

*„ Każdej pracy zorganizowanej  
towarzyszy namysł, którego  
wynikiem jest program działania ”*

*Tadeusz Kotarbiński*

## **PROGRAM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI W WIEKU PRZESZKOLNYM**

### **Wstęp**

Organizacja aktywności ruchowej dzieci w przedszkolu jest jedną z ważniejszych i trudniejszych obszarów edukacji. Poprzez zajęcia ruchowe możemy pozytywnie wpływać na rozwój fizyczny dzieci ale również możemy działać szkodliwie / np. przez niepoprawnie wykonywane ćwiczenia kształtujące /. Odpowiednio dawkowana w dzieciństwie aktywność fizyczna przynosi korzystne następstwa biologiczne i zachowawcze w dorosłym życiu.

Rozumiejąc wagę pracy w tym zakresie i oczekiwania nauczycieli wychowania przedszkolnego opracowałam „**Program aktywności ruchowej dzieci w wieku przedszkolnym**”. Celem programu jest pomoc nauczycielom w doborze zadań, przygotowaniu i prowadzeniu zajęć ruchowych w przedszkolu.

Podobnie jak w każdej działalności ludzkiej również w działalności nauczyciela wychowania przedszkolnego musi występować planowanie pracy. Jest ono jednym z głównych warunków skuteczności świadomego i celowego działania. Polega na przemyślanym przewidywaniu przebiegu rezultatów określonych procesów zgodnie z przygotowanym planem. Planowanie pracy chroni nauczyciela przed chaotycznością i przypadkowością w całości kształcie jego pracy dydaktycznej, nadaje mu jednolity i uporządkowany charakter obejmujący całość zadań. Pozwala ocenić - **czy i w jakim stopniu realizowane są wyznaczone cele nauczania i wychowania.**

Organizując planową zabawę ruchową czy zestaw ćwiczeń zawsze musimy zadać sobie pytanie –po co to robimy ?, czego chcemy nauczyć, doskonalić czy utrwalić ?jakie cechy motoryczne, jakie cechy osobowości chcemy rozwijać ?

Przygotowany materiał ma za zadanie służyć nauczycielom w planowaniu zadań, organizacji zabaw i zajęć ruchowych ale nie powinien hamować twórczą inwencję nauczyciela. **Ważne jest ustalenie zadań ruchowych w rozumieniu nauczania, doskonalenia i utrwalania - jednak formę przekazu nauczyciel wybiera dla uatrakcyjnienia aktywności i zabawy dzieci.**

*„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,  
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”*  
Wojciech Oczko

**Ruch** jest dla dziecka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Stanowi nieodłączną, część życia dziecka, które w okresie przedszkolnym charakteryzuje się dużą ruchliwością ( tzw. głód ruchu ).

Już w pierwszych latach przedszkolnych należy rozpocząć przygotowywanie dzieci do zajęć sportowych poprzez **wyuczenie różnorodnych umiejętności ruchowych i użytkowych oraz doskonalenie podstawowych czynności ruchowych**, rozwijających takie cechy psychomotoryczne, jak: **szybkość, zręczność, zwinność, siłę czy wytrzymałość**. Aktywność ruchowa pobudza i stymuluje rozwój dziecka **w każdej sferze: fizycznej, społecznej, estetycznej, umysłowej i emocjonalnej oraz zapewnia jego optymalny rozwój i zdrowie**. Podczas zajęć ruchowych dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształci pamięć, uwagę i myślenie. Ćwicząc w grupie podporządkowuje się ogółowi, słucha, przestrzega przyjęte normy współżycia, kształtuje charakter, uczucia i wolę.

W trosce o zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci powinniśmy dążyć do zwiększenia ilości godzin zorganizowanej aktywności ruchowej już w okresie przedszkolnym. Szansy tworzenia w dziecku podwalin pełnego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej nie wolno zaprzepaścić. Pamiętaj, **że zdrowie i sprawność fizyczna może w znacznym stopniu warunkować powodzenie w całym życiu**.

Organizowana aktywność ruchowa dzieci ma na celu między innymi rozwijanie sprawności motorycznej, wzmocnienie napięcia mięśniowego aparatu ruchu, tworzenie nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała oraz zapobiegania wadom postawy.

Przedstawione treści niniejszego programu są tylko propozycją dla nauczycieli wychowania przedszkolnego w celu głębszego zrozumienia ważności pracy dydaktyczno-wychowawczych w obszarze edukacji ruchowej oraz wszechstronnego, uporządkowanego i efektywnego działania.

# Organizacja aktywności ruchowej w przedszkolu

## Formy aktywności ruchowej :

- Ćwiczenia poranne 1 x dziennie
- Zabawy ruchowe, ilustracje ruchowe, ćwiczenia oddechowe, rytmiczne 2 x dziennie
- Zestawy ćwiczeń, zabaw, mieszane 2-3x tyg.
- Gry i zabawy na świeżym powietrzu 1-2x dziennie

## Ćwiczenia poranne / 4-6 min./

Głównym zadaniem ćwiczeń porannych jest zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy, przejście z dowolnej działalności do czynności i zabaw grupowych. Wytworzenie miłego i radosnego nastroju, pobudzenie układu krwionośnego i oddechowego do intensywniejszego działania.

## Przykładowy ramowy układ ćwiczeń porannych :

1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe o charakterze ożywiającym
2. Ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśniowe
3. Ćwiczenia mięśni brzucha lub zabawa na czworakach
4. Skłony boczne tułowia lub skręty
5. Ćwiczenia lub zabawa z elementem równowagi
6. Zabawa bieżna lub skoczna
7. Ćwiczenie uspokajające – najczęściej rytmiczny marsz

## Zabawy ruchowe

Zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój i dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu. Są ważne w rozwijaniu cech motorycznych dziecka / siły, szybkości, zręczności, wytrzymałości /, rozwijają sprawność ruchową i doskonałą umiejętność, jak chód, bieg, podskok, rzut, wspinanie, pokonywanie przeszkód itp.

Rodzaje zabaw ruchowych – opierają się o różnorodne postacie ruchu, który w nich dominuje a także mają swoje **zasady oraz ramy. Każda zabawa posiada początek i zakończenie, własną fabułę, treść ruchową i swoistą organizację.** Zabawy ruchowe posiadają dużą wartość kształcącą i wychowawczą. Ich różnorodność wpływa na wszechstronność sprawności fizycznej i podnoszą wydolność organizmu dziecka.

Rozróżniamy zabawy: **bieżne, orientacyjno - porządkowe, rzutne, z elementem czworakowania i skoku oraz równoważne.**

**Zestawy zabawowe, mieszane**  
**oraz ćwiczeń gimnastycznych / 10-30 min./**

**Zadaniem tych zajęć jest głównie :**

- nauka określonych zadań ruchowych
- wyrabianie poprawności ruchów
- kształtowanie postawy ciała
- rozwijanie naturalnych czynności ruchowych
- rozwijanie sprawności fizycznej
- dostarczenie ustrojowi dziecięcemu bodźca rozwojowego
- wyrabianie dodatnich cech charakteru / świadomą dyscyplinę, umiejętność zespołowego współdziałania i współzawodnictwa
- przeciwdziałanie wadom postawy

**Przykładowy schemat zestawu ćwiczeń gimnastycznych**  
**i zabaw ruchowych**

| część           | główne zadania                                                                                                                    | rodzaje ćwiczeń i zabaw                                                                                                                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I cz. wstępna   | podanie tematu, zorganizowanie zajęć, motywacja do udziału w zajęciach                                                            | Marsze, ćwiczenia rytmiczne, zabawy ze śpiewem, kroki taneczne, zab. orientacyjno - porządkowe                                                                                     |
| II cz. główna   | a) kształtowanie postawy, wyrabianie szybkości, zręczności, odwagi, wytrzymałości                                                 | Wszystkie ćwiczenia kształtujące: mięśni szyi i obręczy barkowej, biodrowej, ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach, ćwiczenia wieloznaczne, ćwiczenia mięśni brzucha, podskoki |
|                 | <b>b) zadania ściśle związane z tematem, opanowanie i utrwalanie umiejętności w zakresie techniki wykonania zadania ruchowego</b> | Ćwiczenia lub zabawy: bieżne, z el. równowagi, rzutne, skoczne, toczenie i celowanie, z el. wspinania, zręcznościowe, ćwic. Na przyrządach                                         |
| III cz. końcowa | Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem zajęcia                                                             | Marsze, ćwiczenia stóp, ćwiczenia oddechowe, ekspresja ruchowa, ćwiczenia wyprostne, nastawienie dzieci do samodzielnych działań na polu kultury fizycznej                         |

### Kolejność ćwiczeń w zestawie

**Należy pamiętać o przestrzeganiu zasady stopniowania wysiłku, wszechstronności i zmienności pracy mięśniowej.**

### Przykład schematu zestawu:

Realizując przyjęte w planie zadania nauczyciel tworzy własny schemat zestawu, w którym **naucza nowego elementu, doskonalą poznane oraz rozwija motoryczność utrwalając poznane zabawy ruchowe.**

#### Część wstępna

1. Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe
2. Ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśniowe

#### Część główna

1. Ćwiczenie kształtujące tułowia i w płaszczyźnie strzałkowej  
– skłony w przód i w tył, wzmacniające mięśnie grzbietu
2. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej  
- skłony boczne
3. Ćwiczenie mięśni brzucha lub zabawa na czworakach
4. Ćwiczenie lub zabawa z el. równowagi
5. Zabawa bieżna
6. Ćwiczenie tułowia – skręty lub skrętoskłony
7. Rzuty, wspinanie
8. Podskoki lub skoki

#### Część końcowa

1. Ćwiczenie wyprostne
2. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu
3. Ćwiczenie rytmu

Dziecko kończące edukację przedszkolną powinno posiadać wszechstronne przygotowanie do rozpoczęcia nauki w szkole a więc posiadać pewien zasób wiedzy, sprawności i umiejętności w każdym obszarze edukacyjnym.

**Pamiętać należy, że zdrowie i sprawność fizyczna może w znacznym stopniu warunkować powodzenie w całym życiu.**

# Przykładowy Zakres Zadań Ruchowych

## I. Ustawienia :

- rozsypka
- gromadka
- rząd
- pary
- szereg
- dwusereg
- koło

## II. Pozycje wyjściowe

- **wysokie:**  
różnego rodzaju stania np. stanie w rozkroku, na baczność, na jednej nodze
- **niskie :**  
przysiady, klęki, siady, leżenie przodem, tyłem, przysiad podparty, klęk podparty, siad klęczny, siad skrzyżny, siad prosty, siad płaski, siad skulny, siad rozkroczny, siad okraczny na ławeczce

## III. Ćwiczenia gimnastyczno-kształtujące

- ćwiczenia wyprostne utrwalające umiejętność utrzymania prawidłowej postawy ciała, w pozycjach niskich i wysokich, z użyciem lub bez przyborów
- *ćwiczenia szyi:* skręty oraz krążenia głową, prowadzone głównie w pozycjach niskich
- *ćwiczenia tułowia:* skłony w przód, w tył, w bok oraz skręty w pozycjach niskich i wysokich, z użyciem lub (bez użycia przyborów
- „ *koci grzbiet* ”
- *ćwiczenia mięśni brzucha:* w leżeniu na plecach ( np. „ jazda na rowerze”, przenoszenie nóg i przyborów włożonych między stopy – za głowę )
- *ćwiczenia zwinności:* nauka przewrotu w przód,
- pokonywanie torów przeszkód wymagających koordynacji ruchów,( przechodzenie przez otwory, pod przedmiotami ), „ pajacyki ”
- *ćwiczenia stóp:* chód we wspięciu, chód „ gąsienicy”, chwyty palcami nóg określonego przyboru ( np. szarfy, chusteczki, woreczka itd.), toczenie piłki

## III. Chód

- po powierzchni zwężonej, krętej, do przodu, do tyłu
- przekraczanie różnych przeszkód
- chodzenie po pochylej powierzchni ( górka )

- chód po odwróconej ławeczce gimnastycznej
- wspinanie się na przyrządy
- chód we wspięciu, zatrzymanie się we wspięciu – po biegu, po obrocie dookoła
- chód „gąsieniczek”
- przejście po ławeczce z przekraczaniem przeszkód
- pokonywanie różnorodnych przeszkód naturalnych i sztucznych ( np. przejście przez płotek, po torach przeszkód ustawionych z różnych sprzętów i przyborów)

#### **IV. Czworakowanie**

- czworakowanie w podporze na całych dłoniach i palcach stóp, pod przeszkodami
- poruszanie się na czworakach w różnych kierunkach do przodu i do tyłu, omijanie przeszkód, w slalomach itp.
- naśladowanie sposobów poruszania się różnych zwierząt
- czworakowanie tyłem ( do przodu i do tyłu np. raki )
- chód na trzech kończynach ( „kulawy lisek” )
- chody na czworakach po podwyższeniu ( np. po ławeczce )
- wyścigi na czworakach
- wejście i zejście po pochylni opartej na wysokości 80 cm.)

#### **V. Biegi**

- biegi całą grupą w jednym kierunku bez potrącania
- biegi w różnych kierunkach, omijanie przeszkód, zatrzymywanie się na sygnał
- biegi w parach
- biegi wahadłowe
- biegi na 20-30 m, z el. współzawodnictwa w formie indywidualnej i zespołowej
- różne formy wyścigów, sztafet
- stęp, klus, galop i cwał /chody konia – wg. szybkości /

#### **VI. Rzuty, chwyt, celowanie, toczenie**

- rzuty oburącz, prawą i lewą ręką
- rzuty oburącz znad głowy
- rzuty do określonego celu
- podrzucanie piłek, woreczków, kasztanów itp.
- toczenie piłek jednorącz, oburącz ( w tym piłki lekarskiej 1 kg )

- toczenie obręczy, krążków, po oznaczonej trasie, na wprost, ze zmianą kierunku i zmianami ręki, z celowaniem z przejmowaniem toczącego przyboru przez inne dziecko
- rzuty do góry i chwyty
- rzuty i chwyty w parach
- próby kozłowania piłki, ręką prawa i lewą, w miejscu i w ruchu

## **VII. Wspinanie się**

- nauka prawidłowego chwytu podczas wspinania się na przyrządach i drabinkach
- wykonywanie ruchów naprzemiennych na drabinie przyściennej
- półzwis z oparciem na jednej nodze, z przytrzymaniem się tylko jedną ręką
- wspinanie się, przewijanie, przechodzenie po różnych przyrządach bez zstępowania na ziemię

## **VIII. Podskoki i skoki**

- zabie skoki, zająca
- nauka prawidłowego wykonania ruchu – odbicie się i zeskok na ugięte nogi w kolanach
- podskoki rozkroczne, zwarte ( pajacyk )
- zeskoki w głąb do przysiadu podpartego / np. do piaskownicy / oraz przeskoki / np. przez linkę/
- przeskoki z odbicia obunóż i jednonóż przez przeszkody płaskie i wysokie ( do 40 cm ), z miejsca i z rozbiegu
- przeskoki zawrotne przez ławeczkę
- różne formy przeskoków obunóż i jednonóż przez skakankę
- serie podskoków obunóż i jednonóż, w miejscu i w ruchu
- skoki w dal i wzwyż z miejsca i z rozbiegiem
- wyskoki dosiężne w górę, z miejsca i z rozbiegu, do przyborów zawieszonych na wys. do 1,5m.

## **IX. Zabawy na śniegu**

- udeptywanie ścieżki, chodzenie po śladach
- lepienie kulek / bałwana / , lepienie i rzucanie śnieżkami
- usypywanie śnieżnych kopców, budowanie śnieżnych budowli / np. igloo /
- jazda na sankach / wożenie się, zjazdy z górki /
- nauka poruszania się na nartach



## X. Zabawy w wodzie

- brodzenie w płytkiej wodzie
- wskakiwanie do wody na nogi
- leżenie przodem i tyłem w podporze / na płytkiej wodzie /

## XI. Gry zespołowe

- piłka nożna, „dwa ognie”, „zbijany”, „szczur”, „koszenie trawy”, „piłka w tunelu”, „piłka parzy”, itp.



## Piśmiennictwo

1. Wychowanie fizyczne – K. Wlaźnik
2. Program wychowania przedszkolnego XXI wieku ABC
3. Program wychowania przedszkolnego – Ministerstwo edukacji narodowej
4. Wychowanie Fizyczne w szkołach podstawowych bez sal gimnastycznych  
- A. Kalinowski
5. Wychowanie fizyczne w przedszkolu i klasach I – IV  
- J. Pełkowska-Turati
6. Rozwój somatyczny i sprawność fizyczna dzieci w wieku 3 – 7 lat.  
Rozwój sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży  
- B. Sekita
5. Tomik, R. Dębska, M. Gołaś, A. Nawrocka, A. Polechoński,  
- Krajowe rekomendacje prozdrowotnej aktywności fizycznej.  
Raport badawczo analityczny.
7. Dzielne maluchy – Poradnik dla prowadzących zajęcia ruchowe w przedszkolu  
- M. Makris i R. Gąsiorowska-Rzepka
8. Metodyka wychowania Fizycznego – A. Kalinowski, Z. Żukowska
9. Metodyka wychowania w przedszkolu – I. Dudzińska, S. Lipina, H.  
Mystkowska, R. Roszczak
- 10.
11. Gry i Zabawy Ruchowe – R. Trzeźniowski
12. Zajęcia ruchowe w przedszkolu – A. Grzęska

Opracowała:  
Regina Rzepka