

Inaczej się nie da, dziecko to torpeda! – czyli słów kilka o ruchu w świecie przedszkolaka

Hanna M. Górna

Czy jest coś, co może zaniepokoić nauczyciela przedszkolnego w rozwoju ruchowym dziecka? Na co szczególnie musi zwrócić uwagę i dlaczego? Jakie cechy powinien mieć superbuć i czy w przedszkolu wypada biegać boso? O tym wszystkim specjalnie dla „Bliżej Przedszkola” opowie fizjoterapeuta i tata trojga Sebastian Fluder.

Od kulki do sprężyny

Człowiek rozwija się jak kwiat. Od środka na zewnątrz. W życiu płodowym wzrastamy w pozycji embrionalnej, z której po narodzinach z czasem zaczynamy się prostować. Otwierać. Wraz z tym otwieraniem i prostowaniem poznajemy świat. Poznawanie świata zaczyna się od poznania zmysłowego (w pierwszej kolejności dotyku, słuchu i smaku, a po narodzinach węchu i wzroku), z którym prawie zawsze współistnieje ruch. Ruch i wola jego wykonania pozwalają nam na rozwój. Motywują nas do działania i pozwalają osiągać kolejne szczeble rozwoju psychomotorycznego. Dzieje się tak już na najwcześniejszych etapach życia: dziecko w życiu płodowym ssie palec (ruch, smak, koordynacja, stymulacja), a nawet podskakuje i robi fikołki (stymulacja zmysłu równowagi, rozwój mięśni).

W kontekście mięśni, z początku łatwiej nam kontrolować duże mięśnie, a z czasem dopiero doskonalimy precyzję ruchów (rozwój od środka ciała na zewnątrz). Dlatego najpierw uczymy się podnosić głowę. Usiądziemy dopiero po pół roku solidnych ćwiczeń mięśni brzucha, obręczy barkowej i pleców. Za kolejnych kilka miesięcy nauczymy się chodzić, a za kilka lat, kiedy usprawnimy precyzję ruchów ręki – pisać. Wszystko ma swój czas i miejsce, a umiejętności złożone nabudowują się na tych prostszych, osiągniętych wcześniej. Jeśli coś się po drodze pogubiło, najpewniej trzeba będzie do tego wrócić i popracować nad daną umiejętnością, np. w gabinecie fizjoterapeuty.





SF: Szkielet jest statyczną podstawą naszego organizmu, ale to mięśnie nas napędzają i nadają nam kształt. Przez pierwsze miesiące życia dziecko rozprostowuje się, a każdy najmniejszy nawet dotyk to stymulacja dla jego mięśni. Szkielet na wczesnym etapie rozwoju jest delikatny i bardzo miękki. Dopiero się kształtuje, dlatego ważne jest, żeby nie sadzać dziecka, jeśli samo nie siada, nie „uczyć” chodzić malucha, który dopiero nauczył się stać, nie pionizować dziecka, kiedy nie jest na to gotowe. Proszę pamiętać, że czym innym jest stymulacja rozwoju ruchowego, gdzie np. bawimy się i ćwiczymy w pewien sposób, który ma pomóc dziecku osiągnąć daną umiejętność, a czym innym wymuszanie takiego ruchu, niezgodne z etapem rozwoju czy możliwościami fizycznymi tego konkretnego dziecka. Brak kamieni milowych w rozwoju ruchowym dziecka powinien skłonić opiekunów do konsultacji.

Jako fizjoterapeuta odradzam też stosowanie chodzików i skoczków¹ czy u starszych dzieci – zabaw na trampolinie. Jestem przeciwnikiem tego typu gadżetów, odradzam je moim pacjentom. Chodziki i skoczki poważnie zaburzają rozwój mięśni i szkieletu (głównie dlatego, że wymuszają u dziecka nienaturalną postawę). Z kolei skoki na trampolinie poza tym, że stwarzają realne ryzyko urazów (w tym urazów głowy i kręgosłupa) oraz kontuzji, mogą też negatywnie wpłynąć na rozwój kości i stawów dziecka. Jako niepożądane skutki zabaw na trampolinie wymienia się m.in. mikrouszkodzenia układu nerwowego (ciągłe wstrząsy), problemy z równowagą, wzrokiem (zmęczenie oczu, problemy z widzeniem) i koordynacją ruchową. Jest to aktywność szczególnie niewskazana dla dziewczynek, ponieważ ciągłe wstrząsy i uderzenia mogą

powodować osłabienie mięśni dna miednicy, co może się przełożyć na poważne problemy zdrowotne w przyszłości. I choć trampolina może być kusząca, znajdują się nawet i tacy, którzy wykażą jej pozytywny wpływ na rozwój ruchowy, to uważam, że w tym wypadku zwyczajnie nie warto ryzykować, bo istnieją przecież bezpieczniejsze alternatywy. Skoki i podskoki są ruchem bardzo rozwijającym i potrzebnym (choćby dla prawidłowego rozwoju stóp), ale można poskakać na skakance podczas zabaw, tańców. Niekoniecznie na trampolinie. Jest to oczywiście moja opinia i nie wszyscy muszą się z nią zgadzać. Radziłbym jednak zabawę na trampolinie przemyśleć.

W przypadku małego dziecka dużo bardziej wartościową i całkowicie bezpieczną stymulacją niż ta oferowana przez chodziki czy skoczki da zabawa na podłodze, podczas której dziecko naturalnie będzie ćwiczyć napięcie mięśniowe. Dla maluchów niesamowicie stymulujące i dobroczynne jest delikatne bujanie, noszenie, potem huśtanie na uwielbianych przez dzieci huśtawkach. Dla starszaków świetnym pomysłem będą zabawy na piłce, gumowych skoczkach, desce do balansowania czy na platformie. Wyszalenia na placu zabaw i wycieczka do parku. To są świetne ruchy, zabawy angażujące zmysły i zrównoważona praca całego ciała. Szeroka stymulacja mięśni i mocna praca z sensomotoryką. Z czystym sercem polecam jako fizjoterapeuta i rodzic.

Połączenie mocy

Małe dziecko nieustannie uczy się czegoś nowego o swoim ciele. Systematycznie rośnie, co oznacza, że naturalnie zmienia się jego postawa, szkielet się wydłuża, a mięśnie wzmacniają. Chód rocznego dziecka będzie się różnił od chodu trzylatka, a chód trzylatka od chodu dziecka

¹ Mowa o podwieszanych skoczkach-huśtawkach. Gumowe skoczki (np. koniki) czy duże piłki są bezpieczne.

sześcioletniego. Ma to oczywiście związek z lepszą sprawnością i koordynacją ruchową, która przychodzi wraz z wiekiem, ale także z samym tylko wzrostem. Każdy skok rozwojowy dziecka przebiega wielopłaszczyznowo i należy go postrzegać holistycznie. Obserwując jak przebiega rozwój ruchowy, można wychwycić u dziecka objawy, które w przyszłości mogą prowadzić do ewentualnych problemów poznawczych.

SF: Dziecko poprzez ruch uczy się nowych umiejętności i rozwija myślenie. Położenie niemowlaka na brzuchu, z zabawkami przed nim, kiedy to dziecko próbuje dosięgnąć zabawek – to jest nauka. Kiedy dziecko zaczyna stawać, w pewnym momencie podpira się o łóżeczko i charakterystycznie skacze (ja mówię o tym, że dziecko „pompuje”). W takich podskokach być może nie widzimy nic szczególnego. Tymczasem poprzez ten konkretny ruch dziecko wzmacnia mięśnie, uczy się nowych wzorców ruchowych i przygotowuje do chodzenia, aby skomplikowana sekwencja ruchów, potrzebna do wykonania trudniejszej czynności, została zautomatyzowana. Świetnie można to odnieść do dorosłej osoby, która uczy się prowadzić samochód i na początku musi bardzo świadomie koordynować wiele czynności (kierownica, biegi, lusterka, ruch drogowy, znaki...). Z czasem prowadzenie auta przychodzi już naturalnie, a wszystkie czynności wykonujemy automatycznie. I nie zastanawiamy się, którą nogą docisnąć hamulec. Ale do tego potrzebna jest praktyka. Tak samo przebiega rozwój ruchowy dziecka.

Nawyki, schematy i urozmaicenia

SF: Trzy-, czterolatki biegają jak torpedy, ale takie jest prawo dziecka. Ruch jest rzeczywistą i bardzo silną potrzebą rozwojową małych dzieci, ponieważ poprzez niego dziecko poznaje świat. Ruch dostarcza dziecku doświadczeń, bez których rozwój psychomotoryczny nie byłby możliwy. Rozwój ruchowy zawsze idzie w parze z rozwojem poznawczym. Absolutnie nie można tego rozdzielić.

Jeżeli nauczyciel przedszkolny ma w grupie dziecko, które nie wykazuje spontaniczności do ruchu, dziecko, które wydaje się nieobecne, z którym komunikacja jest utrudniona, to taka sytuacja wymaga interwencji i konsultacji. Dziecko w wieku przedszkolnym, które niechętnie podejmuje aktywności ruchowe, to czerwona flaga dla nauczyciela. Tu coś może być na rzeczy i wypadałoby się przyjrzeć co. Mogą być to zaburzenia neurologiczne, traumy na skutek chociażby przemocy w domu, zaburzenia rozwojowe. Radziłbym takiego dziecka nie zostawiać. Oczywiście może się zdarzyć, że ten akurat mały człowiek ma taki temperament, ale warto być pewnym, że nie mierzy się z jakimś problemem.

Warto obserwować indywidualne cechy ruchu i postawy przedszkolaków, podpatrywać ich nawyki. One mogą nam dużo powiedzieć o rozwoju dziecka i ewentualnych trudnościach. Na co zatem zwrócić uwagę? Najprościej, warto przyjrzeć się, jak codziennie funkcjonuje dziecko. Preferuje jedną tylko pozycję podczas stania czy siadania, czy nie

ma takich nawykowych postaw, a jego ruchy są urozmaicone? Może nam się wydaje, że dziecko jest w jakiś sposób niesymetryczne, np. kiedy stoi, przechyla się na boki, krzywo siada, ciągle się podpira, a może mamy wrażenie, że jedna strona jest jakby skrócona, nierówna? Może dziecko jest ubogie ruchowo? Wolne, niezborne, polega, ławo się męczy. Nie potrafi utrzymać pozycji, np. przy pracach przy stoliku. Mocno dociska kredkę albo przeciwnie, podczas rysowania ledwo pozostawia ślad na kartce. Jest niezdarne, ciągle się potyka, szura, chodzi na palcach, nieustannie się garbi (także podczas aktywności). Ma kłopoty w trakcie zabaw z piłką, nie potrafi planować ruchu ani powtórzyć prostej ruchowej sekwencji. Unika ruchu albo przeciwnie, wydaje się nam, że tego ruchu jest aż za dużo, a dziecko nie potrafi się wyciszyć i łatwo się męczy mnogością bodźców. Albo kiedy mamy wrażenie, że ciągle, ale ciągle mu się coś przytrafia: a to się uderzy, upadnie, rozleje coś, rozbije, wysypie... To są właśnie te cechy i zachowania, które powinny nauczyciela przedszkolnego zaniepokoić.

Podczas zajęć w przedszkolu warto tak organizować czas, aby dać dzieciom możliwość doświadczania i próbowania różnych ruchów, w tym także różnych pozycji podczas siedzenia. Właściwie każda pozycja jest dopuszczalna, trzeba ją tylko często zmieniać. Najbardziej znany klasyczny siad skrzyżny nie jest najlepszym rozwiązaniem dla wszystkich, np. dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym będą siedziały nieprawidłowo. Poza tym utrzymanie w tym siadzie prawidłowej pozycji pleców jest trudne i zwykle po krótkim czasie wszystkie dzieci zaczynają się garbić. Dlatego warto siadać w różny sposób, bo naprawdę nie ma ku temu przeciwwskazań. Dzieci mogą siedzieć na dużych piłkach, można zaproponować siad na boku (naprzemiennie raz na prawym, raz na lewym), na piętach, z nogami wyprostowanymi lub lekko ugiętymi, z jedną nogą ugiętą, drugą prostą (ważne, by raz była to noga prawa, a raz lewa – naprzemiennie). Siad kuczny, siad kłęczny. Możliwości jest naprawdę wiele. Siad skrzyżny nie jest jedynym rozwiązaniem i nie zawsze jest rozwiązaniem najlepszym, dlatego warto poszukać urozmaiceń.

Od przybytku w krzyżu zaboli

SF: Największym „przeszkadzaczem” harmonijnego rozwoju dziecka są dziś ekrany. One bowiem oznaczają dla niego unieruchomienie. A dlaczego jest ono, delikatnie mówiąc, niekorzystne? Brak ruchu to brak stymulacji i bierność rozwojowa. Dziecko nie szuka, nie doświadcza, nie odkrywa – nie myśli. Nie da się tego jaśniej powiedzieć. Z punktu widzenia fizjoterapeuty muszę też zaznaczyć, że ekspozycja na ekrany sprawia, że zmienia się sylwetka dziecka, co z czasem prowadzi do wad postawy, w tym protrakcji głowy. Jest to charakterystyczne wychylenie głowy i szyi do przodu, a pozycję tę wymusza patrzenie w ekran. Protrakcja głowy powoduje m.in. skrócenie zuchwy i wywołuje wiele dolegliwości bólowych. Proszę sobie wyobrazić, że w swoim gabinecie (co nie

zdarzało się nigdy wcześniej, a pracuję w zawodzie już ponad dwadzieścia pięć lat) mam regularnie piętnasto-, szesnastolatków z problemami z kręgosłupem, gdzie praktycznie jest zaburzona cała statyka człowieka. Cały gorset mięśniowy, jeśli chodzi o górną część ciała, jest bardzo napięty, natomiast w dolnym odcinku kręgosłupa mięśnie są bardzo słabe, wiotkie, a ich masa zbyt mała. Drastycznie wręcz mała. A proszę pamiętać, że u tak młodej osoby szkielet cały czas rośnie. I w jaki sposób to ciało ma funkcjonować, kiedy mięśnie nie są w stanie wykonać swojego zadania?

Jeśli mięśnie są słabe, to nasze stawy zaczną doskwierać. Jeśli mięśnie przykręgosłupowe są słabe, odczuwają się bóle, dyskopatie, rwy kulszowe – a to wynika z przeciążenia układu szkieletowego. Nie chcemy takich rewelacji ani dla siebie, ani dla naszych dzieciaków. Wiek przedszkolny to czas kształtowania zdrowych nawyków. Dzieci uczą się przez obserwację. Pokażmy im, jak się czyta książkę, jeździ na rowerze, pływa, chodzi po lesie, a nie skroluje telefon. Zmieniamy się cywilizacyjnie, nasza sylwetka zmieniała się na przestrzeni wieków. Tego się nie zatrzyma. Ale ekrany nie są do niczego potrzebne małym dzieciom. Szkoda życia i zdrowia. Cokolwiek, byleby wyjść z domu i trochę się poruszać.

Kapcie, łapcie i paputy

Jakie mogą być idealne buty do przedszkola?

Cóż. Buty idealne nie istnieją, bo do chodzenia idealna jest sama stopa. Majstersztyk połączenia kości, ścięgien, więzadeł i mięśni. Stopy długo przygotowują się do swojej roli i dojrzewają etapami, ćwicząc się w doskonałym modelu pracy. Wszystko w stopie musi bowiem działać jak w zegarku. Najlepiej jest więc w tym stopom nie przeszkadzać (albo też nie próbować im „pomagać”) i nie ograniczać ich butami i skarpetkami, szczególnie w pierwszych dwóch–trzech latach życia dziecka, choć i potem biegi na bosaka są niesamowicie cennym i zdrowym doświadczeniem. Aparat ruchu najlepiej, najzdrowiej rozwija się właśnie w ruchu i z obciążeniem. W tym kontekście dla rozwijających się stóp najważniejszy jest bezpośredni kontakt z podłożem i obciążenie w postaci ciężaru ciała ich właściciela. Mitem jest, że dzieciom i ich stopom potrzebne jest miękkie podłoże i korekcyjne obuwie. To nieprawda. Zadaniem stóp jest nie tylko niesienie nas przez życie. Są one jednym z najważniejszych organów równowagi. Stopy potrafią wyczuwać drgania, ruchy podłoża, zachwiania. W takich momentach zwykle łapiemy równowagę. A dzieje się to właśnie dzięki stopom, które wiedzą, co się dzieje, i potrafią właściwie zareagować – zmusić nas do zmiany postawy. Są one także jednym z najwspanialszych organów czucia. Aby mogły spełniać swoją rolę, muszą mieć możliwość rozwoju i ćwiczyć się w swoich funkcjach (przenoszenie ciężaru ciała, utrzymywanie obciążenia, reakcje równoważne, wydolność, termoregulacja). A to oznacza ćwiczenie się w swoich funkcjach na każdym rodzaju podłoża. Najlepiej na bosaka. Dlatego dobre buty powinny stopom

nie przeszkadzać i być wkładane na możliwie najkrótszy czas. Szczególnie u małych dzieci.

SF: Małe, niechodzące dzieci w ogóle nie powinny nosić obuwia. Nawet „dla ozdoby”. Jeśli decydujemy się na skarpetki, powinny być wykonane z naturalnych, oddychających materiałów (jednym z zadań stóp jest przecież termoregulacja). Dla dzieci uczących się chodzić, poza gołą stópką oczywiście, najlepsze jest obuwie typu barefoot, np. cienutkie kapcie na skórcie. But dla dziecka nie powinien być wysoki. Im wyższy but, tym bardziej ogranicza pracę stopy i sprawność chodzenia. Wystarczy poniżej kostki. Podeszwa musi być mięciutka, wyginająca się na wszelkie sposoby (jakbyśmy wykręcali pranie). But powinien być lekki, wykonany z wysokiej jakości, oddychających materiałów i dobrze trzymać stopę w śródstopiu, absolutnie nie na kostce. Stopa dziecka nie powinna mieć możliwości przemieszczania się na boki. Idealnym „obuwem” dla przedszkolaka w przedszkolu, są... bawełniane skarpetki antypoślizgowe, ale jeśli już muszą być to buty, powinny być one dobrane tak, aby jak najmniej przeszkadzać stopie w kontakcie z podłożem. But powinien być nieco dłuższy (większy) niż sama stopa dziecka po to, aby pozostawiać miejsce na pracę stopy w ciągu dnia. Rodzice powinni też pamiętać, że stopy mają różną tęgosc, podbicie i kształt. To wszystko trzeba brać pod uwagę przy doborze obuwia. Proszę pamiętać, że organizm dziecka jest bardzo plastyczny. Przebywając poza domem, dziecko spędza w butach wiele długich godzin. Jeżeli źle te buty dobierzemy, jeżeli będą one nieodpowiednie, możemy zrobić dziecku problem na całe życie. Przedszkolakom najbardziej życzyłbym jednak, żeby w przedszkolu mogły biegać bosko. Ewentualnie w kolorowych skarpetkach.

Z „Bliżej Przedszkola” rozmawiał Sebastian Fluder, fizjoterapeuta. ■



Hanna M. Górna – logopeda kliniczny, pedagog i terapeuta dzieci dwujęzycznych. W „Bliżej Przedszkola” publikuje teksty o rozwoju dziecka, dwujęzyczności i dwukulturowości, a także wychowaniu i edukacji. Autorka i pomysłodawczyni cyklu „Przedszkola dookoła świata”.



Sebastian Fluder – od ponad 25 lat pomaga osobom z dolegliwościami bólowymi poprzez masaż, terapię manualną i rehabilitację. Pracował między innymi z osobami niepełnosprawnymi, pacjentami z chorobami natury neurologicznej i ortopedycznej. Prywatnie szczęśliwy mąż i tata trojga, zakochany w polskiej wsi.