**I. Wstęp**

Inspiracją do zaproponowania różnorodnych ćwiczeń ruchowych nauczycielom nauczania zintegrowanego było ogłoszenie przez Parlament Europejski w 2004 roku hasła **„EYES 2004 – Edukacja Poprzez Sport”.** Założyłyśmy, żerealizacja tego hasła powinna mieć swoją kontynuację w 2005 roku i w następnych latach, w szczególności w zakresie zadań realizowanych w szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych ze szczególną ekspozycją problemów wychowania poprzez ruch oraz aktywność fizyczną dostępną dla każdego.

**Zgodnie z opinią lekarzy i psychologów dziecko w wieku 7-11 lat potrzebuje dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego 3-4 godziny dziennie na ruch.** Parametry te dla polskich dzieci są nieosiągalne z różnych względów. A co może w obecnej sytuacji szkoła oferować dziecku, jeśli chodzi o zajęcia ruchowe? Może jedynie zapewnić mu niewielką liczbę godzin ruchu w czasie zajęć obowiązkowych i dobrowolnych. Szkoła powinna zatem inspirować samodzielną działalność ruchową dziecka w domu, w środowisku rówieśniczym i rodzinnym. **Wychowanie do zdrowia i rekreacji ruchowej powinno wzbudzić zamiłowanie do różnorodnych form tej rekreacji oraz ukształtować nawyki**

nauki szkolnej o jeden rok. Rok w wieku dojrzałym prawie nie ma znaczenia, **dla małego dziecka jest często decydujący.**

Zbigniew Cendrowski – naczelny redaktor czasopisma Lider wskazuje na konieczność ściślejszego przybliżenia wychowania fizycznego do natury, związania go z edukacją ekologiczną i turystyką, odbywania większej części zajęć w terenie oraz podejmować we współpracy z rodzicami niezwykle ważne problemy hartowania i rozwijania odporności u dzieci.

**II. Ogólnie o grach i zabawach.**

Powiązanie gier i zabaw ruchowych ze sportem jest oczywiste. Wiele dyscyplin sportowych zaczynało swoją karierę jako zabawy, a dopiero później ich głównym celem stało się współzawodnictwo i uzyskanie określonego wyniku.

Gry i zabawy ruchowe stanowią poważne miejsce w naszej pracy w czasie zajęć z wychowania fizycznego, zajęć rekreacyjno-sportowych oraz kulturalno -rozrywkowych . Wiele gier i zabaw posiada walory wychowawcze, kształcące jak również i emocjonalne. Sztuka prowadzenia gier i zabaw polega właśnie na tym , aby wszystkie te elementy wydobyć z nich i wykorzystać. Duże znaczenie ma tu osobista kultura prowadzącego, jego wiedza ogólna, poczucie humoru, a nawet uzdolnienia aktorskie

Gry i zabawy odpowiednio przygotowane i właściwie prowadzone przez doświadczonych nauczycieli dostarczają dzieciom dużo radości, wprowadzają w dziecięcym zespole atmosferę wesołości, wzbudzają dużo emocji i humoru. Rozwijają myślenie dziecka , pamięć, spostrzegawczość, uwagę, orientację, wyobraźnię , inwencję twórczą. Kształtują i rozwijają poczucie koleżeństwa, wdrażają do karności i dyscypliny.

Dużą zaletą gier i zabaw jest fakt, że są one dostępne dla wszystkich, niezależnie od płci, wieku, sprawności fizycznej i liczebności grup. Nie wymagają specjalnych urządzeń, sprzętu, ubiorów. Stosować je można: w czasie zajęć wychowania fizycznego, zajęć rekreacyjno - sportowych, podczas turnieju, zabawy, na wycieczkach, biwakach i obozach, w sali, na boisku, podwórku, w lesie i na plaży, słowem- lista możliwości ich organizowania i stosowania jest ogromna. Gry i zabawy są zwykle proste i naturalne, nie powodują nadmiernego zmęczenia organizmu, rozwijają dziecko fizycznie: ćwiczą mięśnie, usprawniają działanie systemu nerwowego, pozwalają celowo i racjonalnie rozwijać naturalny pęd i zaspokajać potrzeby ruchowe dzieci. Stąd wniosek, że gry i zabawy ruchowe jako jeden z najbardziej atrakcyjnych środków wychowawczych oddziaływania emocjonalnego winny być systematycznie prowadzone w trakcie zajęć z wychowania fizycznego i innych zajęć kulturalno-wychowawczych.

Metoda prowadzenia zajęć zależna jest od liczebności grupy, wieku , płci uczestników. Przed każdą grą i zabawa należy dokładnie wyjaśnić jej zasady nie tylko uczestnikom ale i obserwatorom( ważne ze względów bezpieczeństwa). Dobrze , jeśli objaśnienie połączone jest z pokazem. Przy trudniejszych grach warto przeprowadzić próbne zawody lub trening, a dopiero później przystąpić do realizacji.

**III. Charakterystyka rozwoju motorycznego.**

Pod pojęciem **motoryczności** rozumie się całokształt ruchowych możliwości człowieka zarówno w znaczeniu ilościowym jak i jakościowym. Innymi słowy jest to wszystko, co dotyczy poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała. Skuteczność każdego działania ruchowego zależy w dużej mierze od poziomu rozwoju cech motorycznych, do których zalicza się:

**szybkość, siłę, moc(skoczność), zwinność, wytrzymałość, gibkość.**

Rozwój cech motorycznych uzyskujemy przez odpowiednie działanie. Każdy okres rozwoju człowieka od niemowlęctwa aż do późnej starości charakteryzuje się określonymi właściwościami w zakresie motoryki.

**A. Rozwój motoryczny dzieci 7- letnich.**

W czynnościach ruchowych u 7-latków obserwuje się płynność, swobodę i dynamikę. Ruchy stają się bardziej celowe, odpowiednio przystosowane do zadania, wysiłki ekonomiczniejsze. Obserwuje się zjawisko przewidywania ruchowego w postaci np. pochylenia tułowia i wyciągnięcia rąk w celu chwytu piłki lub cofnięcia się, gdy dziecko widzi dłuższy lot piłki. Niektóre podstawowe ruchy jak bieg, podskoki ulegają automatyzacji.

W prowadzeniu zajęć ruchowych z dziećmi kładziemy nacisk na tzw. kombinacje – łącząc w jeden cykl ruchowy różne rodzaje ruchu np. bieg, skok, czołganie itp. Należy wprowadzać coś nowego i trudniejszego, stosować współzawodnictwo indywidualne i grupowe, co ma duże znaczenie w uspołecznieniu grupy.

Ćwiczenia prowadzić metodą zadaniową – „Kto potrafi to zrobić?”. Należy dzielić grupę na zastępy, stosować tory przeszkód, a nawet metodę stacyjną.

**B. Rozwój motoryczny uczniów klas I-III.**

Początek tego okresu, a zwłaszcza moment, w którym dziecko przekracza próg szkolny jest dla niego wstrząsem fizjologicznym, spowodowanym zmianą trybu życia.

Dziecko rozpoczynające naukę wykazuje już opanowanie wszystkich podstawowych form ruchu. Jednak większość tych ruchów nie jest należycie skoordynowana. W ciągu 2 pierwszych lat dziecko uczy się i doskonali nowych ruchów oraz tworzenia różnych kombinacji np. łączenia biegu ze skokiem, biegu rzutem,, wiązania rzutów i chwytów itp. Pomaga mu w tym jego ruchliwość spowodowana potrzebą zaspokojenia tzw. **„głodu ruchu”,** a także zdolności naśladowcze. Dzieci 7-8 letnie zaczynają się interesować efektami wykonywanych zadań ruchowych, wykazują chęć uzyskania coraz lepszych rezultatów i silnie odczuwają zadowolenie z sukcesu ruchowego.

W klasie trzeciej można zaobserwować już pełne przystosowanie się motoryczne dzieci do warunków szkolnych. Weszły w szczególny dla motoryki okres **dziecka doskonałego.** W tym czasie występuje najwyższa łatwość w opanowywaniu nowych, nawet skomplikowanych nawyków ruchowych. Istota nauczania ruchu polega na przyswajaniu przez uczniów całych przebiegów ruchowych, dlatego staje się ważny poprawny pokaz. Należy wprowadzić współzawodnictwo, małe zawody, testy sprawdzające informujące o postępach uczniów ( Test L. Denysiuka).