

Aktywność ruchowa dziecka w wieku przedszkolnym z profilaktyką wadliwej postawy.

Aktywność ruchowa zapewnia dziecku optymalny rozwój oraz zdrowie. Ruch jest nie tylko usprawnianiem muskulatury ciała i układów wewnętrznych organizmu, lecz przede wszystkim środkiem do eksperymentowania i eksplorowania świata, ułatwiającym zdobywanie doświadczeń praktycznych. Wzbogacanie doświadczeń psychoruchowych oraz rozwijanie sprawności dziecka stanowi podstawę jego prawidłowego rozwoju. Pobudza bowiem dziecko do podejmowania różnych form działalności — samodzielnych lub kierowanych.

Kierowana aktywność fizyczna powinna być dostosowana do możliwości dziecka i odpowiadać jego potrzebom, a wymagania dość liberalne, w zależności od zdolności ruchowych, umiejętności, inwencji twórczej i poziomu rozwoju osobowości, aby w przypadku nieudanych prób nie zniechęcać dziecka do dalszych działań. Ruch jest wtedy skuteczny, gdy się go odpowiednio dawkuje, a jego częstotliwość i intensywność jest adekwatna do predyspozycji i możliwości organizmu dziecka na danym etapie rozwoju.

Aktywność ruchowa służy m.in. wytworzeniu u dzieci przyzwyczajenia do gimnastyki, czynnego wypoczynku, rekreacji fizycznej lub też w dorosłym życiu może być bodźcem do uprawiania sportu. Aktywność fizyczna umożliwi zdobycie pewnych umiejętności oraz nabycie nawyków ruchowych. Osiągnięcie przez dziecko określonego poziomu sprawności i wydolności fizycznej pozwoli mu w przyszłości lepiej ocenić własną reakcję na wysiłek i odpowiednio dostosować ćwiczenia, formy czynnego wypoczynku i rekreacji do możliwości swojego organizmu.

W przedszkolu edukację zdrowotną realizuje się na dwóch płaszczyznach: indywidualnych oddziaływań oraz grupowych działań.

W praktyce są one ze sobą powiązane, przenikając się i integrując. Dziecko jest współuczestnikiem wszystkich sytuacji edukacyjnych. W każdej z nich może nie tylko słuchać i wykonywać polecenia, ale także proponować, poszukiwać, stawiać problemy oraz pytać. Ułatwia w ten sposób kształtowanie (u siebie) odpowiedniej postawy oraz nabywanie (przez siebie) właściwych przyzwyczajzeń i nawyków.

Wychowawca może dowolnie wybierać z programu treści i odpowiednio formułować zadania, ma jednak obowiązek stosowania zasady stopniowania trudności, by dostosować je do indywidualnych możliwości dzieci.

Rozwijanie i usprawnianie u dzieci aktywności ruchowej to ukierunkowywanie naturalnej potrzeby ruchu. Pewną prawidłowością jest fakt, że aktywność ruchowa uzależniona jest od warunków lokalowych i przestrzennych jakimi dysponuje placówka przedszkolna. Zależy ona również od zamiłowań i predyspozycji

nauczyciela. Wychowanie zdrowotne są to wszystkie zamierzone oraz realizowane działania nauczyciela, których celem jest modelowanie umiejętności, nawyków, przyzwyczajień wychowanków, jakie pozwalają na zachowanie harmonii w organizmie dziecka, oczywiście ze zwróceniem szczególnej uwagi wychowankowi na zasady przestrzegania higieny.

Edukacja zdrowotna, a w niej aktywność ruchowa dzieci wraz z profilaktyką wadliwej postawy jest realizowana w sposób bardzo zróżnicowany. Zgodnie z programem edukacja zdrowotna to świadomy proces kształtowania u dzieci odpowiedniej dyspozycji osobowościowej, w tym zwłaszcza zainteresowań i przekonań wobec własnego zdrowia. W takim kontekście aktywność ruchowa jest tylko pochodną zdrowia. Ma ona służyć przede wszystkim stymulowaniu harmonijnego rozwoju dziecka, a wraz z nim rozwijać umiejętności o charakterze użytecznym, oparte na prostych formach ruchu, np. bieg, skok, rzut. Nie może jednak pomijać dzieci uzdolnionych o wyraźnych predyspozycjach do uprawiania w przyszłości jednej z dyscyplin sportowych oraz dzieci słabszych, niesprawnych ruchowo lub otyłych, a także tych, które wymagają dodatkowych zajęć o charakterze kompensacyjno-korekcyjnym.

ROZWÓJ PSYCHICZNY I MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Proporcja budowy ciała dziecka to przede wszystkim stosunkowo duża głowa, długi tułów i krótkie kończyny. Dziecko w wieku 3-4 lat szybko rośnie i relatywnie mało przybiera na wadze, na skutek naturalnej ruchliwości stopniowo szczupleje. Kośćciec dziecka 3-4 letniego zachowuje jeszcze konsystencję chrząstkową, a więc jest giętkie, elastyczne, a prawidłowe krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze do końca ukształtowane. Połączenia stawowe są nietrwałe, więzadła są rozciągliwe i słabe. Ruchy dziecka są nieskoordynowane, a więc mało precyzyjne, co powoduje trudności np. w kolorowaniu, czy też posługiwaniu się sztućcami. Przerost układu limfatycznego powoduje u dziecka częste występowanie chorób górnych dróg oddechowych.

„Pierwszy złoty wiek motoryczności” przypada na wiek 5-6 lat, to znaczy, że występuje wówczas znaczny postęp w rozwoju i krzepnięciu organizmu. Podstawowe formy ruchów stają się bardziej doskonałe, dziecko staje się zwinniejsze, silniejsze, a co więcej potrafi już łączyć znane mu ruchy w określone całości np. chwyt piłki podczas biegu, bądź skok wykonany z rozbiegu.

Dokonując porównania dziecka 3-4 letniego z dzieckiem 5-6letnim dostrzegamy istotne różnice w szybkości biegu, skoku w dal oraz w rzutach. Domeną wieku przedszkolnego jest przede wszystkim głód ruchu. W wieku przedszkolnym występuje specyficzna ruchliwość oraz naturalna potrzeba aktywności ruchowej,

pragnienie przeżyć i emocji, bogata wyobraźnia, pobudliwość, a także zmienność nastrojów oraz zainteresowań. Dziecko ulega łatwemu zmęczeniu, jednak potrafi ono szybko regenerować swoje siły.

Dzieci w wieku przedszkolnym cechuje brak nawyków, które powodują odruchowe i podświadome działanie. Powoli pod wpływem szybkiej nauki ruchów naturalnych i świadomego kształtowania u dzieci przyzwyczajień i nawyków oraz kierowania dziecięcą wyobraźnią, aktywność ruchowa przekształca się w działanie celowe i zamierzone. Nabywanie określonych umiejętności i sprawności powinno przebiegać poprzez zabawę i gry ruchowe stosownie do wieku dzieci i ich doświadczenia. Zabawy i gry ruchowe wykorzystywane w wychowaniu przedszkolnym mają kształtować dziecięcą orientację, koordynację ruchową, szybkość reakcji oraz poczucie rytmu. Zawarte w nich elementy dyscypliny, współżycia i współdziałania w grupie, odpowiedzialności za siebie oraz innych, przekazane dzieciom w sposób przez nie niezauważony pozwolą na utrwalenie pożądaney wiedzy i doświadczeń.

Wśród różnych gier i zabaw ruchowych proponowanych dzieciom i inspirowanych przez nie, które ułatwią integrację treści z różnych obszarów edukacyjnych, można wyodrębnić: gry i zabawy rozwijające różne cechy osobowości, gry i zabawy integrujące, gry i zabawy przygotowujące do opanowania podstawowych oraz bardziej złożonych form ruchu, a także gry i zabawy relaksacyjne oraz korekcyjne. Każda z wymienionych grup zabaw i gier pełnić będzie inne funkcje w procesie wychowawczo-dydaktycznym.

Stosowanie „ciekawych” dla dziecka form ruchu przy wykorzystaniu różnorodnych gier i zabaw oraz przebywanie na świeżym powietrzu, stymulować będzie dziecięcę zainteresowania, a także uczestnictwo w wybranych ćwiczeniach z zakresu gimnastyki korekcyjnej. Wielokrotne powtarzanie tych samych elementów jest dla dzieci trudne i nieatrakcyjne oraz przeciwstawia się ich oczekiwaniom dotyczącym aktywności ruchowej.

Reasumując aktywność ruchowa kojarzy się dzieciom ze spontanicznym, niczym nieskrępowanym ruchem, który można dowolnie zmieniać i dostosowywać do własnych możliwości. Gimnastyka korekcyjna, zwłaszcza niektóre jej elementy, powinny przechodzić łagodnie od ruchów w formie zabawowej do ruchów naśladowczych, ale pozwalających na realizację inwencji twórczej dzieci. Połączenie koniecznych elementów i ćwiczeń opowieścią lub fabułą, którą ilustrować będą przedszkolaki za pomocą ruchu, pozwoli na ciekawe i interesujące zajęcia oraz na korygowanie wadliwej postawy.

Należy pamiętać jednak o tym, że ćwiczenia korygujące wadliwe postawy ciała oraz zajęcia z gimnastyki kompensacyjno-korekcyjnej powinni prowadzić specjaliści.

mgr Marta Walisiak-Szkudlarek
mgr Małgorzata Jędrzejczak-Prorok

Literatura

Bondarowicz M., Owczarek S, *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Warszawa 1997.

Bronikowska M., Bronikowski M., *Zabawy i gry ruchowe w świetle nowej koncepcji zreformowanego kształcenia*, LIDER 2000 nr 5.

Ja, zdrowie, ruch, red: Żukowska Z., Warszawa 2001.

Klöppeł R., Vliex S., *Rytmika w wychowaniu i terapia*, Warszawa 1995.

Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wrocław 1999.

Olszewska-Pawłucka I., *Praca szkolna Karla Orffa w zakresie wychowania przez ruch*, Gdańsk 1992.

Sherbone V., *Ruch rozwijający dla dzieci*, Warszawa 1999.

Trześniewski R., *Gry i zabawy ruchowe*, Warszawa 1989.