



„GIMNASTYKA TO ZABAWA” -
AKCJA PROFILAKTYCZNA,
REALIZOWANA
W LUBELSKICH ŻŁOBKACH.

Wszechstronny, spontaniczny ruch jest charakterystyczną cechą optymalnego rozwoju psychomotorycznego malca. W żłobku nabywamy podstawowych umiejętności ruchowych, stopniowo doskonalimy ruchy lokomocyjne oraz ruchy warunkujące wykonywanie różnych czynności.

1. Cele i zadania zajęć ruchowych:

- stopniowe odkrywanie możliwości własnego ciała (chód, bieg, podskok, rzut, chwyt),
- rozwijanie mięśni całego ciała,
- kształtowanie prawidłowej podstawowej ciała,
- doskonalenie zwinności, równowagi, gibkości, koordynacji ruchowo-wzrokowych, skoczności,
- nabywanie umiejętności rozładowywania napięć i emocji,
- rozwijanie spostrzegawczości poprzez zmysły,
- wyrobienie orientacji w przestrzeni,
- pobudzenie wyobraźni i ambicji dziecka,
- współdziałanie w grupie rówieśników,
- budowanie odporności na niepowodzenia,
- obserwacja osiągnięć rozwojowych dzieci przez prowadzącą zajęcia, mająca na celu prawidłowy rozwój motoryki małej i dużej.

2. Organizacja zajęć:



Zabawy ruchowe żłobkowiczów będą główną formą aktywności ruchowej, ich treść jest kluczem do zainteresowania i czynnego udziału w zabawie. Prezentowanie ćwiczeń przez prowadzącą pozwala na pominięcie zbyt długich objaśnień treści zabawy, które dla małych dzieci mogą być nudne i nużące.

Używanie różnych przyborów (materaców, szarf, woreczków itp.) zwiększa atrakcyjności zajęć. Duże znaczenie wychowawcze ma przechowywanie, rozdawanie i zbieranie przyborów, można wyznaczyć (wyróżnić) 2-3 dzieci do pomocy w zadaniach organizacyjno-porządkowych.

Zabawy zespołowe wymagają zaciekawienia i uspokojenia grupy, aby umożliwić wspólny bieg lub doprowadzić do zahamowania ruchu – posługujemy się wtedy użyciem sygnału lub hasła. Przykładowe sygnały słuchowe lub wzrokowe to np. klaśnięcie rękoma, podniesienie barwnej szarfy.

W zabawach pozostawiamy swobodę, gdyż dowolność wykonania zadania odpowiada aktywności dziecka, wyzwala jego inicjatywę, pomysłowość, samodzielność. Należy skupić uwagę na sukcesach odnoszonych przez dzieci – chwaląc zachęcamy do ponownego wykonania ćwiczeń. Każde dziecko należy traktować indywidualnie – należy unikać porównań.

Nawiązanie treści zajęć do panującej aktualnie pory roku ułatwi i utrwali zrozumienie dzieciom zmieniającej się pogody. Opiekunki organizują aktywne spędzanie czasu dzieciom na świeżym powietrzu: podczas spaceru i zbierania liści jesienią, bitwy na śnieżki zimą, poznawaniu budzącej się przyrody wiosną oraz pokonywaniu przeszkód na placu zabaw latem.

Zajęcia ruchowe powinny zawierać elementy wszystkich rodzajów zabaw (skoczne, bieżne, uspokajające itp.), co pozwoli na optymalny rozwój psychoruchowy dziecka.

Rozwój dzieci 0,5-1 r.ż.

Rozwój ruchowy dziecka w pierwszym roku życia opiera się na realizacji zakodowanego w OUN modelu lokomocji. U prawidłowo rozwijającego się dziecka proces ten przebiega bez „nauki i ćwiczeń”. Mechanizmem napędowym rozwoju ruchowego jest ideomotoryka – motywacja do poznawania świata.

4-6 miesięcy: dziecko doskonali swój podpór. Po 6 miesiącu potrafi, podpierając się na jednej dłoni, sięgnąć jedną ręką po zabawkę na podłożu.

7-8 miesięcy: próbuje przyjmować pozycje czworaczną, potrafi obracać się na obie strony, wykonuje tzw. siady boczne i skośne (należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę ciała w trakcie pozycji siedzącej – dziecko trzyma nóżki prosto). To czas doskonalenia chwytu.

8-10 miesięcy: w tym okresie dziecko osiąga trzy nowe funkcje – raczkowanie, siadanie i wstawanie. Prawidłowe raczkowanie to wstawanie w górę. Raczkowanie jest bardzo dobrym ćwiczeniem na wzmocnienie wszystkich mięśni i wpływa na prawidłowe kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa.

11-12 miesięcy: okres przygotowania do samodzielnego chodu - dziecko początkowo porusza się w linii prostej i nie potrafi się swobodnie zatrzymać ani zmienić kierunku. Pokażmy, że przewracanie nie jest bolesne, odgrywając śmieszną scenkę z przewróceniem w roli głównej.

W grupie maluszków można mówić o stymulowaniu chwytów, pełzaniu, czworakowaniu oraz pionizacji postawy ciała.

Przykładowy zestaw ćwiczeń dla dzieci w wieku 0,5 – 1 r.ż.

1. Kładzenie na brzuszku malca jest najlepszym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie całego ciała, np. pokazujemy ciekawą zabawkę na wysokości oczek dziecka i przesuwamy jak tak, aby malec patrzył w prawą i lewą stronę.

2. Maluch leży na plecach, chwytamy dłońmi jego nóżki i wykonujemy ruch naprzemienny, naśladując „rowerek.” Takie samo ćwiczenie można również wykonać z rączkami dziecka (stopniowanie prędkości).

3. „Łaskotanie” w leżeniu przodem i tyłem - delikatne łaskotanie części ciała dziecka z jednoczesnym zastosowaniem masażu. Masaż stóp i dłoni brzdąca (wykonujemy go powoli palcem wskazującym, tworząc szlaczki) pobudzi wiele impulsów nerwowych.

4. Raczkujące dzieci chętnie pokonują różne przeszkody (materace, tunele), dzięki czemu odkrywają możliwości własnego ciała.

Po 2 r. ż. dziecko potrafi już w dowolnym momencie zmieniać kierunek chodu, zatrzymać się, zwolnić lub przyspieszyć. Potrafi także wstać bez podtrzymywania się. Takie umiejętności pozwalają na organizację konkretnych zabaw i zadań ruchowych. Należy utrwalać zdobyte umiejętności poprzez powtarzanie tych samych ćwiczeń, ale o zmiennym stopniu trudności, np. w szybszym tempie lub ze zwróceniem uwagi na większą precyzję wykonywanych zadań.

Jesień

Pierwszy okres tego kwartału to zapoznanie dzieci z nowymi „zabawkami”, gdyż nie potrafią one jeszcze skupić uwagi na poleceniach opiekunek. Staramy się jednak pomału wprowadzać proste ćwiczenia gimnastyczne, tj. tor przeszkód, kopanie, turlanie, łapanie piłki itp. Z miesiąca na miesiąc rozwój ruchowy i emocjonalny wzrasta – w okresie letnim dzieci będą prawdziwymi sportowcami, potrafiącymi łączyć poznane elementy ruchowe.

Zabawy ożywiające

- **POWÓDŹ** – swobodny bieg po sali, na hasło „powódź” dzieci próbują stanąć na jednej nodze, wspiąć się na coś powyżej podłogi, na hasło „powódź minęła” – biegają dalej.



- **ZEGAR** -

- skłony głowy w P i L stronę - „cyk cyk”, zegar chodzi,
- skłony głowy w przód i tył - „bim bam”, zegar wybija godziny,
- obszerne krążenie głowy w P i L stronę - dzwoni budzik,

- **POZNAJEMY IMIONA** - w kole w siadzie skrzyżnym dzieci kolejno podają piłkę sąsiadowi, próbując jej nie wypuścić, wypowiadają swoje imię. Zabawa rozpoczyna się od wierszyka:

*Imiona swoje znamy,
humory dobre mamy,
do wspólnej dziś zabawy,
każdego zapraszamy,*

- **BALON** – dzieci stoją w kole i wykonują czynności opisane w wierszyku:

*Balon nowy, kolorowy,
malusieńki był,
teraz większy jest od głowy – dmucham, ile sił
(wdech nosem, wydech ustami)
Olbrzymieje! jak przepięknie!
Jeszcze dmuchać chcę,
Żeby większy był ode mnie,
rośnie..., rośnie ..., pękł!!!*

- **ROZRZUCONE SZYSZKI** – dzieci zgromadzone przed opiekunką, która stoi z uniesionymi rękoma do góry (jakby trzymała szyszki); opiekunka woła: „zrzucamy szyszkę” i jednocześnie naśladuje ruch rzutu. Dzieci rozbiegają się po sali, przykucają i zbierają szyszki.

- **POGODA** - za pomocą szarf wyznaczyć miejsce, gdzie jest dom, a gdzie ogródek, w którym dzieci mogą skakać, biegać, spacerować. Opiekunka pokazuje rysunek słońca, dzieci bawią się w ogródku. Na hasło „pada deszcz” i pokazanie rysunku parasola, dzieci wracają do domu.

- *SAMOCHODY* - dzieci otrzymują koła, imitujące kierownicę, poruszają się w jednym kierunku wokół Sali, naśladując samochody – wydają podobne dźwięki. Na hasło „garaż”, dzieci siadają w siadzie skrzyżnym z kierownicą na kolanach.
- *PIŁKA PARZY* - opiekunka stoi naprzeciw dzieci z dużą piłką, na hasło „hop”, kieruje piłkę w stronę dzieci, które biegną w jej stronę, muszą wyminąć piłkę, która „parzy”.
- *KOLORY* - grupę dzielimy na dwa kolory (opiekunka rozdaje szarfy i ustawia dwa pachołki ozdobione szarfami w danych kolorach), dzieci rozbiegają się w różnych kierunkach; na sygnał zbierają się w dwóch grupach przy pachołkach, uwzględniając kolor szarfy.
- *MIJANIE* - podział na dwa zespoły stojące po dwóch końcach sali, na sygnał następuje zamiana miejsc (zwracamy uwagę dzieci na zręczne wymijanie się).
- *ZAPAMIĘTAJ SWOJĄ PARĘ* - dobrać grupę parami, poprosić o zapamiętanie kolegi, na sygnał opiekunki dzieci biegną swobodnie po Sali, wymijając się zręcznie, na ponowny sygnał - dobierają się parami (odnajdują swoją parę) i kilka kroków maszerują.
- *KARUZELA* – wszystkie dzieci trzymają jedną ręką ten sam przyrząd, np. hula-hop i na sygnał biegną w jednym kierunku, trzymając koło (przy powtórzeniu zabawy - zmiana rąk),
- *ZWIERZĄTKA* - naśladowanie chodu zwierząt np. pieska, kotka, królika, żaby, fruwanie ptaków itp.,
- *LICZ DO PIĘCIU!* - w staniu ramiona w przód wyprostowane, przysiady i głośne liczenie z dziećmi do pięciu.

Zabawy rzutne

- *KTO RZUCI DALEJ?* - dzieci rzucają woreczkami w przód z wyznaczonej linii,
- *RZUTY DO KOSZA* - celowanie do obręczy (kosza): dzieci celują do wyznaczonego celu,
- *PODAJ DO MNIE!* - dzieci siedzą w siadzie rozkrocznym naprzeciwko siebie i podają sobie piłkę, tocząc ją po podłodze,
- *PIŁKA W GÓRZE* - dzieci ustawione w rzędzie (jedno za drugim), pierwsze z rzędu podaje piłkę górą w tył (ćwiczenie można wykonać również w siadzie rozkrocznym).



Zabawy na czworaka

- *KOTKI* – dzieci-kotki bawią się kuleczkami zrobionymi z papieru - podrzucają kulkę w górę i próbują łapać. W klęku podpartym „kotki” próbują toczyć kulkę głową,
- *PRACA MRÓWEK* – poruszając się na czworaka, dzieci popychają przyrząd (np. woreczek lub klocek) raz jedną, raz drugą ręką,
- *KOCI GRZBIET* - w klęku podpartym wygięcie kręgosłupa w dół i w górę – dzieci naśladują przeciągającego się kotka,

Zabawy skoczne

- *PIŁECZKI* - dzieci naśladują odbijające się piłeczki, na hasło „hop” - podskakują, jak potrafią najwyżej,
- *PAJAC SKACZE* - dzieci skaczą, zmieniając układ nóg naprzemiennie: raz w rozkroku, a raz o nogach zwartych,
- *DRABINKA* – przeszkoda ułożona z szarf, każde dziecko musi przejść pomiędzy szczebelkami (przeskoczyć), nie psując ich,
- *KALUŻE* - w marszu dalekie skoki przez kałuże, zrobione np. z szarfy, klocków czy woreczków,
- *SZYCIE NA MASZYNIE* - dzieci skaczą obunóż na linię wyznaczoną np. z szarf,
- *KLASKANIE* – rytmiczne klaskanie nad głową, przed klatką piersiową i za plecami wykonywane w podskoku, następnie próba klaskania pod i nad kolanem nogi uniesionej,



Ćwiczenia naśladowcze

- *ZURAW* - dzieci naśladują polujące żurawie (kolana uniesione wysoko, zgięte podeszwy stóp),
 - *CHORAŁGIEWKA* - w siadzie łapiemy szarfę stopami, przechodzimy do leżenia i wymachujemy nogą L i P tak, by nie upuścić szarfy,
 - *POGODA* -
 - słońce świeci – pozycja w rozkroku, ramiona w górze,
 - pada deszcz – w przysiadzie podpartym, uderzanie palcami o podłogę,

- wieje wiatr – obrót wokół własnej osi, z ramionami wyprostowanymi w bok,
- pada śnieg – delikatne wymachy ramion w dół, naśladowanie palcami ruchu płatków śniegu,
- *MUZYKA* - w siadzie, granie na bębnie piętami stóp, granie na pianinie palcami stóp,
- *BRAWO* - bicie brawo stopami – w siadzie, wewnętrzną częścią stóp rytmiczne uderzanie o podłogę,
- *KÓŁKA* – w siadzie, ramiona z tyłu, rysowanie kółka po podłodze i w powietrzu palcami stopy L i P nogi wolnej,
- *SAMOLOTY* - w leżeniu przodem, ramiona wyprostowane w bok nad podłogą, kołysanie w lewą i prawą stronę,
- *NOŻYCE* - w leżeniu na plecach, nogi wyprostowane imitują ruch nożyc (pionowo i poziomo),
- *STOPY TO MYDŁO* - w siadzie, „myjemy się” naprzemiennie stopą nogi L i P (utrzymujemy stopę rękami),
- *ŚLIMAK* - w leżeniu przodem, broda oparta na dłoniach, łokcie na zewnątrz, kiedy opiekunka pokaże żółty krążek, ślimak „pokazuje rogi” (dzieci dotykają dłońmi do głowy, naśladowując wysuwające się rogi ślimaka),

*Ślimak, ślimak,
pokaż rogi,
dam Ci sera
na pierogi,
dam Ci sera,
ile chcesz,
poczęstujesz gości też!*

Zabawy porządkowo - oddechowe

- *MARSZ Z WORECZKAMI* - każde dziecko dostaje woreczek, kładzie go na głowę, przyjmuje pozycję maksymalnie wyprostowaną, ramiona wzdłuż tułowia, próbuje przejść kilka kroków,
- *BALONIK* - dzieci dmuchają w unoszący się balonik bez użycia rąk,
- *TURLANIE* - w leżeniu przodem, przeturlanie się na plecy raz w jedną, raz w drugą stronę,
- *GĘSIA MAMA* - dzieci są ustawione jedno za drugim (gęsiego). Pierwsze dziecko jest gęsią mamą, która prowadzi grupę i nadaje ruch.

Wszyscy naśladują jej sposób poruszania się. Na sygnał prowadzącej zajęcia, pierwsze dziecko idzie na koniec, a gęsią mamą zostaje kolejny uczestnik,

- *ODDYCHANIE Z FALĄ* – głęboki wdech przez nos, powolny wydech przez usta – dzieci zamykają oczy i próbują wyobrazić sobie fale morskie,

- *PEŁZAJĄCE WĘŻE* - dzieci czołgają się po podłodze, naśladując ruch węża. Węże idą spać - dzieci zwijają się w kłębek, zamykają oczy.

- *GASIMY ŚWIECZKĘ* – w siadzie skrzyżnym, ręce w skurczu pionowym przed sobą imitują świecznik, dzieci udają, że zdmuchują płomień - wdech nosem, wydech ustami.

- *SPRZĄTANIE* - podczas swobodnego marszu dzieci wraz z opiekunką porządkują salę zabaw:

*O zabawki zawsze dbamy,
po zabawie posprzątamy,
każde dziecko u nas wie,
po zabawie sprząta się.*



Program autorski - opiekun Alicja Sijewska - Żłobek nr 3





