

Zašto je razvoj motoričkih vještina u predškolskom dobu bitan za budućeg školarca

Što je to motorički razvoj?

Djetetov motorički razvoj odvija se prema određenim zakonitostima i redoslijedu, a promjene u ranom motoričkom razvoju djeteta roditelj može lako opažati, promatrati i pratiti. Razvoj motorike podrazumijeva sve veću sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanje predmetima (manipulacije).

U kontekstu motoričkog razvoja razlikujemo motoričke sposobnosti i motoričke vještine.

Motoričke sposobnosti odnose se na djetetovu sposobnost da kontrolira tijelo pri izvedbi pokreta (od jednostavnih do složenih), kretanju i zauzimanju položaja. U motoričke sposobnosti ubrajamo snagu, brzinu, fleksibilnost, koordinaciju, preciznost, ravnotežu i agilnost. U predškolskoj i ranijoj školskoj dobi najbitnije je razvijati brzinu i agilnost (sposobnost brze izmjene pokreta), koordinaciju i preciznost (usklađenost ekstremiteta i centralnog živčanog sustava), ravnotežu (sposobnost održavanja nepromijenjenog stanja tijela) te gibljivost zglobova.

Različitim motoričkim aktivnostima uvježbavaju se **motoričke vještine**. U kontekstu motoričkih vještina govorimo o vještinama **grube motorike i fine motorike**, a one su rezultat suradnje između mozga, živčanog sustava i tjelesnih mišića.

Kako poticati razvoj motoričkih vještina kroz igru i zašto su nam važne?

Gruba motorika podrazumijeva pokrete velikih mišića, odnosno grupa mišića, koje dijete čini svojim rukama, nogama, stopalima tj. cijelim tijelom. Kretanje cijelog tijela: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje te penjanje vještine su grube motorike. Djeca svakodnevno i putem igre istražuju i razvijaju grubu motoriku koja je *temelj za*

razvoj fine motorike. Želite li poticati grubu motoriku kod djeteta potrebno je djetetu omogućiti dovoljno prilike, vremena i mjesta za kretanje.

Vještine grube motorike potičemo vestibularnim i proprioceptivnim aktivnostima, a ponekad i tijekom pjesmice u pokretima ili u zadacima ravnoteže.

Igre i aktivnosti koje potiču razvoj grube motorike su: trčanje raznim brzinama, preskakanje užeta, sunožno skakanje, igranje školice, bacanje i hvatanje loptica različitih veličina, penjanje na penjalicama, kotrljanje i provlačenje kroz tunele i sl. Ukupna snaga u rukama, nogama i mišićima trupa nastaje na temelju repetitivne aktivne igre.



Razvoj grube motorike pomaže djeci u svladavanju **funkcionalnih školskih vještina**:

- Uspravno sjedenje za stolom
- Uspravno hodanje
- Participiranje u zadacima tjelesnog odgoja
- Svladavanje sprava na igralištu
- Svladavanje stepenice
- Ravnoteža sjedenja na zahodskoj dasci
- Kretanje po školskim prostorijama

Fina motorika odnosi se na korištenje najmanjih mišića tijela u cilju izvođenja preciznih pokreta i usko je povezana sa koordinacijom oko-ruka. Razvija se rastom – od početnih nespretnih pokušaja djeteta da samostalno koristi žlicu, pokreti ruke tj. šake s vremenom postaju precizniji, sve do trenutka kad dijete može uzeti olovku i kontrolirati je. Tijekom svakodnevnih aktivnosti djeca razvijaju vještine fine motorike, npr. snagu za hvatanje cijelom šakom te kažiprstom i palcem, vježbaju pincetni hvat koji je važan za spretnost, vježbaju opoziciju palca i ostalih prstiju, te rade na vještinama manipulacije za otvaranje šake, kako bi se uspostavila ravnoteža između vještine i snage.

Igre i aktivnosti koje potiču razvoj fine motorike su sve igre s prstićima, prebacivanje sitnih predmeta hvatajući ih pincetnim hvatom (palcem i kažiprstom) ili palcem i s nekim od preostalih prstiju šake, prebacivanje sitnih predmeta pincetom ili hvataljkom, igra sa štipalicama, pisanjem prstom po pijesku ili zemlji, navijanje matica na vijak, nizanje perlica ili suhe tjestenine na konopčić, trganje papira, gužvanje papira, rezanje škarama, lijepljenje sličica, otvaranje zatvaranje čepova npr. od krema, oblikovanje plastelina ili tijesta i dr.

U nastavku su slikovni prikazi nekih od navedenih aktivnosti za poticanje razvoja fine motorike.



Te su vještine važne za izvođenje sljedećih **funkcionalnih vještina**:

- Pravilno držanje olovke
- Kontroliranje škara pri rezanju
- Rukovanje dugmadi i zatvaračima na odjeći
- Vezanje vezica na obući
- Slikanje kistom
- Otvaranje kvake na vratima
- Pritiskanje tipke
- Korištenje pribora za jelo

Pripremila edukacijska rehabilitatorica, Mia Perković

Izvori:

Zahtila, N. (2015): Motorički razvoj djece predškolske dobi. Pula, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurje Dobrile u Puli

Slike preuzete sa: <https://pixabay.com/>