

„W zdrowym ciele, zdrowy duch” – znaczenie zajęć ruchowych w przedszkolu



Opracowanie: Monika Łyskawa



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcppedn.eu ◊ sekretariat@pcppedn.eu



Wychowanie fizyczne w przedszkolu

Aktywność ruchowa jest ważnym czynnikiem stymulującym wszechstronny rozwój dziecka (fizyczny, umysłowy, emocjonalny i społeczny.) Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka służy odreagowaniu przeciążonego umysłu. . Już z natury pragnie ono ruchu, lubi zajęcia tego typu. Dziecko rozwijające się prawidłowo charakteryzuje się niespożytą aktywnością ruchową, przy czym męczy się ono dość szybko, ale jeszcze szybciej wypoczywa i po krótkiej przerwie może znowu podjąć wysiłek. Stąd wniosek, że zajęcia ruchowe inspirowane przez nauczyciela powinny odznaczać się na ogół dużą intensywnością. Wychowanie fizyczne ma przygotować do życia, to jest pomóc w adaptacji do coraz bardziej zmieniających się warunków.

Przedszkola są obowiązane do prowadzenia zajęć rozwijających sprawność fizyczną dzieci poprzez zapewnienie udziału w zajęciach ruchowych, grach i zabawach. Kwestię tę regulują następujące dokumenty prawne:

KONWENCJA O PRAWACH DZIECKA przyjęta przez **Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r.** (Dz. U. z dnia 23 grudnia 1991 r.) w której znajduje się zapis, że edukacja zdrowotna jest fundamentalnym prawem socjalnym dziecka, a wychowanie fizyczne jest nieodzownym elementem edukacji zdrowotnej. Te dwa działy wychowania powinny być ściśle ze sobą zintegrowane i przenikać się wzajemnie.

Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe zawiera rozwinięcie zapisu, który zawiera Konwencja o Prawach Dziecka. Prawo oświatowe wskazuje, że przedszkola, odziały przedszkolne w szkołach podstawowych oraz inne formy wychowania przedszkolnego powinny prowadzić zajęcia rozwijające sprawność fizyczną dzieci poprzez zapewnienie udziału w zajęciach ruchowych, grach i zabawach.

Powyższy zapis znajduje rozszerzenie w **podstawie programowej wychowania przedszkolnego**. Odnajdziemy w tym dokumencie zadania przedszkola w zakresie organizacji aktywności ruchowej dziecka. Podstawa formułuje osiągnięcia dziecka w zakresie fizycznego obszaru rozwoju (samoobsługa, komunikacja poprzez ruch, pobyt na dworze, zapobieganie wadom postawy), a także wskazuje warunki i sposób realizacji zadań i celów.

Wybrany przez nauczyciela **program wychowania przedszkolnego** uszczegóławia treści ujęte w podstawie programowej.

Realizacja treści wyszczególnionych w programie wychowania przedszkolnego następuje m.in. przez wdrażanie tematów kompleksowych ukierunkowanych na zdrowie

i bezpieczeństwo np. „Jestem olimpijczykiem”, „Sport to zdrowie”, jak również przy okazji realizacji innych tematów np. „Jestem przedszkolakiem” (samoobsługa). Udział w programach i projektach edukacyjnych (Zdrowo i Sportowo itp.) oraz poprzez planowe i obowiązkowe zabawy ruchowe, ćwiczenia poranne, ćwiczenia gimnastyczne, zabawy i ćwiczenia na powietrzu, zabawy w wodzie i z wodą. Zabawy ze śniegiem i na śniegu.

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym

Budowa ciała i układ ruchowy to podstawowe wskaźniki rozwoju fizycznego. Wraz z rozwojem fizycznym doskonalą się motoryka, czyli zdolność wykonywania ruchów. Jej cechy to: szybkość, wytrzymałość, moc, siła. Sprawność ruchową jak każdą inną zdobywamy poprzez ćwiczenia. Wiek przedszkolny nazywany jest złotym wiekiem motoryczności. Dziecko w tym okresie potrzebuje dla swojego prawidłowego rozwoju przynajmniej 3 -4 godzin dziennie ruchu. Ruch jest dla dziecka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Stanowi nieodłączną część życia dziecka, które w tym okresie charakteryzuje się dużą ruchliwością wynikającą z potrzeby wyżycia się. Zatem ważna jest znajomość przez nauczyciela wychowania przedszkolnego charakterystyki rozwoju fizycznego dziecka w wieku przedszkolnym i rozwoju umiejętności dziecka w tym zakresie.

Wiek dziecka	Charakterystyka rozwoju fizycznego	Rozwój umiejętności dziecka w zakresie rozwoju fizycznego
3 - latek	<ul style="list-style-type: none"> - kościec zbudowany z tkanki chrzęstnej, - duża głowa, - nie są wykształcone naturalne krzywizny kręgosłupa, - słabe dłonie, -długi tułów, krótkie kończyny, - słabe stopy, - słabe mięśnie, - słaby układ ruchowy. 	<ul style="list-style-type: none"> - sygnalizuje swoje podstawowe potrzeby fizjologiczne, - samodzielnie korzysta z toalety (spuszcza wodę, myje ręce), - samodzielnie je posiłki, - pije z kubka, - reaguje na proste polecenia, reaguje na dźwięki, - umie zbudować wieże z klocków, - umie chodzić na palcach, - wskakuje obunóż na stopień, - schodzi i wchodzi po schodach (może dostawiać nogi) trzyma się poręczy, - przebiega około 20 metrów.
4 - latek		<p>To, co 3 -latek, a dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jego ruchy są bardziej skoordynowane i płynne, - potrafi posługiwać się sztućcami, - zaczyna łączyć proste ruchy w coraz bardziej złożone np. bieganie z

		<p>klaskaniem, - zjeżdża ze zjeżdżalni i huśta się przy pomocy dorosłego, - umie podskakiwać obunóż, potrafi kopać piłkę,</p>
5 - latek	<p>- zmiany w proporcji w budowie ciała, - postępuje proces kostnienia, wzmocnione dłonie, - wzmocnione mięśnie, - ustalane są naturalne krzywizny kręgosłupa, - wzmocniony układ ruchowy, - wysklepienie się łuków stóp.</p>	<p>To, co 4 – latek, a dodatkowo: - rozpoznaje kierunki strona lewa, prawa, - potrafi posługiwać się nożyczkami, - prawidłowo trzyma ołówek, - chodzi po równoważni, skacze na jednej nodze, również naprzemiennie, - potrafi stać na jednej nodze przynajmniej 5 sek. - umie skakać na skakance, korzysta z urządzeń przeznaczonych dla dzieci, potrafi samodzielnie się huśtać, - umie rzucać i chwycić piłkę, - potrafi jeździć na hulajnodze, - kopie piłkę z rozbiegu, ruchy w zakresie motoryki małej są coraz bardziej precyzyjne</p>
6 - latek		<p>To, co 5 – latek, a dodatkowo: - potrafi sznurować buty, rozpoznaje stronę prawą i lewą swojego ciała, - umie rzucać piłka do celu, wyrzuca piłkę na znaczna odległość, - sprawnie biega, skacze i się wspina, - skacze naprzemiennie, - umie zachować równowagę, - lubi zabawy ruchowe, chętnie eksperymentuje z ruchem</p>



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcpiddn.eu sekretariat@pcppidn.eu



Cele wychowania fizycznego w przedszkolu

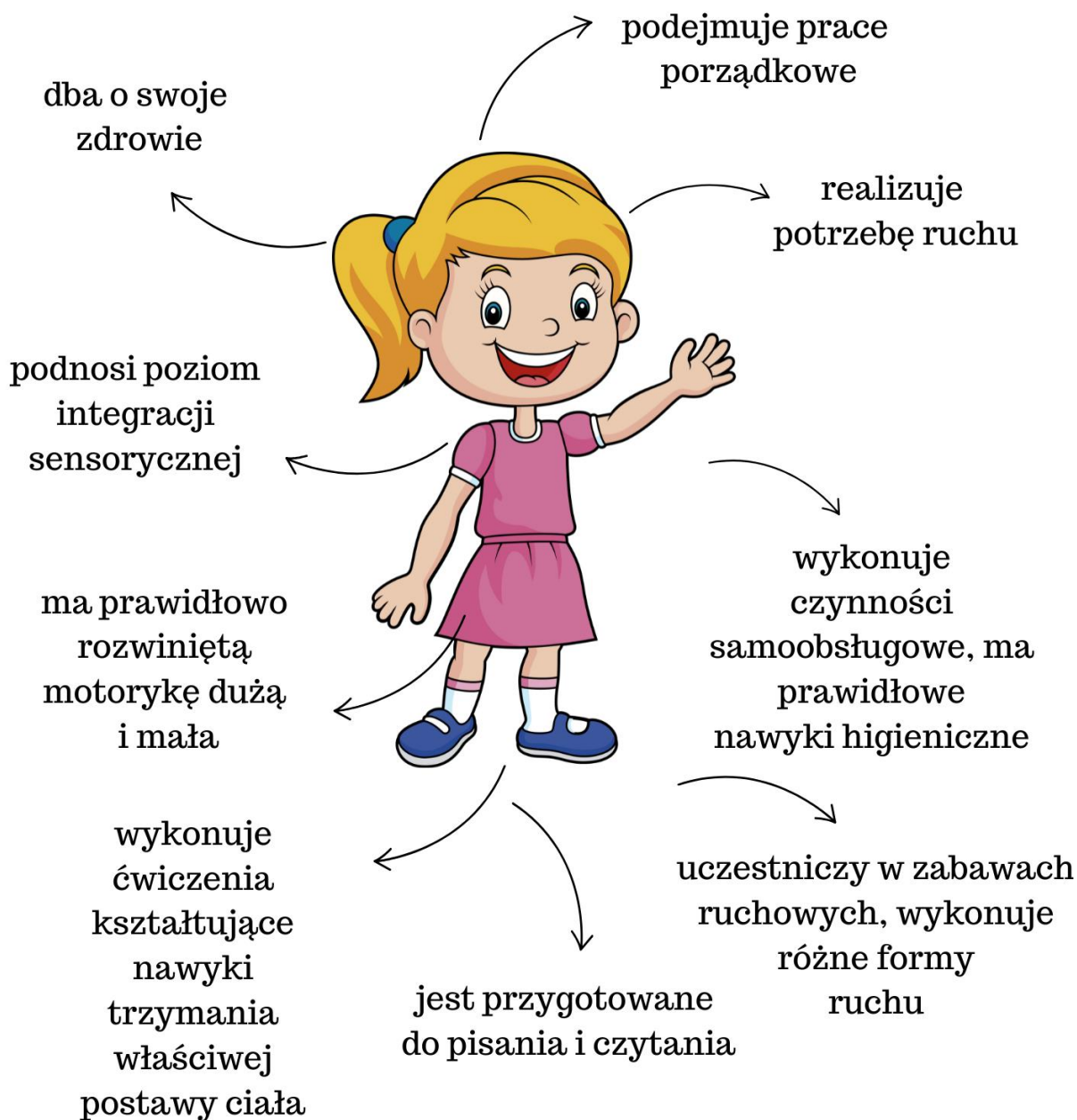
Cel główny wychowania fizycznego **przygotowanie wychowanka do życia**, czyli pomoc w adaptacji organizmu do zmieniających się warunków zewnętrznych.

Cele szczegółowe:

- doskonalenie samodzielności,
- promocja zdrowia, w tym aktywności ruchowej, higieny i zdrowego żywienia,
- budowanie wrażliwości dziecka, w tym wrażliwości estetycznej w odniesieniu m. in. do ruchu
- kształtowanie psychomotoryki,
- kształtowanie i doskonalenie cech motoryki
- wzbogacanie zasobu umiejętności ruchowych,
- doskonalenie sposobów wykonywania różnych czynności,
- wyrabianie wydolności i odporności organizmu,
- zamięłowanie do ruchu,
- wytwarzanie nawyków higieniczno - zdrowotnych,
- kształtowanie cech charakteru, postaw moralno - społecznych,
- wyrabianie samodzielności, inicjatywy, współdziałania w zespole.

Rozwój fizyczny

Cele wynikające z podstawy programowej
Osiągnięcia dziecka, na zakończenie przedszkola



Co obejmuje wychowanie fizyczne w przedszkolu?

Aby organizować aktywność ruchową w przedszkolu, należy poznać rodzaje zabaw i ćwiczeń ruchowych. Różne rodzaje zabaw stanowią podstawę do tworzonych przez nauczyciela zestawów ćwiczeń gimnastycznych i ćwiczeń porannych.

W metodyce wyróżniamy następujące rodzaje zabaw i ćwiczeń ruchowych:

- ćwiczenia z zastosowaniem chodu (marszu),
- zabawy i ćwiczenia orientacyjno- porządkowe,
- zabawy i ćwiczenia użytkowe (stosowane),
- zabawy i ćwiczenia kształtujące,
- ćwiczenia uzupełniające: zabawy i gry ruchowe, ćwiczenia muzyczno – ruchowe, pląsy, tańce.

Ćwiczenia z zastosowaniem chodu (marszu) ten rodzaj ćwiczeń wyróżnia Stanisława Moliere w „Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu”.

- Elementarne ćwiczenia dyscyplinujące – porządkowe.
- Wyrabianie poczucia rytmu i estetyki ruchów.
- Kształtowanie stóp i kończyn dolnych

Zabawy i ćwiczenia orientacyjno – porządkowe, cele:

- przygotowują do innych zabaw,
- ćwiczą indywidualne cechy: spostrzegawczość, orientację, szybkość reakcji na bodźce słuchowe i wzrokowe,
- wyrabiają orientację w przestrzeni,
- uczą oceny odległości i kierunku,
- uczą takich umiejętności jak: zapamiętywanie swojego miejsca, swojej pary,
- usprawniają bieg i chód,
- uczą wymijania się i pokonywania przeszkód,
- dyscyplinują grupę,
- uczą form ustawień.

Przykłady zabaw:

1. „Dzieci w domkach – dzieci na spacer!”

Przygotowanie: nauczyciel rysuje lub przykleja z boku sali w odległości 2-3 m od ściany, wyznaczając w ten sposób jeden duży dom. Dzieci zebrane w gromadkę za linia mieszkają w domku.

Zabawa: Na polecenie: *Dzieci na spacer!* - wszyscy wychodzą z domu, rozchodzą się w różnych kierunkach, spacerują, biegają. Na kłaśnięcie lub uderzenie w bębenek oraz zawołanie *Dzieci do domu!* - dzieci wracają.

2. „Balonik”

Przygotowanie: Dzieci stoją w ciasnym kółeczku, jedno obok drugiego, z chwytem rąk.

Zabawa: Nauczycielka poleca dzieciom nadmuchać balon. Dzieci cofają się wolno naśladując jednocześnie dmuchanie do balonika. Gdy koło jest już duże, nauczycielka klaszcze w ręce woła: pękł! Dzieci opuszczają ręce i przysiadają, skłaniając głowę w dół lub przechodzą do leżenia. Nauczycielka, zamiast dmuchać mówi wiersz:

*Balon nowy, kolorowy, malusieńki był,
teraz większy jest od głowy – dmucham ile sił!
Olbrzymieje! Jak przyjemnie!
Jeszcze dmuchać chcę, żeby większy był ode mnie!
Rośnie...rośnie...pękł!*

Stosownie do słów wierszyka- dzieci cofają się i rozszerzają koło. Na słowo pękł przysiadają na ziemi. Nauczycielka skleja balonik (idąc dokoła dotyka kolejno dzieci, które wstają i pomaga związać koło).

Zabawy i ćwiczenia użytkowe (stosowane) ich celem jest rozwijanie podstawowej sprawności ogólnej. Ćwiczą przede wszystkim podstawowe formy ruchu: bieg, chód, skok, rzut, chwyt, pełzanie, wspinanie się, czworakowanie, zwisy, ćwiczenia równoważne, mocowanie itp. Wpływają na koordynację ruchową.

Rodzaje zabaw i ćwiczeń użytkowych:

- Bieżne: samoistna zabawa, dająca poczucie swobody, masowe zabawy bieżne, zabawy z elementami orientacji, zabawy z pościgiem, bieg w rozsypce ze zmianą kierunków, wyścigi.
 - Z podskokami oraz skoki: obunóż, skok w przód, w miejscu, z przesuwaniem się, na jednej nodze, skoki naprzemienne, skoki żabie, zajęcze, skoki dosiężne, zwrotne (ławeczka), skoki w dal i wwyż.
 - Z elementami równowagi i ćwiczenia równowagi: uczą chodu po zwężonej powierzchni.
 - Rzutne, z celowaniem i z toceniem: opanowanie rzutu, uczą posługiwania się przyborami: woreczki, szyszki, kasztany, kule papierowe, śnieżki, piłki, toczenie dużej piłki.
 - Ćwiczenia na czworakach, z pełzaniem i przewroty: oddziałują na duże grupy mięśniowe, ćwiczą siłę, czworakowanie na czterech punktach podparcia, przewrót w przód.
 - Z pokonywaniem przeszkód, z zastosowaniem wspinania się: wzmacniają pas barkowy, mięśnie tułowia, siłę ramion. Wykorzystuje się przyrządy: ławeczki gimnastyczne, krzeselka, duże klocki, schodki, drabinki, ścianki wspinaczkowe, zjeżdżalnie.
- Ćwiczenia zwinności, zręczności, odwagi: dotyczy dzieci starszych, zdolność do sterowania ruchami, doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcpppidn.eu ◦ sekretariat@pcpppidn.eu



Zabawy i ćwiczenia kształtujące: sprzyjają rozwojowi układu mięśniowego i kształtowaniu prawidłowej postawy. Oddziałują na duże grupy mięśniowe podtrzymują kręgosłup. Usprawniają i wzmacniają mięśnie i stawy, które zazwyczaj mało pracują.

Rodzaje zabaw i ćwiczeń kształtujących:

- ćwiczenia dużych grup mięśniowych (tułowia i grzbietu) wieloznacznie i wyprostne,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
- ćwiczenia tułowia,
- ćwiczenia nóg i przeciwdziałające płaskiej stopie,
- ćwiczenia ramion,
- ćwiczenia szyi.

Planowe (obowiązkowe) formy aktywności ruchowej w przedszkolu

Pojedyncze zabawy ruchowe: realizujemy minimum 2 dziennie. Wybieramy zabawę z katalogu zabaw użytkowych lub kształtujących. Celem tych zabaw jest przede wszystkim zaspokojenie potrzeby ruchu, odprężenie, ożywienie i wypełnienie czasu oczekiwania dziecka. Organizujemy je między zajęciami a obiadem, po podwieczorku, po siedzeniu na dywanie lub posiłkach, w czasie wyczekiwania. Uczymy 1 – 2 nowych zabaw w tygodniu. Powtarzamy zabawy lubiane przez dzieci.

Zabawy i ćwiczenia poranne realizowane codziennie, bezpośrednio po przyjściu dzieci do przedszkola i po dowolnych zabawach, czas trwania 5 – 6 min. dzieci ćwiczą w ubraniach nie przebierają się w strój gimnastyczny. Należy stosować zabawy i ćwiczenia znane i opanowane przez dzieci. Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych jeden na tydzień, w trakcie roku można korzystać z zestawów już poprzednio przeprowadzonych.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego

67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38

tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcpiddn.eu ° sekretariat@pcpppidn.eu



Dzieci młodsze 3,4 - letnie

Poranna zabawa ruchowa lub poranny zestaw zabaw ruchowych. Przybierają najczęściej formę zabaw orientacyjno – porządkowych, skocznych, bieżnych lub ilustrujących ruchem tekst wierszyka czy piosenki.

Dzieci starsze 5,6 - letnie

Zestaw ćwiczeń porannych opracowany według schematu

1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno - porządkowe	o charakterze ożywiającym, z reagowaniem na sygnały, z prowadzeniem biegu w różnych kierunkach, z wymijaniem, ze zmianą miejsc, ustawień, z przymowaniem różnych pozycji;
2. Ćwiczenia kształtujące	ćwiczenia wieloznaczne uruchamiające duże grupy mięśniowe np. skłony, skręty tułowia, ćwiczenia mięśni brzucha, grzbietu itp.
3. Zabawa lub ćwiczenie użytkowe	bieg, skok, podskok, rzut
4. Zabawa lub ćwiczenie uspakajające	Najczęściej urozmaicony marsz (ze śpiewem, rytmiczny przy akompaniamencie)

Zestawy zabaw i ćwiczeń gimnastycznych: służą realizacji głównych zadań programowych (kształtujących, sprawnościowych, wychowawczych). Stosowanie przemyślanych układów zabaw i ćwiczeń. Stymulowanie rozwoju dziecka. Służą opanowaniu podstawowych form ruchowych i ich kombinacji. Przyzwyczajają i uczą czynności związanych z uprawianiem sportu dziecięcego. Wyrabiają podstawowe cech motoryki tj. kształtowanie szybkości, zręczności, zwinności, siły, skoczności, wytrzymałości aktywizowanie i usamodzielnianie dzieci.

Dzieci młodsze 3,4 - letnie	
<ul style="list-style-type: none"> • trzy razy w tygodniu, czas trwania 10-15 min. • zestaw zabaw ruchowych, prosty nie wymagający precyzji ruchu • strój gimnastyczny ewentualnie wprowadzony w 4 – latkach • metody prowadzenia zajęć: zabawowo – naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu 	
Zestaw zabaw ruchowych wg schematu	
1. Zabawa orientacyjno - porządkowa	wdrażająca do reagowania na polecenia i sygnały, wyrabiająca spostrzegawczość
2. Zabawy o charakterze kształtującym zmierzające do rozgrzania i przećwiczenia wszystkich zespołów układu ruchowego	- ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe - ćwiczenia szyi, grzbietu, brzucha itp.
3. Zabawy o charakterze użytkowym doskonalące podstawowe formy ruchu	- chód - bieg - skok - pokonywanie przeszkód
4. Zabawy wyciszające	- marsz - ilustracja ruchowa wierszyka - piosenki
Dzieci starsze 5,6 - letnie	
<ul style="list-style-type: none"> • trzy razy w tygodniu w tym jeden raz w terenie, czas trwania 5 – latki 20-25 min, 6- latki 30 min. • strój gimnastyczny, bosc stopy dziecięce • na dworze w strojach gimnastycznych powyżej 16°C 	
Zestaw zajęć ruchowych według schematu:	
Część I (wstępna)	
1. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno - porządkowe	
2. Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe	
Część II (główna)	
1. Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej	- skłony w przód i w tył wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha
2. Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej	- skłony boczne
3. Ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej lub zabawa na czworakach	
4. Ćwiczenia lub zabawa z elementami równowagi	
5. Zabawa lub gra bieżna (także o charakterze wytrzymałościowym)	
6. Wspinanie, przeplot, pchanie, ciągnięcie, podnoszenie, nolszenie	

7. Rzuty (zabawa lub gra rzutna)
8. Skoki (zabawa lub gra skoczna)
Część III (końcowa)
1. Ćwiczenia wyprostne
2. Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie
3. Zabawa lub ćwiczenie o małym natężaniu ruchu
4. Ćwiczenia rytmizujące

Należy również pamiętać o zabawach i ćwiczeniach na powietrzu i w terenie, zabawach w wodzie i z wodą, zabawach ze śniegiem i na śniegu, wycieczkach oraz codziennych spacerach.

Organizując zajęcia ruchowe w przedszkolu, należy uwzględnić następujące zasady:

- wszechstronności oddziaływania (wpływanie na wszystkie funkcje organizmu),
- stopniowania trudności,
- zmienności pracy mięśniowej,
- krzywej natężenia ruchu.

Wszystkie rodzaje zabaw powinny zostać uwzględnione w tygodniu. Planujemy najpierw zestaw zabaw ruchowych lub zestaw ćwiczeń gimnastycznych. Zabawy, które nie wystąpiły w zestawach uwzględniamy w ćwiczeniach porannych i pojedynczych zabawach ruchowych.

Metody zajęć ruchowych

Metody organizowania aktywności ruchowej powinny uwzględniać możliwości i potrzeby dzieci.

Wyróżniamy następujące metody zajęć ruchowych:

- odtwórcze
- twórcze
- intensyfikujące ruch

Metody odtwórcze, polegają na naśladownictwie, a zatem na odtwarzaniu czynności, ruchów i pozycji zademonstrowanych przez nauczyciela lub wybrane dziecko. Odwołują się do doświadczeń, dzieci, ich obserwacji i spostrzeżeń. Do metod odtwórczych zaliczamy:

- metoda zabawowo – naśladowcza: stosowanie zabaw naśladowczych np. rób tak, mycie rąk, jazda na rowerze, cień, rąbanie drzewa itp.
- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) – twórca Romuland Czyżewski: polega na stawianiu dziecku określonych zadań do wykonania. Obejmuje ruchy proste, łatwe, zrozumiałe, nie wymagające dłuższych wyjaśnień, rzuć, złap, przeskocz, zła, dogoń.

- Ścisła – najstarsza z metod w wychowaniu fizycznym, obecnie krytykowana. Ruch odwzorowany z pokazu lub instrukcji słownej, musztrującej. Ćwiczenia wykonywane są przez wszystkich na komendę lub liczenie. Wymaga dokładności wykonywanego ruchu. Niezastąpiona jednak w realizacji zadań ściśle określonych, których celem jest opanowanie techniki ruchu (przewrotu, skoków zwrotnych, rzutów, ćwiczeń równoważnych czy tańców).M

Metody twórcze, polegają przede wszystkim na samodzielnym gromadzeniu doświadczeń ruchowych, na badaniu, poszukiwaniu, odkrywaniu, samo-wyrażaniu się za pomocą ruchu. Wyzwalają one oryginalną twórczość motoryczną dziecka. Nie wymagają pokazu, nie tworzą stereotypów czy schematów ruchowych, lecz rozwijają inwencję twórczą, pomysłowość, fantazję i pielęgnują to, co indywidualne, osobiste. Do metod twórczych zaliczyć możemy:

- opowieść ruchową – twórca J. G. Thulin : dziecko odtwarza ruchem treść opowiadania, ilustruje ruchem czynności ludzi, sposób poruszania się zwierząt.
- Metoda ekspresji twórczej R. Labana: pozwala na różne formy ruchu i ekspresji, ćwiczenia muzyczno – ruchowe, zabawy, taniec, pantomima itp.
- System C Orffa : łączy ruch, rytm i słowa. Zabawy ruchowo- muzyczno – słowne.
- Gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów: bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadnicze elementy tej metody to ruch, muzyka, rytm, przybory.
- Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne
- Gimnastyka z nietypowymi przedmiotami.

Metody intensyfikujące ruch, polegają one na ćwiczeniach w małych grupach, stosowaniu współzawodnictwa, nowoczesne rozwiązanie organizacyjne:

- Metoda stacyjna (obwód ćwiczebne), organizujemy kilka stanowisk, na każdej stacji dzieci wykonują znane zadania ruchowe z przyborami. Zmiana stacji następuje na sygnał.
- Metoda zadań dodatkowych: wykorzystywana podczas czekania dzieci na swoją kolej, intensyfikacja zajęć. Służy doskonaleniu już nabytych umiejętności ruchowych.
- Tor przeszkód: ćwiczący pokonuje pewną przestrzeń i ustawioną na niej określoną liczbę przeszkód naturalnych lub wykonanych z przyrządów lub przyborów.
- Ścieżki zdrowia: trasy biegowe z urządzeniami do ćwiczeń.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93

www.pcpiddn.eu ° sekretariat@pcpppidn.eu



- Współzawodnictwo indywidualne i zespołowe.

Organizacja zabaw ruchowych

Zajęcia i zabawy ruchowe odbywają się na sali gimnastycznej lub sali zabaw przygotowanej do tego typu aktywności. Podłoga powinna być bez dywanu i kurzu, zabezpieczone meble i wyznaczone miejsce do zabawy, ubrania odłożone na wyznaczone miejsce, stoliki zestawione (mogą zostać wykorzystane do ćwiczeń). Jeżeli aktywność ruchowa ma miejsce w ogrodzie przedszkolny, placu zabaw teren i nawierzchnia muszą zostać poddane kontroli nauczyciela, sprzęt stały i przenośny certyfikowany.

Najważniejsze podczas zajęć jest bezpieczeństwo, czyli dbałość o zdrowie dzieci, kontrola nawierzchni i terenu. Nauczyciel w zaplanowany sposób rozmieszcza i wykorzystuje przybory. Przemyślana organizacja zajęć i dobór metod. Asekuracja nauczyciela przy zadaniach tego wymagających. Stosowanie dyscypliny na zajęciach i hartowanie emocji. Zarówno nauczyciel jak i dzieci są odpowiednio przygotowani do zajęć.

PAMIĘTAJMY ! Dlaczego ruch jest ważny?

Jest podstawowym bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania. Główny czynnik biologiczny stymulujący rozwój i sprawność fizyczną. Doskonali czynności i funkcje pracujących narządów, wzmacnia organizm. Kształtuje i usprawnia wszystkie układy: ruchowy, nerwowy, wegetatywny, dokrewny. Ruch stymuluje życie psychiczne, sprzyja znacząco wychowaniu moralnemu, estetycznemu i społecznemu.

W trosce o zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci powinniśmy dążyć do optymalnego wykorzystania czasu pobytu w przedszkolu na organizowanie aktywności ruchowej. Nie możemy zaprzepaścić szansy tworzenia w dziecku podwalin pełnego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej, które mogą w znacznym stopniu warunkować powodzenie w całym życiu.



Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologiczno-
Pedagogicznego i Doskonalenia Nauczycieli
Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego
67-200 Głogów, ul. Jedności Robotniczej 38
tel. 76 833 32 11, 76 838 42 93
www.pcpiddn.eu ◊ sekretariat@pcpppidn.eu



Inspirujące lektury (bibliografia)

- Dudkiewicz K., Kamińska K., Edukacja zdrowotna. Program przeznaczony dla przedszkoli, Warszawa 2001.
- Franus E., Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.
- Frączakowie E.J., Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych, Toruń 1992.
- Gniewkowski W., Gimnastyka rytmiczna, [w:] „Życiu Szkoły”, 1987 r. nr 11.
- Gniewkowski W., Właźnik K., Wychowanie fizyczne, WSiP, Warszawa 1985.
- Grzęska A., Zajęcia ruchowe w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1975.
- Kaja B., Zarys terapii dziecka, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Bydgoszcz 1998.
- Karski J. (red.), Promocja zdrowia, Wydawnictwo IGNiS A.J. Prószyński, Warszawa 1999.
- Karwowska-Struczyk M., Metody aktywne w przedszkolu [w:] „Studia Pedagogiczne”, t. XI/VII/85.
- Lipiejkó M., seria: Zajęcia ruchowe w przedszkolu, PWN, Warszawa 2016.
- Moliere S., Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu, wyd.2, Warszawa 1997.
- Nitecka-Walerych A., Zajęcia ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej, Athenae Gedanenses, Gdańsk 2014.
- Noga E., Wasilak A., Stare i nowe zabawy podwórkowe, KLANZA, Lublin, 2002.
- Owczarek S., Gimnastyka przedszkolaka, WSiP, Warszawa 2001.
- Pedagogika przedszkolna, pod red. M. Kwiatkowskiej, Z. Topińskiej, WSiP, Warszawa 1978.
- Trześniowski R., Gry i zabawy ruchowe, Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
- Właźnik K., Przewodnik metodyczny dla nauczycieli, JUKA, Łódź 1996.
- Właźnik K., Wychowanie fizyczne w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1988.