

ZABAWY RUCHOWE W PRZEDSZKOLU

Zabawy i gry ruchowe są charakterystyczną formą działalności dzieci w wieku przedszkolnym. Odpowiadają najbardziej ich potrzebom, zainteresowaniom i rozwijają ogólną sprawność fizyczną. Wprowadzają radosny nastrój i dobre samopoczucie oraz dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Zabawy ruchowe są przygotowaniem dziecka do społecznego współdziałania w grupie, kształtują prawidłowe nawyki, dyscyplinę, a także pozytywne cechy charakteru.

Aktywność fizyczna stanowi podstawowy czynnik stymulujący rozwój człowieka (właściwie już od okresu płodowego), powinna być ona rozwijana już od najniższego szczebla edukacji. W kontekście rozwoju dziecka na etapie przedszkola wyróżnić możemy kilka podstawowych funkcji ruchu:

funkcja stymulująca – aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego dziecka, mobilizuje układ krążeniowo-naczyniowy oraz wpływa korzystnie na układ oddechowy.

funkcja adaptacyjna ruchu - przejawia się w nabywaniu, dzięki regularnemu wysiłkowi fizycznemu, odpowiedniej odporności organizmu dziecka, która chroni je przed negatywnym wpływem takich czynników, jak zmiany temperatur czy stres.

funkcję kompensacyjną ruchu – pozwala on na zniwelowanie skutków korzystania z nowoczesnych technologii, jak tablety czy smartfony, co staje się powoli standardem nawet wśród najmłodszych dzieci. Aktywność fizyczna może być świetnym lekarstwem na rozmaite schorzenia, w tym otyłość czy wady postawy, coraz częstsze u najmłodszych nawet dzieci.

Ruch poprzez zabawę

Dzieci w wieku przedszkolnym wykazują dużą naturalną potrzebę dynamicznego ruchu i oczekują w tym zakresie wyzwań. Dlatego rolą nauczyciela jest zapewnić taki rodzaj zajęć, który sprawi, że dzieci będą mieć odpowiednią motywację do ruchu, a jednocześnie będzie on im sprawiać przyjemność. Przedszkolaki doceniają m.in. możliwość wspinania się i skoków z wysokości, biegania i wyścigów, turlania się, tańca do różnych rodzajów muzyki i robienia przewrotów. – Wiele zabaw i gier można zorganizować, wykorzystując stałe elementy wyposażenia placówki edukacyjnej, jednak warto także zainteresować się profesjonalnymi pomocami w tym zakresie. Odpowiednio dobrane narzędzia dydaktyczne, prócz bezpośredniego wpływu na rozwój umiejętności motorycznych najmłodszych, pomogą w integracji i rozwoju kompetencji społecznych – mówi Magdalena Nowak, menedżer kategorii ELEO w Grupie Edukacyjnej S.A. Zajęcia ruchowe w grupie rówieśników pozwalają nie tylko dobrze się bawić, ale i nabywać umiejętność podporządkowywania się określonym normom i zasadom, respektowania odmienności postaw oraz radzenia sobie z porażką czy sukcesem. Warto podkreślić też, że zorganizowanej w formie zabawy aktywności fizycznej towarzyszy najczęściej duży poziom zaangażowania emocjonalnego ze strony dzieci. Taka forma rekreacji sprzyja skupieniu uwagi i zainteresowania najmłodszych, które trudno osiągnąć poprzez inne formy stymulacji. Dlatego zajęcia ruchowe stanowią doskonałą formę przekazywania dzieciom cennych wskazówek czy nauki.

Zabawy ruchowe prowadzone w przedszkolu dostosowane były do potrzeb i możliwości wszystkich dzieci. Równie istotne jest dbanie o różnorodność organizowanych zajęć oraz kreatywność wychowawcy w zakresie korzystania z posiadanych zasobów. Organizując zajęcia ruchowe dla dzieci powyżej trzeciego roku życia, warto skupić się przede wszystkim na tych formach aktywności, które są charakterystyczne dla wieku przedszkolnego i tym samym najbardziej odpowiadają potrzebom dziecka w tym wieku. Wśród nich wymienić można zabawy ze śpiewem, orientacyjno-porządkowe, zabawy z związane z utrzymaniem równowagi, czworakowanie, bieganie, rzucanie (w tym do celu), toczenie elementów, wspinanie się i skakanie. Wszystkie te zajęcia przynajmniej raz dziennie powinny odbyć się na świeżym powietrzu, od czasu do czasu warto także organizować specjalne zabawy w terenie (np. wyprawy do lasu, parku czy lokalnych atrakcji turystycznych), zaś w okresie zimowym wykorzystać do zabawy śnieg. W celu kształtowania odpowiednich postaw u dzieci dobrze jest wprowadzić ćwiczenia fizyczne do codziennego grafiku zajęć jako element codziennej rutyny.

Skutki braku ruchu

Brak aktywności ruchowej w wieku przedszkolnym może mieć poważny, negatywny wpływ na całościowy proces rozwoju dziecka, ponieważ opóźnia jego rozwój ruchowy i fizyczny, a także ujemnie wpływa na jego psychikę i stan emocjonalny. Brak odpowiedniego poziomu sprawności ruchowej u dziecka w wieku przedszkolnym skutkować może ponadto utrudnianiem procesu socjalizacji oraz wykluczeniem z grupy rówieśniczej. Aby edukacja w zakresie aktywności fizycznej przynosiła pożądane efekty, warto podkreślać jej rolę także we współpracy nauczyciela z rodzicami, którzy często nie zdają sobie sprawy z zapotrzebowania dzieci na ruch i czasu, jaki powinno się przeznaczać na zabawy ruchowe z dzieckiem każdego dnia. Warto zachęcać opiekunów i rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego z dzieckiem, a także otaczać szczególną troską te dzieci w grupie, które stronią od tego typu zabaw.

Wiek przedszkolny w znaczącym stopniu wpływa na rozwój i na przyszłe losy człowieka. Zabawy i gry ruchowe odgrywają w tym procesie doniosłą rolę – wpływają nie tylko na fizyczny, ale i psychiczny rozwój najmłodszych, co powoduje, iż są jednym z najbardziej uniwersalnych środków wychowawczych i edukacyjnych.

Bibliografia

- Demel L., Pedagogika zdrowia, Warszawa 1986.
- Owczarek S., Gimnastyka przedszkolaka, Warszawa 1997.
- Zuchara Z., Myśli i uwagi o sporcie, Warszawa 2000.

Źródło internetowe

<http://www.wychowanieprzedszkolne.pl/zabawy-ruchowe-dla-przedszkolakow/>