

Stanisława NAZARUK, Ewa TOKAREWICZ
*Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II
w Białej Podlaskiej*

Anna KLIM-KLIMASZEWSKA
*Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny
w Siedlcach*

Możliwości realizacji aktywności fizycznej przez dzieci w wieku przedszkolnym — przykłady z wybranych przedszkoli

Abstract: Opportunities for Physical Activity among Preschool-Aged Children — Examples from Selected Kindergartens

Preschool education is recognized today as the first stage of education and upbringing of a child, and certainly the most important one. During this period children acquire new skills, habits, and develop values to which they adhere later on in life. The central role of physical activity in this period should also be acknowledged. Therefore, the scientific community, teachers, parents and other specialists pay more and more attention to the actions performed by kindergartens pertaining to psychophysical development and related physical activity of children. The article presents the results of pilot studies which were conducted in May 2017 in 6 selected kindergartens located in Biała Podlaska District. The analysis of the research data indicates the need to develop preschool facilities and to educate kindergarten teachers in the field of physical education. The research data allows for the formulation of conclusions on the effective physical activity of preschool children.

Keywords: children, kindergarten, physical activity, child development

Słowa kluczowe: dziecko, przedszkole, aktywność fizyczna, rozwój dziecka

Wprowadzenie

Przedszkola zobowiązane są do realizacji głównych celów wychowania przedszkolnego zawartych w Podstawie programowej wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego z dnia 24 lutego 2017 r. (zał. nr 1 do Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej), które odnoszą się do wszyst-

kich obszarów działalności edukacyjnej przedszkola. W tym miejscu należy zwrócić uwagę, że niezależnie od formy wychowania przedszkolnego oraz miejsca jego realizacji placówki muszą zrealizować podstawę programową w pełnym zakresie, aby przygotować dzieci do podjęcia nauki w szkole.

W podstawie programowej czytamy: „Celem wychowania przedszkolnego jest wsparcie całościowego rozwoju dziecka. Wsparcie to realizowane jest przez proces opieki, wychowania i nauczania-uczenia się, co umożliwia dziecku odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna. W efekcie takiego wsparcia dziecko osiąga dojrzałość do podjęcia nauki na pierwszym etapie edukacji” (DzU, 2017, poz. 356). W przytoczonym fragmencie zarysowuje się główna funkcja wychowania przedszkolnego, jaką jest wsparcie rozwoju dziecka w ujęciu całościowym. Można tu dostrzec podobieństwo do pedagogiki holistycznej, która w procesie wychowania uwzględnia zarówno uwarunkowania genetyczne, środowiskowe, instytucjonalne, jak i własną aktywność wychowanka oraz jego osobowość.

Minister edukacji narodowej określił zadania, jakie mają zrealizować przedszkola; zostały one zapisane w 17 punktach. Ze względu na tematykę artykułu szczegółowo zostaną przedstawione te zadania, które bezpośrednio wspierają aktywność fizyczną dziecka. Dotyczą one:

1. „Wspierania wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju”.

2. „Tworzenia warunków umożliwiających dzieciom swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek w poczuciu bezpieczeństwa”(tamże).

Analizując treść tych zadań, widzimy, że praca przedszkoli powinna być ukierunkowana na rozwój poszczególnych sfer dziecka: poznawczej, społecznej, emocjonalnej i fizycznej, poprzez tworzenie warunków sprzyjających różnym formom aktywności. Wśród wielu aktywności przejawianych przez dziecko szczególne znaczenie przypisuje się aktywności fizycznej, często określanej jako ruchowa. Badania naukowe potwierdzają wpływ aktywności fizycznej na rozwój psychosomatyczny człowieka (Bielski, 2005, s. 166; Osiński, 2003; Bergier i in., 2016, s. 24; Charzewska i in., 2006). Zarówno brak aktywności ruchowej, jak i jej nadmiar są szkodliwe dla organizmu. Ruch wzmacnia organizm młodego człowieka, kształtując i usprawniając wszystkie jego układy, w szczególności układ ruchowy, krążenia, oddechowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny (Maciałyzyk-Paprocka i in., 2011). Ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przez co poprawiają rozwój sprawności motorycznej (Woynarowska i in., 2010). Przedstawione korzyści pły-

nące z aktywności fizycznej są szczególnie istotne w okresie przedszkolnym, kiedy dziecko rośnie, rozwija się, uczy się określonych zachowań, przyswaja normy i wartości oraz kształtuje nawyki.

W kontekście przedstawionych zadań przedszkoli, zawartych w podstawie programowej, należy zwrócić uwagę na osiągnięcia dziecka na koniec edukacji przedszkolnej. Odnoszą się one do czterech obszarów rozwoju: fizycznego, emocjonalnego, społecznego i poznawczego. W obszarze rozwoju fizycznego znalazło się dziewięć kluczowych umiejętności; w tym miejscu zostaną zacytowane te umiejętności związane z aktywnością fizyczną, które są szczególnie ważne w procesie przygotowania dziecka do podjęcia nauki w szkole. Dziecko:

- 1) „komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.”;
- 2) „uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne”;
- 3) „wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała”;
- 4) „wykazuje sprawność ciała i koordynację w stopniu pozwalającym na rozpoczęcie systematycznej nauki czynności złożonych, takich jak czytanie i pisanie” (DzU, 2017, poz. 356).

Mając na uwadze znaczenie aktywności fizycznej w życiu dziecka, podjęliśmy badania w celu poznania pracy przedszkoli w zakresie realizacji tej właśnie aktywności. Główny problem badawczy ujęto w formie pytania: W jaki sposób w wybranych przedszkolach dzieci realizują aktywność fizyczną? Dodatkowo zadano trzy pytania szczegółowe:

1. W jaki sposób praca przedszkoli wpływa na realizację aktywności fizycznej dzieci?
2. W jaki sposób nauczyciele i rodzice wspierają aktywność fizyczną dzieci?
3. Czy lokalizacja przedszkola wpływa na aktywność fizyczną dzieci?

Założenia metodologiczne badań

Badania przeprowadzono w sześciu przedszkolach na terenie województwa lubelskiego — w czterech przedszkolach miejskich i w dwóch przedszkolach na wsi. Dane na temat przedszkoli i nauczycieli zestawiono w tabeli 1.

Badania przeprowadzono w trzech przedszkolach samorządowych i w jednym niepublicznym, zlokalizowanych w mieście Biała Podlaska oraz w dwóch punktach przedszkolnych na terenie gminy Biała Podlaska. W badanych placówkach pracuje 63 nauczycieli. W większości mają oni ponaddziesięcioletnie doświadczenie zawodowe, ale warto zwrócić uwagę, że w przedszkolu niepublicznym przeważa kadra z krótkim stażem. Obecnie w Białej Podlaskiej

Tabela 1. Podstawowe dane dotyczące badanych placówek przedszkolnych

L.p.	Nazwa placówki przedszkolnej	Lokalizacja	Liczba nauczycieli i staż pracy	
			1–10 lat	11–25 lat
1.	Przedszkole Samorządowe nr 16 im. Jana Brzechwy	Biała Podlaska (miasto)	4	12
2.	Przedszkole Samorządowe nr 15 im. Juliana Tuwima	Biała Podlaska (miasto)	4	10
3.	Przedszkole Samorządowe nr 3 im. Marii Kownackiej	Biała Podlaska (miasto)	5	6
4.	Niepubliczne Przedszkole im. Przyjaciół Kubusia Puchatka	Biała Podlaska (miasto)	9	6
5.	Punkt Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Sitniku	powiat bialski (wieś)	1	1
6.	Punkt Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Ciciborze Dużym	powiat bialski (wieś)	1	4
Ogółem			24	39

Źródło: opracowanie własne

funkcjonuje 20 placówek, które obejmują edukacją przedszkolną prawie 92% dzieci z terenu miasta. Na terenach wiejskich powiatu bialskiego przeważają natomiast punkty przedszkole zlokalizowane w szkołach podstawowych.

Procedury, metody i narzędzia badań

W badaniach zastosowano metody jakościowe, ponieważ posługują się one narzędziami elastycznymi i można je dostosować do nowych sytuacji, które nie zawsze da się przewidzieć przed rozpoczęciem eksploracji. Ponadto należy zwrócić uwagę, że działania przedszkoli w kontekście uwarunkowań aktywności fizycznej dzieci są trudne do zmierzenia. Problematyka badań była zatem czynnikiem determinującym wybór podejścia jakościowego. W celu uzyskania odpowiedzi na postawione pytania w wybranych przedszkolach (tabela 1) zastosowano wywiad nieskategoryzowany. W literaturze dotyczącej metodologii badań pedagogicznych możemy znaleźć różne odmiany albo rodzaje wywiadu. M. Łobocki (2006) podaje dwie najczęściej stosowane: „wywiad nieskategoryzowany i wywiad skategoryzowany”. Pytania zamieszczone w kwestionariuszu ukierunkowane były na poznanie czynników aktywności fizycznej dzieci. Wywiady przeprowadzono z 63 nauczycielkami w maju 2017 r.

Tabela 2. Czas pobytu dzieci w przedszkolu i liczebność grup

L.p.	Nazwa placówki przedszkolnej	Czas pobytu w przedszkolu [godz.]	Liczba dzieci w grupie
1.	Przedszkole Samorządowe nr 16 w Białej Podlaskiej	9	25
2.	Przedszkole Samorządowe nr 15 w Białej Podlaskiej	9	25
3.	Przedszkole Samorządowe nr 3 w Białej Podlaskiej	9	25
4.	Niepubliczne Przedszkole w Białej Podlaskiej	10	26
5.	Punkt Przedszkolny w Sitniku	5	15
6.	Punkt Przedszkolny w Ciciborze Dużym	5	20

Źródło: opracowanie własne

Wyniki badań

Wyniki badań pokazują, że na organizację pracy placówki przedszkolnej istotny wpływ ma organ prowadzący, od którego zależy między innymi czas pobytu dziecka w przedszkolu. Dane dotyczące tego zagadnienia przedstawia tabela 2.

W przedszkolach samorządowych dzieci zazwyczaj przebywają do dziewięciu godzin. W przedszkolu niepublicznym czas pobytu jest dłuższy, wynosi nawet 10 godzin. W punktach przedszkolnych czas pobytu dziecka wynosi pięć godzin. Liczebność grupy, regulowana jest odrębnymi przepisami prawnymi, które są przestrzegane przez przedszkola. Mniejsza liczba dzieci w punktach przedszkolnych wynika z małej liczby dzieci mieszkających na terenach wiejskich.

Przedmiotem badań były także warunki materialne placówek przedszkolnych oraz ich możliwości w zakresie organizacji i realizacji zajęć z aktywności fizycznej. Dane zestawiono w tabeli 3.

Wydaje się, że optymalne warunki do rozwoju aktywności fizycznej dzieci są w sali gimnastycznej. Z badań wynika, że tylko w dwóch przedszkolach znajdują takie sale. Dzieci korzystają z nich, przychodzą na zajęcia w strojach sportowych i odpowiednim obuwiu. Sala gimnastyczna, wyposażona w drabinki, materace i różne przyrządy, pozwala na przeprowadzenie ćwiczeń gimnastycznych pod kierunkiem nauczycieli w większym zakresie niż sala przedszkolna, w której dzieci bawią się i uczą. W przedszkolach, które nie dysponują salą gim-

Tabela 3. Warunki materialne i organizacja zajęć z aktywności fizycznej

Lp.	Warunki materialne i organizacja zajęć	PS nr 16 w B. P.	PS nr 15 w B. P.	PS nr 3 w B. P.	PN w B. P.	PP w Sitniku	PP w Ciciobrze Dużym
1.	Sala gimnastyczna	-	×	×	-	-	-
2.	Własny plac zabaw	×	×	×	×	×	×
3.	Sprzęt, akcesoria do zajęć ruchowych, gimnastycznych	×	×	×	×	×	×
4.	Zajęcia z aktywności fizycznej wynikające z programu wychowania przedszkolnego	×	×	×	×	×	×
5.	Konkursy sportowe na terenie przedszkola	×	×	×	×	-	×
6.	Zajęcia na basenie	-	-	-	×	-	-
7.	Zajęcia z korekcji wad postawy	×	×	×	×	-	-
8.	Olimpiady i konkursy sportowe poza przedszkolem	×	×	-	×	-	-

Źródło: opracowanie własne

Objaśnienia: x — tak; PS — przedszkole samorządowe; PN — przedszkole niepubliczne; PP — punkt przedszkolny; B. P. — Biała Podlaska.

nastyczną, zajęcia z aktywności fizycznej odbywają się w salach przedszkolnych a część na świeżym powietrzu.

Kolejne pytanie miało na celu poznanie opinii nauczycieli na temat punktów dotyczących aktywności fizycznej dzieci w nowej podstawie programowej. Jest to zagadnienie ważne, ponieważ podstawa programowa weszła w życie z dniem 1 września 2017 r. Badania wykazały, że nowa podstawa spełnia oczekiwania 90% respondentów i to niezależnie od lokalizacji przedszkola oraz prowadzącego go organu. 10% respondentów udzieliło odpowiedzi „raczej tak”. Nie było zatem odpowiedzi „nie”, co można tłumaczyć tym, że badani nauczyciele w pełni akceptują zapisy nowej podstawy programowej w zakresie aktywności fizycznej dzieci.

Następne pytanie miało na celu pozyskanie danych na temat wykształcenia i form doskonalenia zawodowego nauczycieli, pracujących w badanych przedszkolach, w zakresie wychowania fizycznego. Odpowiedzi zestawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Kwalifikacje i formy doskonalenia nauczycieli w zakresie wychowania fizycznego

L.p.	Kwalifikacje i formy doskonalenia nauczycieli	PS nr 16 w B.P.	PS nr 15 w B.P.	PS nr 3 w B.P.	PN w B.P.	PP w Sitniku	PP w Cieczborze Dużym	Ogółem
1.	Studia wyższe na kierunku pedagogika ze specjalnością wychowanie przedszkolne lub edukacja wczesnoszkolna	16	14	11	15	2	5	63
2.	Dodatkowo studia wyższe na kierunku wychowanie fizyczne		1	1	1			3
3.	Studia podyplomowe, np. z korekcji wad postawy	1	2		1			4
4.	Kursy doskonalące z różnych form aktywności ruchowej	1	1	1				3
5.	Potrzeba zatrudnienia nauczyciela wychowania fizycznego				1			1

Źródło: opracowanie własne.

Dane zawarte w tabeli 4 pokazują, że wszyscy nauczyciele mają wykształcenie w zakresie wychowania przedszkolnego. Niecałe 5% badanych ukończyło dodatkowo studia wyższe na kierunku: wychowanie fizyczne, tyle samo — kursy doskonalące z zakresu różnych form aktywności ruchowej, a niewiele ponad 6% — studia podyplomowe z zakresu korekcji wad postawy. Dodatkowe kwalifikacje do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego (ukończone studia podyplomowe lub kurs kwalifikacyjny) mają tylko nieliczni nauczyciele pracujący w przedszkolach miejskich.

Ostatnie pytanie, które zadano nauczycielom, miało na celu poznanie oczekiwań rodziców w zakresie aktywności fizycznej ich dzieci. Okazało się, że 40% rodziców dzieci uczęszczających do badanych przedszkoli nie zgłasza żadnych uwag i propozycji. Dotyczy to szczególnie rodzin, które mieszkają na wsi. Rodzice z tych środowisk uważają, że ich dzieci mają dość dużo ruchu na świeżym powietrzu i nie widzą potrzeby udziału swoich pociech w dodatkowych zajęciach z wychowania fizycznego. 60% rodziców chciałoby natomiast, aby zajęcia z aktywności fizycznej w przedszkolu miały charakter powszechny i odbywały się regularnie. Poniżej zestawiono (w ciągu malejącym) najczęściej wymieniane przez rodziców formy aktywności:

- 1) zajęcia na basenie — 56%;
- 2) zajęcia taneczne — 54%;

- 3) zajęcia kształtujące prawidłową postawę ciała — 46%;
- 4) zajęcia z integracji sensorycznej — 38%;
- 5) konkursy sportowe — 27%;
- 6) wyjazdy na tzw. zielone przedszkola — 16%.

(Wyniki nie sumują się do 100%, ponieważ rodzice zgłaszali po kilka propozycji).

Propozycje zajęć dla dzieci zgłaszane przez rodziców są interesujące i będą pomocne w organizacji pracy w przedszkolach.

Podsumowanie

Wyniki badań przeprowadzonych w wybranych przedszkolach na terenie powiatu bialskiego pokazały, że organizacja i realizacja zajęć z aktywności fizycznej dzieci przebiega na różnym poziomie. Zdecydowanie lepsze warunki materialne mają przedszkola miejskie, które posiadają m.in. salę gimnastyczną. Dzięki temu zajęcia odbywają się regularnie, niezależnie od pogody. Dzieci chętnie biorą w nich udział i ćwiczą w odpowiednich strojach sportowych, co kształtuje prawidłowe nawyki. W pozostałych przedszkolach zajęcia tego typu odbywają się w salach przedszkolnych, które nie są wyposażone w specjalistyczny sprzęt i dysponują ograniczoną przestrzenią do ćwiczeń. W praktyce powoduje to, że dzieci wykonują inne ćwiczenia fizyczne, na co zwracają uwagę specjaliści w zakresie wychowania fizycznego dziecka (Właźnik, 1999; Osiński, 2003; Owczarek, 2001). W takich przedszkolach część zajęć organizuje się na placu zabaw, ale w niesprzyjających warunkach pogodowych nie da się ich oczywiście przeprowadzić.

Kolejnym czynnikiem, który wpływa bezpośrednio na realizację zajęć w przedszkolu, jest wykształcenie nauczycieli. Wydaje się słuszne stwierdzenie, że istotne znaczenie ma wykształcenie w zakresie prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego. Okazuje się, że w badanych placówkach tylko nieliczni nauczyciele mają kwalifikacje do prowadzenia takich zajęć. Zatrudnianie w przedszkolach nauczycieli z dodatkowymi kwalifikacjami tego typu poprawi efektywność zajęć ruchowych i ich organizację, będą one prowadzone w sposób profesjonalny, z uwzględnieniem rozwoju fizycznego dziecka i profilaktyki wad postawy. Może to mieć znaczący wpływ na rozwój dziecka w późniejszych latach. Ważne jest również włączanie rodziców do organizacji zajęć, szczególnie poza przedszkolem (np. wyjazdy na basen, na tzw. zielone przedszkola). Takie działania podnoszą świadomość rodziców w zakresie potrzeby ruchu dziecka.

Przedstawione zagadnienia nie wyczerpały w pełni tematu, a jedynie zwróciły uwagę na problem, który będzie przedmiotem dalszych badań.

Bibliografia

- Bergier, J., Niznikowska, E., Bergier, B., Junger, J., Acs, P., Salonna, F. (2016). *Diversity of Physical Activity among the School Youth Depending on the Type of Place of Residence*. „Health Problems of Civilization”, 10 (1), s. 24–31.
- Bielski, J. (2005). *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*. Kraków: Impuls.
- Charzewska, J., Wajszczyk, B., Chabros, E., Rogalska-Niedźwiedz, M. (2006). *Aktywność fizyczna w Polsce w różnych grupach według wieku i płci*. W: M. Jarosz (red.), *Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*. Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia, s. 317–340.
- Łobocki, M. (2006). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Kraków: Impuls.
- Maciałyk-Paprocka, K., Krzyżaniak, A., Kotwicki, T., Kałużny, Ł., Przybylski, J. (2011). *Postawa ciała dzieci w wieku przedszkolnym*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 92 (2).
- Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*. Poznań: Wyd. AWF.
- Ostrowska, M. (2011). *Funkcje wychowania fizycznego a nowe wyzwania edukacyjne*. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, nr 4.
- Owczarek, W. (2001). *Gimnastyka przedszkolaka*. Warszawa: Wyd. AWF.
- Podstawa programowa wychowania przedszkolnego dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego. DzU, 2017, poz. 356, załącznik nr 1.
- Właźnik, K. (1999). *Wychowanie fizyczne w przedszkolu. Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Warszawa: Juka.
- Woynarowska, B., Kowalewska, A., Izdebski, Z., Komosińska, K. (2010). *Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania*. Warszawa: PWN.