

# ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM-OPIS OGÓLNY

## Wprowadzenie

Jak wiadomo aktywność fizyczna jest jednym z zachowań sprzyjających zdrowiu, a okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Dlatego tak ważna jest rola rodziców i wychowawców, aby zachęcali swoich podopiecznych do aktywności ruchowej już od najmłodszych lat. Nie jest to trudne zadanie, gdyż potrzeba ruchu jest dla dziecka czymś naturalnym. Dzieci chętnie uczestniczą nie tylko w zajęciach obowiązkowych, ale również w dodatkowych formach aktywności.

Każde zajęcia wynikające z programu dostosowane są do wieku i możliwości psychofizycznych małych uczestników oraz przebiegają zgodnie z założeniami metodycznymi i merytorycznymi w zakresie nauczania karate tradycyjnego dla dzieci i młodzieży. Dzieci zostaną wyposażone w ogólną wiedzę na temat ćwiczeń ogólnorozwojowych, poznają podstawowe techniki w jej zakresie, rozwiną w sobie zainteresowanie sportem jako atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego. Dzięki ćwiczeniom ogólnorozwojowym odbywającym się w formie zabawy, dzieci poprawią nie tylko cechy motoryczne, ale również procesy poznawcze i sferę emocjonalno-społeczną. Wykształcą w sobie umiejętności w zakresie współpracy w zespole, śmiałego wypowiedzania się na tle grupy, poznają swoje mocne strony. Nie bez znaczenia jest także korekcja zaburzeń w zakresie dynamiki procesów nerwowych, zwłaszcza nadpobudliwości ruchowej, jak również profilaktyka wad postawy ciała.

## Rozwój dzieci w wieku przedszkolnym

Dzieci w wieku przedszkolnym stają się coraz bardziej niezależne, pewne siebie i samodzielne, stopniowo rozwija się w nich poczucie własnej tożsamości. Pozwala to na kształtowanie w nich zaufania do siebie samych i pomaga im coraz częściej przejmować inicjatywę. Ważne jest, abyśmy pozwolili im w pewnym stopniu decydować, jakie ryzyko chcą podjąć; aby mogły wybierać jak rozwiążą dane zadanie, aby mogły ćwiczyć współpracę oraz podejmowanie odpowiedzialności. (Vopel 2009a).

Dzieci w wieku przedszkolnym często eksperymentują z różnymi rolami. Odkrywają przy tym swoje osobiste zainteresowania. Dlatego potrzebują one okazji, by wypróbować nowe rzeczy, rozwiązywać problemy, znajdować alternatywy, podejmować ryzyko, wnieść swój wkład w wykonanie jakiegoś zadania, a także od czasu do czasu przejąć rolę prowadzącego. (Vopel 2009)

Okres wczesnego dzieciństwa cechuje ogromna chęć do ruchu i działania. Struktura, prawidłowy rozwój anatomiczny i funkcjonalny domagają się doskonalenia czynności pracujących narządów. Około 5 roku życia dziecko wchodzi w tak zwane pierwsze apogeum motoryczności. Cechuje się on harmonią proporcji morfologicznych oraz dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego, a także charakterystyczną równowagą pod względem rozwoju psychicznego, co sprawia, że ruchy dziecka w tym okresie są szczególnie celowe, swobodne, płynne (Osiński 2003).

Dość dalece zaawansowana jest już w tym okresie motoryczność o charakterze zabawowo – sportowym. Większość dzieci potrafi harmonijnie podrzucać i łapać piłkę, część z nich opanowało już kombinację skoku z rozbiegu. Można przyjąć, że wiek 5-6 lat charakteryzują się dużym przyrostem w zakresie koordynacji ruchów. Dzieci z dużym powodzeniem opanowują jazdę na łyżwach, pływanie czy jazdę na dwukołowym rowerze. Potrafią sobie poradzić z ćwiczeniami gimnastycznymi wymagającymi dużej koordynacji i poczucia rytmu. Trudności pojawiają się jedynie w wykonaniu czynności wymagających znacznej precyzji ruchów rąk (Osiński 2003).

Należy, zatem pamiętać, że dzieci uczą się najlepiej z prostych doświadczeń, a mniej z teoretycznego rozważania. Ich proces nauki rozwija się małymi krokami, bardzo rzadko w postaci gwałtownych przełomów. Istotne zatem jest aby dzieci przeżywały wciąż sytuację, w których

mogą wytworzyć równowagę pomiędzy różnymi systemami swojego organizmu, na przykład pomiędzy ciałem, świadomością, podświadomością i uczuciami (Vopel 2000).

Szczególnie ważne jest, aby dzieci nauczyły się skupiać uwagę, pilnie słuchać i obserwować. Tylko wtedy będą one zdolne w wieku szkolnym do przetwarzania informacji i rozpoznawania wzorców. Równie ważne jest, abyśmy pobudzili ciekawość dzieci, która to skłoni je do docierania do sedna sprawy (Vopel 2009a).

## Znaczenie aktywności fizycznej w rozwoju dziecka

Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm i jego funkcję. Rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Maluchy poznają siebie, swoje otoczenie oraz inne osoby podczas zabawy i najczęściej będąc w ruchu. Dzięki aktywności, korzystają z doświadczeń zmysłowych i jednocześnie odkrywają własne umiejętności. Aktywność i ruch pomagają dzieciom w postrzeganiu ich uczuć, budowaniu więzi z innymi ludźmi oraz wzmacnianiu wiary w siebie. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo, jak pożywienia czy powietrza. Jednak dzisiaj wcale nie jest łatwo wspierać i rozwijać tę naturalną u dzieci potrzebę ruchu. Ciągły rozwój techniki sprawia, że malcy wolą spędzać czas przed komputerem lub telewizorem. Niebezpieczny ruch uliczny, za małe pokoje, place zabaw bez fantazji, coraz częstsze doświadczanie środowiska naturalnego poprzez media przyczynia się do tego, że dzisiaj dzieci stają się małymi „kanapowcami” (Erkert 2004, Owczarek 2001).

Aktywność fizyczna spełnia cztery podstawowe funkcje: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną. Pierwsza z nich mówi o ruchu jako głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój człowieka. Systematyczna aktywność ruchowa, zwłaszcza w okresie rozwoju pełni podobną rolę jak trening w przygotowaniu sportowca. Wpływa w dużej mierze na wzmocnienie mięśni, lepszą pracę układów krążenia i oddechowego, sprawność narządów wewnętrznych, a także na prawidłowy rozwój funkcji psychicznych i społecznych. Funkcja adaptacyjna ma rozwinąć zdolność przystosowania organizmu do zmieniających się warunków. Zdolność ta pozwoli na zachowanie zdrowia

mimo działania często niekorzystnych czynników. Kompensacja to inaczej wyrównanie. Jest to funkcja, która niejako naprowadzałaby rozwój wychowanka na tor prawidłowy. Kompensacja jest zorganizowanym systemem bodźców dopełniających oraz antybodźców, mających równoważyć nieprawidłowe przystosowanie organizmu do napotkanych warunków. Z funkcji korekcyjnej korzystamy wówczas, gdy trzy wymienione wyżej funkcję aktywności fizycznej okażą się nieskuteczne, niewystarczające.

Działania korekcyjne, przy użyciu odpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych są w stanie złagodzić lub zlikwidować powstałe niekorzystne zmiany. Należy pamiętać jednak o tym, iż korekcja nie dotyczy jedynie fizycznej sfery człowieka, ale również sfery psychicznej czy społecznej (Owczarek 2001, Demel 1986).

Nie powinniśmy dzieci ograniczać, ale stwarzać im wystarczająco dużo okazji, by mogły poruszać się. Ponieważ maluchy zawsze i wszędzie chcą realizować swoją silną, naturalną potrzebę ruchu, zadaniem instytucji uzupełniających i zastępujących rodzinę jest umożliwienie doświadczeń ruchowych i to przede wszystkim dzięki zmiennym przestrzeniom zabawy (Erkert 2004).

## **Prowadzący zajęcia w przedszkolu**

Zaufanie do innych dzieci jak i do prowadzącego jest ważnym czynnikiem rozwoju każdego dziecka. Muszą one mieć poczucie: „Jestem w dobrych rękach”. Potrzebują atmosfery pewności i niezawodności. Poczucie owej pewności dzieci rozwijają właśnie w nieznanach sytuacjach oraz w obliczu nowych wyzwań. Ale tylko wtedy, gdy mają dość zaufania, mogą one podejmować ryzyko i wypróbować nowe rzeczy, by w ten sposób rozwijać zaufanie do samego siebie (Vopel 2009a).

Najlepszym dla powodzenia zajęć jest, jeśli prowadzący cieszy się poważaniem u dzieci, jeśli cenią go za jego wiadomości i umiejętności, jego niezawodność. Im szybciej dzieci zaliczą prowadzącego do pożytecznych i przyjaznych dorosłych, tym bardziej są gotowe do przyjęcia jego propozycji. Aby dzieci mogły doświadczyć osobistej wolności i korzystać z niej, prowadzący musi wyznaczyć grupie reguły postępowania i zapewnić możliwość ich utrzymania. Aby samemu móc swobodnie eksperymentować, dzieci życzą sobie kierownictwa dorosłego, który jest

pewny siebie, przekonany o własnej wartości, niezawodny, przyjacielski, kieruję w wyrozumiały sposób grupą i wysuwa jasne propozycje. (Vopel 2000)

Instruktor prowadzący zajęcia znajdzie się z pewnością w sytuacji, w której jakieś zadanie lub zabawa stanowić będzie zbyt dużą przeszkodę dla dzieci, tak, że zablokują się one, przerwą wszelkie działania. Dlatego też istotne jest, aby prowadzący nieustannie dawał odczuć dzieciom, że wierzy w ich potencjał, zauważa ich postępy i cieszy się razem z nimi. Tak samo ważna, jak dodawanie dzieciom odwagi, jest gotowość pozwalania im na popełnianie błędów i uczeniu się na ich podstawie (Vopel 2000).

## Planowanie pracy – zagadnienia metodyczne

Planowanie pracy jest fundamentem skutecznego działania we wszystkich dziedzinach życia. Nie inaczej jest w pracy nauczyciela czy trenera. Bierze on udział w ważnym procesie kształcenia (nauczania + uczenia się) pełniąc rolę przewodnika. Nauczanie jest uporządkowanym zbiorem zdarzeń, które ułatwiają uczącym uczenie się. Programowanie oznacza opis toku działań powiązanych wspólnymi celami, wyważonymi, co do ich realności i możliwości dobry plan, z a t e m to przede wszystkim plan realistyczny. Powinien on jasno określać cele ogólne oraz wyznaczać cele szczegółowe. Celem planowanego kształcenia jest pomoc wszystkim uczącym się osobom w osiągnięciu możliwie pełnego, indywidualnego, ukierunkowanego rozwoju (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003; Kierczak, Głos 2002).

Dobry plan powinien między innymi być (Guła – Kubiszewska, Lewandowski 2003):

1. Celowy – w sposób wyraźny powinien określać cel i środki do tego celu wiodące
2. Wykonalny
3. Wewnętrznie zgodny – pozbawiony sprzecznych elementów
4. Maksymalnie operatywny – łatwy w zastosowaniu
5. Plastyczny – pozwalający w razie konieczności na modyfikowanie, bez potrzeby układania nowego
6. Dostatecznie szczegółowy – konkretny
7. Komunikatywny