

## „KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM”

„Organizm dziecka potrzebuje ruchu, gdyż to jest niezbędnym warunkiem jego rozwijania się i samego wzrostu”.

Maria Weryho – Radziwiłłowicz

Wiek przedszkolny to okres wzmożonego wzrostu organizmu dziecka. Ruch jest gwarantem zdrowia, rozwijania sprawności, nabywania doświadczeń, kształtowania nawyków, postaw i umiejętności, a także rozwijania uczuć społecznych i smaku estetycznego. Okres przedszkolny i wczesne lata szkolne odzwierciedlają utrwalone w różnym stopniu nieprawidłowości rozwojowe w zakresie budowy, postawy ciała, zaniedbań psychomotorycznych. Sławomir Owczarek wskazuje na cztery podstawowe funkcje, jakie spełniają aktywność ruchową:

- **stymulacyjną** – ruch pobudza rozwój organizmu, uaktywnia układ oddechowy. Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija samodzielność dziecka. Aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości.
- **adaptacyjną** – aktywność ruchowa na rozwinać zdolność zaadaptowania się, czyli przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego.
- **kompensacyjną – czyli wyrównawczą** - aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.
- **korekcyjną – czyli naprawczą**, musi być wykorzystana w tych przypadkach, gdy trzy wymienione wyżej funkcje wychowania fizycznego okażą się niedostatecznie skuteczne, gdy działania profilaktyczne, jakie pełni kompensacja, okażą się niewystarczające.

### *Aktywność ruchowa stanowi ważny element:*

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów;
- rozwijania funkcji i wydolności organizmu;
- tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała;
- przystosowania do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobiegania chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Rozwój motoryczności dziecka w wieku przedszkolnym jest ściśle powiązany z rozwojem somatycznym, fizjologicznym, emocjonalnym, umysłowym i rozwojem społecznym. Najbardziej charakterystyczną cechą jest ogromna biologiczna potrzeba ruchu.

Rozwój sprawności ruchowej dziecka przedszkolnego przebiega w dwóch kierunkach:

- doskonalenie ruchów postawno – lokomocyjnych (chodu, biegu, skoków, wspinania się itp.),
- rozwój ruchów manipulacyjnych (polegających na zdolności posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku).

Dziecko rozwija swą motoryczność wraz z wiekiem, co w okresie przedszkolnym przypada od 3 do 6 lat.

### ***Rozwój motoryczny dziecka trzyletniego.***

Dziecko w tym wieku ma duże potrzeby ruchowe. Charakteryzuje go tzw. rozrzutność ruchowa związana z przewagą procesów pobudzenia nad procesami hamowania wewnętrznego. Jego ruchom brakuje precyzji i dokładności. W tym okresie motoryczność dziecka można wspierać poprzez różnorodne zabawy.

### ***Rozwój motoryczny dziecka czteroletniego.***

Dzieci te niewiele różnią się od trzylatków pod względem rozwoju motorycznego. Są zwinniejsze, zręczniejsze, poruszają się pewniej, swobodniej. Koordynację ruchów i rąk osiąga 70 - 75% dzieci w tym wieku. Czterolatki odczuwają większą potrzebę ruchu. Między 3 a 4 rokiem życia zwiększa się sprawność ruchowa. W grupie dzieci czteroletnich widoczne są duże zróżnicowania w poziomie rozwoju motorycznego.

### ***Rozwój motoryczny dziecka pięcioletniego.***

Występujące w tym czasie zmiany mają charakter skoku rozwojowego. Dziecko wchodzi w wiek nazywany złotym okresem motoryczności. Dzieciom przybywa sił, doskonalą się koordynacja, uwaga i pamięć. Wzrasta szybkość, zręczność i ogólna wytrzymałość. Następuje rozwój ruchów dowolnych, czynności manualnych, ruchów celowych i precyzyjnych. Doskonalą się bieg, który jest bardziej dynamiczny, szybki, harmonijny i ekspresyjny. Wzrasta też możliwość utrzymania równowagi dzięki dojrzewaniu układu nerwowego. U pięciolatek rozwija się też w znacznym stopniu umiejętność rzutów i chwytów. W grupie dzieci pięcioletnich obserwuje się zróżnicowanie pod względem rozwoju motorycznego, związane głównie z wrodzonymi uzdolnieniami ruchowymi. Prowadząc zajęcia ruchowe w grupie pięciolatek należy wybierać bardziej złożone zadania np. łączyć bieg ze skokiem, chód z rzutem itp. oraz prowadzić ćwiczenia gimnastyczne.

### ***Rozwój motoryczny dziecka sześcioletniego.***

W tym wieku można zaobserwować wzrost kolejnej ruchliwości. Dziecko jest wyraźnie silniejsze i sprawniejsze. Sześciolatek ma pełną automatyzację prostych ruchów w zakresie: marszu, biegu, podskoków. Potrafi płynnie wykonać kombinację kilku ruchów jednocześnie. Umie także opanować większość ćwiczeń na przyrządach oraz ćwiczeń wymagających znacznego poczucia rytmu.

Przyrost siły mięśniowej oraz zdolności do koordynacji ruchów sprawia, że sześciolatek cechuje swoboda, dynamika i płynność w skokach i podskokach. W zabawach samorzutnych można zaobserwować elementy mocowania się.

Pod koniec 6 roku życia dziecko powinno osiągnąć tzw. dojrzałość szkolną. Stopień jego rozwoju umysłowego, ale także motorycznego, sprawność fizyczna i percepcyjno – motoryczna powinny gwarantować mu bezproblemowe zaadoptowanie się w środowisku szkolnym.

Mając na uwadze prawidłowości rozwojowe w zakresie aktywności ruchowej dokonano opracowania Piramidy aktywności ruchowej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym – analogicznie do Piramidy zdrowego żywienia – gdzie wskazano rodzaje aktywności ruchowych odpowiednich do wskazanego wieku.

Analizując poszczególne cztery „piętra” piramidy można wskazać, że:

**Najniższe z nich** (jednocześnie podstawowe) dotyczy najprostszych form ruchu, związanych z codziennymi czynnościami, tj.: wchodzenie po schodach, pokonywanie pieszo trasy do przedszkola lub szkoły, korzystanie z placu zabaw czy spacer z psem.

**Na drugim piętrze piramidy** znajdują się powszechnie znane postacie aktywności fizycznej, np. jazda na rowerze lub zabawy z piłką, z których dzieci powinny korzystać przynajmniej, co drugi dzień. Ich celem jest podniesienie tętna w czasie wysiłku. Ten rodzaj aktywności powinien trwać jednorazowo min. 20 minut.

**Trzecie piętro piramidy** mogą zajmować takie formy ruchu, jak pływanie oraz lubiane przez dziewczęta ćwiczenia o charakterze rytmiczno - tanecznym lub preferowane przez chłopców sporty walki. Zazwyczaj są to zajęcia zorganizowane, prowadzone przez specjalistów. Zaleca się korzystanie z nich co najmniej 2 - 3 razy w tygodniu.

**Na "wierzchołku" piramidy** umieszczono bierne formy wypoczynku. Niektóre z nich są zalecane i potrzebne do właściwego funkcjonowania. Na przykład nasz organizm potrzebuje stosownej ilości snu, a po ćwiczeniach ruchowych odpowiedniej ilości wypoczynku. Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu spędzanego przez dziecko w ten sposób oraz ustalenie i konsekwentne respektowanie rozsądnych ograniczeń czasowych.

W zależności od dominacji czynności ruchowych zabawy można podzielić na następujące rodzaje: aktywizujące i podnoszące koncentrację uwagi, bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z mocowaniem i dźwiganiem, koordynacyjne, przy muzyce. Gry ruchowe to wyższa forma zabaw prostych.

Wieloletnie obserwacje gier i zabaw ruchowych umożliwiają ich podział na wiele grup. Zaliczamy do nich:

- zabawy orientacyjno - porządkowe.
- zabawy i gry z elementami równowagi
- gry i zabawy na czworakach
- gry i zabawy bieżne
- zabawy i gry rzutne
- gry i zabawy skoczne
- gry i zabawy kopne
- gry i zabawy z elementami wspinania się.

Nauczyciele przedszkola coraz chętniej sięgają po nowe metody wspierające rozwój dzieci. Do najbardziej innowacyjnych metod pracy z dzieckiem należą:

- **metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne** – wykorzystuje dotyk, ruch oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne i społeczne do rozszerzania świadomości samego siebie i pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi. Stosowanie metody, rozwija u dziecka orientację w schemacie ciała, w przestrzeni, pozwala nawiązywać kontakt wzrokowy, emocjonalny – z dorosłym, a później także w relacji z innymi dziećmi. Dziecko nabiera zaufania do otoczenia, w którym się znajduje, co pozwala na stosowanie coraz to nowych, bardziej skomplikowanych elementów ruchowych.

- **metoda P. Dennisona** – służy uruchomieniu intelektualnego potencjału „drzemiącego” w człowieku. Ćwiczenia wymyślone przez dr Dennisona angażują między innymi obie strony ciała i ruchy skoordynowane gałek ocznych, rąk oraz nóg, co równomiernie uaktywnia obie półkule.

- **metoda Marianne Frostig** – stanowią ją ćwiczenia i zabawy ukierunkowane na rozwijanie percepcji wzrokowej, spostrzegawczości i umiejętności dokonywania wyboru. Podzielona jest na trzy zasadnicze poziomy: podstawowy, średni, wyższy. Dzięki obserwacji własnego ciała w lustrze podczas wykonywania zadań, obwodzenia palcem wzoru na kartce, podawaniu nazywanych przez nauczyciela przedmiotów dziecko doskonali się w zakresie różnorodnych sfer rozwoju.

- **metoda Dobrego Startu** opracowana przez M. Bogdanowicz. Metoda posiada zarówno aspekt profilaktyczno-terapeutyczny, jak też diagnostyczny. Pozwala na drodze obserwacji zachowania dziecka, analizy trudności z wykonaniem ćwiczeń oraz popełnionych błędów wnioskować o ich przyczynach, tzn. rodzaju i głębokości zaburzeń. Metoda stymuluje rozwój psychomotoryczny dziecka i może być stosowana dla dzieci o prawidłowym, jak też zaburzonym rozwoju. Elementem uatrakcyjniającym zajęcia są odpowiednio dobrane do ćwiczeń piosenki.

- **metoda Marii Montessori** - głównym zadaniem pedagogiki Montessori jest wspieranie spontanicznej i twórczej aktywności dzieci oraz danie im szansy na wszechstronny rozwój fizyczny, duchowy, kulturowy i społeczny. Cele te są realizowane między innymi poprzez rozwijanie w dziecku samodzielności i wiary we własne siły, pracę nad osiągnięciem długotrwałej koncentracji nad wykonywanym zadaniem, wypracowanie postaw posłuszeństwa opartego nie na zewnętrznym przymusie, a na samokontroli.

- **metoda Pedagogiki Zabawy** – pobudza do aktywności, przeżyć, interakcji w grupie posługując się różnymi środkami – słowo, gest, ruch, taniec, malowanie, dotyk, dźwięk. Dzieci przeżywając różne sytuacje nabywają własne doświadczenia, a dodatkowo poznają lepiej siebie. Metoda ta aktywizuje dzieci, wyzwala emocje, wyobraźnię integruje grupę poprzez zabawę, która jest najbliższa dziecku. Aktywizujące zabawy mają tę szczególną zaletę, że zawsze pozostają zachętą, wzmocnieniem motywacji, pobudzeniem zainteresowania, a nie stają się nakazem.

- **metoda aktywnego słuchania muzyki BATI STRAUSS**. Celem tej metody jest poznawanie przez dzieci utworów muzyki klasycznej poprzez tzw. „aktywne słuchanie”. Polega ono na wykonywaniu przez dzieci prostych układów rytmiczno - tanecznych proponowanych przez nauczyciela. Bardzo często wykorzystuje się tu jeszcze formę opowiadania, zwłaszcza w grupach młodszych, do których dopasowuje się odpowiedni ruch.

- **metoda twórczego ruchu Carla Orffa**. Polega na twórczym obcowaniu z muzyką realizującym się w różnych formach ruchu: tańcu, śpiewie, mowie, grze na instrumentach, pantomimie. Głównym celem i zadaniem metody jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej (zwłaszcza w powiązaniu muzyki z ruchem). Zarówno muzyka jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów. Tworzenie, odtwarzanie i słuchanie stanowią integralną całość.

- **metoda gimnastyki twórczej (ekspresyjnej) Rudolfa Labana** to improwizacja ruchowa bez pokazania wzorca ruchu przez nauczyciela. Ważną rolę odgrywa tu inwencja twórcza ćwiczących, ich pomysłowość, fantazja doświadczenie ruchowe. W metodzie tej posługuje się różnymi formami ruchu, takimi jak: odkrywanie, naśladowanie, inscenizacja, gimnastyka wykorzystująca ruch naturalny, pantomima, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, taniec, opowieść ruchowa, itp. Nauczyciel staje się współuczestnikiem i współpartnerem zabaw.

- **metoda ruchowa ekspresji twórczej** daje możliwość rozwijania się w zakresie między innymi: wycucia własnego ciała, wycucia przestrzeni, wycucia ciężaru ciała (siły), doskonaleniu płynności ruchu, w zakresie kształtowania umiejętności współdziałania z partnerem lub grupą.

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. Jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmocnienia i doskonalenia.

***Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie. Ruch sprawia, że dzieci mogą:***

- rozładować nadmierną energię;

- dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- trenować zmysł równowagi;
- ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.
- ruch polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.
- ruch pomaga rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności.

#### ***W jaki sposób możemy pomóc dzieciom, które unikają aktywności ruchowej?***

- przede wszystkim należy stwarzać okazje do ruchu i razem z dzieckiem bawić się;
- trzeba szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość;
- podczas wspólnych zabaw należy dzieci motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces;
- nigdy nie wolno zmuszać dziecka do aktywności fizycznej, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka, a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości.

#### ***Wskazówki dla rodziców:***

- bądź dla dziecka przykładem;
- sama /sam podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.

Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry i właściwy przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Uczmy je prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych.

#### **Literatura:**

1. Owczarek S. „Gimnastyka przedszkolaka”, WSiP, Warszawa 2001, s.8-10
2. Właźnik K. - „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”, WSiP, Warszawa 1972
3. Jankowska A. - „Jak wychowywać przedszkolaka. Poradnik dla rodziców”, Wydawnictwo Dragon, Bielsko – Biała 2009

Nauczycielki gr III  
Ełżbieta Olszewska  
Magdalena Miś