Rozwój motoryczny i metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

22 grudnia 2025

Rozwój motoryczny dziecka to proces polegający na osiąganiu kontroli nad ruchami ciała, co jest możliwe dzięki skoordynowaniu pracy ośrodków nerwowych, nerwów oraz mięśni. Początkowo kontrola ta wywodzi się z rozwoju odruchów i globalnej aktywności, typowej dla noworodka. W ciągu pierwszych czterech lub pięciu lat życia dziecko opanowuje tzw. dużą motorykę, obejmującą ruchy wielkich partii ciała, niezbędne do chodzenia, biegania, skakania czy pływania. Po piątym roku życia kierunek rozwoju przesuwa się w stronę precyzyjnych ruchów angażujących mniejsze grupy mięśni, co umożliwia rzucanie i chwytanie piłki, pisanie oraz posługiwanie się narzędziami. Prawidłowy rozwój w tym zakresie sprawia, że sześciolatek osiąga gotowość szkolną i może swobodnie uczestniczyć w zabawach rówieśniczych.

Proces ten jest ściśle uzależniony od dojrzewania struktur układu nerwowego i mięśniowego. Najpierw pojawiają się odruchy, a dopiero później czynności dowolne. Aktywność globalna przekształca się stopniowo w proste schematy ruchów, stanowiące bazę dla sprawności. Dopóki układ mięśniowy nie osiągnie odpowiedniego stopnia dojrzałości, dziecko nie jest w stanie opanować nowych umiejętności. Mięśnie prążkowane, odpowiedzialne za ruchy dowolne, rozwijają się przez całe dzieciństwo, umożliwiając z czasem coraz lepszą koordynację. Należy pamiętać, że próby wyuczenia sprawności przed osiągnięciem dojrzałości nerwowo-mięśniowej są bezskuteczne.

Rozwój ruchowy przebiega według przewidywalnych sekwencji, rządząc się dwoma prawami. Prawo następstwa cefalokaudalnego mówi, że rozwój postępuje od głowy w dół ciała (najpierw

kontrola głowy, potem tułowia, na końcu kończyn dolnych). Z kolei prawo następstwa proksymodystalnego wskazuje na kierunek od osi ciała na zewnątrz (od kręgosłupa ku kończynom). W obrębie poszczególnych sfer rozwoju występują stadia, które stanowią odrębne całości, ale wynikają jedno z drugiego. Przewidywalność tego procesu pozwala na ustalenie norm rozwojowych, które są pomocne w ocenie rozwoju umysłowego małych dzieci, zanim możliwe stanie się stosowanie testów werbalnych. Warto jednak pamiętać, że tempo rozwoju jest cechą indywidualną i może być modyfikowane przez różne czynniki.

Analizując etapy rozwoju lokomocji, obserwujemy fascynującą drogę od przewracania się z boku na bok i z pleców na brzuch (ok. 6. miesiąca), poprzez pełzanie i raczkowanie, aż do samodzielnego stania (9. miesiąc) i pierwszych kroków (ok. 1. roku). Początkowo chód jest niepewny, a dziecko pomaga sobie rękami dla utrzymania równowagi. Przed ukończeniem drugiego roku życia maluch potrafi już chodzić bokiem, tyłem i stać na jednej nodze. Chód stopniowo się doskonali, zanikają współruchy. Dwulatek potrafi wspinać się po schodach, zbiegać z wzniesień, a trzylatek stawia nogi naprzemiennie i omija przeszkody. Sześciolatek biega harmonijnie, unosząc kolana, a siedmiolatek porusza się podobnie do dorosłego. W wieku 11–12 lat dziecko opanowuje złożone umiejętności sportowe. Rozwój ten obejmuje także jazdę na rowerze – od odpychania rowerka w drugim roku życia, przez jazdę na trójkołowcu w wieku 3–4 lat, aż po opanowanie roweru dwukołowego około szóstego roku życia.

Równolegle przebiega rozwój chwytania i manipulacji. Ewoluuje on od chwytu dowolnego (4–5 miesięcy), przez dłoniowy prosty (5–6 miesięcy), nożycowy z użyciem kciuka (7–8 miesięcy), aż po precyzyjny chwyt pęsetkowy (9 miesięcy) i szczypcowy (ok. 12. miesiąca). Umiejętności te przekładają się na samodzielność w jedzeniu – od trzymania butelki, przez operowanie kubkiem i łyżeczką pod koniec pierwszego roku, aż po sprawne posługiwanie się sztućcami w wieku 6 lat. Rozwój manipulacji obejmuje także rzucanie i chwytanie piłki, co

większość dzieci opanowuje do szóstego roku życia. Wyróżniamy manipulację niespecyficzną (przekładanie przedmiotów) typową dla niemowląt oraz specyficzną, pojawiającą się w drugim roku życia.

Ważnym aspektem rozwoju jest lateralizacja, czyli czynnościowa asymetria ciała, wyrażająca się w przewadze jednej strony (zwykle prawej). Dziecko rodzi się z predyspozycją do prawo- lub leworęczności, jednak w pierwszych miesiącach życia dominuje oburęczność. Preferencja jednej ręki zaczyna się krystalizować około 8. miesiąca, ale do 3–4 roku życia wciąż obserwuje się zmiany. Wyraźna dominacja ustala się między 4. a 6. rokiem życia, tak by w momencie pójścia do szkoły była już ukształtowana. Ustalona lateralizacja daje poczucie stabilności i pozwala na osiągnięcie wyższego poziomu sprawności. Brak ustalonej dominacji może prowadzić do wolniejszych i mniej precyzyjnych ruchów. Do badania lateralizacji służą próby René Zazzo, takie jak odkładanie kart, marionetka, patrzenie przez dziurkę w kartonie, zaglądanie do kalejdoskopu, gra w klasy czy kopanie piłki.

Dzieciństwo to idealny czas na nabywanie sprawności ruchowych ze względu na giętkość ciała, brak utrwalonych złych nawyków oraz naturalną ciekawość i chęć powtarzania ćwiczeń. Kluczowe czynniki sprzyjające temu procesowi to dojrzałość do uczenia się, możliwość ćwiczenia (ważna jest jakość, nie tylko ilość), dostęp do dobrych wzorców, kierowanie uczeniem oraz motywacja płynąca z przyjemności i uznania grupy. Każdą sprawność należy opanowywać osobno i pojedynczo. Sprawności te dzielimy na samoobsługowe, społeczne, zabawowe oraz szkolne (pisanie, rysowanie), które są kluczowe dla adaptacji w szkole.

Rozwój motoryczny jest nierozerwalnie związany z dojrzewaniem układu nerwowego. Koordynacja odruchów bezwarunkowych (ssanie, połykanie) następuje szybko po urodzeniu, podczas gdy inne odruchy (np. Moro) zanikają. Rozwój móżdżku, odpowiedzialnego za równowagę, kończy się około 5. roku życia, a rozwój płatów czołowych umożliwia ruchy wyuczone.

Aktywność ruchowa odgrywa kluczową rolę we wspomaganiu ogólnego rozwoju dziecka. Rudolf Laban, badacz ruchu, dowodził, że jest on naturalnym środkiem komunikacji. Ograniczanie swobody ruchu, typowe dla procesu dorastania, prowadzi do napięć i problemów psychicznych. Ruch umożliwia fizyczny kontakt z rzeczywistością i jest warunkiem zdrowia psychicznego. Na bazie teorii Labana Weronika Sherborne stworzyła w latach 60. metodę Ruchu Rozwijającego. Jest to system ćwiczeń wywodzący się z naturalnej potrzeby „baraszkowania" i bliskiego kontaktu z dorosłym. Jego celem jest rozwijanie świadomości własnego ciała, świadomości przestrzeni oraz umiejętności dzielenia tej przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi relacji. Metoda ta buduje zaufanie do siebie, poczucie bezpieczeństwa i własnej siły.

Znaczenie rozwoju ruchowego jest wielowymiarowe. Dobra kondycja fizyczna wpływa na stan zdrowia, a ćwiczenia pełnią rolę katarktyczną, rozładowując napięcie i frustrację. Sprawność motoryczna buduje niezależność, pewność siebie i umożliwia czerpanie radości z zabawy. Prawidłowy rozwój ruchowy sprzyja uspołecznieniu, akceptacji w grupie i zajmowaniu w niej pozycji lidera. Ostatecznie, kontrola nad własnym ciałem przekłada się na poczucie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego, kształtując pozytywny obraz własnego Ja.

Pojęcie i istota rozwoju motorycznego

Rozwój ruchowy człowieka jest skomplikowanym procesem, który polega na stopniowym osiąganiu kontroli nad ruchami własnego ciała. Kontrola ta nie jest cechą wrodzoną w pełnym wymiarze, lecz efektem postępującego skoordynowania czynności ośrodków nerwowych, nerwów obwodowych oraz układu mięśniowego. U swych podstaw wywodzi się ona z rozwoju odruchów oraz tak zwanej globalnej aktywności, która jest charakterystyczna dla noworodka w chwili przyjścia na świat. Proces ten przebiega etapami. W ciągu pierwszych czterech lub pięciu lat życia dziecko osiąga kontrolę w zakresie tak zwanej dużej motoryki.

Termin ten odnosi się do ruchów angażujących wielkie powierzchnie ciała i duże grupy mięśniowe, które są niezbędne do wykonywania podstawowych czynności życiowych, takich jak chodzenie, bieganie, skakanie czy pływanie.

Dopiero po piątym roku życia główny kierunek rozwoju zaczyna obejmować sferę kontroli ruchów znacznie bardziej precyzyjnych, angażujących mniejsze grupy mięśni. Te precyzyjne ruchy są kluczowe w takich czynnościach jak rzucanie i chwytanie piłki, pisanie oraz posługiwanie się różnego rodzaju narzędziami. W przypadku, gdy rozwój ruchowy przebiega w sposób normalny i niezakłócony – to znaczy, gdy nie występują żadne negatywne czynniki ze strony środowiska ani upośledzenia rozwoju fizycznego bądź umysłowego – przeciętne dziecko sześcioletnie osiąga gotowość do tego, by skutecznie przystosować się do wymagań stawianych przez szkołę oraz w pełni uczestniczyć w czynnościach zabawowych swoich rówieśników.

Uwarunkowania rozwoju motorycznego

Przebieg rozwoju motorycznego jest zależny od wielu czynników, z których najważniejszym jest dojrzewanie struktur układu nerwowego i mięśniowego. W sekwencji rozwojowej najpierw pojawiają się odruchy, a dopiero w dalszej kolejności czynności dowolne. Aktywność globalna, którą obserwujemy zaraz po urodzeniu, przekształca się stopniowo w proste schematy ruchów dowolnych, które stanowią niezbędne podłoże dla dalszego rozwoju sprawności. Należy podkreślić, że dopóki układ mięśniowy dziecka nie osiągnie odpowiedniego stopnia dojrzałości, dopóty nie będzie ono fizycznie zdolne do opanowania określonych sprawności ruchowych. Za ruchy dowolne odpowiadają mięśnie prążkowane, które rozwijają się przez cały okres dzieciństwa. Dopiero gdy osiągną one stan dostatecznej dojrzałości, możliwa staje się pełna koordynacja czynności dowolnych. Opanowanie przez dziecko sprawności ruchowej wymaga zatem pewnej dojrzałości biologicznej. Próby wyuczenia dziecka sprawności, do których jego układ nerwowy i mięśnie nie są

jeszcze przygotowane, są z reguły bezskuteczne.

Rozwój ruchowy charakteryzuje się występowaniem możliwych do przewidzenia sekwencji zmian, którymi rządzą dwa fundamentalne prawa. Pierwszym z nich jest prawo następstwa cefalokaudalnego. Mówi ono o tym, że rozwój przebiega wzdłuż osi ciała, od głowy do stóp. W praktyce oznacza to, że postęp w strukturze i funkcji ujawnia się najpierw w okolicach głowy, następnie obejmuje obręb tułowia, a wreszcie dociera do okolic kończyn dolnych. Drugim prawem jest prawo następstwa proksymodystalnego, według którego rozwój postępuje od części bliższych do dalszych. Innymi słowy, kontrola nad ciałem rozwija się od części znajdujących się w pobliżu osi centralnej, czyli kręgosłupa, do dalszych, zewnętrznych części ciała. W obrębie różnych sfer rozwoju ruchowego występują stadia, które również są możliwe do przewidzenia. Każde stadium stanowi odrębną, zamkniętą całość, choć jednocześnie jest ściśle uzależnione od stadium je poprzedzającego i wywiera bezpośredni wpływ na stadium po nim następujące.

Dzięki tej przewidywalności możliwe jest ustalenie norm rozwoju ruchowego. Ponieważ rozwój ten we wczesnym dzieciństwie przebiega według stałego schematu, naukowcy mogli opracować normy oparte na obserwacji przeciętnego dziecka. Normy te, dotyczące takich czynności dowolnych jak siedzenie, stanie, sięganie czy chwytanie, są niezwykle użyteczne przy ocenie rozwoju umysłowego małych dzieci – szczególnie w okresie, kiedy nie można jeszcze stosować testów inteligencji opartych na zadaniach werbalnych. Należy jednak pamiętać, że mimo istnienia ogólnych norm, zachodzą indywidualne różnice w tempie rozwoju motorycznego. U poszczególnych jednostek rozwój ten w szczegółach może się różnić, ponieważ pewne czynniki mogą go przyspieszać, a inne opóźniać.

Etapy rozwoju lokomocji

Proces nabywania umiejętności przemieszczania się jest długotrwały i wieloetapowy. Pierwszym krokiem jest opanowanie

umiejętności przewracania się z boku na bok. Następnie, około szóstego miesiąca życia, dziecko potrafi przewracać się z pleców na brzuszek i odwrotnie. Kolejnym etapem jest pełzanie, w trakcie którego dziecko wykorzystuje głównie siłę rąk, podczas gdy nogi odgrywają jedynie rolę pomocniczą. Po pełzaniu następuje faza raczkowania. Około dziewiątego miesiąca życia dziecko zaczyna samodzielnie stać, trzymając się mebli lub innych przedmiotów. Pierwsze samodzielne kroki pojawiają się zazwyczaj około pierwszego roku życia. Początkowo, gdy dziecko zaczyna chodzić samodzielnie, jego kroki są krótkie i niepewne, a dla utrzymania równowagi maluch pomaga sobie, balansując rękami.

Rozwój postępuje dynamicznie i jeszcze przed ukończeniem drugiego roku życia dzieci nabywają umiejętność chodzenia bokiem i tyłem, a także potrafią stać na jednej nodze przy pewnej pomocy osoby dorosłej. Potrafią również stąpać na czubkach palców. W dalszej kolejności następuje doskonalenie chodu – zanikają zbędne współruchy, a dziecko uczy się płynnie uruchamiać jedną nogę przed postawieniem drugiej. W wieku dwóch lat pojawia się umiejętność wspinania. Dziecko potrafi wejść i zejść ze schodów, przy czym wchodzi w pozycji wyprostowanej, korzystając z pomocy poręczy lub ręki dorosłego. Charakterystyczne dla tego etapu jest to, że do zrobienia kroku używa zawsze tej samej nogi. Dwulatek potrafi również zbiegać i wbiegać na nieduże wzniesienia.

Trzyletnie dziecko wchodzi już po schodach stawiając nogi naprzemiennie i potrafi sprawnie omijać przeszkody. W wieku sześciu lat motoryka jest już na tyle rozwinięta, że dziecko biegnąc, unosi kolana, stawia nogi na palcach, a jego kroki są dłuższe i ruchy bardziej harmonijne. Siedmiolatek porusza się w sposób bardzo zbliżony do człowieka dorosłego. W wieku 11–12 lat dziecko jest w stanie opanować różnego rodzaju skomplikowane umiejętności sportowe, takie jak pływanie, jazda na łyżwach czy nartach. Osobnego omówienia wymaga nauka jazdy na rowerze. W drugim roku życia dzieci zazwyczaj pchają przed

sobą rowerek. W trzecim lub czwartym roku życia, przy sprzyjających warunkach i możliwościach uczenia się, każde dziecko potrafi jeździć na rowerku trójkołowym. Około szóstego roku życia, a czasami nawet wcześniej, dzieci dorastają do jazdy na rowerze dwukołowym. Tę trudną umiejętność, wymagającą doskonałej równowagi i koordynacji lokomocyjnej, dzieci osiągają zazwyczaj po okresie ćwiczeń trwającym od sześciu miesięcy do roku.

Etapy rozwoju chwytania i manipulacji

Manipulacja, czyli zdolność chwytania i operowania przedmiotami, opiera się na traktowaniu rąk jako narzędzi i ewoluuje z odruchu chwytnego. Pierwszym etapem jest chwyt dowolny, pojawiający się około 4–5 miesiąca życia, kiedy dziecko usiłuje uchwycić przedmiot, kierując ku niemu obie ręce, choć nie jest jeszcze w stanie utrzymać go dłużej. Około 5–6 miesiąca życia pojawia się chwyt dłoniowy prosty – dziecko chwyta przedmiot, nakrywając go całą dłonią, przy czym kciuk nie bierze jeszcze udziału w tej czynności. Kolejnym krokiem jest chwyt nożycowy (7–8 miesiąc), w którym dziecko zaczyna posługiwać się kciukiem, wykonując ruchy przywodzenia i odwodzenia. W dziewiątym miesiącu wykształca się chwyt pęsetkowy, polegający na przeciwstawianiu kciuka pozostałym palcom. Najwyższą formą jest chwyt szczypcowy, pojawiający się około 12. miesiąca życia, związany z precyzyjnym trzymaniem małych przedmiotów.

Równolegle rozwija się sprawność samodzielnego jedzenia. W drugiej połowie pierwszego roku życia niemowlęta próbują trzymać butelkę i kubek oraz sięgają po łyżeczkę. W ósmym miesiącu umieją już trzymać włożoną do ust butelkę, a miesiąc później potrafią włożyć ją z powrotem do ust, jeśli wypadnie. Między 11. a 12. miesiącem życia niemowlę potrafi samodzielnie trzymać kubek i próbuje jeść łyżeczką. Pod koniec drugiego roku życia dziecko umie już posługiwać się widelcem oraz łyżką. Do szóstego roku życia większość dzieci w pełni opanowuje sprawności związane z samodzielnym jedzeniem.

Rozwój manipulacji obejmuje także umiejętności rzucania i chwytania piłki. W drugim roku życia niektóre dzieci toczą piłkę i próbują nią rzucać. W wieku czterech lat niewiele dzieci potrafi te czynności wykonywać dobrze, ale już w szóstym roku życia większość opanowuje sztukę rzucania i chwytania. Ogólny rozwój praksji sprawia, że dziecko staje się coraz bardziej samodzielne w dziedzinie samoobsługi i prostych ruchów narzędziowych. Wyróżniamy przy tym dwa rodzaje manipulacji: niespecyficzną, występującą w drugiej połowie pierwszego roku życia (przekładanie z ręki do ręki, wykorzystanie przedmiotów niezgodnie z przeznaczeniem), oraz specyficzną, która pojawia się w drugim roku życia.

Lateralizacja – pojęcie, rodzaje i badanie

Lateralizacja, zwana inaczej ręcznością lub stronnością, to czynnościowa asymetria ciała ludzkiego. Wyraża się ona zwykle w większej sprawności prawej strony ciała (ręki, nogi, oka), rzadziej strony lewej. Leworęczność definiujemy jako skłonność do częstszego używania lewej ręki oraz biegłość, z jaką jednostka się nią posługuje. Wyróżniamy trzy rodzaje lateralizacji: praworęczną (posługiwanie się prawą ręką), leworęczną (posługiwanie się lewą ręką) oraz oburęczną, zwaną inaczej nieustaloną. Ta ostatnia polega na wykonywaniu czynności jednakowo sprawnie i z tą samą szybkością zarówno prawą, jak i lewą ręką. Ręka wykonująca większość czynności nazywana jest „dominującą”, a ta, która jej pomaga – „pomocniczą”.

W kwestii rozwoju przyjmuje się, że dziecko rodzi się z predyspozycją do praworęczności lub leworęczności. Próby przestawiania dziecka na siłę wywołują napięcie nerwowe, mogą prowadzić do jąkania, zacinania się lub trudności w czytaniu. W pierwszych miesiącach życia dzieci są z reguły oburęczne. Około ósmego miesiąca większość niemowląt zaczyna wykazywać nieznaczną przewagę ręki prawej, choć przerzucanie przedmiotów z ręki do ręki wciąż zależy od usytuowania osoby lub przedmiotu. W drugim roku życia nadal utrzymuje się tendencja

do zmiany rąk. Między 2,5 a 3,5 rokiem życia zachodzi często zmiana w kierunku oburęczności. Dopiero w wieku 4–6 lat zaczyna się wyraźna przewaga jednej ręki, a zmiany stają się rzadsze. W momencie rozpoczęcia nauki szkolnej dzieci są już w większości trwale praworęczne lub leworęczne, a dzieci oburęczne spotyka się rzadko.

Ustalona dominacja jednej z rąk ma duże znaczenie, gdyż wraz z nią pojawia się u dziecka poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Powstają warunki do rozwoju sprawności na poziomie niemożliwym do osiągnięcia przy używaniu obu rąk jednakowo. Ruchy dzieci o nieustalonej lateralizacji są zazwyczaj słabsze, wolniejsze i mniej precyzyjne. Praworęczność niesie za sobą pewne korzyści w świecie dostosowanym do osób praworęcznych: uczenie się jest łatwiejsze, instrukcje bardziej zrozumiałe, a dostosowanie do oczekiwań społecznych prostsze. Leworęczność może niekiedy powodować trudności przystosowawcze, jeśli wzmaga nieśmiałość dziecka.

Do badania lateralizacji stosuje się próby opracowane przez Rene Zazzo. Aby ustalić formułę lateralizacji, przeprowadza się 6 specjalnie dobranych prób. Obserwując dziecko, stwierdza się przewagę jednej ze stron (zapisywaną jako P lub L) lub jej brak.

Próba 1 to „Odkładanie kart”. Wykorzystuje się 32 karty pasjansowe i stoper. Dziecko rozdaje karty raz jedną, raz drugą ręką. Jeśli czas rozdawania jedną ręką jest krótszy o co najmniej 3 sekundy, stwierdza się przewagę tej ręki.

Próba 2 to „Marionetka”. W pozycji stojącej dziecko wykonuje dłonią i przedramieniem ruch ciągły wokół własnej osi. Niezdolność do wykonania tego ćwiczenia może sugerować zaburzenia neurologiczne.

Próba 3 to „Patrzenie przez dziurkę w kartonie”. Używa się kartonu 25×15 cm z otworem 0,5 cm. Dziecko ma spojrzeć przez

dziurkę na przedmiot, przykładając karton do sprawniejszego oka (bez sugestii badającego).

Próba 4 to „Zaglądanie do kalejdoskopu” – dziecko spontanicznie wybiera oko, którym zagląda do przyrządu.

Próba 5 to „Klasy”. Dziecko ma kopać klocek, skacząc na jednej nodze (wybiera nogę sprawniejszą).

Próba 6 to „Kopanie piłki”, gdzie dziecko wybiera nogę do kopnięcia piłki.

Poznawanie i wspomaganie rozwoju motorycznego

Dzieciństwo określa się mianem „idealnego wieku” do nabywania sprawności ruchowych z kilku powodów. Ciało dzieci jest bardziej giętkie niż ciało młodzieży i dorosłych. Dzieci nie posiadają jeszcze ukształtowanych wcześniej nawyków, które mogłyby przeszkadzać w nauce nowych ruchów. Ponadto lubią one doświadczać przygód, chętnie uczą się nowości, lubią powtarzać ćwiczenia i dysponują większą ilością czasu niż w późniejszych okresach życia.

W procesie kształtowania sprawności motorycznych decydującą rolę odgrywa kilka czynników. Po pierwsze, dojrzałość do uczenia się – gdy proces nauki zbiega się z gotowością organizmu, efekty są znacznie lepsze. Po drugie, sama możliwość uczenia się i możliwość ćwiczenia – dziecku trzeba zapewnić tyle czasu, ile jest konieczne do opanowania danej umiejętności, przy czym jakość ćwiczeń jest ważniejsza od ich ilości. Niezbędne są także dobre wzorce, które dziecko może naśladować, oraz kierowanie uczeniem się, aby naśladownictwo było poprawne. Kluczowa jest motywacja, której źródłem jest przyjemność z aktywności, niezależność, uznanie rówieśników oraz kompensowanie niepowodzeń w innych dziedzinach. Ważną zasadą jest to, że każdą sprawność trzeba opanowywać osobno (nie ma ogólnej sprawności ręki) oraz pojedynczo – dopiero po opanowaniu jednej rzeczy można przejść do następnej.

Sprawności motoryczne, będące rodzajem precyzyjnej koordynacji z udziałem mięśni krótkich, po dobrym wyuczeniu przekształcają się w nawyki. Ze względu na funkcje dzielimy je na: sprawności samoobsługowe (ubieranie, mycie), społeczne (współdziałanie i pomoc, dające akceptację grupy), zabawowe (rysowanie, gra w piłkę) oraz szkolne (pisanie, lepienie), które decydują o przystosowaniu do nauki.

Zależność między rozwojem motorycznym a innymi aspektami

Rozwój ruchowy jest nierozerwalnie związany z dojrzewaniem układu nerwowego. Postępuje on równolegle z rozwojem różnych części tego układu. Zaraz po urodzeniu następuje wzmocnienie odruchów bezwarunkowych niezbędnych do życia (ssanie, połykanie, mruganie, odruch kolanowy). Inne odruchy, takie jak Babińskiego, podeszwowy, chwytny, Moro czy Babkina, stopniowo zanikają przed końcem pierwszego roku życia. Kluczowy dla równowagi móżdżek rośnie szybko i osiąga swoją docelową wielkość, gdy dziecko ma 5 lat. Równocześnie rozwijają się płaty czołowe mózgu odpowiedzialne za ruchy wyuczone. Dopóki mięśnie prążkowane i układ nerwowy nie osiągną odpowiedniego stopnia dojrzałości, koordynacja czynności dowolnych jest niemożliwa, a próby ich wyuczenia skazane są na niepowodzenie.

Ruch jako wspomaganie rozwoju – metoda Weroniki Sherborne

Ruch jest fundamentalnym elementem istnienia, towarzyszącym człowiekowi od narodzin aż do śmierci. Rudolf Laban, pionier badań nad ruchem, dowodził, że jest on naturalnym środkiem komunikacji. Zdrowe dzieci rodzą się z potencjałem do wykonywania wszystkich ruchów, jednak ich rozwój często przebiega od spontanicznej ekspresji do usztywnienia i zahamowania na skutek nadmiernej kontroli dorosłych. Laban uważał, że ciągłe ograniczanie swobody ruchu prowadzi do chronicznego napięcia organizmu, które jest groźne dla zdrowia psychicznego, powoduje niepokój, zahamowania i utratę wiary w siebie. Ruch umożliwia fizyczny kontakt z rzeczywistością i jest warunkiem zdrowia psychicznego.

Na bazie tych założeń oraz własnych doświadczeń, Weronika Sherborne wypracowała w latach 60. system ćwiczeń znany jako „Ruch Rozwijający”. Metoda ta wywodzi się z naturalnej potrzeby dziecka do kontaktu z dorosłymi, z tak zwanego baraszkowania, które występuje w każdej zdrowej rodzinie. Sherborne stworzyła z tego system terapeutyczny, którego główne założenia to rozwijanie poprzez ruch: świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego, świadomości przestrzeni i działania w niej, oraz dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Udział w tych ćwiczeniach ma na celu stworzenie dziecku okazji do poznania swojego ciała, usprawnienie motoryki oraz kształtowanie poczucia własnej siły i sprawstwa. Dzięki temu dziecko buduje zaufanie do siebie i zyskuje głębokie poczucie bezpieczeństwa.

Znaczenie rozwoju ruchowego

Znaczenie prawidłowego rozwoju ruchowego jest wielowymiarowe. Po pierwsze, wpływa on na dobry stan zdrowia, gdyż słaba koordynacja zniechęca do aktywności. Po drugie, ćwiczenia pełnią rolę katarktyczną – pozwalają na wyładowanie energii i uwalniają od napięcia związanego z lękiem i frustracją, budując odporność psychiczną. Po trzecie, rozwój ten buduje niezależność – im więcej dziecko potrafi, tym większą ma pewność siebie. Po czwarte, kontrola motoryczna umożliwia pełne uczestnictwo w zabawie, która jest źródłem rozrywki. Po piąte, ma kluczowy wpływ na uspołecznienie, gdyż sprawność fizyczna ułatwia akceptację w grupie i zajmowanie w niej pozycji przywódczej. Wreszcie, kontrola nad własnym ciałem zapewnia poczucie bezpieczeństwa fizycznego, które przekłada się na bezpieczeństwo wewnętrzne i uogólnioną pewność siebie, wpływającą na wszystkie dziedziny zachowania dziecka.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis pisanie prac z pedagogiki - fachowa pomoc w pisaniu prac.