



## ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 6  
**Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji**  
20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30  
tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90  
[www.zp3.lublin.pl](http://www.zp3.lublin.pl) / e-mail: [poczta@zp3.lublin.eu](mailto:poczta@zp3.lublin.eu)

# RUCH PODSTAWĄ UCZENIA SIĘ



GAZETKA NR 16

opracowanie:  
**Dorota Roszko** – psycholog, terapeuta WWR  
**Agnieszka Marek** – psycholog

# RUCH TO ZDROWIE

(anonim)

*Jak być zdrowym ? Prosta sprawa  
Ruch to zdrowia jest podstawa  
Więc od dzisiaj przyjaciele  
Zdrowy duch w zdrowym ciele.*

*Jak być zdrowym ? Powiem szczerze  
Trzeba jeździć na rowerze  
W piłkę kopać z kolegami  
I na basen pójść czasami.*

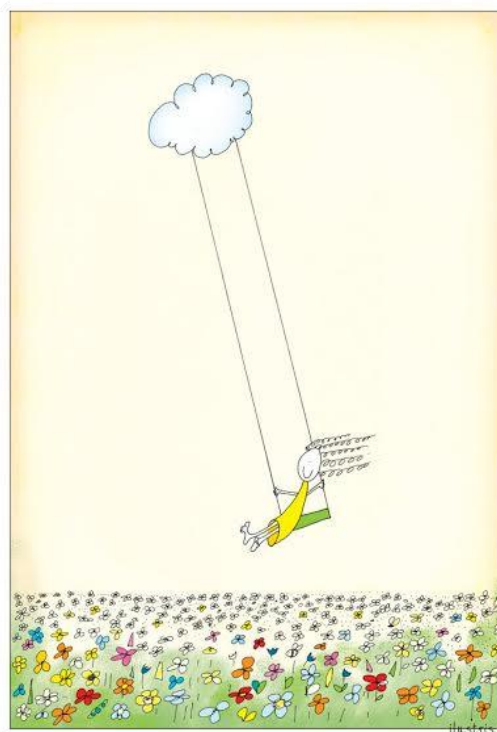
*Zaprzyjaźnić się z rolkami  
Zimą narty będą z nami  
Wiosną hulajnogą śmigać  
No, a latem łódką pływać*

*Oto moja rada taka  
Dla każdego przedszkolaka  
Dużo ruszaj się kolego  
I uśmiechnij się do tego!*

## CO SPORT DAJE DZIECKU?

- wpływa na całościowy rozwój dziecka,
- kształtuje świadomość własnego ciała,
- buduje pewność siebie i poczucie sprawczości,
- rozwija percepcję wzrokową, koordynację wzrokowo - ruchową, koncentrację uwagi, niweluje męczliwość,

- uczy wytrwałości, cierpliwości i dyscypliny,
- wspomaga proces nauki i osiąganie lepszych wyników,
- pomaga radzić sobie ze stresem, niepowodzeniami,
- uczy odporności na porażki oraz relaksuje,
- rozwija społecznie i pomaga nawiązać i podtrzymywać prawidłowe relacje interpersonalne,
- aktywność fizyczna wpływa na wydzielanie hormonów szczęścia, które redukują labilność emocjonalną.



## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI W POMIESZCZENIU

- baraszkowanie (np. łąskotanie, masowanie pleców, chowanie się pod koc, „walka” na poduszki, ćwiczenia na czworakach),
- zabawy z piłkami o różnej wielkości (np. turlanie, rzucanie, łąpanie, rzucanie do celu, skakanie/ chodzenie z piłką między nogami, przenoszenie piłki z rąk do nóg w pozycji leżącej),



- angażowanie dzieci w podstawowe czynności domowe (np. odkurzanie, wycieranie kurzu, mycie lustra, wywieszanie i składanie prania, podlewanie kwiatków, wkładanie i wyjmowanie naczyń do zmywarki),
- tworzenie toru przeszkód z przedmiotów codziennego użytku (np. budowanie namiotu z krzesel

i koca), zabawy ze skakanką, hula hop, gumą do skakania, woreczkami gimnastycznymi, ćwiczenia przy muzyce, inscenizowanie ruchem usłyszanego rytmu, naśladowanie codziennych czynności (np. mieszanie w garnku), lub zwierząt (np. chodzenie jak kaczka, wąż), gimnastyka (np. z kijkiem od szczotki, ręcznikiem, butelką z wodą).

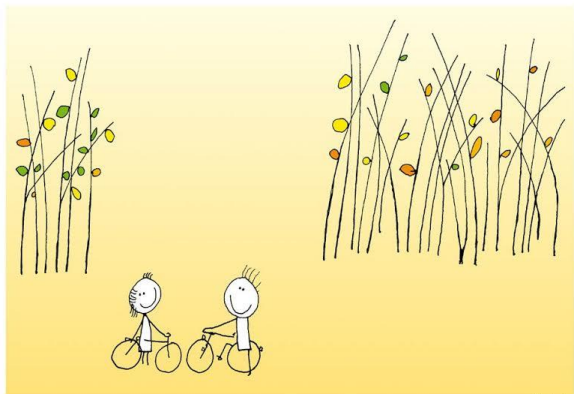
## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI NA ZEWNĄTRZ

- swobodne aktywności na placu zabaw (np. huśtanie kręcenie się, wspinanie, budowanie z piasku),
- tory przeszkód w parku, lesie, na podwórku,
- zbieranie kasztanów, liści, kamyczków, patyczków, kwiatków,
- rzucanie zebranymi rzeczami do celu (np. kasztanami w drzewa, kamyczkami do kałuży lub zalewu),
- zabawy ze skakanką, hula hop, gumą do skakania,
- chodzenie po schodach, krawężnikach, niskich murkach,
- podskakiwanie obunóż, na jednej nodze, przed siebie, w dal, oraz zeskakiwanie z ostatniego stopnia schodów,
- nauka jazdy na hulajnodze, rowerku biegowym i nożnym, na rolkach, łyżwach,

- zabawy z piłkami (np. rzucanie przed siebie i do celu, kopanie, gra w zbijaka),
- gra w klasy,
- bieganie swobodne oraz przeszkodami (np. krokiem naprzemiennym, galopowanie, pajacyki).

## ROZWÓJ DZIECKA DO 3 ROKU ŻYCIA

- równowaga – stanie na jednej nodze około 1 sekundy, przejście samodzielnie po wąskim murku,
- wskakiwanie do koła przodem i tyłem obiema nogami,
- naprzemienne wchodzenie po schodach, schodzenie krokiem dostawnym,
- jazda na trzykołowym rowerku (naprzemienne ruchy nóg),
- chwytanie dużej, miękkiej piłki lub balona rękoma w linii środkowej ciała, chwytanie całym ciałem,
- planowanie ruchu, np. aby sięgnąć po zabawkę znajdującą się na półce, trzeba przystawić krzeselko.



ilustris.pl

www.wspolnie.pl

## ROZWÓJ RUCHOWY POMIĘDZY 3 a 4 ROKIEM ŻYCIA

- zbieganie z góry bez przewracania się – współpraca rąk z nogami,
- stanie na 1 nodze ok. 3-4 sekund, na początku 4 roku życia 5-8 sekund,
- chodzenie po wąskiej linii stopa za stopą,
- zeskakiwanie ze schodka na oznaczone miejsce,
- przeskakiwanie przez linię znajdującą się na wysokości 15-20 cm obunóż i konikiem,
- schodzenie po schodach w sposób naprzemienny z trzymaniem się poręczy,
- szybka jazda na rowerku z dodatkowymi kółkami,
- pod koniec tego okresu dziecko potrafi odepchnąć się nogą podczas jazdy na hulajnodze,
- wspinanie się po drabince z naprzemiennym użyciem rąk, nogi poruszają się dostawnie,
- huśtanie się poprzez naprzemienny ruch ugięcia i wyprostowania przy jednoczesnej pracy nóg,
- znajomość większości elementów swojego ciała,
- sprawne łapanie piłki, ale nie zbyt małej, odbijanie paletką piłki,
- odtwarzanie 2-3 elementowych sekwencji rytmicznych, ruchowych.



# ROZWÓJ RUCHOWY POMIĘDZY 4 a 5 ROKIEM ŻYCIA

- skakanie na 1 nodze, przeskakiwanie przez linę leżącą na podłodze bokiem,
- przeskakiwanie przez linę będącą w ruchu (skakanka, „szczur”),
- wykonywanie ruchów okrężnych ramionami,
- skakanie naprzemienne, skoki pajacyka,
- naprzemienne wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania,
- początki jazdy na rowerze dwuokołowym, wrotkach i hulajnodze,
- chodzenie po krawężniku,
- łapanie małej piłki,
- różnicowanie góra – dół, za – przed, prawo-lewo,
- stoi na 1 nodze z oczami zamkniętymi ok. 3 sekund,
- naśladowanie chodów różnych zwierząt,
- chodzenie po linii do przodu i do tyłu.



## Literatura cytowana:

- Integracja Sensoryczna, kwartalnik Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Integracji Sensorycznej nr 2/2015
- Psychologia rozwoju człowieka" /t. 2/ - redakcja naukowa B. Harwas-Napierała, J. Trempała, wyd. PWN - 2007 r.
- Artykuł M.Dębińskiej – Fundacja Okno ([www.fundacjaokno.pl](http://www.fundacjaokno.pl)).
- grafika – [www.ilustris.pl](http://www.ilustris.pl)