

Zabawy na sali gimnastycznej

Zabawy ruchowe i gimnastyczne dla przedszkolaków, poza dobrą zabawą, mają na celu pozytywne wpływanie na rozwój ruchowy i motoryczny dziecka. Upraszczając teorię:

- rozwój fizyczny dotyczy zmian w budowie – rozrostu kości, mięśni, zmiany wagi i wzrostu;
- rozwój motoryczny dotyczy kompetencji związanych z ruchem.

Ważne informacje:

- **rozwój motoryczny** często klasyfikuje się w kontekście zakresów ruchów: **mała motoryka** dotyczy ruchów precyzyjnych, ruchów palców, dłoni – np. lepienie, malowanie, pisanie, wiązanie butów; **duża motoryka** odnosi się do czynności angażujących całe ciało lub duże partie – np. skakanie na skakance, chodzenie, bieganie, wchodzenie po schodach
- **rozwój fizyczny** przebiega w dwóch kierunkach: cefalokaudalnie (od głowy do nóg) i proksymodystalnie (od linii środka do boków) – oznacza to, że w pierwszej kolejności zależy nam na rozwoju dużej motoryki, a np. szlaczki to jeden z ostatnich elementów ćwiczeń w nauce pisania.

