



Przedszkolaki ćwiczą.

Nauczyciele wiedzą jak!



Marzenna Kłos

Tytułem wstępu



Dzieci są jak zegary;

nie można ich tylko nakręcać, trzeba pozwolić im również chodzić.

Jean Paul

Zabawa klasyfikuje się na pierwszym miejscu wśród form aktywności ruchowej. Oczywiście dominuje w przedszkolu, lecz pozostaje istotnym elementem naszego życia także w późniejszych okresach. „Nie dlatego przestajemy się bawić, że się starzejemy, tylko dlatego się starzejemy, że przestajemy się bawić” (K. Właźnik, *Gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku 6–10 lat*, Juka 2002).

Dzieci nieustająco pragną się bawić. Mają naturalną potrzebę ruchu, wręcz „głód ruchu”. Nauczyciela wychowania przedszkolnego nie trzeba przekonywać o korzyściach płynących z organizowania zabaw i ćwiczeń ruchowych. Ważne są nie tylko w rozwoju fizycznym, ale i w wychowaniu. Warto też przypomnieć i uporządkować wiedzę – jak dobierać, organizować i prowadzić takie aktywności, by spełniały swoją rozwojową i wychowawczą rolę.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu to ważny obszar działalności nauczyciela. Istotny jest nie tylko aspekt rozwoju fizycznego, ale także bezpieczeństwo psychiczne: poczucie własnej wartości oraz relacje i więź z otoczeniem. Promocja aktywności ruchowej to nie tylko rozwój fizyczny i zdrowie. To także sposób na zdobywanie doświadczeń i poznanie własnych możliwości.



SPIS TREŚCI:

Organizacja zajęć ruchowych	3
Zasady konstruowania zestawów zabaw i ćwiczeń ruchowych	4
Zestaw zabaw ruchowych: 4-latki z przyborem nietypowym	7
Zestaw zabaw ruchowych: 5–6-latki z przyborem nietypowym	8

Organizacja zajęć ruchowych

Organizując zajęcia ruchowe w przedszkolu pamiętajmy, że rozwój fizyczny naszych wychowanków nie przebiega równomiernie. Grupa najczęściej jest zróżnicowana pod tym względem. Mamy dzieci w tzw. normie rozwojowej, dzieci z przyspieszoną dynamiką rozwoju oraz dzieci, u których obserwujemy spowolniony rozwój. Ponadto występują oczywiste różnice między chłopcami i dziewczynkami.

Oprócz podstawowych form aktywności ruchowej w przedszkolu, którymi są:

- ćwiczenia poranne w zestawach – codziennie rano,
- pojedyncze zabawy ruchowe – dwie w ciągu dnia,
- zestawy ruchowe,

warto organizować codziennie zabawy i ćwiczenia na powietrzu.

Jeżeli w naszym przedszkolu nie ma placu zabaw lub warunki zewnętrzne nie sprzyjają swobodnym zabawom na terenie obiektu, wyjdźmy z dziećmi po prostu na spacer. Warto pamiętać, że spacer służy m.in. dotlenieniu organizmu, zaspokojeniu potrzeby ruchu, kierowaniu spostrzeżeniami dziecka czy prowadzeniu obserwacji.

Gdy planujemy wędrowkę z dziećmi, pamiętajmy, że mogą one przebyć określoną odległość:

- 3-latki – 1 km,
- 4-latki – 1–1,5 km,
- 5-latki – do 2 km,
- 6-latki – 2–2,5 km.

Możemy także zaproponować dzieciom zabawy terenowe kształtujące wzrok, słuch, dotyk, ćwiczące spostrzegawczość, wyrabiające umiejętność pokonywania trudności w terenie lub takie, które wyrabiają umiejętność tropienia.

Każda forma aktywności ruchowej będzie dobra i pożądana.

Ważne, aby w ogóle się odbyła. 😊

Organizujmy ruch z takim rozmachem, na jaki pozwala nam baza i wyposażenie.



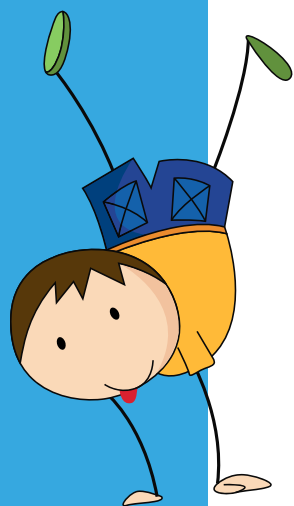
Zasady konstruowania zestawów zabaw i ćwiczeń ruchowych

Konstruując zestawy zabaw i ćwiczeń ruchowych, pamiętajmy o elementarnych kwestiach.

Są to:

1. Uświadomienie celu organizowania ćwiczeń, np.: wzmocnienie mięśni brzucha i tułowia, wzmocnienie mięśni grzbietu i dużych grup mięśniowych, ćwiczenie stóp, doskonalenie umiejętności prawidłowego czworakowania, opanowanie skoku jednonoż.
2. Właściwy dobór rodzajów zabaw:
 - zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe,
 - zabawy i ćwiczenia użytkowe (stymulują podstawowe formy ruchu),
 - zabawy i ćwiczenia kształtujące (kształtują postawę).
3. Kolejność prowadzenia zabaw w zestawach, na zmianę – zabawa użytkowa z kształtującą.
4. Zasady prowadzenia aktywności ruchowej:
 - wszechstronność oddziaływania (wpływanie na wszystkie funkcje organizmu),
 - stopniowanie trudności,
 - zmienność pracy mięśniowej (uaktywniamy różne grupy mięśniowe),
 - krzywa natężenia ruchu.

Do prowadzenia ćwiczeń przydatna jest też znajomość pozycji wyjściowych. Prawidłowo przyjęte sprzyjają skuteczności ćwiczenia. W metodyce wyróżniamy pozycje wysokie i niskie. Wśród wysokich najczęściej korzystamy ze stania prostego lub stania w rozkroku. Pozycje niskie to kłęki, siady i pozycje w leżeniu. Ze względu na możliwości rozwojowe dzieci, dla dzieci młodszych planujemy krótsze zestawy zabaw ruchowych. Dzieciom starszym, z większymi możliwościami i lepszą motoryką, proponujemy bardziej wymagające zabawy i ćwiczenia.



Konstruując zestaw, możemy wzorować się na poniższym schemacie.

Schemat zestawu ćwiczeń porannych dla dzieci starszych:

- zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe,
- ćwiczenie kształtujące o charakterze wieloznacznym,
- zabawa lub ćwiczenie użytkowe,
- zabawy lub ćwiczenia uspokajające (marsz rytmiczny, ze śpiewem, korowód).

Zabawy poranne:

- w grupach młodszych prowadzimy zabawę ruchową, np.:
 - Zabawa użytkowa – bieżna „Wiewiórki”. Dzieci (wiewiórki) poruszają się w rytm akompaniamentu między „dziuplami” – szarfami ułożonymi na podłodze. Na sygnał każda wiewiórka wraca do swojej dziupli i robi przysiad podparty.
- w grupach starszych wykorzystujemy znane zabawy do przeprowadzenia zestawu, np.:
 - „Znajdź szarfę” – szarfy znajdują się w różnych miejscach sali. Są porozkładane na stolikach, krzesłach, zwisają z szafek. Na sygnał każde dziecko odszukuje szarfę i układa z niej koło.
 - Ćwiczenie wieloznaczne „Przejdź przez szarfę”. Dziecko przechodzi przez szarfę, przewlekając ją przez siebie z dołu do góry. Kończąc ćwiczenie, układa z szarfy koło na podłodze. Powtarzamy 2–3 razy.
 - Zabawa użytkowa – bieżna „Wiewiórki”. Dzieci (wiewiórki) poruszają się w rytm akompaniamentu między „dziuplami” – szarfami ułożonymi na podłodze. Na sygnał każda wiewiórka wraca do swojej dziupli i robi przysiad podparty.
 - Marsz z piosenką. Zebranie szarf.

Powyższy zestaw można z powodzeniem przeprowadzić na boisku.

Zajęcia dydaktyczne –

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH dla dzieci młodszych

Schemat zestawu zabaw ruchowych (3–4-latki):

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa.
2. Zabawy i ćwiczenia o charakterze kształtującym.
3. Zabawy i ćwiczenia o charakterze użytkowym.
4. Zabawy i ćwiczenia mniej intensywne: marsz, korowód, ilustracja ruchowa piosenki.

Zajęcia dydaktyczne –

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH dla dzieci starszych

Schemat zestawu ćwiczeń gimnastycznych (5–6-latki):

Część wstępna (pobudzanie, dyscyplinowanie)

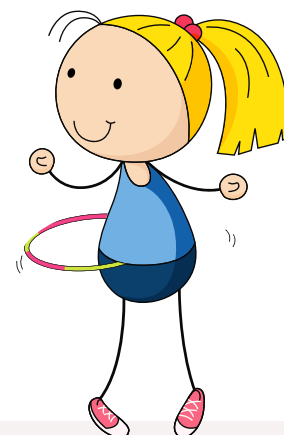
1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych (kształtujące).

Część główna (intensywna – kształtowanie, usprawnianie)

1. Ćwiczenie lub zabawa z elementem równowagi (użytkowe).
2. Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w wybranej płaszczyźnie.
3. Zabawa bieżna lub skoczna (użytkowa).
4. Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie grzbietu lub brzucha.
5. Zabawa lub ćwiczenie z elementem rzutu, celowania, wspinania, zwinności (użytkowe).

Część końcowa (uspokojenie)

1. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu (kształtujące).
2. Ćwiczenia wyprostne (użytkowe).
3. Zabawa lub ćwiczenie o małym natężeniu ruchu.
Ćwiczenia rytmizujące.



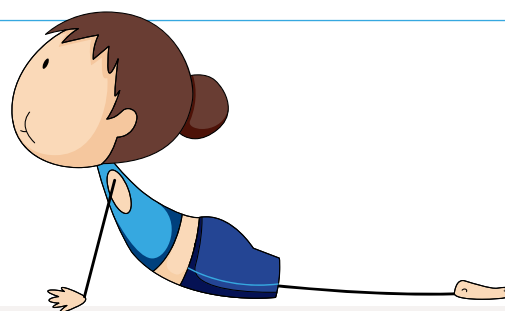
Zestaw zabaw ruchowych: 4-latki z przyborem nietypowym

Metoda: zabawowo-naśladowcza

- Zadania:**
- ćwiczenie motoryki w zakresie zwinności
 - wzmacnianie mięśni grzbietu i nóg

Przybory i przyrządy: pudełka po zaparkach, gąbki kąpielowe lub kawałki styropianu

Rodzaj zabawy / ćwiczenia	Opis
Zabawa orientacyjno-porządkowa „Czy potrafisz słuchać?”	Przybory leżą na podłodze w różnych miejscach sali. Bieg w różnych kierunkach. Na sygnał dzieci zatrzymują się przy dowolnym przyborze i w dowolny sposób podrzucają i chwytają przybór. Na kolejny sygnał stają w bezruchu w pozycji zasadniczej.
Zabawa kształtująca „Ptaszek pije wodę”	Siad klęczny. Przybór leży przed dzieckiem. Pochylenie głowy i tułowia do przyboru. Wyprost z lekkim podniesieniem głowy.
Zabawa użytkowa – bieżna „Zanieś zabawkę”	Przybory ustawione są na jednej linii. Na sygnał dzieci chwytają jeden przybór, przenoszą go w wyznaczone miejsce, np. druga linia lub duża obręcz.
Zabawa kształtująca mięśnie grzbietu „Zabawa w basenie”	Leżenie przodem. Naśladowanie ruchów wykonywanych podczas pływania. Podawanie przyboru przed sobą.
Zabawa użytkowa z elementem równowagi „Nie deptaj kwiatków”	Przybory luźno leżą na podłodze. Dzieci przechodzą między przybarami bez ich potrącania.
Zabawa kształtująca nogi „Sadzimy kwiatki”	Siad skulny. Chwytywanie stopami przyboru. Przenoszenie go z miejsca na miejsce.
Ćwiczenia uspokajające	Marsz z piosenką. Zatrzymanie. Przybór ułożony na dłoniach. Ćwiczenia oddechowe – dmuchanie na przybór.



Zestaw zabaw ruchowych: 5–6-latki z przyborem nietypowym

- Metoda:** zabawowo-naśladowcza, bezpośredniości celu ruchu
- Zadania:**
- ćwiczenie motoryki w zakresie zwinności
 - wzmacnianie mięśni grzbietu i nóg
 - doskonalenie umiejętności prawidłowego czworakowania
- Przybory i przyrządy:** pudełka po zapałkach, gąbki kąpielowe lub kawałki styropianu

Rodzaj zabawy / ćwiczenia	Opis
Zabawa orientacyjno-porządkowa „Czy potrafisz słuchać?”	Przybory leżą na podłodze w różnych miejscach sali. Bieg w różnych kierunkach. Na sygnał dzieci zatrzymują się przy dowolnym przyborze i w dowolny sposób podrzucają i chwytają przybór. Na kolejny sygnał dziecko kładzie przybór na głowie i przechodzi do siadu skrzyżnego.
Ćwiczenie kształtujące tułów	Siad skrzyżny. Przybór leży przed dzieckiem. Pochylenie głowy i tułowia do przyboru. Wyprost z lekkim podniesieniem głowy.
Ćwiczenie użytkowe – z elementem równowagi	Stanie na jednej nodze. Przybór kładziemy na zgiętej i trzymanej w górze nodze. Ręce w bok. Wytrzymujemy chwilę w tej pozycji.
Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w wybranej płaszczyźnie	Stanie w rozkroku. Skłon w przód. Przekładanie przyboru między stopami. Kreślimy znak nieskończoności.
Zabawa użytkowa – bieżna	Przybory ustawione na jednej linii. Na sygnał dzieci chwytają jeden przybór, przenoszą go w wyznaczone miejsce, np. druga linia lub duża obręcz, niosą przybór na wyciągniętej ręce.
Ćwiczenie kształtujące mięśnie grzbietu	Leżenie przodem. Naśladujemy pływanie „strzałką” – nogi złączone, ręce złączone i wyciągnięte w przód – trzymają przybór. Nogi lekko uniesione do góry, naśladowanie machania nogami jak podczas pływania.
Ćwiczenie użytkowe z elementem równowagi	Przejście po ławeczce lub wytyczonej na podłodze ścieżce z wymijaniem przeszkód – rozłożonych przyborów.
Ćwiczenie kształtujące przeciw płaskostopiu	Siad skulny. Chwytywanie stopami przyboru. Przenoszenie go z miejsca na miejsce.
Ćwiczenia użytkowe o charakterze wyprostnym	Chód z przyborem na głowie.
Ćwiczenia uspokajające	Marsz z piosenką. Zatrzymanie. Przybór ułożony na dłoniach. Ćwiczenia oddechowe – dmuchanie na przybór.



PROGRAM SZKOLEŃ ONLINE dla nauczycieli, wychowawców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym

- ▶ dostęp do 17 tematów szkoleń online w roku 2021/2022
- ▶ imienne zaświadczenie ukończenia każdego szkolenia
- ▶ ciekawe materiały do pobrania
- ▶ dostęp do szkoleń 24 h przez 12 miesięcy

Masz aż **TRZY MOŻLIWOŚCI** dołączenia do szkoleń online
WYBIERZ SWÓJ PLAN!

- 1 Dostęp grupowy dla placówek do wszystkich szkoleń
- 2 Dostęp indywidualny do wszystkich szkoleń
- 3 Zakup pojedynczego szkolenia

WYBRANE SZKOLENIA ONLINE:

**ruch
w przedszkolu**

Marzenna Kłós



**zabawy
paluszkowe**

Małgorzata Koc



**kodowanie
na dywanie**

Anna Świć



Poznaj nasze szkolenia www.edu-akcja.pl