany zależnie od przejawów postępu stwierdzonych dzięki systematycznej kontroli. Działania nauczyciela mające na celu stymulację ogólnego rozwoju ruchowego powinny przede wszystkim skupiać się na jak najczęstszym organizowaniu zabaw ruchowych wymagających zaangażowania ruchów całego ciała, jak również wykształcenia pozytywnej postawy dziec-

ka wobec zadań sprawiających mu trudność. Stosunek dziecka do zadań ruchowych, jego wiara we własne możliwości, pewność siebie i brak lęku przy próbie wykonywania nowych zadań są znacznie ważniejsze dla dalszego rozwoju niż rzeczywiste osiągnięcia w zakresie sprawności ruchowej. (...) Główne zasady postępowania motywującego dziecko do aktywności ruchowej i do podejmowania zadań ruchowych są następujące¹⁴:

- nie należy stosować ostrych nakazów i bezwzględnego wymagania uczestnictwa w zabawach i grach ruchowych,
- wdrażanie dziecka do aktywności ruchowej należy rozpocząć poprzez zabawę indywidualną,
- nie należy stawiać przed dzieckiem zadań, które przekraczają jego możliwości ruchowe,
- należy stopniowo stawiać dziecku coraz trudniejsze zadania,
- starać się być koło dziecka,
- nie należy wypowiadać krytycznych uwag o niezręczności dziecka, nie dopuszczać lub łagodzić uwagi krytyczne innych dzieci,
- stosować nagradzanie w postaci słów aprobaty, serdecznego uśmiechu,
- demonstrowanie niektórych ruchów, któremu powinien towarzyszyć opis słowny,
- nie należy hamować spontanicznej aktywności dziecka, które czasem nagle, z dziecka spokojnego, mało ruchliwego zmienia się w aktywne.

Nabywanie doświadczeń ruchowych w korelacji z dojrzewaniem układu nerwowego decyduje o efektywności motorycznej. Umiejętne kierowanie rozwojem motoryczności opiera się na zapewnieniu dziecku takich warunków, aby mogło

¹² Przykłady tych testów są opublikowane w książce R. Przewędy, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, Warszawa 1973, s. 190–194.

¹³ J. Raczek, *Antromotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*, Warszawa 2010, s. 62.

¹⁴ H. Nartowska, *Różnice indywidualne czy zaburzenia rozwoju dziecka przedszkolnego*, Warszawa 1980, s. 194.

zdobyć możliwie największy zasób doświadczeń ruchowych. Jeśli zadania ruchowe będą wykonywane przez dziecko chętnie, bez lęku, łatwiej będzie nauczycielowi osiągnąć zamierzone cele. Propozycowane ćwiczenia mają na celu rozwijanie zdolności motorycznych dziecka. Na zdolności motoryczne składają się:

- zdolności kondycyjne (energetyczne) – predyspozycje energetyczno-funkcjonalne i morfo-strukturalne;
- zdolności koordynacyjne – (informacyjne) tworzą je w przewodze predyspozycje neuro-sensoryczne i psychiczne¹⁵.

Doskonalenie zdolności kondycyjnych

Na zdolności kondycyjne składają się: szybkość, siła, wytrzymałość.

Szybkość – zdolność do wykonywania ruchu w jak najkrótszym czasie. Ćwiczenia kształtujące szybkość powinny być wykonywane jak najszybciej (szybko dopiero po opanowaniu techniki ruchu), jak najdokładniej i na sygnał nauczyciela. W czasie ćwiczeń nie należy usztyniać mięśni, a po ich zakończeniu powinno nastąpić pełne rozluźnienie oraz długa przerwa wypoczynkowa. Ćwiczenia szybkościowe powinny być wykonywane do czasu wystąpienia objawów zmęczenia.

Doskonalenie szybkości odbywa się poprzez:

- biegi na różnych odcinkach z przyspieszeniem i maksymalną szybkością;
- bieg ze zmianą kierunku i zatrzymaniem na sygnał akustyczny i wzrokowy;
- biegi z pokonywaniem przeszkód, z wymijaniem, obieganiem przedmiotu;
- biegi krótkie połączone z różnymi formami ruchu (rzut, skok, wspinanie, dzwiganie);
- starty z różnych pozycji wyjściowych;
- bieg z omijaniem, wymijaniem i obieganiem;



- gry i zabawy bieżne;
- sztafety.

Siła – zdolność do pokonywania oporów (sił) zewnętrznych lub do przeciwstawiania się im. Wśród zasad dotyczących kształtowania siły u dzieci sześciolletnich czołowe miejsce zajmuje założenie, że nie należy obciążać zbyt mocno układu ruchowego, szczególnie kręgosłupa oraz układu krążenia. Dlatego proponuje się dzieciom ćwiczenia szybkościowo-siłowe, nadawanie swojemu ciału i pokonywanemu ciężarowi dużego przyspieszenia. W przypadku zabaw i ćwiczeń rzutnych, chwytanych i z celowaniem należy zadbać o poprawność rzutów i chwytów, dokładność celowania. Nauczyciel powinien także dopilnować, aby dzieci wykonywały rzuty i chwytły zarówno prawą, jak i lewą ręką. Podczas zabaw i ćwiczeń z elementami skoku i podskoku utrwalamy umiejętność poprawnego odbicia obunóż i jednonóż w miejscu i w połączeniu z rozbiegiem.

Ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe:

- *mięśnie ramion i obręczy barkowej* – poruszanie się na czworakach z zastosowaniem współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego, podania i chwytły

¹⁵ http://www.neurocentrum.pl/biblioteka/styl_zycia/tom1/grzadziel_g.doc



Fot. Piotr Winczewski

piłki¹⁶, zabawy i gry rzutne, celowanie piłkami do przedmiotów będących w ruchu, wspinanie się na niskie przeszkody np. na drabinki, pełzanie pod różnymi nisko ustawionymi przeszkodami,

- mięśnie kończyn dolnych – skoki jedno- i dwunoż, obunóż, przysiady, półprzysiady,
- mięśnie brzucha – wznosy i opusty nóg w siadzie i leżeniu,
- mięśnie tułowia – skrętoskłony, opady, mocowanie, podciąganie się na ławeczkach.

Wytrzymałość – zdolność długotrwałego wykonywania wysiłku bez spadku jego jakości (intensywności), uwarunkowana sprawnością układu ruchu, krążenia i oddychania oraz odpornością psychiczną na zmęczenie.

Przykłady zadań:

- doskonalenie procesów tlenowych – wykorzystanie zabaw radosnej kinezjologii¹⁷;
- wyrabianie odporności psychicznej na zmęczenie;
- przebieżki oraz biegi na dystansie do 200 m;
- wykonywanie ćwiczeń w dłuższych odcińkach czasowych, z większą liczbą powtórzeń lub z obciążeniem;

- marszobiegi,
- skoki przez skakankę,
- minigry sportowe.

Doskonalenie zdolności koordynacyjnych

Koordynacyjne zdolności motoryczne stanowią niezbędne uwarunkowanie każdej postaci czynności ruchowej i w decydującej mierze wyznaczają efektywność działań i zachowań motorycznych jednostki. Zaliczamy do nich m.in. równowagę, orientację przestrzenną, orientację kinestetyczną, szybkość reakcji, rytmizację ruchów, czucie kinestetyczne.

Równowaga – utrzymanie stabilnej pozycji ciała oraz zachowanie lub odzyskanie tego stanu podczas czynności ruchowej albo bezpośrednio po jej wykonaniu. Poziom umiejętności dzieci sześciolatków w zakresie wykonywania różnych ćwiczeń i zabaw z elementami równowagi wzrasta. Wprowadzamy więc trudniejsze formy zadań ruchowych. Utrudniamy np. chód po ławeczce, wymagając przekraczania przeszkód, przechodzenia w pochyleniu pod linką, na czworakach, podskokami.

Przykłady zadań:

- ćwiczenia na różnym podłożu,
- przechodzenie przez przeszkody,
- ćwiczenia na ławeczce z dodatkowymi zadaniami,
- ćwiczenia ze zmniejszoną płaszczyzną podparcia,
- przejście różnymi sposobami przez odwróconą ławeczkę gimnastyczną,
- przejście po ławeczce z kozłowaniem piłką o ławkę lub o podłogę.

Orientacja przestrzenna – jest złożonym procesem, w wyniku którego człowiek uzyskuje świadomość położenia

¹⁶ Ciekawe propozycje zabaw z piłkami znaleźć można w książce: A. Żak, *100 gier i zabaw ruchowych dla dzieci z wykorzystaniem piłek edukacyjnych edubal*, Wrocław 2004.

¹⁷ *Twórcza kinezjologia w praktyce*, pod red. J. Zwolenkiej, Warszawa 2004.

swojego ciała w stosunku do otaczającej go przestrzeni, rozumie i praktycznie wykorzystuje wiedzę o stosunkach przestrzennych zachodzących między własnym ciałem a innymi osobami czy obiektami¹⁸.

Przykłady zadań doskonalących orientację przestrzenną:

- dostarczanie dziecku doświadczeń z zakresu funkcji: ruchowych, czuciowych, percepcyjnych, umysłowych.
- Snoezelen – czarodziejski świat terapii polisensorycznej – ćwiczenia i zabawy w ramach podróży po krainie ruchu twórczego¹⁹,
- ćwiczenia rozwijające świadomość osoby,
- ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała,
- ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni,
- ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne²⁰, np. fotelik, iskierka, moje – twoje, świadomość kolan, przeciąganie się, bączek, małe tunele,
- zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem metody R. Labana,
- ćwiczenia w rozróżnianiu pojęć: góra, dół, przód, tył, nad, pod, na, w, za, obok, dookoła,
- ćwiczenia w odróżnianiu prawej i lewej strony własnego ciała oraz określaniu tych kierunków w przestrzeni,
- ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem metody dobrego startu M. Bogdanowicz²¹, np. rodzina paluszków, świadomość ciała, dziewczuszka, labada, praczki, boogie-woogie, pingwin,
- nabywanie umiejętności określania lokalizacji i kierunków.

Orientacja kinestetyczna – łączenie różnych ruchów.

Przykłady zadań:

- *jednoczesny bieg z podrzucaniem i chwytaniem przyborów,*
- *próby łączenia rzutów i chwytów w ruchu: w chodzie lub w biegu,*
- *łączenie toczenia piłek i obręczy z biegiem,*
- *podbijanie balonu palcami prawej i lewej ręki przy jednoczesnym podążaniu za nim,*
- *przyjmowanie określonych pozycji wyjściowych do ćwiczeń bez kontroli wzrokiem.*

» Stosunek dziecka do zadań ruchowych, jego wiara we własne możliwości, pewność siebie i brak lęku przy próbie wykonywania nowych zadań są znacznie ważniejsze dla dalszego rozwoju niż rzeczywiste osiągnięcia w zakresie sprawności ruchowej.

Szybkość reakcji – zainicjowanie i wykonanie w jak najkrótszym czasie celowego zadania ruchowego w odpowiedzi na określony sygnał, w którym zaangażowane może być całe ciało lub jego części.

Przykłady zadań rozwijających szybkość działania wobec przedmiotów i osób będących w ruchu:

- *szybkie zmiany kierunku ruchu na sygnał,*
- *wykonywanie ćwiczeń w odbiciu luźnym,*

¹⁸ G. Dorodzińska, *Problemy z orientacją przestrzenną*, (w:) *Terapia pedagogiczna uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się*, Warszawa 2008, Wyd. Raabe.

¹⁹ A. Kopik, M. Zatorska, *Wielorakie podróże – edukacja dla dziecka*, Kielce 2010, s. 113–134.

²⁰ M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, Warszawa 2003.

²¹ M. Bogdanowicz, *Ruch i piosenka dla najmłodszych*, Gdańsk 2002.



Fot. Piotr Winczewski

- unikanie kontaktu z poruszającym się partnerem lub toczonym przedmiotem,
- opanowanie podstawowych form porządkowych.

Rytmizacja ruchów – uchwycenie, zapamiętanie, odtworzenie i realizowanie dynamicznej struktury ruchów cyklicznych i acyklicznych, przejawiające się w ich dostosowaniu do podanego rytmu zewnętrznego lub przyjęcia celowego rytmu własnego.

Rytmizację rozwijamy poprzez:

- marsz, bieg i podskoki w określonym rytmie przy akompaniamencie muzyki lub instrumentów perkusyjnych,
- odbijanie i kozłowanie piłki w rytm muzyki,
- dowolne odtwarzanie ruchem określonego rytmu,
- wyrażanie ruchem treści piosenek i opowiadań,
- elementy tańców regionalnych, narodowych i towarzyskich: krakowiak, kujawiak, polonez,
- improwizacje ruchowe przy muzyce,
- kształtowanie wyczucia rytmu pracy – zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem

metod: R. Labana, Carla Orffa, Marii i Alfreda Kniessów²².

Czucie kinestetyczne – dostosowanie własnych ruchów do zmieniającej się sytuacji, umiejętność określania odległości przy ćwiczeniach z współpartnerem lub przy pokonywaniu przeszkód.

Czucie kinestetyczne rozwijamy poprzez:

- skoki, przechodzenie przez przeszkody ustawione w różnych płaszczyznach i na różnej wysokości,
- przechodzenie po drabince ustawionej pionowo, poziomo, skośnie,
- przebieganie przez kręcące się wywiadło,
- celowanie piłeczkami lub woreczkami do toczącej się przez środek sali opony,
- rzucanie piłki przed siebie i doganianie jej zanim upadnie,
- unikanie bezpośredniego kontaktu ze współćwiczącym w czasie biegu.

Prowadząc zajęcia z dziećmi, należy pamiętać, że nawet najlepiej zorganizowane wspomaganie rozwoju ruchowego sześciolatka nie może obejść się bez współpracy z rodzicami. Rodzicom należy uświadomić, że tzw. „głód ruchu” to jedna z podstawowych potrzeb tego okresu. Nauczyciel nie zaspokoi tej potrzeby w stopniu całkowitym. To z rodzicami dziecko spędza popołudnia i weekendy, które stanowią doskonałą okazję do wspólnych zabaw na basenie, spacerów, jazdy na rowerach, rolnkach, hulajnodze, sankach, łyżwach itp. Często jednak rodzice nie zdają sobie sprawy z faktu, jak ogromny jest wpływ rozwoju motorycznego dziecka na rozwój poznawczy. Być może gdyby byli tego świadomi, spędziliby wolny czas z dziećmi aktywnie, na wspólnych zabawach, grach, spacerach.

²² Ciekawe propozycje zabaw znajdzie czytelnik w pozycji: W. Gniewkowski, K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne*, Warszawa 1985.