

Od Autorki

W publikacji zawartych jest 16 ćwiczeń gimnastycznych opartych na piosenkach znajdujących się na dołączonej płycie. Ćwiczenia te mają na celu rozwój motoryki (zwłaszcza dużej) u dziecka. Publikacja przeznaczona jest do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym, ale warto również proponować ją młodszym uczniom, których rozwój motoryczny jest opóźniony bądź zaburzony. Dzieci z powodzeniem mogą ćwiczyć zarówno w przedszkolu czy szkole, jak i w domu.

Dzieci uwielbiają zabawy ruchowe przy muzyce – warto to wykorzystać. Kilkulatki mają bardzo dużą potrzebę ruchu. Ruch z kolei jest niezbędny dla ich rozwoju. Dlatego obok stwarzania warunków do swobodnej aktywności ruchowej warto proponować dzieciom zorganizowane zabawy. Rozwój motoryki m.in. aktywizuje mózg i ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju w sferze fizycznej (ułatwia wykonywanie wszelkich czynności dnia codziennego), poznawczej czy emocjonalno-społecznej. Stymuluje zmysły i ma wpływ na rozwój mowy, a także ułatwia komunikację niewerbalną. Im lepiej dziecko jest rozwinięte w sferze motorycznej, tym łatwiej radzi sobie w świecie.

Odpowiednio dobrane do ruchu rytm i śpiew sprzyjają nauce nowych umiejętności. Powtarzanie piosenki sprawia, że dziecko wie, czego się spodziewać, przygotowuje się do danego ćwiczenia, czeka na ulubione fragmenty. Zwiększa się jego poczucie kontroli nad tym, co się dzieje i nad własnym ciałem – dziecko coraz dokładniej wykonuje ćwiczenia. Dlatego publikacja zawiera atrakcyjne, rytmiczne piosenki zachęcające do wykonywania określonych ruchów.

Trzeba mieć świadomość, iż aby dziecko sprawnie sobie radziło z bardziej precyzyjnymi czynnościami, powinno najpierw mieć dobrze opanowane podstawowe formy ruchu z zakresu dużej motoryki. Warto więc tę motorykę jak najczęściej ćwiczyć. Ponadto zanim dziecko przystąpi do zadań wymagających większej precyzji ruchów, na przykład zajęć przy stoliku (nawlekanie, lepienie, konstruowanie, rysowanie itp.), dobrze jest rozruszać cały organizm – z powodzeniem można do tego wykorzystać utwory znajdujące się na płycie.

Zaproponowane ćwiczenia rozwijają świadomość ciała, orientację w jego schemacie, zdolność do koncentracji uwagi, szybkość reakcji, poczucie równowagi, zdolność do samokontroli, koordynację słuchowo-wzrokowo-ruchową, giętkość i wytrzymałość. Rytmizują organizm. Ponadto zwiększają poczucie sprawstwa, wiarę we własne siły, umiejętność twórczej ekspresji. Doskonałą pamięć słuchową. Kształtują prawidłową postawę ciała. Pozwalają rozładować stres i nagromadzone napięcie oraz wydatkować nadmiar energii w sposób akceptowany społecznie. Wreszcie są punktem wyjścia do nauki wszelkich coraz bardziej precyzyjnych i złożonych czynności.