

# GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII

## Bibliografia

- Owczarek S., Bondarowicz M.: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej. WSiP, Warszawa 1997
- Trzeźniowski B.: Zabawy i gry ruchowe. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995
- Bondarowicz M.: Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. Wydawnictwo AWF, Warszawa 2004

## Zabawa

### Wg Gilewicza

- Wszelkie stany aktywności ludzi i zwierząt, w których nie możemy dopatrzeć się motywu, jakim może być zaspokajanie życiowych potrzeb, konieczność samoobsługi, wytwarzanie i gromadzenie dóbr, potrzeba walki lub obrony, wypełnianie obowiązków, zewnętrzne naciski.
- Przeciwstawienie pracy i dobrowolnie podjęty sposób spędzania czasu wolnego od zajęć obowiązkowych, celu zaś zabawowych czynności upatrujemy w potrzebie rozrywki i zadośćuczynienia hedonistycznym skłonnościom człowieka.

### Wg Huizinga

- Dobrowolne działanie lub zajęcie, wykonywane w obrębie pewnych, ustalonych granic czasu i miejsca, według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowych wiążących reguł. Cel jest w niej samej, towarzyszy jej uczucie napięcia i radości oraz świadomość czegoś innego niż zwyczajne życie. Z zabawą nie wiąże się żaden interes materialny.

### Wg Okoń

- Nie należy utożsamiać zabawy z żadną z zewnętrznych czynności dziecka. Nazwa wskazuje na postawę psychiczną w jej całości i jedności. Jest to swobodna gra, łączna gra wszystkich władz dziecka, jego myśli, ruchów fizycznych, przez którą dziecko ucieleśnia, w formie sprawiającej mu zadowolenie, swe własne wyobrażenia i zainteresowania.

### Wg Trzeźniowski

- Forma działalności człowieka, występująca we wszystkich okresach jego życia, w której angażując się z całą pasją, pragnie znaleźć okazję do rekreacji i wypoczynku, odprężenia psychicznego i fizycznego, przyjemności i rozrywki.

# GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII

## Rola zabawy w procesie wychowania

Wg Gilewicz

- manipulowanie przedmiotami – kształcenie zmysłów prowadzące do poznawania cech przedmiotów, ich stosunku do otoczenia, sił działających na nie
- naśladowanie czynności obserwowanych w życiu codziennym
- konstruowanie zrodzonych w wyobraźni form i kształtów symbolizujących pewną rzeczywistość

Wg Gilewicz

- wchodzenie w rolę innych osób
- ufi ksowanie na czynnościach zabawowych uwagi i wysiłku intelektualnego, ruchowego, emocjonalnego kształtującego spostrzegawczość, umiejętność kojarzenia zjawisk, podejmowanie decyzji i wysiłku woli
- współdziałanie w grupie
- radość w działaniu i zadowolenie z osiągnięć
- uczucie odprężenia i oderwania się od codziennej rzeczywistości
- strumienie dodatnich przeżyć ☺
- poczucie własnych możliwości i wartości rosnące w miarę systematycznego uprawiania zabaw i gier

## Rodzaje zabaw

1. manipulacyjne
2. tematyczne (naśladowcze)
3. konstrukcyjne
4. zabawy i gry dydaktyczne
5. zabawy i gry ruchowe

## Zabawy manipulacyjne

- najprostsza forma zabawy dziecięcej
- występują przede wszystkim w okresie niemowlęcym
- polegają na chwytaniu przedmiotów, manipulowaniu nimi początkowo bez celu, ale dostarcza zadowolenia
- prowadzi do usprawnienia rąk, rozwijania inteligencji sensomotorycznej, w konsekwencji do działania świadomego i zamierzonego
- podział wg Chrzanowskiej

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

1. zabawy manipulacyjne niespecyficzne - takie samo manipulowanie przedmiotami o różnym kształcie, rodzaju, wielkości.
2. zabawy manipulacyjne specyficzne - dzieci manipulują przedmiotami w sposób odpowiadający ich właściwościom oraz przeznaczeniu.
  - poza strefą ruchową dotyczą również strefy poznawczej i emocjonalno – społecznej
  - rozwój spostrzegawczości, wyobraźni, myślenia, mowy, uwagi, pamięci
  - aktywne oddziaływanie na przedmioty
  - rozwój samodzielności

### **Zabawy tematyczne (naśladowcze)**

- pojawiają się w toku zabaw manipulacyjnych
- wg Dyner: Źródłem zabaw tematycznych jest rzeczywistość, czyli zdarzenia zaobserwowane i przeżyte przez dziecko, a odtwarzanie ich dokonuje się za pomocą działań, w których dziecko naśladuje czynności dorosłych i przybiera ich role.
- odbywają się w większych lub mniejszych grupach rówieśniczych, uczestnicy przypisują sobie odpowiednie role, zmieniają je, płynnie przechodzą z tematu na temat
- w toku zabawy podejmują różne zadania ruchowe: bieganie, pełzanie, podnoszenie, dźwiganie
- zmienność zabaw tematycznych w miarę zdobywania doświadczeń
- wg Dyner: Mają szczególną wartość dla rozwoju dziecka. Jako oparte na rzeczywistości i z niej wywodzące swą treść są prawdziwą rekapitulacją zdarzeń poznawczych i przeżytych, są też swoistą nauką życia na płaszczyźnie realnie przeżywanych stosunków społecznych; umożliwiają dziecku zbliżenie się do rzeczywistości w sposób dostępny, zajmujący, łatwy i osobisty.
- rozwiązywanie zadań ruchowych o charakterze utylitarnym, wymagającym zręczności, siły, szybkości, wytrzymałości
- czynne i wszechstronne usprawnianie ciała i opanowanie nowych umiejętności ruchowych

### **Zabawy konstrukcyjne**

- opierają się na obserwacjach poczynionych przez dzieci oraz na ich wyobrażeniach
- treścią zabaw jest konstruowanie różnych budowli, maszyn, z różnego tworzywa np. kamieni, piasku, makaronu
- realizacja własnych pomysłów

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

- brak wyraźnych planów w konstruowaniu budowli
- w miarę wzrastania, dojrzewania dzieci podejmują zabawę w coraz bardziej zorganizowany, celowy i efektywny
- dają początek czynnościom, w wyniku których powstają konkretne i użyteczne wytwory zabawowej działalności

### **Zabawy i gry dydaktyczne**

- zabawy są przejawem własnej aktywności dzieci, wyrazem ich zainteresowań, przeżyć, wyobraźni
- treści gier dydaktycznych decyduje dorosły, które je tworzy, konstruuje i podsuwa dziecku, próbując je zainteresować i pobudzić jego wyobraźnię, rozwijać pojęcia takie jak kształt, przestrzeń, czas, wielkość, liczba, kolor
- tworzywo w grach dydaktycznych:
- kasztany, żołądźce, owoce, orzechy, które sprzyjają poznawaniu ich kształtu, koloru, wielkości, twardości, smaku
- mozaiki, kulki, z których można układać ornamenty dobierając odpowiedni kolor, kształt, podobieństwo, wielkość
- zabawy dydaktyczne nie pozwalają na ujawnienie własnej inwencji, twórczej postawy i pomysłowości
- rozwiązywanie zagadek, uzupełnianie luk w ilustracjach, wzbogacanie słownictwa
- wg Mystkowska: Gra dydaktyczna uczy pracować wytrwale, aż do osiągnięcia wyniku – bo to jest interesujące, bo wynik ten można sprawdzić, poszukać błędu w toku wykonywania zadania, poprawić go i ... osiągnąć sukces.
- małe zaangażowanie ruchowe w grach dydaktycznych
- wychowanie umysłowe, kształcenie, rozwijanie młodych umysłów, poszukiwanie rozwiązań w sytuacjach stworzonych przez dorosłych, pedagogów, rodziców

### **Zabawy i gry ruchowe**

- zabawa ruchowa: prosta, nieskomplikowana forma ruchu oparta na podstawowych ruchach motorycznych człowieka: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie; polega na rywalizacji indywidualnej: kto ładniej, kto szybciej; proste i nieskomplikowane

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

- gra ruchowa: wyższa forma zabawy ruchowej, w której biorą udział drużyny/ zespoły rywalizujące ze sobą; ma swój początek, zakończenie, treść ruchową, fabułę, swoistą organizację
- zabawy i gry ruchowe jako podstawowy środek wychowania fizycznego
- wszechstronne działanie na ustrój
- wzrost wydolności fizycznej
- wzrost wydolności układu mięśniowo – szkieletowego, krążeniowego, oddechowego
- rozwój siły, szybkości, zręczności, wytrzymałości
- pozytywny wpływ na rozwój umysłowy dzieci i młodzieży
- pozytywny wpływ na kształtowanie woli i charakteru
- uczyć dostrzegać otaczające przedmioty i zjawiska oraz ich współdziałanie
- określenie wagi przedmiotu, wytrzymałości
- nauka spostrzegawczości, koncentracji uwagi
- logiczne myślenie
- rozwój pamięci i twórczej wyobraźni u dziecka
- pozytywny wpływ na rozwój charakteru: samodzielności, śmiałości, pomysłowości, panowania nad sobą, dokładności
- współdziałanie w zespole
- Rola nauczyciela:
  1. umiejętne kierowanie zabawami
  2. podsuwanie bawiącym się nowych odmian i postaci zabawy/gry
  3. przeprowadzenie zabawy/gry zgodnie z zasadami metodycznymi

### **Zabawy i gry ruchowe - podział**

#### **Zabawy ze śpiewem**

- korzystny wpływ na umuzykalnienie dzieci
- korzystny wpływ na kształtowanie poczucia rytmu, koordynację ruchową
- kształtowanie estetyki ruchów
- pozytywny wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- intensyfikacja procesu oddychania
- wyrażają radość, uśmiech, odprężają psychicznie

#### **Zabawy orientacyjno - porządkowe**

- stosowane w grupie dzieci najmłodszych

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

- ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych, opanowania określonych umiejętności
- uczenie zasad wymijania się podczas zmian miejsca, zajmowania miejsca w określonym punkcie
- opanowanie sygnałów słownych, komend lub znaków
- sprzyjanie kształtowaniu szybkiej i celowej reakcji, spostrzegawczości, orientacji
- świadoma dyscyplina

### **Zabawy na czworakach**

- stosowane głównie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym
- znaczenie dla kształtowania postawy ciała
- wzmocnienie układu kostno – stawowo – więzadłowego
- kształtowanie siły

### **Zabawy i gry bieżne**

- najczęstsza postać aktywności ruchowej dzieci i młodzieży
- pozytywny wpływ na aparat ruchowy, krążenia, oddychania, przemianę materii, usprawnienie funkcji wegetatywnych
- elementy rywalizacji

### **Zabawy i gry rzutne**

- rzut do celu, rzut na odległość
- kształtowanie siły i szybkości
- rzut z rozbiegu – skoordynowanie obu czynności
- kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej
- umiejętność skupienia uwagi i koncentracji
- przykład: dwa ognie

### **Zabawy i gry skoczne**

- wykonywanie ruchów pozwalających na oderwanie ciała od podłoża
- rozwinięcie pewności siebie, wiary we własne siły, odwagi
- kształtowanie zręczności, zwinności, mocy, siły
- w połączeniu z biegiem – kształtowanie szybkości
- kształtowanie koordynacji nerwowo – ruchowej
- wzmocnienie stawów kończyn dolnych, zwłaszcza skokowych, kolanowych
- zabawy i gry z użyciem przyrządów bądź przeszkody – kształtowanie równowagi

# GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII

## Zabawy i gry kopne

- doskonalenie zręczności, kończyn dolnych,
- w połączeniu z biegiem – kształtowanie zręczności, siły, szybkości, wytrzymałości
- doskonalenie szybkości reakcji i koncentracji uwagi
- kształtowanie umiejętności współdziałania, karności, samodyscypliny

## Wszechstronny wpływ gier i zabaw:

- wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia
- poprawa stanu zdrowia
- pozytywne warunki do czynnego wypoczynku
- wzmocnienie rozwoju ogólnego
- rozwinięcie sprawności fizycznej
- wyrobienie pozytywnych cech charakteru

## Rola prowadzącego

- zapoznanie z treścią zabawy
- dbanie o przestrzeganie przepisów
- śledzenie przebiegu zabawy, ocena poprawności przebiegu zabawy
- ogłoszenie wyników współzawodnictwa
- obiektywizm, sprawiedliwość, zrównoważenie
- daje znak do rozpoczęcia i zakończenia
- podział na zespoły

## Dobór gier i zabaw

- rozwój uczestników
- zainteresowania uczestników
- możliwości terenowe
- zaplecze sprzętowe
- warunki klimatyczne i atmosferyczne
- potrzeby wychowawcze
- bieżące tematy

## Miejsce i sprzęt

- miejsce: trawiaste boiska, polany, sala gimnastyczna, dziedziniec szkoły
- sprzęt: chorągiewki, znaki, szarfy, piłki, woreczki
- gdy zabawa/gra przeprowadzana jest na boisku: usunięcie kamieni, szkła, puszek

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

### **Ubiór**

- strój gimnastyczny
- luźny, przewiewny kostium treningowy

### **Przybory**

- które dzieci mogą wykonać same
- woreczki, szarfy, chorągiewki, pałeczki sztafetowe, numery, piłka palantowa, skakanki, rakiетка do tenisa stołowego

## **GRY I ZABAWY RUCHOWE W GIMNASTYCE KOREKCYJNEJ**

### **Cel**

- uatrakcyjnienie zajęć
- mobilizacja ćwiczących do większego wysiłku
- aktywny udział w całokształcie korekcji
- odpowiednia motywacja

### **Gry i zabawy ruchowe**

- dzieci przedszkolne i szkolne I-III
- zabawy ruchowe zwłaszcza pod postacią opowieści ruchowej, formy naśladowczej, formy zadaniowej
- zabawa nie przekracza czasu 3 minuty
- dzieci starsze
- gra ruchowa zwłaszcza w formie ścisłej
- wskazany element rywalizacji

### **Kryteria**

- likwidacja dystonii mięśniowej
- stworzenie możliwości utrzymania poprawnej pozycji w trakcie trwania całej zabawy lub gry ruchowej
- sprzyjanie odciążenia kręgosłupa od nacisków osiowych
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała

### **Organizacja**

- uwzględnienie liczby ćwiczących, miejsca zajęć, przyborów
- uwzględnienie rodzaju wady postawy! wskazania, przeciwwskazania
- podział na zespoły, drużyny
- objaśnienie zabawy/gry



## **GRY I ZABAWY RUCHOWE ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W FIZJOTERAPII**

- ogłoszenie wyników rywalizacji
- podsumowanie

PWSZ  
KOSZALIN