

## CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU FIZYCZNEGO DZIECKA W WIEKU 3-6 LAT I MOŻLIWOŚCI JEGO STYMULOWANIA W PRZEDSZKOLU

### CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF A CHILD BETWEEN 3-6 YEARS OLD AND THE POSSIBILITIES OF ITS STIMULATION IN THE NURSERY SCHOOL

Rozprawy Społeczne, Nr 2 (VIII) 2014

**Stanisława Nazaruk**

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Nazaruk S., (2014) *Charakterystyka rozwoju fizycznego dziecka w wieku 3-6 lat i możliwości jego stymulowania w przedszkolu*. Rozprawy Społeczne, 2 (VIII), s. 15-21

**Streszczenie:** O tym jak istotną rolę spełnia w życiu człowieka prawidłowy rozwój fizyczny nikogo nie trzeba przekonywać, ale żeby ten proces poprawnie przebiegał należy rozpocząć pracę z dzieckiem już na etapie wychowania przedszkolnego. Tylko poprzez odpowiednio zaplanowane pod względem metodycznym zajęcia ruchowe, gry i zabawy, budzące zainteresowanie z punktu widzenia dziecka, wspierające jego naturalność i inwencję twórczą można osiągnąć zamierzone cele i przygotować dziecko do podjęcia nauki w szkole podstawowej. W artykule zaprezentowano przykłady niektórych ćwiczeń w przedszkolu wspomagające proces rozwoju fizycznego dziecka. Jednocześnie podkreślono wpływ rozwoju fizycznego dziecka na rozwój innych sfer, szczególnie: poznawczą, społeczną i emocjonalną.

**Słowa kluczowe:** dziecko, przedszkole, rozwój fizyczny, sprawność ruchowa, gry

**Summary:** It is a fact known by everyone that proper physical development plays a vital role in human life, but in order for this process to be conducted correctly the work on it with the child needs to commence at the stage of pre-school education. Only through the properly planned in terms of methodology physical activities, games and fun time activities, which meet with interest from the point of view of the child, supporting its naturalness and creativity it is possible to achieve these goals and to prepare a child for the primary school. The article presents examples of some exercises for the nursery school designed to support the process of physical development of a child. At the same time, it highlights the impact of physical development of the child on the development of other areas, especially: cognitive, social and emotional.

**Key words:** child, nursery school, physical development, physical fitness, games

#### Wstęp

Wychowanie przedszkolne jest współcześnie uznawane za pierwszy etap edukacji dziecka i prawdopodobnie można uznać za najważniejszy. W tym okresie dziecko zdobywa umiejętności, które będą mu potrzebne do dalszego kształtowania jego rozwoju. Dlatego jakość pracy pedagogicznej z dzieckiem w przedszkolu jest istotnie ważna i od niej zależy efektywność funkcjonowania systemu edukacji. Głównym celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie rozwoju i wczesna edukacja dzieci od trzeciego roku życia do rozpoczęcia nauki w klasie pierwszej szkoły podstawowej. Wychowanie przedszkolne „odnosi się do ogółu oddziałów stanowiących szczebel wychowania przedszkolnego, w których się ten proces dokonuje” (Kwiatkowska 1985, s. 14). Obecnie w Polsce coraz częściej pojęciem „wychowania przedszkolnego” określa się wychowanie

dzieci w całym okresie życia, poprzedzającym ich naukę szkolną. Wychowanie przedszkolne zapewnia wielostronny rozwój fizyczny i psychiczny dziecka, przyspiesza rozwój poznawczy, mowę, myślenie oraz działanie. Jest to istotny etap wychowania i znaczący dla dalszych losów edukacyjnych i życiowych wychowanków. Fundamentalnym „celem wychowania przedszkolnego jest wspomaganie i orientacja rozwoju dziecka adekwatna do jego wrodzonych możliwości rozwojowych w relacjach ze środowiskiem społeczno-kulturowym i przyrodniczym” (Łada-Grodzicka 2000, s. 155).

Z właściwości rozwojowych dziecka wynika naturalna potrzeba ruchu. Tylko dziecko chore lub niepełnosprawne w rozwoju stroni od ruchu lub ćwiczy w niewielkim stopniu. Dziecko zdrowe przejawia niespożytą aktywność ruchową, przy czym męczy się dość szybko, ale jeszcze szybciej wypoczywa. Po krótkiej przerwie podejmuje ponownie wysiłek w zabawie lub sporcie. Stąd wynika, że zajęcia ruchowe inspirowane przez nauczyciela przedszkola powinny odznaczać się dużą intensywnością i należy je przeplatać krótkimi momentami odpoczynku. Ruch mało intensywny nie zainteresuje

**Adres do korespondencji:** Stanisława Nazaruk, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska, e-mail: stnazaruk@poczta.onet.pl, tel (83) 344-99-11

suje naszych wychowanków i nie będzie miał większego znaczenia zarówno w sensie fizjologicznych jak i pedagogicznych oddziaływań. Wielka żywotność dziecka, a także jego psychika, nieumiejętność skupienia uwagi na dłuższy czas na jednym i tym samym działaniu obliuguje nauczycieli do stosowania różnorodnych treści, środków, metod i form działania. Zaleca się stosowanie zabaw, gier i ćwiczeń na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu zamkniętym, (ale przewietrzonym), z przyrządami, przyborami, z rówieśnikiem czy grupą, z uwzględnieniem elementów współzawodnictwa. Podczas zajęć powinien wystąpić wysiłek dynamiczny i statyczny, swobodna twórcza praca dzieci rozwijająca ich inwencję i samodzielność oraz ruchy naśladowcze, odtwórcze, które odpowiadają również ich naturze. Zdrowie i pełny rozwój osobowości dziecka wynikają z przeżywania ruchu, ciekawości świata, radości twórczego działania, eksperymentowania, odkrywania i zdobywania jak największych doświadczeń psychomotorycznych w różnych warunkach i okolicznościach. Dlatego zamierzeniem autorki tego artykułu jest zaprezentowanie roli wychowania przedszkolnego w kształtowaniu rozwoju dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem pracy nauczycieli, którzy poprzez świadomy dobór ćwiczeń mogą stymulować rozwój fizyczny dziecka, co ma niewątpliwie istotne znaczenie w jego całościowym rozwoju.

### Istota rozwoju dziecka w wieku 3-6 lat

Według Wolańskiego „biologiczny rozwój człowieka jest podłożem rozwoju psychicznego i kształtowania się osobowości. Jego cechą jest duża dynamika, określona sekwencją oraz ciągłością zmian, których istotą jest doskonalenie budowy i funkcji poszczególnych komórek organizmu, układów oraz ustroju jako – całości” (Wolański 1986, s. 11). Cechą charakterystyczną rozwoju fizycznego jest doskonalenie funkcji poszczególnych narządów i układów, ich specjalizacja oraz koordynacja z innymi układami (Jaczewski 1993, s.65, Wolański 1986, s.12). Wymieniony proces polega na wzroście ciała, kształtowaniu narządów i układów, a w ślad za tym pojawiają się nowe funkcje. Ten złożony proces trwa u człowieka prawie  $\frac{1}{4}$  życia.

Okres przedszkolny obejmuje okres od 3. do 6. roku życia, w którym dziecko rozpoczyna naukę w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Obecnie w Polsce przepisy prawa oświatowego pozwalają dzieciom sześciolatnim na rozpoczęcie edukacji w szkole podstawowej i istotnie część rodziców korzysta z tego prawa - posyłając swoje dzieci do klasy pierwszej.

Wiek przedszkolny to ważny czas w rozwoju dziecka, często traktowany jako faza przejściowa między zupełną bezradnością niemowlęcia, a odcieraniem się dziecka od dorosłych i otoczenia. Między 3. a 4. rokiem życia, podobnie jak między 5. a 6. tempo i rytm zmian rozwojowych są umiarkowane,

wyraźne natomiast nasilenie procesów rozwoju obserwuje się u dziecka między czwartym i piątym rokiem. Ze względu na zróżnicowane tempo dojrzewania poszczególnych organów i ich funkcji, wyodrębnia się dwie różniące się między sobą grupy wiekowe: młodszą (dzieci 3. i 4-letnie) i starszą (dzieci 5. i 6-letnie). „Każde dziecko jest indywidualnością, każde ma prawo do odrębnego tempa i rytmu rozwoju” (Właźnik 1999, s. 56, Bartkowiak 1986, s. 11).

**Trzylatek**, tak potocznie nazywane jest dziecko trzyletnie. Zachowuje ono jeszcze typ budowy ciała małego dziecka. Posiada stosunkowo dużą głowę, długi tułów, krótkie kończyny, słabe i mało wydolne stopy oraz niepełne jeszcze uformowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa. Wiele trudności sprawia mu sposób wykonania nawet najprostszej czynności. Nieporadność trzylatka przejawia się w powolnym i niezręcznym działaniu (Klim-Klimaszewska 2002, s.33, Przewęda 1983, s.161).

**Czterolatek**, w sferze zachowań lubi przeciwstawiać się wszelkim poleceniom, do tej pory wykonywanym grzecznie i dokładnie. W pracy wychowawczej niezbędne jest określenie jasnych granic, oraz zachowanie wobec dziecka stanowczości i konsekwencji. Czterolatek z natury swego wieku musi mieć okazje do sprawdzania się różnymi sposobami, również poprzez upór i bunt. Naśladując dorosłych, dziecko, dąży do wzbogacenia własnego „ja”. Zabawy dziecka czteroletniego stają się bardziej pomysłowe i zawierają bardziej złożone działania. Zaspokajają one potrzeby tworzenia i wyrażania siebie. Dzieci rozwijają formy współpracy i zabawy.

**U pięciolatka**, obserwuje się doskonalenie zdolności koordynacyjnych i pojętności. W piątym roku życia u wielu dzieci powraca czas równowagi. Stają się spokojniejsze i można powierzać im zadania. Zabawa wzbogaca się też o dodatkową formę aktywności jaką jest praca. Charakteryzuje się tym, że nie przerywa wykonywanego zadania. Jeśli mu coś do skończenia brakuje, uzupełnia to. Jest wytrwała i dopiero z chwilą ukończenia pracy oddala się od niej. Innymi słowy, dziecko poprzez zabawę zdobywa doświadczenie, a zabawę kojarzy z pracą. W miarę jak rozwija się postrzeganie, dzieci pięcioletnie coraz sprawniej uczą się dostrzegać sygnały wskazujące na trudną sytuację emocjonalną innych ludzi i potrafią odpowiednio zareagować.

**Sześciolatek**, czas pomiędzy piątym i szóstym rokiem życia ponownie może cechować się, nadmiernymi emocjami czasami przechodzącymi w skrajności. Dziecko znów pragnie być najważniejsze i stale komplementowane. Pod tym względem zachowaniem przypomina 2,5 latka. Dzieci w tym wieku bywają często przekorne i nieposłuszne. Gotowe są polemizować godzinami o każdym nakazie, zarazem dążą do zdobywania nowych doświadczeń, często pragną zbyt wiele naraz. Bardzo ważne jest motywowanie dziecka poprzez wyrażanie podziwu i uznania dla jego działań. Pod koniec tego etapu dziecko znów się uspokaja i nabiera pewności siebie. U sześciolatka obserwuje się dalszy szybki

postęp rozwoju motoryki. W tym wieku widać ponowne nasilenie ruchliwości. Sześciolatek staje się silniejszy i sprawniejszy. Zrównoważeniu ulegają procesy pobudzania i hamowania wewnętrznego, przez co dziecko jest zręczniejsze i zwinniejsze. Cechuje się płynnością, swobodą i dynamiką, a jednocześnie celowością działania. Odpowiednio dobrane ruchy do wykonywanego zadania są ekonomiczniejsze. Sprzyja to kształtowaniu wytrzymałości. Sześciolatek wykonując zadania ruchowe, potrafi przewidzieć, jak zapracować ciałem np. pochylić tułów w przód i wyciągnąć ręce w celu chwytu piłki lub cofnąć się, gdy widzi, że piłka przeleci za niego. Sześciolatki, pewne proste ruchy mogą wykonywać automatycznie np.: marsz, bieg, podskok, dzięki czemu ruchy są płynne, swobodne i dziecko łatwo łączy je z innymi ruchami, np. bieg z następującym w jego końcowej fazie rzutem. Nie występuje już charakterystyczne dla pięciolatka zatrzymanie się przed rzutem. Dzieci sześciolatki potrafią w sposób płynny wykonać kombinację ruchów, można od nich wymagać ćwiczeń trudniejszych i wysiłkowych. Potrafią przyswoić wiele złożonych ćwiczeń na przyrządach oraz wymagających znacznego poczucia rytmu. Chód sześciolatka charakteryzuje się równomiernym i ukierunkowanym dłuższym krokiem. Może mu jednak towarzyszyć szuranie nogami połączone z brakiem sprężystości. Jego bieg ma wiele cech biegu „dorosłego”. Pracę nóg wspomaga ruchami całego ciała: tułów wychyla w przód, ręce zgięte w łokciach wykonują ruchy zamachowe, co nadaje płynności biegowi. Jednocześnie znacznie wydłuża się krok, dzięki wysokiemu unoszeniu kolan nogi zakrocznej. Różnic w sposobie biegu między chłopcami a dziewczętami nie widać, choć w szybkości biegu chłopcy dominują. Rzucając, sześciolatek płynnie przechodzi od fazy przygotowawczej do głównej. W tym wieku swobodnie trafia do dużego celu z odległości 5 m. Usprawnieniu ulega także chwyt. Sześciolatek używa w tym celu tylko rąk. Jednak połączenie chwytu z rzutem może sprawiać mu jeszcze trudności. Gdy chwytą przedmiot, a następnie ma go odrzucić, następuje faza zatrzymania - brak jest płynnego przejścia między tymi różnymi typami ruchu. W jakości rzutów przeważają chłopcy nad dziewczętami: u chłopców występuje wyraźna współpraca ręki z tułowiem w pozycji „wyrzutnej”, a u dziewcząt ta „dorosła” forma ruchu występuje rzadko. Chłopcy miotają piłką tenisową na odległość 12 m, a dziewczynki - 8 m. Przyrost siły mięśniowej i zdolność koordynacji pozwala sześciolatkom na większą swobodę, dynamikę i płynność także w skokach i podskokach, zabawy zawierają elementy mocowania.

Sześciolatki przejawiają zaangażowanie i emocje w zadaniach nowych i trudnych, stąd są samodzielne w zakresie czynności samoobsługowych (ubieranie się i rozbieranie, mycie, nakrywanie do stołu, sprzątanie zabawek). Sześciolatki mają bogatszy słownik, który zawiera 3-4 tysiące słów, dzięki czemu mogą swobodnie się porozumiewać

nową potoczną. Pod koniec 6. roku życia dziecko powinno osiągnąć tzw. gotowość szkolną. Poziom umysłowy, a także motoryczny, sprawność fizyczna i percepcyjno-motoryczna powinny dać mu gwarancję na bezproblemowe zaadaptowanie się w środowisku szkolnym (Owczarek 2001, s. 16, Włażnik 1999, s. 56).

### Rozwój motoryki dziecka

Rozwój somatyczny oznacza rozwój motoryki. Wzrost motoryczności wyraża się tym, że wraz z dojrzewaniem narządów i układów pojawiają się nowe ruchy, dziecko uczy się złożonych czynności, jego motoryczne zachowanie staje się bardziej celowe i inteligentne. Jak podaje Osiński „ruch obok mowy jest najpowszechniej i najwszechstronnie wykorzystywanym środkiem w kontakcie człowieka z otaczającym światem” (Osiński 2000, s. 24). Człowiek posługuje się ogromną ilością ruchów. W zależności od tego jaki cel ma osiągnąć można mówić o różnych rodzajach motoryczności. Najczęściej w literaturze spotyka się: motoryczność produkcyjną (podjęcie pracy), sportową (czynności zabawowe podnoszące sprawność fizyczną oraz wzmacniające zdrowie) i wyrazową (impresyjna obejmuje gesty, mimikę). Czasem dodawana jest także motoryczność w zakresie samoobsługi. Sprawność dziecka rozwija się we wszystkich wymienionych obszarach (Przewęda 1983, s. 163).

Proces tego rozwoju ma charakter skokowy. „Rozwój ruchowy dziecka jest precyzyjnie związany z jego postępowaniem somatycznym (rośnięciem, zmianami proporcji, przyrostem masy mięśni, przebiegiem kostnienia szkieletu), z rozwojem fizjologicznym (usprawnianiem mechanizmów krążenia i oddychania, biochemicznymi procesami w mięśniach, dojrzewaniem układu nerwowego) i rozwojem psychicznym (od którego zależą bodźce podejmowanych działań ruchowych oraz stany emocjonalne w znacznym stopniu regulujące czynności ruchowe i poziom sprawności), a także z rozwojem umysłowym (który warunkuje racjonalność postępowania) i rozwojem społecznym” (Owczarek 2001, s. 21).

Rozwój sprawności ruchowej dziecka przedшкоlnego przebiega dwukierunkowo: z jednej strony jest to doskonalenie ruchów postawno - lokomocyjnych (chodu, biegu, skoków, wspinania się itp. tzw. dużej motoryki), z drugiej - zdolność posługiwania się przedmiotami codziennego użytku - motoryka mała. Dziecko w wieku przedszkolnym nie rozwija się w równym tempie. Każdy rok to istotna zmiana w poziomie sprawności i rozwoju motorycznym. Najszybsze zmiany występują między 4. a 5. rokiem życia. Różne cechy wrodzone i czynniki środowiskowe mogą powodować różnice w tempie rozwoju motorycznego dzieci. W wieku przedszkolnym dziecko staje się samodzielne, samo je, myje się, rozbiera i ubiera, utrzymuje porządek we własnych rzeczach, pomaga w łatwych pracach domowych.

Potrafi wykonać proste i dość precyzyjne czynności manualne, które są przygotowaniem do nauki pisania. Poniżej w skrócie zostanie przedstawiony rozwój poszczególnych cech motorycznych u dzieci.

**Dzieci czteroletnie** doznają większej potrzeby ruchu, ale równocześnie dłużej skupiają uwagę, lepiej reagują na sygnały i polecenia. Bieg czteroletka może odbywać się w różnych kierunkach, dziecko potrafi omijać przeszkody i zatrzymać się na sygnał. Jeśli chodzi o utrzymanie równowagi, czteroletki znacznie dłużej i pewniej stoją na jednej nodze i potrafią pokonać odwróconą ławeczkę.

Kolejną cechą motoryczną jest skoczność. Czteroletki umieją wykonać skok z miejsca, nie potrafią jednak połączyć go z rozbiegiem. Wykonując skok z wysokości, wykończają go lądowaniem na sztywne nogi. Czteroletki cechują się doskonalszym rzutem, objawia się to płynnością i celnością. Potrafią trafić do dużego celu, rzucając mają tułów wygięty w łuk w tył, a rękę odwiedzioną w tył, w górę. Większość dzieci opanowuje już chwyt, potrafi chwycić podrzucony woreczek i dokładnie rzucać piłkę. Dzieci w wieku 4 lat czworakują w różnych kierunkach omijając przeszkody.

**Dziecko pięcioletnie** silnie potrzebuje ruchu, który jest podstawą jego ogromnej ruchliwości. Szczególnie dynamiczny rozwój ruchowy w tym wieku sprawia, że jest on określany jako tak zwany „złoty okres”. Dziecko przedszkolne zaczyna swobodnie chodzić i biegać, przypominając sposób poruszania się do człowieka dorosłego. Wykonywane działania uwidoczniają rytm, płynność i harmonię ruchów dziecka. Nadal jednak czynnościom tym brak elastyczności, dokładności i przewidywania” (Strelau 2000, s.299). Dzieci w tym wieku potrafią nabierać kilku umiejętności ruchowych jednocześnie, ponadto wypracowują kombinacje różnych form ruchu: biegu i skoku, biegu i kopnięcia piłki, chwytu i rzutu” (Przewęda 1983, s.161). Pięcioletki w porównaniu z czteroletkami prezentują szybszy rozwój motoryczny i poprawę koordynacji ruchów oraz większe zróżnicowanie odnośnie sprawności fizycznej. Biegi i rzuty są domeną chłopców, natomiast dziewczynki są bardziej sprawne w ćwiczeniach równoważnych i rytmicznych. Dzieci nabierają siły, szybkości, zręczności i ogólnej wytrzymałości. Pięcioletki biegają dynamicznie, szybko i poprawnie, ustawiając stopy i wychylając tułów w przód. Między chłopcami pojawia się rywalizacja w biegach. Jednak nie wszystkie dzieci potrafią już zsynchronizować pracę rąk i nóg. W wieku 5 lat widać dalszy postęp rozwoju równowagi. Dzieci potrafią ponad 10 sekund wystać na jednej nodze, przechodząc po odwróconej ławeczce przestępują nad przeszkodą, potrafią wykonać przysiad bez podporu. U pięcioletka zmienia się sposób wykonania skoku, zaczynają podskakiwać miękko i płynnie. Zdobywają się na odwagę, aby wykonać skok w dal lub wwyż. Jeśli chodzi o rzuty, to potrafią wykonać rzut w górę: rzucając do celu, ustawiają się w pozycji wykroczonej lub bokiem do kierunku rzutu.

**U dzieci sześciolletnich** obserwujemy dalszy postępujący rozwój motoryki. Cechuje go płynność, swoboda, dynamika i ekonomia ruchów. Bieg sześciolatka staje się płynny, praca nóg synchronizuje się z pracą rąk. Sześciolatki nabywają umiejętności łączenia biegu z innymi czynnościami, np. rzutem. W czasie biegu kroki stają się długie, tułów jest pochylony w przód, ręce zgięte w łokciach, praca zamachowa, kolano nogi zakroczonej wyżej. „Dziecko 6 -letnie pracując całym ciałem, umiejętnie wspomaga pracę nóg: tułów jest wychylony ku przodowi, skoordynowane wymachy ugiętych w stawach łokciowych ramion dodają biegowi płynności, a krok znacznie wydłuża się” (Sochaczewska 1986, s. 233).

„Dziecko w wieku 4.-6. lat uczy się jazdy na rowerze, wrotkach a nawet nartach. Lubi także korzystać z huśtawek i zjeżdżalni ogrodowych. Ulubionym przedmiotem zabawy dziewcząt jest skakanka, a chłopców kopanie piłki, przygotowując się do gry w piłkę nożną. Przedszkolaki lubią bawić się w wodzie i pływać. Bieganie, skoki, wspinanie się na drabinki, jazda na rowerze oraz pływanie ćwiczy u dziecka prawie wszystkie duże ruchy kończyn i tułowia. Dziecko udoskonala także koordynację ruchową, precyzyjność oraz szybkość ruchów docelowych oraz zwinność” (Sochaczewska 1986, s. 234). Zabawy ruchowe podnoszą ogólną kondycję dziecka i z tego względu sprzyjają jego zdrowiu. W miarę dorastania dziecko stopniowo doskonali i usprawnia się ruchowo.

### **Wymagania stawiane przedszkolom w zakresie rozwoju fizycznego dziecka**

Najważniejszym dokumentem określającym proces rozwoju dziecka w przedszkolu jest Podstawa programowa wychowania przedszkolnego z 23.12.2008 r.<sup>1</sup> (opublikowana w Dzienniku Ustaw Nr 4, poz.17, 2009r.), według której w odniesieniu do rozwoju fizycznego znajduje się następujący zapis: „dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej:

1) jest sprawne fizycznie, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo, stara się usprawniać w miarę swoich możliwości;

2) bierze aktywny udział w zajęciach ruchowych, grach i zabawach w ogrodzie, parku, na boisku, w sali gimnastycznej”.

Aby nauczyciel mógł pracować dobrze i twórczo, powinien posiadać wiedzę na temat podstawy programowej niższego i wyższego etapu nauczania, która pozwoli mu ocenić z jakimi wiadomościami i umiejętnościami uczeń podejmuje naukę w jego klasie oraz jakich efektów jego pracy oczekuje się na wyższym etapie kształcenia. Każde przedszkole ma zadanie stworzenia warunków do prawidłowego wykonania zadań programowych, w tym wychowania fizycznego. Wiek przedszkolny to czas intensyw-

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, opublikowanego 15 stycznia 2009 r., Dziennik Ustaw Nr 4, poz.17.

nego rozwoju organizmu dziecka, a od kształtowania sprawności ruchowej zależy pozostały przebieg jego rozwoju fizycznego. Stąd u dzieci kończących przedszkole oraz w pierwszych latach szkolnych obserwuje się ogromne zapotrzebowanie na ruch, a nawet nadruchliwość. Przyjmuje się, że do zaspokojenia potrzeb ruchowych niezbędne jest zapewnienie mu około trzech godzin ruchu dziennie.

Nauczyciel posiadający wiedzę z zakresu sprawności fizycznej dziecka, może wprowadzać do zajęć wychowania fizycznego oprócz zabaw, zadania trudniejsze i elementy sportu. Ogromne znaczenie dla osiągnięcia pożądanego efektu ma poprawny pokaz nauczanego ćwiczenia, dzieci odwzorowują cały przebieg ruchowy, uczą się go od razu. Zajęcia wychowania fizycznego w przedszkolu powinny być prowadzone codziennie. Sprzyja temu dyspozycja, by piątą część czasu spędzanego w przedszkolu dzieci przebywały w ogrodzie. Należy starać się udostępnić każdej grupie tę część ogrodu, w której można realizować gry i zabawy bieżne. Pożądane jest także posługiwanie się w czasie zajęć prowadzonych przez nauczyciela takimi urządzeniami jak: przepłotnie, wspinalnie, zjeżdżalnie, huśtawki itp.

W wieku przedszkolnym „należy uczyć poprawności wykonywanych ruchów i działań, wzbogacać zainteresowania zabawami ruchowymi poprzez odpowiedni sprzęt, wyposażenie terenu i odpowiednią organizację zajęć” (Kurniewicz-Witczakowa i in. 1984, s. 54). W zabawach ruchowych dziecko powinno mieć dużo swobody, aby mogło wykazać się inicjatywą, pomysłowością. Udział w zabawach daje dziecku możliwość oceny swoich umiejętności, porównania z innymi, a wyniki pozytywne budzą wiarę we własne siły. Dobór ćwiczeń winien być urozmaicony i adekwatnie dostosowany do możliwości dziecka. Ćwiczenia trudniejsze powinny być przeplatane łatwiejszymi, wymagającymi mniejszego wysiłku.

### **Prezentacja wybranych ćwiczeń i ich wpływu na rozwój małej i dużej motoryki u dziecka**

Prezentowane ćwiczenia z zakresu motoryki małej i dużej mają na celu doskonalenie poszczególnych czynności ruchowych u dzieci, nabywanie przez nich zręczności, wyrabianie szybkości, zwinności i wytrzymałości. Bardzo ważne są zabawy w parach, dzięki nim dzieci rozwijają inwencję twórczą, wyrażają siebie, sprawdzają własne możliwości i porównują je z możliwościami innych dzieci. Istotne jest, aby po intensywnych ćwiczeniach gimnastycznych i ruchowych był czas na rozluźnienie mięśni, uspokojenie i wyciszenie nagromadzonych emocji.

Należy podkreślić, że zaburzenia motoryki małej i dużej często występują u dzieci dyslektycznych w połączeniu z zaburzeniami innych funkcji. Zakłócenia w rozwoju motorycznym ujawniają się poprzez zmniejszoną precyzję ruchów i wolniejsze ich tempo. Chodzi tu zarówno o motorykę dużą, czyli o zakłócenia skoordynowania dużych grup

mięśniowych, jak również o zaburzenia motoryki małej, tj. rozwoju manualnego. Tak więc zakłócony rozwój funkcji analizatora kinestetyczno-ruchowego w dużej mierze wpływa na obniżenie sprawności manualnej (Jaworska 2011, s. 19-21, Trzcińska 2001, s. 23-24).

Mała motoryka są to wszelkie czynności wykonywane przez palce i dłonie. Doskonalenie tej sfery rozwoju odbywa się od najwcześniejszych lat życia dziecka, początkowo jest to tylko umiejętność chwytania zabawki, następnie układanie klocków, rysowanie, czynności samoobsługowe, aż w końcu przechodzi w bardziej precyzyjne czynności takie jak sznurowanie butów czy odpowiedni chwyt przyrządu pisarskiego. Wielokrotnie jednak, mimo dogodnych i niejednokrotnie pobudzających warunków, w życiu dziecka, zdarza się, że wykazuje zaburzenia w zakresie małej motoryki. Nie powinno się ich bagatelizować, ponieważ nie miną, lecz będą się nawarstwiać. Działania z zakresu motoryki małej stymulowane są przez naśladowanie, percepcję, a przede wszystkim koordynację wzrokowo-ruchową. Podstawowymi zdolnościami kształtowanymi w trakcie doskonalenia motoryki małej są: kontrolowane ruchy rąk i palców, chwytanie przedmiotów jedną ręką lub bez ich pomocy, w celu wykonania zadania manipulowanie przedmiotem oraz skoordynowane używanie obu rąk.

Od rozwoju motoryki małej zależy jest rozwój umiejętności samoobsługowych, rysowania, pisanie i artykulacji. Lepsze wycucie własnego ciała oraz dobra praca rąk spowoduje mniejszy stres u dziecka podczas nauki pisanie. W kształtowaniu sprawności dłoni zaleca się ćwiczenia takie jak: malowanie dużych kształtów farbami, wykonywanie rysunków obiema rękami jednocześnie na dużym arkuszu papieru, malowanie pędzlem linii prostych, splątanych nici, kłębuszków, zamazywanie dużych płaszczyzn ruchami od strony lewej do prawej oraz z góry na dół.

Motoryka duża określa sprawność ruchową całego ciała. Wszechstronny rozwój człowieka to nie tylko stałe wzbogacanie wiedzy i umiejętności, ale także kształcenie i wyrabianie sprawności ruchowej. Szkolenie motoryki dużej jest integralną częścią rozwoju ruchowego dziecka. Poprzez aktywność ruchową dziecko zdobywa doświadczenie, przyswaja umiejętności, które później będzie wykorzystywało w swoim dalszym życiu (Trzcińska 2001, s. 24, Właźnik 1999, s. 55).

Głównym zadaniem ćwiczeń motoryki dużej jest: rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej dziecka, kształtowanie zdolności kontrolowania własnych ruchów, wyrabianie płynności ruchu (Jaworska 2011, s. 19). Poniżej zostaną przedstawione wybrane rodzaje ćwiczeń opracowane w przewodniku metodycznym *Wychowanie fizyczne w przedszkolu* autorstwa Kazimierza Właźnika.

1. *Ćwiczenia rozwijające percepcję zmysłową, dotykając poznania samego siebie, np.:*

- zaciskanie pięści, otwieranie dłoni, pocieranie dłoń o dłoń, poruszanie palcami każdej dłoni;
- ćwiczenia ramion polegające na unoszeniu, opuszczaniu naprzemiennie i jednocześnie dotykaniu łokciami np. kolan, podłogi;
- uderzanie dłońmi w różne powierzchnie (naprzemiennie, jednocześnie);
- ćwiczenia kształtujące wycucie własnych nóg: dotykanie podłoża stopą, uderzanie piętą; palcami, łączenie stóp, klaskanie stopami, chodzenie na piętach, chodzenie na palcach;
- chodzenie na sztywnych nogach, na miękkich nogach, chodzenie na zewnętrznej; wewnętrznej stronie stopy;
- poznanie i wycucie swojej głowy: dotykanie czubka głowy, boku głowy, uszu, oczu, nosa; czoła, policzków, ust, języka, brody;
- poznanie i wycucie pleców i pośladków poprzez zabawy w leżeniu na plecach.

2. *Ćwiczenia kształtujące orientację w schemacie ciała i przestrzeni np.:*

- zabawy przed lustrem: wskazywanie i nazywanie części ciała;
- zwracanie uwagi na części ciała w sytuacjach codziennych np.: zachowanie przy powitaniu;
- dotykanie różnych części ciała np. dotknij brody, ucha, brzucha itp.;
- poruszanie wskazaną częścią ciała np.: „poruszaj głową”, „poruszaj nogą”, „pomachaj ręką”;
- pokazywanie części ciała z określaniem: „na górze”, „na dole”, „z przodu”, „z tyłu”;
- ćwiczenia ruchowe z użyciem określeń przyimkowych (na, pod, za, obok itp.);
- ćwiczenia w różnicowaniu prawej i lewej strony (na początku można dziecku założyć frotki, np. na prawy nadgarstek - frotkę czerwoną, na lewy - frotkę żółtą);
- rzucanie piłki i nazywanie kierunku: góra, dół, przód, tył, bok;
- układanie woreczków: obok siebie, przed sobą, na głowie, pod pupą, za plecami itp.;
- - rozumienie i wykonywanie ćwiczeń z przybozem lub bez;
- - wykonanie ruchu w określonej stronę np.: stań przede mną, stań do mnie, w przód, tył w lewo, prawo.

3. *Ćwiczenia mające na celu zmniejszenie napięcia mięśni ramion i przedramienia.* Są to przede wszystkim różnego rodzaju wymachy rąk: w górę, w przód, rzuty piłki, kulki papieru, wymachy na boki np.: „zbieranie owoców do koszyka”, wymachy złączonych rąk - drwał, podnoszenie rąk ku górze, opuszczanie rąk na boki, wymachy rąk w zgięciu w łokciach, taniec z zastosowaniem wstążek (wymachy rąk trzymając pałeczki ze wstążką), prowadzony przy muzyce, wymachy rąk w różnych kierunkach z jednoczesnym zataczaniem kół: małych, średnich, dużych itd.

4. *Ćwiczenia równowagi:* chód z wysokim unoszeniem kolan (chód bociani, idziemy po wysokiej trawie), chodzenie po wyznaczonej linii na podłodze, przejście po kładce, ławeczce z pomocą prowadzącego i bez pomocy z omijaniem przeszkód np. leżących woreczków, przejście po ławeczce trzymając różne przedmioty w rękach, skakanie obunóż, stanie na jednej nodze „bocian”, „wchodzenie i schodzenie ze schodów” - nogi wykonują ruch naprzemiennie.

Spośród różnych metod kształtujących rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym zachęca się nauczycieli do podejmowania nowatorskich metod np.: metoda ruchowej ekspresji twórczej R. Labana, K. Orffa, gimnastyki rytmicznej A. i M. Kniessów oraz ruchu rozwijającego W. Sherborne. W metodach twórczych odchodzi się od instrukcji, stereotypowych kolumn ćwiczebnych, a wprowadza się przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często z zastosowaniem muzyki, przyboru, pracy z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, itp.). Nauczyciel wymagając od swych wychowanków kreatywności, sam musi być pomysłowy, tworząc coraz to nowe formy zadań ruchowych dostosowanych do właściwości wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych. Zatem warto zastanowić się nad wykorzystaniem zalet wymienionych metod w pracy z dzieckiem w przedszkolu.

### Podsumowanie i wnioski

Podsumowując przedstawione wyżej rozważania znawców problematyki i biorąc pod uwagę własne obserwacje pedagogiczne w przedszkolach, należy stwierdzić, że w wychowaniu przedszkolnym, którego głównym celem jest wspomaganie wszechstronnego rozwoju dziecka należy szczególnie uwagę zwracać na rozwój jego inwencji twórczej. Warto wyeksponować ruch podejmowany według własnych pomysłów, fantazji i doświadczeń dziecka. Nie powinno się stosować ćwiczeń, które hamują inwencję twórczą dziecka.

Przedstawione w artykule wybrane ćwiczenia gimnastyczne należy starannie opracować, aby miały formę zadań, czynności, funkcji, zapewniając dzieciom możliwość swobody. Powinny one być przedstawione w formie zadań otwartych, umożliwiających wykonanie wieloma sposobami. W procesie stymulowania rozwoju dziecka i wspierania jego indywidualności znacząca rolę odgrywa wykwalifikowany nauczyciel.

Mając na uwadze zdrowie dziecka, nauczyciel powinien zapewnić podopiecznym wszechstronny rozwój psychomotoryczny i kształtować prawidłowe postawy wobec zajęć ruchowych, aby ćwiczenia i zabawy sprawiały dzieciom radość.

**Literatura:**

1. Bartkowiak Z. (1986), *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*. WSiP Warszawa.
2. Jacewski A. (1993), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*. Wydawnictwo Akademickie „Żak” Warszawa.
3. Jaworska A. (2011), *Wspomaganie rozwoju zdolności motorycznych i koordynacji wzrokowo-ruchowej dzieci pięcioletnich*. „Bliżej przedszkola”, nr 11, s. 19-21.
4. Klim-Klimaszewska A. (2002), *Pedagogika przedszkolna*. FREEiB Warszawa.
5. Kurniewicz-Witczakowa R., Chrzanowska D., i in. (1984), *Dziecko w wieku przedszkolnym*. PZWL Warszawa.
6. Kwiatkowska M. (red.) (1985), *Podstawy pedagogiki przedszkolnej*. WSiP Warszawa.
7. Łada-Grodzicka A., Bełczewska E., i in. (2000), *ABC Program wychowania przedszkolnego XXI wieku*. WSiP Warszawa.
8. Osiński W. (2000), *Antropomotoryka*. AWF Poznań.
9. Owczarek S. (2001), *Gimnastyka Przedszkolaka*. AWF Warszawa.
10. Przewęda R. (1983), *Rozwój somatyczny i motoryczny*. AWF Warszawa.
11. Sochaczewska G. (1986), *Rozwój sprawności motorycznych manipulacji i samoobsługi*. „Wychowanie w Przedszkolu”, nr 4, s. 233.
12. Strelau J. (2000), *Psychologia*. Podręcznik akademicki. Tom I Podstawy psychologii. Gdańsk.
13. Trzcńska D. (2001), *O prawidłowościach rozwoju motoryczności*. „Wychowanie w Przedszkolu”, nr 1, s. 23-24.
14. Właźnik K. (1999), *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Poradnik metodyczny dla nauczycieli*. PZWS Łódź.
15. Wolański N. (1986), *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa.
16. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, opublikowanego 15 stycznia 2009 r.*, Dziennik Ustaw Nr 4, poz. 17.