

Okres wychowania przedszkolnego ma ogromny wpływ na harmonijny rozwój małego dziecka. Mówiąc o harmonijnym rozwoju mamy na myśli wszystkie jego sfery, a więc sferę intelektualną, emocjonalną i fizyczną. W obecnym czasie zauważyć można obniżony poziom sprawności fizycznej wśród dzieci przedszkolnych. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest kilka czynników m.in., zapracowanie rodziców, brak wolnego czasu, telewizja, komputery. Wszystkie powyższe czynniki wpływają negatywnie na poziom aktywności fizycznej wśród dzieci. Następstwem tego jest stale rosnąca liczba dzieci otyłych i tych, u których diagnozuje się odchylenia od prawidłowej postawy ciała.

Okres przedszkolny jest to czas, kiedy wyraźnie wzrasta masa i siła mięśni, a te parametry mają kluczowe znaczenie dla prawidłowej postawy ciała, a ta z kolei uzależniona jest od poprawnego ułożenia ruchomych elementów ciała: głowy, kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy i kończyn względem siebie. Rozwój sprawności ruchowej dziecka przedszkolnego przebiega w dwóch kierunkach z jednej strony jest to doskonalenie ruchów postawno-lokomocyjnych (chodu, biegu, skoków, wspinania się) z drugiej – rozwój ruchów manipulacyjnych.

Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali.

Aktywność ruchowa spełnia cztery podstawowe funkcje, do których zaliczamy:

- stymulację,
- adaptację,
- kompensację,
- korektywę.

Każdego dnia dzieci muszą mieć wystarczająco dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z ich fizycznym usprawnianiem, ale również z całościowym rozwojem osobowości dziecka. Przy doborze ćwiczeń należy kierować się:

- aktualnymi potrzebami dzieci,
- umiejętnościami dzieci,
- pomieszczeniem oraz materiałami, jakie mają do dyspozycji.

Aktywność ruchowa w przedszkolu

W codziennej pracy z dziećmi w przedszkolu, rozwijanie ich sprawności ruchowej następuje głównie poprzez:

- organizację zabaw ruchowych, m.in.. zabaw orientacyjno – porządkowych, zabaw z elementem ćwiczenia równowagi, czworakowania, biegu, rzutu, celowania i toczenia, wspinania się, podskoku i skoku; gier i zabaw na powietrzu;
- organizowanie dla dzieci ćwiczeń porannych;
- organizację ćwiczeń gimnastycznych: dla dzieci młodszych w formie opowieści ruchowych po 10-20 min., dla dzieci starszych - zestawów ćwiczeń po 20 - 30 min.;
- Spontaniczne zabawy własne dzieci, podczas których realizują one swoje pomysły, wykorzystują doświadczenia, poszukują sposobów wyrażania emocji i aktywności ruchowej.

W codziennym organizowaniu aktywności ruchowej dzieci, rolą nauczyciela jest:

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

Wpływ braku aktywności fizycznej na organizm dziecka

Na szczególną uwagę zasługuje zjawisko hiperkinezji, czyli zbyt małej aktywności ruchowej prowadzącej do powstania wielu chorób cywilizacyjnych. Niedostateczna ilość ruchu jest czynnikiem powodującym niekorzystne zmiany w organizmie człowieka, które z kolei prowadzą do:

- osłabienia organizmu;
- wzrostu podatności na zachorowania;
- osłabienie siły mięśniowej;
- narastające zmniejszenie kapilaryzacji nie pracujących tkanek, prowadzące do zmniejszenia wykorzystywania tlenu we krwi, a w następstwie do niedotlenienia tkanek;
- niedostateczna ilość ruchu prowadzi do osłabienia czynności serca, przypadłości charakterystycznej dla schorzeń cywilizacyjnych;
- obniżenia pojemności tlenowej i zdolności wysiłkowej całego organizmu oraz zaniku i obniżenia wydolności układu oddechowego;
- obniżenia ogólnej zdolności adaptacji;
- zmniejszenia zakresu regulacji układu wegetatywnego, od którego zależy zdolność przystosowawcza, odporność i zdrowie;
- nadwagi i otyłości;
- występowania wad postawy ciała.

Podsumowując można powiedzieć, że cechą charakterystyczną wszystkich dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest ogromna potrzeba ruchu, jest to bowiem naturalna, pierwotna potrzeba organizmu, której nie wolno nam hamować – powinniśmy ją wspierać tak, aby :

- kształtować prawidłowe postawy;
- rozwijać sprawność motoryczną dzieci
- rozwijać koordynację ruchową;
- motywować do działania, pobudzać i rozwijać potrzebę aktywności fizycznej.

Bibliografia:

1. Owczarek S., *Gimnastyka Przedszkolaka*

2. Wlaźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Przewodnik dla nauczyciela.

Opracowała: Lucyna Szymańska, Izabela Brzeska