

Katarzyna Wąsowicz

Zabawy w wodzie a stymulacja rozwoju mowy dziecka

Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce : kwartalnik dla nauczycieli nr 1,
35-41

2009

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.



Katarzyna Wąsowicz
Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
„WOM” w Częstochowie

ZABAWY W WODZIE A STYMULACJA ROZWOJU MOWY DZIECKA

„...Zabawa to nie tylko ujęcie dla nadmiaru energii.(...) Rola zabawy daleko jest szerszą. U dziecka i młodzieńca popęd do niej jest kardynalnym warunkiem rozwoju fizycznego, moralnego i umysłowego...”

Eugeniusz Piasecki

Ruch jest podstawową potrzebą dziecka w wieku przedszkolnym i sam w sobie może być świetnym stymulatorem jego rozwoju. Jednakże w nowoczesnym świecie spontaniczne „ruszanie się” zanika. Rodzice i dzieci coraz mniej czasu spędzają razem, na zabawie. Winą za to zjawisko najczęściej obarcza się gwałtowny rozwój elektronicznych technologii jak telewizja czy komputer. Moim zdaniem ogromny, negatywny wpływ na bezruch u małych dzieci ma tempo życia i zbyt duża aktywność zawodowa rodziców, którzy realizując się w pracy, zaniedbują swoje obowiązki względem dzieci i nie poświęcają im wystarczająco dużo uwagi. Warto więc zastanowić się nad strukturą codziennych obowiązków i w osobistym grafiku zajęć uwzględnić czas dla siebie i dla rodziny, a na efekty tego posunięcia nie będziemy długo czekać.



Sz szczególnie polecanym do aktywności ruchowej jest środowisko wodne. Dziecko bawiąc się w wodzie, spędzając przyjemnie czas, mimowolnie czerpie korzyści, których w danym momencie nawet nie zauważa:

- ✓ przede wszystkim zdobywa nowe umiejętności,
- ✓ zmniejsza ryzyko, a nawet zapobiega powstawaniu wad postawy, gdyż wzmacnia mięśnie posturalne w warunkach obciążenia kręgosłupa,
- ✓ usprawnia aparat mowy poprzez ćwiczenia wdechu i wydechu,
- ✓ poznaje nową formę spędzania czasu wolnego, kształtując nawyki, a w konsekwencji postawę wobec własnego ciała i kultury fizycznej.

Nie należy jednak kojarzyć stymulacji z przyspieszaniem. Stymulacja, to raczej doskonalenie wszechstronnego rozwoju, harmonia i reakcja na aktualny stan i potrzeby dziecka.



Spróbujmy zatem usystematyzować znaczenie zabaw w wodzie dla dziecka w wieku przedszkolnym. Jako podstawowe należy wymienić następujące funkcje:

- ✓ **hedonistyczną** (zabawy mają sprawiać dziecku przyjemność, dostarczać relaksu i dawać odpężenie),
- ✓ **emocjonalną** (zabawy w wodzie z rodzicem wzmacniają kontakt z osobą dorosłą, budują zaufanie w relacjach między dzieckiem a opiekunem, dając poczucie bezpieczeństwa podopiecznemu),
- ✓ **wychowawczą** (zabawy z partnerem lub w grupie uczą współdziałania, respektowania norm i zasad, kształtują charakter poprzez wzmacnianie wiary w swoje możliwości, nabywanie umiejętności przewyższania własnych słabości oraz motywują do podejmowania nowych wyzwań),
- ✓ **poznawczą** (dziecko poznaje nowe formy ruchu, zasady bezpiecznego zachowania się w nowym środowisku, uczy się, jakie zabiegi higieniczne są niezbędne przed i po wyjściu z wody),
- ✓ **kształtującą** (odpowiednio dobrane zabawy wpływają na rozwój motoryczny dziecka, a przede wszystkim na kształtowanie siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej).

Nie namawiam jednak, aby w czasie zabaw z dzieckiem myśleć o zasadach, funkcjach czy też korzyściach z nich płynących. Nie warto również dążyć do jak najszybszego opanowania przez podopiecznego sztuki poprawnego pływania czterema stylami. Ważna jest miła atmosfera, życzliwość i akceptacja oraz radość przeżywania wspólnych chwil z dzieckiem.

Podstawowym problemem, jaki możemy napotkać na początku edukacji pływackiej może być lęk malucha przed wodą. Nie można ani nauczyć, ani zmusić dziecka, aby się nie bało. Można mu natomiast dać oparcie i poczucie bezpieczeństwa, wykazać się cierpliwością i wyrozumiałością, a przede wszystkim dostosować swoje rodzicielskie oczekiwania i wymagania do jego aktualnych możliwości. W nowym środowisku traci ono pewność siebie, wiarę w swoje możliwości. Odzyska je szybciej, gdy usłyszy jakąkolwiek pochwałę z ust ukochanej mamy czy taty. Krytyka w tej sytuacji może znacznie wydłużyć okres nabywania nowych umiejętności, a co gorsza zaburzyć relacje z rodzicem. Proponuję rodzicom zaopatrzyć dziecko w pletwy (uatrakcyjnią zabawy, ułatwią poruszanie w wodzie zwłaszcza gdy sięga ona dziecku powyżej ramion), odradzam natomiast zakładanie kólek, rękawków i innych tego typu dmuchanych przyborów (krępują ruchy, unoszą na wodzie bez względu na to, jakie czynności wykonuje, utrudniają zanurzanie). A oto kilka przykładów zabaw:

- ✓ Poruszamy się z dzieckiem w wodzie. Sposób i tempo poruszania (marsz, bieg, podskoki) uzależnione są od jego wieku, sprawności a przede wszystkim od poziomu lęku lub jego braku,
 - trzymamy dziecko na rękach,
 - na barana (w trakcie poruszania obniżamy pozycję tak, aby zbliżało brodę do tafli wody),



- trzymamy za dwie ręce (przodem do siebie lub jeden za drugim),
 - trzymamy za jedną rękę,
 - bez trzymania np. *berek*.
- ✓ *Karuzela* – poruszamy się z chwytem oburącz, dookoła, krokiem odstawno-dostawnym (w miarę gdy dziecko nabiera zaufania, może odrywać NN od podłoża i wówczas ciągniemy je po powierzchni wody).
- ✓ *Kto dłużej* – utrzymujemy wybraną pozycję równoważną, rywalizujemy przy tym z nim, dając mu od czasu do czasu tzw. „fory”
- pozycja jednonoż,
 - pozycja jednonoż z drugą nogą wyprostowaną do przodu,
 - „jaskółka”.
- ✓ *Kto szybciej* – pokonujemy biegiem lub podskokami wyznaczony odcinek (można startować jednocześnie i rywalizować – kto pierwszy lub startować po kolei i mierzyć czas na stoperze – dziecko uczy się wówczas nowej umiejętności i ma możliwość porównywania kolejnych prób).

Kolejnym, bardzo ważnym celem zabaw w wodzie jest opanowanie umiejętności kontrolowania wdechu i wydechu. Przydadzą się tutaj drobne przybory, jak na przykład pileczki do tenisa stołowego czy kolorowe krążki:

- ✓ *Pilka graniczna-dmucha* – ćwiczący stoją w wodzie, twarzą do siebie, broda na poziomie lustra wody, trzymają laski gimnastyczne, które wyznaczają granice. Dmuchając w pileczkę, starają się, aby dotknęła ona przeciwległej granicy.
- ✓ *Gotująca się woda* – ćwiczący, trzymając się za ręce wykonują głęboki wdech, zanurzają twarz i wydychają powietrze do wody. Woda bulgocze jak w czasie gotowania.
- ✓ *Kołyska* – stoimy z dzieckiem naprzeciwko siebie, trzymając się oburącz za ręce, wykonujemy na przemian głębokie przysiady z otwartymi oczami i długim wydechem do wody.
- ✓ *Podwodna matematyka* – wykonujemy z dzieckiem jednoczesny przysiad pod wodą i tam pokazujemy na palcach określoną liczbę, dziecko liczy, a następnie podaje wynik.
- ✓ *Poławiacze pereł* – wylawiamy wraz z dzieckiem kilka, wcześniej wrzuconych krążków rywalizując, kto wylowi więcej.

Kształtowanie nawyków oddechowych w wodzie to równie istotny, jak trudny etap opanowywania sztuki pływania. Bez opanowania tej umiejętności, ruchy dziecka w wodzie będą sztywne, pozbawione swobody, często uniemożliwiające przemieszczanie się w określonym kierunku. Nieosiągalne będzie też pokonywanie dłuższych odcinków, mimo prawidłowo wykonywanych ruchów nóg i ramion. Warto więc poświęcić tego rodzaju zabawom trochę więcej czasu.

Po tym etapie można wprowadzić zabawy wypornościowe, które kształtują u dzieci umiejętność zanurzania się lub utrzymywania na wodzie, w zależności od ułożenia ciała, wdechu i wydechu. Do najpopularniejszych z tej grupy ćwiczeń należą:



- ✓ *korek* (nabieramy powietrza, odrywamy nogi od podłoża, przyjmując pozycję kuczną, z powodu zatrzymania powietrza w płucach unosimy się na wodzie),



- ✓ *meduza* (nabierając powietrza, powoli kładziemy się na wodzie, ręce i nogi szeroko rozstawione, w początkowym etapie wskazana pomoc opiekuna, który podtrzymuje ćwiczącego obiema rękami od spodu).

Gdy dziecko opanuje już opisane umiejętności, należy je modyfikować, wydłużając czas trwania ćwiczenia, łącząc poznane elementy lub wprowadzając utrudnienia, np.:

- ✓ *korek-meduza-korek*,
- ✓ *meduza na plecach*,





- ✓ *skaczący korek* (gdy dziecko świetnie opanowało pozycję *korek* i potrafi ją utrzymać przynajmniej przez 5 sekund, możemy po prawidłowym wykonaniu pozycji lekko zanurzyć dziecko pod wodę, puścić, a wówczas korek „wysztzereli” w kierunku powierzchni wody).

W tym miejscu dajmy dziecku poeksperymentować, aby utrwalić jego wiedzę z zakresu wyporności oraz przekonać o tym, że od niego zależy czy unosi się na wodzie czy nurkuje. Po opanowaniu zabaw wymagających utrzymywania się na powierzchni wprowadźmy więc zadania kontrastujące z poprzednimi takie, w których należy zanurzyć się i zatrzymać pod powierzchnią wody. Można, rywalizując z dzieckiem, wykonać siad prosty na dnie basenu, leżenie przodem i tyłem. Można też próbować pokonywać przeszkody, które wymagają zanurzenia i przejścia pod przyborem.

Ostatnim etapem przed rozpoczęciem *prawdziwego pływania* jest nabywanie umiejętności leżenia na wodzie oraz poślizgu przodem i tyłem, czyli utrzymywania pozycji wyjściowej do pływania kraulem, grzbietem, stylem klasycznym i motylkowym. W tym miejscu dziecko musi skupić uwagę i z pomocą opiekuna korygować ułożenie ciała w wodzie. Ważna jest precyzja wykonywania ćwiczeń, gdyż błędy powstałe na tym etapie będą w przyszłości utrwalane i uniemożliwią swobodę ruchów pływackich. Jeżeli zatem dziecko nie chce ćwiczyć, pomimo motywowania go i zachęcania, to trzeba ten etap odłożyć na później. Naukę leżenia najlepiej rozpoczynać od pozycji na plecach. Mamy wówczas stały kontakt wzrokowy z dzieckiem i upraszczamy ćwiczenie poprzez eliminację potrzeby wdechu i wydechu w wodzie.

- ✓ Zasady prawidłowej pozycji wyjściowej do pływania stylem grzbietowym:

- NN, tułów, głowa w jednej linii,
- broda lekko podciągnięta do mostka,
- NN złączone, wyprostowane, stopy obciągnięte,
- plecy naciskają na wodę,
- biodra lekko podciągnięte w górę, brzuch wciągnięty.



- ✓ Najczęściej występujące błędy:
 - rozluźnianie mięśni tułowia i pośladków,
 - zanurzanie bioder, tzw. pozycja krzeselkowa,
 - unoszenie brody i szyi do góry lub odchylanie głowy do tyłu.

W tym ćwiczeniu można zastosować pięciolitrowe butle plastikowe z uchwytami (np. po wodzie mineralnej), które trzymane w wyprostowanych rękach z boku tułowia zwiększają wyporność, ułatwiając wykonanie zadania.

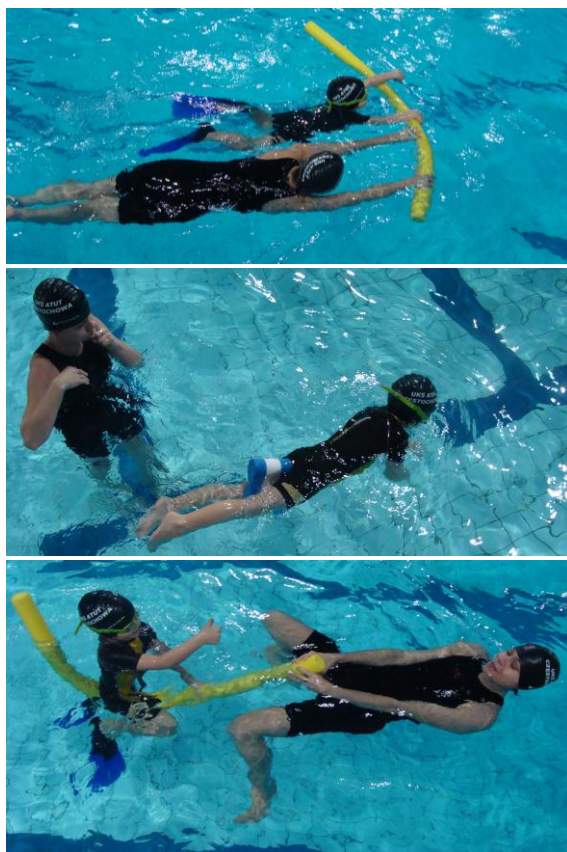
Gdy dziecko po żmudnych i wymagających koncentracji ćwiczeniach ma jeszcze ochotę na naukę, możemy przejść do pozycji leżenie przodem. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy nabrać powietrza, położyć ramiona na powierzchni wody, zanurzyć twarz z jednoczesnym wydechem i lekkim odbiciem od dna basenu. Ramiona wyciągnięte są do przodu i złączone, nogi wyprostowane z tyłu, głowa między ramionami, klatka piersiowa naciska na wodę. Rodzic powinien korygować pozycję dziecka, udzielać mu wskazówek, a następnie sam wykonać ćwiczenie i poddać się ocenie dziecka. Zmotywuje to podopiecznego do obserwacji, analizy, a w konsekwencji zaktywizuje do poprawnego wykonania ćwiczenia.

Zdobywane umiejętności warto zawsze wykorzystywać w zabawach i nagradzać w ten sposób dziecko za jego pracę. A oto przykłady zabaw doskonalących zdobyte umiejętności:

- ✓ *Łódka* – dziecko kładzie się na wodzie na plecach lub na brzuchu, dorosły stojąc przodem do leżącego z chwytem za ręce, ciągnie go po powierzchni wody. Przy pozycji na brzuchu zwracamy uwagę na zanurzanie twarzy z wydechem.
- ✓ *Torpeda* – dziecko kładzie się na plecach lub na brzuchu, wyciąga się na wodzie, lekko napina mięśnie tułowia i pośladków, chowa głowę między ramiona, opiekun chwyta je za stopy i energicznym ruchem popycha do przodu. Gdy dorosłych jest więcej mogą odpychać dziecko między sobą. W innej odmianie tej zabawy, można odepchnąć ćwiczącego z wyznaczonego miejsca i rywalizować, kto najdalej dopłynie bez wykonywania żadnych ruchów (gdy dzieci jest więcej)
- ✓ *Podaj dalej* – dorośli ustawiają się w szeregu (jeżeli w zabawach uczestniczy grupa dorosłych wraz z dziećmi), dziecko na końcu szeregu wykonuje leżenie przodem lub tyłem, opiekunowie popychają leżące dziecko z rąk do rąk tak, że pokonuje pewien odcinek (tym dłuższy im większa liczba dorosłych).
- ✓ *Kto dalej?* – pomagamy dziecku ustawić obydwie stopy na ścianie pływalni, nogi zgięte w kolanach, ramiona wysunięte do przodu, na sygnał dziecko zanurza twarz z wydechem do wody, jednocześnie prostując nogi i odbijając się od ściany, stara się jak najdłużej utrzymać pozycję, pokonując jak najdłuższy odcinek w bezruchu (wskazana rywalizacja z innymi dziećmi lub z dorosłymi – wyznaczanie odległości).
- ✓ *Łódź podwodna* – z odbicia obunóż od dna lub ściany pływalni dziecko wykonuje poślizg pod wodą między nogami rodzica, który może pomagać w wykonaniu zadania. Następnie zamieniają się rolami.



Po realizacji zadań wymagających umiejętności leżenia i poślizgu w wodzie, możemy być przekonani, że dziecko jest w pełni przygotowane do rozpoczęcia poznawania technik pływackich. Czy powierzmy to zadanie doświadczonemu instruktorowi, czy spróbujemy w dalszym ciągu uczyć dziecko samodzielnie? Decyzja zależy od rodzica i od rzetelnej jego samooceny oraz, a może przede wszystkim, od wieku i dojrzałości emocjonalnej dziecka. Opanowanie techniki pływania jest ważną, życiową umiejętnością. W tym artykule chciałam jednak zwrócić szczególną uwagę na potrzeby ruchowe i emocjonalne dzieci i na obowiązek ich zaspokajania, który spoczywa głównie na rodzicach. Istotnym jest również kształtowanie nawyków ruchowych oraz postaw wobec kultury fizycznej. Aktywność fizyczna jest potrzebna na każdym etapie naszego życia, jednakże w aktywności trzeba wzrastać i za młodu poznawać nowe dziedziny sportu i rekreacji. Dziecko nie organizuje sobie jednak życia samodzielnie, muszą o to zadbać rodzice. Postarajmy się więc, aby nasze dzieci były aktywne, poznawały różne formy ruchu, kształtowały nawyki. Jest duże prawdopodobieństwo, że ich zdrowe, higieniczne, aktywne życie przełoży się na życie dorosłe, a w konsekwencji na wychowanie następnych pokoleń.



Katarzyna Wąsowicz