

Ewa Czownicka
psycholog Przedszkola Integracyjnego nr 45 w Warszawie

Mam 5 lat – co umiem, czego się uczę, do czego zmierzam

Rozwój ruchowy – perspektywa dziecka

Od września chodzę do najstarszej grupy w przedszkolu. Skończyłem już pięć lat i niedługo będę miał sześć, ale niektórzy moi koledzy są ode mnie starsi, a inni młodszy i mieli urodziny całkiem niedawno. Czasem zastanawiam się, czy jesteśmy prawdziwymi starszakami, takimi jak nasze rodzeństwo i ich koledzy, kiedy chodzili do przedszkola. Oni w starszakach mieli już sześć lat, a wcześniej byli w średniakach. Lubię się bawić i wygłupiać z kolegami i kiedy dorośli mówią mi, że niedługo pójde do szkoły, to wcale o tym nie myślę. A z kolegami też o tym nie rozmawiamy. Mamy dużo ciekawsze tematy i zabawy.

Chłopaki najbardziej lubią budować z cegieł, grać w piłkę i biegać po placu zabaw. Czasem wymyślamy zabawy w bohaterów i jak się da, to przebieramy się za żołnierzy lub rycerzy i robimy sobie miecze z papieru. Nieźle jest układanie torów do jazdy samochodami. Dziewczyny też się do nas podłączają, choć one najchętniej, przebierają się w długie sukienki i chcą być wróżkami. Ostatnio dostały lalki i cały czas zakładały im ubranka i się nimi opiekowały. Taka zabawa w dom. My też chcemy czasem być tatusiami.

Dużo rysujemy, choć nie zawsze umiemy trzymać poprawnie kredkę. Kolorujemy obrazki. Malujemy farbami i chętnie eksperymentujemy z kolorami. Nasze ręce stają się coraz sprawniejsze i coraz lepiej robią to, co sobie zaplanujemy. Lepimy z plasteliny i masy solnej. Wycinamy różne wymyślone i narysowane kształty. A jak coś nie wychodzi, to pani pokazuje albo pomaga.

Najlepiej jest na podwórku. Tam mamy dużo miejsca do biegania, wspinania się, zjeżdżania i gania. Możemy trenować skoki, pokonywanie przeszkód i chodzenie po przepłotni. Fajna jest górką, za którą możemy się chować, a zimą zjeżdżamy na sankach. Kiedy jest ciepło, gramy w nogę na małym boisku z trawy. W drewnianych domkach urządzamy dom. Dziewczyny wożą lalki w wózkach, ale my wolimy jazdę na traktorach. Szkoda, że nie ma rowerów, bo wiem, że moi starsi koledzy jeździli najpierw na czterech, a potem już na dwóch kółkach. Ale to było dawno, teraz nie można w przedszkolu jeździć na rowerach. Na szczęście zostały jeszcze hulajnogi. No i piaskownica, w której kopujemy tunele i wnosimy budowle. Częściej siedzą tam maluchy, ale i nam się udaje ją zająć. W końcu mamy dwie piaskownice.

Kiedy wychodzimy do ogrodu, musimy się ubrać. Dawniej to był prawdziwy problem. Dopasowanie ręk i rękawów kurtki udawało się tylko czasami. Lepiej szło z butami, choć i te robiły sobie żarty i zamieniały nogi. Teraz to już jest zupełnie proste. I wymaga dużo mniej czasu, więc dłużej jesteśmy na dworze. Nawet suwaki zapinamy bez kłopotu. Czasem pani musi sprawdzić, czy wszystko jest

dokładnie pozasłaniane, żebyśmy się nie przeziębili, szczególnie kiedy jest zimno. W ogóle przebieranie się nie jest skomplikowane, tylko guziki nie chcą się poddać i bywa, że nie przechodzą przez dziurki. No cóż, rzadko mamy okazję je zapinać, bo nasze ubrania są na suwaki albo napy. Musimy to podgonić, bo właściwie powinniśmy to już umieć. Podobnie jest z butami, jak mają rzepy, to wszystko jest w porządku, ale te sznurowadła... oj, dają się we znaki. Ale na to mamy jeszcze trochę czasu i pani mówi, że też będziemy je wiązać bez kłopotu, jak trochę poćwiczymy do końca sześciu lat. Trzeba też zapamiętać kolejność czynności przy przebieraniu się, wybrać dobre miejsce na zdjęte części garderoby i odpowiednio je złożyć. W szatni znamy miejsce, gdzie odwieszają się kurtki i odstawia buty, staramy się, aby był tam porządek, wtedy nic nam nie ginie. Gorzej jest w sali, ale mamy wiele okazji do takich ćwiczeń, przecież kilka razy w tygodniu przebieramy się na gimnastykę i rytmikę.

Lubimy ruch i chcemy być coraz sprawniejsi. Dlatego chętnie chodzimy do pani Hani. Ona zawsze wymyśla jakieś fajne zadania, przy których nie musimy siedzieć. Zawsze zaczynamy od powitania. Pani Hania wymienia i pokazuje, jakie części ciała się witają, na przykład głowa i kolana albo uszy i pięty. Najpierw pokazywaliśmy tylko dwie części, teraz są już trzy, może kiedyś dojdziemy do czterech. Trzeba bardzo uważać, bo pani Hania ciągle zmienia, co się wita, i robi to coraz szybciej. Można się pogubić, ale robimy to coraz lepiej, bo więcej wiemy o tym, jak jesteśmy zbudowani. Potem biegamy po sali do przodu, do tyłu, bokiem, a na sygnał robimy różne figurki, wysokie i niskie, czasem próbujemy zrobić coś w parach. Ruszamy częściami ciała, które wymienia pani Hania, w sposób, jaki nam pokazuje. Czasem jest łatwiej – na przykład unieść na raz dwa ramiona, czasem trudniej – to samo, tylko każde ramię oddzielnie, a najtrudniej, gdy trzeba poruszać dwiema częściami, na przykład unieść ramię i kolano. Za to z łatwością skaczemy jak pajace.

Lubimy zabawę w stonogę. Znamy ją z zeszłego roku, ale teraz próbujemy zapamiętać, która ręka, noga czy ucho, albo oko są prawe, a które lewe. Pani Hania staje na początku kolejki, my za nią, albo siadamy na podłodze, ona mówi, co robić, i pokazuje, a my naśladujemy. Najpierw mówiła: jedna noga, druga noga, teraz mówi: prawa noga, lewa noga i jest trudniej, bo okazuje się, że nogi i ręce mają swoje nazwy i trzeba wiedzieć, która jest prawa, a która lewa. Żeby się nie mylić, mamy frotki na prawej ręce. Czasem byłoby dobrze mieć frotkę i na nodze, bo trzeba pamiętać, że wszystko – oko, ucho, ręka i noga – po jednej stronie jest prawe, a po drugiej lewe. Dobrze, że już teraz ćwiczymy, bo przecież każdy sześciolatek powinien znać i pokazywać swoją prawą i lewą stronę ciała. To trudna sztuka. Jak się jej nauczymy, łatwiej będzie poznać to samo u innych osób i w przestrzeni. Panie mówią, że mamy jeszcze dużo czasu, nawet do ośmiu lat. Uf! Trochę mi ulżyło, kiedy się tego dowiedziałem.

Za to świetnie chodzimy już po ławeczce stopka za stopką, po równoważni jest trudniej, bo jest węższa. Skaczemy do przodu i do tyłu na obu nogach, powinniśmy umieć skakać bokiem, dosuwając nogę do nogi, bo to jest przydatne w tańcach. No i co najmniej od roku schodzimy ze schodów, stawiając jedną nogę na każdym stopniu. Uczymy się skakać na jednej nodze, i naprzemiennie – raz na jednej, raz na drugiej. To wszystko jest potrzebne na torze przeszkód, który uwielbiany. Okazuje się, że dziewczynki mają lepszą koordynację i dokładniej naśladują. Chłopcy są za to silniejsi i potrafią szybciej biegać.

Po takim wysiłku chętnie siadamy do obiadu. Już potrafimy nalać sobie zupę z wazy, prawie bez rozlewania, nakładamy na talerze drugie danie z półmisków i salatek. Staramy się używać noża do krojenia mięsa, bo smarować kanapki umiemy już dość dobrze. Tylko nie zawsze pamiętamy, jak poprawnie

trzymać łyżkę czy widelec, no i w której ręce powinien być nóż. Pani nam o tym przypomina i wtedy się poprawiamy. Trochę trudniej jest z estetyką wokół talerza. Zdarza się wylać kompot czy pobrudzić buzię, szczególnie gdy jest nasz ulubiony makaron z truskawkami albo z musem jagodowym!

Przed jedzeniem i po nim pamiętamy o umyciu rąk, a po obiedzie myjemy także zęby. W niedalekiej przyszłości będziemy sami się kąpać, no może bez mycia głowy i pleców, ale już teraz powinniśmy się uczyć wszystkich kolejnych czynności wieczornych, przed pójściem spać. Panie mówią, że odpoczynek jest bardzo ważny i dodaje nam sił, dlatego w przedszkolu po obiedzie kładziemy się na materacach, ale trudno jest uleżeć spokojnie. Lepiej się udaje, gdy pani czyta ciekawą książkę albo słuchamy bajki z płyty lub muzyki. Jednak relaksowanie się wcale nie jest takie łatwe.

Poniżej zostaną przedstawione właściwości motoryczne dziecka w szóstym roku życia w porównaniu z dzieckiem w siódmym roku życia.

Rozwój ruchowy wieku 5–6 lat – prawidłowości – perspektywa specjalistów

Motoryka i manipulacja

Koordinacja statyczna ciała

potrafię:

- stać na jednej nodze 10 sekund
- siedzieć w prawidłowej pozycji (przy jedzeniu, rysowaniu itp.)
- nie kręcić się, nie machać nogami przez 10-15 min

uczę się:

- przyjmować pozycję ciała odpowiednią do zabawy ruchowej (np. łapania piłki)

Koordinacja dynamiczna rąk

potrafię:

- założyć koszulkę, bluzę, zapiąć guziki
- posługiwać się widelcem
- budować złożone budowle z klocków, uwzględniając w budowlach przestrzeń trójwymiarową

uczę się:

- smarować kanapkę nożem
- trzymać poprawnie kredkę podczas rysowania

- doskonałą umiejętność rzucania do celu
- łapać i odrzucać piłkę do partnera
- zachowywać bezpiecznie podczas ruchu w grupie
- nie wpadać na innych
- nie wpadać na przeszkody

Schemat ciała i orientacja w przestrzeni

Koordinacja dynamiczna ciała

potrafię:

- sprawnie chodzić po powierzchni wymagającej pokonywania przeszkód
- chodzić do przodu po ławeczce stopkami zachowując równowagę
- skakać obunóż w przód i w tył
- rozbierać się i ubierać samodzielnie w tempie zgodnym z grupą
- składać ubranie według jakiegoś schematu

uczę się:

- skakać na jednej nodze
- jeździć na dwukołowym rowerze, na nartach, pływać
- działań ruchowych w grupie pod kierunkiem nauczyciela (gier i zabaw ruchowych oraz tańca)

Koordinacja własnych działań ruchowych i działań partnerów

potrafię:

- określać i nazywać wzajemne położenie przedmiotów i osób używając określeń:
- na, pod, obok, przed, między, przede mną
- wskazywać i nazywać ruch osób i przedmiotów:
- do przodu, do tyłu, na wprost
- wykorzystać tę wiedzę w działaniu praktycznym i na polecenie

uczę się:

- rozpoznawać prawą i lewą stronę własnego ciała
- wykonywać działania z przekroczeniem osi środkowej c

Rozwój ruchowy wieku 6–7 lat – prawidłowości – perspektywa specjalistów

Motoryka i manipulacja

Koordinacja statyczna ciała

potrafię:

- stać na jednej nodze 10 sekund
- siedzieć w prawidłowej pozycji (przy jedzeniu, rysowaniu itp.)
- nie kręcić się, nie machać nogami przez 10-15 min
- sam ustawić się do zabawy ruchowej (np. przyjąć pozycję do łapania piłki)

Koordinacja dynamiczna rąk

potrafię:

- założyć koszulkę, bluzę, zapiąć guziki, zawiązać sznurowadła
- posługiwać się sztuczcami, smarować kanapkę nożem
- rzucać do celu
- złapać i odrzucić piłkę do partnera
- poprawnie trzymać kredkę podczas rysowania
- płynnym ruchem odtwarzać szlaczki literopodobne
- zachowywać się bezpiecznie podczas ruchu w grupie
 - nie wpadać na innych
 - nie wpadać na przeszkody
 - reagować na sygnały start i stop

Schemat ciała i orientacja w przestrzeni

Koordinacja dynamiczna ciała

potrafię:

- sprawnie chodzić po powierzchni wymagającej pokonywania przeszkód
- chodzić do tyłu stopkami zachowując równowagę

- skakać obunóż, z nogi na nogę, w przód, w tył, na jednej nodze
- rozebrać się i ubrać samodzielnie w tempie zgodnym z grupą
- składać ubranie według jakiegoś schematu
- samodzielnie wykapać się z niewielką pomocą
- samodzielnie przygotować się do snu

doskonałą:

- jazdę na dwukołowym rowerze, na nartach, pływanie
- działania ruchowe w grupie ((gry i zabawy ruchowe oraz taniec)

Koordinacja własnych działań ruchowych i działań partnerów**potrafię:**

- określać i nazywać wzajemne położenie przedmiotów i osób używając określeń: na, pod, obok, przed, między, przede mną
- wskazać prawą i lewą stronę własnego ciała
- wykorzystać tę wiedzę w działaniu praktycznym i na polecenie
- wskazywać i nazywać ruch osób i przedmiotów: do przodu, do tyłu, na lewo, na prawo, na wprost
- samodzielnie wykonać ruch zgodnie ze wskazówką nauczyciela
- ocenić odległość używając określeń: blisko, daleko, bliżej, dalej, wyżej, niżej
- wykonać działania z przekroczeniem osi środkowej ciała: skrzyżować ręce, wskazać swoją prawą i lewą stronę przeciwną ręką

nauczę się:

- w wieku 8 lat rozróżniać prawą i lewą stronę u innej osoby