***Potrzeba ruchu dzieci w wieku przedszkolnym***

*Czy jest takie miejsce na ziemi,*

*gdzie mógłbym biegać, skakać, grać w piłkę…*

*kiedy bym chciał(a) i ile bym chciał(a)?*

Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju intelektualnego i społecznego dziecka oraz wzrastającej sprawności ruchowej. Z uwagi na dość szeroki zasób i doskonałość przebiegu wielu umiejętności ruchowych, w wieku 4-5 lat dziecko osiąga złoty wiek rozwoju motoryczności (wiek równowagi przedszkolnej) [1, 2, 3]. O bogactwie motorycznym tego okresu świadczy to, że dziecko jest w stanie przyswajać sobie kilka umiejętności ruchowych jednocześnie oraz łączyć przyswojone ruchy w kompozycje, tzw. kombinacje ruchowe (bieg i kopnięcie, bieg i skok, chwyt i rzut). Dziecko 4-5 letnie potrafi płynnie podrzucić i chwycić piłkę, opanowuje kombinacje ruchową biegu z kopnięciem piłki, zaś dzieci 6-letnie zwykle umieją wykonać chwyt z rzutem do celu, a niektóre trudniejszą kombinację rzutu z rozbiegiem. Rozwijają się przy tym wszystkie cechy i właściwości motoryczne, ale wyraźniejsza ewolucja zachodzi w szybkości ruchów, skracaniu czasu prostych reakcji, poczuciu równowagi, rytmu, zwinności i antycypacji motorycznej.

Dziecko 5-6 letnie w zakresie lokomocji osiąga już taką koordynację ruchów i sprawność, że:

- pięciolatki potrafią wbiec po schodach, nie trzymając się ani poręczy, ani ściany, mogą także iść na palcach na odległość 3 metrów, nie dotykając ani razu piętami podłogi. Ponadto sprawnie skaczą prosto przed siebie na prawej i lewej nodze;

- sześciolatki potrafią szybko nie tylko wbiec po schodach, ale i z nich zbiec, nie trzymając się poręczy i nie przeskakując żadnego schodka. Mogą także stać przez chwilę na jednej nodze z zamkniętymi oczami. Radzą sobie doskonale z zeskokiem na palce na przykład z krzesełka (o wysokości około 30 cm) [4].

W wieku przedszkolnym zbiegają się trzy elementy sprzyjające wychowaniu fizycznemu: duża wrażliwość na bodźce i czynniki, dostateczny poziom dojrzałości motorycznej, umysłowej i społecznej oraz duża potrzeba ruchu. U przedszkolaków obserwuje się tak wielką potrzebę ruchu, że mówi się o konieczności zaspokojenia głodu ruchu, co w znacznej mierze warunkuje wszechstronny rozwój. Jeżeli w tym wieku nie rozwinie się należycie sprawności ruchowej dzieci i nie ukształtuje się przyjaznego nastawienia do aktywności fizycznej, wówczas nie sposób odrobić to w późniejszych okresach życia.

Podstawowym bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania jest wszechstronny ruch (najlepiej intensywny, logiczny i zorganizowany), który jest najbardziej charakterystyczną cechą wczesnych faz rozwoju człowieka. Potrzeba ruchu ujawnia dziecięcą ciekawość świata, jest ciągle narastającym źródłem wiedzy o otoczeniu i możliwościach ciała oraz fundamentem budowania własnych wartości [1]. Proces poznania ludzkiego nie dokonuje się poprzez bierne akty rozmyślania lub analizę materiału wrażeniowego, lecz poprzez czynne zmaganie się ze środowiskiem. Przedmiot poznaje się jedynie przez oddziaływanie na niego i przekształcanie go [5]. Jak podkreśla J. Piaget, „poznanie nie wywodzi się ani z samych wrażeń zmysłowych, ani ze spostrzeżeń, ale z czynności w ich całokształcie (…)” [6]. W toku działania dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca zasób własnych doświadczeń, wyobrażeń, pojęć, kształci pamięć, uwagę, myślenie [7]. Znaczenie poznania poprzez doświadczenie (na poziomie enaktywnym - proces uczenia się, poznawania rzeczywistości opiera się na akcie działania – dotyku, ruchu, koordynacji ruchowej i doświadczeniu, a spostrzeżenia wzrokowe spełniają w tym czasie rolę wspomagającą) podkreślali w swych pracach J. Bruner [8] oraz N. C. Kephart [9]. Rozwój intelektualny polega na opanowywaniu kolejno trzech form reprezentacji, z czego reprezentacja enaktywna jest podstawą do tworzenia się pozostałych reprezentacji (ikonicznej i symbolicznej) [8]. Zdaniem N. C. Kepharta [9], warunkiem wszelkiego zachowania się są reakcje mięśniowo-ruchowe, a aktywność ruchowa jest pierwszym źródłem wiedzy o rzeczywistości. Zachowanie rozwija się z podstawowych sprawności czuciowo-ruchowych i tak zwane wyższe formy zachowania są od nich zależne [9].

Świadomość wzajemnego wpływu procesów psychicznych i rozwoju ruchowego oraz dokładnie poznanie rozwoju fizycznego dziecka i jego mechanizmów pozwala zrozumieć niepowodzenia w pracy z dziećmi. To sprawia, że współczesna pedagogika przypisuje ruchowi wielkie znaczenie kształcące i kształtujące, uznając go za jeden z najważniejszych czynników pobudzających w równej mierze funkcje ciała, jak i umysłu. W trakcie wykonywania ruchu i towarzyszącej temu autokorekcie, dziecko lepiej panuje nad własnym ciałem (w aspekcie koordynacji ruchowo-wzrokowo-słuchowo-dotykowej). Towarzyszą temu złożone czynności intelektualne i emocjonalne. Tak więc dzieci niezborne ruchowo charakteryzują się równie niezbornym rozumowaniem, znaczną trudnością skupiania uwagi i kontrolowania aktywności ruchowej.

Pęd do ruchu jest przyczyną ogromnej ruchliwości dziecka. Same dzieci nie uświadamiają sobie tej potrzeby i dlatego nie komunikują dorosłym, po prostu robią to, bez względu na czas i miejsce. Ruch jest potrzebą, której nie można w żaden sposób powstrzymać, odłożyć na później czy też zupełnie wyeliminować. Niespożyta potrzeba ruchu, porównywana do ,,głodu ruchu”, ujawnia się najczęściej w niezorganizowanej i spontanicznej, przeszkadzającej dorosłym, bądź niebezpiecznej aktywności, wyzwalającej dużo energii.

Określenia potrzeb ruchowych dzieci w optymalnych warunkach podjął się M. Kucera (metodą ukrytej kamery - na podstawie analizy spontanicznej aktywności ruchowej dzieci w środowisku naturalnym, w którym stworzono warunki do uprawiania różnych form ruchu, bez ograniczającej obecności i wpływu osób dorosłych) [10]. Badania autora wykazały, że dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują - około 6 godzin ruchu (chłopcy) i około 5 godzin 15 minut (dziewczynki). Za aktywny ruch uznawano wszelkie czynności, przy których tętno wzrastało w stosunku do spoczynku o 50% wartości.

Zgodnie z normami higienicznymi podstawowych elementów rozkładu dnia dzieci i młodzieży przyjmuje się, że minimum stanowią 3 godziny ruchu dziennie [11, 12]. Ponadto, 2-3 godziny dziecko powinno przebywać na otwartej przestrzeni, w otoczeniu zieleni [11, 13].

Z obserwacji E. Gruszczyk-Kolczyńskiej i E. Zielińskiej [14, 15] wynika, że niepokojąco zwiększa się liczba rodziców, którzy nie respektują potrzeby ruchu i przebywania na powietrzu swoich dzieci. Autorki sygnalizują występowanie niekorzystnych tendencji w wychowaniu rodzinnym i przedszkolnym dzieci, będących powodem takiego stanu rzeczy. Przeszkody w zaspokajaniu potrzeby ruchu występujące w środowisku domowym to:

- nie stwarzanie dziecku okazji do „wyżycia się ruchowego”,

- podróż do przedszkola samochodem lub autobusem, wożenie starszych przedszkolaków do przedszkola wózkiem lub wnoszenie po schodach na rękach do sal,

- wyręczanie dzieci w czynnościach samoobsługowych,

- czas pobytu na powietrzu przeznaczony jedynie na spacer (wówczas widzimy dzieci trzymane za ręce i spacerujące noga za nogą wraz z rodzicami) lub ograniczony do kilkunastu minut pobytu na placu zabaw. Zgodnie z prawidłowościami rozwoju fizycznego starszych przedszkolaków, monotonny, nawet dwukilometrowy spacer za rękę jest dla dziecka bardzo męczący. Nie potrafi ono dostosować się do rytmu kroków dorosłego, a trzymanie stale za tą samą rękę może powodować nieprawidłowości w postawie ciała. Jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę zdecydowanie dłuższą biegając, przeskakując przez przeszkody, wspinając się na konary, wbiegając na schody itp.

- inne przeszkody: nie biegaj bo się spocisz...., nie wchodź na murek bo spadniesz...., nie przeskakuj przez konar bo upadniesz i rozbijesz sobie głowę....., zostaw ten patyk bo się skaleczysz…, nie graj w piłkę…, nie przeszkadzaj…, bądź cicho…. .

Nie rozwiązuje problemu jeden dzień w tygodniu intensywnego, swobodnego ruchu (na działce, u babci na wsi). Aktywności fizycznej nie można przecież zgromadzić na zapas.

Poważne traktowanie wychowania fizycznego dziecka w rodzinie pozwala ukształtować przyzwyczajenie i potrzebę podejmowania aktywności fizycznej. Brak tej potrzeby u człowieka to ogromne zaniedbanie wychowania, które ma negatywny wpływ na całe jego życie. Wszechstronne wychowanie dzieci jest nie tylko sprawą osobistą, ale również obowiązkiem społecznym rodziców.

mgr Magdalena Plandowska

Zakład Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

w Białej Podlaskiej

kontakt: magdalena.plandowska@awf-bp.edu.pl

Piśmiennictwo

1. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*. PZWS, Warszawa 1973.
2. Przewęda R., *O zmianach motorycznych w życiu człowieka*. PTNKF, Warszawa 1980.
3. Wolański N. (red.), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*. PZWL, Warszawa 1981.

Franus E., *Sprawdziany rozwoju dziecka od urodzenia do szóstego roku życia*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.

1. Gilewicz Z., *Teoria wychowania fizycznego*. SiT, Warszawa 1964.

Piaget J., *Psychologia i epistemologia*. PWN, Warszawa 1977.

1. Szuman S., Rola działania w rozwoju umysłowym dziecka. WPAN, Warszawa 1955.

Bruner J., *Poza dostarczone informacje*. PWN, Warszawa 1978.

Kephart N.C., *Dziecko opóźnione w nauce szkolnej.* PWN, Warszawa 1970.

1. Kucera M., Jakościowa ocena potrzeb ruchowych dzieci. *Wychowanie fizyczne i higiena szkolna* 1983, 8, 323-325.
2. Kosicki B., *Wybrane zagadnienia i ćwiczenia z higieny*. PWN, Warszawa-Poznań 1980.
3. Łobożewicz T., Wolańska T., *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa 1994.
4. Bartkowiak Z., *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*. Cz. II. WSiP, Warszawa 1980.
5. Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Program wspomagania rozwoju, wychowania i edukacji starszych przedszkolaków (czterolatków i pięciolatków)*. Nowa Era, Warszawa 2007.
6. Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu*. Centrum Edukacyjne Bliżej Przedszkola, Kraków 2012.