

## **RUCH – PRZYJACIELEM PRZEDSZKOLAKA**

Piękny zimowy dzień . Świeci słońce , kilka stopni poniżej zera , puszysty śnieg a w parku na spacerze nie ma ani jednego dziecka . Jesienią, gdy mży deszcz lub wieje wiatr jest podobnie. Za to zdecydowanie lepiej bywa wiosną i latem . Wówczas spotykamy dzieci trzymane za ręce i spacerujące noga za nogą wraz z rodzicami. Gdy dorośli pozwolą dzieciom na trochę samodzielności zaraz słychać upominanie : Nie biegaj bo się spocisz ...., Nie wchodź na murek bo spadniesz....., Nie przeskakuj przez konar bo upadniesz i rozbijesz sobie głowę ..... . Spotykamy też dzieci czteroletnie sprawne ruchowo wożone do przedszkola w wózkach lub wnoszone po schodach na rękach do sal. A przecież wszyscy wiemy , że sprawność fizyczna jest ważnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju psychoruchowego dziecka.

### **Wiek przedszkolny to okres wzrastającej sprawności ruchowej .**

U starszych przedszkolaków i młodszych uczniów obserwuje się:

- ogromną potrzebę ruchu i dlatego mówi się o nadruchliwości oraz o konieczności zaspokojenia głodu ruchu dzieci;
- korzystne zmiany w sprawności oraz koordynacji ruchowej i z tego powodu wiek przedszkolny nazywa się złotym wiekiem motoryczności.

O rozwój fizyczny i sprawność ruchową przedszkolaków mają dbać zarówno rodzice jak i nauczyciele . Z obserwacji wynika, że niepokojąco zwiększa się liczba rodziców, którzy nie należycie zaspakajają potrzebę ruchu u swoich dzieci. Nie zwracają również uwagi na wynikające z tego konsekwencje dla ich dziecka , innych dzieci a nawet dla personelu przedszkola. Zabiegani i zapracowani rodzice :

- cieszą się , gdy ich dziecko długo i spokojnie siedzi przed telewizorem a potem dziwią się , że różni się ono od rówieśników , bo jest mniej sprawne, słabe ( chorowite) i szybko się męczy;
- nie stwarzają dziecku okazji do ruchowego wyżycia się, a potem uskarżają się, że jest nadmiernie ruchliwe , nie potrafi spokojnie usiedzieć przez chwilę i przeszkadza wszystkim w domu;
- nie dbają o to, aby dziecko realizowało potrzebę ruchu przebywając jak najdłużej na powietrzu a potem są zaskoczeni , że dziecko jest słabe, mało odporne i często choruje. .

Zgodnie z prawidłowościami rozwoju fizycznego starszych przedszkolaków i młodszych uczniów monotony nawet dwukilometrowy spacer za rękę jest dla dziecka bardzo męczący. Nie potrafi się ono dostosować do rytmu kroków dorosłego a trzymane stale za tą samą rękę deformuje kręgosłup . Jednocześnie to samo dziecko bez zmęczenia pokonuje drogę zdecydowanie dłuższą biegając, przeskakując przez przeszkody , wspinając się na konary, wbiegając na schody itp.

Deszcz , wiatr , upał a nawet mróz nie może być przeszkodą w organizowaniu dzieciom pobytu na powietrzu, gdyż poprzez udział w zabawach ruchowych , grach zespołowych i zawodach sportowych dzieci nabędą tężyzny fizycznej i odporności zdrowotnej. Zasygnalizowane tu niekorzystne tendencje w wychowaniu rodzinnym wymuszają na nauczycielach przedszkola i szkoły nasilenie pracy w zakresie zaspakajania potrzeby ruchu w sposób korzystny dla rozwoju psychoruchowego dzieci. Odbywa się to dwa , trzy razy dziennie poprzez udział w zabawach z różnymi elementami ruchu np. biegu i pościgu, równowagi, podskoku i skoku, czworakowania , toczenia, rzutu, pokonywania przeszkód itp. organizowanych przez nauczyciela . Potrzebę ruchu dzieci zaspakajają również podczas codziennie prowadzonych ćwiczeń porannych a także w trakcie ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych przez nauczyciela dwa , trzy razy w tygodniu.

## **Co każdy przedszkolak powinien umieć idąc do szkoły w zakresie sprawności fizycznej**

Zgodnie z nową podstawą programową dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej :

- dba o swoje zdrowie ;
- jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, sali gimnastycznej.

Ponieważ możliwości ruchowe starszych przedszkolaków i młodszych uczniów są ogromne dlatego współpraca z rodzicami w tym zakresie jest nieodzowna . Rodzice muszą zrozumieć, że dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego każde dziecko ma brać udział w zabawach ruchowych , ćwiczeniach gimnastycznych a także w grach i zabawach sportowych organizowanych w sali oraz na powietrzu.

### **Oto kilka porad i wskazówek dla rodziców ułatwiających wspólne zabawy z dziećmi .**

Gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą a dorosły powinien ćwiczyć razem z dzieckiem. Nie należy wydawać poleceń, komenderować, pouczać i ciągle upominać.

Najlepiej gdy dziecko wraz z dorosłym bawi się w zabawy naśladowcze np. Skaczące piłeczki ( podskoki obunóż) , Wiatr i liście ( skłony na boki i wirowanie dookoła siebie ) , Zabawy kotków ( chodzenie naczworakach za piłką, wykonywanie kociego grzbietu ) , Zanieś misiowi śniadanie ( przenoszenie na tacy drobnych klocków ) . Tego typu zabawy nie tylko sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej ale także pobudzają wyobraźnię i fantazję a także podsuwają pomysły do różnorodnych zabaw tematycznych .

Dzieci bardzo chętnie popisują się swoimi umiejętnościami i dlatego dobrze jest też nadawać ćwiczeniom gimnastycznym charakter nie tylko zabawowy ale także zadaniowy np. Przejdź po pniu drzewa ..... , Biegnij slalomem pomiędzy drzewami ( ustawionymi przeszkodami) ..... , Idź przed siebie z książką położoną na głowie..... , Skacz raz na jednej, raz na drugiej nodze ..... Podczas takich ćwiczeń dzieci wykazują się odwagą , sprytem, wytrwałością a także odczuwają radość z osiągniętego celu.

### **Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne koniecznie należy zadbać**

**o warunki higieniczne i zdrowotne.** Jeżeli nie odbywają się one na powietrzu to należy pamiętać, że pokój musi być odkurzony i przewietrzony a dziecko przebrane w wygodny strój sportowy. Zabawy terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód , gry zespołowe, zawody sportowe prowadzone na powietrzu, gdyż mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka i jego odporność. Dlatego należy ( bez względu na pogodę) organizować dzieciom zabawy w wodzie ( pływanie) i z wodą (np. puszczanie okręcików w basenie, wlewanie lub przelewanie wody) , na śniegu ( lepienie bałwana, rzucanie śnieżkami, jazda na sankach i nartach) i lodzie ( jazda na łyżwach ) .

Ważne jest zapewnienie dziecku podczas zabaw bezpieczeństwa zarówno gdy odbywają się one w mieszkaniu , w parku jak i na podwórku. Każde dziecko ma orientować się w tym , co mu wolno a czego nie wolno robić . Musi wiedzieć , że nie wolno skakać po meblach, wchodzić na zamrznięty staw , bawić się piłką blisko jezdni, wdrapywać się na wysokie drzewa itp.

### **Dzieci sprawne ruchowo będą odznaczać się :**

- dobrym stanem zdrowia, gdyż ono w znacznym stopniu zależy od ruchu. Słaba koordynacja ruchowa (motoryczna ) jest przyczyną braku motywacji i unikania ćwiczeń;
- większą odpornością psychiczną i fizyczną. Odbywa się to poprzez możliwość wyładowywania nadmiaru energii, rozładowywania emocji i uwolnienia napięć podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych;
- pewnością siebie i zadowoleniem. Dzieci sprawne ruchowo odczuwają przyjemność z uczestniczenia w zabawach i ćwiczeniach gdyż mają świadomość , ile już potrafią. Są też dumne ze swojej samodzielności oraz zaradności;
- lepszymi umiejętnościami społecznymi . Dzieci sprawne ruchowo łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami , potrafią współpracować (np. zabawa terenowa – Szukamy ukrytego

skarbu) i współdziałać w zespole (np. zabawy z piłką Dwa ognie) są akceptowane społecznie i często stają się przywódcami w grupie.

Bywają dzieci, które unikają zabaw i ćwiczeń ruchowych bo nie mogą nadążyć za rówieśnikami, gorzej jeżdżą na rowerku, słabiej pływają itp. Te dzieci charakteryzują się niezręcznością ruchową, słabą koordynacją, wzrokowo – ruchową (rzuty woreczkiem do celu) i słabą płynnością ruchów. Napotykając na trudności zaczynają unikać danej aktywności ruchowej lub w ogóle przestają ćwiczyć. Brak ćwiczeń przyczynia się do nie rozwijania danej umiejętności a więc do jeszcze większych trudności. To z kolei często powoduje odrzucenie dziecka przez rówieśników jego izolację a także wyśmiewanie się.

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

**Przede wszystkim stwarzać okazję do ruchu i razem z dzieckiem bawić się.** Szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość. Podczas wspólnych zabaw motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces. Nigdy nie należy zmuszać dziecka do aktywności fizycznej. Natomiast znaleźć wśród rówieśników dziecko z takim 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.

### **Kilka bardzo ważnych zdań zamiast zakończenia**

W przygotowaniu dziecka do nauki w szkole bardzo ważna jest sprawność manualna czyli niewielkie ruchy palców i dłoni, które zaangażowane są podczas pisania. Dzieci niezręczne manualnie dostrzegamy w codziennych sytuacjach np. podczas ubierania się i rozbierania, jedzenia, mycia itp.

Czasami też spotykamy dzieci, które mają nienależytą koordynację pracy obu rąk. Jest to szczególnie widoczne w sytuacjach, gdy dziecko napotyka na trudności w zapinaniu guzików, wiązaniu sznurowadeł i łapaniu piłki. Wówczas wyraźnie widać, że dziecko chętnie używa jednej ręki, a druga wręcz mu przeszkadza.

Niektóre dzieci podczas rysowania tak silnie naciskają kredkę, że albo ją łamią albo dziurawią kartkę. Świadczy to o wzmożonym napięciu mięśniowym i mało precyzyjnych, gwałtownych, kanciastych ruchach ręki.

Spotykamy też dzieci, które mają za małe napięcie mięśniowe i wtedy kreski przez nie rysowane są cienkie, drżące, falowane lub przerywane i ledwo widoczne.

Podczas wycinania nożyczkami można dostrzec dzieci niezręczne manualnie ze złą koordynacją wzrokowo – ruchową. Te dzieci napotykają na trudności z trzymaniem w jednej ręce kartki a w drugiej nożyczek a wycinanie polega na szarpaniu kartki. U dzieci z takimi problemami często występują współruchy a więc pomaganie sobie ruchami tułowia, szyi i języka.

Każdy rodzic powinien wiedzieć, że sprawność ruchowa całego ciała, dbałość o sprawność manualną, praca nad usamodzielnieniem dzieci w czynnościach codziennych i samoobsługowych ma ogromne znaczenie w przygotowaniu dziecka do podjęcia nauki w szkole szczególnie w zakresie pisania. Przygotowanie do pisania nie polega na nauczaniu sztuki kreślenia liter ale dobrej sprawności ruchowej i manualnej. Wspólne zabawy ruchowe z rodzicami i umożliwienie dzieciom w domu malowania, lepienia z plasteliny, wycinania, wydzierania, darcia a nawet szycia prostym ścięciem (igła zerówka) jest gwarancją sukcesu szkolnego. Lekceważenie dziecięcej potrzeby ruchu i brak dbałości o rozwój ruchowy w tym manualny może być przyczyną niepowodzenia dzieci w uczeniu się.