ZDROWIE I PROFILAKTYKA

Dzieci mają problem z podstawami ruchu. Jak poprawić sprawność dziecka?

Zdrowie i profilaktyka • 19 października 2026 • 4 min czytania • Movement Matters

Badania AWF pokazują braki w podstawowych umiejętnościach ruchowych dzieci. Sprawdź, na co zwrócić uwagę i jak możemy pomóc w Movement Matters w Rzeszowie.

Aż 94% dzieci w badaniu przywołanym przez AWF miało niewystarczający poziom podstawowych umiejętności ruchowych. Chodzi o zadania takie jak skakanie przez skakankę, przewrót w przód czy rzut i chwyt piłki. To umiejętności potrzebne na WF-ie, na boisku i podczas zabawy z rówieśnikami.

Jeśli dziecku trudno złapać piłkę, utrzymać równowagę albo połączyć kilka ruchów, warto mu w tym pomóc. Można zacząć od prostych zabaw i regularnego ruchu. Gdy trudności się utrzymują, trener może sprawdzić, z czym konkretnie dziecko sobie nie radzi, i dobrać ćwiczenia. W Movement Matters w Rzeszowie pracujemy nad takimi podstawami z dziećmi i młodzieżą.

Badania AWF pokazują braki w podstawowych umiejętnościach

Wynik 94% pochodzi z wcześniejszego badania ponad 2500 dzieci w wieku 7–14 lat, opisanego w raporcie programu WF z AWF za 2025 rok. Badacze oceniali sposób wykonania sześciu zadań: biegu przez płotki, skakania przez skakankę, przewrotu w przód, kozłowania w ruchu, rzutu i chwytu oraz strzału i przyjęcia piłki.

Ten wynik nie mówi, że 94% dzieci w Polsce nie potrafi biegać ani skakać. Pokazuje, że w badanej grupie zdecydowana większość nie opanowała sprawdzanych umiejętności na wystarczającym poziomie. Samo wykonanie zadania i wykonanie go z dobrą kontrolą ruchu to dwie różne rzeczy. Dziecko może trafić piłką do celu, a nadal potrzebować nauki rzutu.

Raport pokazuje też, że można nad tym pracować. W badaniu uczniów klas drugich i trzecich program uczący konkretnych umiejętności przez gry i zabawy przyniósł większą poprawę niż zajęcia nastawione głównie na dużą ilość ruchu. Po 12 tygodniach większość dzieci nadal miała jednak braki. Potrzebna jest regularna nauka i czas na ćwiczenie.

Trudności, na które rodzic może zwrócić uwagę

W zwykłej zabawie można zauważyć, w czym dziecko potrzebuje pomocy:

- Piłka często wypada mu z rąk, a rzut w wybranym kierunku sprawia trudność.
- Traci równowagę przy prostych zadaniach, na przykład przy staniu na jednej nodze.
- Ma kłopot z rytmem skakania przez skakankę lub połączeniem biegu z przeskoczeniem przeszkody.
- Unika gier i zabaw ruchowych, zwłaszcza tych, w których trzeba pokazać umiejętności przy innych.

Pojedyncza trudność nie jest diagnozą. Znaczenie mają wiek dziecka, wcześniejsze doświadczenia i to, czy miało okazję nauczyć się danego zadania. Niechęć do WF-u też może mieć różne przyczyny. Warto zapytać dziecko, co mu przeszkadza: zmęczenie, ból, trudne ćwiczenia czy sytuacja w grupie.

Od czego zacząć w domu i poza szkołą

Wybierzcie ruch, do którego dziecko chętnie wraca: rower, pływanie, taniec, zabawę na placu zabaw albo grę w piłkę. Według zaleceń WHO dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny mieć średnio co najmniej 60 minut ruchu o umiarkowanej lub dużej intensywności dziennie w skali tygodnia. Wlicza się w to także aktywność poza zorganizowanymi treningami.

Przy trudnym zadaniu zacznijcie od łatwiejszej wersji. Chwyt można ćwiczyć dużą, miękką piłką z małej odległości. Potem stopniowo zwiększać dystans. Dziecko dostaje szansę na udaną próbę i kolejne powtórzenia. Porównujcie postępy z jego wcześniejszymi próbami, bez wyścigu z rodzeństwem czy kolegami.

Jeśli dziecko już trenuje w klubie, przed dodaniem zajęć przyjrzyjcie się całemu tygodniowi. Ważne są również odpoczynek i to, jakie umiejętności rozwija na obecnych treningach. Jeśli ból wraca, potrzebna jest konsultacja z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Jak pomagamy w Movement Matters

Zaczynamy od rozmowy z rodzicem i oceny ruchu dziecka. Pytamy o dotychczasową aktywność, trudności i ewentualny ból. Sprawdzamy, jak dziecko wykonuje podstawowe zadania dobrane do jego wieku i możliwości. Dzięki temu możemy ustalić, nad czym warto pracować w pierwszej kolejności.

Ćwiczenia dobieramy do zauważonych potrzeb. Przy problemach z równowagą pracujemy nad kontrolą pozycji. Przy trudnościach ze skokiem uczymy odbicia i lądowania. Zadania z piłką pomagają ćwiczyć koordynację, a odpowiednio dobrane ćwiczenia z oporem rozwijają siłę. Trener obserwuje wykonanie, poprawia błędy i zmienia trudność, gdy dziecko jest na to gotowe.

Tak wygląda przygotowanie motoryczne dzieci i młodzieży: praca nad siłą, równowagą, koordynacją i sprawniejszym wykonywaniem ruchów. Korzystają z niej zarówno młodzi sportowcy, jak i dzieci, które potrzebują pomocy z podstawami. Postęp sprawdzamy, wracając do wcześniej wykonywanych zadań.

Jeśli martwi Cię sprawność dziecka, zadzwoń pod numer **698 554 204** lub napisz do nas. Podaj wiek dziecka i opisz, z czym ma trudności. Ustalimy, od czego zacząć pracę w studiu przy **ul. Miłej 29C/U3 w Rzeszowie**.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI | KOMPETENCJE RUCHOWE | WF Z AWF | TEST FUS | TRENING DZIECI RZESZÓW | PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Czy wynik 94% dotyczy wszystkich polskich dzieci?

Nie. Pochodzi z badania ponad 2500 dzieci w wieku 7–14 lat przywołanego w raporcie WF z AWF za 2025 rok. Dotyczy niewystarczającego poziomu umiejętności w teście sześciu zadań ruchowych. Nie mówi, że 94% dzieci w Polsce nie potrafi biegać ani skakać.

Od czego zacząć poprawę sprawności dziecka?

Od regularnej aktywności, którą dziecko lubi, i prostych zadań dopasowanych do jego możliwości. Przy trudnościach z chwytem można zacząć od dużej, miękkiej piłki i małej odległości. Jeśli trudności się utrzymują, warto omówić je z trenerem. Nawracający ból wymaga oceny lekarza lub fizjoterapeuty.

Czy dziecko musi trenować w klubie, żeby przyjść do Movement Matters?

Nie. Pracujemy zarówno z młodymi sportowcami, jak i dziećmi potrzebującymi pomocy z podstawami ruchu. Ćwiczenia dobieramy do wieku, możliwości i zauważonych trudności.

Jak zaczyna się praca z dzieckiem w studiu?

Od rozmowy z rodzicem o aktywności, trudnościach i ewentualnym bólu oraz oceny podstawowych zadań ruchowych. Na tej podstawie dobieramy ćwiczenia. Aby ustalić szczegóły, zadzwoń pod 698 554 204 lub skorzystaj z formularza kontaktowego.

Źródła

1. WF z AWF. Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości. Raport merytoryczny za rok 2025 — Molik B. (red.), AWF Warszawa, 2026
2. Physical activity — zalecenia dla dzieci i młodzieży w wieku 5–17 lat — World Health Organization, Regional Office for Europe, 2021

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/sprawnosc-fizyczna-dzieci-raport-wf-z-awf