



PROCES WYCHOWANIA WCZESNOSZKOLNEGO JAKO TŁO KULTURY FIZYCZNEJ

THE PROCESS OF EARLY SCHOOL EDUCATION
AS THE BACKGROUND OF PHYSICAL CULTURE

Piotr MAKAR¹, Damian KOWALSKI², Elżbieta SKALSKA³

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

³ *Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jana Pawła II w Skarszewach*

Streszczenie. Rozwój dziecka jest bardzo ważny. Pierwszym etapem w rozwoju dziecka jest etap w domu rodzinnym. Dziecko od urodzenia zmienia się. Rozwija się psychicznie, emocjonalnie, ale przede wszystkim fizycznie. Dzieci rosną, kształtują im się mięśnie, wydłużają kończyny dolne i górne. Im dziecko staje się starsze, tym staje się wyższe i bardziej rozwinięte, ale żeby tak się stało, trzeba odpowiednio kierować tokiem rozwoju swoich pociech. Najpierw w domu rodzinnym pierwszą aktywnością fizyczną jest zabawa. Dzieci bawią się przy wykorzystaniu różnych przedmiotów, ale z badań własnych, które przeprowadziłam na potrzeby pracy licencjackiej, na trzydziestu trzech ankietowanych rodzi-

ców dwudziestu wybrało, że najchętniej wybieranymi zabawami przez ich pociechy są zabawy ruchowe typu zabawy z piłką, berek czy zabawy na placach zabaw. Jak widać, rozwój fizyczny dziecka jest bardzo ważny w rozwoju najmłodszych. Fizjologia rozwoju pokazuje, jak systemem nerwowym rozwija się w bardzo szybkim tempie dzięki wrodzonej ruchliwości i różnorodnej aktywności ruchowej dziecka. Spełnia on funkcję regulatora i koordynatora współdziałania układów, organów oraz narządów, tworząc w ten sposób niepodzielną całość organizmu. Mózg dziecka w młodszym wieku szkolnym zbliża się do swej ostatecznej wielkości oraz wagi. Powiększeniu rozmiaru i ciężaru, towarzyszą zmiany obwodu głowy. Ciężar mózgu wynosi u 9-letniego dziecka 1300 g, gdy tymczasem mózg dorosłego waży ok. 1400 g. Najszybciej rosną i rozwijają się płaty czołowe. Dojrzewa również kora mózgowa i wzrasta jej wpływ na niższe części układu nerwowego. Zauważalny jest wzrost poziomu wrażliwości zmysłów, co pozwala na lepsze, dokładniejsze, postrzeganie. Wyostrza się słuch, węch, dotyk, smak, wycucie przestrzeni, czasu, równowagi i czucie mięśniowe. Dzieje się tak dzięki nabywaniu przez dzieci, drogą eksperymentalną, coraz to nowszych i bogatszych doświadczeń ruchowych, podczas takich czynności jak zabawy i gry oraz dzięki przebywaniu w różnych środowiskach, przeżywania różnych sytuacji, rozwiązywania najrozmaitszych problemów oraz przewycięzania przeszkód. W rozwoju fizycznym dziecka bardzo ważną rolę odgrywa również odżywianie się, czyli odpowiedni dobór pokarmów w taki sposób, aby dostarczyć mu należytą porcję energii. Układ trawienny staje się bardziej wydajny, dzięki czemu dziecko może powstrzymać się od jedzenia przez dłuższy czas. Dzieje się tak, gdyż regulacji ulega wydzielanie, trawienie, wchłanianie oraz wydalanie. W związku z tym, zmieniają się też potrzeby dziecka związane z odżywianiem, a zwłaszcza istotna jest wartość energetyczna spożywanych pokarmów. W okresie tym należy dostarczać organizmowi przede wszystkim białka oraz witaminy. Ryszard Przewęda podsumowuje powyższe wywody w ten sposób: *„proporcjonalność rozrostu i wysoki stopień rozwoju właściwości morfologicznych, sprawności funkcji, dobra współpraca pomiędzy poszczególnymi układami, wrażliwość zmysłów, ogólna odporność ustroju, znaczne przystosowanie do warunków środowiskowych, duża samodzielność biologiczna, wszystko to pozwala określić młodszy wiek szkolny jako etap wyróżniający się ogólną harmonią rozwoju. Jest to jakby gromadzenie rezerw w organizmie do przejścia przez następną trudny okres –*

dojrzewanie płciowe". Czyli rozwój fizyczny dziecka jest bardzo ważny, natomiast, aby prawidłowo się normował należy zażywać dużo ruchu, czyli mieć aktywność fizyczną. Aktywność fizyczna jest najlepszym antydotum na wiele dolegliwości związanych z cywilizacją. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym, stronięcie od rekreacji ruchowej i sportu są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, wad postawy, nerwic, otyłości, niewydolności mięśniowej, zaparc, cukrzycy, choroby nadcisnieniowej i wielu innych tzw. „chorób cywilizacyjnych”.

Ortopedzi ostrzegają, że wśród najmłodszych coraz częściej występują wady postawy: skrzywienie kręgosłupa, koślawe kolana i płaskostopie. Dzieci potrzebują więcej ruchu. Jest on naturalną potrzebą człowieka, która została stłumiona przez złe nawyki cywilizacyjne. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem. Każde dziecko musi mieć czas i okazję by biegać, skakać, grać w piłkę, wędrować po lesie, pływać, wspinać się. Obecnie dzieci są nieco wyższe, można jednak korzystać z tych norm, jeśli przyjmie się, że waga i wzrost dziecka są w normie także wówczas, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm a w zakresie wagi o 2 kg. W klasach I-III należy prowadzić także krótkie (3 do 5 minut) ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne, przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzenia w ławce. Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy, w miarę możliwości, organizować zajęcia korekcyjne na terenie przedszkola lub szkoły oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć wychowania fizycznego. Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć. Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień. Uwaga ta dotyczy przede wszystkim zajęć prowadzonych w sali gimnastycznej i w ogrodzie w okresie letnim. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu. Do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych zimą w ogrodzie lub

w terenie pożądane, by ubrania były nie krępujące ruchów, łatwe do zdejmowania i wkładania, oraz by obuwie było odpowiednie, najlepiej sportowe. W szkole strój sportowy dzieci mogą pozostawiać w szkole przez tydzień, jeśli są warunki lub przynosić z domu na każde zajęcia. Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego konieczne jest umożliwienie dzieciom umycia się i ponownej zmiany ubioru. Najważniejszym elementem wychowania fizycznego jest to, aby obserwować dzieci podczas zajęć. Nie wolno ich do niczego zmuszać. Należy dostosować gry, zabawy i ćwiczenia, które są odpowiednie do możliwości dzieci w wieku wczesnoszkolnym, ale również spełniają wymogi zawarte w podstawie programowej. WF w klasach I–III powinien być przyjemny, dający wiele radości dzieciom, a przy tym możliwości rozwoju fizycznego. Dzięki aktywności ruchowej dzieci prawidłowo rozwijają się zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Bibliografia

1. Astrand P. O. Dzieci i młodzież. Zdolność wysiłkowa. Rozwój fizyczny / Astrand P. O // Sport Wyczerpany. – 1992.
2. Białas L. Ruch bramą do nauki / Białas L. // Bliżej Przedszkola. – 2009. – N 5.
3. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego / Bielski J. – Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2005.
4. Bielski J. Wychowanie fizyczne w kl. I–III / Bielski J. – Warszawa, 1998.
5. Fall – Ławryniuk M. Ciało i umysł lubią ruch / Fall – Ławryniuk M. // Bliżej Przedszkola. – 2009. – N 6.
6. Gniewkowski W. Wychowanie fizyczne / Gniewkowski W., Właźnik K. – Warszawa : WSiP, 1990.
7. Łazowski E. Rozwój fizyczny dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z okresem dojrzewania włącznie / Łazowski E., Tomaszewska H. // Materiały do naucz. psych / pod red. L. Wołoszynowej. – Warszawa, 1966. – Seria 2, t. 1.
8. Nadachewicz K. Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka / Nadachewicz K. // Wychowanie w przedszkolu. – 2009. – N 10.
9. Owczarek S. Gimnastyka Przedszkolaka / Owczarek S. – Warszawa : WSiP, 2001.
10. Przewęda R. Rozwój somatyczny i motoryczny / Przewęda R. – Warszawa : PZWS, 1973.
11. Runiewicz – Witczakowa R. Dziecko w wieku przedszkolnym / Runiewicz – Witczakowa R. – Warszawa : PZWL, 1978.
12. Roszkiewicz I. Psychologia rozwojowa dla rodziców / Roszkiewicz I. // Młodszy wiek szkolny. – Warszawa : Nasza Księgarnia, 1985.
13. Wolański N. Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania / Wolański N. – Warszawa : PWN, 1983.

14. Włański N. Rozwój fizyczny okresu dorastania i sposoby jego kontroli / Włański N., Pyżuch M. // Materiały do naucz. psych. / pod red. L. Wószynowej. – Warszawa, 1970. – Seria 2, t. 3.
15. Cele i zadania szkoły: opracowane zostały na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 maja 2014 r., zmieniającego rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Załącznik nr 2 (Dz.U. z 2014 – poz. 803).