

Katarzyna Mocek, Daria Banasik

Program z zakresu gier i zabaw ruchowych dzieci w młodszym wieku szkolnym

Nauczyciel i Szkoła 3-4 (16-17), 256-265

2002

Artykuł został zdigitalizowany i 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 Mocek, Daria Banasik

Program z zakresu gier i zabaw ruchowych dzieci w młodszym wieku szkolnym

Ogólne założenia programu

Proponowany program z zakresu gier i zabaw ruchowych przeznaczony jest do zajęć pozalekcyjnych dla dzieci w młodszym wieku szkolnym. Jest on zgodny z Podstawą Programową zatwierdzoną przez MEN 15 lutego 1999 r. i uwzględniający podstawowe założenia edukacji zdrowotnej w klasach początkowych.

W związku z powyższym może również znaleźć zastosowanie w kształceniu zintegrowanym w wielu płaszczyznach integracji, np.:

- Bezpiecznie w szkole i w drodze do szkoły.
- Zwierzęta w naszym otoczeniu.
- W rodzinie.
- W ogrodzie i w sadzie.
- W lesie i w polu.
- Nasze ulubione zajęcia i zabawy.
- Zgodnie bawimy się i współpracujemy.

Powyższe płaszczyzny integracji mogą zostać uzupełnione o inne treści, w zależności od realizowanych integralnych ośrodków wielokierunkowej aktywności uczniów.

Zabawy i gry ruchowe, dzięki wielkiemu bogactwu ruchowemu przyczyniają się do zaspokojenia naturalnego „głodu ruchu” dzieci w młodszym wieku szkolnym oraz stwarzają warunki do pełniejszego i bardziej harmonijnego ich rozwoju fizycznego, zdrowotnego i osobowościowego (Więckowski R., 1998, s. 215).

Zadania stawiane przez powyższy program to :

- Po pierwsze, stymulacja motoryczno - zdrowotna dziecka.
- Po drugie, inspirowanie do przejawiania inicjatywy i twórczości dziecka w dziedzinie ruchów.
- Po trzecie, rozwijanie u dzieci aktywności społecznej połączonej z umiejętnością współzycia i współdziałania w zespole.

Cele zajęć z zakresu gier i zabaw ruchowych

Nadrzędnym celem zajęć z zakresu gier i zabaw ruchowych jest wspieranie aktywności ruchowej dziecka w młodszym wieku szkolnym poprzez „stworzenie warunków do pełniejszego i bardziej harmonijnego jego rozwoju fizycznego i ruchowego” (Więckowski R., 1998, s. 215).

Z celu nadrzędnego wynikają cele szczegółowe, a mianowicie:

1. Wspieranie rozwoju zdolności motorycznych dziecka:
 - rozwój siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności i gibkości.
2. Rozwój fizyczny dziecka ze szczególnym uwzględnieniem układu ruchu, krążenia i oddychania.
3. Rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych przydatnych w życiu codziennym, jak chód, bieg, rzut, skok.
4. Kształtowanie koordynacji ruchowej.
5. Zabezpieczenie i wzmocnienie stanu zdrowia:
 - wspieranie rozwoju prawidłowej postawy ciała,
 - stwarzanie warunków do czynnego wypoczynku.
6. Przygotowanie do społecznego współdziałania i współzycia:
 - rozwijanie umiejętności poszanowania i respektowania norm zachowania się podczas gier i zabaw ruchowych,
 - wdrażanie do przestrzegania przepisów oraz reguł gier i zabaw ruchowych,
 - przystosowanie się do czynności wykonywanych przez cały zespół, umiejętność działania na korzyść zespołu.
7. Rozwijanie uwagi, wyobraźni i twórczości ruchowej dziecka. (Hanisz J., 1999), (Więckowski R., 1998), (Trześniowski R., 1989).

Naturalne formy ruchu (ćwiczenia gimnastyczne) kształtujące cechy psychomotoryczne dziecka w grach i zabawach ruchowych

Wiek wczesnoszkolny u dzieci charakteryzuje się znaczną potrzebą ruchu, z tego też powodu wiele czynności powinno zmierzać do jej zaspokojenia. To okres nazywany w psychologii „wiekiem zabawy”, gdyż u dzieci w tym wieku występuje duże zainteresowanie zabawami dziecięcymi oraz sportowymi formami aktywności ruchowej. Zabawy ruchowe są więc formą charakterystyczną dla wieku wczesnoszkolnego, najbardziej odpowiadającą potrzebom dzieci, wynikającą z właściwości ich rozwoju. Dziecko bawiąc się, w sposób mimowolny i bez psychicznego przemęczania się, zdobywa oraz przyswaja nowe wiadomości i umiejętności.

Zajęcia z zakresu gier i zabaw ruchowych stwarzają duże możliwości do uwewnętrznienia emocji i zainteresowań ruchowych. Są tym samym źródłem dobrego samopoczucia, sprawdzianem własnej wartości i doskonałą lekcją umiejętności współdziałania w grupie rówieśników (Gniewkowski W., Właźnik K., 1990).

Wielka ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwa je na pierwsze miejsce. Oparte na naturalnych formach ruchu, jak: chód, skok, rzut, bieganie, pełzanie, itp. przyczyniają się do podnoszenia sprawności fizycznej i rozwoju psychomotorycznego dziecka (Trześniowski R, 1989).

1. Kształcenie koordynacji ruchowej poprzez:

- chód, bieg, skok ze zmianą tempa i kierunku ruchu,
- łączenie ćwiczeń rytmiczno - muzycznych w marszu i w biegu,
- wykonywanie ćwiczeń w zmiennych warunkach,
- improwizowanie własnym ciałem treści i melodii piosenki,
- naśladowanie ruchów nauczyciela , kolegów,
- łączenie prostych ćwiczeń w całość,
- chwyty piłki w różnych pozycjach,
- toczenie piłki lewą i prawą ręką, lewą i prawą nogą,
- manipulowanie przyborami,
- rzuty do celu,
- ćwiczenia równoważne w miejscu i w ruchu.

Zabawy i gry: na czworakach, rzutne, skoczne, ze śpiewem.

2. Kształtowanie zdolności motorycznych

Siła:

- czworakowanie po podłożu i na przyrządach,
- rzuty przyborami z miejsca i w ruchu, jednorącz i oburącz,
- rzuty do przedmiotów w ruchu,
- rzuty na odległość małymi piłkami i piłką 1 kg,
- przenoszenie piłek lekkich, piłek 2 kg,
- przenoszenie w dwójkach kilku przyborów do 5 kg,
- zwisy i półzwisy,
- mocowanie,
- wspinanie
- skoki z półprzysiadu, dosiężne,
- skoki przez przyrządy i przeszkody,
- podskoki na wskazaną odległość.

Zabawy i gry: na czworakach, rzutne, skoczne, bieżne.

Szybkość:

- szybka reakcja na umówiony znak lub sygnał,
- bieg na różne sygnały wzrokowo - słuchowe,
- bieg do wyznaczonego miejsca,
- bieg z omijaniem przeszkód,
- zmiany kierunku biegu, zatrzymanie,
- wyścigi rzędów, szeregów, sztafety,
- szybka reakcja na lot piłki w ruchu (rzuty i chwyt piłki, rzuty w górę oburącz, jednorącz, rzuty o ścianę, podłoże),
- starty z różnych pozycji za piłką.

Zabawy i gry: orientacyjno - porządkowe, bieżne, rzutne, skoczne.

Wytrzymałość:

- różne formy biegu o dłuższym dystansie,
- ćwiczenia o dużej ilości powtórzeń,
- tory przeszkód, wyścigi rzędów,
- skoki przez przybory i przeszkody,
- ćwiczenia muzycznie - ruchowe.

Zabawy i gry bieżne, skoczne, z muzyką.

Zwinność:

- szybka zmiana pozycji ciała,
- ilustrowanie własnym ciałem figur geometrycznych, cyfr, liter,
- różne formy przetaczania, kołyska przodem, tyłem,
- toczenie piłki wokół siebie,
- chwyt piłki oburącz odbitej, rzucanej i podanej,
- rzuty i chwyt piłki z góry, z klaskaniem, manipulowaniem,
- manipulowanie przyborami,
- czworakowanie - tory przeszkód,
- biegi zygzakowate, slalomy, z pokonywaniem przeszkód,
- skoki i przeskoki

Zabawy i gry: bieżne, skoczne, rzutne, na czworakach.

Gibkość:

- ruchy wahadłowe, rozluźniające,
- skłony w różnych płaszczyznach,
- ćwiczenia rozciągające,
- przepłyty.

Zabawy i gry: orientacyjno - porządkowe, ze śpiewem, na czworakach.

Moc (skoczność):

- podskoki obunóż, jednonóż (niskie i wysokie),
 - przeskoki przez przeszkody,
 - skoki naprzemienne z przyborami i bez,
 - sztafety skokami obunóż i jednonóż,
 - skoki dosiężne,
 - reakcje na zmianę melodii i rytmu: krok zmienny, podskoki, przytupnięcia, doskok.
- (Trześniowski R., 1989), (Nowakowska K., 1987)
Zabawy i gry skoczne oraz ze śpiewem.

3. Kształtowanie prawidłowej postawy

Ćwiczenia mięśni grzbietu:

- kołyska przodem ,tyłem,
- manipulowanie przyrządami w leżeniu przodem, siadzie kłęcnym
- poślizgi - „pływanie”,
- chód na czworakach.

Ćwiczenia mięśni brzucha:

- chód na czworakach,
- poślizgi w siadzie i w leżeniu tyłem,
- chwyt i rzuty stopami przyborów do celu,
- w leżeniu tyłem unoszenie nóg lub tułowia do góry.

Ćwiczenia stóp:

- marsz we wspięciu na palcach,
- marsz z podkurczonymi palcami stóp,
- marsz w różnych kierunkach z utrzymaniem naprzemiennym przyborów przez palce stóp,
- chwyt woreczka palcami stóp i przekazywanie do rąk,
- chwyt woreczka stopami i rzut do celu,
- podania woreczka palcami stóp,
- manipulowanie piłką stopami,
- przeciąganie szarfy stopami w parach, (Gniewkowski W., Właźnik K., 1990)
Zabawy i gry: ze śpiewem, na czworakach, rzutne.

Realizacja programu

Zabawy i gry ruchowe pełnią funkcję bodźca fizycznego, stanowiąc jeden z najbardziej uniwersalnych środków doskonalących czynności motoryczne i fun-

kcje pracujących narządów. Pozwalają wyrównać bilans ruchowy dziecka, wpływając na jego prawidłową budowę i postawę ciała. Realizując założenia programu istotna jest świadomość wpływu poszczególnych rodzajów gier i zabaw ruchowych na psychomotorykę dziecka (Trzeźniowski R., 1989).

1. Dobór gier i zabaw ruchowych

RODZAJE GIER I ZABAW RUCHOWYCH A PSYCHOMOTORYCZNOŚĆ DZIECKA

RODZAJ ZABAW I GIER RUCHOWYCH	KSZTAŁTOWANE CECHY PSYCHOMOTORYCZNE
1. Zabawy ze śpiewem.	Koordynacja ruchowa: zharmonizowanie ruchu z rytmem i tempem piosenki. - Szybka reakcja na zmianę melodii i rytmu: łączenie ćwiczeń rytmiczno - muzycznych w marszu i w biegu. Wyobraźnia: improwizacja ruchowa do treści i rytmu piosenki.
2. Zabawy orientacyjno - porządkowe.	Spostrzegawczość, uwaga, orientacja przestrzenna: - szybka i celowa reakcja na nieoczekiwane bodźce, kojarzenie określonych form ruchu z ustalonymi sygnałami i znakami.
3. Zabawy na czworakach.	Koordynacja ruchowa, siła, prawidłowe kształtowanie krzywizn kręgosłupa, wzmocnienie układu ruchu: - czworakowanie na podłożu i na przyrządzie.
4. Zabawy i gry bieżne.	Szybkość, wytrzymałość, zręczność, zwinność, usprawnienie aparatu ruchowego, krążenia oddychania, przemiany materii: - różne formy biegu, - zmiany kierunku biegu, zatrzymanie.
5. Zabawy i gry skoczne.	Koordynacja nerwowo - ruchowa, zręczność, zwinność, moc, siła, szybkość, wzmocnienie stawów kończyn dolnych: - podskoki, wyskoki, zeskoki, przeskoki, doskoki.
6. Zabawy i gry rzutne.	Koordynacja wzrokowo - ruchowa: - chwyt i rzuty piłki w różnych pozycjach. <i>Siła</i> : - rzuty na odległość. <i>Zręczność</i> : - manipulacje przyborami, rzuty i chwyt przyborów w miejscu i w ruchu. <i>Szybkość</i> : - szybka reakcja na przedmioty będące w ruchu.

(Trzeźniowski R., 1989).

Chcąc w sposób wielokierunkowy oddziaływać na bawiących się należy pamiętać o odmienności poszczególnych rodzajów gier oraz zabaw i stosować je w pewnych układach i związkach, tj. odpowiednich osnowach zabawowych. W toku zajęć powinny więc przeplatać się takie zabawy i gry, aby w każdej przeważał inny element ruchowy.

Przebieg zajęć może być następujący:

- „- zabawa ze śpiewem,
- zabawa orientacyjno - porządkowa,
- zabawa na czworakach,
- zabawa rzutna,
- zabawa bieżna,
- zabawa orientacyjno - porządkowa,
- zabawa skoczna,
- zabawa ze śpiewem.” (Trzeźniowski R., 1989, s. 18).

Dobór gier i zabaw ruchowych uzależniony jest również od rozwoju uczestników, ich zainteresowań, posiadanego sprzętu i urządzeń, warunków klimatycznych i atmosferycznych w przypadku zajęć w terenie. W kształceniu zintegrowanym, mając na uwadze całościowy rozwój dziecka, istotne jest powiązanie tematyki zabaw i gier ruchowych z aktualną tematyką integralnych ośrodków aktywności uczniów.

2. Rola prowadzącego

W czasie prowadzenia gier i zabaw ruchowych osoba prowadząca odgrywa bardzo ważną rolę. Do niej należy umiejętne kierowanie zabawami, podsuwanie bawiącym się wciąż ich nowych odmian i postaci oraz prowadzenie zajęć w zgodzie z przyjętymi zasadami metodycznymi. Organizując zabawy i gry, nauczyciel podaje uczestnikom nazwę zabawy lub gry, ściśle formułuje przepisy, daje sygnał rozpoczęcia zabawy i śledzi jej przebieg. Zwraca uwagę na zachowanie i stopień zmęczenia dzieci, w razie potrzeby zwalnia tempo lub przerywa zabawę albo grę. Kończąc zajęcia podsumowuje ich przebieg, ogłasza wyniki współzawodnictwa. Nauczyciel może i powinien brać udział w zabawie, pamiętając, że dziecko chętnie przejmie funkcje i zadania, np. kapitana, sędziego czy startera.

Aby zajęcia z zakresu gier i zabaw ruchowych były interesujące i ciekawe oraz służyły osiągnięciu założonych celów muszą być przemyślane i dobrze przygotowane z uwzględnieniem omówionych już wcześniej warunków (Bondarowicz M., 1996), (Trzeźniowski R., 1989).

3. Uczestnicy zabaw i gier

W zabawach i grach ruchowych może brać udział cały zespół klasowy lub grupa o zbliżonej liczebności do przeciętnego zespołu klasowego (około 30 osób). W zabawach dokonuje się podziału przy licznej grupie uczestników w zależności od wymiarów boiska lub posiadanego sprzętu. W grach ruchowych podział na drużyny jest konieczny. Ze względu na rywalizację powinien być celowy - dobrane drużyny powinny wykazywać podobny stopień sprawności ogólnej. Podziału można dokonać na wiele sposobów, np. metodą przeliczania do dwóch (jedynki tworzą jeden zespół a dwójki drugi), przez wycieczki, losowanie, doboru zawodników przez najlepszych lub najsłabszych graczy (Trześniowski R., 1989).

4. Miejsce i sprzęt do zabaw i gier ruchowych

Ze względów zdrowotnych najlepszym miejscem do prowadzenia gier i zabaw ruchowych są otwarte przestrzenie, jak trawiaste boiska i polany. Miejsca te w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych może zastąpić sala gimnastyczna, sala rekreacyjna, aula, czy klasa.

Pamiętając o zróżnicowanych możliwościach psychofizycznych dzieci, o ich upodobaniach i zainteresowaniach ważnym elementem w grach i zabawach ruchowych jest stosowanie przyborów (piłka, woreczek, skakanka, szarfa, obręcz, laska itp.) i dostępnych przyrządów (ławeczki, drabinki, kraty, skrzynie, choraćki, słupki). Wykorzystywanie przyborów jest czynnikiem wpływającym na wzrost zainteresowania czynnościami ruchowymi oraz usprawnia prowadzącemu organizację i realizację ustalonych zadań (Trześniowski R., 1989).

5. Ocena aktywności

Oceniając aktywność dziecka na zajęciach, otrzymuje ono na bieżąco potwierdzenie tego, co poprawnie wykonało, co osiągnęło, w czym jest dobre oraz wskazówki - co poprawić, co udoskonalić, nad czym jeszcze popracować. Jest to ocena słowna, zachęcająca dziecko do ćwiczeń i aktywnego udziału w grach i zabawach. Z kolci prowadzący otrzymuje informacje o trafności i efektywności stosowanych rodzajów gier i zabaw ruchowych, o skuteczności stosowanych metod, środków i organizacji zajęć.

Założenie osiągnięcia uczestników gier i zabaw ruchowych

Dziecko, uczestnicząc w grach i zabawach ruchowych, nabywa nowych umiejętności na drodze własnej aktywności i własnego wysiłku .

Przewidywane osiągnięcia dziecka:

- zna swoje ciało i jego potrzeby,
- dba o prawidłową postawę ciała,
- rozumie znaczenie czynnego wypoczynku dla zdrowia,
- przestrzega zasad higieny pracy i zabawy,
- zna różne zabawy i gry ruchowe,
- respektuje przepisy poznanych gier i zabaw ruchowych,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zabaw i gier,
- zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu ćwiczeń objętych grami i zabawami ruchowymi,
- wykonuje chwyt i rzuty piłką oburącz i jednorącz, z miejsca i w ruchu,
- wykonuje rzuty przyborami do celu,
- manipuluje przyborami,
- stosuje różne formy ruchu: bieg, marsz, skok, czworakowanie, itp.
- umie wykonywać ćwiczenia przy muzyce,
- śpiewa i bawi się zgodnie ze słowami piosenki,
- umie zaśpiewać poznane piosenki,
- improwizuje ruchowo treść i rytm piosenki,
- reaguje na umówione sygnały i znaki wzrokowe oraz słuchowe,
- szybko wykonuje zbiórki w szeregu,
- rozróżnia i nazywa ustawienia: rząd, szereg, pary,
- zgodnie współdziała w grupie,
- chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych,
- wykazuje inicjatywę w grach i zabawach ruchowych

Bibliografia:

Organizując zajęcia z zakresu gier i zabaw ruchowych istotne jest ich właściwe przeprowadzenie pod względem metodycznym i merytorycznym. Warto więc wykorzystać istniejące pozycje książkowe opisujące różnorodne gry i zabawy ruchowe.

1. Bondarowicz M., (1996) *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku*. Warszawa.
2. Bondarowicz M., (1992) *Zabawy i gry ruchowe. Podstawy metodyczne*. Warszawa.
3. Bondarowicz M., (1994) *Zabawy i gry ruchowe w zajęciach sportowych*. Warszawa.
4. Bondarowicz M., (1995) *Zabawy w grach sportowych*. Warszawa.
5. Gniewkowski W., Właźnik K. (1990) *Wychowanie fizyczne*. Warszawa.
6. Jachimska M., (1994) *Grupa bawi się i pracuje*. Wałbrzych.
7. Trzeźniowski R., (1989) *Gry i zabawy ruchowe*. Warszawa.
8. Więckowski R., (1998) *Pedagogika wczesnoszkolna*. Warszawa.
9. Wójcik E., (1999) *Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy. Gry i zabawy dla dzieci i młodzieży*. Warszawa.
10. *Wychowanie komunikacyjne w nauczaniu początkowym*. Praca zbiorowa pod red. Sobieraj S., (1997) Kielce.
11. *Zarys metodyki nauczania początkowego*. Tom V. Praca zbiorowa pod red. Nowakowska K., (1987) Kielce.