**Rozwój ruchowy dziecka 3,4,5 – letniego – objawy dysfunkcji**

Okres przedszkolny jest szczególnie dynamicznym etapem rozwoju fizycznego i motorycznego u dzieci. Dzieci w tym okresie są żywe, hałaśliwe, dużo i często się ruszają, skaczą, mają niespożyte zasoby energii. Jednym słowem ćwiczą.

**Rozwój motoryczny dziecka**

Motoryka rozwija sie już w łonie matki. Ruchy płodu zaczynają być widoczne od 6 tygodnia po zapłodnieniu, czyli na długo przed tym, zanim poczuje je mama. Ruchliwość płodu jest ważna, bo zaczyna się od wzmocnienia jego mięśni poznania własnego ciała. W chwili narodzin ma już za sobą parę miesięcy intensywnych ćwiczeń ruchowych, a jednak jest bardzo nieporadne, niezgrabne, a jego ruchy są nieskoordynowane.

Dojrzewanie układu motorycznego, choć zaczyna się już bardzo wcześnie, przebiega dosyć wolno. Dla jego pełnego rozwoju dziecko potrzebuje paru lat intensywnych ćwiczeń. Powodem tego powolnego – w porównaniu z innymi układami sensorycznymi – tempa jest niesamowita złożoność obwodów tworzących układ motoryczny.

W innych zmysłach informacje przepływają zasadniczo w jednym kierunku – od światła zewnętrznego do mózgu, natomiast w obwodzie ruchowych z zewnątrz do mózgu i z powrotem oraz z mięśni do mózgu i z mózgu do mięśni.

Większość dzieci przechodzi przez te same stadia rozwoju motorycznego w podobnym czasie. Jest to bardzo przewidywalna chronologia, tak więc na podstawie obserwacji tego, co robi dziecko, możemy określić w przybliżeniu jego wiek. Dzieje się tak dlatego, że istnieją 3 sekwencje dojrzewania ruchowego:

* **Od najniższych do najwyższych rejonów mózgu** – najpierw dojrzewają polaczenia ruchowe w rdzeniu kręgowym, potem w pniu mózgu, a na końcu kora mózgowa. To znaczy, że w miarę rozwoju ruchy dziecka zaczynają być coraz bardziej celowe, skoordynowane, płynne.
* **Rozwój od środka cała na zewnątrz** : dziecko najpierw uzyskuje kontrole nad mięśniami głowy i tułowia, a dopiero później opanowuje ruchy kończyn. Czyli rozwój od okolicy obręczy barkowej na zewnątrz do koniuszków palców.
* **Rozwój od głowy po palce stóp**: dziecko kontroluje i opanowuje najpierw ruchy twarzy, głowy a następnie ramion, rak, tułowia, a na koniec nóg.

Te trzy drogi rozwojowe wskazują na tendencję układu nerwowego i pokazują chronologie nabywania umiejętności, natomiast to, kiedy dziecko osiągnie „kamienie milowe rozwoju” zależy od jego indywidualnego planu rozwojowego, predyspozycji, wyposażenia genowego, jak również od roli środowiska.

Ruch jest ściśle powiązany z dotykiem. Tylko wtedy, gdy ruch i dotyk s ze sobą zintegrowane, mogą rozwijać się bardziej złożone umiejętności np. mówienie, czytanie.

W chwili urodzenia czucie i zmysł odpowiedzialny za równowagę są dobrze ukształtowane, tak że odbierane przez nie bodźce przewodzone są szybciej do kory mózgowej i stanowią pierwsze źródło informacji o otaczającym dziecko świecie.

**Czucie ruchu razem z dotykiem są najczęściej rozwijającymi się funkcjami u dziecka, a na ich bazie rozwijają się pozostałe zmysły.**

Ruch matki w czasie ciąży jest bardzo istotny dla rozwoju motoryki dziecka, a szczególnie dla rozwoju jego równowagi, koordynacji i kształtowania relacji z siła grawitacji. Ważny dla rozwoju motorycznego jest zmysł równowagi, który znajduje się w uchu wewnętrznym i rozwija się już w pierwszych tygodniach po zapłodnieniu i odpowiedzialny jest za:

* naszą relację z siłą grawitacji,
* równowagę
* utrzymywanie głowy i ciała we właściwej pozycji,
* kierowanie ruchem ciała
* kierowanie ruchem oczu
* napięcie mięśniowe

Z badań wiemy, że stymulacja i ćwiczenia przyczyniają się do polepszenia funkcji motorycznych, koordynacyjnych.

Mimo, że zmysł równowagi rozwija się wcześnie to jego dojrzewanie może trwać do ok. 9-11roku życia. Dlatego tak ważne dla jego prawidłowego rozwoju są odpowiednie ćwiczenia, stymulacja i możliwość nabywania doświadczeń.

Jakość ruchu, koordynacja i stabilizacja posturalna zależy od tego, w jakim stopniu czujemy swoje ciało. Czucie ciała to inaczej propriocepcja. Receptory tego zmysłu umieszczone są w stawach, mięśniach i ścięgnach.

Gdy czucie ciała jest u dziecka słabe, jego jakość ruchu też jest słaba. Nie może wykonywać efektownych i adekwatnych ruchów swojego ciała- ruchów w przestrzeni. Zatem prawidłowe współdziałanie tych dwóch zmysłów jest baza dla rozwoju umiejętności motorycznych.

**Rozwój ruchowy przebiega od dużej motoryki do małej,** dlatego precyzyjne ruchy ręki, a zwłaszcza dłoni. Każdego dziecko musi długo czekać, długo ćwiczyć. Jest to wynik układu nerwowego polegającego na tym, że wyższe funkcje rozwijają się na bazie niższych. Każda nowa umiejętność nadbudowuje się na wcześniejszych sprawnościach. Umiejętność pisania jest więc efektem długoletnich ćwiczeń: celowego sięgania, chwytania przedmiotu, a następnie jego wypuszczania, różnicowania dotykowego, dopasowania dłoni do przedmiotu. Jakość ruchów małej motoryki zależy więc od bardzo wielu czynników:

* jakość napięcia mięśniowego,
* prawidłowego czucia ciała
* umiejętność utrzymania prawidłowej pozycji ciała
* prawidłowego planowania i wykonania ruchowego
* zdolności pamiętania ruchu
* umiejętności dowolnego odtwarzania ruchu w zależności od sytuacji
* prawidłowego rozwoju innych układów zmysłowych a w szczególności zmysłu dotyku

Rozwój precyzyjnych ruchów ręki jest ściśle powiązany z rozwojem mowy. Obie te funkcje czyli mowa i mała motoryka zaliczane są do wyższych czynności mózgowych. Wzajemny ich wpływ obserwujemy u dzieci pracujących dłońmi. Podczas zabaw manualnych jak rysowanie, wycinanie, lepienie, maluchy często wykonują współruchy ust czy języka.

**Objawy dysfunkcji**

Rozwój ruchowy jest zawsze obserwowany i oceniany zarówno przez rodziców, jak i lekarzy pediatrów od momentów narodzin dziecka. Wszelkie nieprawidłowości w jego rozwoju są zazwyczaj szybko wychwytywane i podawane odpowiedniej stymulacji czy terapii. Motoryka to obszar, którego rozwój jest najbardziej intensywny, a efekty doskonale widoczne.

Łatwo ocenić, czy dane dziecko rozwija się prawidłowo, czy występują zaburzenia w zakresie ruchowym, sprawdzając tabele rozwojowe dla konkretnych grup wiekowych.

**Na co powinniśmy zwrócić uwagę, oceniając poziom rozwoju motorycznego dziecka?**

* Jakość napięcia mięśniowego
* Jakość ruchu
* Wytrzymałość
* Stan pobudzenia psychoruchowego
* Umiejętności samoregulacji i kontrola emocji

**Najczęściej występującymi zaburzeniami w zakresie motoryki są:**

* Opóźnienia w rozwoju ruchowym,
* Zaburzenia grafomotoryczne,
* Opóźnienia w zakresie czynności samoobsługowych,
* Niechęć do zadań związanych z ruchem,
* Nadpobudliwość ruchowa,
* Nadmierna statyka,
* Zaburzenia równowaga