

Zabawy ruchowe dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Zajęcia i treningi z elementami wchodzenia na urządzenia, schodzenia z nich oraz wspinaczki

Tego rodzaju aktywności i ćwiczenia wpływają korzystnie na mięśnie całego ciała, zwłaszcza na wzmacnianie pasa barkowego, mięśni tułowia i siłę ramion. Uczą one dzieci naturalnego pokonywania przeszkód, prawidłowego i bezpiecznego chwytu rąk podczas wchodzenia na urządzenia, przyzwyczajają do wysokości, kształtują zaradność i odwagę, silną wolę oraz szybką decyzję. W przedszkolu właściwym sposobem na te ćwiczenia jest wspinaczka z wykorzystaniem rąk i nóg. Powinna ona polegać na swobodnym pokonywaniu przeszkód, które mogą obejmować: ławki gimnastyczne, krzesła, drabinki, przepłotnie, wieże do wspinania, płotki i daszki, schody, obramowania piaskownicy, kłody drzew, pagórkowate wzniesienia, skarpy, rowy itp. Ćwiczenia na urządzeniach powinny być prowadzone w małych grupach i dzieci powinny być zabezpieczone przed wypadkiem.

Nie powinno się zmuszać nieśmiałych dzieci do ćwiczeń, ale zachęcać je do podjęcia próby poprzez obniżenie poziomu trudności lub udzielenie pomocy. Z młodszymi dziećmi przeprowadza się mniej takich ćwiczeń i stosuje się tylko niskie przeszkody. W grupach starszych stopniowo dąży się do swobodnego poruszania się na połowie, a później na całej wysokości urządzeń. Wprowadza się również wspinaczkę i wchodzenie na urządzenia pionowe i skośne, przechodzenie przez otwory wspinaczkowe, przepłotnie, kraty, a także próby poruszania się na boki i zatrzymywania się na urządzeniu w celu wykonania określonego zadania. Przestrzegając zasady stopniowego zwiększania wysiłku, zwiększa się tempo wykonania

ćwiczeń, a nawet wprowadza się element rywalizacji, co motywuje dzieci do szybszego ruchu, a jednocześnie wymaga silnej woli i odwagi. Oczywiście, takie momenty wymagają większej dyscypliny i zabezpieczenia dzieci przed wypadkiem, czego nauczyciel musi przewidzieć podczas prowadzenia zajęć. Grupa powinna być mała i dobrze zorganizowana. Często do zabaw i ćwiczeń z wspinaczką i wchodzeniem włącza się elementy czworakowania.

Przykłady ćwiczeń na drabinkach

1. Stanie obok drabinek na ziemi i chwytanie rękami za szczeble – od najniższego do poziomu ramion i z powrotem.
2. Próba odciągnięcia szczebli: stojąc na podłodze, chwycić za szczebel na wysokości ramion lub głowy i próbować go odciągnąć: odsunąć wyprostowane ramiona i pociągnąć je w górę.
3. Stojąc na trzecim, czwartym szczeblu, trzymać się jedną ręką, drugą wykonywać ruchy naśladujące różne czynności: zrywanie owoców, mycie i otwieranie okien, malowanie ściany, wycieranie kurzu, zdejmowanie zabawek, książek z półki, czyszczenie komina jako kominiarz, machanie flagą na wietrze.
4. Huśtawka: z pozycji stojącej na drugim szczeblu, chwycić na wysokości ramion, uginać kolana do przysiadu i prostować nogi do stania.
5. Stojąc na pierwszym szczeblu drabinki, przesunąć się bokiem na wyższy szczebel sąsiedniej drabinki i zejść.
6. Dzięcioł: stanie na trzecim szczeblu, chwyt jedną ręką na wysokości ramion, drugą stukać o szczebel mówiąc: „Puk, puk, puk!”. Przesunąć się o szczebel wyżej i zmienić ruchy rąk. Po dojściu do szóstego szczebla, powoli zejść.
7. Marynarze: wchodzenie i schodzenie z drabinki.
8. Statek się kołysze: wejście na piąty szczebel drabinki, chwyt na wysokości ramion (z szeroko rozstawionymi

łokciami). Statek się kołysze – odsuwanie się od szczebla na odległość wyprostowanych rąk i przyciąganie się z powrotem. Ruch ciągły, rytmiczny, powtarzany kilka razy.

9. Pompowanie wody: stanie przodem jednonóż na trzecim lub czwartym szczeblu drabinki, druga noga wyprostowana i lekko odsunięta od szczebla, chwyt na wysokości ramion. Rytmiczne uginanie i prostowanie kolana nogi stojącej z opuszczaniem w dół nogi wyprostowanej i podciągnięciem jej w górę. Ramiona współpracują z ruchem „sprężynującej” nogi, prostują się przy wykonaniu przysiadu jednonóż i uginają w chwili powrotu do pozycji wyjściowej.
10. Wchodzenie na wzgórze: dzieci ustawione w kolejce wchodzą na trzeci szczebel, trzymając się rękami na wysokości ramion przesuwają po kolei ręce o szczebel wyżej na sąsiednią drabinkę i dalej na następną. Po osiągnięciu wysokości szóstego szczebla schodzą tak samo drugą stroną na dół.

K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1972.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.