

# Komentarz metodyczny

## z obszaru wspomagania rozwoju zdolności ruchowych

Dziecko przedszkolne charakteryzuje intensywny głód ruchu – zaspokajając go, dziecko ćwiczy mięśnie i cały układ ruchowy oraz przyzwyczajają układ krążenia do wzmożonej pracy. Z punktu widzenia zdrowia i higieny najbardziej wskazany jest swobodny ruch przerywany chwilami wypoczynku, które to przerwy dziecko, w miarę potrzeb, samo sobie ustala. Różnorodne zabawy ruchowe – indywidualne lub zbiorowe – szczególnie te prowadzone na świeżym powietrzu, zaspokajają nie tylko potrzebę ruchu, ale są również ważnym czynnikiem zdrowotnym i wychowawczym.

Zabawa także odgrywa istotną rolę w rozwoju psychicznym dziecka, a odpowiednio dobrana do wieku i możliwości psychofizycznych, pozwala na – poza doskonaleniem sprawności ruchowej i manualnej – opanowanie czynności precyzyjnych, ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową, uczy spostrzegania, obserwowania, kojarzenia pojęć, logicznego myślenia. Poprzez zabawy grupowe dziecko uczy się współdziałania z innymi, przystosowania do otoczenia, co w przyszłości pozwala na szybsze zaadaptowanie się do warunków szkolnych. W środowisku rówieśników zdobywa umiejętność swobodnego nawiązywania kontaktów. Staje się bardziej samodzielne.

Dużym walorem zabaw ruchowych z muzyką i śpiewem jest to, iż wyzwalają radość i uśmiech, sprzyjają dobremu nastrojowi oraz odpęszczają psychicznie. Sprawiają, że dzieci zapominają o kłopotach. Dlatego też w pełni rekomendują zabawy ruchowe realizowane właśnie przy muzyce.

*Tomasz Kałuża*

### Bibliografia:

A. Jaczewski, *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, WSiP, Warszawa 1993.

R. Trzeźniowski, *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa 2008.

T. Kałuża, *Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu tenisa na etapie początkowym*, praca licencjacka napisana pod kierunkiem dr. Janusza Gałęckiego w Katedrze Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – filia w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2008.