

„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH” John Locke



ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Zachodzące w rozwoju fizycznym dziecka zmiany między 3 a 7 rokiem życia charakteryzują się zwiększoną wydolnością całego organizmu oraz poszczególnych jego organów. Wraz z wiekiem dziecka zwiększają się wymiary jego ciała, zachodzi intensywny wzrost wysokości i zwiększa się waga. Zmieniają się proporcje ciała, następuje wydłużenie kończyn i znaczny przyrost masy mięśniowej oraz ostateczne ukształtowanie się kształtu kręgosłupa.

Zwiększa się również wydolność organizmu do większego wysiłku fizycznego, czego głównym powodem jest rozwój organów wewnętrznych, szczególnie serca i płuc. Większość zmian w rozwoju fizycznym prowadzi do szybszego rozwoju motoryki dziecka, która przejawia się m. in. we wzroście koordynacji ruchów, powodując większą precyzję wykonywanych czynności.

Rozwój fizyczny nie przebiega cały czas w jednakowym tempie i rytmie. Są w życiu dziecka okresy przyśpieszonego i zwolnionego zrastania, charakterystyczne nasilenie i osłabienie procesów dojrzewania poszczególnych organów i ich funkcji.

W wieku 3-7 lat wzrasta nasilenie aktywności ruchowej, co pociąga za sobą szybki rozwój kośćca, powstają szeregi punktów kostnienia - w obrębie kości ramieniowej, przedramienia, nadgarstka, palców, kości udowej, podudzia i stopy. Wymiana zębów mlecznych na stałe, świadczy o poprawnie przebiegającym procesie kostnienia.

Jednocześnie z rozwojem kości intensywnie rozwija się układ mięśniowy, zwiększa się masa mięśni. Zmianie też ulegają wysokość i ciężar ciała, które na przełomie 6 -7 roku życia są tak bardzo intensywne, że zostały nazwane „skokiem” szkolnym.

Wraz z dojrzewaniem układu nerwowego oraz narządów ruchu, następuje rozwój sprawności ruchowych. Przebiega on w dwóch kierunkach:

- rozwoju umiejętności praktycznych, polegających na zdolności posługiwania

się przedmiotami i narzędziami codziennego użytku,

- rozwoju sprawności ruchowych, wywodzących się z ruchów swobodnych i postawno – lokomocyjnych.



ZNACZENIE RUCHU DLA ROZWOJU DZIECKA

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój: fizyczny, umysłowy, emocjonalny i społeczny. Szczególnie w wieku przedszkolnym poruszanie się jest ważnym środkiem zdobywania informacji na temat otaczającego świata. Przez ruch dziecko ma możliwość poznawania siebie samego, własnego ciała i własnych możliwości, oszacowania swoich umiejętności, a także rozwijania wiary we własne siły oraz zdobywania w trakcie zabaw ruchowych społecznych doświadczeń z innymi osobami.

Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dziecko nabywa wówczas pewnych umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali. W okresie tym aktywność ruchowa przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych, a umiejętności ruchowe często wyznaczają pozycję dziecka w grupie rówieśniczej. Dlatego należy dbać o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu.

Jeżeli dziecko w wieku przedszkolnym będzie poddawane systematycznym ćwiczeniom, odpowiadającym jego rozwojowi i naturalnym zainteresowaniom, może osiągnąć wysoki poziom sprawności ruchowej. Dziecko 6-letnie jest silniejsze niż dzieci młodsze, bardziej wytrzymałe, zręczne, zwinne, odznacza się większą precyzją i skoordynowaniem ruchów. Jest spostrzegawcze i pojętne, ma szybkie i celowe reakcje.

Aktywność ruchowa spełnia cztery podstawowe funkcje, do których zaliczamy:

- stymulację,
- adaptację,

- kompensację,
- korektywę.

RUCH JAKO CZYNNIK STYMUJĄCY:

Ruch pobudza rozwój organizmu. Dzięki niemu poprawia się motoryka i sprawność fizyczna człowieka:

- mięśnie wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość, następuje wzmocnienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł,
- ruch sprzyja mineralizacji kości,
- wysiłek fizyczny mobilizuje układ krążeniowo- naczyniowy, powoduje wzmożoną akcję serca, które wzmocnia się i rozbudowuje; wysiłkowi fizycznemu towarzyszą skurcze mięśni, które ułatwiają krążenie krwi w organizmie,
- ruch uaktywnia układ oddechowy, gdyż płuca muszą wykonać zwiększoną pracę, dzięki czemu wzrasta pojemność życiowa płuc, a także ilość przyswajanego tlenu; więcej go dociera do rozwijających się narządów,
- ćwiczenia fizyczne przyczyniają się bezpośrednio do podwyższenia sprawności żołądka i jelit, a pośrednio wpływają na wydolność wątroby i nerek,
- aktywność fizyczna pobudza dojrzewanie układu nerwowego; szybciej dojrzewają ośrodki mózgu zawiadujące ruchami (przyspiesza to rozwój motoryczności); jednocześnie następuje wzrost szybkości przewodzenia impulsów nerwowych, co usprawnia koordynację ruchową,
- dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę,
- ruch rozwija samodzielność dziecka,
- zabawy i ćwiczenia w grupie rozwijają zachowania prospołeczne; dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom,
- aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości.

RUCH JAKO CZYNNIK ADAPTACYJNY:

- aktywność ruchowa rozwija zdolność przystosowania organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, ciśnienia, warunków

atmosferycznych, trudności dnia codziennego, itp.

- przez ruch i ćwiczenia fizyczne można hartować organizm, czyli doprowadzać do podwyższania granicy tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska, a także kształtować odporność na czynniki psychiczne (np. stres) i społeczne.

RUCH JAKO CZYNNIK KOMPENSACYJNY:

- kompensacja to inaczej wyrównanie; aktywność fizyczna ma przywrócić niezbędną dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych.

RUCH JAKO CZYNNIK KOREKTYWNY:

- działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranej i sterowanej aktywności fizycznej, podejmowane są w tych przypadkach, gdy powstałe odchylenia rozwojowe można zlikwidować lub złagodzić przy użyciu ćwiczeń korekcyjnych. Funkcja korekcyjna jest funkcją terapeutyczną i leczniczą.

Tak więc w przedszkolu nie sposób zrezygnować z ruchu i sportu. Każdego dnia dzieci muszą mieć wystarczająco dużo okazji do fizycznej aktywności, nie tylko w związku z fizycznym usprawnianiem dzieci, ale również całościowym rozwojem osobowości dziecka poprzez ruch. W tym celu dzieci muszą mieć do dyspozycji przede wszystkim wystarczająco dużo przestrzeni (łąka, plac zabaw, sala gimnastyczna) oraz odpowiednie przyrządy gimnastyczne, które zachęcają je do motorycznych zabaw. Przy doborze ćwiczeń należy kierować się:

-aktualnymi potrzebami dzieci,

-umiejętnościami dzieci,

-pomieszczeniem oraz materiałami, jakie mają do dyspozycji.

Optymalny czas ćwiczeń to 20-30 min. Czas ten należy każdorazowo dostosowywać do chęci, możliwości i zaangażowania dzieci. Ćwiczeniom musi towarzyszyć odpowiednia atmosfera- wzajemnej życzliwości, pogody, przyjaźni, a także wyrozumiałości; wtedy będą one dla dziecka przyjemnością i źródłem radości.



PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH Z DZIEĆMI

- Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
- Kolory - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- Gra w klasy - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z krater. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
- Stoi różyczka - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie piosenkę i bawcie się!
- Pająk i muchy. Dzieci biegające swobodnie, naśladowując gestami i dźwiękiem muchy. Na zawołanie "pająk!", zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do "sieci" (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.

Zachęcam rodziców do zabaw ruchowych z dziećmi. Kiedy spróbujecie

zobaczycie, że i dla Was może to być wyśmienita zabawa!

Opracowanie: mgr Edyta Starzak

Literatura:

- Owczarek S. "Gimnastyka Przedszkolaka",
- Właźnik K. "Wychowanie fizyczne w przedszkolu". Przewodnik dla nauczyciela,
- Parczewska T., (red.), Psychopedagogiczne aspekty rozwoju i edukacji małego dziecka, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010.

Polecam:

Małgorzata Markowska „Ćwiczenia i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku przedszkolnym”.

Publikacja jest efektem oryginalnych pomysłów autorki i jej doświadczenia zawodowego. Nowatorskie podejście oraz bogate zestawienie zabaw i ćwiczeń gwarantują: wzbogacenie pedagogiki przedszkolnej o wartościową pozycję, ułatwienie nauczycielowi planowania i realizacji pracy w obszarze edukacji zdrowotnej, poszerzanie doświadczeń dziecięcych, sprzyjanie aktywności i rozwojowi fizycznemu i motorycznemu przedszkolaków. Stanowić może ona także pomoc dla rodziców poszukujących sposobów na uatrakcyjnienie zabaw domowych swoim dzieciom. Do książki dołączona jest płyta CD.