

# Zabawy ruchowe dla czterolatków



## **Spis treści**

1. ZNACZENIE ZABAW RUCHOWYCH DLA ROZWOJU DZIECKA .....	5
2. BIBLIOGRAFIA.....	7
3. IKONKI UŻYTE W PUBLIKACJI.....	8
SCENARIUSZE.....	9
Scenariusz nr 1. Zabawa muzyczno-ruchowa Motylki.....	9
Scenariusz nr 2. Zabawa z elementem równowagi Akrobaci.....	10
Scenariusz nr 3. Zabawami z elementami rzutu Piłka.....	11
Scenariusz nr 4. Zabawa zabawowo-naśladowcza .....	12
Bawmy się .....	12
Scenariusz nr 5. Zabawa orientacyjno-porządkowa Marcowa pogoda .....	14
Scenariusz nr 6. Zabawa muzyczno-ruchowa Plaża .....	15
Scenariusz nr 7. Zabawa bieżna Rowery.....	16
Scenariusz nr 8. Zabawa muzyczno-ruchowa Taniec porów .....	17
Scenariusz nr 9. Zabawa z elementami rzutu i toczenia Śnieżna forteca.....	19
Scenariusz nr 10. Zabawa z elementem podskoku Pajacyk.....	21
Scenariusz nr 11. Zabawa orientacyjno-porządkowa Zgadnij, kto to? .....	22
Scenariusz nr 12. Zabawa muzyczno-ruchowa Gimnastyka .....	29
Scenariusz nr 13. Zabawa z elementem toczenia Króliczek.....	31
Scenariusz nr 14. Zabawa z elementem bieżnym Lis i jeże .....	32
Scenariusz nr 15. Zabawa muzyczno-ruchowa Roztańczone kropelki.....	34
Scenariusz nr 16. Zabawa ze śpiewem Mam tu liście .....	36

Scenariusz nr 17. Zabawa z elementem czworakowania	
Jeże i drzewa .....	37
Scenariusz nr 18. Zabawa bieżna	
Trzy kolory .....	39
Scenariusz nr 19. Zabawa z elementem równowagi	
Cyrk .....	40
Scenariusz nr 20. Zabawa z elementem czworakowania	
Przytulanki na sanki .....	42
Scenariusz nr 21. Zabawa orientacyjno-porządkowa	
Bombki .....	43

# 1. Znaczenie zabaw ruchowych dla rozwoju dziecka

Wioletta Sobotka

## 1.1. Pojęcie zabaw i gier ruchowych

Zabawy ruchowe są formą działalności charakterystyczną dla wieku przedszkolnego i wczesnoszkolnego, najbardziej odpowiadającą potrzebom dziecka, wynikającą z właściwości jego rozwoju. Ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania wysuwa je na pierwsze miejsce w pracy z dziećmi. Zabawa, zdaniem E.A. Arkina, wypełnia i przenika całe życie dziecka, bo znajdują w niej ujście jego uczucia pragnienia, ciekawość i wyobraźnia. Zabawa jest zjawiskiem odpowiadającym możliwościom życiowym dziecka niezbędnym dla jego ogólnego rozwoju, gdyż „kształtuje i organizuje osobowość dziecka i doskonali jego siły fizyczne i psychiczne, rozbudza w nim dziarskość, wypełnia radością życia i wiarą w siebie”<sup>1</sup>.

„Zabawa ruchowa to zabawa wymagająca od uczestników częstych zmian miejsca, stosowania się i przestrzegania obowiązujących w niej reguł, w szczególnym stopniu rozwijająca funkcje motoryczne dzieci i młodzieży. Do zabaw ruchowych zalicza się między innymi: berek, klasy, dwa ognie itp.”<sup>2</sup>

W czasie zabaw i gier ruchowych dzieci chodzą, biegają, skaczą, pełzają, wspinają się, rzucają i łapią piłkę, walczą i współzawodniczą ze sobą. Można powiedzieć, że w zabawach i grach ruchowych dzieci ćwiczą prawie wszystkie możliwe ruchy. Już najprostsze zabawy i gry ruchowe podlegają określonym przepisom i regułom, którym dziecko musi się podporządkować i ich przestrzegać. Dzieci uczą się wówczas współdziałania ze sobą w zabawie, stają się zdyscyplinowane, uważne. Treść zabaw i gier ruchowych może być różnorodna, zaproponowana przez dorosłego lub wymyślona przez dzieci, uczestników zabawy.

## 1.2. Rodzaje zabaw

Przede wszystkim jednak zabawy ruchowe mają dodatni wpływ na rozwój dziecka. Dają możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, rozwijają sprawność ruchową, ćwicząc i doskonaląc takie elementy, jak: chód, bieg, podskok, rzut, wspinanie, pokonywanie przeszkód. Właśnie one stały się kryterium do podziału zabaw na kilka kategorii. Są to:

- zabawy orientacyjno-porządkowe,
- zabawy z elementami równowagi,
- zabawy z elementami czworakowania i pełzania,
- zabawy bieżne,
- zabawy z elementami rzutu, celowania, toczenia,
- zabawy z elementami wstępowania, zstępowania oraz wspinania się,
- zabawy z elementami podskoku i skoku,
- zabawy ze śpiewem.

<sup>1</sup> E.A. Arkin, *Współczesne poglądy na zabawę*, w: *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, red. M. Żebrowska, PWN, Warszawa 1986, s. 359.

<sup>2</sup> W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1995, s. 328.

### **Zabawy orientacyjno-porządkowe**

Przy omawianiu i organizowaniu tego typu zabaw i ćwiczeń chodzi głównie o pobudzenie procesu myślenia. Dzieci uczą się reagować na różnego rodzaju bodźce: słuchowe (głos, instrumenty perkusyjne) i wzrokowe (ruchy rąk, kolory szarf, chorągiewek, tarcz itp.). Ten rodzaj zabawy jest często przygotowaniem do wszystkich innych zabaw ze względu na to, że pozwala odpowiednio ustawić grupę, podzielić dzieci na zespoły, wyuczyć najprostszych form zbiorów i ustawień: rzędem – w kolejce; dwurzędem z chwytaniem rąk – parami; po obwodzie koła – z trzymaniem się za ręce w chwili wiązania koła; w gromadce; w luźnym ustawieniu – w rozsypanie. W grupach dzieci starszych stopniowo wprowadzamy element współzawodnictwa oraz staramy się skracać czas reakcji na różnorodne sygnały.

### **Zabawy z elementami równowagi**

Zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi wpływają na doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Wykonywanie tego typu ćwiczeń wymaga od dzieci koncentracji uwagi, spokoju, opanowania wewnętrznego. Można je prowadzić w różnorodnych postaciach i zmieniających się warunkach, z jednoczesnym przestrzeganiem zasady stopniowania trudności. Młodszym dzieciom dajemy proste formy zabaw, zadań spotykanych w życiu codziennym. Będą to przede wszystkim przejścia po ziemi z wprowadzeniem zwężenia terenu, np. ślady na śniegu, wyznaczona na ziemi wąska dróżka. W miarę zdobywania umiejętności przez dzieci staramy się, aby były bardziej skomplikowane. Zabawy równoważne mogą polegać na przekroczeniu przyborów rozłożonych na podłodze, ziemi, nisko rozpostartych linek czy przeszkód naturalnych w terenie, np. kopczyków piasku, śniegu. Zabawy te wymagają od dzieci odwagi, dlatego jednostkom mniej sprawnym należy udzielić pomocy, szczególnie przy ćwiczeniach na pewnej wysokości.

### **Zabawy z elementami czworakowania i pełzania**

Chód na czworakach i pełzanie jest ćwiczeniem siły i przyczynia się do kształtowania postawy ciała (części lędźwiowej kręgosłupa i pasa barkowego). W czasie czworakowania i pełzania należy zwracać uwagę na właściwy układ ciała dziecka (przy wsparciu na całych dłoniach i na palcach stóp) oraz na odpowiednie tempo ruchu. Elementy czworakowania i pełzania w zabawie należy przeplatać momentami krótkiego wypoczynku.

### **Zabawy bieżne**

Głównym składnikiem ruchowym tego typu zabaw jest bieg. Podczas zabaw bieżnych dziecko doskonali szybkość, zręczność, wytrzymałość. Podczas biegu pobudzana jest czynność serca i płuc oraz przemiana materii. Zabawy bieżne mają szczególne znaczenie w okresie chłodnych dni, gdy najskuteczniej i najszybciej rozgrzewają dzieci. Podczas tego typu zabaw należy zwrócić uwagę, aby bieg odbywał się lekko na palcach, ze swobodną, naturalną pracą ramion. Istnieją różne rodzaje zabaw bieżnych: masowe, z elementem orientacji, z pościgiem i wyścigi.

### **Zabawy z elementami rzutu, celowania i toczenia**

Zabawy te mają wpływ na rozwój pasa barkowego oraz mięśni tułowia. Jednak ich głównym zadaniem jest wyrobienie celności, siły, zręczności oraz pewności rzutów i chwytów. Kształcą także zdolność oceny: kierunku, odległości, przyczyniają się do doskonalenia koordynacji nerwowo-ruchowej oka i ręki. Rzuty i chwyt są dla dziecka czynnościami trudnymi, dlatego też elementy rzutu, celowania i toczenia musimy różnicować dzieciom starszym i młodszym. Różnice te wynikają z techniki wykonywanego ćwiczenia oraz rodzaju używanych przyborów.