### Od biegania do pisania

Zanim dziecko zacznie pisać, musi zdobyć naprawdę wiele umiejętności. Ważna jest koordynacja całego ciała, precyzja ruchów oraz koordynacja wzrokowo-ruchowa.
Żeby umiejętność pisania przebiegała poprawnie, dobrze i harmonijnie rozwijać musi się motoryka duża.

Motoryka duża to aktywność całego ciała – czyli ogólna sprawność fizyczna człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działalności związanych z ruchem. Duża motoryka to tak zwany duży ruch. Fajnymi ćwiczeniami usprawniającymi motorykę dużą są: jazda na rowerze, bieganie, skakanie, skakanie na skakance, turlanie się, jazda na rolkach, na hulajnodze, wspinanie się. Duża motoryka wpływa pozytywnie na rozwój koordynacji ruchowej oraz uczy prawidłowej postawy ciała. Dziecko staje się śmielsze, pewniejsze siebie i bardziej samodzielne. Poza tym, ruch pogłębia oddech i pobudza całe ciało do jeszcze większej aktywności fizycznej. Jeśli więc rozwój motoryki przebiega bez zakłóceń, jest doskonałą podstawą do nauki pisania i czytania, koncentracji, orientacji przestrzennej, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Motoryka nie jest nam dana – musimy ją wykształcać poprzez nieustanny, swobodny ruch i działania sterowane, dzięki którym poprawia się sprawność ruchowa.

Dzisiaj zdecydowanie za dużo czasu dzieci spędzają przed telewizorem, komputerem, z tabletem, telefonem – czyli na siedząco. Coraz częściej diagnozuje się także u dzieci zaburzenia motoryczne. Co powinno zwrócić uwagę i kiedy trzeba zaczerpnąć porady specjalisty? Gdy ruchy dziecka są niezgrabne, wypuszcza przedmioty z rąk, idąc potyka się, czynności takie jak np. ubieranie się sprawiają mu trudność, kłopoty sprawia maluchowi także rzucanie, łapanie, skakanie. Oczywiście każde dziecko rozwija się w swoim indywidualnym tempie, warto jednak obserwować jego rozwój, a na pewno proponować różne aktywności fizycznej. Warto pamiętać, że czas wiosny, lata, wakacji i pięknej pogody sprzyja temu szczególnie. W co można pobawić się razem?

* chodzenie po torze – zadaniem dziecka jest przejście po papierowej taśmie naklejonej na podłogę tak, żeby z niej nie „zlecieć”.
* naśladowanie – naśladowanie różnych zwierząt. Warto, aby dziecko wykonywało ćwiczenia „na czworaka”.
* rzucanie do celu – dziecko będzie rzucać do wskazanego celu – pudełka, kosza, torby – kolorowe piłeczki. W tej zabawie warto uwzględnić kolory. Można później policzyć piłeczki.
* zakładanie skarpet – to proste ćwiczenie, które w każdej chwili można zaproponować dziecku.
* taniec z balonem – potrzebne będą nadmuchane balony w różnych kolorach i muzyka. Dziecko będzie tańczyć z Rodzicem w taki sposób, żeby balon nie upadł na podłogę. Należy przytrzymywać balon brzuchami, kolanami lub plecami.
* rysowanie w powietrzu ręką lub nogą –należy powiedzieć dziecku, co ma narysować w powietrzu – słońce, piłkę, kształty. Zadaniem dziecka jest narysowanie tego, co usłyszy.
* zbijanie butelek i zadania – należy poustawiać w pokoju/ogrodzie butelki (kręgle); dać dziecku niewielką piłeczkę. Zadaniem dziecka będzie „zbicie” butelek/kręgli. Dodatkowo można je ponumerować. Każda liczba powinna odpowiadać konkretnemu zadaniu, które wykona dziecko po zbiciu swojego kręgla.
* klasy – należy użyć grubej, papierowej taśmy klejącej. Na podłodze wykleić klasy (czyli grzybka). Jeśli zabawa odbywa się na dworze, można narysować grzybka kredą. Zadaniem dziecka będzie skakanie po grzybku według wcześniej ustalonych zasad.
* poszukiwanie ukrytych skarbów – należy porozmieszczać w domu lub na dworze różne przedmioty. Postarać się, aby dziecko musiało się troszkę „naszukać”; zachęcać malucha, aby chodził po domu/po dworze, zaglądał pod stoły, pod krzesła i poszukiwał ukrytych przedmiotów.