

Dojrzałość przedszkolna czyli gotowość do rozpoczęcia nauki w szkole w zakresie wychowania zdrowotnego i kształtowania sprawności ruchowej

Wiek przedszkolny to okres intensywnego wzrostu organizmu dziecka, a od rozwijania sprawności ruchowej¹ zależy dalszy przebieg rozwoju fizycznego². U przedszkolaków, dotyczy to także sześciolatków, obserwuje się wielką potrzebę ruchu i korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej. Dlatego wiek przedszkolny nazywa się także *złotym wiekiem motoryczności* dziecka. W piątym i szóstym roku życia dziecka można wiele dobrego zrobić dla zdrowia przyszłego ucznia. Dlatego wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności ruchowej powinno zajmować ważne miejsce w przygotowaniu dziecka do szkoły.

W parkach obserwujemy spacerujące z rodzicami dzieci. Trzymane kurczowo za rękę pokonują znaczne odległości. Monotonny spacer nawet w towarzystwie mamy i taty jest dla dziecka zbyt męczący, gdyż nie potrafi się jeszcze przystosować do rytmu kroków dorosłego. Na placach zabaw, gdy dziecko może swobodnie biegać, wspinać się skakać często słyszy się: *Nie stawaj tutaj bo Nie wchodź na przepłotnie boNie skacz bo ... Nie wspinaj się bo.....* W przedszkolu to samo dziecko pokonuje bez zmęczenia znacznie dłuższą trasę biegnąc, podskakując, gdyż porusza się według własnego rytmu.

Kościec dziecka jest tak delikatny i elastyczny dlatego łatwo ulega zniekształceniom. Nie należy prowadzić dziecka zawsze za tę samą rękę i zmuszać je do siedzenia lub stania przez czas dłuższy. Z tych informacji wynika, że nauczyciel i rodzice mogą w znacznym stopniu pomóc w rozwoju psychoruchowym dziecka, o ile orientują się w jego możliwościach ruchowych lub zaszkodzić, jeżeli wymagają zbyt wiele i lekceważą potrzebę ruchu.

Dzieci rozpoczynające naukę w szkole potrafią wbiec po schodach bez trzymania się poręczy, przejść na palcach na odległość 3 metrów nie dotykając piętami podłogi. Ponadto sprawnie skaczą prosto przed siebie na prawej i lewej nodze³. Ich starsi koledzy potrafią nie tylko wbiec po schodach bez trzymania się poręczy ale też zbiec szybko ze schodów i stać na jednej nodze przez dłuższy czas z zamkniętymi oczami. Radzą sobie doskonale z zeskokiem na palce z wysokości około 30 cm.

Charakterystyczną cechą rozwoju dziecka jest szybkie wzrastanie i stałe zwiększanie masy ciała. Normy opracowane przez N. Wolańskiego osobno dla chłopców i osobno dla dziewczynek zostały ustalone w połowie lat sześćdziesiątych. Obecne dzieci są wyższe i aby z tych norm skorzystać, należy wzrost podwyższyć o 5 cm, a wagę o 2 kg⁴.

Dla zdrowia dziecka i prawidłowego rozwoju psychoruchowego ważne jest zaspokojenie potrzeby ruchu. Niestety zabiegani rodzice zachowują coraz częściej mało rozsądnie:

- najczęściej przywożą dzieci samochodami pod samo przedszkole, noszą (nawet pięcioletnie) *na barana* lub przywożą w wózkach a potem uskarżają się, że jest nadruchliwe, niespokojne i nie potrafi przez chwilę usiedzieć w jednym miejscu;
- cieszą się, gdy dziecko jest grzeczne, bo potrafi długo siedzieć przed telewizorem a następnie są zaskoczeni, że jest mniej sprawne ruchowo, przewraca się o własne nogi i na dodatek szybko się męczy;

- nie dbają o to, aby dziecko przebywało na powietrzu, a potem dziwią się, że jest mało odporne i często choruje.

W związku z takim postawami zachodzi konieczność uświadomienia rodzicom, że porcja ruchu organizowana dziecku przez nauczycielki w przedszkolu jest niewystarczająca. Właśnie dlatego w domu wspina się po meblach, huśta na krzesłach, niechcący zrzuca lub przewraca przedmioty. **Drodzy rodzice ruch na powietrzu a więc wspólne zabawy, gry sportowe, gimnastyka to najlepsze formy dbałości o rozwój fizyczny i jeden z najpopularniejszych sposobów hartowania organizmu.**

Co dziecko powinno wiedzieć z wychowania zdrowotnego i umieć z zakresu sprawności ruchowej przed rozpoczęciem nauki w szkole

Na rok przed podjęciem obowiązku szkolnego każdemu dziecku zapewnia się co najmniej jeden rok pobytu w placówce wychowania przedszkolnego bez względu na formę organizacyjną. Jednak nie każde dziecko jest gotowe do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej i nie każde jest w stanie sprostać wymaganiom szkolnym. Przyczyn może być wiele: zbyt krótki czas uczęszczania placówki i w związku z tym za mało doświadczeń, nienależyte zaspakajanie przez rodziców potrzeb rozwojowych, wymagania niedostosowane do możliwości dzieci lub zły stan zdrowia.

Dziecko kończące przedszkole powinno dbać o swoje zdrowie (orientować się w zasadach zdrowego żywienia) i przestrzegać higieny osobistej oraz pomieszczeń. Ma być sprawne ruchowo na miarę swoich możliwości i chętnie uczestniczyć w zajęciach, zabawach i grach w sali i na powietrzu, gdyż wysiłek fizyczny ich nie męczy. Powinno być na tyle zahartowane aby brać udział w zawodach sportowych (olimpiady), spacerach, biegach (wyścigi), wycieczkach pieszych, zabawach na śniegu, lodzie i w wodzie .

Sprawność ruchowa jest wspianiałą formą kształtowania nawyku dbania o własne zdrowie a dzieci sprawne ruchowo charakteryzują się lepszą koordynacją ruchową i piękniejszą sylwetką. Odnosi się to do zręczności ruchowej całego ciała, poczucia równowagi, umiejętności pokonywania przeszkód. Ważną i niezbędną umiejętnością gwarantującą sukces szkolny jest zdolność skoordynowania wzroku z ruchem ciała (oko i ręka, oko i noga)

O co powinni zadbać rodzice dziecka kończącego przedszkole - wskazówki i porady

Rodzice starszego przedszkolaka idącego do szkoły muszą zadbać o to aby **nie miało wady postawy**. Dziecko z nieprawidłową budową ciała np. „garbienie się”, pochylanie się na jedną stronę podczas rysowania, pisania, krzywe ustawienie łopatek kręci się w ławce szukając dla siebie wygodnej pozycji. Nauczyciele częściej niż innym zwracają uwagę, napominając : *Siedź spokojnie....., Przestań się kręcić....., Uspokój się....*Siedzenie w szkolnej ławce przez czas dłuższy jest dla dziecka trudne do wytrzymania a nawet bolesne.

Z powodu niewłaściwego odżywiania i braku ruchu coraz częściej spotykamy dzieci z nadwagą. Nie chcą przebierać się w kostium gimnastyczny, brać udziału w ćwiczeniach gimnastycznych, zawodach sportowych. Są mniej sprawne ruchowo od rówieśników i nie nadążają za nimi. Wszystko to niekorzystnie wpływa na ich samoocenę i motywację. Dlatego należy **zadbać o prawidłowe odżywianie** i zapobieganie nadmiernemu spożywaniu przez dzieci słodczy. Niezwykle ważne **jest przebywanie na powietrzu i organizowanie tam**

zabaw ruchowych, zawodów sportowych podczas których dzieci będą mogły wykazać się swoimi umiejętnościami.

¹ Sprawność ruchowa to stopień opanowania własnego ciała i umiejętność władania aparatem ruchowym. Szerszym pojęciem jest sprawność fizyczna i dotyczy ona wykonywania wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka. Por. R. Przewęda : Rozwój somatyczny i motoryczny, PZWS, Warszawa 1973, s. 180

² Rozwój fizyczny zdaniem R. Przewędy - przemiany, które doprowadzają do ukształtowania z prostej konstrukcji komórkowej tak złożonego, precyzyjnego i doskonałego tworu jakim jest organizm człowieka w : Rozwój somatyczny i motoryczny, PZWS, Warszawa 1973, s.9.

³ M. Przetacznikowa i G. Makiełło - Jarża :Psychologia rozwojowa, WSIP, Warszawa 1977, s. 92.

⁴ A. Kalinowski - Ćwiczę i bawię się z dzieckiem, Nasza Księgarnia, Warszawa 1989 , s. 15 radzi aby przy kontroli wzrostu i wagi ciała dziecka brać pod uwagę to, że ciężar ciała ocenia się w stosunku do wzrostu, natomiast wzrost w stosunku do wieku.