Mgr Sylwia Luba

Temat szkolenia: **„Aktywność ruchowa przedszkolaka”.**

**Edukacja zdrowotna uwzględniająca aktywność fizyczną i rozwój sprawności ruchowej dzieci zajmuje w przedszkolu szczególne miejsce. Ruch jest naturalną potrzebą dziecka a odpowiednia aktywność ruchowa jest dziecku niezbędna dla zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego, umysłowego, motorycznego i społecznego.**

Aktywność ruchowa jako warunek pozytywnego pojmowania zdrowia jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia, a szczególnego znaczenia nabiera w dzieciństwie kiedy jest niezbędna do prawidłowego rozwoju. 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. Dla dzieci właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje wady postawy i kształtuje pozytywne nawyki ruchowe.

Tymczasem kondycja biologiczna i sprawność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym budzi wiele kontrowersji i nie jest po prostu dobra. Głównymi przyczynami takiego stanu jest styl życia i niedostateczna aktywność ruchowa, która uważana jest za podstawowy stymulator rozwoju psychosomatycznego i główny czynnik fizycznego oddziaływania. Łączona jest nie tylko z troską o zdrowie ale i sprawnością, z potrzebami wypoczynku czy  odprężenia.

Tak więc ruch ma bardzo ogromne znaczenie dla rozwoju osobowości człowieka, a istotnym wsparciem rozwoju ruchowego dzieci w wieku przedszkolnym oprócz rodziny powinni być przede wszystkim nauczyciele.

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.

Realizują w nich 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.

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

•kształtowanie prawidłowej postawy;

•kształtowanie motoryki: szybkości, gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej;

•rozwijanie koordynacji ruchowej;

•wyrabianie pozytywnej motywacji do zabaw i zajęć ruchowych.

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.

Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju organizmu dziecka, dlatego u dzieci w tym okresie oraz w pierwszych latach szkolnych obserwuje się:

1. wielką potrzebę ruchu i nieraz mówi się o nadruchliwości a także o konieczności zaspokojenia głodu ruchu dziecka, (przyjmuje się, że do zaspokojenia potrzeb dziecka niezbędne jest zapewnienie mu około trzech godzin ruchu dziennie)
2. korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej (koniec przedszkola, pierwsze lata szkolne) i dlatego okres ten nazywa się złotym wiekiem motoryczności dziecka.

Z faktu tego wypływa cenna wskazówka dla nauczyciela – łatwość nauczania nawet bardzo skomplikowanych ćwiczeń (z czego korzystają tak zwane sporty wczesne, np. gimnastyka sportowa, artystyczna, akrobatyczna, łyżwiarstwo figurowe, pływanie itp.). Dysponując tą wiedzą możemy odważnie wprowadzać do zajęć gimnastycznych już pod koniec edukacji przedszkolnej, oprócz zabaw, zadania trudniejsze i elementy sportu.

Pierwszorzędne znaczenie dla uzyskania pożądanego efektu ma tu prawidłowy pokaz nauczanego ćwiczenia, bowiem dzieci odwzorowują cały przebieg ruchowy, uczą się go od razu.

Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy, w miarę możliwości, organizować zajęcia korekcyjne na terenie przedszkola  oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć gimnastycznych.

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. 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 nadruchliwości 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 wózkiem lub samochodem, 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.

Aktywność ruchowa tak więc ma ogromny wpływ  na zdrowie. Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego. Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną dzienną normę ruchu dorosłego człowieka na 10 tys. kroków.

Według przeprowadzonych badań aktywności ruchowej nad określeniem ramowych potrzeb ilości ruchu w poszczególnych grupach wieku, określono je w sposób następujący:

a) chłopcy

- w wieku przedszkolnym – 6 godz. ruchu,

- w wieku młodszym szkolnym – 5 godz. 45 min. ruchu,

- w wieku starszym szkolnym – 5 godz. ruchu;

b) dziewczynki

- w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym – 5 godz. 15 min. ruchu,

- w wieku średnim szkolnym – 5 godz.,

- w wieku starszym szkolnym – 4 i pół godz.

Znakomity ortopeda A. Senger syntetycznie ujął znaczenie ruchowej działalności dla człowieka:

**„Ruch jest życiem - życie jest ruchem”. W tym skrócie myślowym wskazał on na pierwszoplanowe znaczenie ruchu - od ruchu nasze życie się zaczyna i nim się ono kończy. Między tym pierwszym, a ostatnim ruchem istnieje cały ich ocean. Tym większy, im bardziej aktywny tryb życia prowadził człowiek i im dłużej trwało jego życie.**

Literatura:

1. Cieśla M., Słojewska M. „Świat Trzylatka-zbiór zabaw ruchowych” Wyd. Juka, Warszawa 2009.

2. Gniewkowski W., Wlaźnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1990.

3. Nadachewicz K., „Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka”, Wychowanie w przedszkolu, 2009.

4. Pawelec Lidia „Aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym” artykuł naukowy 2017. 5. Rembisz E., Hersztek B., „Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym”, „Zeszyty Nauczycielskie”.

6. Wlaźnik K., „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”, Przewodnik dla nauczyciela.