

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO NIEZBĘDNY WARUNEK ROZWOJU DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Ruch jest podstawowym przejawem życia i jednocześnie środkiem do wszechstronnego rozwoju osobowości. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak powietrza i pożywienia. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego rośnięcia, rozwoju, wzmacniania i doskonalenia. W dzieciństwie poziom przejawów ruchowych jest wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia. Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym. Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych, a także na prawidłowy przebieg szeregu procesów metabolicznych ustroju. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak równowaga emocjonalna, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych.

Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach swojego życia jedynie doskonali. Dla dzieci właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje wady postawy i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Aktywność ruchowa ma do spełnienia cztery podstawowe funkcje:

- Stymulacyjną – pobudzającą cały organizm do prawidłowego rozwoju. Wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo – naczyniowy (większe zapotrzebowanie na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen powoduje szybsze krążenie krwi i wzmożoną pracę serca, które wzmacnia się i rozbudowuje), kostno – mięśniowy (mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Korzystne zmiany zachodzą także w kościach, gdyż ruch sprzyja ich mineralizacji), oddechowy (oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy, a płuca muszą wykonać zwiększoną pracę), nerwowy (szybciej rozwijają ośrodki

mózgu zawiadujące ruchami, dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę).

- Adaptacyjną – rozwijającą zdolność zaadoptowania się, czyli przystosowania organizmu do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego).
- Kompensacyjną – równoważącą bilans bodźców korzystnych i niekorzystnych działających na młody organizm.
- Korekcyjną – terapeutyczną stosowaną u dzieci z wadami postawy, otyłością, astmą czy niektórymi zaburzeniami układu krążenia.

Szybki rozwój w okresie wczesnego dzieciństwa jest ogromną szansą edukacyjną dziecka, a także dużym wyzwaniem dla nauczyciela przedszkola. Nauczyciel powinien wspierać przede wszystkim rozwój ruchowy dziecka ponieważ ruch jest fizjologiczną potrzebą dziecka przedszkolnego i o tym powinni pamiętać jego opiekunowie. W pracy przedszkola rozwijanie sprawności ruchowej następuje głównie poprzez:

- ✓ organizację zabaw ruchowych: zabawy orientacyjno-porządkowe, zabawy z elementem równowagi, czworakowania, biegu, rzutu, celowania i toczenia, wspinania się, podskoku i skoku; gry i zabawy na powietrzu; zabawy w terenie; zabawy na śniegu;
- ✓ organizację ćwiczeń porannych dla dzieci;
- ✓ organizację ćwiczeń gimnastycznych: dla dzieci młodszych w formie opowieści ruchowych po 10-20 min., dla dzieci starszych - zestawów ćwiczeń po 20-35 min.

Oprócz zorganizowanych form ruchu, dzieci mają własne, dowolne zabawy ruchowe.

Zabawa ruchowa jest prostą, nieskomplikowaną formą ruchu opartą na podstawowych ruchach motorycznych człowieka, jak chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie itp. Są one formą działalności ruchowej charakterystyczną dla wieku przedszkolnego, najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka, wynikającym z właściwości jego rozwoju. Wielka ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwa je na pierwsze miejsce pracy z małymi dziećmi. Zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie, dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Zabawy mają wpływ na odprężenie nerwowe, czynny wypoczynek i zdrowie

dziecka. Zabawy ruchowe wpływają na podnoszenie wydolności wszystkich układów i narządów, przede wszystkim układu ruchowego, oddechowego, krążenia i pokarmowego. Rozwijają wszystkie cechy motoryki - jak siła szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość, moc, oraz umiejętności ruchowe niezbędne w codziennej działalności człowieka. Zabawom towarzyszy wielkie zaangażowanie uczuciowe, emocjonalne. W parze z nimi idzie radość i zadowolenie co ma wpływ na wypoczynek i odprężenie umysłowe oraz zdolność skupienia uwagi i zainteresowania. Zabawy ruchowe współdziałają w dużym stopniu z rozwojem wrażeń i spostrzeżeń, uczą spostrzegać otaczające przedmioty i zjawiska ze wszystkich stron i we wszystkich ich wzajemnych powiązaniach, wyrabiają umiejętność w określaniu odległości, ciężaru, wytrzymałości i innych cech przedmiotów, dostarczają dzieciom wiele nowych wrażeń i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, bystrego pojmowania istoty zjawisk, a także logicznego myślenia w związku z praktyczną działalnością, o ile stanowi ona treść zabawy. Zabawy ruchowe rozwijają także pamięć i twórczą wyobraźnię dzieci, doskonałą i podnoszą ich znaczenie, wszechstronnie wpływają na rozwój ich roli, ponieważ są związane z czynnymi przejawami osobowości dziecka. Zabawy są jednym z najważniejszych czynników wychowania moralnego. Dziecko w zabawie wie, że musi być rzetelne, uczciwe, prawdomówne, że musi być dobrym kolegą, musi być opanowane gdy przegra, jeżeli chce żeby jego udział w zabawie był zaakceptowany przez inne dzieci.

Zabawy ruchowe prowadzone w przedszkolu dostosowane są do potrzeb i możliwości dziecka. Rozwijają i doskonałą sprawność ruchową poprzez:

- kształtowanie prawidłowej postawy;
- kształtowanie motoryki: szybkości, gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej;
- rozwijanie koordynacji ruchowej;
- wyrabianie pozytywnej motywacji do zabaw i zajęć ruchowych.

Możemy podzielić zabawy ruchowe uwzględniając wpływ poszczególnych zabaw na kształtowanie się rozwoju psychofizycznego dziecka:

1. Zabawy ze śpiewem - są bardzo lubiane przez dzieci, a przy tym mają wpływ na umuzykalnienie ich oraz kształtowanie poczucia rytmu i koordynacji ruchowej. Dzięki tego rodzaju zabawom wykształca się u dziecka estetyka ruchów, poczucie piękna i harmonii,

kształtuje się przy tym również prawidłowa postawa ciała. Zabawy ze śpiewem sprzyjają również intensyfikacji procesu oddychania. Ruch nie jest tu czynnikiem dominującym dlatego powinien on być umiarkowany i mało intensywny. Celem najważniejszym jest łączenie ruchu z rytmem i tempem piosenki. Zaletą tego rodzaju zabaw jest przede wszystkim to, iż sprzyjają one dobremu nastrojowi, wyzwalają radość i uśmiech, odpuszczają psychicznie.

2. Zabawy orientacyjno – porządkowe - mają za zadanie wytworzyć u dzieci umiejętność skupienia uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych, oraz opanowanie określonych umiejętności. Dzięki nim dziecko przyswaja sobie umówione znaki, sygnały oraz potrafi porozumiewać się z grupą bez sygnałów słownych. Jest to bardzo przydatne w warunkach poruszania się po drodze, szczególnie na przejściach dla pieszych itp. Ruch wykonywany podczas tych zabaw jest podporządkowany odpowiednim regułom. Jest on więc szybki precyzyjny, niekiedy powolny i nierytmiczny, ale zawsze wymagający od dziecka myślenia i umiejętności skupienia uwagi. Zabawy orientacyjno - porządkowe wprowadzają dziecko w środowisko otaczające, a jednocześnie uczą reguł norm i zasad zachowania się. Dzięki nim kształtuje się szybka i celowa reakcja, orientacja i spostrzegawczość. Mimo, że zabawy orientacyjno - porządkowe należą do grupy zabaw ruchowych nie mają one dużego wpływu na rozwój sprawności fizycznej. Doskonają one zwinność i zręczność czasami szybkość. Wielką rolę dogrywiają jednak w kształtowaniu szybkiej reakcji na nieoczekiwane bodźce, co podnosi ich wartość i znaczenie w procesie przystosowania się do wieku sytuacji życiowych.

3. Zabawy bieżne - są najczęściej stosowana postacią ruchu dzieci, a także młodzieży. Zabawy te są bardzo wszechstronnym środkiem pobudzania ustroju organizmu co uwidacznia się w dużej ruchliwości dzieci. Mają one ogromny wpływ na wszystkie układy i narządy ustroju dziecka, a więc: układ mięśniowy, kostny, stawowy, krążenia, oddechowy, pokarmowy i wydalniczy, a także na podnoszenie wydajności fizycznej organizmu. Są one formą czynnego wypoczynku dzieci, skutecznie przeciwdziałają przymusowemu bezruchowi występującemu na lekcjach. Zabawy bieżne mają wpływ na takie cechy motoryki jak: szybkość i wytrzymałość, a także zręczność i zwinność. Oddziałują z kolei na rozwój takich cech psychicznych jak: ambicja, wytrwałość, umiejętne współdziałanie w zespole.

4. Zabawy rzutne - są bardzo interesujące i atrakcyjne. Opierają się one o naturalne formy ruchu jak rzut do celu lub na odległość, dlatego osiągają tak duże zainteresowanie u dzieci. Do tego rodzaju zabaw konieczne jest pewne przygotowanie bowiem rzuty wymagają

umiejętności rzucania, celowania, a także wszechstronnego usprawniania organizmu. Zabawy rzutne rozwijają podstawowe formy ruchu, szybkość i siłę oraz sprzyjają kształtowaniu koordynacji wzrokowo - ruchowej, umiejętności skupienia uwagi i koncentracji. Niektóre zabawy rzutne wpływają także na odprężenie psychiczne i nerwowe oraz są dobrą rozrywką.

5. Zabawy na czworakach - są charakterystyczne przede wszystkim dla dzieci wieku przedszkolnego. Są one bardzo lubiane przez dzieci, a przy okazji sprzyjają prawidłowemu kształtowaniu się krzywizn kręgosłupa. Zabawy na czworakach mają wpływ na sprawność fizyczną dzieci bowiem wzmacniają aparat kostno-stawowo-więzadłowy i kształtują niektóre cechy motoryki, a zwłaszcza siłę. Zabawom tym towarzyszy dobry nastrój - co wpływa niejednokrotnie na umysłowe odprężenie i rozładowanie ewentualnego napięcia.

6. Zabawy skoczne - to wszelkiego rodzaju podskoki, wyskoki, przeskoki, zeskoki itp., które cieszą się ogólnym zainteresowaniem dzieci. Mają one wpływ na takie cechy psychiczne jak odwaga, wiara w własne siły, pewność siebie, sprzyjają kształtowaniu koordynacji nerwowo - ruchowej. Zabawy skoczne rozwijają również cechy motoryki: zręczność, zwinność, moc i siła, a połączone z biegiem - także szybkość. Zabawy te mają duże znaczenie dla rozwoju fizycznego dziecka bowiem wzmacniają stawy kończyn dolnych zwłaszcza staw skokowy i kolanowy. Zabawy te sprzyjają również zachowaniu równowagi i odpowiedniej postawy dziecka.

7. Zabawy kopne - interesują szczególnie chłopców, wiążą się one z kształtowaniem zręczności, siły i szybkości, a często także wytrzymałości. Zabawy te dostarczają dzieciom dużo zadowolenia i satysfakcji, kształtują umiejętności, współpracy i współdziałania w grupie.

Dzieci realizują w zabawach ruchowych swoje pomysły, wykorzystują doświadczenia, poszukują sposobów wyrażania emocji i aktywności ruchowej. Podczas zabaw dowolnych mają okazję do sprawdzania swoich możliwości w tym zakresie. Zabawy te dają dzieciom swobodę, zapewniają spontaniczność.

Rolą nauczyciela w zabawach ruchowych jest:

- zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa;

- łagodzenie sporów;
- zachęcenie do aktywności dzieci mało ruchliwych, mało sprawnych fizycznie;
- aktywizowanie, podsuwanie nowych pomysłów.

Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć. Należy zadbać, by do zajęć gimnastycznych dzieci przebierały się w stroje sportowe. Uwaga ta dotyczy przede wszystkim zajęć prowadzonych w sali gimnastycznej i w ogrodzie w okresie letnim. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu. Do zajęć gimnastycznych prowadzonych zimą w ogrodzie lub w terenie pożądane były by ubrania niekrępujące ruchów, łatwe do zdejmowania i wkładania oraz odpowiednie obuwie, najlepiej sportowe.

Aby skutecznie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci niezbędna jest stała współpraca z rodzicami. Nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę z wielkiego zapotrzebowania dzieci na ruch i często nie wiążą nadruchości dziecka w domu z brakiem okazji do „wyżycia się” ruchowego w ciągu dnia. Potrzebne jest przybliżenie rodzicom reguł wychowania zdrowotnego i fizycznego dzieci, oraz uświadomienie potrzeby ruchu i niezbędnego czasu, który na to trzeba przeznaczyć. Odradzajmy rodzicom przywożenie dzieci do przedszkola wózkami lub samochodami, niech dzieci chodzą i biegają! Należy zachęcać rodziców do organizowania wspólnych zabaw ruchowych z dziećmi, do planowania im aktywności ruchowych, np. na rowerze, wrotkach, na basenie, do wyposażenia dziecka we własną piłkę i stworzenie okazji do posługiwania się nią itp. Szczególną troską należy otoczyć dzieci niechętnie ruszające się, stroniące od zabaw, ze znacznie obniżonym poziomem rozwoju cech motorycznych i w razie potrzeby wspólnie planować działania zmierzające do uzyskania poprawy w tym względzie. Ważne jest także uświadamianie rodzicom potrzeby hartowania dzieci przez przebywanie na powietrzu w każdej porze roku, zapewnienie odpowiedniego, przewiewnego i niekrępującego ubrania i stosownego obuwia.

Stwarzając dziecku dobre warunki do zabaw ruchowych na świeżym powietrzu przyczyniamy się do jego wszechstronnego rozwoju. Jak wiadomo najważniejszym czynnikiem w zabawie jest ruch i musi być go dużo, aby wpływać dodatnio na rozwój dziecka. Dlatego też każda zabawa jest tym wartościowsza, im więcej ruchu i radości dostarcza dziecku. Ruch w zabawie jest ruchem dowolnym - jego formę i częstotliwość reguluje samo dziecko. Zabawy ruchowe są jednym z najwszechstronniejszych środków wychowania fizycznego. Dają one możliwość równoczesnego oddziaływania na fizyczną i psychiczną stronę osobowości. Charakteryzują się totalnym oddziaływaniem na narząd ruchu, ale mają również wpływ na wydajność fizyczną ustroju, usprawniają wszystkie układy organizmu, wspomagają przemianę materii, termoregulację, i metabolizm tkankowy.

METODY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ I TAŃCA

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Metoda ta wspiera i stymuluje rozwój dziecka. Nadrzędnym celem tej metody jest osiągnięcie wewnętrznego spokoju, uświadomienie sobie własnej wartości, odprężenie się, zrelaksowanie, a także rozwijanie wzajemnych kontaktów i porozumiewanie się poprzez ćwiczenia. Można do tego dojść stopniowo: początkowo poprzez poznanie samego siebie, swego ciała, następnie przeniesienie poczucia własnego bezpieczeństwa na najbliższe otoczenie i wreszcie nawiązanie stosunków z innymi ludźmi. Dopiero wtedy umysł staje się bardziej samodzielny, przygotowany do tworzenia, co w konsekwencji prowadzi do uzmysłowienia sobie własnej wartości, celowości oraz działania sprzyjającego dobremu samopoczuciu.

Metoda gimnastyki twórczej (ekspresyjnej) Rudolfa Labana

Metoda ta, nazywana jest także metodą improwizacji ruchowej. Ważną rolę odgrywa tu inwencja twórcza ćwiczącego, jego pomysłowość, fantazja, oraz doświadczenie ruchowe. Operuje się tu zadaniami ruchowymi otwartymi i zamkniętymi, opowieścią ruchową, ruchem zabawowo – naśladowczym, inscenizacją, improwizacją ruchową, pantomimą, mimiką, groteską, kanonami ruchowymi, ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi przy użyciu instrumentów perkusyjnych, oraz muzyki żywej i mechanicznej, zabawami rytmiczno – tanecznymi, elementami tańców regionalnych i narodowych, które komponuje się następnie w małe układy.

Metoda Carla Orffa

Twórca tej metody wyszedł z założenia, iż ćwiczenie gimnastyczne należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną, oraz kulturą słowa. Jego zdaniem muzyka rodzi się z mowy, ruchu i gestu. Oznacza to w praktyce, że wykorzystane i przetworzone na język muzyczny powinno być to, co dziecku najbliższe: słowo, gest, ruch, otoczenie. Zaspokojenie potrzeby ruchu w formie dobranej przez samo dziecko, daje okazję do rozładowania napięć emocjonalnych, do ich odreagowania. Ćwiczenia rytmiczne pozwalają na odkrycie własnych możliwości wypowiedzania się, na odkrycie w sobie rytmu, oraz tworzenie muzyki w najprostszych jej formach, a także na poznawanie muzyki i wnikanie w jej tajniki. Dlatego twórca tej metody nawiązuje do tradycyjnych, zanikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń, tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, prozy itp. Głównym celem i zadaniem metody jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej (zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys omawianej metody). Zarówno muzyka jak i ruch, oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów.

Ćwiczenia rytmiczne

Polegają one na ćwiczeniach ciała, które są wykonywane na „różne polecenia” muzyczne, oraz przeżywaniu a następnie wyrażaniu ruchem i gestem ciała, treści emocjonalnych zawartych w muzyce. W czasie ćwiczeń rytmicznych dokonuje się przetwarzanie odbioru wrażeń słuchowych na ruch i gest ciała, ponieważ ruch i rytm muzyczny są przedłużeniem rytmu biologicznego człowieka. Ćwiczenia rytmiczne stwarzają możliwość odczuwania muzyki ciałem, sercem, myślą, stopniowo uczą umiejętności wypowiadania się, otwierania własnej osobowości dla świata, dla otoczenia. Aktywizują one ciało i psychikę dziecka, przyzwyczajają je do bacznej postawy w oczekiwaniu na polecenie muzyczne, następnie również na silne bodźce, do gotowości reakcji.

Metoda aktywnego słuchania muzyki według Batii Strauss

Metoda Batii Strauss pozwala na przybliżenie dzieciom muzyki klasycznej. Dzieci aktywnie słuchają tzn. słuchając, wykonują proste ruchy rytmiczne siedząc, lub proste ruchy taneczne proponowane przez nauczyciela. W przypadku dzieci młodszych są to proste ruchy ilustracyjne, krótkie opowiadania związane z każdym utworem muzycznym. Poprzez „aktywne słuchanie” dzieci nieświadomie poznają strukturę utworu muzycznego. Kontakt z muzyką jest dla dziecka źródłem twórczych poczynań, różnorodnych poszukiwań, stymuluje dziecko do samowyróżniania się (np. w tańcu, śpiewie). Poprzez kontakt z muzyką rozwijają się u dziecka dodatnie cechy charakteru, zdolności poznawcze, a cała osobowość kształtowana jest harmonijnie i wielostronnie.

Pedagogika zabawy Klanza

Nazwa tej metody nasuwa skojarzenia: „coś jest przyjemne, coś wyzwala spontaniczność, coś wyzwala radość”. Pedagogika ta włącza do nauczania i wychowania metody kreatywne, aktywizujące, pobudzające emocje i wyobraźnię, z przełożeniem ich na takie sytuacje, w których uczestnik grupy może bez lęku rozwijać swoje najlepsze strony.

Doświadczenie zaś własnej twórczości służy akceptacji własnych możliwości i ograniczeń, także fizycznych. Wymiana myśli i odczuć, zrozumienie problemu, który można wspólnie rozwiązać sprzyjają integracji w grupie. Uczestnicy zabawy, bawiąc się pozbywają się stresu i

niepewności, stają się otwarci na drugiego człowieka, ćwiczą się również w asertywności. Dzięki pozytywnemu oddziaływaniu grupy, dzieci czują się bardziej dowartościowane, co wyzwala w nich chęć do działania.

Największy wpływ na prawidłowy rozwój dziecka mają rodzice i nauczyciele. Oni przebywają z dzieckiem najdłużej i są dla niego wzorami, przekazują wiadomości, umiejętności i nawyki. W przedszkolu i w domu uczy się ono nowych ruchów i doskonali zdobyte umiejętności. Nauczyciele i rodzice mogą – i powinni – tak kształtować rozwój ruchowy dziecka, aby uzyskać przedstawiony na wstępie cel – zdrowe, sprawne dziecko o zdrowej sylwetce. Wykształcenie u dziecka w wieku przedszkolnym nawyku codziennej aktywności fizycznej wytworzy w nim potrzebę aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, co będzie kontynuowane w dorosłym życiu.

Opracowała: mgr Sabina N.