

PLANOWANIE MOTORYCZNE – CO TO TAKIEGO?



Zapewne każdy rodzic obserwował, jak jego dziecko wielokrotnie powtarza jakąś czynność. Być może chodził ze swoją pociechą kilkadziesiąt albo i więcej razy po schodach w górę i w dół. Nudne? Zniechęcające? Możliwe, że dla rodzica tak. A dla dziecka? Czemu tak niestrudzenie powtarza ono tę samą, na dodatek zdawałoby się, nieskomplikowaną czynność?

Dzięki licznym powtórzeniom dziecko uczy się związku pomiędzy pozycją swojego ciała a schodami, uczy się, w jaki sposób ma swym ciałem poruszać, aby wejść i zejść po schodach. Nie jest przecież tak, że od razu sprawnie umie wykonać tę czynność. Najpierw idąc patrzy w dół na swoje stopy, upewnia się, czy dobrze je stawia. Stopniowo porusza się po schodach z coraz większą swobodą i w szybszym tempie, aby następnie wbiegać po nich czy też przeskakiwać po kilka stopni. Poprzez wielokrotne wykonywanie tej samej czynności nabywa odpowiednie wzorce ruchowe, z których będzie mogło korzystać w swoim dalszym życiu.

Do nabywania umiejętności ruchowych potrzebna jest znajomość schematu ciała czyli informacje o poszczególnych jego częściach (o tym w osobnym artykule: [ŚWIADOMOŚĆ-I-CZUCIE-SWOJEGO-CIAŁA.pdf \(poradnia9.waw.pl\)](https://poradnia9.waw.pl/artykuly/swiadomosc-i-czucie-swojego-ciala.pdf)). Ukształtowany schemat ciała i planowanie motoryczne są ogromnie ważne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Funkcje te rozwijają się poprzez aktywność fizyczną w życiu codziennym oraz podczas specjalnie organizowanych zabaw ruchowych.

Prawidłowy schemat ciała i planowanie motoryczne są bazą do właściwego wykonywania codziennych czynności związanych z samoobsługą, zabawą, zadaniami w przedszkolu, a następnie w szkole.

Umiejętność planowania i wykonania nowego zadania ruchowego, nazywa się **praksją** lub **planowaniem motorycznym**. Jest to bardzo złożony proces, angażujący wiele części mózgu i jego funkcji. Umiejętność ta przygotowuje ciało, planuje sekwencje jego ruchu do wykonania nowego, dotąd nieznanego działania. Wpływa ona na rozwój motoryki dużej i małej dziecka oraz opanowanie przez nie samodzielności. I tak np. czynność zakładania butów wymaga:

- Zaplanowania całego ruchu
- Współpracy obu rąk
- Odpowiedniej siły chwytu, by wziąć but do ręki i utrzymać go
- Podniesienia nogi i włożenia stopy do buta przy jednoczesnym jego przytrzymywaniu/naciąganiu
- Zawiązania sznurowadła/zapięcia rzepa/zasunięcia suwaka
- Wykonania analogicznych czynności podczas wkładania drugiego buta

Powtarzanie danej czynności, prowadzi do jej automatyzacji, w następstwie czego powstaje nawyk. Kiedy dziecku podczas wykonywania danej czynności towarzyszą ruchy zbędne (np. dziecko wysuwa język, wypycha nim od wewnątrz policzek lub wykonuje inne ruchy), oznacza to, że dana czynność nie jest jeszcze wykonywana automatycznie. Kiedy współruchy te zanikają i zostaje tylko minimum ruchów niezbędnych do wykonania danej czynności, oznacza to, że **czynność zautomatyzowała się**.

Jak to się dzieje, że niektóre dzieci mają trudność z planowaniem motorycznym?

Od czasu do czasu słyszymy lub obserwujemy, że jakieś dziecko zachowuje się niezdarnie, wciąż się potyka się, przewraca, coś rozlewa lub upuszcza, albo też długo się ubiera. Bardzo nie lubi grać w piłkę i wykonywać innych czynności ruchowych. W takiej sytuacji możemy mieć do czynienia z zaburzeniami praktyki, czyli deficytem planowania motorycznego zwanym **dyspraksją rozwojową**. Trudności takich dzieci nie wynikają z przekory, temperamentu, czy predyspozycji intelektualnych. Nie mają ułomności fizycznych, które ograniczałyby ich ruchy, a ich rozwój intelektualny jest prawidłowy. Ruchy swoje planują wolno, mało sprawnie, wciąż skupiając się na tym, jak je zaplanować. Powoduje to, że wolniej nabywają nowe umiejętności. Dziecko z trudnościami w planowaniu motorycznym chce wykonać daną czynność, ale jego ciało nie ma dostępu do planów motorycznych, niezbędnych do wykonania zadania. Może to wzbudzać jego złość, frustrację oraz wycofanie się i niechęć do zabaw ruchowych czy podejmowania niektórych czynności.



Po czym możemy poznać dziecko z dyspraksją?

Dziecko takie może mieć trudności:

- Z wykonywaniem czynności samoobsługowych, z zaplanowaniem, wykonaniem i określeniem sekwencji działań niezbędnych, aby się samodzielnie ubrać, zjeść, umyć. Może mieć kłopot z odpinaniem i zapinaniem guzików, suwaków, posługiwaniem się sztućcami
- W sprawnym poruszaniu się – dziecko jest niezdarnie, wpada na ściany, przedmioty, ludzi, często potyka się i przewraca, nie zauważa przeszkód, ma problemy z równowagą
- W wymyślaniu nowych zabaw (lubi schematyczne zabawy)
- Z prawidłowym trzymaniem kredki czy ołówka, w posługiwaniu się nożyczkami
- W zakresie grafomotoryki np. w rysowaniu wzorów, szlaczków
- Ze zrozumieniem i wykonaniem poleceń słownych dotyczących ruchu np.: „Połóż się na brzuchu, głową do okna”
- Z przechodzeniem od jednej aktywności do drugiej, długo przybiera się do wykonania jakiejś czynności
- Z samooceną; często bywa ona niska

Dodatkowo może ono:

- Czuć się zagubione np. na placu zabaw
- Zrzucać winę za niepowodzenia na przedmioty np. mówi, że brzydko rysuje, bo kredki są złe
- Szybko wpada w złość przy niepowodzeniach, często psując czy uderzając przedmioty, które przyczyniły się do powstania trudności
- Wolniej niż rówieśnicy uczyć się nowych zabaw, tańców; nie lubi zajęć ruchowych, rytmiki
- Być labilne emocjonalnie lub zachowywać się jak młodsze dziecko
- Chcieć w zabawie być kierownikiem, woli mówić innym co mają robić, rozdawać role.

W jaki sposób pomóc dzieciom, które mają problem z planowaniem motorycznym?

Warto organizować takim dzieciom dużo zabaw ruchowych takich jak:

- Gry i zabawy z muzyką np. taniec, poruszanie daną częścią ciała, wyklaskiwanie rytmu, ilustracje ruchowe do słów piosenek, sprzyjające rozwojowi koordynacji ruchowej i schematu ciała
- Ścieżki sensoryczne, tory przeszkód ułożonych z krzesel, poduszek, innych przedmiotów (wskakiwanie – zeskakiwanie – przeskakiwanie – omijanie, itp.)
- Imitacje ruchowe np. skakanie jak żabka, zajączek, stanie jak bocian, maszerowanie jak żołnierz, poruszanie się jak ptak, turlanie się jak piłeczka, itp.
- Naśladowanie ruchów drugiej osoby – ruchy pojedyncze oraz sekwencje ruchów (najlepiej przed lustrem)
- Ćwiczenia naprzemienne, z przekraczaniem linii środkowej ciała np. dotykanie lewą ręką prawego ucha (i na odwrót), dotykanie prawą ręką lewej stopy (i na odwrót)
- Wszelkie zabawy na placach zabaw, gra w piłkę, jazda na rowerze czy hulajnodze.



W razie dużych trudności warto udać się po pomoc do specjalisty w zakresie integracji sensorycznej.

Jakie zasady stosować wobec dzieci z trudnościami w planowaniu motorycznym?

Pomocne dziecku w pokonywaniu jego trudności będzie stosowanie następujących zasad:

- Dostosowywanie zadań do jego możliwości, tak by uniknąć nadmiaru porażek
- Przeznaczenie odpowiedniej ilości czasu na wykonanie zadania oraz dzielenie go na etapy, tak, by zwiększyć szanse na odniesienie sukcesu
- Dawanie słownych wskazówek i wsparcia
- Cierpliwe towarzyszenie dziecku.

Zdjęcia: www.canva.pl

Bibliografia:

- Jean Ayres, *Dziecko, a integracja sensoryczna*, Gdańsk 2015
- *Integracja Sensoryczna, kwartalnik PSTIS*
- Maria Borkowska, Kinga Wagh, *Integracja sensoryczna na co dzień*, Warszawa 2010
- <https://www.nhs.uk/start4life>
- <https://fizjo4life.pl/czym-jest-propriocepcja-i-po-co-ja-trenowac/>