

# **PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

## **"SPORT, ZABAWA WAŻNA SPRAWA"**

### **CIEKAWOSTKI**

**Ruch należy do najbardziej naturalnych i charakterystycznych cech wczesnych faz rozwoju osobowego człowieka.** W wychowaniu fizycznym chodzi, zatem o wspieranie, pielęgnowanie i zachowanie jego form naturalnych, a także takie kierowanie rozwojem cech motoryki, aby można było rozwijać i kształtować umiejętności ruchowe. Okres przedszkolny i młodszy wiek szkolny stanowią bardzo dobrą bazę wyjściową i są dobrym okresem dla prawidłowego kształtowania cech somatycznych i motorycznych.

Okres ten należy także do tej fazy rozwojowej, w której ruch i hartowanie organizmu mają znaczący wpływ na zwiększenie odporności na szkodliwy wpływ środowiska zewnętrznego. Cechy osobnicze kształtują się zgodnie z ustalonym prawem, w myśl, którego, ćwiczony i pobudzany narząd dokonali się, zwiększa się jego objętość, a jego możliwości pracy i działania podnoszą się i utrwalają. Zasadniczym, zatem bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania jest spontaniczny, wszechstronnie rozumiany ruch.

Ciekawą i interesującą formą ćwiczeń dla wszystkich grup wiekowych, a zwłaszcza dla dzieci w wieku przedszkolnym są różnorodne gry i zabawy ruchowe, które służą jednocześnie, jako podstawowy środek do realizacji zadań wychowania fizycznego. Gry i zabawy są akceptowaną przez dzieci i atrakcyjną formą działania, gdyż charakteryzują się dużą różnorodnością, prostotą ruchów, dają swobodę. Dzieci mają możliwość wyboru rozwiązań i sprawdzenia się z rówieśnikami. Zabawy ruchowe są oparte na prostych formach ruchów motorycznych, takich jak: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie i są oparte na rywalizacji indywidualnej. Gry ruchowe są natomiast wyższą formą zabaw, w której udział biorą drużyny rywalizujące ze sobą o zwycięstwo. W profilaktyce wad postawy zarówno zabawy jak i gry ruchowe stanowią niezbędny czynnik w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, zatem w programach wychowania fizycznego powinny znaleźć właściwe sobie zastosowanie i miejsce .

## PROGRAM SPORTOWY A PODSTAWA PROGRAMOWA

**Przedszkole, jako instytucja opiekuńczo – wychowawcza** ma za zadanie wspierać rozwój i wczesną edukację dzieci od trzeciego roku życia do osiągnięcia przez wychowanka „gotowości szkolnej”. Głównym, zatem celem wychowania przedszkolnego jest przygotowanie dziecka do nauki szkolnej, ale także ułatwienie i kontrola właściwego rozwoju umysłowego, a także ważnego z punktu widzenia treści tegoż programu, rozwoju fizycznego i emocjonalnego, ukierunkowanego zgodnie z potencjałem i możliwościami rozwojowymi dziecka, wprowadzenie go do warunków współżycia w grupie społecznej. Placówki przedszkolne zapewniając opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji, realizując zadania w ramach określonych obszarów edukacyjnych, stwarzają dziecku możliwość wszechstronnego i indywidualnego rozwoju. W trosce o prawidłowe kształtowanie postawy ciała dziecka przedszkole ma obowiązek organizować i zapewnić podstawowe i niezbędne warunki do zaspokojenia potrzeb ruchowych dzieci z jednoczesnym, dogłębnym realizowaniem zadań programowych z zakresie wychowania fizycznego.

### **Treści programu wychowania fizycznego dla dzieci w wieku przedszkolnym realizowane w ramach obszarów edukacyjnych zawartych w „Podstawie programowej dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego” z dnia 14 lutego 2017 r.:**

1. Kształtowanie umiejętności społecznych dzieci: porozumiewanie się z dorosłymi i dziećmi, zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych.
- 2) przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych)
- 3) w miarę samodzielnie radzi sobie w sytuacjach życiowych i próbuje przewidywać skutki swoich zachowań;
2. Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku.
- 4) samodzielnie ubiera się i rozbiera, dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zgubienie lub kradzież;
- 5) utrzymuje porządek w swoim otoczeniu.
5. Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci.
- 3) jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- 4) uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.
6. Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych
- 5) próbuje samodzielnie i bezpiecznie organizować sobie czas wolny w przedszkolu i w domu; ma rozeznanie, gdzie można się bezpiecznie bawić, a gdzie nie.

## CELE PROGRAMU

### Cel główny:

- Propagowanie zdrowego stylu życia i rozwijanie sprawności ruchowej oraz podnoszenie wydolności organizmu

### Cele szczegółowe:

- dziecko chętnie uczestniczy w ćwiczeniach porannych, ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach, wycieczkach, grach i zabawach ruchowych
- dziecko wie, że musi dbać o prawidłową postawę ciała
- dziecko wie, że ruch na świeżym powietrzu to zdrowie
- dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku
- dziecko jest sprawne ruchowo
- dziecko poznaje zasady rywalizacji sportowej
- dziecko starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia
- dziecko poznaje możliwości swojego ciała
- dziecko słucha poleceń nauczyciela i właściwie reaguje
- dziecko zna różne formy aktywnego wypoczynku
- współdziała w grupie lub zespole podczas różnorodnej aktywności ruchowej

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Umożliwienie uczestniczenia w ćwiczeniach korekcyjnych dzieciom z wadami postawy
2. Prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami, w tym aktywizującymi (**Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne, opowieści ruchowej**)
3. Organizowanie zabaw na świeżym powietrzu (ogród przedszkolny)
4. Organizowanie zabaw na śniegu, jako formy aktywnego wypoczynku (jazda na sankach, lepienie bałwana, zorganizowanie kuligu)

# EWALUACJA PROWADZONYCH DZIAŁAŃ.

## TESTY SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ PRZEPROWADZONE NA POZĄTKU (WRZESIEŃ) I NA KOŃCU ROKU SZKOLNEGO (MAJ- CZERWIEC).

### **ETAP I – ZABAWY I ĆWICZENIA PRZEZNACZONE DLA DZIECI TRZYLETNICH.**

**Dzieci trzyletnie dość dobrze opanowały już różnorodne umiejętności ruchowe:** pewnie chodzą, biegają, chwilę stoją na jednej nodze, wdrapują się na różne sprzęty, schodzą z nich. Jednakże sposób wykonywania tychże ruchów sprawia im jeszcze wiele trudności: ruchy są nieskoordynowane, powolne i niezręczne. Charakteryzuje je tzw. rozrzutność ruchowa, wynikająca z przewagi procesów pobudzania nad procesami hamowania wewnętrznego. Dziecko 3 – letnie nie jest w stanie wykonać skomplikowanych czynności, łączących kilka podstawowych form ruchu, dlatego też dla tej grupy wiekowej zasadniczą wartością w rozwijaniu motoryki będą miały zabawy.

#### **1. Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę**

- Przyjmowanie prawidłowej pozycji w siadach na krzeselku, na ławce, na ziemi, w staniu, chodzeniu, w leżeniu na plecach;

#### **2. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno – porządkowe**

- Reagowanie na sygnały (dźwięk, słowo, barwa, gest);
- Ustawienia w gromadce, rozsypce, **rzędzie**, w parach i kole, zabawy z podziałem na mniejsze grupy i zespoły;
- Chody parami w gromadce, parami i jedno za drugim: w przód, w wyznaczonym kierunku i do określonego punktu;

#### **3. Zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi**

- Chody po zawężonym torze prostym i krętym, pojedynczo, parami, rzędem;
- Przekraczanie niskich przeszkód
- Przechodzenie po podwyższonej powierzchni (obramowanie piaskownicy);
- Wchodzenie i schodzenie po powierzchni pochyłej

#### **4. Zabawy i ćwiczenia na czworakach**

- Chód na czworakach, ze wsparciem na całych dłoniach i na palcach stóp
- Naśladowanie chodu zwierząt;

- Przechodzenie pod przeszkodami sztucznymi i naturalnymi
- Przekraczanie płaskich przeszkód

#### **5. Zabawy i ćwiczenia bieżne**

- Swobodne biegi w grupie bez potrącania się
- Biegi na wprost, po obwodzie koła, wężykiem;
- Zatrzymywanie się na sygnał;

#### **6. Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia**

- Swobodne podrzuty i rzuty w kierunkach dowolnych, woreczkami i piłkami różnej wielkości
- Rzuty w przód oburącz i jednorącz (ręka prawa i lewa), na odległość, do celu;
- Toczenie piłek i piłeczek w chodzie i biegu;
- Toczenie piłek w parach, do siebie i do bramki
- Przesuwanie i ustawianie przedmiotów;

#### **7. Zabawy i ćwiczenia z elementami wspinania się**

- Wchodzenie na schody, pagórek drabinki w sali gimnastycznej, poprawne chwytanie szczebla przy wstępowaniu na przyrządy
- Wejście na najniższe szczeble przyrządu;

#### **8. Zabawy i ćwiczenia z elementami skoku i podskoku**

- Swobodne formy podskoków dowolnych;
- Skoki obunóż w przód, z twardego podłoża na miękkie;

#### **9. Zabawy na śniegu**

- Wydeptywanie ścieżek w śniegu
- Ciągnięcie i pchanie sanek, prawidłowe siadanie, schodzenie
- Próby zjazdów z łagodnego pagórka
- Podchodzenie z sankami pod górę

## **ETAP II– ZABAWY I ĆWICZENIA PRZEZNACZONE DLA DZIECI CZTEROLETNICH.**

**Dziecko czteroletnie w porównaniu z dzieckiem trzyletnim jest bardziej sprawne.** Czterolatki potrafią reagować na komendy i sygnały, dłużej skupiają uwagę, są zwinniejsze i zręczniejsze, poruszają się pewniej i swobodniej. Wiele dzieci opanowuje już umiejętność chwytania. Najlepszym przyborem do gier i zabaw jest dla nich duża, lekka piłka.

### **1. Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę**

- Ćwiczenia stóp: chód z podkurczeniem pod spód palców, chwytanie woreczka palcami stóp, skakanki i innych przedmiotów;
- Ćwiczenia w pozycjach niskich (leżenie tyłem) i wysokich, z naśladowaniem różnych czynności

### **2. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno - porządkowe**

- Ustawienia w rzędzie, dwurzędzie, szeregu na linii, wzdłuż ściany)
- Zbiórki zespołów na wyznaczonych miejscach zastosowaniem różnych oznaczeń (np. barw)
- Marsze i korowody pojedyncze lub parami po prostej, w kole, ze zmianami kierunku
- Chody połączone z biegiem, podskokami, akcentami rytmicznymi.

### **3. Zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi**

- Stanie na jednej nodze z jednoczesnym wykonywaniem czynności dodatkowych (przekładanie woreczka, piłeczki pod kolanem podniesionej nogi)
- Krok mierniczy – stopa za stopą
- Chody: chody po liniach, po śladach, między szczeblami, z noszeniem w ręku przyborów (np. krążka z ustawionym na nim klockiem), chody po podwyższonej powierzchni, z przekraczaniem przeszkód naturalnych i sztucznych (wysokość sięgająca do kolan i szerokość do 30 cm), po pochyłych płaszczyznach (po stoku, po skośnie opartej ławeczce na wysokości 56-60 cm)

### **4. Zabawy i ćwiczenia na czworakach**

- Czworakowanie w przód i w tył, z jednoczesnym omijaniem i przekraczaniem przeszkód złożonych z przedmiotów.

### **5. Zabawy i ćwiczenia bieżne**

- Biegi: na wprost do oznaczonego miejsca na długość 10 – 20 m, jedno- i wielokierunkowe ze zmianą kierunku, z omijaniem przeszkód, połączone z wykonywaniem

określonych poleceń, pozorowane gonitwy i ucieczki

#### **6. Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia**

- Rzuty oburącz i jednorącz ręką lewą i prawą, w przód w górę na odległość do celu (z odległości około 1,5 – 2 m, rzut woreczkiem lub piłką do obręczy)
- Toczenie piłek małych, dużych, lekarskich (1kg) z miejsca i w ruchu, w kierunku na wprost, po obwodzie koła
- Próby toczenia obręczy, kółek, krążków
- Przesuwanie, przenoszenie i ustawianie (parami lub w zespołach) przyborów i innych przedmiotów.

#### **7. Zabawy i ćwiczenia z elementami wspinania się**

- Swobodne wspinanie się na przyrządy i zstępowanie z prawidłowym chwytem szczebla oraz z naprzemianstronnymi ruchami kończyn.
- Przejście po szczeblach w bok, pod skosem, przewijanie się oraz półzwisły z oderwaniem jednej ręki.

#### **8. Zabawy i ćwiczenia z elementami podskoku i skoku**

- Swobodne przeskoki na namalowane linie, szarfy itp.
- Podskoki zwarte, rozkroczone i wykroczone w miejscu i w przód
- Próby podskoków zmiennych i dostawnych
- Wskakiwanie obunóż do obręczy, koła
- Zeskoki w głąb na miękkie podłoże (z wysokości do 50 cm)

#### **9. Zabawy na śniegu**

- Ustawianie zaprzęgu i wożenie się na sankach
- Pchanie sanek i podchodzenie po stoku
- Zjazdy po łagodnych stokach w pozycji siedzącej, parami, pojedynczo
- Próby zmiany kierunku w czasie jazdy i hamowanie

## **ETAP III – ZABAWY I ĆWICZENIA PRZEZNACZONE DLA DZIECI PIĘCIOLETNICH**

**W wieku 5 lat dziecko wchodzi w tzw. złoty okres motoryczności.** Występujące w tym wieku zmiany mają charakter skoku rozwojowego. Obserwujemy najszybszy rozwój motoryczny wraz ze znaczną poprawą koordynacji ruchów. Dzieciom przybywa siły, wzrasta szybkość, zręczność, wytrzymałość. Jednocześnie uwidacznia się zróżnicowanie pod względem rozwoju motorycznego- są dzieci wyprzedzające podany schemat, jak też dzieci nie nadążające za nim. Pięciolatek emocjonują nowe i trudne działania. Zadania zbyt łatwe mogą być przez nie lekceważone.

### **1. Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę**

- Ćwiczenia wyprostne wyrabiające umiejętność utrzymywania prawidłowej postawy ciała i pozycji w staniu, chodzie, siadach i biegu.
- Ćwiczenia szyi: skłony, skręty, krążenia głowy
- Ćwiczenia tułowia w trzech płaszczyznach w różnych pozycjach
- Ćwiczenia mięśni brzucha w leżeniu na plecach
- Ćwiczenia stóp

### **2. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno- porządkowe**

- Reagowanie na różnorodne znaki, sygnały, polecenia.
- Sprawne ustawianie się w rzędzie, dwurzędzie, szeregu, kole, w małych kółkach, zmiany miejsc i ustawień.
- Chody i marsze w różnych kierunkach i szykach, ze zmianą tempa.

### **3. Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi**

- Stanie jednonóż i chód mierniczy
- Chód i bieg we wspięciu po torze prostym i krętym, ze zmianami kierunku
- Przejścia po ławeczce, z przekraczaniem przyboru, pochylaniem się, wykonywaniem obrotu.
- Przekraczanie przeszkód
- Pokonywanie torów przeszkód, z przechodzeniem z jednego przyrządu na drugi.

### **4. Zabawy i ćwiczenia na czworakach**

- Czworakowanie ze zmianami kierunku, z przekraczaniem przeszkód.



- Czworakowanie po ławeczce.

#### **5. Zabawy i ćwiczenia bieżne**

- Biegi: na wprost, w rozsypce, w różnych kierunkach.
- Biegi z elementem współzawodnictwa zespołowego i indywidualnego.
- Biegi na dłuższych odcinkach

#### **6. Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia**

- Rzuty i chwyt oburącz, na zmianę ręką prawą i lewą.
- Rzut piłki o ziemię i chwyt po odbiciu.
- Próby kozłowania ręką prawą i lewą, w miejscu i w ruchu.
- Rzuty oburącz i jednorącz do celu.
- Przerzucanie piłek ponad przeszkodą
- Toczenie przyboru jednorącz z popychaniem, biegiem za toczącym się przyborem, z omijaniem przeszkód.

#### **7. Zabawy i ćwiczenia z elementem wspinania się.**

- Prawidłowe chwyt szczepła i ruchy naprzemianstronne.
- Wspinanie się na przyrządy (do wys. 2m.) ze zmianami kierunku i dodatkowymi czynnościami.
- Pokonywanie przeszkód naturalnych i sztucznych.

#### **8. Zabawy i ćwiczenia z elementem podskoku i skoku**

- Podskoki obunóż, jednonóż, w miejscu, w ruchu.
- Galop, cwał, podskoki zmienne, rozkroczone, w połączeniu.
- Przeskoki przez przeszkody płaskie i wysokie (do 40 cm.)
- Próby skoku w dal i w wznwyż z rozbiegiem.
- Zeskoki w głąb (np. z ławeczki na materac).
- Zeskoki w terenie z małego wzniesienia.
- Skoki żabie i zajęcze.
- Próby przeskoków zwrotnych przez ławeczkę.

- Podskoki i skoki z użyciem skakanki.

### **9. Zabawy i ćwiczenia na śniegu**

- Wzajemne wożenie się na sankach, podchodzenie z sankami pod górkę, zjazdy pojedynczo i parami z hamowaniem.

## **ETAP IV– ZABAWY I ĆWICZENIA PRZEZNACZONE DLA DZIECI SZEŚCIOLETNICH**

**U dzieci sześciolatk obserwuje się dalszy szybki postęp rozwoju motorycznego.** Sześciolatek staje się silniejszy, sprawniejszy. Jego ruchy są zręczniejsze, zwinniejsze. Cechuje je płynność, swoboda, dynamika, ekonomiczność. Występuje też automatyzacja niektórych ruchów: marszu, biegu, biegu, podskoków. Sześciolatki potrafią płynnie wykonać kombinację ruchów, można od nich egzekwować ćwiczenia trudniejsze, wymagające większego wysiłku. Potrafią opanować większość złożonych ćwiczeń na przyrządach oraz ćwiczeń wymagających znacznego poczucia rytmu. Dzieci w tym wieku ekscytują i angażują zadania i ćwiczenia nowe i trudne.

### **1. Zabawy i ćwiczenia kształtujące postawę**

- Ćwiczenia wyprostne utrwalające nawyk utrzymywania prawidłowej postawy ciała, w pozycjach niskich i wysokich.
- Ćwiczenia szyi: skłony, skręty oraz krążenia głową.
- Ćwiczenia tułowia w trzech płaszczyznach, prowadzone głównie w pozycjach niskich.
- Ćwiczenia mięśni brzucha: w leżeniu na plecach oraz przetaczanie się w siadzie skrzyżnym i w leżeniu.
- Ćwiczenia zwinności: nauka przewrotu w przód po opanowaniu kolejnych przygotowawczych elementów ruchowych: przyjmowanie różnorodnych pozycji i ich zmiany, pokonywanie torów przeszkód, umiejętność biegu wężykiem, toczenia piłki, przekraczania przeszkód.
- Ćwiczenia stóp: chód we wspięciu, chód gąsienicy, chwyt przyboru, toczenie piłki.

### **2. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno- porządkowe**

- Szybkie reagowanie na sygnały, znaki i polecenia.
- Sprawne ustawianie się w gromadce, w rozsypce, w rzędzie, w dwurzędzie, w szeregu, w kole, w kółkach, zmiany miejsc i ustawień.
- Marsze i biegi w różnych szybach i kierunkach ze zmianą tempa i rytmu.

- Krycie się i tropienie.

### **3. Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi**

- Chód równoważny w przód, w tył, po śladach, ze zmianami kierunku i utrudnieniami.
- Stanie jednonóż oraz z wykonywaniem czynności dodatkowych.
- Przejście po ławeczce gimnastycznej z wykonywaniem dodatkowych czynności

### **4. Zabawy i ćwiczenia na czworakach**

- Chody i biegi na czworakach, przodem, tyłem, ze zmianą kierunków, z omijaniem i przekraczaniem przeszkód.
- Czworakowanie po ławeczce, belce.
- Wejście i zejście po pochylni.

### **5. Zabawy i ćwiczenia bieżne**

- W dowolnym kierunku, na wprost, z przeszkodami, z zadaniami dodatkowymi.
- Różne formy pościgów, wyścigów, sztafet, z elementem współzawodnictwa.

### **6. Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia, noszenia**

- Rzuty i chwyt oburącz, ręką prawą i lewą, w miejscu i w ruchu.
- Próby kozłowania piłki ręką prawą i lewą w miejscu i w ruchu.
- Rzuty i chwyt piłki z odbiciem o ziemię, ścianę
- Przerzucanie piłki ponad przeszkodą.
- Toczenie piłek, krążków, obręczy po wyznaczonej trasie.
- Przenoszenie w dwójkach i zespołach przyrządów i sprzętu.

### **7. Zabawy i ćwiczenia z elementem wspinania się.**

- Wykonywanie ruchów naprzemianstronnych na drabince gimnastycznej, postępy w bok, skośnie i w górę.

### **8. Zabawy i ćwiczenia z elementem podskoku i skoku**

- Serie rytmicznych podskoków obunóż i jednonóż, w miejscu i w ruchu.

- Podskoki rozkroczne, zwarte, galopowe, dostawne.
- Skoki w dal i wzwyż z rozbiegu.
- Przeskoki z odbicia obunóż i jednonóż przez przeszkody płaskie i wysokie(do wys. 40cm.) z miejsca i z rozbiegu.
- Wyskoki dosiężne z miejsca i z rozbiegu do przyborów.
- Zeskoki w głąb do przysiadu podpartego.
- Przeskoki zawrotne przez ławeczkę.

### **9. Zabawy i ćwiczenia na śniegu**

- Wzajemne wożenie się na sankach, podejścia w górę i zjazdy ze zmianami kierunku. Jazda dwójkami.

## **TOK ĆWICZEŃ I ZABAW PORANNYCH**

1. Zabawa- ćwiczenie orientacyjno- porządkowe
2. Ćwiczenie o charakterze wielostronnym
3. Skłony lub skręty tułowia
4. Żywa, dość intensywna zabawa bieżna lub skoczna
5. Zabawy-ćwiczenia o charakterze równoważnym
6. Ćwiczenie uspokajające (marsz rytmiczny, ćwiczenie stóp)

## **TOK ZABAW I ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH W GRUPIE MŁODSZEJ (3, 4-LATKI)**

### **I. Część wstępna**

1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe
2. Ćwiczenie wieloznaczne-ustawienie dzieci, zdyscyplinowanie grupy, przygotowanie fizyczne i psychiczne, rozgrzanie dużych grup mięśniowych

### **II. Część główna**

3. Zabawa lub ćwiczenie z elementem równowagi
4. Zabawa lub ćwiczenie bieżne
5. Ćwiczenie mięśni brzucha
6. Zabawa lub ćwiczenie z elementem rzutu, chwytu, celowania
7. Ćwiczenie mięśni grzbietu
8. Ćwiczenie stóp

### **III. Część końcowa**

9. Marsz z wyprostowaniem

## **TOK ZABAW I ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH W GRUPIE DZIECI STARSZYCH (5, 6-LATKI)**

### **I. Część wstępna**

1. Zabawy lub ćwiczenia orientacyjno- porządkowe
2. Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe

### **II. Część główna**

3. Ćwiczenia kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej- skłony w przód i w tył rozwijające mięśnie grzbietu
4. Ćwiczenia kształtujące tułowia płaszczyźnie czołowej- skłony boczne
5. Ćwiczenia mięśni brzucha lub zabawa na czworakach
6. Ćwiczenia lub zabawa z elementami równowagi
7. Zabawa bieżna
8. Ćwiczenia tułowia- skręty lub skrętoskłony
9. Rzuty, wspinanie
10. Skoki, podskoki

### **III. Część końcowa**

11. Ćwiczenia wyprostowane
12. Ćwiczenia przeciw płaskostopiu
13. Ćwiczenia o nieznacznym ruchu
14. Ćwiczenia rytmu

## **METODY PROWADZENIA ZAJĘĆ 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:

#### **1) 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.

#### **2) 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 zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

#### **3) 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.

## CHARAKTERYSTYKA METOD TWÓRCZYCH

Spśród tej grupy metod zachęca się do wprowadzenia opowieści ruchowej, gimnastyki twórczej R. Labana, K. Orfa, 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.

### **1) 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.

### **2) 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 jest 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, 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 wyczucia 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.

### **3) 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 zainteresowań dzieci 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 zaniedbywanym, 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, wystrzające zmysły i rozwijające wyobraźnię, zabawy rozwijające szybki refleks;
- ćwiczenia muzyczno ruchowe z wykorzystaniem instrumentów perkusyjnych, a także muzyki z taśm;
- 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.

#### **4) 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.

#### **5) Ruchu rozwijającego Weroniki Sherborn.**

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.

Osoba realizująca program: Elżbieta Sobczyk