Rada szkoleniowa : „**Rozwijanie aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym, warunkiem prawidłowego rozwoju”.**

**Przygotowała: Grażyna Wójcik**

**Wstęp**

 Aktywność ruchowa jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka i ważnym elementem pro zdrowego stylu życia. Współczesne rodziny spędzają czas wolny przed telewizorem, komputerem. Coraz więcej ludzi wykonuje pracę w pozycji siedzącej lub stojącej, co minimalizuje napięcie mięśniowe. Przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych jest brak ruchu. Problemem u młodych ludzi staje się nadwaga i otyłość. Innymi skutkami hiperkinezji czyli zbyt małej aktywności ruchowej jest: osłabienie organizmu, zwiększenie podatności na zachorowania, niedotlenienie tkanek, niedostateczność ruchu prowadzi do serca słabego czynnościowo, obniżenie wydolności układu oddechowego, obniżenie ogólnej zdolności adaptacji, występowanie wad postawy.

 Aby przeciwdziałać dolegliwościom w wieku dojrzałym należy zadbać o to, aby w okresie wzrastania stworzyć dziecku prawidłowe warunki do rozwoju. Będzie to sprzyjało w przyszłości powstawaniu prawidłowej sylwetki i zadawalającej wydolności organizmu.

U dzieci aktywność ruchowa stymuluje ich rozwój somatyczny, intelektualny, psychiczny i społeczny. Wpływa pozytywnie na kształtowanie osobowości i takich cech, jak: samodzielność, opanowanie koncentracja uwagi, wytrwałość. Sprzyja hartowaniu organizmu, kompensuje i koryguje wiele zaburzeń zwłaszcza w obrębie narządów ruchu. Program codziennych zajęć ruchowych z dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym wyrabia u nich nawyk systematycznych ćwiczeń, podnosi sprawność i kondycję fizyczną.

W kształtowaniu i promowaniu aktywności ruchowej dziecka istotną rolę pełnią wzorce społeczne środowiska rodzinnego i rówieśniczego.

Przedszkole i szkoła to miejsce w którym dzieci uczą się co sprzyja ich zdrowiu i stosowane są różnorodne formy aktywności ruchowej. Poprzez te najprostsze, do których należą: gimnastyka poranna, gry i zabawy ruchowe, rytmika i tańce, wycieczki, zabawy terenowe po bardziej skomplikowane takie jak: pływanie, rolki czy gimnastyka korekcyjna. Bardzo ważne jest stymulowanie u dzieci swobodnych i samorzutnych zabaw ruchowych.

**Rozwój motoryczności**

Dziecko rozwija swą motoryczność wraz z wiekiem.

1.Rozwój motoryczny dzieci 3-letnich. Dziecko w tym wieku ma duże potrzeby ruchowe. Charakteryzuje go tzw. „rozrzutność ruchowa” związana z przewagą procesów pobudzenia nad procesami hamowania wewnętrznego. Jego ruchom brakuje precyzji i dokładności. Przy wykonywaniu czynności włącza do pracy zespoły mięśni, których dział jest zbędny. Wykonuje tzw . przyruchy.

W wieku 3 lat dziecko opanowało podstawowe formy ruchu, choć ich wykonanie jest jeszcze niedoskonałe. Tylko 30% dzieci w tym wieku osiąga koordynację ruchów kończyn górnych i dolnych. Mimo tych trudności trzylatki dość pewnie chodzą i biegają, potrafią stać przez chwilę na jednej nodze, wspiąć się na różne sprzęty i zsuwać się z nich. Potrafią podskoczyć, przepełznąć pod przeszkodą, przenosić niezbyt ciężkie przedmioty, rzucać przedmiotami nie tracąc przy tym równowagi. Trzylatek maszeruje, podskakuje i biega przy muzyce. Potrafi zbudować wieże z kloców, naśladuje budowę mostu. Dziecko w tym wieku można nauczyć jazdy na trójkołowym rowerku, a także pływać. Trzylatek pomaga w ubieraniu się, wkłada skarpetki, dopina guziki. Bieg trzylatka charakteryzuje się: krótkim krokiem, brakiem wychylenia tułowia, brakiem współpracujących ruchów rąk.

Wykonywaniu nawet prostego podskoku towarzyszą przyruchy w formie kiwania głową i tułowia. Także wykonanie rzutu przez trzylatka często połączone jest z przyruchami. Trzylatek ma trudności w chwytaniu przedmiotów. Dziecko w tym wieku lubi popisywać się nowymi umiejętnościami, ale ruchy nowe, które sprawiają mu trudności wykonuje niechętnie. W tym okresie motoryczność dziecka można rozwijać poprzez różnorodne zabawy.

2. Dzieci czteroletnie. Dzieci te niewiele różnią się od trzylatków pod względem rozwoju motorycznego. Są zwinniejsze, zręczniejsze, poruszają się pewniej, swobodniej. Koordynację ruchów i rąk osiąga 70-75% dzieci w tym wieku. Czterolatki odczuwają większą potrzebę ruchu. Potrafią też dłużej skupić się uwagę, lepiej reagują na sygnały i polecenia. Dziecko w tym wieku dobrze biega i płynnie wykonać skok. Wiele czterolatków po schodach wchodzi krokiem naprzemiennym, schodzą jednak krokiem dostawnym. Skoki w dal lub wzwyż wykonują z miejsca. Między 3 a 4 rokiem życia zwiększa się sprawność ruchowa. Dotyczy to zwłaszcza dziewcząt. Wiele czterolatków opanowuje już umiejętność chwytania. Nabiera też pewności siebie w wykonywaniu prostych ćwiczeń równoważnych. Dziecko czteroletnie używa nożyczek do wycinania, naśladuje budowę bramy z 5 klocków, kreśli krzyż i koło, rysuje człowieka z 2-4 części oprócz głowy. Sam się ubiera i rozbiera. Przy pewnej pomocy sprząta po sobie zabawki. W grupie dzieci czteroletnich widoczne są duże zróżnicowania w poziomie rozwoju motorycznego.

3. Dzieci pięcioletnie. Występujące w tym czasie zmiany mają charakter skoku rozwojowego. Dziecko wchodzi w wiek nazywany złotym okresem motoryczności. Dzieciom przybywa sił, doskonali się koordynacja, uwaga i pamięć. Wzrasta szybkość, zręczność i ogólna wytrzymałość. Następuje rozwój ruchów dowolnych, czynności manualnych, ruchów celowych i precyzyjnych. Chód pięciolatka nabiera cech chodu dorosłego. Doskonali się także bieg. Charakteryzuje się on harmonią i ekspresją. Wzrasta też możliwość utrzymania równowagi dzięki dojrzewaniu układu nerwowego. U pięciolatków rozwija się też w znacznym stopniu umiejętność rzutów i chwytów. Pięciolatek łapie rzucano do niego piłkę, ale nadal jest to najczęściej wyłapywanie na całe ciało. W grupie dzieci pięcioletnich obserwuje się zróżnicowanie pod względem rozwoju motorycznego, związanie głównie z wrodzonymi uzdolnieniami ruchowymi. W zajęciach ruchowych grupie pięciolatków należy wprowadzić bardziej złożone zadania np. łączyć bieg ze skokiem, chód z rzutem itp. Oprócz zabaw ruchowych prowadzi się ćwiczenia gimnastyczne.

**Podział zabaw**

W zależności od dominacji czynności ruchowych zabawy można podzielić na następujące rodzaje: aktywizujące i podnoszące koncentracje uwagi, bieżne, skoczne, rzutne, kopne, z mocowaniem i dźwiganiem, koordynacyjne, przy muzyce. Gry ruchowe to wyższa forma zabaw prostych.

Wieloletnie obserwacje gier i zabaw ruchowych umożliwiają ich podział na wiele grup. Zaliczamy do nich:

*Zabawy orientacyjno - porządkowe*. Zwykle stosowane w grupach dzieci najmłodszych. Uczą one koncentracji uwagi, opanowania oraz zdobycia pewnych umiejętności. Prowadzącemu pozwalają na kierowanie grupą, uczą zajmować stanowiska we właściwym miejscu. Umożliwiają zdobycie przez dzieci nowych informacji, jak ustalone wcześniej znaki i sygnały. Zabawy te wpływają na kształtowanie właściwej i szybkiej reakcji. Umożliwiają zdobycie zdolności orientacji, spostrzegawczości i kojarzenia. Uczą zachowywania porządku oraz ładu, jak na przykład odpowiednie ustawienie grupy (podział na zespoły, zbiórki, w rzędzie lub w dwurzędzie, w kole, w rozsypce). Nie przyczyniają się w większym stopniu do rozwijania sprawności fizycznej, ale pozwalają na wykształcenia szybkich i właściwych reakcji na dany bodziec, doskonalą zwinność, zręczność.

*Zabawy i gry z elementami równowagi* rozwijają sprawność fizyczną bowiem kształtują umiejętność zachowywania równowagi. Jest to główny cel tych zabaw. Są one związane z ćwiczeniami, jak na przykład chodzenie po równoważni, utrzymanie równowagi na jednej nodze. Stopień trudności tych ćwiczeń musi być odpowiednio dostosowany do grupy dzieci.

zabawy i gry ze śpiewem - zabawy te bardzo dobrze rozwijają poczucie rytmu u dzieci oraz wpływają na ich umuzykalnienie. Wpływają na estetykę ruchu, harmonię, właściwe ułożeni ciała. Umożliwiają rozwijanie indywidualnych, twórczych zdolności dzieci oraz ich talentów. Ponad to, wpływają pozytywnie na poprawę nastroju, wyzwalając takie emocje jak radość, zadowolenie.

*Gry i zabawy na czworakach* nie tylko rozwijają fizycznie, ich główne zadanie to przede wszystkim kształtowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa, głównie odcinka lędźwiowego. Dlatego spełnia ważną funkcję w korygowaniu wady postawy (na przykład skrzywienie kręgosłupa). Korzystnie wpływają na motorykę, wzmacniając aparat więzadłowy oraz kostno – stawowy, kształtują niektóre cechy motoryki, np. siłę.

*Gry i zabawy bieżne*, ta postać ruchu dominuje przede wszystkim w spontanicznych zabawach dzieci oraz stanowi najczęściej stosowaną formę kierowanych zajęć ruchowych. wpływają korzystnie nie tylko na układ ruchowy, ale wszechstronnie pobudzają organizm, głównie układ krążenia i oddychania. Przyspieszają przeminę materii. Dzięki temu zwiększają wydajność fizyczną dziecka. Rozwijają u dzieci szybkość, zręczność, wytrzymałość i zwinność. W zależności od grupy wiekowej dzieci, zabawy te powinny być odpowiednio dobrane.

*Zabawy i gry rzutne,* chwytne z celowaniem, toczeniem, uczą posługiwania się różnymi przyborami i przedmiotami, kształtują u dzieci siłę oraz celność rzutu. Koordynują układ wzrokowy z układem ruchowym, doskonalą koncentrację oraz skupianie uwagi. Należą do najbardziej atrakcyjnych form ruchu.

*Gry i zabawy skoczne r*ozwijają motorykę głównie przez wzmacnianie stawów kończyn dolnych (szczególnie skokowego i kolanowego), wpływają także na kształtowanie koordynacji ruchowo - nerwowej, głównie gdy skok połączony jest z biegiem. Rozwijają takie cechy motoryki jak: zwinność, zręczność, moc i siłę.

*Gry i zabawy kopne* doskonalą u dzieci umiejętność prowadzenia oraz podbijania piłki nogą. Są pierwszym krokiem wprowadzającym w umiejętność gry w piłkę nożna. Dlatego największym zainteresowaniem cieszą się wśród chłopców. Wpływają na zdolność koordynacji ruchu połączonej z szybkością i zwinnością, rozwijają właściwą reakcję, spostrzegawczość i koncentrację. Oprócz tego uczą współpracy w zespole oraz dyscypliny.

*Gry i zabawy z elementami wspinania się* działają ogólnorozwojowo. Przyczyniają się do kształtowania mięśni całego ciała. Szczególnie w okolicy barkowej, ramiennej i tułowia. Uczą bezpiecznego chwytu oraz pokonywania przeszkód w sposób naturalny. Wpływają na rozwijanie logicznego myślenia i ich praktycznego zastosowania. Umożliwiają dzieciom zdobycie takich cech jak: opanowanie, samodyscyplina, dokładność a także śmiałość, odwagę, samodzielność i kreatywność.

Podsumowując można stwierdzić, iż gry i zabawy ruchowe są wspaniałą metodą służącą prawidłowemu rozwojowi dziecka. Wszystkie cechy, które kształtują one u dzieci, będę przez nie wykorzystywane w późniejszym życiu. Dlatego powinny być one ważnym środkiem, jakiego nie może zabraknąć w procesie wychowywania dzieci. [[1]](#footnote-2)

W zajęciach ruchowych ważną rolę spełnia akompaniament muzyki. Po wpływem muzyki znikają zahamowania wewnętrzne, niepewność i nieśmiałość, a wytwarza się nastrój aktywnego zainteresowania i radości. Właściwie dobrana muzyka oddziałuje emocjonalnie na ćwiczących, wyzwala ruchy w stopniu znacznie silniejszym aniżeli głos, objaśnienie czy wskazówki. Muzyka stwarza lepszą świadomość ruchów.

Ćwiczenia gimnastyczne zapewniają wszechstronny rozwój fizyczny i sprawność psychomotoryczną. Mają wpływ na formowanie się prawidłowej postawy. Mają działania profilaktyczne zabezpieczające przed powstawaniem zniekształceń postawy w ustalających się krzywiznach kręgosłupa oraz są środkiem korekcyjnym w przypadku zaistniałych już odchyleń w statyce ciała. Sprzyjają kształtowaniu się nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała.

Innymi zalecanymi formami aktywności ruchowej są: *wycieczki, ćwiczenia i gry terenowe, sporty zimowe*. Pobudzają one i modyfikują prawidłowy rozwój fizyczny i psychomotoryczny dziecka. Pozwalają opanować umiejętności oraz nawyki ruchowe. Uczą zaradności, wiary we własne siły, jak również wytrwałości w pokonywaniu różnych trudności. Pozwalają zaspokoić naturalną potrzebę ruchu, pozwalają rozładować napięcia emocjonalne.

Podsumowując można stwierdzić, iż zabawy i gry ruchowe pomagają dzieciom w rozwijaniu zaufania, samodzielności i inicjatywy. Z ich pomocą uczą się samodzielnej organizacji własnego życia. Dzieci mogą na bazie własnych doświadczeń przewidywać i oceniać swoje możliwości. Błędy i pomyłki, których doświadczają w zabawach są źródłem nowego poznania, uczą radzić sobie z własnymi frustracjami i niepowodzeniami.

 Aktywność ruchowa rozumiana jako wychowanie fizyczne, ma do spełnienia cztery podstawowe funkcje: stymulacyjne, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną.

Funkcja stymulacyjna. Rozwój człowieka stymulowany jest przez ruch. Mięśni wykonujące pracę zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Następuje wzmocnienie i wzrost elastyczności ścięgien oraz więzadeł. Ruch sprzyja też mineralizacji kości.

Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Ruch rozwija samodzielność dziecka.

Funkcja adaptacyjna. Przez ruch i ćwiczenia fizyczne można hartować organizm, czyli doprowadzić do podwyższenia granicy tolerancji na bodźce czy czynniki ze strony środowiska. Najczęściej pojęcie to obejmuje odporność na: ciepło, zimno, hałas, czy stres.

Funkcja kompensacyjna. Ruch ma za zadanie wyrównać niekorzystne działania takich bodźców ja: telewizja, komputer. Wpływając na ożywienie organizmu, przywraca niezbędno dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka równowagę czynników korzystnych i szkodliwych. [[2]](#footnote-3)

 Funkcja korekcyjna. Działania korekcyjne są stosowane przez zastosowanie odpowiednio dobranej aktywności fizycznej, gdy powstałe odchylenia rozwojowe można zlikwidować lub złagodzić.

Aktywność ruchowa ma wpływ na dojrzałość szkolną dziecka. Dziecko rozpoczynające edukację powinno posiadać zespół umiejętności przydatnych w szkole. Do istotnych kryteriów dojrzałości szkolnej należą: pozom umysłowy, poziom myślenia, analiza słuchowa i wzrokowa, koordynacja wzrokowo-ruchowa, ,szczególnie w wykonywaniu czynności manualnych, współdziałanie z innymi dziećmi, podporządkowanie się poleceniom i obowiązkom. Jak wcześniej wspomniałam problemy motoryczne przekładają się na opanowaniu umiejętności związane z pisaniem i czytaniem, a co za tym idzie mogą być przyczyną niepowodzenia dziecka w uczeniu się. Dlatego istotnym zadaniem nauczycieli w przedszkolu jest wykrywać zaburzeń związanych z rozwojem ruchowym i prowadzić działania zmierzające do poprawy ich motoryczności. Dzieci, które mają predyspozycje do zaburzeń rozwojowych wymagają więcej cierpliwości, wrażliwości, systematyczności i umiejętności niż dzieci, u których rozwój przebiega prawidłowo.

Kolejnym zadaniem nauczycieli w przedszkolach i szkołach jest propagowaniu zdrowego stylu życia. Celem wychowania zdrowotnego jest dostarczenie wiedzy o zdrowiu, wyrobienie właściwych nawyków potrzebnych do jego zachowania, wykształcenie odpowiednich sprawności, rozwijanie zainteresowania sprawami zdrowia.

 Kolejnym zadaniem instytucji przedszkolnych i szkolnych, są działania w zakresie profilaktyki wad postawy u dzieci i młodzieży, które mają na celu:

- wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci,

- rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej,

- wyrównanie zaburzeń w rozwoju motorycznym,

- kształtowanie nawyków prawidłowej postawy,

-zwiększanie świadomości zdrowotnej uczniów, rodziców, nauczycieli w zakresie wad postawy, ich przyczyn, skutków oraz profilaktyki,

Dzieci należy motywować do uczestniczenia w ćwiczeniach i zabawach sportowych oraz pozalekcyjnych formach aktywności fizycznej.

Należy planować tak zajęcia, aby były atrakcyjne i zapewniały dzieciom radość i swobodę. Nie ograniczać aktywności ruchowej do ćwiczeń statycznych, monotonnych i nudnych. Podczas zajęć wskazane jest często zmieniać ćwiczenia, gry i zabawy, stosowane metody i formy. Wskazane jest umieszczać w zajęciach ruchowych ćwiczenia manualne, angażujące drobne grupy mięśniowe. Ćwiczenia fizyczne są dobrym sposobem na wplatanie ćwiczeń korekcyjnych i kompensacyjnych. W młodszych grupach stosuje się wysiłki krótkotrwałe, intensywne z krótkimi przerwami, a więc mające postać gier i zabaw ruchowych. Nie należy przeciążać dziecka ćwiczeniami siłowymi. Należy zwracać szczególną uwagę na rozwój koordynacji ruchowej, orientacji wzrokowej, słuchowej, przestrzennej, rytmu, równowagi, czucia ruchowego, łączenia ruchów w kombinacje ruchowe oraz ich różnicowanie. Nauczyciel powinien pozwolić dzieciom nie tylko na odwzorowywanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych.

W komunikacji z dziećmi prowadzący zajęcia powinien posługiwać się krótkimi, konkretnymi komunikatami.

Propozycje ćwiczeń:

**Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe** – „Ptaki do gniazd”. Na sali leżą porozkładane obręcze ( mnie niż stan liczebny dzieci ćwiczących). Dzieci na sygnał rozbiegają się po sali i na kolejny sygnał wskakują po dwoje do 1 obręczy. Dla kogo braknie obręczy, ten odpada z zabawy i dopinguje pozostałych kolegów.

**Ćwiczenia wieloznaczne** – „Krasnale i wielkoludy” – dzieci naśladują chód krasnali (ręce na kolanach) oraz wielkoludów (ręce w górze).

**Ćwiczenia tułowia –** skłony boczne „Drzewami kołysze wiatr”. Dzieci stoją w rozkroku, ręce luźno wzdłuż ciała. Wolne rytmiczne skłony w lewo, w prawo. Po kilku skłonach – wyprost (wiatr przestał wiać i nie kołysze drzewami).

**Zabawy bieżne** – „Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po sali w dowolnym tempie. Nauczycielka pokazuje kolorowe krążki – światła drogowe. Dzieci reagują na czerwony krążek – stoją, zielony – jadą.

**Zabawy na czworakach;**

Dzieci -żółwie spacerują po dywanie z szeroko rozstawionymi rękami i nogami. Na sygnał tamburynu wystraszone zwierzątka chowają się do skorupy – dzieci siadają w siadzie skulnym

Pieski na spacer - pieski do budy.
Dzieci-pieski swobodnie spacerują po sali w różnych kierunkach. Na hasło Pieski do budy, dzieci-pieski siadają w siadzie skrzyżnym z rękami uniesionymi na wysokości ramion.
**Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe;**

-„Posągi” – bieg, podskoki, marsz w rytmie wystukiwanym na instrumencie – w przerwie zatrzymanie w takiej pozycji, w jakiej zastała dziecko przerwa.

-„Skoki kangura” –przyjęcie poprawnej postawy wyjściowej (postawa wyprostowana, łopatki ściągnięte), gazeta złożona na pół i trzymana między kolanami.

-„Zające” – stojąc w rozkroku (nogi wyprostowane) – przesuwanie złożonej gazety między stopami w tył i w przód. Po kilku ruchach przeskoki bokiem przez gazetę w lewo, w prawo.

**Ćwiczenia dużych grup mięśniowych**:

 Kto jest taki jak ja?
Jestem bardzo wysoki - dzieci wspinają się na palce i podnoszą wysoko ręce.
Jestem najniższy - dzieci robią przysiad, ręce opierają na podłodze.
Jestem najgrubszy - dzieci rozciągają ręce w bok.
Jestem chudy - stoją prosto i ściskają się rękami w okolicach bioder.

**Tor przeszkód**

ZADANIA NA TORZE PRZESZKÓD;

-Pokonanie przeszkody w dowolny sposób: przeskok, przejście, przepełzanie (wzdłuż ustawiona ławeczka),

-Bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej w linii skakanki,

-Przewlekanie się przez szarfę do góry,

-Przejście przez dostawianie nogi za nogą po ławeczce,

-Powrót biegiem na koniec rzędu. (Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń).

 **Ćwiczenia uspokajające;**

 -„Niedźwiedź zasypia” – siad skulny, głowa zbliżona do kolan – wydech. Siad prosty, ramiona wzniesione w górę – wdech.

-Utworzenie koła – marsz po kole – śpiew znanej dzieciom piosenki, związanej treścią z tematyką tygodnia.

**Zabawa- Dzieci idą z mamą na spacer.**Jedno dziecko z pary przyjmuje rolę mamy, a drugie dziecko przykuca (nogi zgięte w kolanach) -jest dzieckiem, które trzyma mamę za rękę i spaceruje z nią. Potem następuje zmiana ról.
**Wyścig z woreczkami na głowie**

Potrzebne dwa woreczki. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach . Pierwsi zawodnicy mają woreczki na głowie. Ramiona ustawione w pozycji w skrzydełka. Na sygnał prowadzącego dzieci biegną do linii mety ii z powrotem. Wygrywa ta drużyna, która najszybciej i najdokładniej wykona to zadanie.

**Wyścig w pozycji raka**

 Dla pierwszych dwóch zawodników potrzebne są dwie piłki. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach. Piłeczki leżą na brzuchu dziecka. Wygrywa ta drużyna, która wykona to zadanie najszybciej i najdokładniej.

 **Wyścig kotków z piłeczkami**

Dla pierwszych dwóch zawodników potrzebne są dwie piłki. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach w pozycji na czworaka. Przed sobą mają piłeczki. Na sygnał prowadzącego dzieci głową odpychają piłeczkę od siebie do linii mety i z powrotem. Wygrywa ta drużyna , która najszybciej i najdokładniej wykona to zadanie.

**Berek czarodziej**

Szarfa dla berka. Uczestnicy zabawy znajdują się w rozsypce na ograniczonym boisku. Na sygnał berek goni dzieci, które poruszają się we wszystkich kierunkach we wspięciu na palcach. Dotknięty przez berka uczestnik zabawy albo ten, który nie biegnie na palcach lub wyjdzie za linie ograniczające boisko, jest zberkowany i staje w podporze tyłem. Zabawa kończy się wtedy, kiedy zostaje zberkowany ostatni zawodnik, który zastaje zwycięzcą. W powtórzeniu zabawy to on zastaje berkiem.

**Murarz**

Szarfa dla oznaczenia murarza. Dzieci ustawiają się na końcu sali na czworakach. Przez środek Sali wyznacza się korytarz szerokości 1,5-2 metry, w którym stoi murarz. Na sygnał dzieci przedostają się na drugą stronę sala na czworakach, nie dając się dotknąć murarzowi. Dotknięte dziecko siada w siadzie skrzyżnym, w pozycji skorygowanej, ramiona w skrzydełka jedno przy drugim tworząc mur w korytarzu. W ten sposób zmniejszają przejście . Zabawa trwa do czasu, aż pozostałe dzieci nie mają szans przejścia.

Literatura:

S. Owczarek, Gimnastyka przedszkolna, Warszawa 2001, WSiP

M.Bronikowski, R.Śleboda, M.Janowska, Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe, Poznań 2007, Akademia wychowania Fizycznego im. E.Piaseckiego w Poznaniu

R.Trzciński, Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 1995, WSiP,

Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży, Warszawa 1987, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych,

Hurloc E. B., Rozwój dziecka, Warszawa 1985,PWN.

„Rozwój motoryczny dzieci w młodszym wieku szkolnym, E. Cieśla, Akademia Świętokrzyska w Kielcach[w] Nauczanie Początkowe 2007 ,nr4.

Wpływ aktywności ruchowej na dojrzałość szkolną dziecka, Iwona Otręba, Joanna Waleczek, Lider,

Zielińska E., O zgubnych skutkach niezaspokojenia potrzeby ruchu u dzieci, Wychowanie w Przedszkolu,1991, nr 4.

1. [↑](#footnote-ref-2)
2. [↑](#footnote-ref-3)