

Как да насърчаваме физическото и двигателно развитие на малките деца

Моторните умения са физически умения, изискващи координация на мускулите на тялото, която оказва ефект върху движението. Това включва големите движения на тялото, включващи главата, тялото и крайниците, по-известни като груба моторика и малки движения на тялото, включващи движения на ръцете и пръстите, които ние познаваме като фина моторика.

Всяко едно занимание, касаещо фината и грубата моторика на тялото, включва последователност от моторни движения –груби и фини, които трябва да бъдат координирани и извършени последователно с цел ефективното завършване на специфичната задача, зададена от мозъка. Например, да помислим за последователността от движения, които трябва да се извършат, за да бъде ритната една топка. Детето трябва да:

- Координира не само ритания крак, но и упорния също.
- Да координира ръцете, които да осигурят баланс на тялото, докато краката ритат.
- Акуратно да преценят разстоянието от топката, за да преценят кога точно са достатъчно близо до топката, за да ритнат
- Да преместят крака си в посоката на топката, за да я уцелят и т.н.

Кои моторни умения са важни?

Що става въпрос за важните двигателни умения при най-малките деца, първо трябва да спрем вниманието си на уменията, които представляват нещо като крайъгълни камъни в развитието на бебетата, като обръщането по гръб, следенето на предмет, хващането на играчка, задържането на главата изправена, пълзенето, седенето, умението да хващат играчка, да реже с ножица и т.н. Следният списък по никакъв начин не изчерпва всички умения, свързани с всеки един период от развитието на децата (защото всяко дете е различно и се развива по своя индивидуален и уникален начин).

Бебе (0-12 месеца)

- Преобръща се по гръб и по корем
- Пълзи
- Седи без опора
- Изправя се на крака, като ползва опора
- Върви с опора
- Пресяга се за предмети
- Хващат играчки и предмети
- Лапа предмети

- Удря две играчки (предмети) една в друга
- Вдига предмет с помощта на „пинцетно захващане“ (с палец и показалец)
- Прехвърля играчка от едната ръка в другата
- Пляска с ръце

Дете на възраст 1-3 години

- Ходи без помощ
- Тича без да падне
- Върви на заден ход
- Скача на едно място
- Качва се и се спуска по пързалка без помощ
- Върви на пръсти
- Танцува на музика
- Храни се само с лъжичка, като се цапа малко
- Дърпа играчки
- Тика играчки
- Натиска бутони
- Драска по листове
- Разлиства страници на книги
- Подрежда кубчета едно върху друго, за да направи кула
- Нанизва рингове на пръчка
- Промушва различни по форма предмети в точно определените им дупки
- Търкаля топка
- Слага си само шапката
- Разкопчава си само якето
- Събува си само обувките и си обува пантофи, чорапи, панталони

Дете в предучилищна възраст (3 +)

- Върви само в права линия
- Скача на един крак
- Прескача препятствия
- Заобикаля препятствия
- Подскача от един крак на друг
- Рита топка
- Хваща подскачаща топка
- Моделира с пластилин
- Нанизва мъниста
- Реже с ножица
- Има по-контролирани движения с рисувателните материали – прави образи
- Намазва меко масло с нож върху филийката си
- Закопчава и откопчава копчета

- Обува се и се събува само
- Мие си ръцете без помощ

Как малките деца развиват двигателните си умения?

Малките деца имат нужда от много активни и игриви възможности да развиват своите груби и фини моторни умения. Тези умения изискват време и опит, за да се усъвършенстват и често изискват търпение, упоритост и концентрация от страна на детето – все важни поведенчески черти в дългосрочен план.

Насърчаването на тяхното развитие е лесно – представлява ежедневен ангажимент с различни по вид занимания, които майката да измисля на детето, като това да го накара да се облече само (като му показва как се връзва този шал, как се облича жилетката и т.н.) и да изпълнява някакви домашни задължения – да избърше праха, да си прибере играчките, да полее цветята. Важно е и да се избират подходящи играчки. Когато избирате играчки, развиващи моториката на децата е важно да имате предвид няколко неща:

- Моментното състояние на моторните умения на детето: важно е да избирате играчки, които насърчават детето да се опитва и да не се отказва да изпълни целта на играта. Ако играта е прекалено лесна или трудно, то лесно ще се обезсърчи или отегчи.
- Индивидуалните интереси на детето ви: важно е да се избират играчки, които да са свързани със занимания, които са интересни на детето ви, за да го карат да продължава да си играе с тях и съответно да усъвършенства уменията си.
- Да следите колко забавно и ангажиращо е това занимание за детето ви.

Източник: childhood101.com