

„AKTYWNY PRZEDSZKOLAK = ZDROWY DOROSŁY”

Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmocnienia i doskonalenia. Występujący u dzieci „głód ruchu” jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

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 dziecka zmuszać do aktywności, natomiast warto znaleźć wśród rówieśników dziecko z takimi samymi możliwościami ruchowymi i w trakcie wspólnych zabaw chwalić za podejmowane próby. Dzięki temu wzrośnie samoocena dziecka a z czasem i satysfakcja z pokonywania własnych słabości. Bardzo ważna tu jest współpraca rodziny z przedszkolem, w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dziecka w wieku przedszkolnym.



Cechy prawidłowej postawy ciała małego dziecka:

- barki niewystające do przodu
- tył głowy i plecy ustawione w jednej linii
- brzuch wypukły
- nieznaczna lordoza lędźwiowa
- cały tułów pochylony do przodu
- lekkie zgięcie stawów biodrowych i kolanowych
- płaskostopie do 4 - 5 roku życia



Drogi Rodzicu, jeśli nie masz możliwości wyjść z dzieckiem na świeże powietrze aby zapewnić mu optymalną dawkę ruchu poćwiczcie razem w domu!!!!!! Polecamy Metodę Ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, dzięki której oprócz rozwoju fizycznego pogłębisz więź

z dzieckiem. Ćwiczenia można modyfikować, prowadzić w parach bądź w mniejszej grupce.

Metoda Weroniki Sherborne

Weronika Sherborne dodała do analizy ruchu cele pedagogiczne. Najwyższym celem oddziaływania przez ruch było dla niej budowanie osobowości poprzez budowanie więzi oraz stymulowanie prawidłowego rozwoju i korygowanie zaburzeń. Metoda jest naturalna i prosta ze względu na to, że wywodzi się z dziecięcego baraszkowania, które jest naturalną zabawą dziecka z dorosłym we wczesnym dzieciństwie – nazywane są tak wszystkie zabawy w bliskim kontakcie tj. gilgotanie, podrzucanie, siłowanie się.

Ćwiczenia Ruchu Rozwijającego wpływają pozytywnie na: świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi kontaktu. Sherborne za bardzo istotną uznała **świadomość własnego ciała** a zwłaszcza środka ciała. Wiele dzieci z zaburzeniami rozwoju ma zaburzoną świadomość ciała, co uniemożliwia im prawidłowe kontrolowanie własnych ruchów.

Przykładowe ćwiczenia

Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby

Powitanie stopami: grupa/para siedzi w kręgu/naprzeciwko siebie trzymając się za ręce, wszyscy wyciągają nogi przed siebie i witają się dotykając palcami stóp.

Iskierka: grupa siedzi w kręgu trzymając się za ręce, prowadzący ściska dłoń siedzącego obok niego dziecka, ono podaje uścisk dłoni sąsiadowi i w ten sposób iskierka przechodzi przez cały krąg.

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

Koncert na plecach: dorosły klęczy obok leżącego na brzuchu dziecka. Dorośli grają palcami na plecach dzieci, najpierw delikatnie opuszkami palców a następnie kantami dłoni i całymi dłońmi. Zmieniają siłę i rytm uderzeń.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

Przeciąganie: dorośli i dzieci leżą „w rozsypce” na podłodze. Przeciągają się (jak po przebudzeniu) i każdy próbuje zagarnąć jak najwięcej przestrzeni dla siebie.

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę

Relacja „Z” – Fala: 2-3 dorosłych wykonuje obok siebie klęp podparty. Dziecko kładzie się na ich plecach na brzuchu. Dorośli lekko kołyszą się na boki, do przodu i do tyłu oraz zataczając kółka.

Relacja „przeciwko” – Spychacz: dorosły i dziecko siedzą w rozkroku na podłodze plecami do siebie. Na przemian odpychając się stopami próbują przesunąć partnera (dorosły ustępuje, gdy wyczuwa, że dziecko użyło do tego całej swojej siły).

Relacja „razem” – Podskoki w trójkach: dwóch dorosłych stoi po obu stronach dziecka, podtrzymując je za ręce oraz pod łokcie. Dziecko trzyma łokcie jak najbliżej tułowia. Dorośli pomagają mu podskoczyć, wykonać skok do przodu, kilka kroków do przodu lub pokonać przeszkodę.

Wskazówki dla rodziców:

- Bądź dla dziecka przykładem- sam/ sama podejmuj aktywność fizyczną;
- Planuj i organizuj aktywność wspólnie z dzieckiem;
- Stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- Pozwól dziecku na samodzielny dobór zabaw;
- Rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- Chwal za podejmowanie aktywności fizycznej, doceniaj wysiłek dziecka.

Aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowy i prawidłowy rozwój każdego człowieka. Zwłaszcza dzieci, których potrzeby ruchowe są bardzo duże (średnio 5h/dobę), powinny wykorzystywać każdą okazję na uprawianie sportu 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. Pomóżmy im poznawać możliwości ludzkiego ciała i odkrywać tajemnice skryte w ich małych organizmach.

1. J. Kołodziej, K. Kołodziej, I. Momola (red.), „Postawa ciała, jej wady i korekcja”, Wyd. Oświatowe „FOSZE”, Rzeszów 2004
2. M. Polańska, „Gimnastykę korekcyjną można polubić”, Wyd. Oświatowe „FOSZE”, Rzeszów 2012