

# ROZWÓJ FIZYCZNY W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Okres przedszkolny sprzyja promocji zdrowia fizycznego. Ze względu na dobroczynny wpływ aktywności ruchowej na dziecko potrzeba ruchu u dzieci w wieku przedszkolnym jest szczególnie duża, a wręcz niezbędna. Systematycznie i prawidłowo prowadzone ćwiczenia i doskonalą takie cechy motoryczne, jak; szybkość, siłę, zwinność, wytrzymałość; uczą sprawności ruchowej w biegu, skokach, wspinaniu, rzutach, chwytach, itp. Kształtują również wartościowe cechy charakteru, takie jak odwaga, samodzielność, wytrwałość, gotowość do niesienia pomocy, ambicja, umiejętność kolektywnego działania i pokonywania trudności.

Ruchy wykonywane przez dzieci w wieku 3-4 lat są jeszcze stosunkowo wolne i mało elastyczne. Jest to łatwo dostrzegalne przy biegach i skokach. Przyczyną tego jest m.in. niedostateczny jeszcze rozwój siły mięśni i niewystarczająca koordynacja ruchowa.

Brak zdolności powiązania pewnych fragmentów ruchowych - ruchy rąk i nóg, kończyn i tułowia, prowadzi często do ruchów zbyt rychych i niecelowych. W tym wieku słaba jest także jego ogólna wytrzymałość. Kościec jest jeszcze niedostatecznie sztywny i przez wadliwie prowadzone ćwiczenia fizyczne, jest przez złe nawyki ruchowe, łatwo może ulec pewnym odkształceniom.

Chcąc osiągnąć wzmocnienie organizmu, należy dobierać takie ćwiczenia, które stanowią silne bodźce pobudzające rozwój organizmu, np. szybki bieg, różne formy skoków, przesuwanie się przy pomocy rąk na długiej ławce ćwiczeniach w zawiasach itp.

Zależnie od trudności i stopnia obciążenia powtarza się je od trzech do sześciu razy. Potem powinna nastąpić przerwa. Czas wykonywania ćwiczeń powinno wydłużać się stopniowo.

Dzieci w wieku 4-5-6 lat potrafią już wykonywać zadany ruch szybciej i płynniej. Ćwicząc z nimi można i należy już łączyć dwie albo więcej podstawowych form ruchu np. bieg ze skokiem, rozbieg, odbicie, skok. U dzieci w tym wieku ogólna siła organizmu została już wzmocniona. Dzieci potrafią teraz poruszać się lepiej i szybciej - np. przy przeciąganiu na ławce, przy przechodzeniu przez tunel, przy "skokach zajęczych" itp. A więc w tym wieku można już położyć większy nacisk na kształtowaniu siły specjalnej, potrzebnej przy rzutach, skokach, przesuwaniach i przeciąganiach.

Należy pamiętać jednak, że wiek przedszkolny powinien być okresem świadomego oddziaływania na nie w pełni jeszcze ukształtowaną postawę dziecka, jak i o tym, że jego organizm jest podatny zarówno na wpływy pozytywne jak i negatywne. Nie powinno się zaprzepaszczać szans stworzenia dziecku podstaw pełnego zdrowia, sprawności i odporności. Należy zabiegać o nie już od najwcześniejszych lat życia.

Literatura:

Wychowanie w przedszkolu 5/1996 rok "Zabawa w sport z maluchami" G.Lechnert I.Lachmann

*Źródła internetowe*

*Opracowała :*

*mgr Karina O.*