

„Ruch jest życiem – życie jest ruchem”

A. Senger

**PROGRAM WŁASNY
Z ZAKRSEU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
„RUCH TO ZDROWIE – KAŻDY CI TO POWIE”
DLA DZIECI W GRUPIE 0B
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

Opracowała - mgr Iwona Cygnarowska

WSTĘP

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, postaw i umiejętności, a także kształtowania nawyków w przyszłości. Aktywność fizyczna rozwija i wzmacnia cały organizm, wywierając wpływ na jego budowę i sprawność. Człowiek duży czy też mały, potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia i powietrza. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego rośnięcia, wzmacniania i doskonalenia. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest właśnie wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

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.

Dlatego też mając na uwadze zapewnienie właściwych warunków do osiągnięcia dojrzałości fizycznej u dzieci stworzyłam autorski **Program z zakresu wychowania zdrowotnego pt: „Ruch to zdrowie – każdy ci to powie”**. Wykorzystując naturalną potrzebę ruchu u dzieci w wieku przedszkolnym chciałabym w nich zaszczepić potrzebę ruchu i uprawiania sportów. Dziecko przebywając w przedszkolu wiele godzin, zdobywa podstawowe informacje i umiejętności niezbędne do wzmacniania zdrowia w sposób naturalny, w powiązaniu z zabawą, posiłkami, zabiegami higienicznymi, wypoczynkiem.

Czas realizacji programu :

- 01.09. 2023 roku – 30.06.2024 roku

Miejsce realizacji:

- Sale zajęć, hol, ogród przedszkolny

Częstotliwość zajęć:

- raz w tygodniu .

I. CEL GŁÓWNY I CELE SZCZEGÓŁOWE.

1. Cel główny programu:

- kształtowanie wśród dzieci świadomości i potrzeby dbania o zdrowie w sferze fizycznej;
- dążenie do harmonizowania wiedzy o zdrowiu, którą dziecko zdobywa z różnych źródeł (rodzina, nauczyciele, rówieśnicy, środki masowego przekazu, reklama, itp.);
- przekazanie i utrwalenie zasad zdrowego stylu życia.

2. Cele szczegółowe programu:

Dziecko:

- rozumie konieczność codziennych ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych;
- chętnie uczestniczy we wszystkich formach aktywności ruchowej;
- rozumie konieczność dbania o prawidłową postawę ciała;
- zna różne formy aktywnego wypoczynku;
- poznaje własne zdolności motoryczne;
- przyswaja wiedzę o tym, co sprzyja, a co zagraża zdrowiu;

- czynnie uczestniczy w rozwijaniu tężyzny fizycznej i sprawności ruchowych;
- 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).

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, K. Orffa A. i M. Kniessów i W. Sherborne. Metody te uwzględniają łączenie ruchu z muzyką i rytmem.

Rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym.

Wiek przedszkolny to niezmiernie ważny okres w życiu jednostki. Kształtuje się tu bowiem osobowość dziecka, pojawiają się pierwsze doświadczenia, następują duże procesy rozwojowe (rozwój fizyczny, umysłowy i emocjonalno – społeczny). Jest to okres charakteryzujący się specyficznymi właściwościami, z których za najważniejsze można uznać: potrzebę ruchu, działania, impulsywność, zmienność reakcji uczuciowych, zaciekawienie przejawiające się w stawianiu pytań, naśladownictwo z tendencją do odtwarzania i twórczego przetwarzania otaczającej dziecko rzeczywistości oraz myślenie konkretno – wyobrazeniowe. W porównaniu do dużej dynamiki, zachodzącej w organizmie niemowlęcia, rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym charakteryzuje się powolnymi, stopniowymi zmianami. Nagłe zmiany w dziecięcych organizmach występują ponownie dopiero w wieku dorostania.

U dziecka przedszkolnego zmienia się przede wszystkim sylwetka: w wyniku szybkiego wzrostu kończyn i tułowia następuje wydłużenie ciała, dziecko w tym okresie traci też podskórna tkankę tłuszczową, a to wszystko nadaje sylwetce bardziej smukły wygląd; klatka piersiowa poszerza się, czaszka powiększa się nieznacznie, natomiast zwiększa się wyraźnie część twarzowa.

W układzie kostnym dziecka w wieku 3-7 lat następują duże zmiany. Na początku okresu przedszkolnego kościec dziecka jest wrażliwy i giętki, a krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze ustalone. Stawy cechuje duża ruchomość, więzadła stawowe są słabe i rozciągliwe. Bardzo słaba jest też muskulatura: włókna mięśniowe zawierają dużo wody, są wiotkie i cienkie, niezdolne do silnych i długotrwałych skurczów. Dlatego dziecko jest niewytrzymałe na wysiłek fizyczny. W tej fazie łatwo wytworzyć się może wadliwa postawa ciała, a to zarówno wskutek pozostawiania dziecka zbyt długo w jednakowej pozycji, jak też wskutek nieodpowiedniego, ciasnego ubrania, obuwia itp. Dalsza część rozwoju układu kostnego to zmiany w kościach nadgarstka. Owe zmiany powodują lepszą sprawność dłoni pięciopalców, które zręczniejsz manipulują drobnymi przedmiotami i narzędziami, coraz lepiej rysują i malują. W trzecim stadium, czyli pod koniec wieku przedszkolnego, wzmacnia się wydatnie cały kościec i muskulatura oraz ustalają się naturalne krzywizny kręgosłupa: szyjna, grzbietowa i lędźwiowa. Dziecko 6-7 –letnie potrafi swobodnie władać mięśniami, lecz proces ich różnicowania nie jest jeszcze zakończony.

Dzieci przedszkolne cechują się bardzo duża ruchliwością: chętnie biegają, skaczą, przysiadają, wspinają się, podnoszą i przenoszą rozmaite rzeczy, ciągle się czymś zajmując. Między 5-6 rokiem życia ogromnie nasila się potrzeba ruchu, a to za sprawą szybkiego przyrostu masy mięśniowej. Owa potrzeba ruchu to tzw. głód ruchu. Przedszkolak opanowuje swobodny chód i bieg,

a czynności te cechują się właściwym rytmem, płynnością i harmonią. Nadal jednak czynnościom dziecka brak elastyczności, dokładności i przewidywania. Dzieci w tym wieku przyswajają kilka umiejętności ruchowych jednocześnie. Kształtują się kombinacje różnych form ruchu: biegu i skoku, biegu i kopnięcia piłki, chwytu i rzutu. Zaznacza się duża zmienność ruchów i niska zdolność do koncentracji na jednej czynności. W wieku przedszkolnym wzrastają również umiejętności utrzymywania ciała w równowadze oraz czynności manualne. Dziecko w toku posługiwania się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku podczas ubierania się, mycia, jedzenia i prac plastyczno-konstrukcyjnych zdobywa wprawę w czynnościach ręcznych. W toku manipulacji rozwija się koordynacja wzrokowo-mięśniowa, podporządkowanie ruchów spostrzeżeniom wzrokowym, a w związku z tym wzrasta celowość ruchów dziecka, umożliwiającą mu działanie w nowych sytuacjach, realizowanie pomysłów, wykonywanie prac użytecznych.

Ukształtowanie fizycznych cech dziecka zależy od całego szeregu czynników, przede wszystkim natury biologicznej i środowiskowej. Czynnikiem biologicznym są pewne predyspozycje, które dzieci dziedziczą po swoich rodzicach. Są one czynnikami warunkującymi osiągnięcie dużych lub małych wymiarów ciała, przyczyniają się do szybkiego lub wolniejszego tempa procesów rozwojowych. Na to dziedziczne podłoże nakładają się warunki środowiskowe, w jakich dziecko wzrasta. Jeżeli od urodzenia otoczone jest ono właściwą, racjonalną opieką, która zaspokaja jego potrzeby fizyczne i psychiczne – rozwój będzie przebiegał zgodnie z zadatkami dziedzicznymi. Dziecko przebywające w złych warunkach środowiskowych, nieodpowiednio żywione, źle pielęgnowane, wychowujące się w złej atmosferze rodzinnej – rośnie gorzej, rozwija się wolniej, nie ma szans realizowania swych genetycznych przesłanek. Rozwój fizyczny nie przebiega w jednakowym tempie i rytmie. Są w życiu dziecka okresy przyspieszonego i zwolnionego wzrastania, nasilonych i osłabionych procesów dojrzewania poszczególnych organów oraz ich funkcji. Wiedza w tym zakresie pomaga w interpretowaniu zjawisk rozwojowych: traktowania ich jako prawidłowych, fizjologicznych lub wymagających zaostrożenia czujności w celu zapobiegania ewentualnym odchyleniom.

Funkcje aktywności ruchowej:

- **Funkcja stymulacyjna**

Poprzez ruch mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Równocześnie następuje wzmocnienie, pogrubienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł. Ruch sprzyja mineralizacji kości zwiększając ich masę (gęstość) i zarazem twardość i sztywność. Wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo - naczyniowy. Występujące przy pracy mięśni większe zapotrzebowanie na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen powoduje szybsze krążenie krwi i wzmoczoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje. Ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę. Oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy. Dzięki temu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów. Aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego. Przyspiesza to rozwój motoryczności. Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych - dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

- **Funkcja adaptacyjna**

Przystosowanie organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych i materialnych, pracy, nauki, trudności dnia codziennego. Przez ruch i ćwiczenia fizyczne dziecko może hartować organizm, czyli zwiększyć granicę tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska: zimno, ciepło, wiatr, wilgotność powietrza, warunki pracy i nauki, a także odporność na czynniki psychiczne (stres) i społeczne.

- **Funkcja kompensacyjna (wyrównawcza)**

Ruch, jako czynnik korzystny, prozdrowotny ma zrównoważyć bilans bodźców działających na młody organizm. Ma wyrównać niekorzystne działanie takich bodźców, jak np.: telewizja, komputer. Wpływając na ożywienie organizmu aktywność fizyczna ma 2 przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

- Funkcja korekcyjna

Działania korekcyjne stosuje się najczęściej u dzieci z wadami postawy, ale można je wykorzystywać u dzieci z otyłością, astmą czy niektórymi zaburzeniami układu krążenia. Funkcja korekcyjna jest więc funkcją terapeutyczną i leczniczą.

Należy pamiętać, że aktywność ruchowa to ważny element:

- prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów;
- rozwijania funkcji i wydolności organizmu;
- tworzenia poprawnej postawy i budowy ciała;
- przystosowanie do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobieganie chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

Ruch sprzyja rozwojowi umysłowemu oraz kształtowaniu woli i charakteru. Ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostża zmysł wzroku i słuchu. Dzieci w ruchu poznają nowe przestrzenie i jej granice, nie tylko w rozumieniu otoczenia fizycznego, lecz także społecznego. Zespołowe gry i zabawy ruchowe uczą umiejętności społecznych: współdziałania w grupie, zdrowego współzawodnictwa, umiejętności radzenia sobie z sukcesem i porażką, rozwiązywania konfliktów, dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie, podporządkowania celów jednostki - celom grupy. Ruch w sferze społeczno- wychowawczej kształtuje życzliwy stosunek do ludzi, przyczynia się do wzrostu zainteresowań oraz uczy konsekwencji w osiągnięciu celów.

Argumenty przekonujące, że warto ćwiczyć, że warto być aktywnym fizycznie.

Ruch sprawia, że dzieci mogą:

- rozładować nadmierną energię;
- dotlenić się - mózg stanowi tylko 2 % wagi ciała człowieka, ale potrzebuje ok. 25 % tlenu. Świeże powietrze poprawia znacznie koncentrację uwagi;
- trenować zmysł równowagi - dzięki huśtaniu się, balansowaniu na murkach, chodzeniu po leżącej na ziemi linie, jeździe na rolkach, deskorolce, rowerze dzieci ćwiczą równowagę;
- ruch jest lekiem na bezsenność - umiarkowane ćwiczenia mogą zlikwidować kłopoty ze snem. To dobry lek na bezsenność i nocne niepokoje. Poprawa snu jest efektem psychicznego i fizjologicznego odprężenia po wysiłku. Dzieci nadpobudliwe, wrażliwe oraz nocne marki będą łatwiej zasypiały i spokojniej spały, jeżeli w ciągu dnia dostarczymy im okazji do intensywnego ruchu.
- polepsza nastrój - ćwiczenia fizyczne poprawiają stan układu nerwowego i wpływają na układ hormonalny. Dlatego ruch polepsza nastrój i przepędza ponure myśli, pomaga uspokoić emocje, rozładowuje napięcie i stres, ułatwia relaks. Podczas wysiłku fizycznego w mózgu powstają endorfiny zwane hormonami szczęścia.
- rozwijać samodzielność, równowagę emocjonalną, hart psychiczny, odporność na stres, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków, poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowanie i wytrwałość w pokonywaniu trudności. Ruch pozwala zapobiegać wielu chorobom (wady postawy, nerwice, otyłość, niewydolność mięśniowa, cukrzyca itp.).

Aktywność fizyczna jest najlepszym antidotum na wiele dolegliwości związanych z cywilizacją. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zapańców, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”. Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się.

W jaki sposób możemy pomóc dzieciom, które unikają aktywności ruchowej?

- Przede wszystkim należy stwarzać okazje do ruchu i razem z dzieckiem bawić się.
- Trzeba szukać takich form aktywności, które sprawiają dziecku zadowolenie i radość.

- Podczas wspólnych zabaw należy dzieci motywować, zachęcać poprzez przekonywanie i chwalenie za najdrobniejszy sukces.
- Nigdy nie wolno zmuszać dziecka do aktywności fizycznej, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw (ćwiczeń) chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnej słabości. Współpraca przedszkola ze środowiskiem rodzinnym, w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dziecka w wieku przedszkolnym.

Aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny i duży wpływ na zdrowy i prawidłowy rozwój każdego człowieka. Zwłaszcza dzieci, których potrzeby ruchowe są wielkie (średnio 5 godzin dziennie), powinny wykorzystywać każdą okazję na uprawianie aktywności ruchowej jak i aktywny odpoczynek. Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną. Uczmy je prawidłowych nawyków i wzorców ruchowych. Dlatego musimy pomagać dzieciom poznawać możliwości ludzkiego ciała i odkrywać tajemnice skryte w ich małych organizmach.

IV. METODY I FORMY ZAJĘĆ RUCHOWYCH W PRZEDSZKOLU.

Wiek przedszkolny charakteryzuje się na ogół dużą plastycznością aparatu ruchowego i słabymi zdolnościami koordynacji ruchów. W wieku tym dziecko zdolne jest do dość intensywnego, ale krótkotrwałego ruchu. Natomiast w sferze psychicznej, w omawianym okresie dziecko charakteryzuje się żywą wyobraźnią, skłonnością do naśladownictwa jak również brakiem zdolności do dłuższego skupienia uwagi. 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, takie jak: metody odtwórcze i twórcze.

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.

Spółród tej grupy metod zachęca się do wprowadzenia opowieści ruchowej, gimnastyki twórczej R. Labana, K. Orffa, 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 wymyślnego 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: Wyczucie 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: Wyczucie 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: Wyczucie 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, wesole, 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.

• **Metoda twórcza Karola Orffa.**

Karol Orff wyszedł z założenia, iż kulturę fizyczną dziecka należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – muzyczną oraz z kulturą słowa. Dlatego nawiązuje on do tradycyjnych, znikających we współczesnych czasach form zabaw, ćwiczeń tańców, muzyki, porzekadeł, legend, baśni, poezji, itp. Te właśnie ginące formy ruchowo – muzyczno – słowne znalazły się u podstaw nowej metody, której głównym celem i zadaniem jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej. Zwłaszcza powiązanie muzyki z ruchem stanowi bardzo charakterystyczny rys metody. Szeroko rozbudowany repertuar ćwiczeń i zabaw daje możliwość rozwijania inwencji zarówno dzieciom wysoko uzdolnionym, jak i zaniechanym, które mają okazję wyrównać swe braki. Zarówno muzyka jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie, przy czym w konkretnych ćwiczeniach dominuje zwykle jeden z wymienionych elementów, gdy inne spełniają rolę towarzyszącą lub podrzędną.

Karol Orff proponował następujące formy ruchu:

- gimnastyka oparta na ruchu naturalnym, bez komenderowania;
- ćwiczenia „sensoryczne” z zamkniętymi oczami, wyostrzające zmysły i rozwijające wyobraźnię;
- zabawy rozwijające szybki refleks;
- ćwiczenia muzyczno ruchowe z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych, a także muzyki z płyt;
- ćwiczenia z tematów I – V R. Labana;
- tańce regionalne, towarzyskie, inscenizacja pieśni, bajek, poezji;
- pantomima o szerokiej tematyce i środkach wyrazu z użyciem przyborów lub bez przyborów;
- żywe słowo: układanki, wyliczanki, zagadki, wierszyki, echo, naśladowanie odgłosów zwierząt – wszystko to połączone z gestami, ruchem.

• **Gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów.**

Gimnastyka Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadniczymi jej elementami są: ruch, muzyka, rytm, przybory. Przybory są w większości oryginalne: podwójny bijak, szarfa grzechotka, dzwoneczki, łuski orzechów kokosowych, itp. W tej metodzie nauczyciel może bardziej wyeksponować ruch twórczy, zadania otwarte, improwizację ruchową, współpracę z partnerem i z grupą.

• **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 pracy:

- współzawodnictwo (zespołowa)
- praca w małych grupach
- indywidualna.

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.

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, ułatwiając im funkcjonowanie w życiu, dbałość o własne zdrowie i jego rozwój oraz uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności ruchowej.

VI. BIBLIOGRAFIA

1. Demel M., Skłas A., „Teoria wychowania fizycznego”, PWN, Warszawa 1973 r.
2. Gniewkowski W., Właźnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1985 r.
3. Jugowar B., Psychologia rozwojowa dla rodziców, Warszawa 1982 r.
4. Kwiatkowska M., Biologiczne i psychologiczne podstawy wychowania w przedszkolu,
5. Kwiatkowska M., Kopińska Z. (red.), Pedagogika przedszkolna, Warszawa 1978 r.
6. Moliere S., „Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu”, PZWS, Warszawa 1972 r.
7. Przetacznikowa M., Makięto-Jarża G., Psychologia rozwojowa, Warszawa 1974 r.
8. Właźnik K., Przewodnik metodyczny dla nauczycieli”, JUKA, Łódź 1996 r.
9. K.Dudkiewicz, K.Kamińska „Edukacja zdrowotna” Warszawa 2001 r.
10. Właźnik K. „Wychowanie fizyczne w przedszkolu” Łódź 1996 r; przewodnik metodyczny dla nauczyciela
11. Zyzik E., „Wspomaganie aktywności dziecięcej w przedszkolu”, Wszechnica Świętokrzyska, Kielce 2017
12. Fall - Ławryniuk M., "Ciało i umysł lubią ruch", Bliżej Przedszkola, 2009
13. Gniewkowski W., Właźnik K., "Wychowanie fizyczne", WSiP, Warszawa 1990.
14. Owczarek S., "Gimnastyka Przedszkolaka", WSiP, Warszawa 2001.
15. Ptak U. „Aktywność ruchowa dziecka w wieku przedszkolnym”, Bliżej Przedszkola.