

**DLA  
PRZEDSZKOLI  
LEKCJA 9**



**EDYCJA  
2024/2025**

# FOLDER EDUKACYJNY

**DLA NAUCZYCIELI PRZEDSZKOLI**



[WWW.PRZYJACIELENATURY.PL](http://WWW.PRZYJACIELENATURY.PL)

ORGANIZATOR  
PROGRAMU



PARTNERZY



**CFF** CZEPCZYŃSKI  
FAMILY  
FOUNDATION

PARTNER  
MERYTORYCZNY

**GRID** In partnership with  
WARSZAWA UN Environment  
Programme





# MISJA RUCH.

## Na tropie aktywności fizycznej.

Folder powstał przy współpracy z Fundacją Nauka. To Lubię!  
oraz doktorem Tomaszem Rożkiem.



## Charakterystyka aktywności fizycznej dzieci

Dzieci mają wrodzoną, spontaniczną potrzebę ruchu, co odróżnia je od dorosłych. Spontaniczność ta wyraża się krótkotrwałym, ale często intensywnym wysiłkiem. Typowe dla dzieci są szybkie zmiany intensywnej aktywności ruchowej i pasywnego odpoczynku, chociaż często przerwy między wysiłkami są także aktywne. Dzieci są bardziej przystosowane do aktywności ruchowej, chociaż szybciej się męczą aktywnością jednostajną. Częste zmiany zabaw i gier są o wiele bardziej absorbujące. W aktywności ruchowej dzieci są twórczo zaangażowane i najczęściej pozbawione bariery strachu w porównaniu z dorosłymi.

**Dzieci potrzebują wzorca, którym najczęściej jest rodzina i nauczyciele zachęcający swoją postawą do udziału w aktywności fizycznej.** Dzieci odczuwają także potrzebę kontaktu z rówieśnikami, co wyraża się wzmożoną aktywnością ruchową w grupie czy zespole. W aktywności ruchowej dzieci zmniejszają się bariery etniczne, socjalne, religijne, co często niweluje różnice kulturowe między różnymi narodowościami.

Aktywność ruchowa dzieci jest związana z poznawaniem i gromadzeniem nowych doświadczeń oraz przeżywaniem przygód. Należy jednak pamiętać, że aktywność ruchowa dzieci i zajęcia w grupie wymagają zewnętrznej kontroli ze strony rodziców i nauczycieli. W aktywności ruchowej dzieci są bardziej otwarte na zdobywanie wiedzy, ale także na wzorce dorosłych. Należy to odpowiednio wykorzystać w procesie wychowania dzieci, aby wytworzyć nawyk zdrowego stylu życia. Aktywność dzieci znamionuje się również sprawiedliwością, równością szans, przestrzeganiem reguł gry oraz zasadą „fair play”.

## Znaczenia aktywności fizycznej w życiu – kilka definicji

**Aktywność fizyczna** jest jednym z elementów zdrowego stylu życia. Jest to każda praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, która prowadzi do wydatku energetycznego powyżej poziomu spoczynkowego, jak również jedna z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia; wysiłki





fizyczne o odpowiedniej częstotliwości podejmowania, czasie trwania i intensywności są podstawowymi elementami zdrowego stylu życia, zapobiegania chorobom, radzenia sobie ze stresami, terapii wielu zaburzeń i chorób. **Aktywność fizyczna nabiera szczególnego znaczenia w dzieciństwie i młodości, kiedy jest ona niezbędna do prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, emocjonalnego i społecznego.**

Wyróżnia się aktywność fizyczną spontaniczną, zorganizowaną, w czasie wolnym, ćwiczenia fizyczne, sport, prace domowe oraz wszelkie inne elementy wpływające na ogólny bilans energetyczny ustroju. **Aktywność fizyczna spontaniczna** to taka, którą podejmują szczególnie dzieci wykonując swobodne, czasami wymyślone albo już wyuczone ćwiczenia w dowolnym czasie w ciągu dnia. Jest to swoista autostymulacja, wynikająca z potrzeby ruchu, który w okresie dojrzałości, a zwłaszcza starzenia się wygasa. **Zorganizowana** to ta aktywność, która odbywa się pod okiem trenera, instruktora, nauczyciela i ma konkretne cele do osiągnięcia, np. nauka nowych umiejętności ruchowych.

**Sport** natomiast to wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo zorganizowane wpływają na rozwój kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach. W **sporcie kwalifikowanym** uczestniczy wybrana grupa o ponadprzeciętnych predyspozycjach somatyczno-sprawnościowych, natomiast w **sporcie masowym (rekreacja)** uczestniczą osoby o różnych predyspozycjach (jest dla wszystkich osób), których celem jest podtrzymanie zdrowia i sprawności fizycznej przez całe życie.

Zalet uczestniczenia w aktywności fizycznej jest wiele. Jedną wspomnianą już wyżej to podtrzymanie lub rozwój **sprawności fizycznej**, którą definiujemy jako zdolność angażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią. To podejmowanie i rozwiązywanie trudnych zadań ruchowych w różnych sytuacjach życiowych wymagających siły, szybkości, zręczności, gibkości, zwinności, wytrzymałości, jak również pewnych nabytych i ukształtowanych umiejętności i nawyków opartych o odpowiednie uzdolnienia ruchowe i stan zdrowia. Do bycia sprawnym przez całe życie przygotowuje m.in. wychowania fizyczne.

**Wychowanie fizyczne** jest bowiem procesem przygotowania młodych pokoleń do całonocnej aktywności fizycznej dla zdrowia i sprawności fizycznej, szczególnie po zakończeniu edukacji. Wszechstronne zatem pobudzenie ruchowe dzieci przedszkolnych i szkolnych jest ważnym zadaniem nauczycieli i rodziców.

## Aktywność fizyczna, a nasze ciało

Nasze ciało, mięśnie, stawy, serce, ale także mózg, są zaprojektowane do aktywnego życia. Aktywność bowiem zapewnia prawidłowy rozwój psychofizyczny. **Aktywność to jeden z najlepszych sposobów dbania o siebie. Dzięki niej jesteśmy zdrowsi, a nasze ciało i nasz umysł lepiej działają.** Lepiej śpimy, lepiej się uczymy i łatwiej dogadujemy się z kolegami. Jedną aktywności wzmacniają nam mięśnie i serce, inne uczą równowagi i koordynacji, a jeszcze inne odpowiedzialności i współpracy.

Aktywność fizyczna pełni bowiem funkcję stymulacyjną, czyli pobudza młody organizm do prawidłowego rozwoju psychofizycznego. **Ruch zapewnia następujące korzystne zmiany w naszym organizmie:**

**Mięśnie** - wykonując aktywność fizyczną zwiększają swój przekrój poprzeczny, objętość oraz siłę. Następuje wzmocnienie, pogrubienie a także wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien, a także więzadeł.



**Kości** - ruch sprzyja mineralizacji kości zwiększając ich masę (gęstość) oraz twardość i sztywność. Stymuluje wzrost ciała przez nacisk na chrząstkę stawową. W młodszym wieku szkolnym i przedszkolnym nacisk ten powinien być związany z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała (np. czołganie, czworakowanie, skakanie, pchanie, przepychanie itp.), ponieważ zbyt duży ciężar hamuje ten proces.

Czyli aktywni ludzie mają mocniejsze mięśnie i kości, a to sprzyja zachowaniu prawidłowej postawy ciała.

**Układ krążeniowo-naczyniowy** - podczas wysiłku fizycznego obserwuje się większe zapotrzebowanie mięśni na transportowane przez krew środki odżywcze i tlen, co powoduje szybsze krążenie krwi i wzmożoną akcję serca, które wzmacnia się i rozbudowuje. Wzmacnianie serca i poprawa krążenia krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca w przyszłości.

**Układ oddechowy** - uaktywnia się, ponieważ płuca muszą wykonać zwiększoną pracę. Oddech przy wysiłku staje się głębszy i szybszy, co ma związek ze wzrostem pojemności życiowej płuc, a także z ilością przyswajanego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów.

**Układ nerwowy** - aktywność fizyczna przyspiesza jego dojrzewaniu, co rozwija także motoryczność dziecka, szczególnie zdolności koordynacyjne.

**Układ hormonalny** - aktywność fizyczna pobudza mięśnie i kości do przyrostu (o czym wspomniano wyżej), a to dzieje się dzięki hormonowi wzrostu, który pomaga również w redukcji tkanki tłuszczowej. Podczas aktywności wytwarza się też dopamina, która motywuje do dalszego poruszania się i wykonywania ćwiczeń, a także hormony szczęścia czyli endorfiny. To te związki, które sprawiają, że po wysiłku fizycznym czujemy się szczęśliwi i pełni energii. Kolejne dwa hormony: adrenalina i noradrenalina dają energię i pomagają się skupić, kiedy próbujemy ustanowić nowy rekord albo zdobyć medal.

**Zdrowie psychiczne** - ludzie, którzy są aktywni fizycznie, są także zdrowsi psychicznie. Ćwiczenia poprawiają nastrój i koncentrację, zmniejszają poziom stresu i polepszają pamięć. Osoby uprawiające różne sporty, są pewniejsze siebie, nawiązują nowe znajomości, są odporne na stres, cieszą się wygraną ale rozumieją też gorycz porażki. Działają zgodnie z zasadą „fair play”, czyli szanują przeciwnika. Dodatkowo aktywność fizyczna bardzo pozytywnie wpływa na lepszy sen, który jest bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju młodego człowieka.







## Aktywność fizyczna, a sprawność motoryczna

Uczestnicząc regularnie w aktywności fizycznej, poprawiamy swoją sprawność, stając się silnymi, wytrzymałymi, zwinnymi i szybkimi. Do tego bardziej skoordynowanymi, co oznacza, że np. dłużej będziemy mogli stać na jednej nodze, wykonywać ruchy zarówno prawą, jak i lewą ręką, wykonywać przewroty na materacu oraz kozłować piłką w biegu. A rozwój koordynacji to rozwój naszego mózgu, dzięki któremu będziemy także szybciej uczyć się, np. gry na instrumentach, czy po prostu lepiej przyswajać nowe treści w szkole. Dlatego różnorodny dobór ćwiczeń podczas zajęć ruchowych jest bardzo ważny.

Gdy biegamy, np. na czworakach, to wzmacniamy mięśnie, które stają się silniejsze, a gdy przyspieszamy na tych czworakach i zmieniamy kierunki biegu, to kształtujemy także koordynację. Gdy natomiast będziemy przemieszczać się przez dłuższy czas na czworakach, to zauważymy, że serce przyspiesza, a oddech staje się głębszy, ale i szybszy, co oznacza, że kształtujemy wytrzymałość. Kiedy dzieci pokonują różnorodne przeszkody w torze przeszkód i wykonują to szybko, rozwijają swoją zwinność. Gibkość, czyli zakres ruchu w stawach, będziemy kształtować przy okazji ćwiczeń rozgrzewkowych, np. podczas skłonów w przód w pozycji stojąc w rozkroku albo w tył, leżąc przodem, czyli na brzuchu. Zaplatanie natomiast rąk z tyłu za plecami, tzw. „agrafka”, to też zwiększanie zakresu ruchu w stawach ramiennych, jak również kompensowanie nieprawidłowej pozycji ciała, mianowicie okrągłych pleców, które bardzo często występują u dzieci na skutek długiego przesiadywania przed komputerem albo przed telewizorem.

Warto także jeździć na rowerze, grać w piłkę, biegać, spacerować, skakać, tańczyć, pływać itp. Te wszystkie sporty są złożone z różnych ruchów, które rozwijają koordynację, a ćwiczenia koordynacyjne są sterowane przez ośrodkowy układ nerwowy, co zapewnia rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Każda nowa umiejętność ruchowa, opanowywana czasem na początku z trudem, przynosi ogromne efekty w postaci radości, gdy już ją opanujemy. Wówczas zaczynamy wierzyć w siebie, co pozwala stawiać kolejne wyzwania na naszej drodze sportowo-rekreacyjnej.





## Wyzwania w dzisiejszej edukacji

Chcąc wspierać dzieci w uczestnictwie w aktywności fizycznej, **warto stawiać im wyzwania**. Codzienny spacer i zliczanie liczby wykonanych kroków z wykorzystaniem opaski monitorującej albo aplikacji w telefonie to przykład ciekawego wyzwania. Można to realizować z rodzicem albo nauczycielem, który planuje spacer z całą klasą lub wspólne biegi w ogrodzie przedszkolnym. **Liczenie kroków to świetne wyzwanie**, ponieważ dowiadujemy się, ile ich wykonujemy podczas, np. zabawy w berka albo spaceru z rodzicem i psem.

Dążąc do określonego celu, np. 8000 lub 10 000 kroków dziennie, zaczynając od 4000 kroków, staramy się każdego kolejnego dnia wykonać o 500–1000 kroków więcej. To ciekawe wyzwanie i świetna zabawa, szczególnie gdy liczymy kroki wspólnie z opiekunem lub kolegą. Następnie możemy dodać inne wyzwania, np. taniec do ulubionej muzyki i wykonywanie różnych spontanicznych ruchów, które rozwijają koordynację. Każdego dnia możemy wybierać inną muzykę, np. szybszą lub dłuższą, i obserwować, jak pracuje nasze serce oraz ile kroków wykonujemy podczas tanecznych wygibasów.

Innym wyzwaniem może być **stanie na jednej nodze** przez określony czas, który z każdym kolejnym dniem się wydłuża. Następnie możemy spróbować wykonać to samo ćwiczenie, ale z zamkniętymi oczami. To doskonałe ćwiczenie równowagi, które pobudza mózg do działania i pozwala dziecku doświadczyć różnicy między staniem z otwartymi a zamkniętymi oczami.

Warto rozbudowywać wyzwania, przechodząc od prostych zadań do coraz bardziej złożonych. W ten sposób dzieci doświadczają kształtowania koordynacji, która jest ściśle związana z rozwojem mózgu. Wszystkie te ćwiczenia można wykonywać w sali lekcyjnej lub w salce przedszkolnej, pamiętając o zapewnieniu bezpiecznej przestrzeni.

A może z czasem włączymy **bieganie**, które świetnie wpływa na naszą kondycję fizyczną. Wzmacnia serce, co sprawia, że jest ono zdrowsze i bardziej wydajne. To też doskonały sposób na zwiększenie wytrzymałości i siły mięśni. Kiedy biegamy, nasz mózg uwalnia endorfiny, znane jako hormony szczęścia, które sprawiają, że czujemy się fantastycznie po każdym biegu. Bieganie uczy nas również samodyscypliny i wytrwałości. Aby stać się lepszym biegaczem, musimy regularnie trenować, co wymaga od nas zaangażowania i ciężkiej pracy.

No i **bieganie** to wspaniała okazja do spędzania czasu na świeżym powietrzu i cieszenia się naturą. Może to być sposób na odkrywanie nowych miejsc, obserwowanie drzew i roślin podczas różnych pór roku czy liczenie podczas biegu lub może marszobiegu (dzieci szybko się męczą, ale i szybko wypoczywają, więc propozycja łączenia marszu z biegiem może być przyjemniejsza) napotkanych budowli, ławek, rzeczy na literę „R”, psów itp. To dodatkowo kształtuje naszą uwagę i skupienie. Jeśli podczas marszobiegu będzie to trudne, to liczymy np. podczas 15-minutowego spaceru. Spacer z uwagą na zaproponowane obiekty może być realizowany w drodze do lub ze szkoły albo podczas spaceru z rodziną czy z nauczycielem podczas wspólnej wędrówki.







Spacer jest w ogóle bardzo ważny. Powinien stanowić dużą część naszej tygodniowej aktywności fizycznej. **Chroniąc naszą planetę, powinniśmy w wielu przypadkach zostawić auto pod domem i iść pieszo, np. do szkoły lub po zakupy do pobliskiego sklepu. Ewentualnie przemieszczać się rowerem lub na hulajnodze. Tzw. aktywna lokomocja, czyli przemieszczanie się pieszo, na rowerze, hulajnodze itp., staje się coraz bardziej popularną formą na świecie i jest związana z dbaniem o naszą planetę.**

## Rekomendacje aktywności fizycznej dla dzieci od 5-17 roku życia

Według WHO zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla dzieci w wieku 5–17 lat to 60 minut dziennie aktywności fizycznej o intensywności od umiarkowanej do wysokiej, a także wykonywanie 3 razy w tygodniu ćwiczeń wzmacniających kości i mięśnie, czyli ćwiczeń siłowych. Poza tym **rekomendowana jest liczba 11 000 kroków dziennie**, która może stać się wyzwaniem, szczególnie dla tych, którzy preferują aktywną lokomocję, zwłaszcza w formie spacerów.

Pewnie wiele osób zastanawia się, jak to jest możliwe, żeby zgromadzić 60 minut aktywności w ciągu dnia, szczególnie gdy większość czasu w dni pracujące dzieci spędzają w szkole. Patrząc na dzieci, ich spontaniczną aktywność ruchową i pozytywną motywację do podejmowania różnych ćwiczeń, będzie to wyzwanie proste, jeśli tylko pokażemy, w których momentach całego dnia można tę aktywność wykonywać.

Poniżej schemat podpowiedzi, jak zagospodarować poszczególne części dnia na różne aktywności fizyczne.

### DZIENNE REKOMENDACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

#### DNI SZKOLNE

od przebudzenia do zaśnięcia

**11 000 KROKÓW** albo **60 MINUT** średnia i wysoka intensywność AF



#### PRZED SZKOŁĄ

od przebudzenia do przyścia do szkoły



**2 000 KROKÓW / 10 MIN.**

średnia i wysoka intensywność AF

#### W SZKOLE

od przyścia do szkoły do czasu wyjścia ze szkoły



**3 000 KROKÓW / 20 MIN.**

średnia i wysoka intensywność AF



#### LEKCJE + PRZERWY

średnio 500 kroków na godzinę

#### LEKCJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

2 000 kroków albo 20 minut AF średniej i wysokiej intensywności (przynajmniej 50 % czasu w ruchu)

#### PO SZKOLE

od wyjścia ze szkoły do zaśnięcia

**6 000 KROKÓW / 30 MIN.**

średnia i wysoka intensywność AF



#### WEEKEND

od przebudzenia do zaśnięcia

**11 000 KROKÓW** albo **60 MINUT** średnia i wysoka intensywność AF



Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci, www.ftk.upol.cz



Zaproponowane rekomendacje szkolne, czyli jak zgromadzić 60 minut aktywności i wykonać 11 000 kroków w ciągu dnia szkolnego, wskazują, ile dzieci powinny być aktywne przed zajęciami szkolnymi (przedszkolnymi), w szkole i po zajęciach w szkole. To daje nam możliwość popularyzacji m.in. aktywnej lokomocji, czyli: staraj się jeździć do i/lub ze szkoły na rowerze, hulajnodze (jeśli masz takie możliwości) albo iść pieszo z rodzicem, babcią itp. Idź na spacer z psem, jeśli go masz, albo pobaw się z kolegami na podwórku po zajęciach w szkole, np. w różne berki, grę w klasy, skakanie przez gumę, grę w piłkę itp.

Poza tym zliczanie kroków w ciągu dnia i sprawdzanie, ile czasu jesteśmy aktywni, oraz z jaką intensywnością ćwiczyliśmy, to świetne wyzwanie! Warto zwracać uwagę, czy oddech był przyspieszony, czy serce zaczęło szybciej bić, czy może też pociliśmy się lub mieliśmy wypieki na twarzy. Wszystkie te zmiany są korzystne dla organizmu i świadczą o wysiłku o intensywności od umiarkowanej do wysokiej.

W szkole natomiast organizacja zajęć ruchowych, lekcji WF-u, ćwiczeń śródlekcyjnych i aktywnych przerw ruchowych pomiędzy lekcjami powinna zaspokajać potrzeby ruchowe dziecka.

## Wszechstronne zajęcia ruchowe - jak zorganizować dobrą lekcję wychowania fizycznego, i nie tylko?

**Najlepsza aktywność to taka, która jest wszechstronna, czyli rozwija wszystkie mięśnie, pamiętając o różnorodności ćwiczeń.** Dobierając różne pozycje wyjściowe do ćwiczeń (niskie, wysokie, pośrednie) oraz różne rodzaje ćwiczeń, należy zapewnić zmienność pracy mięśniowej i kształtować różne zdolności motoryczne. I tak, np. na lekcji wychowania fizycznego, wykonując przykładowe rodzaje form aktywności, jak bieganie, skakanie, rzucanie, wspinanie, przetaczanie się (np. na materacach) czy tańczenie, wszechstronnie rozwijamy dziecko, dając mu możliwość próbowania różnych umiejętności ruchowych (bieg, rzut, skok...) oraz kształtując odmienne zdolności motoryczne.

W skoku kształtujemy siłę nóg, ale i koordynację, w biegu wytrzymałość, w rzucaniu koordynację, w przetaczaniu zwinność, a w tańcu rozwijamy kilka zdolności jednocześnie. Bardzo ważne jest różnorodne konstruowanie zajęć ruchowych dla dzieci. Ich rozwijający się organizm potrzebuje pobudzenia dla prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego i emocjonalnego.





**Przedszkole i edukacja wczesnoszkolna są bazą w przygotowaniu ucznia do nauki w kolejnych etapach edukacyjnych bardziej skomplikowanych umiejętności ruchowych, które będą podstawą do uprawiania gier zespołowych czy sportów indywidualnych.** Jeśli dziecko wczesnoszkolne nie opanuje umiejętności takich jak m.in. prawidłowe bieganie (również tyłem), czworakowanie, skakanie (również przez skakankę), rzucanie piłką, podskoki na jednej nodze, przetaczanie na materacach czy przewroty w przód i w tył, to w klasach starszych będzie miało problem z opanowaniem trudniejszych elementów technicznych w zakresie złożonych form ruchowych.

Poza tym, jeśli dzieci będą miały możliwość poznania różnych aktywności ruchowych i różnych dyscyplin sportowych, to istnieje większa szansa, że dziecko odnajdzie swoją ulubioną aktywność, w której czuje się dobrze i w której chętniej będzie uczestniczyło. Jeśli opanuje tę aktywność, zauważając, że odnosi sukcesy na swojej własnej drodze nauki, to w późniejszym okresie życia (nastolatek, dorosły) częściej będzie do niej wracało. Być może stanie się to jego tzw. całożyciowa aktywność fizyczna, bo np. ulubiony rowerek z czasów dzieciństwa przekształci się w rower do jazdy górskiej w życiu dorosłym.

## Znaczenie zabawy w rozwoju dziecka

Według wielu autorów zabawa jest uważana za formę aktywności właściwą dla wieku dziecięcego, a jednocześnie naturalną i wrodzoną metodą uczenia się małego dziecka. Jednocześnie jest ona zaspokojeniem potrzeby działania, ponieważ w zabawie dziecko podejmuje te czynności, które są dla niego w danym momencie ważne, ciekawe i interesujące. Działaniom tym towarzyszy przyjemność związana zarówno z zaspokajaniem potrzeb biologicznych, jak i przyjemność emocjonalna, polegająca na odbieraniu wrażeń i radości z odtwarzania i przekształcania rzeczywistości. Zabawa jest także czynnikiem kształtującym osobowość dziecka. Wpływa na jego przystosowanie do życia w społeczeństwie poprzez współdziałanie w grupie, pełnienie różnych ról oraz przestrzeganie ogólnych reguł.

Zabawa, towarzysząca dziecku od początku jego życia, ćwiczy jego ruchy, uczy przyjmowania przeróżnych pozycji ciała, kształtuje zmysły, mowę, myślenie, a także podnosi zdolności adaptacyjne dziecka do zmieniających się warunków, tym samym kształtując jego charakter. Zabawa towarzyszy dziecku w najtrudniejszych chwilach, ułatwiając mu pokonywanie trudności, z jakimi spotyka się w życiu codziennym. Jest pomostem łączącym beztrudnie dzieciństwo z wejściem w pierwsze „doroste” doświadczenia życiowe, z jakimi styka się dziecko rozpoczynające naukę w szkole.





Gama zabaw i gier, jakimi możemy dysponować, kierując prawidłowym rozwojem psychofizycznym dziecka, jest ogromna. Dziecko może uczestniczyć w zabawach samotnych, równoległych, zespołowych i wspólnych, gdzie fabuła zabaw będzie dostosowana do liczby uczestników oraz stosunków interpersonalnych. Innym kryterium podziału zabaw jest typ i rodzaj działalności podejmowanej przez uczestników. Wyróżnia się tutaj:

- zabawy tematyczne (fikcyjne, iluzyjne),
- zabawy dydaktyczne (umysłowe),
- zabawy funkcjonalne (czynnościowe),
- zabawy konstrukcyjne,
- zabawy manipulacyjne,
- zabawy ruchowe, szczególnie wykorzystywane na lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach ruchowych czy podczas aktywnych przerw w szkole.



Zabawy ruchowe wymagają od dziecka dużej ilości ruchów (zwłaszcza ruchów lokomocyjnych), wymagających pewnego wysiłku i takich sprawności, jak siła, szybkość oraz zręczność. W związku z coraz mniejszym zainteresowaniem dzieci i młodzieży zajęciami o charakterze ruchowym, a częstszym spędzaniem czasu przed telewizorem czy komputerem, należy stwarzać warunki do zwiększania aktywności ruchowej, która sprzyja prawidłowemu rozwojowi.

Już od najmłodszych lat dziecko kształtuje swoją postawę, zdolności motoryczne i nabywa doświadczenia właśnie poprzez zabawę. Dwu- lub czterolatek potrafi odnaleźć się w sytuacji naśladowania prostych ruchów opartych na wizualizacji zwierząt czy sytuacji z życia codziennego, dzięki czemu kształtuje poczucie symetrii własnego ciała. Przykładowo naśladujemy skaczące pajacyki, drzewka na wietrze, zegary, węże, misie czy maćki w różnych pozycjach izolowanych. Kiedy dziecko jest starsze, proponujemy ruchy bardziej wyrozumowane, ale nadal oparte na wizualizacji i ruchach naturalnych, takich jak bieg, rzut czy skok.

Dochodzi również do zdobywania nowych doświadczeń ruchowych związanych z kształtowaniem koordynacji oko-ręka, co ułatwia naukę pisania w szkole. Ważne jest zachowanie zasady wszechstronności w doborze zabaw czy gier na zajęciach. Oprócz zabaw bieżnych i skocznych powinniśmy proponować również zabawy rzutne, na czworakach, z mocowaniem czy orientacyjno-porządkowe, co zapewni prawidłowy i wszechstronny rozwój dziecka.

Dodatkowo, podczas różnych ćwiczeń, zabaw i gier należy pamiętać o zasadzie łączenia teorii z praktyką. Na przykład warto przekazywać dzieciom wiedzę na temat pracy serca i oddechu podczas wysiłku, obserwując różnice przed i po aktywności fizycznej. Przykładem może być zabawa w „berka”, w której dzieci przykładając dłoń do serca i wstuchują się w jego bicie przed rozpoczęciem zabawy, a następnie ponownie obserwują bicie serca po zakończeniu. Pozwala to zauważyć różnice w szybkości i sile uderzeń serca. Podobne obserwacje mogą dotyczyć oddechu – dzieci zauważają, że po wysiłku oddech jest szybszy, a czasem mają problem z odpowiedzią na pytania, ponieważ muszą poczekać, aby uspokoić oddech. Warto wspierać dzieci w takich sytuacjach, proponując ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne, aby zauważyły, że są to dobre sposoby na uspokojenie organizmu.

Dzięki temu dziecko obserwuje zmiany zachodzące w organizmie podczas aktywności fizycznej i zaczyna rozumieć, jak ciało reaguje na wysiłek.





## Poniżej przedstawiono przykłady różnych rodzajów gier i zabaw:

**Zabawy i gry bieżne** - rozwijają szybkość, koordynację, współpracę w grupie.

- **„Berek”** – jedna osoba oznaczona szarfą goni pozostałe; złapana osoba staje się „Berkiem” i goni kolejne dzieci, aby je złapać.
- **„Berek ranny”** – jak wyżej, ale osoba złapana goni, trzymając się za miejsce „rany”, tzn. to, które dotknął goniący, przekazując „Berka”.
- **„Berek samoloty”** – osoba złapana staje w rozkroku z rękami uniesionymi w bok; można wybawić osobę stojącą, przechodząc pod jej nogami lub dotykając „skrzydła”, czyli dowolnej ręki.
- **„Ogonki”** – osoby posiadają szarfy umieszczone za spodenkami z tyłu i gonią się wzajemnie, zdobywając ogonki (wyciągając je zza spodenek). Wygrywa osoba, która zdobędzie jak najwięcej ogonków.
- **„Wyścigi”** – dwie (lub więcej) drużyny ustawione w rzędach rywalizują ze sobą; każda osoba biegnie do półmetka i z powrotem.
- **„Wyścigi biegowe wahadłowe”** – dwie drużyny ustawione w rzędach naprzeciw siebie; każda osoba biegnie na drugą stronę, dając sygnał następnej osobie do biegu w kierunku przeciwnym, dotykając jej ręki. Zwycięża drużyna, która pierwsza ukończy wyścig.

**Zabawy i gry na czworakach** – kształtują sprawność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem siły, kształtują prawidłową postawę ciała.

- **„Berek na czworakach”** – osoby goniące i uciekające poruszają się na czworakach. Osoba złapana (dotknięta) staje się goniącym „Berkiem”.
- **„Wyścigi na czworakach z toceniem piłki głową przed sobą”** – bieg na czworakach do półmetka i z powrotem, tocząc piłkę głową. Wersja łatwiejsza: wyścigi na czworakach, ale bez piłki. Ewentualnie zwykła zabawa: „Kotki bawiące się piłkami” (dla przedszkolaków i uczniów I klas szkół podstawowych) – dzieci poruszają się swobodnie na czworakach, próbując toczyć piłeczkę głową lub po prostu naśladować kotki lub inne zwierzęta, poruszają się na czworakach.
- **„Bieg w podporze tyłem z woreczkiem na brzuchu”** – wyścig dwóch zespołów biegiem w podporze tyłem do półmetka i z powrotem. Woreczek leży na brzuchu i nie może spaść. Wersja łatwiejsza: bez woreczka.
- **„Piłka chińska”** – dwie drużyny poruszają się w podporze tyłem, rywalizując ze sobą. Kopią piłkę i starają się trafić nią do bramki (wystarczy mała sala z materacami opartymi o przeciwległe ściany jako bramki lub wyznaczenie taśmą przestrzeni bramkowej).
- **„Podnieś się – potóż się”** – wyścigi drużynowe. Każda z osób w drużynie ustawiona jest w podporze przodem, jeden obok drugiego, bokiem do siebie. Osoba pierwsza na hasło „podnieś się” rzuca piłkę dołem pod osobami będącymi w podporze przodem. Osoba z drugiego krańca przechwytuje piłkę i mówi „potóż się” (drużyna przyjmuje pozycję leżenia przodem), przebiega na drugi koniec i wydaje komendę „podnieś się” itd.





**Zabawy i gry z mocowaniem** - kształtują siłę, ale i koordynację ruchową, uczą uważności na drugą osobę, przygotowują do podejmowania rywalizacji.

- **„Spychacze”** – ustawienie w parach w pozycji siadu prostego plecami do siebie. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się przepchać partnera plecami w tył. Rywalizacja może być indywidualna (w parach) lub drużynowa.
- **„Kałuża”** – ustawienie dzieci w kole wokół materaca lub narysowanej „kałuży” (okręgu). Dzieci, trzymając się za ręce, starają się wciągnąć jedną osobę do środka „kałuży”. Osoba, która znajdzie się w środku, wymyśla ćwiczenia dla pozostałych uczestników zabawy, po czym zabawa toczy się dalej.
- **„Kamień”** – zabawa w parach: jedna osoba w siadzie skulonym jest „kamieniem” mocno osadzonym na podłożu, druga osoba stara się przepchnąć „kamień”, zachowując reguły bezpieczeństwa. Po kilku chwilach następuje zamiana ról.
- **„Walka kogutów”** – w parach, w przysiadzie, dwie osoby odpychają się rękami, starając się przewrócić partnera (z zachowaniem reguł bezpieczeństwa).
- **„Przeciąganie liny”** (uwaga na bezpieczeństwo) – dwie drużyny rywalizują, przeciągając linę na swoją stronę.
- **„Przeciąganie w parach”** – dwie osoby stoją po przeciwnych stronach krótszej liny i rywalizują między sobą. Można także trzymać się za prawe (lub lewe) ręce i starać się przeciągnąć partnera na swoją stronę.





**Zabawy i gry orientacyjno-porządkowe** - kształtują czas reakcji, orientację w przestrzeni, reakcję na sygnały słuchowe, wzrokowe. Wyrabiają dyscyplinę, posłuszeństwo oraz uczą różnych form porządkowych.

- **„Kruki-Króliki”** – dwie drużyny stoją po przeciwnych stronach (z odległością umożliwiającą ucieczkę w kierunku przeciwnym). Jedna drużyna to Kruki, a druga to Króliki. Pomiędzy nimi znajdują się piłki (jedna na parę). Na hasło „Kruki” Kruki dobiegają do piłek i rzucają w uciekające Króliki. Liczy się liczba trafień (od pasa w dół). Odmiana biegowa: jw., ale bez piłek. Próbuje złapać Królika, gdy prowadzący poda hasło „Kruki”.
- **„Baba-Jaga patrzy”** – wybrana osoba stoi na końcu sali tyłem do pozostałych, znajdujących się po stronie przeciwnej. Gdy Baba-Jaga, odwrócona tyłem, mówi: „Raz, dwa, trzy, Baba-Jaga patrzy”, pozostałe osoby biegną w jej kierunku, aby zatrzymać się, gdy Baba-Jaga się odwróci. Kto nie zatrzyma się lub będzie się ruszał, wraca na miejsce startu. Osoba, która pierwsza dobiegnie do Baby-Jagi, staje na jej miejscu, a zabawa zaczyna się od nowa.
- **„Powódź-burza”** – dzieci poruszają się dowolnie po boisku. Na hasło „Powódź” wchodzi na ławki, drabinki; na hasło „Burza” przyjmują pozycję siadu skulonego, zajmując jak najmniejszą przestrzeń na sali; na hasło „Stoneczko” – biegają po sali. Zabawę można modyfikować, wymyślając nowe hasła i zadania ruchowe.
- **„Reagowanie na gesty”** – dzieci biegają po sali, reagując na gesty: ręka wyciągnięta w górę – ustawiają się w rzędzie; ręka wyciągnięta w bok – ustawiają się w szeregu; ręka zatacza koło – ustawiają się w okręgu; ręce skrzyżowane – dzieci siadają w siadzie skrzyżnym itp.
- **„Samochody”** – dzieci biegają po sali, gdy prowadzący pokaże kolor zielony (szarfa, krążek itp.), a zatrzymują się, gdy zostanie pokazany kolor czerwony.

**Zabawy i gry skoczne** - kształtują siłę nóg, koordynację, równowagę i szybkość. Rozwijają wiarę we własne siły, pewność i odwagę.

- **„Skoki dodawane”** – rywalizacja drużynowa. Każdy uczestnik drużyny skacze obunóż z miejsca w dal. Następny zawodnik skacze jw., ale z miejsca, do którego doskoczył poprzednik. Wygrywa drużyna, której suma skoków wszystkich zawodników jest najdłuższa.
- **„Szczur”** – dzieci stoją w okręgu, jedna osoba stoi w środku i rozkręca linę. Uczestnicy zabawy przeskakują przez linę. Kto zostanie dotknięty liną, wymyśla dowolne ćwiczenia dla pozostałych dzieci, po czym zabawa jest kontynuowana.
- **„Skaczące piteczki”** – dzieci naśladują skaczące piteczki: małe (małe i szybkie podskoki obunóż) lub duże (skaczą obunóż wysoko).
- **„Wyścigi jednonóż”** – uczestnicy rywalizacji (np. dwie drużyny) skaczą na jednej nodze do półmetka, a wracając, skaczą na drugiej nodze. Wygrywa zespół, który pierwszy ukończy wyścig.
- **„Skaczące koniki, wróbelki, żabki, zajączki”** – dzieci przyjmują odpowiednią pozycję wyjściową i skaczą, naśladując wymyślone przez prowadzącego zwierzęta.



**Zabawy i gry rzutne** - kształtują koordynację wzrokowo-ruchową, uczą skupienia i koncentracji.

- **„Kruki-Króliki”** – opis wyżej (wersja z piłką).
- **„Dwa ognie”** – gra drużynowa polegająca na jak najszybszym zbiegu przeciwnej drużyny. Dwie drużyny znajdują się po przeciwległych stronach boiska i zbijają piłkę przeciwników. Każda drużyna współpracuje z „matką”, która znajduje się po przeciwnej stronie boiska i której zawodnicy drużyny podają piłkę. W końcowej części gry, gdy wszyscy zawodnicy zostaną zbiegi, „matka” zbitej drużyny wchodzi na boisko i walczy o to, aby piłka w nią nie trafiła.
  - Wersja bez siadania na ławkę po zbiegu: dziecko zbite idzie do swojej „matki” i pomaga zbierać piłki lub również zbijając.
- **„Rzuć w cel ruchomy”** – uczestnicy zabawy starają się rzucić w cel najpierw nieruchomy (np. materac ustawiony w pewnej odległości), a później w cel ruchomy (np. materac poruszany przez prowadzącego lub toczącą się piłkę).
- **„Piłka na materac lub za linię”** – gra drużynowa, gdzie celem drużyny jest położenie piłki na materac przeciwnika lub linii ograniczającej boisko, której broni przeciwnik. Drużyna podaje piłkę między sobą, przemieszczając się w kierunku materaca lub linii i starając się zdobyć punkt. Zwycięża drużyna, która w odpowiednim czasie zdobędzie więcej punktów. Piłki nie wolno rzucać – należy ją położyć na materacu lub za wyznaczoną linią końcową.
- **„Żywy kosz”** (proponowane dla dzieci z klas 2–3 SP) – gra drużynowa, w której celem jest zdobycie punktów poprzez wrzucenie piłki do kosza. Zespół podaniami stara się przemieścić w kierunku kosza, który trzymany jest przez kapitana drużyny. Kapitan trzyma kosz (np. wiklinowy, wiaderko, pudło itp.) w górze oburącz, przemieszczając się tylko w obrębie materaca, na którym stoi, i starając się tak kierować koszem, aby ułatwić zdobycie punktu przez swoją drużynę. Drużyna przeciwna broni dościa do kosza, starając się przechwycić piłkę.
- **„Do pięciu podań”** – rywalizacja dwóch drużyn polega na podawaniu piłki pomiędzy zawodnikami jednej drużyny. Jeżeli uda się podać piłkę pięć razy, drużyna zdobywa punkt. Drużyna przeciwna stara się przeszkodzić w uzyskaniu punktu, przechwytyując piłkę i blokując podania przeciwników.

#### Bibliografia:

1. Frömel K., Groffik D., Mitáš J., Madarasová-Gecková A., Csányi T. (2020). Physical Activity Recommendations for Segments of School Days in Adolescents: Support for Health Behavior in Secondary Schools. *Frontiers in Public Health*, 8, 1-11. DOI: 10.3389/fpubh.2020.527442
2. Groffik D. (2009). *Metodyka stosowanie ćwiczeń fizycznych w profilaktyce i terapii*. Wydawnictwo: AWF Katowice
3. Osiński W. (2011). *Teoria wychowania fizycznego*. Wydawnictwo: AWF Poznań
4. Pangrazi R.P., Beighle D., Pangrazi D. (2009). *Promoting physical activity and health in the classroom*. Wydawnictwo: Benjamin Cummings.
5. Strzyżewski S. (2013). *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Wydawnictwo: Katowice
6. [www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886](http://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886)

