

NORMY WIEKOWE ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Oczekiwania wobec dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie motoryki dużej			
3 lata	4 lata	5 lat	6 lat
<ul style="list-style-type: none"> • wskakuje obunóż na stopień • przeskakuje z rozbiegu przez przeszkodę • przebiega 25 m bez upadku • stoi kilka minut z zamkniętymi oczami • schodzi po schodach, trzymając się poręczy • potrafi przejść trzy metry na palcach • stoi chwilę na jednej nodze • omija przeszkody, nawet gdy biegnie • bez problemu korzysta z urządzeń na placu zabaw • kopie i rzuca piłkę • uczy się jeździć na 4-kołowym rowerku 	<ul style="list-style-type: none"> • bez pomocy schodzi ze schodów (stawiając nóżki na przemian) • wspina się na drabinki • przeskakuje obunóż przez poduszkę • idzie po linii (3 m) • przynosi wodę w kubku, nie rozlewając jej (3 m) • odbija przez chwilę balonik w taki sposób, by nie spadł na podłogę • sprawnie jeździ na 4-kołowym rowerku • skacze z tapczanu • podskakuje obunóż • podskakuje raz na jednej nodze i stoi na niej dwie sekundy • chodzi, poruszając rękoma: lewa noga – prawa ręka i odwrotnie • rzuca piłkę znad głowy 	<ul style="list-style-type: none"> • chodzi po równoważni • wykonuje pięć podskoków jeden za drugim • wspina się na drabinkę, na drzewo • skacze z miejsca na odległość pół metra • skacze w prawo i lewo wzdłuż linii (5 razy) • przebiega 30 m w 15 sekund • wstaje i siada, trzymając nad głową piłkę • podskakuje dwa razy na jednej nodze, a stoi na niej pięć sekund • jeździ na 4-kołowym rowerze, czasem już nawet na 2-kołowym • skacze na skakance • próbuje wykonywać skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne, np. stawać na głowie • skacze na jednej lub drugiej nodze naprzemiennie • zjeżdża ze zjeżdżalni, huśta się na huśtawce typu równoważnia 	<ul style="list-style-type: none"> • skacze przez linę • skacze naprzemiennie • biega na palcach • jeździ na łyżwach • jeździ na rowerze z kółkami treningowymi • uderza piłkę kijem, pałką • kozłuje dużą piłką • zeskakuje z wysokości 10 cm • przebiega 30 m w 10 sekund • idzie po narysowanej linii prostej o długości 1 m • rzuca piłkę na odległość 4 m • łapie piłkę rzuconą z odległości 1,5 m • stoi 10 sekund na jednej nodze • podskakuje obunóż 10 razy • sprawnie biega, skacze, wspina się

	<ul style="list-style-type: none"> • chwytą odbitą piłkę • podskakuje na jednej nodze • balansuje na jednej nodze przez 10 sekund • po rozhuśtaniu, dalej samo huśta się na huśtawce • przeskakuje z nogi na nogę 	<ul style="list-style-type: none"> • nie hamuje już ruchów huśtawki wiszącej, poddając się jej ruchom wahadłowym • po wyćwiczeniu potrafi rozhuścić się na huśtawce wiszącej • jeździ na hulajnodze • biega raczej na palcach i lekko, lubi się ścigać • skacze lekko na obu nogach w miejscu i do przodu, nie tracąc równowagi • potrafi z rozbiegu kopnąć piłkę • potrafi zrobić dwa, trzy przysiady i wstawać bez utraty równowagi • potrafi stać przez chwilę na obu nogach, mając zamknięte oczy, i utrzymywać równowagę • potrafi stać na jednej nodze lub kilka razy na niej podskoczyć w miejscu, lekko się chwiejąc 	<ul style="list-style-type: none"> • jeździ na 2-kołowym rowerze • lubi zabawy ruchowe, ale może się szybko męczyć • może jeździć na łyżwach, nartach, rolkach • ma czasem problemy z koordynacją ruchową, potyka się, upada
--	--	---	--

Oczekiwania wobec dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie motoryki małej			
3 lata	4 lata	5 lat	6 lat
<ul style="list-style-type: none"> • rysuje okrągłe formy: koła, słoneczka • przelewa wodę z kubka do kubka, nie rozlewając jej • składa kartkę na pół • nawleka duże koraliki na sznurek • układa proste puzzle • próbuje bawić się nożyczkami • po demonstracji potrafi narysować kwadrat 	<ul style="list-style-type: none"> • trzyma w palcach kredkę • odrysowuje kształty kilkoma różnymi pociągnięciami • prawidłowo trzyma ołówek • rysuje kwadraty, domki • buduje wieżę z ośmiu klocków • rozwija cukierek z papierka • otwiera pudełko po zapalkach • samo odpina i zapina guziki • przecina 1,5-centymetrowy pasek papieru • łączy punkty linią prostą • lepi kulkę lub węża z plasteliny • odkręca słoik • otwiera drzwi 	<ul style="list-style-type: none"> • rysuje (ołówkiem lub kredką) proste obrazki • skręca śrubę z nakrętką • buduje z klocków (więcej niż z dziesięciu) • składa papier, co najmniej podwójnie • rozpoznaje przedmioty po dotyku poprzez torbę • lepi zwierzęta z plasteliny (z dwóch, trzech części) • sznurowuje buty • rysuje krzyż • umie wycinać nożyczkami po zaznaczonej linii • koloruje obrazki, nie wychodząc za linię • potrafi posmarować chleb masłem • układa literkę „Z” z zapalek • nawleka nitkę na igłę z dużym uchem • wrzuca 10 koralików do buteleczki 	<ul style="list-style-type: none"> • zwija w rulon 2-metrową wstążkę • dobrze rysuje i maluje • może mieć trudności z pisaniem • rysuje koło, kwadrat, prostokąt, romb • rysuje człowieka • wiąże sznurowadła

Źródło: oprac. P. Wiliński na bazie pracy projektowej K. Mielczarek i E. Matkowskiej – studentek III roku edukacji elementarnej GSW „Milenium” w Gnieźnie, przygotowanej na podstawie:

1. J. Raczek (red.), *Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty teoretyczne oraz implikacje metodyczne*, Wyd. AWF, Katowice 1986.
2. R. Przewęda, *Rozwój somatyczny i motoryczny*, WSiP, Warszawa 1981.
3. B. Janiszewska, *Wesoła szkoła i przyjaciele. Diagnoza dojrzałości szkolnej u progu klasy 1. Karty ćwiczeń*, WSiP, Warszawa 2010, s. 11–12.
4. H. Bee, *Psychologia rozwoju człowieka*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 198.
5. E. Hurlock, *Rozwój dziecka*, T. 1, PWN, Warszawa 1985, s. 282–284.
6. M. Żebrowska (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1975, s. 422–424.