

**CHARAKTERYSTYKA NAUCZANIA W OKRESIE
WCZESNOSZKOLNYM W KONTEKŚCIE KULTURY FIZYCZNEJ
I EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО
ПЕРІОДУ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ОЗДОРОВЧОГО ВИХОВАННЯ**

**CHARACTERISTICS OF TEACHING IN THE EARLY SCHOOL PERIOD
IN THE CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH
EDUCATION**

Dariusz W. Skalski^{1,4}, Oksana Zabolotna², Andriy Sushchenko³, Damian Kowalski^{1,4},
Oleh Rybak⁴

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska*

²*Umański Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Pawła Tyczyny w Umaniu, Ukraina*

³*Classical Private University, Education and Management of Educational Institution,
Zaporizhia*

⁴*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego w Lwowie,
Ukraina*

Słowa kluczowe: zainteresowania, koła sportowe, zajęcia sportowe, młodzież szkolna.

Ключові слова: інтереси, спортивні гуртки, спортивна діяльність, шкільна молодь.

Key words: interests, sports circles, sports activities, school youth.

Streszczenie

Nauczanie wczesnoszkolne stanowi jeden z ważniejszych elementów kształtowania kompetencji uczniów klas początkowych. Nauczanie w tak ważnym momencie rozwojowym dziecka musi być odpowiednio realizowane, aby skutkowało w przyszłości gotowością do podejmowania kolejnych istotnych działań prowadzących do formowania pełni człowieczeństwa. Zadania rozwojowe pojawiające się na etapie wczesnej edukacji, pomyślnie realizowane, wpływają na odczucie szczęścia dziecka, natomiast te kończące się niepowodzeniem, prowadzą do doświadczenia niepewności przez dziecko, a także do zachwiania poczucia własnej wartości. Etap edukacji wczesnoszkolnej to zatem bardzo ważny czas w życiu każdej jednostki ludzkiej. Jest to przede wszystkim etap znacznych zmian zachodzących w życiu dziecka, powoli kształtuje się i rozwija sposób postrzegania świata, a także wzrasta samoświadomość. Wzmacnianie zdrowia fizycznego uczniów stanowi jedno z ważniejszych zadań nauczycieli, natomiast inspiracja do wszechstronnej i bogatej aktywności fizycznej dzieci, warunkuje ich pełen rozwój. Aktywność fizyczna dzieci musi być realizowana właściwie to znaczy tak aby była dostosowana do możliwości fizycznych i zainteresowań uczniów. Warto nadmienić, iż zdrowie fizyczne ciała ludzkiego to całościowy układ dobrze funkcjonujących układów i narządów, które w oparciu o ich naturalną harmonię współpracują w sposób naturalny i prawidłowy. Należy przy tym pamiętać, iż każde dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje odpowiednio dozowanego i prawidłowo realizowanego ruchu. Nie ma bowiem uczniów niezdolnych ruchowo. Funkcjonują jedynie uczniowie, którzy różnią się między sobą potencjami możliwości psychofizycznych i zainteresowaniami. Natomiast właściwie realizowana aktywność fizyczna uczniów, oparta na wcześniejszej diagnozie nauczyciela, odkrywającej mocne i słabe strony ucznia, gwarantuje podstawę rozwoju oraz wzmacnia zdrowie dziecka. Zdrowie w szkolnej edukacji zdrowotnej stanowi kategorię pozytywną, jest wielowymiarowe, bowiem kładzie nacisk na zdrowie, a nie na chorobę. Zdrowie jest naturalnym bogactwem, które należy chronić i pomnażać, jest dane człowiekowi raz na zawsze, jest zasobem i środkiem do nauki, pracy, wypoczynku oraz realizacji zainteresowań i uzdolnień. Koncepcja zdrowia oparta jest także, w edukacji wczesnoszkolnej, na podejściu indywidualnym: Zakłada ona, że zdrowie

to pewien potencjał fizyczny, psychiczny i społeczny, który ulega dynamicznym zmianom (pozytywnym lub negatywnym) pod wpływem codziennych działań lub ich braku.

Резюме

Дошкільна освіта є одним із найважливіших елементів формування компетентностей учнів раннього віку. Навчання в такий важливий момент розвитку дитини має бути правильно реалізоване, щоб у майбутньому виникла готовність до подальших важливих дій, що ведуть до формування повноцінної людяності. Розвивальні завдання, що виникають на етапі раннього навчання, успішно реалізовані впливають на відчуття щастя дитини, а ті, що завершуються невдачею, призводять до переживання невпевненості у дитини, а також до втрати самооцінки. Тому раннє дитинство є дуже важливим періодом у житті кожної людини. Це насамперед етап значних змін, що відбуваються в житті дитини, повільно формується і розвивається спосіб сприйняття світу, зростає самосвідомість. Зміцнення фізичного здоров'я учнів є одним із найважливіших завдань педагогів, а натхнення до всебічної та насиченої рухової активності дітей визначає їх всебічний розвиток. Рухова діяльність дітей повинна здійснюватися правильно, тобто так, щоб вона була адаптована до фізичних можливостей та інтересів учнів. Варто зазначити, що фізичне здоров'я людського тіла - це сукупність добре функціонуючих систем і органів, які, ґрунтуючись на своїй природній гармонії, взаємодіють природним і правильним чином. Слід пам'ятати, що кожна дитина для правильного розвитку потребує правильно дозованих і правильно реалізованих рухів. Студентів-інвалідів немає. Функціонують лише учні, які відрізняються за можливостями психомоторних здібностей та інтересів. З іншого боку, правильно реалізована рухова активність учнів, заснована на попередній діагностиці вчителя, виявленні сильних і слабких сторін учня, забезпечує основу для розвитку і зміцнює здоров'я дитини. Здоров'я в шкільній санітарній освіті – категорія позитивна, вона багатоаспектна, тому що наголошується на здоров'ї, а не на хворобі. Здоров'я – це природне багатство, яке потрібно берегти і примножувати, воно дане людині раз і назавжди, це ресурс і засіб для навчання, праці, дозвілля, реалізації інтересів і талантів. Концепція здоров'я в дошкільній освіті також базується на індивідуальному підході: передбачає, що здоров'я – це певний фізичний, психічний і соціальний потенціал, який зазнає динамічних змін (позитивних чи негативних) під впливом повсякденної діяльності або її відсутності.

Summary

Early school education is one of the most important elements of shaping the competences of students in the early years. Teaching at such an important moment in a child's development must be properly implemented so that it results in future readiness to take further important actions leading to the formation of full humanity. Developmental tasks appearing at the stage of early education, successfully implemented, affect the child's sense of happiness, while those that end in failure lead to the child's experience of uncertainty, as well as to a loss of self-esteem. The stage of early childhood education is therefore a very important time in the life of every human being. It is primarily a stage of significant changes taking place in the child's life, the way of perceiving the world is slowly forming and developing, and self-awareness is increasing. Strengthening the physical health of students is one of the most important tasks of teachers, while inspiration for comprehensive and rich physical activity of children determines their full development. Physical activity of children must be carried out properly, that is, so that it is adapted to the physical abilities and interests of students. It is worth mentioning that the physical health of the human body is the whole of well-functioning systems and organs that, based on their natural harmony, cooperate in a natural and correct way. It should be remembered that each child needs appropriately dosed and properly implemented movement for proper development. There are no disabled students. Only students who differ in potentials of psychomotor abilities and interests function. On the other hand, properly implemented physical activity of students, based on the teacher's earlier diagnosis, discovering the student's strengths and weaknesses, guarantees the basis for development and strengthens the child's health. Health in school health education is a positive category, it is multidimensional, because it emphasizes health, not disease. Health is a natural wealth that should be protected and multiplied, it is given to man once and for all, it is a resource and a means for learning, work, leisure and the pursuit of interests and talents. The concept of health in early childhood education is also based on an individual approach: It assumes that health is a certain physical, mental and social potential that undergoes dynamic changes (positive or negative) under the influence of daily activities or lack of them.

Wstęp

W integralnym ujęciu edukacji szkolnej ogromną rolę odgrywa edukacja zdrowotna, zatem ważność nauczania o zdrowiu została niejako zaakcentowana w preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. Przepisy prawne unaoczniają, a także wręcz obligują placówki szkolne do realizacji założeń edukacji zdrowotnej poprzez wskazanie doniosłego

znaczenia owej edukacji, a także poprzez uaktywnienie działań zmierzających do profilaktyki zdrowotnej i wspomaganie stanu zdrowia uczniów [8]. Wiele z tych działań podejmują także gabinety profilaktyki medycznej, realizowane przez pielęgniarki szkolne. Zatem szkoła stanowi bardzo ważny grunt, na którym rozkwitają i ulepszają się treści samoświadomości dotyczące znaczenia zdrowia oraz sposobów jego utrzymania w dobrej kondycji [9,14]. Inspiracja dotycząca ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej powinna wyłonić się nie tylko z pieleszy ogniska domowego, ale także bujnie rozwijać się i ugruntowywać w środowisku szkolnym. Nauczyciel natomiast, zwłaszcza ten, który wprowadza dzieci wczesnoszkolne w świat realnych spraw zdrowotnych, ma niebagatelne zadanie. Musi on bowiem tak przedstawić rzeczywistość, aby dzieci w sposób czynny włączyły się w proces budowania wiedzy dotyczącej profilaktyki zdrowotnej. W tym miejscu należy dodać, iż edukacja zdrowotna realizowana w sposób ciągły, mająca swe odzwierciedlenie w działaniach oraz w promocji zdrowia, wypełnia zasadniczą misję Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) [14].

Edukacja zdrowotna- problematyka

Zdrowie stanowi wartość bezdyskusyjną. Według WHO :(...) zdrowie to kompletny fizyczny, psychiczny, społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa [1]. Powyżej zacytowane stwierdzenie określa zdrowie jako wartość nacechowaną pozytywnie, jako dobrostan ciała i ducha. Dobrostan z kolei to stan doświadczenia pozytywnych emocji oraz szczęścia, to bardzo niski stan negatywnych emocji, to bardzo dobre samopoczucie [4]. Związki środowiska i dziecka, na jego gruncie funkcjonującego, nakreśla socjoekologiczna koncepcja zdrowia. Na podstawie tej definicji na zaistnienie faktu zdrowia dziecka wpływ ma wiele czynników o charakterze zewnętrznym takich jak sytuacja demograficzna, ekonomiczna i społeczna, wykształcenie, płeć, wiek, a także często nierówny dostęp do opieki i dochody rodziny.



Rycina 1. Edukacja zdrowotna - składowe

Źródło: www.bc.ore.edu.pl

Trzeba pamiętać, iż styl życia ucznia oraz jego rodziny jest zasadniczym gwarantem istnienia faktu zdrowia oraz wpływa w dużej mierze na dalekosiężną kondycję fizyczną i psychiczną człowieka. Stylem życia natomiast nazywamy: Zakres i formy codziennych zachowań jednostek lub grup, specyficzne dla ich usytuowania społecznego, tzn. manifestujące położenie społeczne oraz postrzegane jako charakterystyczne dla tego położenia, a dzięki temu umożliwiające szeroko rozumianą społeczną lokalizację innych ludzi. Ważnym punktem, a właściwie elementem znaczącym dla stylu życia jest cykl zachowań związanych z utrzymaniem higieny, stosunek do zdrowia, a także zachowania rekreacyjne [5]. Styl życia ucznia, a także jego rodziny stanowi aż pięćdziesiąt procent wszystkich składników warunkujących zdrowie oraz wywiera największy wpływ na dobrostan zdrowotny człowieka [11]. Styl życia to również taki zbiór zachowań, które są nacechowane pozytywnie, noszą znamiona struktur wzmacniających zdrowie, a także nacechowanych negatywnie, czyli takich, które szkodzą zdrowiu. Wówczas posiadają cechy antyzdrowotne.

Wielostronny model zdrowia propagowany w szkolnej edukacji zdrowotnej

Dzisiaj rodzice dziecka, które za chwilę zacznie edukację, zastanawiają się nad przedszkolem, które byłoby najlepsze dla ich pociechy. Bardzo często jest tak, że o wiele większe możliwości dla tego malca otrzymają w placówkach niepublicznych. Mimo, iż pragną oni dla swojego dziecka jak najlepszego startu to takie szkoły są bardzo kosztowne i niestety nie dla wszystkich z tego powodu dostępne [14].



Rycina 2. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Źródło: www.bc.ore.edu.pl

Dlatego warto by było zastanowić się nad ustawą, która pozwoliłaby na zniwelowanie różnic pomiędzy takimi niepublicznymi, a przedszkolami państwowymi. Aby mogły one konsultować swoje programy i wprowadzać je w życie. To byłby sposób na przedszkola bez granic. Problemem jest także dostępność przedszkoli dla dzieci w wieku trzech lat do sześciu. Aby zapewnić wysoki poziom wczesnej edukacji należałoby przede wszystkim doprowadzić do tego, aby we wszystkich gminach była zagwarantowana wystarczająca liczba miejsc przedszkolnych - co należy do wewnętrznego zadania gminy. Niestety, aby temu sprostać potrzebne są spore fundusze finansowe dla samorządu

terytorialnego [3,9]. Ten jednak mimo dotacji celowej nie jest wstanie podjąć temu wyzwaniu. Rozbudowa placówek która pozwoliłaby zapewnić dzieciom młodszym niż pięć lat możliwość uczęszczania do przedszkoli wiąże się z dużą inwestycją finansową. To nie tylko koszt budowlany, ale także transportowy. Artykuł 14 a ustawy o „systemie oświaty” mówi nam, iż przedszkole powinno być usytuowane w takim miejscu, by dziecko nie miało do niego więcej niż 3 km [9]. W przeciwnym wypadku koniecznością jest zapewnienie dzieciom bezpłatnych dojazdów do przedszkola. Najtrudniejsza sytuacja jest na terenach wiejskich, gdzie edukacja przedszkolna ogranicza się tylko do dzieci objętych obowiązkiem przedszkolnym tzn. 5- i 6-latków. Tak więc rodzice młodszych dzieci zmuszeni są do korzystania z pomocy placówek niepublicznych – a to jednak wiąże się z sięganiem do swojego portfela co niesie za sobą dodatkowe koszty. Nauczanie wczesnoszkolne zawiera w swym pierwotnym zamyśle wizję integralnego rozwoju ucznia. Zatem, wielostronny model zdrowia, zakłada położenie akcentu nie na chorobę, lecz na zdrowie i o nim tak naprawdę wielokrotnie częściej traktują zajęcia edukacyjne o charakterze profilaktycznym i informacyjnym [7]. Także wzmacnianie kondycji ucznia w wymiarze fizycznym, psychicznym, duchowym oraz społecznym, oddziałuje na ucznia w sposób holistyczny.

Cel badań

Niniejsza praca oddaje wieloletnie obserwacje dotyczące wpływu edukacji wczesnoszkolnej jako fundamentu wypracowywania postaw wobec Kultury Fizycznej[10]. Posiadanie przez jednostkę podstawowej bazy w postaci obserwacji oraz uczestnictwa w edukacyjnym obowiązku poprzez kształtowanie prozdrowotnych zachowań powinno być celem nadrzędnym w prawidłowej świadomej, wieloaspektowej edukacji.

Metody badań

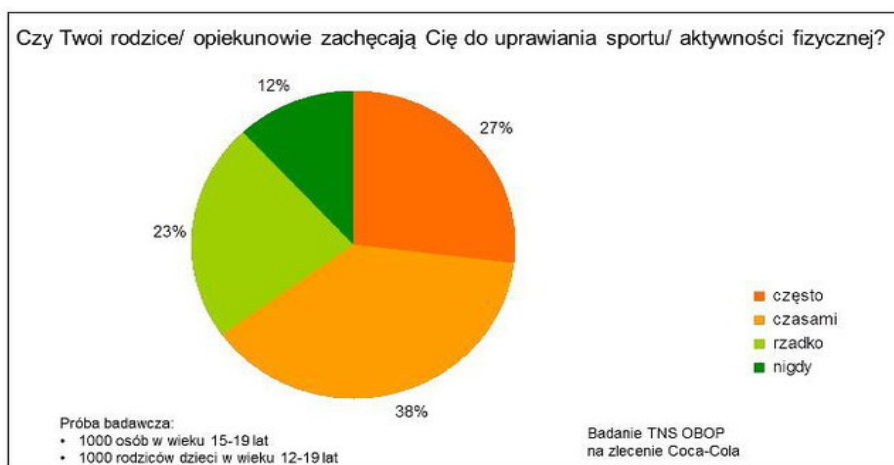
Metodologia jest to system ściśle określonych procesów i reguł. To do nich odwołują się badania, które są podstawą ewaluacji wiedzy. System ten nie jest niezmienny ani niezawodny, jest on stale ulepszany. Związany jest z ogółem czynności w obrębie pracy magisterskiej. Metodologia nauki może być rozumiana w dwojaki sposób:

1. w ujęciu pragmatycznym - czyli naukę o procedurach badawczych i metodach naukowej działalności.
2. jako nauka o strukturze i elementach licznych systemów naukowych.

Metodologia w niniejszym opracowaniu jest obserwacją oraz pracą na źródłach stanowiących paradygmat dla zdrowia i Kultury Fizycznej.

Wyniki badań

Dla zdrowia i dobrego samopoczucia, WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Dotyczy to w szczególności rozwijających się dzieci.



Rycina 3. Badania dotyczące zachęcenia do aktywności przez rodziców

Źródło: TNS OBOP

Rolą świadomego rodzica i opiekuna jest poprzez przykład osobisty edukować wychowanka który czerpie wzorce właśnie z opiekuna. Aktywność fizyczna to jedna z najbardziej naturalnych potrzeb, a zarazem umiejętności w życiu każdego człowieka. To właśnie ruch jawi się jako czynność wpisana w funkcjonowanie organizmu człowieka. Aktywność fizyczna jest niezbędnym czynnikiem warunkującym zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Praca mięśni szkieletowych stymuluje przepływ krwi w naczyniach, przyspieszając krążenie. To z kolei prowadzi do lepszego zaopatrzenia tkanek w tlen i usprawnia

ich funkcjonowanie. Dotyczy to wszystkich narządów, choć szczególne znaczenie ma w odniesieniu do takich, których zapotrzebowanie na tlen jest szczególnie duże na przykład mózgu, wątroby czy też mięśnia sercowego. Rola ruchu polega na poprawie sprawności układu oddechowego i krwionośnego, regulacji układu pokarmowego, profilaktyce chorób miażdżycowych, poprawie funkcjonowania mózgu, podwyższeniu sprawności intelektualnej, zapobieganiu powstania agresji, rozładowywaniu stresu, zapobieganiu powstania osteoporozy, podwyższeniu odporności organizmu oraz na wspomaganiu rozwoju małego dziecka. Aktywność fizyczna, a w zasadzie intensywność wysiłku fizycznego musi być dostosowana do wieku oraz możliwości określonego organizmu. Sprawność fizyczna natomiast zależy od wielu czynników, począwszy od przemiany metabolicznej skończywszy na indywidualnych możliwościach jednostki. Wysiłek fizyczny jest niejako aktywatorem procesów metabolicznych o charakterze ogólnoustrojowym. W młodszym wieku szkolnym aktywność fizyczna odpowiednio dostosowana, stanowi swego rodzaju inwestycję w przyszłość, pozwalającą na satysfakcję wyływającą z faktu istnienia zdrowia i dobrego samopoczucia. Nie do przecenienia jest bowiem wpływ aktywności fizycznej w procesie wspomagania prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, ale także motorycznego, fizycznego, psychicznego, społecznego oraz intelektualnego. Dzięki aktywności fizycznej i odpowiedniemu odżywianiu, każdy organizm ma szansę funkcjonować na wysokim poziomie zdrowia. Nauczanie początkowe to wprowadzanie do życia małego dziecka nie tylko wiedzy teoretycznej. Edukacja wczesnoszkolna to także wnoszenie elementu kultury fizycznej, jej propagowanie oraz wykorzystanie do jej przebiegu elementów zabawy i humoru. Ważne jest zainteresowanie dziecka ruchem, wyzwolenie u niego naturalnej potrzeby realizacji tego co ciekawe oraz inspirujące. Można bowiem w ciekawy sposób przedstawić lub niejako zainteresować dziecko ruchem. Każde dziecko ma bowiem inne predyspozycje i każde z nich posiada unikatowe cechy, które to poprzez ich rozwijanie i systematyczne ćwiczenie, może osiągnąć sukces w danej dziedzinie sportowej. Zainteresowanie jakąś dziedziną sportu powinno zaistnieć już w najmłodszych latach, bowiem właśnie wtedy dziecko nabywa najwięcej umiejętności determinujących je do celowego działania. Rola nauczyciela w tej kwestii jest bardzo istotna i niesamowicie odpowiedzialna. „Od właściwej postawy nauczyciela zależą efekty dydaktyczne, wychowawcze, metodyczne i merytoryczne

procesu lekcyjnego. Z kolei postawa nauczyciela wychowania fizycznego będzie uwarunkowana następującymi czynnikami: osobowością nauczyciela, wiedzą merytoryczną i metodyczną, kompetencjami pedagogicznymi, stopniem awansu zawodowego, ilością i jakością przydziału pensum dydaktycznego, etapem edukacji, warunkami materialnymi szkolnej kultury fizycznej, własną sprawnością fizyczną i umiejętnościami ruchowymi, wysokością zarobków, partycypowaniu w prowadzeniu różnych dodatkowych zajęć w szkole, pełnieniu ważnych ról i funkcji w miejscu pracy, statusem rodzinnym, posiadaniu dodatkowych kwalifikacji i uprawnień, stosunku dyrekcji i grona pedagogicznego do problemów edukacji fizycznej w szkole”. Praca nauczyciela prowadzącego zajęcia z dziećmi w klasach I-III jest bardzo odpowiedzialna. Tylko rzetelna nauka studentów podparta autentyczną praktyką wystosowaną przez uczelnie, może zapewnić odpowiednie wykształcenie nowych kadr pedagogicznych. Nie mogą bowiem profesje nauczycielskiej obejmować ludzie z przypadku, byle jak wykształceni, ludzie nie potrafiący wreszcie pracować z dziećmi. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien wyróżniać się dobrą sprawnością fizyczną, posiadać dużą wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej, odżywiania i zdrowego trybu życia. Mała efektywność zajęć ruchowych może wpływać na skutek wielu czynników. Oprócz takich jak przeprowadzanie zajęć przez ludzi niekompetentnych, mających niską wiedzę oraz zbyt małe doświadczenie w pracy z dziećmi, kolejnym czynnikiem jest zła organizacja zajęć wychowania fizycznego. Zła organizacja jest natomiast czynnikiem, który rzutuje na niską efektywność lekcji ruchowych w klasach I-III. Bardzo często popełniany błąd polega na przeprowadzaniu zajęć ruchowych w ciągu dnia, powoduje to dezorganizację właściwego toku nauki. Sale gimnastyczne są zazwyczaj przepełnione i nie zawsze dostępne, natomiast nauczyciele nie mają często możliwości przebrania się w strój sportowy, gdyż przez cały czas muszą zapewnić bezpieczeństwo swym uczniom. Nie mają także możliwości korzystania z prysznic, co stanowi dyskomfort podczas trwania dalszych zajęć. W związku z tym zajęcia sportowe nie przybierają odpowiedniej formy i często polegają na spacerach lub zabawach na placach dziecięcych. W klasach I-III dydaktyka wychowania fizycznego polega głównie na ukazywaniu możliwości dziecka i wspomagania jego dalszego rozwoju. Gwarantem efektywności w kwestii wychowania fizycznego będzie z pewnością odpowiednie przygotowanie nauczyciela pod względem merytorycznym i teoretycznym, pozwalająca mu poznać

oraz zrozumieć potrzeby tej wyjątkowej grupy uczniów w zakresie ich specyficznych potrzeb ruchowych. Znamienne efekty przyniesie również bardzo dobra współpraca nauczyciela z rodzicami ucznia, natomiast nie zawsze układa się ona w sposób prawidłowy. Rolą świadomego nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej jest działanie na rzecz wzmocnienia pozycji zajęć ruchowych w klasach najmłodszych. Odpowiednie rozmowy z dyrekcją szkoły, poparte wnioskami rodziców, mogą stać się kluczem do rozwiązania tej sytuacji. Zdrowie dzieci jest sprawą priorytetową, gdyż dzieci stanowią przyszłość naszego społeczeństwa. Tylko zdrowe i sprawne fizycznie i umysłowo społeczeństwo jest gwarantem prawidłowo funkcjonującego kraju. Profilaktyka zdrowotna jawi się zatem jako czynnik godny walki chociażby miał przynieść niewielkie efekty.

Realizacja zajęć sportowych w klasach I-III Szkoły Podstawowej - cele

Dziecko w okresie nauki w klasach I-III powinno nabyć wiele umiejętności. Są to odpowiednie pokłady wiedzy z zakresu polonistyki, matematyki, przyrody, muzyki, plastyki, ale też z zakresu edukacji zdrowotnej, a także umiejętności sportowe. Oczywiście owe umiejętności zawsze muszą być dostosowane do możliwości dziecka i jego warunków psychofizycznych. Uczeń w toku edukacji wychowania fizycznego, powinien osiąść pewien zakres wiedzy oraz umiejętności takich jak: realizacja marszobiegu trwającego co najmniej piętnaście minut, umiejętność realizacji próby wysiłkowej mięśni brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa, łatwość nawiązywania kontaktów społecznych i współpracy podczas zabaw i gier zespołowych, wiedzę na temat bezpieczeństwa zdrowotnego i edukacji zdrowotnej, ma świadomość szkodliwości leków stosowanych bez wiedzy rodziców, posiada wiedzę dotyczącą przybierania prawidłowej postawy w ławce, potrafi skakać przez skakankę obu nóg lub na jednej nodze, ma świadomość dbania o higienę ciała i odzieży, potrafi jeździć na rowerze i wrotkach, przestrzega zasad poruszania się na drodze, wie jakie znaczenie ma prawidłowe odżywianie oraz ruch, potrafi posługiwać się piłką, rzucać w przód, tył, koźlować, potrafi pokonywać przeszkody łatwe i trudne, zna pojęcie porażki oraz zwycięstwa, potrafi znaleźć się w trudnych sytuacjach, przestrzega zasad dotyczących użytkowania sprzętów sportowych, wykonuje ćwiczenia równoważne. Zaleca się, aby zajęcia z dziećmi były prowadzone na boisku, w sali gimnastycznej itp. Czas realizacji tego obszaru kształcenia ma być przeznaczony na rozwijanie sprawności fizycznej uczniów.

Podsumowanie

Okres edukacji wczesnoszkolnej jest czasem trudnym dla ucznia, a także dla nauczyciela. Dotyczy to także edukacji z zakresu wychowania fizycznego. Okres ten jest przełomowy w życiu dziecka, ponieważ kończy się czas bez troski, a zaczyna etap nauki. Dziecko zaczyna stopniowo wtapiać się w grupę rówieśniczą, przyjmować społeczny system wartości. Zmieniają się także dysproporcje pomiędzy nauką, a zabawą. Rozpoczynając naukę w szkole podstawowej dzieci są w wieku, który bywa nazywany okresem dziecka doskonałego. Biorąc pod uwagę rozwój motoryczny uczniowie w klasach I-III z bardzo dużą łatwością są w stanie opanować nowe umiejętności ruchowe, jednocześnie osiągając bardzo wysoki poziom. W ich zachowaniu dominuje bardzo duża spontaniczność ruchowa, co umiejętnie ukierunkowane przez nauczyciela prowadzącego przedmiot wychowanie fizyczne stwarza duże możliwości do wszechstronnego rozwoju psychoruchowego. W tym czasie bardzo istotny jest odpowiedni dobór metod pracy. Mając na uwadze perspektywę planów powszechnego obowiązku rozpoczynania edukacji szkolnej przez dzieci w wieku lat sześciu nie można zapominać, że w działaniach ruchowych dzieci te charakteryzować będzie bardzo duża spontaniczność ruchowa a jednocześnie niezbyt dobrze rozwinięta sprawność manualna. W związku z tym bardzo ważny jest właściwy dobór metod i form pracy, które pozwolą prawidłowo zrealizować założenia podstawy programowej. Słusznie określa się, że to nauczyciel prowadzący zajęcia ma największy wpływ na uczniów także pod względem nauczania z zakresu kultury fizycznej. Nauczyciel ma możliwość wyboru metod, dzięki którym edukacja zdrowotna może w pełni istnieć. Nauczyciel może zaproponować i zaprosić na lekcję osoby, które na co dzień zajmują się problematyką zdrowia, bezpieczeństwa czy też żywienia. Jednakże warto pamiętać, że wychowawca klasy jest dla dzieci największym autorytetem, dlatego też ma największe możliwości, aby zaszczerpić w dzieciach prawidłowe nawyki zdrowotne. Dlatego tak ważne i istotne jest, aby nauczyciel prowadził zajęcia wychowania fizycznego w odpowiednim stroju właściwym do sytuacji, w jakiej przebiega lekcja (sala gimnastyczna, zajęcia terenowe, pływalnia). Nauczyciele prowadzący zajęcia w klasach integracyjnych, dla przykładu, mogą zainspirowani niejako problemami zdrowotnymi swoich wychowanków, zainicjować takie zajęcia z zakresu kultury fizycznej, które w jakiś sposób zainspirują uczniów zdrowych,

a dzieciom chorym dadzą możliwość poprzez specyficzne zajęcia odczucia wyjątkowości i oryginalności. „Problematykę niepełnosprawności pozwalają poruszyć lekcje z elementami m.in. gimnastyki oraz gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Dzieci w wieku wczesnoszkolnym dużo szybciej zrozumieją istotę niepełnosprawności doświadczając ograniczeń ruchowych na własnym przykładzie. odpowiednio dobrane lub zmodyfikowane ćwiczenia, zadania, gry i zabawy ruchowe połączone ze stosownymi objaśnieniami przed lub po ich wykonaniu pozwolą na osiągnięcie celów związanych wyłącznie z aktywnością ruchową, lecz posiadać będą bardzo duży aspekt edukacji społecznej. Uczniowie z klas I-III powinni także nabrać, pod wpływem zajęć wychowania fizycznego, pewnych nawyków, które na zawsze pozostaną w ich życiu i będą na nie miały znaczący wpływ. Jednym z nich jest zdobyty nawyk polegający na dobraniu właściwego stroju do podejmowanej aktywności fizycznej: Kluczowym elementem tego zagadnienia jest kształtowanie wśród uczniów postawy prozdrowotnej, której jedną z najważniejszych części jest wyrobienie nawyku doboru właściwego stroju do podejmowanych czynności ruchowych. na tym etapie edukacyjnym zaniedbania rzutują na postawę uczniów w czasie lekcji wychowania fizycznego w dalszym okresie szkolnym. Przestrzeganie zasady higieny stroju sportowego może stanowić pewną niedogodność ze względu na to, że dzieci często przebierają się w salach lekcyjnych i uczniowie mogą odczuwać pewien dyskomfort ze względu na brak możliwości swobodnego przebrania się. Jednakże warto poświęcić więcej czasu na tę część organizacyjną tak żeby każdy mógł bez przeszkód uczestniczyć w lekcji a przyczyną absencji w zajęciach były tylko przyczyny zdrowotne a nie zaniedbania w przygotowaniu do zajęć. W tym momencie trzeba także wspomnieć o bardzo istotnej kwestii zajęć korekcyjnych nauczyciel może na bieżąco korygować wadliwą pozycję ucznia w czasie siedzenia w ławce, wykorzystując bogaty wachlarz ćwiczeń elongacyjnych, oddechowych czy też antygrawitacyjnych. Ćwiczenia śródlekcyjne spełniają również funkcję relaksacyjną przeciwdziałając zmęczeniu występującemu w ciągu zajęć, funkcję dydaktyczną wyrabiając nawyk aktywnego wypoczynku i regeneracji sił w czasie aktywności umysłowej oraz funkcję stymulacyjną pozwalającą na poprawę czynności wegetatywnych. Ważną sprawą jest także wybór odpowiednich narzędzi służących do inicjowania, a także prowadzenia zajęć fizycznych. Równie istotnym aspektem jest wykorzystywanie w czasie lekcji wychowania fizycznego jak największej liczby przyborów typowych,

jak i nietypowych. Uczeń dzięki temu zdobędzie wiedzę i umiejętności właściwego ich doboru w zależności od charakteru gry czy też zabawy, miejsca w jakim zabawa ta się odbywa, liczby uczestników itp. Duży wachlarz działań ruchowych prowadzonych przez nauczyciela pozwoli uczniowi na poznanie zasad bezpieczeństwa w czasie aktywności ruchowej w zależności od ich rodzaju. Zapoznając dzieci z zagrożeniami wynikającymi z niewłaściwych sposobów organizacji zabawy trzeba przekazać, jak należy postępować gdy dojdzie do urazu czy niedyspozycji wynikającej z nieprawidłowego dozowania wysiłku, do kogo zwrócić się po pomoc itp. W zakresie sportów całego życia, należy tak postępować w czasie zajęć aby zmotywować i zainspirować te jednostki, które nie interesują się sportem i wytworzyć u nich zaciekawienie i chęć na skutek zainteresowania różnymi niezwykłymi narzędziami wykorzystywanymi na zajęciach wychowania fizycznego. Także odpowiednio dobrane formy pracy z grupą stwarzają nauczycielowi nie lada wyzwanie, ale odpowiednio zorganizowane mogą uaktywnić nawet najbardziej zdezorientowane na boisku jednostki: Należy tak realizować zagadnienia podstawy programowej, aby uczeń potrafił umiejętnie poruszać się po boisku (w zależności od rodzaju gry sportowej) wykorzystując w tym celu np. zabawy orientacyjno-porządkowe, potrafił rzucać do celu różnymi przyborami zabawy rzutne itd. Podczas nauki dzieci jazdy na rowerze lub na rolkach trzeba bezwarunkowo położyć nacisk na bezpieczeństwo dzieci. Jeżeli lekcja odbywa się na boisku szkolnym może wystąpić problem z panowaniem i kontrolą nad klasą, to-też warto jest zastosować podział klasy w formie zespołów z dodatkowymi zadaniami. Pozwala to zindywidualizować zajęcia, zapewniając jednocześnie większe bezpieczeństwo uczniom. wskazane jest, aby zespoły nie były stałe a uczniowie podnosząc swoje umiejętności mogli wykonywać zadania o wyższej trudności. Gdy lekcja o tym charakterze odbywa się poza terenem szkoły, konieczne jest zapewnienie odpowiedniej liczby opiekunów. Liczba uczniów w klasach generalnie waha się między 25 a 30, nauczyciel nie jest w stanie sam zapewnić uczniom poruszającym się na rowerach bezpieczeństwa. Tak liczna grupa musi być podzielona na dwie kolumny, a odstęp między nimi powinien wynosić 200. Świetnym pomysłem na realizację zabaw w terenie jest szereg zabaw usytuowanych w terenie, zapewniających dzieciom wspaniałą przygodę, doskonały wszechstronny ruch, a także fascynująco i ciekawie spędzony czas. Zabawa taka jednak powinna być właściwie organizacyjnie przygotowana i drobiazgowo

przemyślana. Taki rodzaj aktywności zapewnia dzieciom mnóstwo rozrywki, a przede wszystkim zdrowego ruchu na świeżym powietrzu. Zważywszy na obecną trudną sytuację pandemiczną na świecie spowodowaną licznymi zakażeniami koronawirusem, powstaje wiele pytań dotyczących pracy z dziećmi w tym trudnym okresie. Wiele zadań edukacyjnych jest przekazywanych zdalnie, dzieci otrzymują przygotowane przez nauczycieli zestawy ćwiczeń za pośrednictwem działalności platform edukacyjnych takich jak Google team czy też Moodle, czy też Librus, które muszą zrealizować. Nie jest to zadanie proste bowiem kontakt z dzieckiem w tym okresie jest bardzo mocno ograniczony. Oczywiście, wiele zadań z tego zakresu jest wypełnianych przez uczniów młodszych klas, ale pod warunkiem, że w sposób czynny włączają się w ten proces rodzice. Informacje dotyczące koronawirusa także powinny być przekazywane za pomocą platform edukacyjnych, ale powinny być to informacje dobrze przygotowane, starannie dobrane do wieku i we właściwy sposób sporządzone. Dzieci muszą mieć świadomość profilaktyki, a także posiadać wiedzę dotyczącą obecnie występującego, jeszcze nie do końca poznanego zjawiska chorobowego.

Piśmiennictwo

1. Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna*. Teoria, diagnoza, terapia. Warszawa 2005. S. 14-16.
2. Hoffmann B., *Surdopedagogika* Warszawa PWN 1987.
3. Hulka A., (red.) *Pedagogika rewalidacyjna* Warszawa PWN 1977.
4. Jabłoński L. (2000), *Mierniki zdrowia*, [w:] Kulik T.B., Wrońska I., *Zdrowie w medycynie i naukach społecznych*, Stalowa Wola: Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej.
5. Jastrząb J., (1995), *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych*, „Wychowanie na co dzień.”
6. Juchnowicz M., *Najlepsze praktyki w zarządzaniu kapitałem ludzkim*, Warszawa 2011.
7. Kwiatkowska H., *Edukacja Nauczycielska*, Warszawa 1996.
8. Ministerstwo Edukacji Narodowej (2009) *Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum*, t. 8.
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w tym dla uczniów

z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej I go stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, DZ.U.2017, poz.356.

10. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., *Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukację zdrowotną*, W: Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara.
11. Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia*. Słownik podstawowych terminów, Warszawa: Agencja Promo-Lider.
12. Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne*, Warszawa PWN 1981.
13. Woolfolk A., Hughes M., Walkup V. *Psychology in education*. London 2008.
14. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa 2011.

Źródła internetowe

15. http://www.bc.ore.edu.pl/Content/406/wychowanie_fizyczne-poradnik_dla_nauczyciela.pdf z dnia 25.01.2022