



Dojrzałość szkolna a rozwój fizyczny dziecka

Patrząc na grupę sześciolatków dostrzeżemy dzieci o różnym wzroście, posturze i wadze. Są wśród nich te, które są bardzo sprawne fizycznie, jak i te mniej zręczne, czy takie, które często chorują, borykając się z przerośniętym trzecim migdałkiem, albo powracającym zapaleniem uszu, czy też innymi schorzeniami. Niektórym obniżone albo wzmożone napięcie mięśniowe utrudnia wykonywanie czynności grafomotorycznych niezbędnych do nauki pisania. Każdy jest inny, niepowtarzalny, tak jak i w świecie dorosłych. Niemniej podjęcie nauki w szkole wymaga odpowiedniej dojrzałości fizycznej.

Rozwój fizyczny jest jednym z trzech głównych (oprócz rozwoju intelektualnego <https://poradnia9.waw.pl/wp-content/uploads/2024/11/Artykul-rozwoj-intelektualny-a-dojrzalosc-szkolna-ost-1-1.pdf> i społeczno – emocjonalnego <https://poradnia9.waw.pl/wp-content/uploads/2024/05/OBSZAR-EMOCJONALNO-SPO%C5%81ECZNY.pdf>) obszarów odgrywających istotną rolę w osiągnięciu przez dziecko gotowości szkolnej. Dotyczy on sprawności motorycznej ciała.

Dlaczego podlega on ocenie u przyszłego pierwszoklasisty?

Otóż pozwala dziecku dobrze czuć się samemu ze sobą. Dziecko, by móc bezpiecznie poruszać się wśród innych dzieci na terenie szkoły powinno wykazywać się zdolnością utrzymywania równowagi, zwinnością i dobrą koordynacją ruchów, odpowiednią twardością kośćca i siłą mięśni. Jego umiejętności motoryczne powinny umożliwić mu samodzielne spakowanie plecaka, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni. Przyszły pierwszoklasista potrzebuje być na tyle sprawny fizycznie, by móc uczestniczyć w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonywać różne formy ruchu: bieżne, skoczne, czworakowanie, rzutne.

Dbanie o rozwój umiejętności ruchowych owocuje mniejszym zmęczeniem fizycznym w szkole, lepszą koncentracją uwagi w czasie lekcji, a także odpornością na zmęczenie i choroby. Występujące u dziecka ewentualne wady fizyczne powinny być diagnozowane i odpowiednio korygowane.

Warto zwrócić uwagę na kilka obszarów rozwoju fizycznego ważnych w kontekście przygotowania do szkoły, które należy doskonalić

- Motorykę dużą, czyli sprawność całego ciała. Chodzi tu o dobrą koordynację i płynność wykonywanych ruchów, utrzymywanie równowagi w ruchu i w bezruchu, tzw. równowagę statyczną i dynamiczną. Dziecko w tym wieku powinno bez większych trudności wykonywać także takie czynności jak skakanie czy wspinanie się.
- Motorykę małą, czyli precyzyjne ruchy dłoni i nadgarstka. Poziom rozwoju motoryki małej przede wszystkim ma wpływ na jakość posługiwania się przyborami plastycznymi i pisarskimi. Ważna jest tu dobra sprawność całej ręki od barku aż po dłoń, a nie tylko dłoni i palców. Wykonywane przez dziecko ruchy powinny być skoordynowane i płynne, gdyż od tego zależy tempo pisania i odporność ręki na zmęczenie. Przykładowe umiejętności, którymi powinien wykazać się przyszły pierwszoklasista to
 - Nakręcanie nakrętek na śrubę lub butelkę/słoik
 - Sprawnie lepienie z plasteliny lub innych mas plastycznych
 - Wycinanie nożyczkami różnych kształtów, w tym figur geometrycznych
 - Darcie papieru na małe kawałki, wydzieranie prostych kształtów
 - Budowanie z drobnych klocków, majsterkowanie
 - Rysowanie szlaczków, znaków liter podobnych
 - Prawidłowo ukształtowany chwyt pisarski
 - Odpowiednia siła nacisku ołówka, kredki na kartkę.
- Samoobsługę, czyli umiejętność poradzenia sobie z podstawowymi czynnościami typu: ubieranie się, jedzenie, mycie, korzystanie z toalety, zapinanie i odpinanie guzików, wiązanie sznurowadła, nakrywanie do stołu, sprzątanie po posiłku, zabawie, itp.
- Lateralizację, czyli stronność ciała. Dziecko idące do szkoły powinno mieć jasno określoną dominację stronną, pisać, rysować jedną, np. prawą ręką.
- Ogólne zdrowie dziecka. Zły stan zdrowia bywa powodem wielu nieobecności dziecka w szkole, może też powodować nadmierne nużenie się, roztargnienie, jak też obniżenie wydolności, co może wpływać na powstawanie deficytów edukacyjnych.

Na co zwrócić uwagę?

- Czy jest w stanie zachować przez jakiś czas określoną pozycję ciała (spokojnie stać, siedzieć)?
- Czy chętnie uczestniczy w zespołowych grach ruchowych?
- Czy dziecko dobrze widzi i słyszy?
- Czy męczy się szybciej niż rówieśnicy?



Jak rodzice mogą wspierać rozwój fizyczny swojego dziecka?

O sprawność fizyczną dziecka można zadbać w domu, nie ma konieczności zakupywania jakiegoś drogiego sprzętu, tworzenia specjalnej przestrzeni czy też wyznaczania specjalnego czasu. Warto wykorzystać codzienne sytuacje, takie jak robienie wspólnych zakupów, ścielenie łóżka, przygotowywanie stołu do posiłku, wieszanie i ściąganie prania. Codzienne wyzwania i okoliczności stanowią doskonałą naturalną przestrzeń do ćwiczenia potrzebnych dziecku umiejętności.

Może to być np.

- Zabawa z piłką, łapanie jej i rzucanie
- Stanie i podskakiwanie na jednej nodze z otwartymi i zamkniętymi oczami
- Chodzenie po krawężnikach, po murkach
- Aktywności na placu zabaw
- Jazda na rowerze, na hulajnodze, łyżwach, wrotkach, nartach
- Wspólna gimnastyka, taniec przy muzyce

- Zabawa w łąпки, „przepychanie ściany”
- Ruch na basenie
- Rysowanie, malowanie, lepienie, budowanie z klocków, wycinanie, nawlekanie koralików.

Dzieci najchętniej uczą się podczas zabawy, warto więc zadbać o radość i pozytywne nastawienie, wtedy ćwiczenia będą skuteczne. Łatwiej jest dziecku i dorosłemu podejmować wspólne aktywności, jeśli obojgu sprawiają przyjemność.



Bibliografia:

- Bożena Janiszewska „Ocena dojrzałości szkolnej”
- Czy Twój przedszkolak dojrzał do nauki? : dobry start / Wojciech Brejnak. - Warszawa
- Marta Bogdanowicz „Ryzyko dysleksji”