

Sednem wspierania dziecka w wieku przedszkolnym jest świadomość, że wszystko to, co zyska na etapie przedszkola, będzie owocowało przez resztę jego życia. Rozwój w każdym obszarze jest niezbędny i równie ważny.

To co dziecko bawi i daje mu radość jest inspiracją, motywuje do działania a także do dalszego rozwoju. Dorosły, chcąc wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, powinien nieustannie budzić jego zainteresowanie - umożliwiać samodzielną aktywność oraz przygotowywać interesujące pomoce, dostosowane do możliwości dziecka.

Rozwój fizyczny i motoryczny a technologia informacyjna

Efektom rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym jest przyrost wagi o ok. 6 kg i wzrostu o ok. 22 cm. Normy te możemy znaleźć na siatkach centylowych światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Podczas gdy rozwój fizyczny odnosi się do zmian zachodzących w ciele, rozwój motoryczny dotyczy kompetencji związanych z ruchem. W nomenklaturze pedagogicznej spotykamy takie określenia, jak **motoryka duża** i **motoryka mała**. Rozwój dużej motoryki obejmuje ruchy o szerokim zakresie i mniejszej precyzji, takie jak bieganie, skakanie, omijanie przeszkód i jazda na rowerze. Duża motoryka odnosi się do czynności ruchowych, w które zaangażowane jest całe ciało lub znaczna jego część jednocześnie. Mała motoryka dotyczy ruchu palców i dłoni oraz odpowiada czynnościom wymagającym pewnej zręczności jak np. lepienie plasteliną, malowanie, pisanie, wycinanie, zawiązywanie butów czy granie na tablecie.

Od 3 roku życia dziecko doświadcza wzmożonego głodu ruchu, które owocuje różnorodnymi aktywnościami: bieganiem, obrotami, skakaniem, grą w piłkę, jazdą na rolkach itp. Należy wspierać te aktywności, ponieważ poziom skupienia, uwagi i koordynacji złożonych czynności myślowych znajduje odzwierciedlenie w rozwoju motorycznym dziecka. Kierunek jest następujący najpierw motoryka duża, a dopiero później motoryka mała. Dzięki temu uchronimy dziecko od wad postawy oraz wykształcimy u niego dobre nawyki.

Trzylatki i część czterolatków nie są jeszcze gotowe do wykonywania złożonych czynności ruchowych, dlatego zabawy dla tego poziomu powinny być proste. Pięcio- i sześciolatkowie potrafią czerpać radość z rywalizacji, lubią tempo i wykonują ćwiczenia zdecydowanie precyzyjniej niż młodsi koledzy.

Co potrafi dziecko w wieku przedszkolnym?

Typowy trzylatek

- biega i skacze,
- przeskakuje w miejscu obunóż,
- jeździ na rowerze biegowym, trójkołowym,
- sprawnie wchodzi po schodach (naprzemiennie) i schodzi krokiem dostawnym,
- omija przeszkodę, również w biegu,
- przeskakuje przez przeszkodę, przenosząc ciężar z jednej nogi na drugą,
- doskonali umiejętność utrzymania równowagi, potrafi przejść bez podparcia wzdłuż ławki,
- podejmuje próby łapania piłki,
- kopie z reguły bardzo nieprecyzyjnie,
- przenosi przedmioty w wyznaczone miejsce,
- jest samodzielne w wykonywaniu takich czynności jak podwijanie rękawów oraz zakładanie kapci i butów, je łyżką lub widelcem, pije z kubka.

Typowy czterolatek

- zeskakuje z wysokości 20 cm,
- rozwija czynności samoobsługowe: jest samodzielny w łazience, zapina guziki lub suwak (wymaga pomocy w rozpoczęciu zapinania), samodzielnie zakłada większość elementów garderoby,
- wchodzi i schodzi po schodach, stawiając nogi naprzemiennie,
- doskonali umiejętność utrzymania równowagi,
- potrafi stać na jednej nodze przez 10 sekund z otwartymi oczami,
- rzuca i kopie piłkę do celu,
- doskonali koordynację wzrokowo-ruchową,
- potrafi łączyć kilka czynności, np. skacze po wyznaczonej trasie, odtwarzając prostą choreografię,
- stosuje chwyt pisarski przy rysowaniu,
- wycina po linii prostej i ukośnej.

Typowy pięcioletek

- biega i skacze sprawnie, szybko i bez potknięć,
- stoi na jednej nodze ok 12-15 sekund,
- samodzielnie wykonuje czynności samoobsługowe,
- utrzymuje równowagę przechodząc po wąskich przeszkodach,
- rzuca i łapie piłkę,
- doskonali motorykę małą – kreśli znaki litero podobne, wycina koła,
- potrafi przejść pod niską przeszkodą.

Typowy sześciolatek

- aktywnie i bezpiecznie spędza czas w ruchu: poznaje gry zespołowe, łączy wiele czynności,
- przemieszcza się bez utrudnień, wykonuje krok dostawny,
- samodzielnie wykonuje wszystkie czynności samoobsługowe
- utrzymuje równowagę, również z zamkniętymi oczami,
- korzysta z rowerka, hulajnogi i rolek,
- majsterkuje, kreśli litery, wycina dowolne kształty,
- poprawnie trzyma narzędzie pisarskie, sprawnie korzysta z kompletu sztućców.

W dzisiejszych czasach spontaniczna aktywność ruchowa coraz częściej zamieniana jest na kontakt z tabletem, smartfonem lub laptopem.

Z jednej strony należy podążać za naturalną ciekawością dziecka. Jednak zainteresowanie dziecka tabletem jest tak duże, że balansuje na granicy obsesji. Plusem zapoznania się z technologią jest kierunek rozwoju współczesnego świata i wszechobecna obecność komputerów i technologii w kolejnych obszarach naszego życia.

Z drugiej jednak strony więcej jest negatywnych konsekwencji korzystania przedszkolaka z telefonu czy komputera.

Wiemy, że nasz mózg dzieli się na dwie półkule, które ściśle ze sobą współpracują - mają swoje specjalizacje. **Lewa półkula** w większym stopniu odpowiada za naukę mowy, logiczne myślenie i wnioskowanie, a **prawa** za przetwarzanie bodźców dźwiękowych i słuchowych. Wiemy też, że tablet, telewizor, radio, komputer i smartfon maksymalnie stymulują prawą półkulę mózgu. Intensywna stymulacja technologiczna prawej półkuli sprawia, że nasz mózg przystosowuje się do zaistniałej sytuacji i ogranicza rozwój i funkcjonowanie lewej półkuli. Pierwszą negatywną konsekwencją, którą można zaobserwować

jest opóźniony rozwój mowy. Następnie obserwujemy problemy z uczeniem się, obniżoną koncentrację uwagi, mniejszą zdolność do sprawnego wnioskowania oraz trudności w nauce pisania i czytania.

Zbyt szybki i zbyt duży kontakt z technologią to spore obciążenie dla rozwijającego się mózgu małego dziecka. Przestymulowany cyfrowymi bodźcami układ nerwowy narażony jest na różnego rodzaju trudności m.in. trudności ze snem, utrudnioną regulację emocji, pobudzenie i agresję, wspomniane już opóźnienie mowy, niedostymulowanie ruchowe i sensoryczne.

Kolejne zagrożenie, jakie niosą ze sobą gry, bajki i filmy z których korzysta dziecko to przekaz z tych źródeł. Dzieci na podstawie tych informacji budują swoją wiedzę o otaczającym ich świecie. Kształtują postawy, preferencje zabaw i zainteresowania. Dzisiaj zabawy w sklep i poszukiwania śladów dinozaurów zostały zamienione na walki wojowników i barykadowanie, czyli zabawy krok po kroku oddalające ludzi od zgodnego życia w społeczeństwie. Nadmierne użytkowanie urządzeń takich jak np. tablet odbija się na relacjach międzyludzkich, na ograniczeniu czasu spędzonego z drugim człowiekiem.

Nadmiar technologii w życiu dziecka wpływa także na wady postawy, wady wzroku i niewłaściwą masę ciała.

Wprowadzenie dziecka w świat technologii wymaga od dorosłego głębokiej świadomości tego, jakie negatywne skutki niesie nieumiejętne prowadzenie tego procesu. Umiarkowane korzystanie z nowoczesnych urządzeń nie jest samo w sobie szkodliwe. Należy kontrolować co dziecko ogląda i zachęcać je do różnorodnych aktywności, kontrolując czas spędzony z wykorzystaniem multimediiów.

Ponadto wprowadzenie dziecka w świat technologii informacyjnej to zdecydowanie więcej niż oferowanie rozrywki. Chcąc działać na korzyść rozwoju, warto poruszać z dzieckiem zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa, mowy nienawiści i kodowania. Ale to już temat na kolejny artykuł.

Opracowała Ilona Olender na podstawie

Monika Sobkowiak „Jak wspierać rozwój przedszkolaka?”

materiały z kampanii społecznej „Przytul dziecko”