

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się zwolnieniem tempa zmian. W porównaniu z okresem wcześniejszym szybkość procesów rozwojowych maleje. Dotyczy to zarówno wysokości i ciężaru ciała, jak i wielkości poszczególnych organów. Przebieg zmian rozwojowych w tym wieku jest raczej równomierny. Pewne nasilenie zmian rozwojowych można zaobserwować między czwartym a piątym rokiem życia.

Sylwetka dziecka

Między trzecim a szóstym rokiem życia sylwetka dziecka ulega stopniowym zmianom. Trzylatek charakteryzuje się stosunkowo dużą głową, długim tułowiem i krótkimi kończynami oraz słabo zaznaczonymi fizjologicznymi krzywiznami kręgosłupa. Proporcje te stopniowo zmieniają się; następuje przyrost wysokości ciała, przy czym spowodowany jest on głównie wydłużeniem się kości długich, zwłaszcza nóg. Sylwetka dziecka pięcio-, sześciolatniego jest bardziej harmonijna, smuklejsza.

Kości i stawy

Wszystkie kości przedszkolaka są miękkie i elastyczne. Cechuje je przewaga tkanki chrzęstnej nad kostną. Stopniowo pojawia się coraz więcej jąder kostnienia. Kości dziecka powoli zmniejszają zawartość wody, a zwiększa się wysycenie ich składnikami mineralnymi. W kolejnych latach kości dziecka wzmacniają swoją strukturę, ale nadal pozostają elastyczne i miękkie. Dzięki elastyczności zwiększa się ich odporność na złamania, ale w złych warunkach rozwojowych mogą ulec deformacji. Prawidłowy rozwój układu kostnego jest związany z aktywnością fizyczną dziecka. Kość do prawidłowego ukształtowania struktury potrzebuje zarówno sił, które ją zgniatają, jak i sił rozciągających. Odpowiadająca możliwościom dziecka aktywność ruchowa stanowi warunek prawidłowego rozwoju kośćca. Bezczynność, ale także przeciążenie dziecka pracą, może być przyczyną nieprawidłowego rozwoju i deformacji kości. Z wiekiem liczba kości w organizmie człowieka zmniejsza się na skutek ich zrastania się. U noworodka występuje około 400 kości, u dziecka w wieku przedszkolnym około 300, a u dorosłego 208. Łączące kości stawy odznaczają się u przedszkolaków dużą ruchliwością. Otaczające je więzadła są słabsze, cieńsze i słabiej przyrośnięte do kości niż u dorosłych. Mimo to są wystarczająco prężne i wytrzymałe aby zapewnić ograniczenie niepożądanych ruchów.

Mięśnie

Ciało człowieka porusza 696 mięśni. Stanowią one 25% masy ciała przedszkolaka, a u dorosłego już ponad 40% masy ciała. Widać z tego, że dziecko ma jeszcze mało masy mięśniowej. W mięśniach jest dużo wody, a mniej substancji stałych i białka. Postępujący rozwój tkanki mięśniowej dotyczy głównie zwiększania długości i masy mięśni, gdyż liczba włókien mięśniowych może wzrosnąć jedynie o 10%. W trzecim i czwartym roku życia przyrost mięśni dotyczy głównie długości, dopiero około piątego roku życia następuje wyraźne zwiększenie masy mięśni dziecka, a przez to wzrost ich siły. Najszybciej rozwijają się mięśnie o dużej masie i duże grupy mięśniowe tułowia i kończyn, słabsze i mniej wykształcone są między innymi mięśnie dłoni i palców. Sprawność i siła mięśni wzrasta w kierunku od głowy do kończyn, a w obrębie kończyny górnej przyrost siły odbywa się w kierunku od ramienia do dłoni.

Przygotowanie do ćwiczeń

STRÓJ:

- nie powinien on krępować ruchów,
- ważne żeby był zawsze świeży, uprany po poprzednich ćwiczeniach.

MIEJSCE ĆWICZEŃ:

- powinno być pozbawione niebezpiecznych przedmiotów,
- powinno być wywietrzone,
- powinny być wcześniej przygotowane przybory do ćwiczeń.

PORA ĆWICZEŃ:

- powinny być wykonywane w momencie kiedy jest okazja i ochota ze strony dziecka,
- nie powinno się ćwiczyć bezpośrednio po posiłku,
- ćwiczenia nie powinny być wykonywane pod pretekstem wyboru, np. zabawa z rodzicami lub ulubiona kreskówka,
- ćwiczenia powinny trwać około 20 – 30 minut.

DOBÓR ĆWICZEŃ:

- ćwiczenia powinny być źródłem zabawy i radości i nawiązywać do upodobań dziecka /wstawić 2-3 zdjęcia/,
- ćwiczenia i zabawy powinny być dobrane do rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka,
- trudność ćwiczeń należy stopniowo zwiększać,
- ćwiczenia trudniejsze należy przeplatać ćwiczeniami łatwiejszymi,
- ćwiczenia statyczne powinny być wykonywane naprzemiennie z ćwiczeniami dynamicznymi,
- ćwiczenia powinny pobudzać różne grupy mięśniowe,
- bardzo ważne jest aby podczas ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała

dziecka.

Pojęcia

- kinezyterapia: leczenie ruchem;
- odruch patologiczny: występuje jedynie i wyłącznie wówczas, kiedy z jakichkolwiek przyczyn został zmieniony hamujący wpływ kory mózgowej na rdzeń kręgowy lub pień mózgu;
- zaburzenia napięcia mięśniowego: zaburzenia czynnościowe w układzie mięśniowym; mogą być pierwotną przyczyną łańcuchowych zaburzeń funkcjonalnych lub następstwem wielu innych procesów patologicznych; niezależnie od przyczyny niemal zawsze towarzyszy im wzmożone napięcie mięśni i ból;
- ćwiczenia czynno – bierne: wykonanie ćwiczenia przez pacjenta, a pomoc zewnętrzna ma tu jedynie charakter wspomagający; czasem niezbędne jest zastosowanie odciążenia, czy też pomoc zapoczątkowaniem ruchu;
- forma zabawowa: jest to zabawa ruchowa oparta na podstawowych czynnościach, jak bieg, skok; polega na rywalizacji indywidualnej; przepisy zabawy SA proste i nieskomplikowane;
- forma zabawowo – naśladowcza: dziecko naśladuje zachowania lub ruchy znanych mu zwierząt lub rzeczy.

Przykładowe ćwiczenia i zabawy do pracy z dzieckiem w domu /zakładka – zabawy z mamą i tatą/

1. Piłka w górę:

- dziecko wykonuje przysiad, a następnie z przysiadu wyskok w górę z wymachem rąk;

2. Wielkolud:

- dziecko i dorosły stają naprzeciwko siebie; dziecko we wspięciu na palcach z rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w górę; dorosły trzyma dłonie nad rękoma dziecka na takiej wysokości, aby mogło ono dotknąć jego rąk; dorosły chodzi tyłem, a dziecko za nim, starając się cały czas dotykać palcami jego dłoni;

3. Ósemki wokół nóg dorosłego:

- dorosły stoi w rozkroku, dziecko biega na czworaka wokół jego nóg wykonując ósemki;

4. Wyskoki:

- dorosły siedzi w rozkroku z wyprostowanymi nogami, dziecko stoi między jego nogami trzymając go za ręce; dziecko wykonuje wyskok w górę, przeskakując nogę rodzica, raz w lewą raz w prawą stronę;

5. Rzuty i przysiady:

- dziecko i dorosły stoją naprzeciwko siebie w odległości około 2 metrów; dziecko trzyma w dłoniach piłkę, rzuca piłkę do dorosłego i szybko wykonuje przysiad; następnie prostuje się i łapie piłkę, odrzuconą przez dorosłego; dorosły po złapaniu i odrzuceniu piłki również wykonuje przysiad;

6. Przerzucić piłkę nad laską:

- dorosły trzyma jeden koniec, ustawionej równolegle do podłogi laski; dziecko stara się przerzucić piłkę nad laską; po przerzuceniu piłki nad laską, dziecko ma ją złapać; wysokość, na jakiej trzymana jest laska, zależy od umiejętności dziecka;

7. Przeskoki nad laską:

- na podłodze leży laska; dziecko i dorosły stoją bokiem do niej, trzymając się za ręce; wykonują przeskoki nad laską;

8. Obiegnięcie z przejściem pod laską:

- dorosły siedzi na piętach, trzymając przed sobą ustawioną poziomo laskę; dziecko na czworakach przechodzi pod laską, następnie wstaje i obiega dorosłego wokół;

9. Obiegnięcie z przeskakiem:

- dorosły siedzi na piętach, przed sobą trzyma ustawioną poziomo laskę; dziecko przeskakuje nad laską i obiega rodzica dookoła;

10. Przejdź przez obręcz:

- dorosły stoi, trzymając w dłoniach ustawioną pionowo, opartą o podłogę, obręcz; dziecko na czworakach chodzi wokół dorosłego, przechodząc przez środek obręczy;

11. Samolot krąży:

- dorosły, trzymając dziecko na rękach (dziecko leży na brzuchu), wykonuje w miejscu obroty, 5 w jedną i 5 w drugą stronę.