**SPRAWNOŚĆ RUCHOWA A SAMOOBSŁUGA**

 Jeśli obserwujesz swoje dziecko i wydaje ci się, że trzeba mu we wszystkim pomagać, sprawia wrażenie niezdarnego i jest mało samodzielne w codziennym funkcjonowaniu, warto się temu bliżej przyjrzeć.

**Zacznij obserwować swoje dziecko podczas różnych aktywności w ciągu dnia:**

- czy woli zabawy statyczne, chętnie biega z rówieśnikami – lub przeciwnie, czy wybiera aktywności statyczne,

- czy aktywnie korzysta z różnorodnych sprzętów na placu zabaw, jeśli nie - to jakie są jego preferencje,

- jaką postawę zachowuje podczas siedzenia przy stole – zarówno podczas spożywania posiłków jak i podczas rysowania,

- jaka jest jego kondycja fizyczna - czy szybko się męczy, zniechęca do podejmowania aktywności fizycznych,

- w jaki sposób posługuje się sztućcami,

- czy chętnie podejmuje zabawy związane z rysowaniem, malowaniem, lepieniem, wycinaniem, budowaniem z klocków lub inne zabawy manipulacyjne,

- zaobserwuj, czy prawidłowo trzyma ołówek,

- czy podejmuje zabawy z piłką - łapanie, rzucanie, turlanie, kopanie - podobnie jak rówieśnicy.

 Jeśli w powyższych aktywnościach twoje dziecko wydaje ci się słabsze od innych
i wycofane to poziom jego samoobsługi również może być niższy. Rozwój małej motoryki jest zależny od sprawności całego ciała. Prawidłowe napięcie mięśniowe jest podstawą do kształtowania się ruchów precyzyjnych niezbędnych do zapinania guzików, wiązania sznurowadeł, czy sprawnego posługiwania się sztućcami. Czasami dziecko nie ma problemów z regulacją napięcia a mimo to wydaje się mało zgrabne ruchowo. Wszystko wypada mu z rąk, nie potrafi złapać piłki, często się potyka, łatwo coś psuje. W tym przypadku dziecko może mieć problemy z koordynacją ruchów, a tym samym planowaniem ruchowym (zdolnością do uczenia się nowych zadań ruchowych). Warto wówczas dokonać oceny rozwoju ruchowego dziecka. Pomocna może być konsultacja u terapeuty integracji sensorycznej, który dokona oceny poszczególnych obszarów rozwoju ruchowego.

Opracowanie: Katarzyna Jakubik

Pedagog specjalny, terapeuta SI.