

SPRAWNY PRZEDSZKOLAK

PORADNIK DLA RODZICÓW

opracowanie:
Kamila Semków
Małgorzata Winiarczyk

Przedszkole Jacek i Agatka w Zielonej Górze
2019

*Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy do zdrowego ciała,
jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej.*

John F. Kennedy

DLACZEGO SPRAWNOŚĆ PRZEDSZKOLAKA?

Główną cechą wieku przedszkolnego jest **WIELKA POTRZEBA RUCHU**, co jest przyczyną ogromnej ruchliwości dziecka, tendencji do ruchów zbyt obszernych, rozrzutnych.

Wiek przedszkolny jest czasem, kiedy następuje rozwój sprawności motorycznej – powoli następuje automatyzacja ruchów cyklicznych, takich jak chodzenie i bieganie, a także podwyższenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej. W tym czasie rozwija się także zdolność koordynacji ruchów. Równocześnie u dziecka wzrasta zaradność, a jego ruchy stają się bardziej dostosowane do zmieniających się sytuacji. Rozwija się w znacznym stopniu również samoobsługa i samodzielność.

Wiek przedszkolny to czas, kiedy dziecko uczy się jeździć na rowerze, pływać, jeździć na łyżwach, na nartach. Stopniowo doskonalone są ruchy dłoni, co umożliwia dziecku coraz sprawniejsze posługiwanie się ołówkiem, pędzlem, nożyczkami.

Dzieci w wieku przedszkolnym posiadają dziwną dla dorosłych zdolność np. szybciej nauczą się pływać niż np. zapinać guziki. Dzieje się tak, ponieważ dla dziecka w wieku przedszkolnym drobne ruchy manualne są o wiele trudniejsze i bardziej męczące niż praca dużych grup mięśniowych.

Inaczej niż u osób dorosłych przebiegają też u dzieci procesy zmęczenia i odpoczynku. Związane jest to z inną motoryką, wydolnością i psychiką dziecka, jego możliwościami i potrzebami. Przedszkolak szybciej reaguje ruchem na bodźce, przez co szybciej się wyczerpuje i męczy, co wpływa z kolei na potrzebę częstszego odpoczynku, po którym równie szybko wydolność dziecka wraca do normy. Po krótkim odpoczynku przedszkolak od nowa jest w pełni gotowy do podjęcia dalszej zabawy.

Charakterystyczna dla dziecka w wieku przedszkolnym jest także częsta zmiana przedmiotu zainteresowania i rodzaju zajęć ruchowych, co wiąże się z niską zdolnością do koncentracji na jednej czynności. U dziecka przedszkolnego zdobywaniu umiejętności nowych ruchów towarzyszy radość z każdego osiągniętego sukcesu motorycznego oraz świetna pamięć ruchowa, a także łatwość szybkiego uczenia się.



CO RODZIC WIEDZIEĆ POWINIEN?

Ważną rolę w ogólnym kształtowaniu i promowaniu rozwoju sprawności ruchowej dziecka pełnią **wzorce społeczne czerpane ze środowiska rodzinnego i rówieśniczego, odpowiednia atmosfera oraz postawa akceptująca rodziców i wychowawców.**

Prawidłowy rozwój sprawności ruchowej dziecka zależy jest zarówno od zdrowia fizycznego, jak i dobrego samopoczucia oraz zdrowia psychicznego. Podnoszenie sprawności ruchowej związane jest nierozłącznie ze wszechstronnym rozwojem - fizycznym i psychicznym. Wywiera to pozytywny wpływ na kształtowanie osobowości i takich cech, jak: samodzielność, opanowanie, umiejętność skupienia uwagi oraz wytrwałość w pokonywaniu przeszkód.

Przebywanie i ruch na świeżym powietrzu to nie tylko realizacja potrzeby spożytkowania energii dziecka, ale również czynniki ułatwiające przyswojenie pokarmu i przywrócenie organizmowi pełnej gotowości do nowego działania.

Przeciwdziałanie obniżonej sprawności ruchowej dziecka, to nic innego jak zachęcanie i przyzwyczajanie go już w wieku przedszkolnym do podnoszenia własnej sprawności ruchowej przez aktywny udział w ćwiczeniach, zabawach i zajęciach ruchowych.

***„WSZYSTKIEGO, CO NAPRAWDĘ POWINIENEM WIEDZIEĆ,
NAUCZYŁEM SIĘ W PRZEDSZKOLU”*** Robert Fulghum

Wiele nawyków nabytych w wieku przedszkolnym zachowuje się bardzo długo, nawet w dojrzałym życiu. Ruchy wyćwiczone w dzieciństwie pozostają w „pamięci” dłużej niż tekst wyuczony pamięciowo.

Rozwój fizyczny przedszkolaka nie przebiega równomiernie w poszczególnych latach życia. Mięśnie dziecka zawierają więcej wody, a mniej białka i substancji stałej niż dorosłego, są delikatne i luźno przyłączone do kości – dlatego dzieci szybciej się męczą. Dzieci w wieku przedszkolnym męczą się siedzeniem w jednej pozycji i brakiem możliwości ruchu.

Jednak... to samo zmęczone jedną pozycją dziecko, gdy znajdzie się w miejscu, gdzie swobodnie może się bawić, szybko odzyskuje energię i dobry humor.

Rozwój ruchowy przedszkolaka jest nie tylko źródłem poznawania świata, ale też prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych i orientacji w przestrzeni. Dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę z istnienia kierunków, uczy się określać prawą i lewą stronę w stosunku do położenia własnego ciała. Równocześnie z rozwojem ogólnej sprawności ruchowej zwiększa się samodzielność dzieci. Pod koniec wieku przedszkolnego sprawne ruchowo dziecko, bez pomocy dorosłych, potrafi samo ubrać się i rozebrać, umyć, uczesać, nakryć do stołu, sprzątnąć po sobie.

W sytuacjach życia codziennego może realizować różne domowe obowiązki, np. dbać o rośliny w domu, podlewać je bez rozlania wody, wycierać naczynia, układać je, posługiwać się sprawnie sztucami.

Aktywność ruchowa wspomaga procesy myślowe, przyczyniając się m.in. do:

- doskonalenia spostrzegania wzrokowego i zdobywania doświadczeń ruchowych,
- kształtowania wyobraźni przestrzennej oraz rozumienia pojęcia czasu,
- zdobywania umiejętności analizy i syntezy wzrokowej oraz oceny stosunków ilościowych i przestrzennych.

PO CO ROZWIJAĆ SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ U DZIECI?

Przed wychowaniem fizycznym – realizowanym przez rodziców i nauczycieli obecnie stawia się następujące cele:

- rozwój, podnoszenie i utrzymanie na możliwie wysokim poziomie wszechstronnej sprawności fizycznej,
- wspomaganie i kształtowania zdrowia i harmonijnego rozwoju, korygowanie wad,
- kształtowanie umiejętności i nawyków ruchowych,
- rozbudzanie zainteresowań i przyzwyczajzeń ruchowych, prowadzących do wyboru formy czynnego uprawiania ruchu,
- stwarzanie okazji do czynnego wypoczynku (rekreacji, rozrywki),
- kształtowanie cech woli i charakteru.



CO I KIEDY DZIECKO POWINNO?

Dziecko trzyletnie

ma dużą potrzebę ruchu, rzadko siedzi w miejscu - cały czas wykonuje jakieś czynności;

potrafi:

- pewnie chodzić i biegać
- stać przez chwilę na jednej nodze
- wdrapywać się na różne sprzęty i zsuwać się z nich
- przepelzać pod przeszkodą
- przynosić niezbyt ciężkie przedmioty
- rzucać przedmiotami, nie tracąc przy tym równowagi
- przeskoczyć przeszkodę o długości do 30 cm i pokonać przeszkodę wysokości 40 cm
- maszerować, podskakiwać i biegać przy muzyce
- zbudować niewielką wieżę z klocków
- lubi bawić się w piasku
- toczyć wałeczki i kulki z plasteliny

Dziecko czteroletnie

mało różni się od trzylatka pod względem motoryki, ale jest bardziej sprawne. Czterolatki odczuwają większą potrzebę ruchu, ale też potrafią dłużej skupić uwagę, lepiej reagują na sygnały i polecenia, są bardziej zwinne i zręczne, poruszają się pewnie i swobodnie;

potrafi:

- dobrze biegać
- wchodzić po schodach krokiem naprzemiennym (natomiast schodzą jeszcze krokiem dostawnym)
- zeskoczyć z wysokości 20-40 cm (lądując na sztywne, wyprostowane w kolanach nogi)
- pewniej stać na jednej nodze
- chwycić nisko podrzucony przez siebie woreczek
- podejmować próby wycinania nożyczkami
- samo się ubrać i rozebrać
- sprzątać po sobie zabawki
- zmieniać kierunek biegu

Dziecko pięcioletnie

następuje przyspieszenie procesów rozwojowych i najszybszy rozwój motoryczny. Wiek pięcioletka nazywany jest złotym okresem rozwoju motoryczności – dziecko staje się zwinniejsze, szybsze i bardziej wytrzymałe.

potrafi:

- dość długo (ok. 10 sekund) stać na jednej nodze
- łączyć chód po ławeczce z przekraczaniem przeszkód lub przesuwaniem przybory stopą czy schyleniem się pod przeszkodą
- zapinać guziki
- stać w tzw. staniu równoważnym (stopa za stopą)
- rzucać w górę i chwycić woreczek lub piłkę
- złapać rzuconą do niego piłkę

Dziecko sześcioletnie

cechuje nasilenie ruchliwości. Dziecko w tym wieku staje się silniejsze i sprawniejsze, pojawia się automatyzacja niektórych ruchów, które stają się płynne;

potrafi:

- swobodnie maszerować, biegać, podskakiwać
- płynnie wykonać kombinację ruchów
- jeździć na rowerze
- wykonać złożone ćwiczenia na przyrządach jak również ćwiczenia wymagające znacznego poczucia rytmu
- samodzielnie sprawnie ubrać się i rozebrać
- umyć się i czesać, nakryć do stołu
- sprawnie sprzątać zabawki

Przedszkolak pod koniec 6. roku życia powinien osiągnąć tzw. dojrzałość szkolną, czyli taki stopień rozwoju umysłowego i motorycznego, sprawność fizyczną i percepcyjno – motoryczną, która będzie gwarantować bezproblemowe zaadaptowanie się w środowisku szkolnym.

Zmiany rozwojowe narastają stopniowo. Tak więc może się zdarzyć, że jedno dziecko osiągnie dojrzałość szkolną już w wieku 6 lat, a inne dopiero po ukończeniu 7. roku życia.

Według Podstawy programowej wychowania przedszkolnego dziecko na koniec edukacji przedszkolnej w zakresie fizycznego obszaru rozwoju powinno:

- zgłaszać potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonywać podstawowe czynności higieniczne;
- wykonywać czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie, w tym czynności precyzyjne, np. zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł;
- spożywać posiłki z użyciem sztućców, nakrywać do stołu i sprzątać po posiłku;
- komunikować potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;
- uczestniczyć w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; - wykonywać różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne;
- inicjować zabawy konstrukcyjne, majsterkować, budować, wykorzystując zabawki, materiały użytkowe, w tym materiał naturalny;
- wykonywać czynności, takie jak: sprzątanie, pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni, używać chwytu pisarskiego podczas rysowania, kreślenia i pierwszych prób pisania;
- wykonywać podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała;
- wykazywać sprawność ciała i koordynację w stopniu pozwalającym na rozpoczęcie systematycznej nauki czynności złożonych, takich jak czytanie i pisanie.



O CZYM RODZIC POWINIEN PAMIĘTAĆ?

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;
- przystosowania do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym;
- zapobiegania chorobom;
- rozwoju psychicznego i społecznego;
- terapii wielu zaburzeń i chorób.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Specjaliści opracowali piramidę aktywności fizycznej dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, składającą się z czterech "pięter".

1. Najniższe – podstawowe piętro piramidy dotyczy najprostszych form ruchu, związanych z codziennymi czynnościami, takimi jak wchodzenie po schodach, pokonywanie pieszo trasy do szkoły lub przedszkola, korzystanie z placu zabaw czy spacer z psem. Dobrze byłoby, aby ograniczenie używania windy, schodów ruchomych, samochodu czy środków komunikacji miejskiej stało się naszym prozdrowotnym nawykiem, aby - mówiąc językiem obiegowym - "weszło w krew" zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

2. Na drugim piętrze piramidy znajdują się powszechnie znane postacie aktywności fizycznej, na przykład jazda na rowerze lub zabawy z piłką, z których dzieci powinny korzystać przynajmniej, co drugi dzień. Ich celem jest podniesienie tętna w czasie wysiłku. Ten rodzaj aktywności powinien trwać jednorazowo minimum 20 minut.

3. Trzecie piętro piramidy mogą zajmować takie formy ruchu, jak pływanie oraz lubiane przez dziewczęta ćwiczenia o charakterze rytmiczno-tanecznym lub preferowane przed chłopców sporty walki. Zazwyczaj są to zajęcia zorganizowane, prowadzone przez specjalistów. Zaleca się korzystanie z nich co najmniej 2-3 razy w tygodniu. Do aktywności fizycznej z trzeciego piętra piramidy warto wybrać dla dziecka jego ulubioną formę ruchu. Celem stosowania tych ćwiczeń jest przede wszystkim rozwinięcie siły i wytrzymałości oraz zadbanie o elastyczność mięśni.

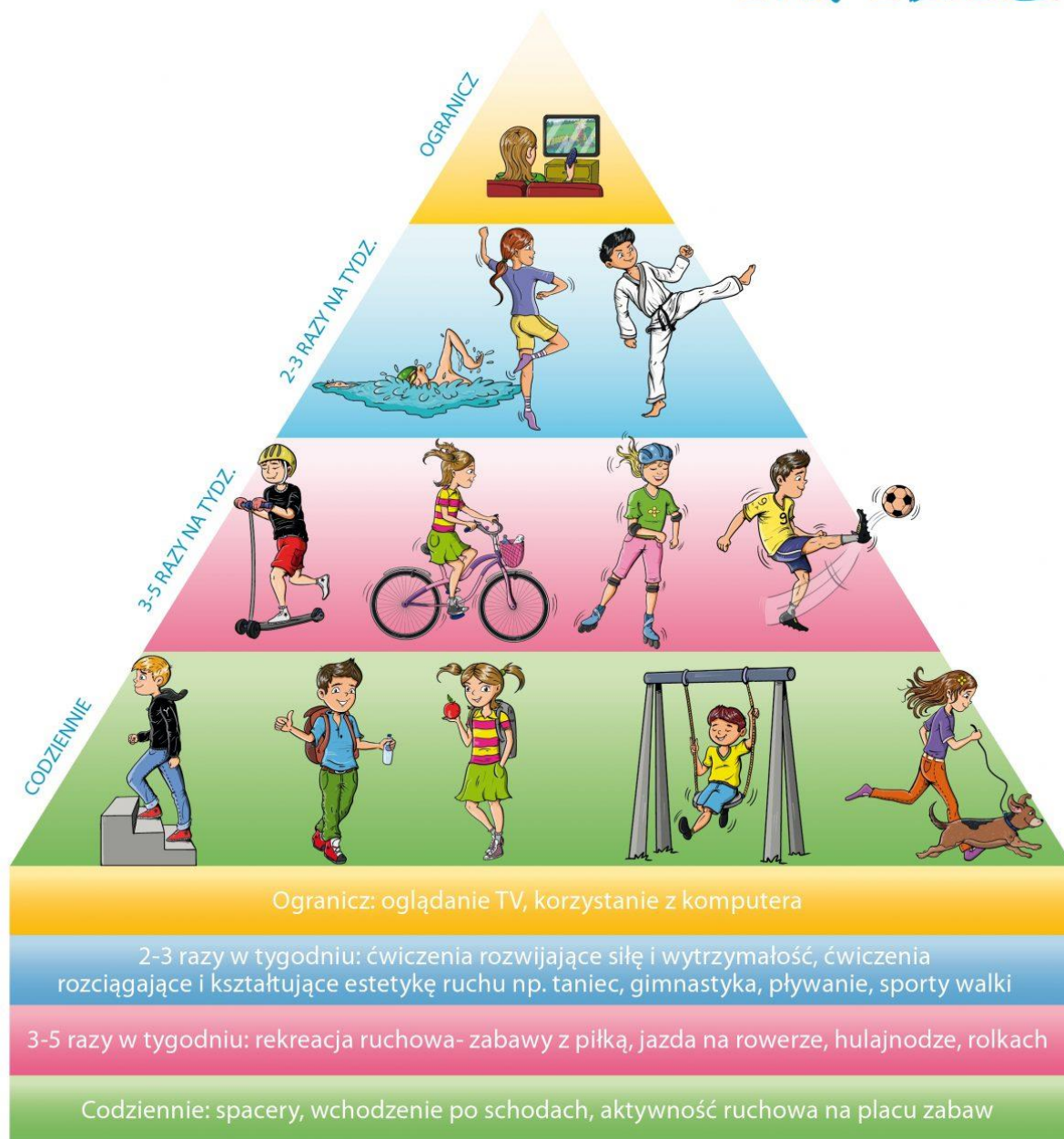
4. Na "wierzchołku" piramidy umieszczono bierne formy wypoczynku. Niektóre z nich są zalecane i potrzebne do właściwego funkcjonowania. Na przykład nasz organizm potrzebuje stosownej ilości snu, a po ćwiczeniach ruchowych odpowiedniej ilości wypoczynku. Jeśli jednak w ciągu dnia dziecko zbyt dużo czasu spędza przy komputerze i przed ekranem telewizora, nie ma to nic wspólnego z dbałością o jego zdrowie.

...Oczywiście trudno wyobrazić sobie współczesne życie bez możliwości dostępu do komputera, Internetu lub telewizji.

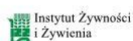
Rolą rodziców jest kontrolowanie czasu spędzanego przez dziecko w ten sposób oraz ustalenie i konsekwentne respektowanie rozsądnych ograniczeń czasowych.

Biorąc pod uwagę, że dziecko w wieku przedszkolnym wymaga jeszcze opieki rodziców (np. podczas zabawy na placu zabaw), warto poświęcić spędzony razem czas na wspólną aktywność fizyczną (szczególnie na powietrzu). Z pewnością przyniesie to korzyści zdrowotne obu pokoleniom oraz wpłynie na umocnienie rodzinnej więzi emocjonalnej.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



Institucja realizująca:



Institucja współfinansująca:



Partnerzy:



www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut Żywności i Żywienia. Plakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

I CO DALEJ?

Oto kilka porad i wskazówek dla rodziców ułatwiających wspólne zabawy z dziećmi.

- ✓ Najlepszym sposobem na rozwijanie sprawności fizycznej jest zapewnienie dziecku czasu i miejsca do zabaw ruchowych (może być to zarówno park, plac zabaw, podwórko, jak i kuchnia czy inne pomieszczenie, gdzie dziecko może ćwiczyć sprawność rąk);
- ✓ Dzieci potrzebują zabaw, które stwarzają możliwość biegania, chodzenia, skakania, rzucania, łapania, przewracania się na boki, utrzymywania postawy i równowagi; poprawia to ogólną koordynację ciała dziecka i koordynację wzrokowo-ruchową;
- ✓ Ćwiczenia mają być radosną zabawą, a udział dorosłego w zabawie będzie dodatkowym atutem i wzmocnieniem;
- ✓ Nie należy wydawać poleceń, komentować, pouczać i ciągle upominać;
- ✓ Dobrym pomysłem są ćwiczenia dziecka wraz z dorosłym w formie zabaw naśladowczych, np. skaczące piłeczki (podskoki obunóż) , wiatr i liście (skłony na boki i wirowanie dookoła siebie), zabawy kotków (chodzenie na czworakach za piłką, wykonywanie kociego grzbietu), zanieś misiowi śniadanie (przenoszenie na tacy drobnych klocków). Tego typu zabawy nie tylko sprzyjają rozwojowi sprawności ruchowej, ale także pobudzają wyobraźnię i fantazję, a także podsuwają pomysły do różnorodnych zabaw tematycznych;
- ✓ Dzieci bardzo chętnie popisują się swoimi umiejętnościami, dlatego dobrze jest też nadawać ćwiczeniom charakter nie tylko zabawowy, ale także zadaniowy, np. przejdź po pniu drzewa itp., biegnij slalomem pomiędzy drzewami (lub innymi przeszkodami), idź przed siebie z przedmiotem (książka, zabawka) położonym na głowie, skacz raz na jednej, raz na drugiej; Podczas takich ćwiczeń dzieci wykazują się odwagą, sprytem, wytrwałością, a także odczuwają radość z osiągniętego celu;
- ✓ Organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia zawsze należy zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne. Jeżeli nie odbywają się one na powietrzu, należy pamiętać, że pokój musi być czysty i przewietrzony, a dziecko ubrane w wygodny, odpowiedni strój;
- ✓ Warto organizować dziecku zabawy terenowe z pokonywaniem naturalnych przeszkód, gry zespołowe, zawody sportowe na powietrzu, gdyż mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka i jego odporność;
- ✓ Ważne jest zapewnienie dziecku podczas zabaw bezpieczeństwa zarówno w mieszkaniu, w parku jak i na podwórku czy placu zabaw;
- ✓ Zawsze należy obserwować przebieg zabaw i pomysły dziecka, aby były odpowiednie i bezpieczne;
- ✓ Dziecko musi znać zasady i orientować się w tym, co mu wolno a czego nie;
- ✓ Równie ważna jak ogólna sprawność ciała jest sprawność manualna, którą można wspomagać na wiele sposobów - zachęcać do wszelkich zabaw ruchowych i czynności manualnych, wymyślać różnorodne proste aktywności, zapraszać do zajęć plastycznych (rysowanie, malowanie, klejenie, wycinanie, lepienie, ugniatanie);
- ✓ Dziecko powinno podejmować spontaniczne działania – nie należy mu tego zabraniać; Spontaniczne działania ruchowe rozwijają motorykę małą i dużą dziecka, a także mają wpływ na dojrzewanie układu nerwowego;

