Wiek przedszkolny jest okresem intensywnego rozwoju sprawności fizycznej, nabywania wielu umiejętności, które dają dziecku poczucie panowania nad własnym ciałem. Jaką aktywność fizyczną wybrać dla dziecka, zależy to od etapu rozwoju na którym się ono znajduje. Od tego jak będą przebiegać poszczególne etapy psychoruchowego rozwoju dziecka w pierwszych latach życia, zależeć będzie jego rozwój w dalszym młodzieńczym i dorosłym życiu.

W wieku przedszkolnym następuje intensywny rozwój tkanki kostnej i mięśniowej, dojrzewa układ nerwowy i następuje ostatni etap unerwienia grup mięśniowych. Wiek między 4. a 6. rokiem życia charakteryzuje się dużą dynamiką rozwoju motorycznego, silną potrzebą aktywnego działania dlatego często nazywany jest „złotym okresem dla rozwoju motoryczności”. Dziecko w tym wieku nabywa podstawowe umiejętności, stopniowo doskonali cechy motoryczne takie jak: szybkość, gibkość, siła, zwinność, dlatego tak ważną rolę w procesie rozwoju głównych form dziecięcej aktywności ruchowej odgrywają przedszkola.

Badania form aktywności dzieci w wieku przedszkolnych wykazały, że coraz częściej zarówno dzieci jak i ich rodzice preferują bierne formy wypoczynku w czasie wolnym. **Dlatego tak ważne jest właściwe rozbudzenie u dzieci zainteresowań, umiejętności i**  **nawyków ruchowych już od najmłodszych lat, do czego zobowiązani są zarówno opiekunowie dzieci w przedszkolach jak i rodzice.** Niestety nie możemy powiedzieć, że polskie dzieci są sprawne. Społeczeństwo Polskie nie ma jeszcze wpojonej kultury ruchu i konieczności aktywności fizycznej. Większość dzieci przychodzi na świat ze zdrowym kręgosłupem, nogami i stopami. Zadbajmy oto by rozwijały się prawidłowo, zachowały prawidłową postawę. Receptą na sukces jest więc ruch i zdrowy tryb życia. Dziecko, z którym się ćwiczy i które jest przyzwyczajone do ruchu od pierwszych dni życia, rozwija się znacznie szybciej pod względem fizycznym i psychicznym. Jest bardziej zainteresowane otaczającym go światem i przechodzi przez wszystkie etapy rozwoju psychoruchowego zgodnie z kartą dziecka zdrowego. Należy wykształcić w dziecku nawyk codziennych ćwiczeń. Niech próbuje od najmłodszych lat ćwiczyć razem z tatą, mamą a w dorosłym życiu z pewnością aktywność fizyczna nie będzie dla niego nieprzyjemnym obowiązkiem. Z doniesień naukowych wynika, że w ostatnich latach intensywnie zmniejsza się poziom aktywności fizycznej i sprawności dzieci a jedną z głównych przyczyn, jest coraz mniejsza ilość czasu poświęcana przez dzieci na aktywność ruchową. Konkurencyjne w stosunku do aktywności fizycznej i atrakcyjne dla dzieci stają się zajęcia typu (oglądanie telewizji, video, gry komputerowe). Spędzanie wielu godzin w bezruchu zwiększa ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. Zbyt mała aktywność fizyczna dziecka jest również jedną z głównych przyczyn powstawania wad postawy i w konsekwencji doprowadza do nieprawidłowego rozwoju tkanek mięśniowej i kostnej, skrzywień kręgosłupa lub płaskostopia. Edukacja zdrowotna uwzględniająca aktywność fizyczną i rozwój sprawności ruchowej dzieci powinna zajmować szczególne miejsce w przedszkolu bowiem troska o sprawność i aktywność fizyczną dzieci to jedno z najważniejszych zadań nauczycieli przedszkolnych. Jedną z podstawowych form organizacji wychowania fizycznego w przedszkolu są zajęcia ruchowe. Prawidłowo prowadzone zajęcia powinny być dostosowane do możliwości i potrzeb dziecka, a wymagania uzależnione od zdolności ruchowych, umiejętności i poziomu rozwoju fizycznego dziecka. Brak odpowiedniej aktywności fizycznej dzieci w czasie wolnym (poza przedszkolem) wskazuje na potrzebę zwrócenia uwagi rodzicom na rolę aktywności ruchowej dla rozwoju i zdrowia dziecka. Zachęcanie dziecka do podejmowania aktywności fizycznej, ograniczanie czasu spędzanego biernie (np. na oglądaniu telewizji), może być pomocne w wyrobieniu nawyku aktywnego spędzania czasu (poprzez wspólne zajęcia ruchowe z dzieckiem). Wykształcenie już u dziecka w wieku przedszkolnym nawyku codziennej aktywności fizycznej wytworzy w nim potrzebę czynnego wypoczynku, rekreacji, uprawiania sportu i aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, co z pożytkiem dla zdrowia może być kontynuowane w okresie młodzieńczym, a następnie i w dorosłym życiu.

**Formy aktywności dla dzieci, które opanowały sztukę samodzielnego poruszania :**

* aktywne, ciekawe i dynamiczne gry (podchody, zabawy w chowanego, marmurki itd.)
* spacery w szybkim tempie (wykonywane na zewnątrz w niezbyt wymagającej konfiguracji terenu)
* przejażdżki na rowerze (najlepiej długie o charakterze turystycznym oraz pod okiem rodziców bądź opiekunów)
* tańce dla dzieci lubiących ćwiczenia rytmiczne i przy muzyce (opcja dla dziewczynek)
* pływanie (zabawy w wodzie, z przyborami, przygotowujące do nauczania techniki stylów pływackich)
* zabawy wspinaczkowe (w bezpiecznym terenie, w dostępnych placach zabaw i z wykorzystaniem bezpiecznego sprzętu)
* podskoki na skakance (pojedynczo lub w grupie, gra w klasy)
* ćwiczenia gimnastyczne (w domu z wykorzystaniem mat, w terenie czy w sali gimnastycznej na zorganizowanych zajęciach prowadzonych przez wyszkolony personel).

Świetnym rozwiązaniem jest też zapisanie malucha na zajęcia rozwojowo – rekreacyjne. Ustalone terminy zajęć sprawią, że nie będzie się od nich wymigiwać, a spotkania i zabawa fizyczna z rówieśnikami wpłynie pozytywnie na rozwój dziecka, stanie się bardziej samodzielne i bardziej chętne do kontaktu z innymi.

Opracowała: Halina Janus - Wódka

BIBLIOGRAFIA:

K. Wlaźnik: Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Warszawa

R. Trześniowski: Zabawy i gry ruchowe, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2000

M.J. Kołodziejowie Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w nauczaniu początkowym,

Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 1998