**Rozwijanie sprawności ruchowej u dzieci w wieku przedszkolnym**

Wiek przedszkolny jest najważniejszym okresem w rozwoju fizycznym dziecka. Obserwujemy wówczas znaczny rozwój sprawności ruchowej dziecka. Ruch jest naturalną potrzebą wieku dziecięcego. Nie należy, więc go tłumić, a dążyć do tego, by dzieci jak najwięcej czasu spędzały w ruchu.  
Rozwój fizyczny dziecka przedszkolnego nie przebiega równomiernie   
w poszczególnych latach jego życia. Mięśnie dziecka zawierają więcej wody, a mniej białka i substancji stałej niż mięśnie człowieka dorosłego. Są delikatne, luźno przyczepione do kości. Dlatego też dzieci szybciej się męczą niż dorośli. Męczy je siedzenie w jednej pozycji i brak możliwości ruchu.   
Dziecko o zdrowym sercu, właściwej dla jego wieku pojemności płuc, odpowiedniej wadze i wzroście wykazuje budzącą podziw ruchliwość. Szybko i dużo biega, wysoko skacze, schyla się , kuca. Obserwując cały czas dzieci, możemy zauważyć, że przeplata ono ruch, chociaż na krótko, momentami spoczynku. Przynoszą one odprężenie i wypoczynek konieczny dla organizmu zmęczonego ruchem.  
Sprawność ruchowa wzrasta u dziecka z wiekiem:  
- 3 latek jest zręczny, chodzi prosto pewnym krokiem, potrafi stać chwilę na jednej nodze, chodzi i skacze w takt muzyki, wchodzi i schodzi po schodach, rozpina guziki. Nie potrafi jednak wykonać dwóch prostych czynności na raz.   
- 4 latek jest bardzo żywy i ruchliwy, chętnie wykonuje czynności wymagające zachowania równowagi, rzuca piłką wykonując ruch całym ciałem, podskakuje w rytm muzyki.   
- 5 latek jest zaradny, umie sprawnie posługiwać się rękoma (rysować, zapinać guziki, sznurować buty, chwyta już piłkę dłońmi, . Niezręczne dotąd ruchy, dzięki ćwiczeniom stają się harmonijne, rytmiczne i skoordynowane. Jednak nie potrafi jeszcze jednocześnie biec i obserwować inne dziecko.   
- 6 latek charakteryzuje się dużą zręcznością i ruchliwością. Potrafi także odbić piłkę o ziemię i schwytać ją, skakać w dal, jeździć na rowerze, zwieszać się i przekręcać na drążku. Pojawia się tu umiejętność utrzymywania równowagi w różnych pozycjach, czego przykładem jest bieg połączony z rzucaniem piłki w określonym kierunku, sprawne chwytanie z podskokiem i chodzenie po równoważni.  
Zadaniem nauczyciela przedszkola jest rozwijanie sprawności ruchowej przedszkolaka. Nauczyciel powinien więc, organizować zajęcia w taki sposób, aby dzieci kilkakrotnie miały okazję do wykonywania różnorodnych ćwiczeń i zabaw ruchowych.  
Formy aktywności ruchowej:  
Podstawowymi formami, środkami oddziaływania dydaktyczno -wychowawczego w procesie kształcenia i wychowania fizycznego w przedszkolu są: zabawy i gry ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne, pływanie, wycieczki, ćwiczenia i gry terenowe, sporty zimowe. Stanowią one określone wartości kształcące, zdrowotno - higieniczne i wychowawcze pod jednym warunkiem – muszą być swoją treścią dostosowane do możliwości rozwojowo-poznawczych dziecka.  
Zabawy i gry ruchowe. Dominuje w nich duża swoboda działania i możliwość wyboru rozwiązań ruchowych, co daje okazje do wszechstronnego   
i wielokierunkowego wpływania na organizm, podnoszenia jego sprawności   
i wydolności.  
Zabawy orientacyjno – porządkowe maja na celu ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi, sprzyjają kształtowaniu spostrzegawczości, orientacji przestrzennej oraz wyrabiają szybkość i przemyślaną reakcję na sygnały wzrokowe i słuchowe. Zabawy te pobudzają procesy myślenia, uczą umiejętności podejmowania właściwych decyzji.   
Zabawy bieżne pozwalają zaspokoić charakterystyczną dla tego okresu wysoką ruchliwość dzieci. Wywołują korzystne zmiany w aparacie kostno – stawowo - mięśniowym, podnoszą wydolność przemiany materii oraz układu sercowo - naczyniowego i oddechowego. Wpływają na kształtowanie podstawowych cech motoryki (szybkość, zwinność, siła i wytrzymałość).  
Zabawy skoczne wzmacniają mięsnie kończyn dolnych, stawy skokowe   
i kolanowe. Pobudzają pracę serca i płuc, przyśpieszają proces przemiany materii. Kształtują moc, zwinność, koordynację ruchową.  
Zabawy rzutne uczą posługiwania się różnymi przyborami i przedmiotami. Kształtują zdolność oceny kierunku i odległości oraz umiejętność rzutu do celu, przyczyniają się do stymulowania rozwoju koordynacji nerwowo – ruchowej oka i ręki, jak również skupienia uwagi i koncentracji.  
Zabawy na czworakach są bardzo lubiane przez dzieci. Ich główne zadanie to kształtowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa, głównie odcinka lędźwiowego. Dlatego spełniają ważną funkcję w korygowaniu wad postawy. Wzmacniają cały aparat ruchowy dzieci, przyczyniając się do ogólnego ich usprawniania. Wyrabiają: zręczność, zwinność, koordynację ruchów.  
Zabawy ruchowe ze śpiewem wpływają korzystnie na umuzykalnienie dzieci, kształtowanie koordynacji nerwowo – ruchowej, estetyki ruchów, ich piękna   
i harmonii oraz poczucia rytmu.   
Ćwiczenia muzyczno – ruchowe mają zastosowanie w rehabilitacji logopedycznej dzieci z zaburzeniami mowy. Zadaniem ich jest korekcja dwóch podstawowych wzajemnie ze sobą powiązanych funkcji: sprawności ruchowej   
i sprawności słuchowo – percepcyjnej.  
Gry ruchowe tym różnią się od zabaw ruchowych, że występuje w nich element współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego. Ta zintensyfikowana forma rozwijania ruchu daje okazję do kształtowania nie tylko sprawności   
i umiejętności, ale także rozwija procesy poznawcze.   
Ćwiczenia gimnastyczne - decydują o formowaniu się prawidłowej postawy ciała. Stanowią główny zabieg profilaktyczny zabezpieczający przed powstawaniem zniekształceń postawy w ustalających się krzywiznach kręgosłupa oraz są jedynym środkiem korekcyjno – terapeutycznym w przypadku już zaistniałych odchyleń   
w statyce ciała.   
Pływnie jest sportem uniwersalnym, warunkującym wszechstronnie harmonijny rozwój całego aparatu ruchowego, zwłaszcza siły mięśni, wzmacnia układ nerwowy oraz sercowo – naczyniowy i oddechowy. Dzięki głębokim oddechom zwiększa się pojemność płuc. Wzmocnieniu ulegają mięśnie klatki piersiowej. Pływanie pobudza wzrost, korzystnie oddziałuje na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, stanowi również doskonałe ćwiczenie korekcyjne.   
Wycieczki, ćwiczenia i gry terenowe, sporty zimowe stymulują i modyfikują prawidłowy rozwój fizyczny i psychomotoryczny dziecka. Uczą zaradności, odwagi, wytrwałości, wiary we własne siły. Pozwalają zaspokoić naturalną potrzebę ruchu. Omawiane formy aktywności ruchowej odbywają się na świeżym powietrzu, dzięki czemu dzieci dotleniają się, hartują oraz uodparniają organizm.  
  
Aktywizujące metody pracy z dziećmi przedszkolnymi:  
Metoda opowieści ruchowej (J. C. Thulina) - odtwarzanie ruchem treści opowiadania, czynności ludzi, poruszania się zwierząt, ptaków itp. Metoda ta polega na tym, że nauczyciel przez odpowiedni dobór tematu wymyślonego przez siebie opowiadania, działa na wyobraźnię dziecka, skłaniając je do odtwarzania ruchem jego treści, przedstawiania różnych sytuacji, zdarzeń, sposobów poruszania się zwierząt, itp. Opowiadanie musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej.   
Metoda gimnastyki twórczej (ekspresyjnej) R. Labana to improwizacja ruchowa bez pokazu ruchu przez nauczyciela. Metoda ta, nazywana jest także metodą improwizacji ruchowej. Ważną rolę odgrywać tu będzie inwencja twórcza ćwiczących, ich pomysłowość, fantazja i doświadczenie ruchowe. W metodzie tej posługujemy się różnymi formami ruchu, takimi jak: odkrywanie, naśladowanie, inscenizacja, pantomima, gimnastyka wykorzystująca ruch naturalny, ćwiczenia muzyczno- ruchowe, taniec oraz opowieść ruchowa, itp .. Nauczyciel staje się współuczestnikiem i współpartnerem zabaw. Metoda ruchowa ekspresji twórczej daje możliwość rozwijania się w zakresie między innymi: wyczucia własnego ciała, wyczucia przestrzeni, wyczucia ciężaru ciała (siły), doskonaleniu płynności ruchu.  
Metoda wg K. Orffa to formy ruchowo - muzyczno - słowne. Twórca tej metody wyszedł z założenia, iż ćwiczenie gimnastyczne należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno- muzyczną oraz kulturą słowa. Głównym celem   
i zadaniem metody jest wyzwolenie u dzieci tendencji do samoekspresji i rozwijania inwencji twórczej (zwłaszcza w powiązaniu muzyki z ruchem). Zarówno muzyka jak   
i ruch, oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie.  
Metoda gimnastyki rytmicznej A. M. Kniessów - jest to rodzaj gimnastyki twórczej, utanecznionej, polegającej na poszukiwaniu coraz to nowych form sprzężonego z rytmem muzyką. W metodzie tej eksponuje się naturalne formy ruchowe. Stosowane są tu nietypowe przybory w większości przypadków zrobione własnoręcznie przez dzieci. Używane również jako instrumenty perkusyjne (bijak obustronny, łuski orzecha kokosowego, dzwoneczki, itp.). W tej metodzie ogranicza się do minimum mówienie w czasie zajęć. Rola nauczyciela polega na demonstracji ruchu i wzbogaceniem go muzyką, instrumentem perkusyjnym oraz przyborami. Główny tok zajęć polega na naśladownictwie ruchu prowadzącego, który nie tylko demonstruje ruch, ale jest również współćwiczącym, jest często osobą wiodącą.   
Metoda ruchu rozwijającego według Weroniki Sherborne ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia swojej siły, sprawności i związku z tym możliwości ruchowych. Dziecko zaczyna mieć zaufanie do siebie, zyskuje też poczucie bezpieczeństwa. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko może poznać przestrzeń, w której się znajduje, przestaje ona być dla niego groźna. Czuje się ono w niej bezpiecznie, staje się aktywne, przejawia większą inicjatywę, może być twórcze.  
Metodę bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) - jej twórcą był   
R. Czyżewski. Jest ona formą przejściową od ćwiczeń stosowanych w formie ruchów zabawowo-naśladowczych do zadań wykonywanych według pewnych prawideł. Metoda ścisła jest najstarszą stosowaną metodą w wychowaniu fizycznym dzieci. Polega ona na ruchu odwzorowanym z pokazu lub ,wykonywanym na podstawie słownego ujęcia ruchu. Ćwiczenia wykonywane są jednakowo przez wszystkich ćwiczących, na komendę lub w podanym rytmie. Stwarza to sytuacje dyscypliny, podporządkowania się, ale nie sprzyja wytworzeniu atmosfery radości i swobody ruchowej, wyżycia się.   
Obecnie w pracy z dziećmi w zakresie wychowania fizycznego stosuje się:   
- aerobik;   
- medytacja i joga;  
- stretching.   
Aerobik - to metoda polegająca na wykonywaniu ćwiczeń w takt muzyki najczęściej szybkiej i rytmicznej, puszczanej z magnetofonu. Ćwiczenia muszą być dostosowane do wieku i możliwości dzieci, a ich liczba i szybkość zmiany ćwiczeń powinna wzrastać wraz z umiejętnościami dzieci. Charakterystyczne dla tej metody jest naśladowanie ruchów prowadzącego oraz duża 4 - 5 krotna liczba powtórzeń tego samego ćwiczenia.   
Joga i medytacja - wg Rosen - Sawyer to sposób na rozluźnienie mięśni   
i ciała i zrelaksowanie się, ćwiczenia jogi sprzyjają kontroli mięśni i równowagi. Każde z nich zabiera mało czasu - około 1 minuty. Pomagają one pozbycia się uczucia zesztywnienia mięśni. Joga jako metoda wykorzystuje fantazje w twórczy sposób, dzieci są zachęcane do badania ruchu własnego ciała przez naśladowanie różnych zwierząt i obiektów, które są im dobrze znane. Ćwiczenia wykonujemy na miękkim podłożu i nie wolno ich wykonywać "na siłę". Wymagają one powolnych ruchów   
i bardzo dużej koncentracji uwagi.   
Stretching wg J. Wilczyńskiego - polega na uelastycznianiu mięśni   
i zwiększaniu ruchomości stawów. Charakteryzuję się delikatnym hartowaniem aparatu ruchu - płynne, spokojne i kontynuujące rozciąganie mięsni oraz trwanie   
w docelowej pozycji ćwiczebnej w bezruchu od 5 do 20 sekund. Stosując metodę stretchingu u dzieci w wieku przedszkolnym należy posługiwać się metodami opowieści ruchowej i zabawowo-naśladowczą.   
Bardzo ważne są także techniki relaksacyjne.   
Technika relaksacji według Jacobsona   
Technika relaksacji w wersji dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napinania i rozluźniania mięśni   
w czasie zabawy i nazwano zabawą słabego i silnego. Schemat ćwiczeń obejmuje kolejno: ręce, nogi, mięśnie tułowia, szyi oraz twarzy. Można wprowadzić przy tym postacie z bajek, opowiadań itp.   
Relaksacja oparta na treningu autogennym wg A. Polender - to metoda oddziaływania na własny organizm i życie psychiczne polegająca na wyzwalaniu   
w sobie reakcji odprężenia i koncentracji oraz stosowania autosugestii. Dzieci słuchając opowiadania nauczyciela np. o zmęczonym misiu, identyfikują się z nim naśladują go poddając się sugestii zawartej w słowach prowadzącego. Relaksacja powinna być prowadzona w pozycji leżącej, w pomieszczeniu odizolowanym od hałasu.   
Największy wpływ na prawidłowy rozwój dziecka mają rodzice i nauczyciele. Oni przebywają z dzieckiem najdłużej i są dla niego wzorami, przekazują wiadomości, umiejętności i nawyki. W przedszkolu i w domu uczy się ono nowych ruchów i doskonali zdobyte umiejętności. Nauczyciele i rodzice powinni- tak kształtować rozwój ruchowy dziecka, aby uzyskać przedstawiony cel   
– zdrowe, sprawne dziecko o zdrowej sylwetce.

Bibliografia:   
- K. Wlaźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, W-wa 1980   
- M. Karwowska - Struczyk, Metody aktywne w przedszkolu [w:]Studia Pedagogiczne t. X1VII/85   
- B. Wolniewicz -Grzelak (tłum.), Zdrowiej i świadomiej żyć, W-wa 1992   
- Owczarek S.: Gimnastyka przedszkolaka, WSiP, W-wa 2001   
- Kutzner - Kozińska - Dbaj o prawidłową postawę ciała dziecka, WSiP W-wa 1995   
- S. Moliere, Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu, Wyd.2 Warszawa 1997   
- K. Suchora „Myśli i uwagi o wychowaniu fizycznym i sporcie, W-wa 2000