



"DUŻA
MOTORYKA
W MAŁYM PALCU"

wersja rozszerzona



WIEDZA
WSPARCIE
KONSULTACJE
PORADY
POMOC



BĄDŹ LIDEREM
AKTYWNEGO
I ZDROWEGO
STYLU ŻYCIA

„Duża motoryka
w małym palcu„

Autorski program Kids&Sport
rozwijania podstawowych
umiejętności ruchowych.



Let the kids choose.



Wsparcie

Kto w największym stopniu wpływa na sprawność fizyczną dzieci?

1. Rodzice i opiekunowie
2. Nauczyciele przedszkolni
3. Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej

1. Elementy składowe wpływające na rozwój dziecka:

- aktywność ruchowa;
- odpoczynek i sen;
- zbilansowana dieta.



Rozwój





ROZWÓJ DZIECKA

Uznaje się, że dla dzieci powyżej 2 roku życia, minimalną zalecaną dawką intensywnego wysiłku fizycznego jest **60 minut dziennie** (powyżej 4 roku życia, jest to już 120 minut). **Codziennie.** Nie ma tu znaczenia czy jest to wybrany sport, zabawa w berka czy spontaniczny taniec.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Ma być intensywne, a więc doprowadzić do wzmożonego wysiłku i uczucia przyjemnego zmęczenia. Ma być śmiech, radość i pot. Tak, dziecko ma być zmęczone i spocone.





ROZWÓJ DZIECKA

ODPOCZYNEK I SEN



Czy wiecie, że nasze ciało, a przede wszystkim mięśnie rosną głównie podczas snu? Ile zatem należy spać?

Minimum 8 godzin snu!!!

Jak bardzo sen jest nam potrzebny na różnych poziomach naszego zdrowia i sprawności pokazały rozliczne badania naukowe i testy. Najnowsze dane opracowane przez National Sleep Foundation (NSF) wskazują, że zarówno zbyt krótki sen, jak i zbyt długi, mogą mieć zły wpływ na stan naszego zdrowia.





ROZWÓJ DZIECKA

Mit: „można jeść dowolną żywność i w dowolnych ilościach, o ile towarzyszy temu odpowiednia dawka ruchu”

Nieprawda!!!

Dobrze zbilansowana i różnorodna dieta, jest podstawą dobrego odżywiania.

Nie traktujmy aktywności fizycznej dzieci jako remedium na złe nawyki żywieniowe.

ZBILANSOWANA DIETA



2. Nawyki

- czym są?
- jak je budować?



Nawyki



Jak przekonuje w swych badaniach laureat Nagrody Nobla (2002) **Daniel Kahneman** większość naszych wyborów życiowych opieramy na intuicji i przyzwyczajeniu, a nie racjonalnej analizie.

Dlatego warto „wprogramować” sobie **zdrowe odruchy**. Najlepiej zrobić to już w przypadku małych dzieci.



Nawyki



Czym są?

Mechanizm jest tu dość prosty.

W dużym uproszczeniu, silne wewnętrzne przekonanie, a więc wbudowany nawyk, spowodują, że dziecko zdecydowanie i to w pierwszym silnym odruchu podejmie decyzję zgodną z „własnym”, a nie „narzucanym” zdaniem.

Siła przyzwyczajenia stanie się dla niego pierwszą, ale bardzo ważną **barierą ochronną**.

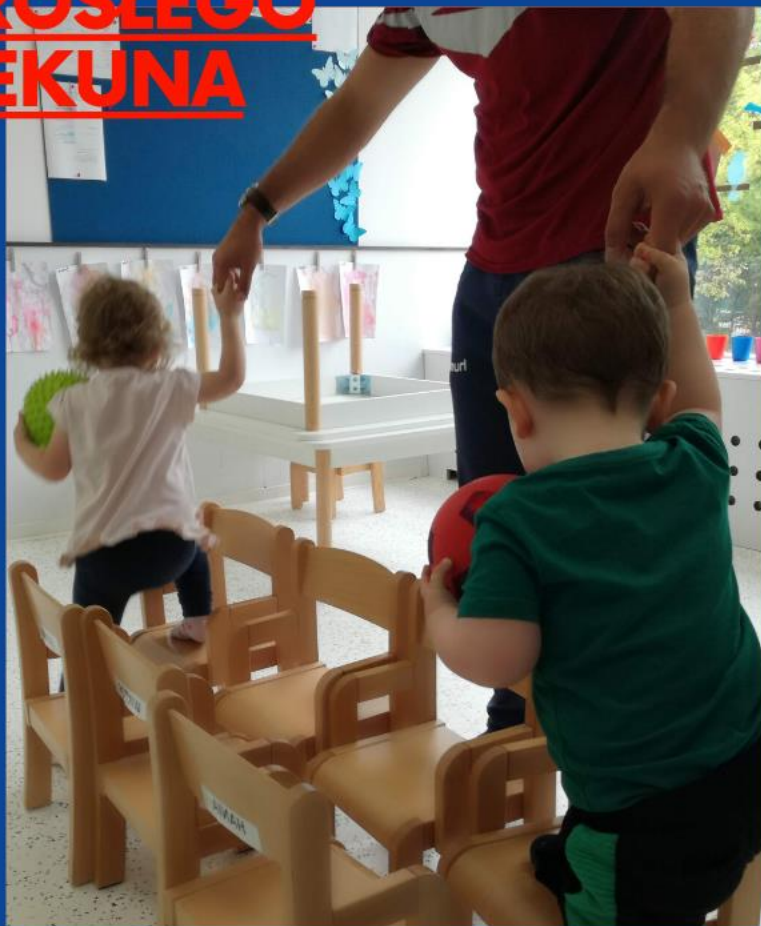


Nawyki



Jak je budować?

ROLA DOROSŁEGO OPIEKUNA



3. Rola dorosłego opiekuna

- naśladowanie
- wsparcie
- wzór



ROLA
DOROSŁEGO
OPIEKUNA



- naśladowanie

Sposoby nauki poprzez naśladowanie to emulacja oraz imitacja, czy też mimeza.

"Ludzkie dzieci to maszyny imitacyjne, które zdają się przyswajać wszystko cokolwiek napotkają, a co łączy się z naśladowaniem zachowań innych osobników. Nauczanie pomaga kierować tym przyswajaniem, ale bez praktycznie nieograniczonej zdolności ludzkich dzieci do imitacji byłoby wątpliwe, czy jakakolwiek dawka rodzicielskiego nauczania pomogłaby przejąć tyle zachowań w tak krótkim czasie." (Robin Dunbar).



ROLA DOROSŁEGO OPIEKUNA



- wsparcie

Dzieci wchodząc w wiek przedszkolny mają ogromną ilość energii, którą chętnie pożytkują na zabawy. Zaczynają też dostrzegać zalety wspólnego spędzania czasu z rówieśnikami. Następuje odkrywanie różnych uczuć związanych z dawaniem i braniem, współpracą i dość bolesnym wyłączeniem z grupy. To ważne aspekty rozwoju emocjonalnego dzieci. Równocześnie, jest to czas ogromnej otwartości na otaczający świat. Gotowości do nauki i próbowania różnych jej aspektów. Jak wykorzystać ten okres do zaszczepienia radości z aktywności ruchowej, by później łatwiej radzić sobie w dorosłym życiu?



ROLA DOROSŁEGO OPIEKUNA



- wzór

Bycie wzorem to nie tylko pokazywanie jak coś robić, ale też **robienie tego wspólnie**. Nie wszystko, nie zawsze. Ale spędźcie jakiś wycinek czasu na wspólnych ćwiczeniach, zabawach czy spacerze. Postarajcie się chociaż jeden posiłek dziennie zjadać wspólnie.



Aktywizacja



4. Aktywizacja

- rodzaje i podział aktywności;
- budowanie relacji;
- przykłady form i zabaw.



Aktywizacja



- rodzaje i podział aktywności;

Rozwój dziecka jest nieustanny i należy go umiejętnie wspierać. Oczywiście dzieci uwielbiają bawić się z rodzicami czy opiekunami, dlatego warto wpleść w codzienne czynności zadania, które pozwolą jeszcze lepiej rozwijać cech motoryczne.

Pamiętajcie, że nasza pomoc nie powinna kończyć się na etapie gdy dziecko zacznie samo chodzić czy nawiązywać pierwsze znajomości na placu zabaw. Również wybór odpowiednich i zróżnicowanych zajęć sportowych czy ruchowych, nie wypełnia całości zapotrzebowania malucha na tego typu stymulację .



Aktywizacja



- budowanie relacji;

Dzieci na zajęciach sportowych rozpira nadmiar energii. Chcą więcej, szybciej, ale najczęściej chcą po swojemu, a najlepiej gdy to ich ćwiczenie zastąpi to wskazane przez prowadzącego. Ten naturalny zapał chcemy jak najbardziej rozwinąć, podtrzymać i przekazać innym, mniej aktywnym. Ale nie możemy też pozwolić, by trening zamienił się w koncert życzeń, czy wybór tylko ulubionych ćwiczeń. Dlatego już od pierwszych zajęć wprowadzamy kilka jasnych i prostych zasad zachowania. Ich zrozumienie ale też konsekwencja egzekwowania jest kluczem do wzajemnej przyjemności z odbytego treningu.



Aktywizacja



- przykłady form i zabaw

Zabawa. Lecz nie swobodna, chaotyczna i kierowana przez dziecko czy całą grupę, ale przemyślana i prowadzona przez nauczyciela lub trenera w formie opowieści o jakimś wydarzeniu, przygodzie. Oczywiście to nie może być sztywny scenariusz zakładający szczegółowe kroki i zachowania, ale ogólna historia zakładająca wiele wariantów, a tym samym możliwości wplecenia odpowiednich ćwiczeń. Od zabaw grupowych, tak by wykorzystać zapał i nadmiar energii wszystkich dzieci, po te indywidualne gdy pracujemy nad wybranymi umiejętnościami lub cechami motorycznymi..





współzawodnictwo

Limity

zabawy swobodne
i moderowane



zalecany, dzienny limit
aktywności ruchowej





Limity

- zalecany, dzienny limit aktywności ruchowej

Ile w teorii i średnio każdego dnia, przedszkolak powinien spędzać czasu na zabawach i aktywności ruchowej? Liczymy tu zabawy, które faktycznie ze sportem się kojarzą.

Przyjmuje się, że dzieci w wieku przedszkolnym powinny **codziennie** spędzać około **2 godzin** w stanie wzmożonego wysiłku fizycznego.

Z czego około 50% czasu, powinno zostać zorganizowanych tak, by dziecko rozwijało lub nabywało konkretne umiejętności motoryczne. Mamy zatem do zagospodarowania do 60 minut.

Reszta to zabawy wolne, nadal jednak dostatecznie aktywne.





Limity

- współzawodnictwo



Zdecydowana większość małych dzieci uwielbia ruch i znajduje wiele przyjemności w zróżnicowanej aktywności fizycznej. Kiedy jednak przychodzi czas na próby wspólnego z innymi dziećmi uczestnictwa w zmaganiach sportowych, część z nich natychmiast odmawia udziału w zabawie. Jakie mogą być tego przyczyny i co w takiej sytuacji zrobić?

Należy bardzo ostrożnie podchodzić do wczesnego współzawodnictwa, gdyż jest to jeden z elementów przesądzających o zniechęceniu dzieci do uczestnictwa w zajęciach sportowych.

6. Weryfikacja sprawności ruchowej dziecka

- lista podstawowych umiejętności

Aby ocenić czy dziecko posiada podstawowe umiejętności w zakresie sprawności fizycznej, wykonać można kilka prostych testów.

Oczywiście otrzymane w ten sposób wyniki należy traktować bardzo ogólnie i wykorzystać raczej jako przyczynek do zastanowienia się nad kierunkiem rozwoju dziecka.

Weryfikacja sprawności ruchowej



6. Weryfikacja sprawności ruchowej dziecka

- walidacja w zależności od grupy wiekowej

Oczywiście, o ile lista ww. obszarów jest dość uniwersalna, o tyle umiejętności dziecka, sprawdzać należy w odniesieniu do jego wieku. Dlatego stworzyliśmy warianty listy umiejętności ruchowych dziecka, w odniesieniu do kilku grup wiekowych.

Weryfikacja sprawności ruchowej





7. Metodyka prowadzenia zajęć

- planowanie

Sport ma być dla dzieci przyjemnością i de facto mało widocznym dodatkiem do fajnej zabawy. Szczególnie gdy są to dzieci w przedziale wiekowym od 3 do 6 lat, czyli przedszkolaki.

Zajęcia mają być krótkie ale na dostatecznie wysokich „obrotach”, by dzieci poczuły przyjemność zmęczenia i chwilowego wyczerpania.

Metodyka prowadzenia zajęć





7. Metodyka prowadzenia zajęć

- elementy składowe

1. Pomysł
2. Możliwe scenariusze
3. Sprzęt lub materiały
4. Miejsce
5. Zasady i bezpieczeństwo
6. Wykonanie i pomoc

Metodyka prowadzenia zajęć





7. Metodyka prowadzenia zajęć

- przykłady i scenariusze

W ramach programu szkoleniowego „Duża motoryka w małym palcu” dostępnych jest 80 tematycznych scenariuszy zajęć sportowych.

Metodyka prowadzenia zajęć

