

Mała i duża motoryka – co to takiego?

2019-12-03 Agnieszka Jaszczuk



Autor: Getty Images Rozwój motoryczny przebiega według etapów, które są ściśle od siebie uzależnione.

Motoryka jest terminem odnoszącym się do sprawności fizycznej człowieka oraz umiejętności wykonywania czynności związanych z ruchem. Umiejętności motoryczne dzieli się na dwie grupy: motorykę dużą i motorykę małą.

Umiejętności motoryczne kształtują się i doskonalą u dziecka pod wpływem czynników genetycznych i środowiskowych. **Prawidłowo rozwijające się dzieci nabywają sprawności ruchowe w określonej**

kolejności i mniej więcej w konkretnym czasie.

Ogólna sprawność fizyczna uwarunkowana jest prawidłową budową i funkcjonowaniem układu ruchu oraz układu nerwowego. Bardzo istotną rolę na pojawianie się umiejętności motorycznych oraz ich jakość ma stymulacja środowiskowa. Stwarzanie dziecku warunków do doświadczania i zachęcanie do wykonywania czynności ruchowym adekwatnie do wieku rozwojowego, są ważne dla przebiegu procesu ruchowego.

Wszelkie opóźnienia, odstępstwa lub braki w nabywaniu kolejnych etapów rozwoju w pierwszych dwóch latach życia mogą rzutować na ogólny rozwój dziecka w przyszłości. Motoryka bowiem jest powiązana z rozwojem fizycznym, rozwojem mowy, sferą poznawczą, społeczną, oraz emocjonalną.

Spis treści:

1. Czym jest motoryka mała i motoryka duża?
2. Od niemowlaka do przedszkolaka – na co zwrócić uwagę w rozwoju motoryki małej i dużej?
3. Motoryka mała i duża – dlaczego jest tak ważna?

Czym jest motoryka mała i motoryka duża?

Motoryka duża obejmuje i angażuje ruchy całego ciała lub poszczególnych jego części – nóg, rąk, tułowia, głowy. Motoryka duża u dzieci odpowiedzialna jest za pojawienie się takich aktywności jak: siadanie, chodzenie, skakanie, jazda na rowerze, gra w piłkę.

Motoryka mała odnosi się natomiast się do sprawności dłoni i palców. Początkowo u [niemowląt](#) jest to chwytanie przedmiotów, następnie posługiwanie się łyżką, budowanie z klocków, rysowanie, lepienie, nawlekanie koralików na sznurek, by w ostateczności osiągnąć umiejętność pisanie czy bardziej złożonych czynności manipulacyjnych.

Należy jednak podkreślić, że sprawność dłoni i palców są ściśle uwarunkowane od ogólnej sprawności motoryki dużej. Umiejętności ruchowe z zakresu motoryki dużej są nadrzędne względem czynności manualnych, dlatego w okresie wczesnego dzieciństwa należy wszechstronnie rozwijać [aktywność ruchową dziecka](#).

Od niemowlaka do przedszkolaka – na co zwrócić uwagę w rozwoju motoryki dużej i małej?

Rozwój motoryczny przebiega według etapów, które są ściśle uzależnione od siebie. Uzyskanie jednego etapu warunkuje utrwalenie poprzedniego (np. jeśli dziecko nie utrzymuje główki, nie zacznie siedzieć, a następnie także chodzić).

Każde dziecko nabywa kolejne umiejętności w swoim indywidualnym tempie, są jednak pewne kryteria czasowe opanowania osiągnięć rozwojowych. Rozwój motoryki dużej i małej udoskonala się już od [narodzin dziecka](#).

Umiejętności motoryczne pojawiające się w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa to między innymi:

- [W pierwszym roku życia](#) w zakresie motoryki dużej: około [4 miesiąca życia](#) utrzymuje sztywno głowę podczas pionowego trzymania, około [5 miesiąca życia](#) unosi się na przedramionach, około [7 miesiąca życia](#) samodzielnie siedzi bez podparcia i podejmuje próby samodzielnego stania z podparciem, by następnie około 12-14 miesiąca samodzielnie chodzić. W zakresie motoryki małej: do [2 miesiąca życia](#) chwyta bez kontroli, około 5 miesiąca wyciąga rączki w kierunku przedmiotu i przekłada go z ręki do ręki, w [9 miesiącu życia](#) pojawia się gest wskazywania, a od 9-12 miesiąca chwyt pęsetkowy i manipulacja specyficzna.

- [W drugim roku życia](#) (od 12 do 24 miesiąca życia) w zakresie motoryki dużej pojawiają się takie umiejętności jak: około 12-13 miesiąca życia samodzielne chodzenie, w [16 miesiącu życia](#) kopanie piłki, w kolejnych miesiącach wchodzenie po schodach oraz początki umiejętności samoobsługowych – próby rozbierania się. W zakresie motoryki małej: buduje wieże z klocków (początkowo dwóch, następnie 4-5ciu), wkłada klocki w otwory, jeszcze nieporadnie zaczyna posługiwać się łyżką,

„bazgrze” kredkami, rzuca piłką na niewielką odległość.

- [W trzecim roku życia](#) maluch powinien sprawnie chodzić i biegać, rzuca i kopie piłkę, pojawiają się także stopniowo kolejne umiejętności samoobsługowe- ubieranie i rozbieranie się, a także posługiwanie łyżką i widelcem oraz wykonywanie czynności higienicznych.

Trzylatek potrafi narysować linie proste i pionowe, koło i krzyżyk. [W czwartym roku życia](#) wchodzi i schodzi krokiem naprzemiennym po schodach, łąpie i rzuca piłkę, przeskakuje przez niskie przeszkody, a także rysuje po śladzie i udoskonala umiejętności samoobsługowe. Dzieci pięcio- i sześćioletnie zdobywają nowe, złożone umiejętności w zakresie motoryki dużej- taniec, jazda na rowerze, rolkach, skoki ze skakanką. Ruchy dłoni powinny być już precyzyjne, dziecko potrafi tworzyć wieloelementowe, tematyczne rysunki i jest w pełni samodzielne.

Sprawdź: [Kalendarz rozwoju dziecka](#)

Dieta dla oszczędnych: plan dietetyczny

Sprawdź cenę

Dieta bezglutenowa: plan dietetyczny

Sprawdź cenę

Projekt C400a - Ze świetlikami - wariant I

Motoryka mała i duża – dlaczego jest tak ważna?

Sprawność motoryczna od pierwszych miesięcy życia dziecka umożliwia mu poznawanie otaczającego świata. Dziecko zaczyna utrzymywać główkę, by następnie kierować swój wzrok w stronę przedmiotu, który jest dla niego atrakcyjny.

Wraz z umiejętnością samodzielnego przemieszczania się i manipulacji, dziecko odkrywa nowe przestrzenie, rozwija sprawność i siłę fizyczną, a także umiejętność komunikacji i budowania relacji z innymi. By wspierać rozwój motoryczny dziecka należy zadbać o stan jego fizyczny, [zbilansowaną dietę](#), stwarzać warunki do różnych aktywności- spacerować, korzystać z placów zabaw, zachęcać do samodzielności (ubierania, rozbierania, spożywania posiłków), dać dziecku czas na wykonanie konkretnej aktywności, a najważniejsze wspierać i być obok, a nie wyręczać.

Agnieszka Jaszczuk

Neurologopeda, pedagog specjalny, terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, terapeuta Integracji Sensorycznej. Posiada kilkuletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, także z wyzwaniami rozwojowymi. Ukończyła wiele kursów i szkoleń, które

umożliwiają jej całościowo spojrzeć na rozwój dziecka.