

„Najważniejsze potrzeby związane są z ruchem, odprężeniem, ekspresją i tworzeniem”

R. Laban

**PROGRAM WŁASNY
Z ZAKRSEU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
„GIMNSTYKA FAJNA SPRAWA”
DLA DZIECI W GRUPIE 0B
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Opracowała - mgr Iwona Cygnarowska

WSTĘP

Naturalną potrzebą dziecka jest ruch. W okresie wzrostu, kościec dziecka jest bardzo podatny na deformację. W okresie przedszkolnym kształtują się krzywizny kręgosłupa i prawidłowy kształt stopy. Mięśnie są słabe i konieczne jest ich wzmacnianie, również praca stawów i więzadeł potrzebuje wzmocnienia. Dlatego ruch intuicyjnie dla dzieci jest tak ważny i potrzebny. Ruch da im szansę uzyskania prawidłowej postawy, mocnych mięśni, ustrzeże od skrzywień, usprawni stawy, poprawi możliwości fizyczne ciała – tylko ruch mądry, prawidłowy, dobrze kierowany. Ponadto czynnikiem pozytywnym prawidłowej postawy i sprawności fizycznej dziecka jest poprawa pracy serca, płuc i innych narządów wewnętrznych. Ma to ogromne znaczenie dla zdrowia istnieje bowiem ścisły związek między zdrowiem a postawą ciała. W ostatnich latach udowodniono, że ruch i sprawność ruchowa ma pozytywny wpływ na pracę i funkcję mózgu oraz kształtuje spostrzegawczość, analizę, syntezę i chroni dziecko od ewentualnej dysleksji. Ruch potrzebny jest dziecku jak pokarm i sen.

Ruch dla dziecka to:

- Stymulacja – mobilizuje układ krążeniowo-naczyniowy, oddechowy, zwiększa pojemność płuc, poprawia prace innych narządów, pobudza dojrzewanie układu nerwowego i mózgu.
- Adaptacja - hartowanie organizmu, rozwój, dziecko ma dostęp i możliwości korzystania z przyjemności i wykonywania prac i własnych zamierzeń.
- Kompensacja - wyrównywanie niekorzystnych działań i zwyczajów cywilizacyjnych (telewizji, komputerów, samochodów, złego żywienia)
- Korekcja - naprawa zaniedbań i błędów zaistniałych w rozwoju dziecka.

Zajęcia ruchowe z dziećmi w wieku przedszkolnym stanowią bardzo ważny element edukacji fizycznej, pozwalają one na zachowanie prawidłowej postawy oraz wzmacniają odporność fizyczną dzieci. Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci pokonują trudności dzięki czemu wzmacniają wiarę we własne możliwości. Szeroki wachlarz gier i zabaw ruchowych, oraz ćwiczeń korekcyjnych, dostosowanych do wieku dziecka, a także prostota i przystępność tych form ruchu umożliwi dzieciom przyjemne spędzenie czasu i pozwala na rozwój wzajemnych kontaktów rówieśniczych. Przemyślane i odpowiednio przeprowadzone zajęcia gimnastyczne są ważnym środkiem oddziaływania zdrowotnego i wychowawczego.

Dlatego też mając na uwadze zapewnienie właściwych warunków do osiągnięcia dojrzałości fizycznej u dzieci stworzyłam **Program z zakresu wychowania zdrowotnego pt: „Gimnastyka fajna sprawa”**. Wykorzystując naturalną potrzebę ruchu u dzieci w wieku przedszkolnym chciałabym w nich zaszczerpić potrzebę ruchu i uprawiania sportów.

Czas realizacji programu :

- 01.09. 2024 roku – 30.06.2025 roku

Miejsce realizacji:

- Sale zajęć, hol, ogród przedszkolny

Częstotliwość zajęć:

- raz w tygodniu .

I. CEL GŁÓWNY I CELE SZCZEGÓŁOWE.

Celem wychowania przedszkolnego jest m.in. troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną, zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych. Rozwój sprawności ruchowej dzieci jest ściśle związany z jego rozwojem umysłowym i jednocześnie ma duży wpływ na ten rozwój. Sprawność ruchowa kształtuje się przez całe życie i jest jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się stron motoryczności człowieka. U dziecka w wieku przedszkolnym rozwija się ona przez nabywanie doświadczeń i nawyków ruchowych między innymi w działalności sportowej. Aktywność ruchowa wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, głównie układ nerwowy, wegetatywny i dokrewny. Jest również stymulatorem życia psychicznego: odświeża umysł i wpływa na wychowanie moralne, estetyczne i społeczne. Zabawy i gry ruchowe stanowią ważny element edukacyjny. O ich wartości świadczą uniwersalne możliwości zastosowania gier i zabaw, ich prostota i przystępność, nieskomplikowana technika oraz możliwość realizacji w dowolnych warunkach.

1. Cel główny programu:

- kształtowanie wśród dzieci świadomości i potrzeby dbania o zdrowie w sferze fizycznej;

2. Cele szczegółowe programu:

Dziecko:

- jest sprawne ruchowo;
- chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych, grach i zabawach ruchowych w przedszkolu;
- rozumie konieczność dbania o prawidłową postawę ciała;
- zna różne formy aktywnego wypoczynku;
- poznaje zasady rywalizacji sportowej;
- starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia;
- poznaje możliwości swojego ciała;
- dziecko słucha poleceń nauczyciela i właściwie reaguje;
- współdziała w grupie lub zespole podczas różnorodnej aktywności ruchowej.
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

II. ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Niniejszy program będzie realizowany w grupie 0B (grupa mieszana dzieci 5-6 letnich) w Przedszkolu Publicznym nr 4 im. „Słonecznego uśmiechu” w Czeladzi, zgodnie z „Podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych” opublikowaną w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. z 2017 r., poz. 356).

Obserwując dzieci w wieku przedszkolnym doszłam do wniosku, że w obecnych warunkach cywilizacji technicznej i urbanizacji, dziecko ma bardzo ograniczone możliwości spontanicznego wyżycia się ruchowego. Ruch jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, nabywania doświadczeń, kształtowania nawyków, postaw i umiejętności, rozwijania uczuć społecznych i smaku estetycznego. Szeroko pojęte zdrowie (w sensie fizycznym, psychicznym i społecznym) kojarzy się zawsze z prawidłowym rozwojem fizycznym i pełną sprawnością ruchową. Mając to na uwadze nauczyciele powinni zapewnić dzieciom wszechstronny rozwój psychomotoryczny i kształtować prawidłowe postawy wobec zajęć ruchowych, aby ćwiczenia i zabawy sprawiały dzieciom radość.

Materiał zawarty w niniejszym programie ma na uwadze wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego i psychomotorycznego dziecka poprzez uaktywnienie go do różnych działań fizycznych.

III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

Treści programowe będą realizowane poprzez zestawy ćwiczeń gimnastycznych oraz zabawy i ćwiczenia prowadzone w ciągu dnia, w trakcie pobytu dziecka w przedszkolu. Program zakłada wdrożenie do praktyki zabaw i zajęć ruchowych opartych na metodzie gimnastyki twórczej R. Labana, A. i M. Kniessów i W. Sherborne. Metody te uwzględniają łączenie ruchu z muzyką i rytmem.

IV. METODY, FORMY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE ZAJĘĆ RUCHOWYCH W PRZEDSZKOLU.

Metody pracy z dziećmi na zajęciach ruchowych winny sprzyjać rozwojowi dziecka w sferze poznawczej, motorycznej i emocjonalnej, winny nawiązywać do jego możliwości i potrzeb. Kryterium ułatwiającym dobór właściwych metod pracy winna być wiedza nauczyciela o prawidłowościach

rozwojowych oraz o odchyleniach w rozwoju motorycznym, emocjonalnym i psychicznym dzieci w wieku od 3 do 7 lat. W pracy z dziećmi w przedszkolu należy stosować różne metody dla pełnej realizacji programu:

METODY ODTWÓRCZE.

Metody te polegają na posługiwaniu się pokazem zademonstrowanych przez nauczyciela lub wybranego ucznia bądź na odwoływaniu się do pamięci ćwiczącego, który wcześniej obserwował różne czynności ludzi, zwierząt, przedmiotów martwych (np. zabawek). Dziecko musi przetransportować słowa na obraz ruchu powstający w jego wyobraźni, wysłać do efektów polecenie wykonania odpowiedniego ruchu, a następnie zweryfikować, czy wykonywany ruch odpowiada wymaganiom nauczyciela.

Do metod odtwórczych należą:

- **Metoda zabawowo – naśladowcza.**

W zajęciach ruchowych prowadzonych tą metodą dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści. Uwaga dziecka skupia się najczęściej na zjawiskach i przedmiotach będących w ruchu. Ruchy wykonywane przez dziecko nie muszą być dokładnym odtworzeniem zaobserwowanych czynności i zjawisk. Trzeba dać dzieciom dużo swobody, nie hamować ich inicjatywy i fantazji.

- **Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa).**

Metoda ta polega na wyrozumowanym zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z przemyślanym przebiegiem ruchu wykonanym z przyborem lub bez niego. Repertuar zadań obejmuje ruch proste, łatwe i zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

- **Metoda ścisła.**

Metoda ta polega na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonanym na podstawie słownego ujęcia ruchu. Ćwiczenia są wykonywane jednocześnie przez wszystkich ćwiczących na komendę lub w podanym rytmie. Stosując metodę ścisłą nie ma właściwej atmosfery radości i swobody ruchowego wyżycia się na zajęciach.

METODY TWÓRCZE.

Spośród tej grupy metod zachęca się do wprowadzenia opowieści ruchowej, gimnastyki twórczej R. Labana, gimnastyki rytmicznej A. i M. Kniessów oraz ruchu rozwijającego W. Sherborn.

W metodach twórczych odchodzi się od komend, stereotypowych kolumn ćwiczebnych, a wprowadza się przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często stosuje się muzykę, przybory, przyrządy, pracę z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, itp.). Nauczyciel wymagający od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą, tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych stosownych do właściwości wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno-ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

- **Metoda opowieści ruchowej.**

Metoda opowieści ruchowej polega na tym, że nauczyciel, poprzez odpowiedni dobór tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka skłaniając je do odtwarzania ruchem treści opowiadania. Opowieść powinna być tak sformułowana, aby jej obraz ruchowy odpowiadał zasadzie wszechstronności, tj. aby angażując wyobraźnię dziecka usprawniał wszystkie główne grupy mięśniowe oraz narządy wewnętrzne (głównie układy krążenia i oddychania). Powinien tu występować ruch o różnym charakterze np. bieg, skoki, rzuty, czworakowanie, pełzanie, ciągnięcie, pchanie, noszenie itp. Metoda opowieści ruchowej sprzyja rozwojowi fantazji, która w życiu dziecka, odgrywa dominującą rolę; fantazja bowiem może pobudzać i utrzymać dziecko w ruchu, wywołać przeróżne obrazy. Metoda ta wymaga jednak od nauczyciela dobrego, starannego przygotowania i zrozumienia, że stosowane opowiadanie w czasie trwania zajęć jest tylko środkiem do odtworzenia przez dzieci poprawnego ruchu. Układ opowiadania zatem musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej. Metoda ta najbardziej nadaje się do prowadzenia zajęć z młodszymi grupami dzieci.

- **Gimnastyka twórcza Rudolfa Labana.**

Twórcą tej metody jest R. Laban, a w Polsce spopularyzował ją W. Gniewkowski. Gimnastyka twórcza jest protestem przeciwko tradycyjnej gimnastyce uprawianej „na komendę”, w stereotypowej kolumnie ćwiczebnej. Metoda ta (nazwana także metodą improwizacji ruchowej) daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. W metodzie uwzględnia się łączenie ruchu z muzyką i rytmem, i dlatego często przy jej realizacji zadań wykorzystuje się instrumenty perkusyjne. Każdy ćwiczący wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób i wobec tego pokaz wykonania jest zbędny. Należy tylko ćwiczącym wyjaśnić, co mają robić, natomiast sposób wykonania zależy od ich inwencji twórczej, pomysłowości fantazji oraz doświadczeń ruchowych. Metoda oparta jest na 16 tematach generalnych, jednak W. Gniewkowski proponuje stosować na zajęciach ruchowych tematy I – V.

- **I Temat: Wycucie własnego ciała.**

Przy realizacji tego tematu dzieci poznają w toku działania możliwości własnego ciała w zakresie obszerności ruchów jako instrumentu zdolnego do wykonywania ruchów we wszystkich stawach, ruchów precyzyjnych oraz ruchów obszernych. Dziecko manipuluje, bawi się własnymi rękami, nogami, palcami, wykonuje ruchy zlokalizowane w określonej części ciała w różnych pozycjach wyjściowych.

- **II Temat: Wycucie przestrzeni.**

Podstawowymi ćwiczeniami są tu ruchy ograniczone, skrępowane oraz szerokie i fantazyjne, ruchy penetrujące przestrzeń poprzez bieg, podskoki, skoki, obroty, itp. Ruch może odbywać się na poziomie niskim, średnim i wysokim.

- **III Temat: Wycucie ciężaru ciała (siły).**

Ruchy nawiązujące do tego tematu mają charakter wyrazisty, przejawiają się w mocnych chwytach, podnoszeniu, zginaniu. Ruchom silnym przeciwstawiamy ruchy lekkie, delikatne ,np.

- ruchy mocne, atletyczne, ciężkie, przygniatające swą siłą;
- ruchy żywe, wesołe, dynamiczne, energiczne;
- ruchy spokojne, delikatne, łagodne, kojące.

Realizując ten temat można wykonać bezpośrednio po sobie ruchy kontrastowe, w których napięcie przeplata się z rozluźnieniem, siła ze słabością, improwizacja ruchowa z muzyką, która nagle zmienia swój charakter.

- **IV Temat: Rozwijanie wycucia płynności ruchów.**

Ćwiczenia polegają na ruchach lokomocyjnych wykonywanych po bardzo różnych liniach. Mogą one być wykonywane w rytmie klaskania, uderzania w instrument perkusyjny lub z towarzyszeniem muzyki, nawet śpiewu. Dla urozmaicenia można robić przerwy w muzyce, co jest sygnałem do zatrzymania się i przyjęcia przez ćwiczących ciekawej postawy.

- **V Temat: Współdziałanie z partnerem lub z grupą.**

Występujące w tym ćwiczeniu akcje ruchowe z partnerem lub w grupie wymagają podzielności uwagi, pilnego obserwowania partnera i jego naśladowanie. W pewnym sensie ograniczają swobodę własnego działania. Zadania ruchowe tej grupy kształtują szybki refleks oraz przez zespołowe działanie są ważnym aspektem wychowawczym w kształtowaniu uczuć społecznych, rozwijają cechy wychowania społecznego.

- **Ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne.**

Metoda tejże autorki prezentuje ruch rozwijający jako metodę, szczególnie przydatną w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lęklivymi oraz w przypadkach głębszych zaburzeń rozwojowych. Ideą metody jest posługiwanie się ruchem rozwijającym świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi, prowadzącą do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Warunkiem prowadzenia terapii jest zabawowa, radosna atmosfera, możliwość osiągnięcia sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności.

FORMY:

- zabawy ruchowe
- zabawy relaksacyjne
- gry ruchowe
- tor przeszkód

- współzawodnictwo indywidualne i zespołowe
- ćwiczenia indywidualne

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- przybory gimnastyczne ,przyrządy ogrodowe
- różnorodne rekwizyty
- magnetofon, płyty, odtwarzacz CD, USB

V. EWALUACJA

Realizacja programu umożliwi nauczycielowi dokonywanie systematycznej ewaluacji, poprzez:

- obserwację postaw i zachowań dzieci podczas zajęć ruchowych;
- analizę osiągnięć dzieci;
- udział w mini olimpiadach

Właściwa realizacja treści programu powinna w przyszłości umożliwić wytworzenie się właściwych kompetencji u dzieci, ułatwiają im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej.