Jadwiga Mielczarek

Gry i zabawy ruchowe

Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce : kwartalnik dla nauczycieli nr 3, 53-59

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MUZEUM HISTORII POLSKI

Jadwiga Mielczarek
nauczyciel konsultant
Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli „WOM" w Częstochowie

GRY I ZABAWY RUCHOWE

Zdrowie – nie dar niebios zesłany raz na zawsze – nad zdrowiem trzeba pracować i praca ta ma charakter pedagogiczny

M. Demel

Zdrowie jest postrzegane przez współczesnego człowieka jako jedna z najbardziej znaczących wartości w życiu. Szybki rozwój cywilizacji w ostatnich dziesięcioleciach ma ogromny wpływ na funkcjonowanie człowieka. Coraz szybsze tempo życia, próby sprostania potrzebom rynku pracy, coraz wyższe aspiracje współczesnych ludzi dotyczące wysokiego poziomu życia, a także zagrożenie związane z zanieczyszczeniem środowiska stwarzają duże niebezpieczeństwo dla zdrowia. Mimo priorytetowej wartości zdrowia, współczesny człowiek jest bierny wobec własnego postępowania. Z jednej strony deklaruje, że zdrowie jest wartością najważniejszą, z drugiej zaś nie potrafi o nie zadbać.

Umiejętności i nawyki związane ze stylem życia, a więc i te, które dotyczą zdrowia, kształtują się we wczesnym okresie życia.

Ze względu na fakt, że coraz mniejsza liczba dzieci objęta jest oddziaływaniem przedszkola, istotne jest to, aby w pierwszych latach nauki podjąć efektywne wychowanie zdrowotne. Wiek przedszkolny jest okresem szybkiego rozwoju dziecka, jego psychika jest wrażliwa na oddziaływania otoczenia. Osobowość człowieka kształtuje się w ciągu całego życia, lecz w rozwoju osobowym szczególną rolę odgrywają lata dzieciństwa. Nabyte w tym wieku doświadczenie, wiedza, umiejętności, nawyki i postawy procentują w dorosłym życiu, decydują o późniejszym sposobie postępowania.

Małe dzieci charakteryzuje:

- wąski zasób radzenia sobie z problemami,
- niewielkie doświadczenie życiowe,
- brak przewidywania skutków podejmowanych działań,
- silna koncentracja na zachowaniach „tu i teraz",
- słaba kontrola własnych emocji,
- duże uzależnienie od grup rówieśniczych.

Wyżej wymienione czynniki stawiają je w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia.

Wiek przedszkolny jest wiekiem najbardziej elastycznym i podatnym na wpływy wychowawcze, kształtowanie się nawyków i postaw niezbędnych dla zdrowia. Jeśli sensownie pokierujemy myśleniem i działaniem dziecka, zastosujemy odpowiednie metody, formy i środki dydaktyczne – to stanie się ono *twórcą* własnego stylu / stanu zdrowia. Będzie chciało być zdrowe.

W *Podstawie programowej wychowania przedszkolnego*[1] znajdują się wyraźne treści dotyczące edukacji prozdrowotnej:

- Przekazywanie wiedzy o zdrowym stylu życia, ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu.
- Kształtowanie nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych oraz proekologicznych.
- Uczenie zasad warunkujących bezpieczeństwo dziecka.
- Tworzenie warunków sprzyjających spontanicznej i zorganizowanej aktywności ruchowej dziecka. Umożliwienie udziału w grach, zabawach ruchowych i gimnastyce.

Zatem jednym z celów edukacji na tym poziomie powinno być kształtowanie potrzeb i umiejętności dbania o własne ciało, zdrowie i sprawność fizyczną wspomaganie rozwoju dziecka w przyjaznym, bezpiecznym i zdrowym środowisku.

Dostrzegając wpływ wczesnego dzieciństwa na całe życie człowieka, należy brać pod uwagę fakt, że rozwój dziecka dokonuje się głównie dzięki jego własnej aktywności i różnorodnym oddziaływaniom środowiska społeczno-kulturowego.

Edukację zdrowotną realizujemy najczęściej poprzez indywidualne oddziaływania oraz podczas grupowych zajęć. W praktyce są one ze sobą powiązane, wzajemnie się przenikają. Dziecko jest współuczestnikiem tych sytuacji edukacyjnych. W każdej z nich może nie tylko słuchać i wykonywać polecenia, ale także proponować, poszukiwać, stawiać pytania. W kształtowaniu u dzieci zachowań sprzyjających zdrowiu oprócz edukacji prozdrowotnej równie ważne są tzw. „sytuacje zdrowotne" w przedszkolu, w których nauczyciel występuje jako wzorzec zachowania. Dużą rolę odgrywa też środowisko przedszkolne, wspierające edukację zdrowotną oraz specjaliści w zakresie szeroko rozumianego zdrowia zapraszani do przedszkola.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być łącznikiem między wiedzą a doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu rodzinnego a tym, co powinno znać i umieć oraz rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Szeroko rozumiana edukacja zdrowotna ma wskazywać kierunek wszelkich działań w dążeniu do osiągnięcia przez nie stanu dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Dlatego też obejmuje ona swoim zakresem m.in.

[1] Rozporządzenie MEN z dnia 23 sierpnia 2007 roku, Załącznik nr 1, Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych (Dz.U. nr 157, poz. 1100).

profilaktykę wraz z edukacją prozdrowotną oraz kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia, bezpieczeństwa, higieny i sprawności ruchowej.

Jeżeli jednak to, czego się uczy ono w przedszkolu, nie będzie wspierane przez jego ***rodzinę***, przekazywana wiedza okaże się niewiarygodna i nie ma na niego wpływu. Istotnym warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym jest współdziałanie rodziców i nauczyciela. Dotyczy ono włączania rodziców w działania prowadzone w przedszkolu na rzecz promocji zdrowia i właściwych zasad higieny. Oznacza to podjęcie wspólnych działań, mających na celu preferowanie przez dziecko zdrowego stylu życia i wykorzystywanie dotychczasowej wiedzy oraz przyzwyczajeń wyniesionych z domu rodzinnego. Żadna ze stron nie może wyciszać ani tym bardziej nadmiernie stymulować dziecięcego zainteresowania własnym zdrowiem. Dziecko mające poczucie bezpieczeństwa w przedszkolu i w domu rodzinnym, z ochotą włączy się w proces edukacji zdrowotnej, gdy będzie to dla niego jeszcze jedna interesująca w treści i formy zabawa.

Skuteczność edukacji prozdrowotnej zależy od tego, w jakim stopniu przedszkole zainicjuje i rozwinie współpracę z rodzicami. Powinna ona polegać na:

- Informowaniu i uzgadnianiu z rodzicami, jakie tematy i problemy są z ich punktu widzenia najważniejsze oraz jaka jest możliwość ich realizacji;
- Wspólnym organizowaniu w przedszkolu imprez o tematyce zdrowotnej;
- Zachęcaniu rodziców, którzy posiadają odpowiednią wiedzę i umiejętności do włączenia się w prowadzenie wybranych zajęć w przedszkolu dla dzieci i dorosłych;
- Stwarzaniu rodzicom możliwości wyrażania swoich opinii i informacji zwrotnych o tym, jakie są efekty oddziaływań przedszkola.

Obecność rodziców jest doskonałą okazją do skuteczniejszego diagnozowania i rozwiązywania ewentualnych problemów dzieci, sposobnością rozwiania obaw rodziców, możliwością wzajemnej nauki rodziców i nauczycieli, wspierania i bycia wspieranym.

Zdrowie to:

- prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
- zdolność do jasnego i logicznego myślenia,
- rozpoznawanie uczuć i radzenie sobie z nimi,
- utrzymywanie prawidłowych relacji z innymi,
- sposób na zachowanie wewnętrznego spokoju.

Treści wychowania zdrowotnego:[2]

I. **Wdrażanie dzieci do przestrzegania zasad bezpieczeństwa**: uświadomienie im różnych grożących niebezpieczeństw, np. manipulowanie urządzeniami elektrycznymi, zabawy zapałkami, lekarstwami, środkami chemicznymi lub

[2] A. Klim-Klimaszewska, *Pedagogika przedszkolna*, Warszawa 2005, s. 101.

znalezionymi odpadkami, zbieranie nieznanych owoców i grzybów, a także do ukształtowania ich postaw i nawyków w odniesieniu do bezpiecznego poruszania się po budynku przedszkolnym, ogrodzie, do przestrzegania zasad ruchu drogowego i znaków ostrzegawczych, uświadomienie konsekwencji bawienia się w miejscach niedozwolonych, bezpieczne posługiwanie się przyborami i narzędziami codziennego użytku.

II. **Kształtowanie nawyków i przyzwyczajeń higieniczno-kulturalnych**: odżywianie, korzystanie ze świeżego powietrza i słońca, czystości osobistej, higieny narządów zmysłów i układu nerwowego, zapobieganie infekcjom i chorobom oraz kształtowanie pozytywnego stosunku do lekarza. Zadaniem przedszkola jest uświadomienie dzieciom konieczności przestrzegania zasad higieny i kulturalnego zachowania się oraz przyswajanie im przeświadczenia o ważnym znaczeniu nabywania odporności na choroby i niepowodzenia przy pokonywaniu trudności.

III. **Rozwijanie sprawności ruchowej**: zachęcanie dzieci i tworzenie warunków do różnorodnych samorzutnych zabaw ruchowych, indywidualnych i zespołowych, z wykorzystaniem przyborów, przyrządów oraz warunków terenowych i klimatycznych.

Treści dotyczące rozwijania ogólnej sprawności ruchowej obejmują zabawy i ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe oraz zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi, rzutu, celowania, toczenia i noszenia, wspinania się, skoku i poskoku, zabawy i ćwiczenia na czworakach, bieżne, na śniegu oraz w wodzie. Realizacja treści w tym zakresie zmierza do wzmocnienia organizmu dziecka, jego hartowania, podniesienia ogólnej sprawności ruchowej, nabycia umiejętności rekreacyjno-sportowych oraz rozwijania inwencji twórczej.

PRZYKŁADY ZABAW RUCHOWYCH

Polowanie na piłkę[3]

Opis zabawy

Tworzymy dwie mniej więcej jednakowo silne drużyny, które ustawiają się naprzeciwko siebie. Każdy uczestnik otrzymuje nazwę zwierzęcia. Nazwa występuje w obu drużynach, mamy wiec dwa „lisy". Dwa „tchórze", dwa „tygrysy", dwa „lwy". Piłka leży pomiędzy drużynami. Prowadzący opowiada jakąś historyjkę, w której występują nazwy zwierząt. Gdy padnie nazwa zwierzęcia, noszące je dzieci z obu grup usiłują przechwycić piłkę. Szybszy uczestnik stara się trafić w przeciwnika. Ten jest bezpieczny, kto stanie na swoim starym miejscu w drużynie. Jeżeli piłka chybiła, to drugi uczestnik opowiada ciąg dalszy historyjki, a jego rolę w drużynie przejmuje wraz z nazwą zwierzęcia prowadzący zabawę.

[3] I. Flemming, J. Fritz, *Zabawy ruchowe*, Kielce 1998, s.74.

Pomoce

Korzystna jest miękka piłka. Opowiadaną historyjkę należy dobrać do wieku dzieci. Dla jasności drużyna powinna trzymać się za ręce.

Wskazówki metodyczne

Zabawa jest odpowiednia dla młodszych i starszych; dzięki swej koncepcji zmniejsza aspekt współzawodnictwa. Wymaga koncentracji, szybkiej reakcji i pewności w rzucaniu piłką. Może też rozwijać sprawność mówienia i gawędzenia. Motorycznie gra nie jest tak męcząca, jak wiele innych zabaw ruchowych i przykuwa równo uwagę uczestników. Prowadzący powinien rozpocząć zabawę jako narrator. Nazwy zwierząt należy starannie dobrać do możliwości dzieci w parach. Znając zwierzęta, nie jest to trudne.

Wyścig z przeszkodami[4]

W tym wyścigu chodzi nie tyle o „szybkich sprinterów", ile raczej o zręczność. Są tu bowiem wymagane bardzo dziwne sposoby poruszania się do wyznaczonego celu, jak np.:

- wyścig z obiema rękami na jednej nodze;
- bieg wstecz;
- obejmowanie stawu skokowego (lub obu stawów skokowych) rękami;
- zmierzanie do celu z gazetą między kolanami;
- poruszanie się do przodu przy jednoczesnych obrotach;
- w podskokach (na jednej nodze, ze złączonymi nogami; utrudnienie: stopy wcześniej luźno złączone);
- osiąganie celu z przedmiotem na głowie (sweter, książka itd.); ręce nie powinny przy tym dotykać przedmiotu.

Dzieci biegną w wyścigu w dwóch grupach. Jeśli cel został osiągnięty, dziecko tak szybko jak to możliwe powraca (poruszając się tak samo lub w inny sposób) i ustawia się na końcu swej grupy. Dopiero teraz może wyruszyć następne dziecko.

Dystans nie musi być duży, może wynosić tylko kilka metrów.

Koniki[5]

Dzieci – koniki wypoczywają w wyznaczonym jako stajnia miejscu na placu. Na znak rozpoczęcia zabawy wybiegają ze stajni. Biegną to kłusem – szybko na palcach, to stępa – powoli z wysokim podnoszeniem kolan, to galopem – z kolejnym odbijaniem się z jednej i drugiej nogi; cichutko po piaszczystej drodze, głośno po drewnianym moście. Na sygnał konie powracają do stajni i chwilę odpoczywają. Po chwili zabawę można powtórzyć.

4 J. Broich, *Zabawy na świeżym powietrzu*, Kielce 1997, s. 24.
5 A. Kalinowski, *Ćwiczę i bawię się z dzieckiem*, Warszawa 1985, s. 83.

Sadzenie ziemniaków[6]

Przybory:

Woreczki, obręcze lub krążki, szarfy.

Przygotowanie:

Grupę dzielimy według kolorów na cztery rzędy. Liczba dzieci w rzędach musi być równa. Przed rzędami w odległości 5–15 m, ułożone są jedna za drugą po cztery obręcze (lub krążki); na dworze można narysować na ziemi koła lub ułożyć z szarf. Pierwsze dziecko każdego rzędu ma w ręku 4 woreczki.

Zabawa:

Na sygnał dzieci z woreczkami wybiegają i w każdej obręczy kładą po jednym woreczku, co nazywa się „*sadzeniem ziemniaków*". Po położeniu wszystkich woreczków wracają jak najszybciej do swoich rzędów, uderzają w rękę następne dziecko, a same stają na końcu. Następne dziecko „*zbiera ziemniaki*", tj. podnosi z ziemi woreczki i przekazuje je kolejnemu w rzędzie. Czynność „*sadzenia*" i „*zbierania ziemniaków*", odbywa się na zmianę aż wszystkie dzieci z rzędów wykonają swe zadanie.

Uwaga: Zapoznając dzieci z zabawą nie należy od razu wprowadzać wyścigów rzędów. Za pierwszym razem niech to będzie zabawa na próbę, ze zwróceniem uwagi na to, kto staranniej rozkłada i zbiera przybory. Innym razem zastosujemy wyścig kolejnych czwórek, a dopiero później wyścigi rzędów.

Rady i wskazówki dotyczące organizowania gier i zabaw ruchowych[7].

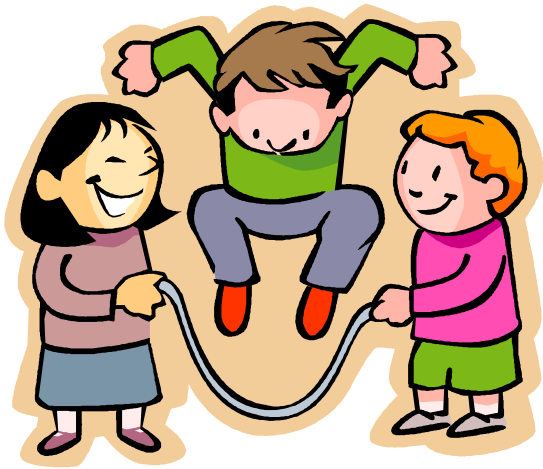
1. W czasie organizowania i prowadzenia zabaw przez same dzieci należy zostawić im dużo swobody. Mogą dobierać się w grupy. Osoba dorosła ma dyskretnie czuwać i interweniować w razie potrzeby.
2. W czasie zabaw zorganizowanych – kierowanych przez osobę dorosłą – ma być dużo spontaniczności oraz luzu, a same dzieci pełnią rolę współorganizatorów.
3. Zabawy zorganizowane nie powinny trwać w sumie dłużej niż około godziny. Należy je rozpoczynać i kończyć zabawami spokojniejszymi i mniej męczącymi. W zestawie powinny się znaleźć zabawy ze śpiewem, bieżne, skoczne, zręcznościowe, a więc takie, które wszechstronnie oddziaływują na organizm.
4. W doborze zabaw dajemy pierwszeństwo zabawom popularnym, znanym dzieciom.
5. Dziecko w zabawie jest bezpośrednie, reaguje spontanicznie, bez namysłu. Dzięki temu dorosły, obserwując bawiące się dziecko, może je dokładnie poznać, zauważyć jego cechy, których dotąd nie dostrzegał.
6. Za pomocą ćwiczeń gimnastycznych możemy uaktywnić dowolnie wybrane mięśnie i stawy. Jesteśmy w stanie ożywić wtedy duże i małe grupy mięśni,

6 K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*, Warszawa 1996, s. 95.
7 Tamże, s. 76.

a nawet poszczególne ich elementy, czego nie mogą zapewnić same zabawy ruchowe.

7. Dziecko w czasie najprostszej zabawy musi myśleć, wnioskować i w celowy sposób przystosowywać się do coraz innych sytuacji spowodowanych akcją. Psychika dziecka ma w zabawie większe pole do uaktywnienia się niż w ćwiczeniach gimnastycznych. Dlatego ćwiczeniom nadajemy formę zabawową.
8. Zabawy dostarczają dzieciom nie tylko rozrywki, lecz uczą wielu umiejętności i sprawności. Rozwijają sprawności manualne, uczą orientacji przestrzennej, koordynacji ruchowej, zręczności i zwinności. Dają dużo okazji do rozwijania pamięci, wyrabiania zdolności analizowania, wnioskowania i podejmowania decyzji. Dzieci w grach i zabawach uczą się przestrzegania reguł, współdziałania i wyrzekania się osobistych osiągnięć na rzecz zespołu.

Jadwiga Mielczarek

Bibliografia:

Broich J., *Zabawy na świeżym powietrzu*, Kielce 2001.
Bondarowicz M., *Zabawy w grach sportowych*, Warszawa 1995.
Flemming I., Fritz J., *Zabawy ruchowe*, Kielce 1998.
Kalinowski A., *Ćwiczę i bawię się z dzieckiem*, Warszawa 1980.
Klim-Klimaszewska A., *Pedagogika przedszkolna*, Warszawa 2005.
Patermann R., *Zabawy w naturze na każdą porę roku*, Kielce 2001.
Wlaźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela,* Warszawa 1996.
Zgrychowa I., *Zabawy na słońce i deszcz*, Warszawa 1985.