

## WPLÝW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA POZIOM SPRAWNOŚCI GRAFOMOTORYCZNEJ DZIECI

Jolanta Krystyna TOMPOROWSKA

*Wyższa Szkoła Demokracji w Grudziądzu, Polska*

**Wstęp.** Każde dziecko reprezentuje inny poziom sprawności ruchowej i manualnej. Deficyty w zakresie umiejętności grafomotorycznych mogą wynikać z problemów rozwojowych, ale częściej są efektem niewypracowania przez dziecko prawidłowego chwytu narzędzia pisarskiego, odpowiedniej koordynacji wzrokowo-ruchowej i precyzyjności ruchów. Można to skorygować i ułatwić dziecku wykonywanie wielu zadań.

**Cel.** Celem artykułu jest przedstawienie znaczenia aktywności fizycznej dla rozwoju psychomotorycznego i sprawności grafomotorycznej dziecka.

**Metody.** Analiza i uogólnienie źródeł literackich,

**Wyniki.** W rozwoju psychoruchowym dziecka, sprawność manualna zajmuje miejsce szczególne. Rozwój motoryki małej jest sprzężony z dojrzewaniem odpowiednich struktur mózgowych. Rosnące potrzeby poznawcze dziecka wyzwalają w nim naturalną aktywność, która stymuluje m.in. rozwój funkcji kończyny górnej, czyli ręki. Wraz z osiągnięciem dojrzałości szkolnej, ruchy rąk (dłoni i palców) stają się coraz bardziej celowe – dziecko stopniowo rozwija precyzyjność ruchu, która jest niezbędna do osiągnięcia sprawności manualnej, a w szczególności sprawności grafomotorycznej. Dlatego tak niezbędne są wczesne doświadczenia płynące z ruchu poprzez zabawę, ćwiczenia samoobsługowe i ćwiczenia ruchowe podnoszące ogólną sprawność.

Zdaniem M. Lelonek dzieci, które charakteryzuje opóźnienie w zakresie rozwoju motorycznego często doświadczają trudności w uczeniu się czytania i pisania w momencie rozpoczęcia nauki w szkole. Włączenie ćwiczeń doskonalących dużą i małą motorykę, w szczególności tych rozwijających lateralizację może powodować rozwój połączeń synaptycznych, co wpłynie na wzrost umiejętności czytania i pisania. Najlepszym okresem w życiu dziecka na te działania jest wiek od 3 do 6 roku życia.

Jednym z ciekawych programów wspierających rozwój funkcji poznawczych dzieci jest stworzone w Stanach Zjednoczonych tzw. Laboratorium Percepcyjno-Motoryczne. Zgodnie z założeniami projektowymi, rola nauczyciela powinna polegać na stworzeniu prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka, w których ruch ma stanowić istotny środek stymulujący. Takie działanie ma służyć poprawie poziomu równowagi oraz świadomości swojego ciała.

Inne doświadczenie, które miało miejsce na terenie Polski, wykazało, że dzieci biorące udział w projekcie ruchowym „Ruch Rozwija Rozum” po kilku miesiącach uczestnictwa osiągały znacznie wyższe wyniki w zakresie funkcji poznawczych mierzonych testami dojrzałości szkolnej niż dzieci mniej aktywne.

**Wnioski.** Na rozwój manualny, w tym grafomotoryczny, ma wpływ ogólny rozwój fizyczny dziecka. Nie zabraniajmy, więc dzieciom biegania, skakania, wspinania się, czołgania, czy jazdy rowerkiem. Bardzo ważnym elementem w nabieraniu precyzji i płynności ruchów jest samoobsługa dziecka: przewlekanie sznurowadeł, wiązanie butów, zapinanie guzików. Czynności te usprawniają koordynację wzrokowo-ruchową. Budowanie, lepienie, majsterkowanie, wycinanie, rysowanie i kolorowanie – to również baza do usprawniania precyzji rąk.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, sprawność grafomotoryczna, koordynacja wzrokowo-ruchowa.

---

**Piśmiennictwo**

1. Tomporowska J., Jaworska U., Skalski D. W., Dębski S. S. (2022). Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia. Starogard Gdański. 81–106.
2. Pisarek E., Piotrowicz R. (2022). Grafomotoryka. Karty pracy. PWN, Warszawa. 12–15.
3. Sekuła E. (2020). Ćwiczenia grafomotoryczne. Kaligrafia. Pryzmat, Warszawa. 60–65.
4. Lelonek M. (2019). Physical activity and cognitive health of preschool children, w: Physical education in Early Childhood Education and Care: Researches – Best Practices – Situation, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport. 135–144.