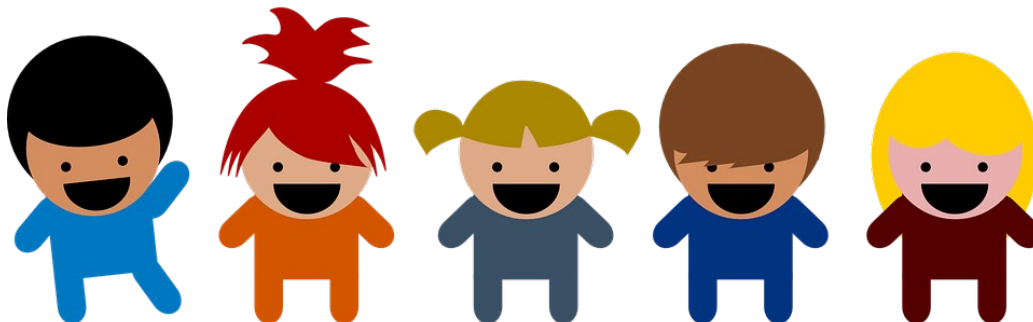


- Doradca metodyczny *Beata Bielska*

METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W PRZEDSZKOLU



WYCHOWANIE FIZYCZNE W PRZEDSZKOLU

- ma szczególne znaczenie ponieważ związane jest z wszechstronnym rozwojem.
- rozwój sił fizycznych, aktywności, wytrzymałość idzie w parze z rozwojem dyscypliny i śmiałości dziecka.
- zaspokaja duże potrzeby ruchowe dziecka, rozwija jego sprawność użytkową i ruchową. Ruchy dziecka stają się bardziej skoordynowane, harmonijne, szybsze.

ZAKRES WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W PRZEDSZKOLU OBEJMUJE:

Gry i zabawy
ruchowe

Ćwiczenia
gimnastyczne

Ćwiczenia
muzyczno -
ruchowe

Marsze, ćw.
i zabawy
terenowe

Ćw. i zabawy
sezonowe

GRY I ZABAWY RUCHOWE

- orientacyjne
- bieżne
- rzutne
- skoczne
- z czworakowaniem
- ze wspinaniem
- z mocowaniem
- ze śpiewaniem

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

- orientacyjno-porządkowe
- kształtujące
- użytkowe

FORMY

- zabawowa
- zadaniowa
- ścisła

ĆWICZENIA MUZYCZNO - RUCHOWE

- ćwiczenia rytmiczne
- zabawy ze śpiewem
- tańce



MARSZE, ĆWICZENIA I ZABAWY TERENOWE

- ćwiczące spostrzegawczość i wzrok
- ćwiczące słuch
- wyrabiające orientację i umiejętność pokonywania trudności w terenie
- wyrabiające umiejętność krycia się i tropienia
- wdrażające do prawidłowego zachowania się w przechodzeniu przez ulicę, drogę



ĆWICZENIA I ZABAWY SEZONOWE

- w wodzie – oswojenie z wodą
- na śniegu – zabawa na śniegu i jazda na sankach
- na lodzie – poruszanie się na lodzie w obuwiu, jazda na łyżwach



FORMY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH:

- **zabawowa (naśladowcza)** polega na naśladowaniu ruchem; pracy człowieka, ruchów zwierząt, forma ta ma zastosowanie u dzieci w wieku od 3 do 4,5 lat,
- **zabawowa (bezpośredniej celowości ruchu)** polega na wykonywaniu przez dzieci określonych poleceń inaczej zadań, ma zastosowanie u 5 –6 latków,
- **ściśła** polega na użyciu słów fachowych podanych krótko, zwięźle rytmicznie, np. siad skrzyżny, wznos ramion w górę.

Nie stosuje się w pracy z dziećmi.

ZABAWY RUCHOWE

Zabawy ruchowe posiadają charakterystyczne cechy odróżniające je od innych form ruchu.

Są to: podział na grupy, z których każda ma odrębne zadania, przepisy, ruch w zabawie jest naturalny i swobodny.

Zabawa jest doskonałym środkiem do rozwijania wartości zdrowotno - higienicznych, sprawnościowych i wychowawczych.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

- nie dzielimy dzieci na grupy,
- cała grupa wykonuje ten sam ruch
- w ćwiczeniach brak jest przepisów, występują tylko sygnały np. klaskanie, wystukiwanie.
- w ćw. ruch jest ograniczony przez pozycje wyjściowe.
- **dzieci naśladują ruchy prowadzącego,**
- **najważniejszą rzeczą jest zachowanie prawidłowej postawy ciała**

FORMY ĆWICZEŃ I ZABAW DLA 3-LATKÓW.

Sprawność fizyczną podnosimy przez prowadzenie zabaw, **nie prowadzimy gimnastyki.**



Zabawy na czworakach i w pełzaniu, zabawy z elementami wspinania, łatwe formy pokonywania przeszkód, zabawy na śniegu i w wodzie.

FORMY ĆWICZEŃ I ZABAW DLA 4-LATKÓW.

Ćwiczenia i zabawy kształtujące postawy ciała,
10-15 minutowe ćwiczenia poranne, mają one
charakter inscenizowania wiersza czy piosenki.



FORMY ĆWICZEŃ I ZABAW DLA 5-LATKÓW.

Poza zabawami ruchowymi wprowadza się ćwiczenia gimnastyczne, codziennie od 3-5 minut, oprócz tego są jeszcze ćwiczenia poranne oraz 3 razy w tygodniu zorganizowane ćwiczenia gimnastyczne od 20 do 25 minut.



FORMY ĆWICZEŃ I ZABAW DLA 6-LATKÓW.

Ćwiczenia gimnastyczne 4-5 minut dziennie,
dwie zabawy ruchowe, 3 razy w tygodniu do 30
minut oraz zajęcia sezonowe.



BUDOWA JEDNOSTKI METODYCZNEJ

- Jednostka metodyczna trwa od 10 minut dla dzieci w wieku od 3 lat do 30 minut dla 6-latków.
- W każdej jednostce metodycznej wprowadza się kilka lub kilkanaście zabaw lub ćw. Dobór zabaw i ćw. i kolejność ustawienia w danej jednostce czasu zależy od podstawowych umiejętności wychowawcy.
- Ponieważ różne ćw. i zabawy oraz ćw. rytmiczne i tańce itp. wywołują różnorodne natężenie wysiłku, różną pracę mięśniową i narządów wewnętrznych to jednostka wychowania fizycznego, którą nazywamy zajęciem ruchowym musi mieć uporządkowany przebieg.

JEDNOSTKA LEKCYJNA

Podstawowymi zasadami przy układaniu zestawów do zajęć ruchowych w przedszkolu są:

- Zasada stopniowego wysiłku, polegająca na przechodzeniu od prostych do bardziej skomplikowanych ruchów.
- Zasada wszechstronności polega na przećwiczeniu całego organizmu, jego funkcji fizycznych i psychicznych.
- Zasada zmienności pracy mięśniowej polega na przeplataniu ćw. trudniejszych z łatwiejszymi.

Każda jednostka metodyczna składa się z trzech części:

- wstępnej
- głównej
- końcowej

KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH DZIECI 5 - 6 LETNIE

Schemat (konspekt) zestawu ćw. gimnastycznych i zabaw ruchowych dla 5-6 latków w czasie 25-30 minut.

Pierwsza część wstępna.

- Wprowadzenie radosnego nastroju, zorganizowanie zajęć.
- Marsze, ćw. rytmiczne, zabawy ze śpiewem, kroki taneczne. Zabawy i ćw. orientacyjno - porządkowe.

Druga część główna.

- Kształtowanie postawy, wyrabianie szybkości, zręczności, odwagi, wytrzymałości.
- Wszystkie ćw. kształtujące; obręczy barkowej, biodrowej, tułowia, w różnych płaszczyznach, ćw. wieloznaczne, ćw. mięśni brzucha, podskoki.

Albo

- Ćw. lub zabawy bieżne z elementem równowagi, rzutne, toczenie i celowanie z elementem wspinania, zręcznościowe, wszystkie ćw. na przyrządach i skoczne.

Trzecia część końcowa.

- Uspokojenie organizmu.
- Marsze, ćw. stóp, łatwe i proste ćw. wyprostne, spokojne ćw. rytmiczne.

10 MINUTOWY KONSPEKT NA ĆWICZENIA RUCHOWE Z DZIEĆMI 3- LETNIMI.

Miejsce: sala gimnastyczna

Tytuł: w lesie

- I. Ćwiczenia orientacyjno - porządkowe marsz parami na mocne uderzenie w bębenek dzieci zatrzymują się.
Cel: wyrabianie reakcji na sygnał dźwiękowy.
- II. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: „zbieranie grzybów”, marsz w luźnym skłonie w przód dzieci zbierają grzyby, na polecenie prostują się.
Cel: wzmocnienie mięśni kręgosłupa
- III. Ćwiczenia równowagi: „po wysokiej trawie”, marsz z wysokim unoszeniem kolan.
Cel: kształcenie poczucia równowagi.
- IV. Zabawa bieżna: „bieg saren”, lekki sprężysty bieg w różnych kierunkach.
Cel: usprawnienie motoryki dziecka
- V. Ćwiczenia uspokajające, rytmiczny marsz przy śpiewie nauczycielki.

10 MINUTOWY KONSPEKT NA ĆWICZENIA RUCHOWE Z DZIEĆMI 6-LETNIMI.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory: woreczki w dwóch kolorach

PIERWSZA CZĘŚĆ WSTĘPNA.

- Woreczki rozrzucone po całej sali (tyle woreczków ile dzieci) na polecenie każde dziecko staje przy woreczku. Zabawa orientacyjno - porządkowa „kto umie słuchać”. Dzieci chodzą po sali i rzucają woreczkami w górę i łapią je. Na sygnał zatrzymują się i stają bez ruchu. Woreczki mogą spaść na podłogę. Dzieci słuchają i czekają na następny sygnał rozpoczynający zabawę.

DRUGA CZĘŚĆ GŁÓWNA.

- Ćw. tułowia, skłony w przód. Ustawienie parami w rozsypce, w rozkroku tyłem do siebie w odległości 1 kroku. Skłon w przód i kilkakrotne przesuwanie woreczka po podłodze w bramie utworzonej w rozkroku, wyprost odpoczynek. Cel: wzmocnienie części lędźwiowej kręgosłupa.
- Ćwiczenia mięśni brzucha. Siad skulony, przenosimy woreczek za głowę, wkładamy woreczek między stopy i przejście do leżenia tyłem. Przenoszenie woreczka za głowę i podanie do wyciągniętych rąk.

10 MINUTOWY KONSPEKT NA ĆWICZENIA RUCHOWE Z DZIEĆMI 6-LETNIMI.

DRUGA CZĘŚĆ GŁÓWNA c.dalszy

- Ćwiczenia równowagi. Dzieci w rozsypce każdy trzyma woreczek, podnieść kolano, przerzucić woreczek pod kolanem w górę i złapać w powietrzu.

Cel: poczucie równowagi podczas wykonywania dodatkowych czynności.

- Zabawa bieżna „kto szybciej”. Dzieci w dwóch szeregach tyłem do siebie na środku sali. Przed ich stopami równoległe linie, podobne linie w odległości 3-4 m od szeregów. Na sygnał dzieci biegną do swoich linii kładą woreczki i wracają na swoją linię. Oceniana jest dokładność ułożenia woreczków i szybkość.

Cel: doskonalenie dokładności.

- Ćw. tułowia i skrętoskłony. Dzieci w rozsypce w rozkroku trzymając woreczek oburącz, skłon do lewej nogi, położenie woreczka na stopie. Na sygnał podrzucają woreczek do góry i łapią go oburącz. Rzuty, celowanie do obręczy woreczkiem w dwóch grupach.

Cel: wyrabianie celności.

- Ćw. nóg, w rozsypce, woreczek między kolanami, dzieci wykonują przysiad, klęk pod-party, wstają by nie upuścić woreczka.

10 MINUTOWY KONSPEKT NA ĆWICZENIA RUCHOWE Z DZIEĆMI 6-LETNIMI.

TRZECIA CZĘŚĆ KOŃCOWA.

- Ćw. stóp. Leżenie tyłem, nogi spięte w kolanach stopy oparte o podłogę przy nich woreczek. Dzieci chwytają woreczek palcami nogi i rzucają w górę.
- Ćw. mięśni grzbietu. Siad skrzyżny ręce na kolanach, woreczek pod brodą. Skłon tułowia w przód, puszczaemy woreczek na podłogę wyprost tułowia głowa prosta.



METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ W PRZEDSZKOLU

Wiek przedszkolny charakteryzuje się na ogół dużą plastycznością aparatu ruchowego i słabymi zdolnościami koordynacji ruchów.

W wieku tym dziecko zdolne **jest do dość intensywnego, ale krótkotrwałego ruchu.**

Natomiast w sferze psychicznej, w omawianym okresie dziecko charakteryzuje się **żywą wyobraźnią, skłonnością do naśladownictwa, jak również brakiem zdolności do dłuższego skupienia uwagi.**

Metody pracy z dziećmi na zajęciach ruchowych winny sprzyjać rozwojowi dziecka w sferze:

- **poznawczej,**
- **motorycznej**
- **emocjonalnej,**
- **winny nawiązywać do jego możliwości i potrzeb.**

Kryterium ułatwiającym dobór właściwych metod pracy winna być **wiedza nauczyciela** o prawidłowościach rozwojowych oraz o odchyleniach w rozwoju motorycznym, emocjonalnym i psychicznym dzieci w wieku od 3 do 6 lat.

W pracy z dziećmi w przedszkolu należy stosować różne metody dla pełnej realizacji programu, takie jak: **metody odtwórcze i twórcze.**

METODY ODTWÓRCZE

- pokaz nauczyciela lub przez wybrane dziecko
- odwoływanie się do pamięci ćwiczącego, który wcześniej obserwował różne czynności ludzi, zwierząt, przedmiotów martwych (np. zabawek).
- dziecko musi przetransportować słowa na obraz ruchu powstający w jego wyobraźni, wysłać do efektów polecenie wykonania odpowiedniego ruchu, a następnie zweryfikować, czy wykonywany ruch odpowiada wymaganiom nauczyciela.

METODY ODTWÓRCZE

METODA ZABAWOWO – NAŚLADOWCZA.

- W zajęciach ruchowych prowadzonych tą metodą **dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści**. Uwaga dziecka skupia się najczęściej na zjawiskach i przedmiotach będących w ruchu. Ruchy wykonywane przez dziecko nie muszą być dokładnym odtworzeniem zaobserwowanych czynności i zjawisk. Trzeba dać dzieciom dużo swobody, nie hamować ich inicjatywy i fantazji.

METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU (ZADANIOWA).

- Metoda ta polega na wyrozumowanym zestawieniu odpowiednio **dobrej pozycji wyjściowej z przemyślanym przebiegiem ruchu wykonanym z przyborem lub bez niego. Repertuar zadań obejmuje ruch proste, łatwe zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień**. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

METODY ODTWÓRCZE

METODA ŚCISŁA.

- Metoda ta polega na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonanym na podstawie słownego ujęcia ruchu. Ćwiczenia są wykonywane jednocześnie przez wszystkich ćwiczących na komendę lub w podanym rytmie. Stosując metodę ścisłą nie ma właściwej atmosfery radości i swobody ruchowego wyżycia się na zajęciach.



METODY TWÓRCZE

W metodach twórczych odchodzi się od komend, stereotypowych kolumn ćwiczebnych, a wprowadza się przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często stosuje się muzykę, przybory, przyrządy, pracę z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, itp.).



Nauczyciel wymaga od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą, tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych stosownych do właściwości wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno – ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

METODY TWÓRCZE

W. Gniewkowski zastosował systematykę uwzględniającą następujące metody twórcze:

- opowieści ruchowej,
- A. i M. Kniessów,
- C. Orffa ,
- W. Sherborne
- gimnastyki twórczej R. Labana.

METODY TWÓRCZE

METODA OPowieści RUCHOWEJ

Metoda opowieści ruchowej polega na tym, że nauczyciel, poprzez odpowiedni dobór tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka skłaniając je do odtwarzania ruchem treści opowiadania. Opowieść powinna być tak sformułowana, aby jej obraz ruchowy odpowiadał zasadzie wszechstronności, tj. aby angażując wyobraźnię dziecka usprawniał wszystkie główne grupy mięśniowe oraz narządy wewnętrzne (głównie układy krążenia i oddychania). **Powinien tu występować ruch o różnym charakterze np. bieg, skoki, rzuty, czworakowanie, pełzanie, ciągnięcie, pchanie, noszenie itp.** Metoda opowieści ruchowej sprzyja rozwojowi fantazji, która w życiu dziecka, odgrywa dominującą rolę; fantazja bowiem może pobudzać i utrzymać dziecko w ruchu, wywołać przeróżne obrazy. Metoda ta wymaga jednak od nauczyciela dobrego, starannego przygotowania i zrozumienia, że stosowane opowiadanie w czasie trwania zajęć jest tylko środkiem do odtworzenia przez dzieci poprawnego ruchu. **Układ opowiadania zatem musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej.** Metoda ta najbardziej nadaje się do prowadzenia zajęć z młodszymi grupami dzieci.

METODY TWÓRCZE

GINNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA.

Twórcą tej metody jest R. Laban, a w Polsce spopularyzował ją W. Gniewkowski. Gimnastyka twórcza jest protestem przeciwko tradycyjnej gimnastyce uprawianej „na komendę”, w stereotypowej kolumnie ćwiczebnej. Metoda ta nazwana jest także **metodą improwizacji ruchowej**, daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. W metodzie uwzględnia się **łączenie ruchu z muzyką i rytmem** i dlatego często przy jej realizacji zadań wykorzystuje się instrumenty perkusyjne. Każdy ćwiczący wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób i wobec tego pokaz wykonania jest zbędny. Należy tylko ćwiczącym wyjaśnić, co mają robić, natomiast sposób wykonania zależy od ich inwencji twórczej, pomysłowości fantazji oraz doświadczeń ruchowych. Metoda oparta jest na 16 tematach generalnych, jednak W. Gniewkowski proponuje stosować na zajęciach ruchowych tematy I – V.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

Wyczucie
własnego ciała

Wyczucie
przestrzeni

Wyczucie
ciężaru
własnego
ciała(sily)

Rozwijanie
wyczucia
płynności
ruchów

Współdziałanie
z partnerem
lub grupą

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

I Temat: Wyczucie własnego ciała.

- Przy realizacji tego tematu dzieci poznają w toku działania możliwości własnego ciała w zakresie obszerności ruchów jako instrumentu zdolnego do wykonywania ruchów we wszystkich stawach, ruchów precyzyjnych oraz ruchów obszernych. **Dziecko manipuluje, bawi się własnymi rękami, nogami, palcami, wykonuje ruchy zlokalizowane w określonej części ciała w różnych pozycjach wyjściowych.**

II Temat: Wyczucie przestrzeni.

- Podstawowymi ćwiczeniami są tu ruchy ograniczone, skrępowane oraz szerokie i fantazyjne, ruchy penetrujące przestrzeń poprzez **bieg, podskoki, skoki, obroty**, itp. Ruch może odbywać się na poziomie niskim, średnim i wysokim.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

III Temat: Wyczucie ciężaru ciała (siły).

Ruchy nawiązujące do tego tematu mają charakter wyrazisty, przejawiają się w mocnych chwytach, podnoszeniu, zginaniu. Ruchom silnym przeciwstawiamy ruchy lekkie, delikatne, np.:

- ruchy mocne, atletyczne, ciężkie, przygniatające swą siłą;
- ruchy żywe, wesołe, dynamiczne, energiczne;
- ruchy spokojne, delikatne, łagodne, kojące.

Realizując ten temat można wykonać bezpośrednio po sobie ruchy kontrastowe, w których napięcie przeplata się z rozluźnieniem, siła ze słabością, improwizacja ruchowa z muzyką, która nagle zmienia swój charakter.

GIMNASTYKA TWÓRCZA RUDOLFA LABANA

IV Temat: Rozwijanie wyczucia płynności ruchów.

- Ćwiczenia polegają na ruchach lokomocyjnych wykonywanych po bardzo różnych liniach. Mogą one być wykonywane w rytmie klaskania, uderzania w instrument perkusyjny lub z towarzyszeniem muzyki, nawet śpiewu. Dla urozmaicenia można robić przerwy w muzyce, co jest sygnałem do zatrzymania się i przyjęcia przez ćwiczących ciekawej postawy.

V Temat: Współdziałanie z partnerem lub z grupą.

- Występujące w tym ćwiczeniu akcje ruchowe z partnerem lub w grupie wymagają podzielności uwagi, pilnego obserwowania partnera i jego naśladowanie. W pewnym sensie ograniczają swobodę własnego działania. Zadania ruchowe tej grupy kształtują szybki refleks oraz przez zespołowe działanie są ważnym aspektem wychowawczym w kształtowaniu uczuć społecznych, rozwijają cechy wychowania społecznego.

METODA TWÓRCZA KAROLA ORFFA

Karol Orff wyszedł z założenia, iż kulturę fizyczną dziecka należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną oraz z kulturą słowa. Dlatego nawiązuje on do tradycyjnych, znikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, itp.

Te właśnie ginące formy ruchowo – muzyczno – słowne zainteresowań dzieci znalazły się u podstaw jego metody, której głównym celem i zadaniem jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej.

Zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys metody. Szeroko rozbudowany repertuar ćwiczeń i zabaw daje możliwość rozwijania inwencji zarówno dzieciom wysoko uzdolnionym, jak i zaniedbywanym, które mają okazję wyrównać swe braki. Zarówno muzyka jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów, gdy inne spełniają rolę towarzyszącą lub podrzędną.

METODA TWÓRCZA KAROLA ORFFA

Orff proponował następujące formy ruchu:

- gimnastyka oparta na ruchu naturalnym, bez komenderowania;
- ćwiczenia „sensoryczne” z zamkniętymi oczami, wyostrzające zmysły i rozwijające wyobraźnię, zabawy rozwijające szybki refleks;
- ćwiczenia muzyczno - ruchowe z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych, a także muzyki z taśm;
- ćwiczenia z tematów I – V R. Labana;
- tańce regionalne, towarzyskie, inscenizacja pieśni, bajek, poezji;
- pantomima o szerokiej tematyce i środkach wyrazu z użyciem przyborów lub bez przyborów;
- żywe słowo: układanki, wyliczanki, zagadki, wierszyki, echo, naśladowanie odgłosów zwierząt – wszystko to połączone z gestami, ruchem.

GIMNASTYKA RYTMICZNA MARII I ALFREDDA KNIESSÓW.

Gimnastyka Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadniczymi jej elementami są: ruch, muzyka, rytm, przybory. Przybory są w większości oryginalne: podwójny bijak, szarfy, grzechotka, dzwoneczki, łuski orzechów kokosowych, itp. W tej metodzie nauczyciel może bardziej wyeksponować ruch twórczy, zadania otwarte, improwizację ruchową, współpracę z partnerem i z grupą. Charakterystyczne dla metody Kniessów jest użycie do ćwiczeń ruchowych dwóch przyborów równocześnie przez jedną osobę.

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORN.

Metoda tej autorki, prezentuje ruch rozwijający jako metodę, szczególnie przydatną w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lęklivymi oraz w przypadkach głębszych zaburzeń rozwojowych. Ideą metody jest posługiwanie się ruchem rozwijającym świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi, prowadzącą do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Warunkiem prowadzenia terapii jest zabawowa, radosna atmosfera, możliwość osiągnięcia sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności

ZAJĘCIA RUCHOWE A NOWA PODSTAWA PROGRAMOWA

Ruch należy do najbardziej naturalnych i charakterystycznych cech wczesnych faz rozwoju osobowego człowieka. W wychowaniu fizycznym chodzi, zatem o wspieranie, pielęgnowanie i zachowanie jego form naturalnych, a także takie kierowanie rozwojem cech motoryki, aby można było rozwijać i kształtować umiejętności ruchowe.

Okres przedszkolny i młodszy wiek szkolny stanowią bardzo dobrą bazę wyjściową i są dobrym okresem dla prawidłowego kształtowania cech somatycznych i motorycznych. Okres ten należy także do tej fazy rozwojowej, w której ruch i hartowanie organizmu mają znaczący wpływ na zwiększenie odporności na szkodliwy wpływ środowiska zewnętrznego. Cechy osobnicze kształtują się zgodnie z ustalonym prawem, w myśl którego, ćwiczony i pobudzany narząd dokonali się, zwiększa się jego objętość, a jego możliwości pracy i działania podnoszą się i utrwalają. Zasadniczym, zatem bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania jest spontaniczny, wszechstronnie rozumiany ruch .

Ciekawą i interesującą formą ćwiczeń dla wszystkich grup wiekowych, a zwłaszcza dla dzieci w wieku przedszkolnym są różnorodne gry i zabawy ruchowe, które służą jednocześnie, jako podstawowy środek do realizacji zadań wychowania fizycznego. Gry i zabawy są akceptowaną przez dzieci i atrakcyjną formą działania, gdyż charakteryzują się dużą różnorodnością, prostotą ruchów, dają swobodę. Dzieci mają możliwość wyboru rozwiązań i sprawdzenia się z rówieśnikami. Zabawy ruchowe są oparte na prostych formach ruchów motorycznych, takich jak: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie i są oparte na rywalizacji indywidualnej. Gry ruchowe są natomiast wyższą formą zabaw, w której udział biorą drużyny rywalizujące ze sobą o zwycięstwo.

W profilaktyce wad postawy zarówno zabawy jak i gry ruchowe stanowią niezbędny czynnik w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, zatem w programach wychowania fizycznego powinny znaleźć właściwe sobie zastosowanie i miejsce .

CELEM WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO JEST

- stwarzanie warunków sprzyjających wspólnej i zgodnej zabawie oraz nauce dzieci o zróżnicowanych możliwościach fizycznych i intelektualnych;
- troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną; zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych;

WYCHOWANIE ZDROWOTNE I KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI W PRZEDSZKOLU

Dziecko kończące wychowanie przedszkolne i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej:

- dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;
- dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu, np. wie, że przyjmowanie lekarstw i zastrzyki są konieczne;
- 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, w sali gimnastycznej.

Dziękuję za uwagę
Beata Bielska