

Projekt: „Szkoła rodzinnych zabaw”

Współczesny młody człowiek żyje w świecie zdominowanym przez środki masowego przekazu. Wśród nich telewizja zajmuje priorytetowe miejsce, bowiem posiada największy krąg odbiorców. Telewizja absorbuje czas dorosłych, ale przede wszystkim dzieci i młodzieży. Można powiedzieć, że tak wrosła z życie codzienne rodzin, iż zacierają się wręcz granice między rzeczywistością i fikcyjnym światem w programach telewizyjnych i grach komputerowych. Dzieci często naśladują oglądane postacie, naśladują agresywne zachowania, sceny walki z filmów czy programów komputerowych, a nawet dokonują przestępstw.

Nadużywanie mass-mediów może prowadzić do uzależnienia od komputerów, telewizora czy muzyki. Do przybierania złych postaw i nawyków zdrowotnych w życiu codziennym.

Czy tak we współczesnym świecie ma wyglądać model rodziny XXI w.?

A gdzie w tym wszystkim czas na zdrowy tryb życia?

Gdzie umiejętność pokierowania przez rodziców wychowaniem, tak aby odwrócić uwagę dzieci od wszystkich tych zagrożeń i zainteresować młodego człowieka aktywnością ruchową.

Działalność ruchowa dziecka ułatwia mu przystosowanie społeczne i zdobycie umiejętności właściwego wykorzystania czasu wolnego. Przyczynia się do harmonijnego rozwoju, przygotowując go pod względem fizjologicznym do aktywności życiowej, pomagając jednocześnie w utrzymaniu równowagi między obciążeniami fizycznymi i psychicznymi.

Na pewno żadnemu z rodziców nie jest obojętny wygląd dziecka. Każdy z nich chciałby, aby jego pociecha wyrosła na zdrowego i silnego dorosłego człowieka. Jak wiemy, wygląd człowieka ma duży wpływ na jego samopoczucie, zachowanie oraz postawy jakie przybiera w życiu. Aktywność ruchowa w szkole, czy w gronie rodzinnym to szansa na odprężenie i wyżycie się ruchowe. Oprócz wartości hedonistycznych zajęcia sportowe dają możliwość kształtowania cech charakteru, wpływających na uczestnictwo w życiu społecznym. Należą do nich lepsze współdziałanie w grupie, docenianie własnej wartości, dążenie do realizacji celów osobistych, konieczność przełamywania własnych słabości, znalezienie swojego miejsca w grupie, czy zdolność do przewidywania zagrożeń.

Uważam, że w życiu każdej rodziny powinny znaleźć się ćwiczenia fizyczne. Wspólna aktywność ruchowa, treningi, zajęcia sportowe przynoszą korzyść nie tylko dzieciom, ale i dorosłym. Szukając alternatywnej propozycji wypełnienia wolnego czasu, a nawet radzenia

sobie z problemami życiowymi spróbujemy skorzystać z pełnych fantazji i energii zabaw i gier w gronie rodzinnym. Można je wypróbować przy każdej pogodzie, o każdym czasie w sali gimnastycznej w domu czy na boisku. Jako nauczyciel wychowania fizycznego i zdrowotnego mając na uwadze promocję zdrowia wśród dzieci, młodzieży i ich rodziców proponuję aktywność ruchową o charakterze rekreacyjno sportowym w autorskim projekcie o nazwie „Szkola rodzinnych zabaw”.

Sposób realizacji projektu.

Projekt zakłada realizację zajęć w wymiarze 2 godzin tygodniowo. Przewiduję również spotkania w soboty, wówczas zajęcia zostaną połączone z 4 lub 6 godzinne cykle.

W trakcie realizacji projektu uczniowie i ich rodzice poznają różnorodne formy spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Wszyscy uczestnicy projektu uświadomią sobie, że nie zawsze potrzebny jest profesjonalny sprzęt, często ważniejsze są dobre pomysły służące zdrowiu i aktywnemu wypoczynkowi. Wzbogacą się o wiedzę na temat wpływu aktywności ruchowej na organizm człowieka, a prawidłowym odżywianiu, jako podstawie dla procesu regeneracji sił po wysiłku fizycznym oraz o formach aktywnego wypoczynku.

Włączenie rodziców w działania szkoły podczas wspólnej zabawy pozwoli zawrzeć nowe znajomości i przyjaźnie. Projekt ma uświadomić rodzicom, że dla dzieci ich obecność w różnych sferach życia jest bardzo ważna. Realizacja projektu posłuży kształtowaniu mocnych więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi a życiem szkolnym.

Od rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego zależeć będzie czy atmosfera podczas gier i zabaw będzie bliska rodzinnej i czy sala gimnastyczna będą rzeczywistym pomostem między szkołą, a domem.

Dzieci ogromnie lubią atmosferę rodzinnej rywalizacji, tak pełną energii, niespodziewanych emocji, atmosfery rodzinnej, przepełnioną miłością, szacunkiem, kierowaną zasadą „fair play”, która sprzyja osobistemu i społecznemu wychowaniu.

Projekt kończy się rozdaniem nagród i dyplomów dla wszystkich jego uczestników oraz wręczeniem pucharu dla najbardziej zaangażowanej rodziny.

Życzę ciekawego i pomyślnego współzawodnictwa w projekcie w myśl idei(zasady):
„Każdy dzień bez ruchu, jest dniem straconym dla zdrowia”

Opracowała
Aleksandra Gąsowska

Bibliografia

Repińska R. „Rodzinne tradycje i obrzędowość w zajęciach świetlicowych”, Bydgoszcz 1994
„Ku tożsamości pedagogiki kultury fizycznej”, red. Z. Żukowska, Warszawa 1993

Aleksandra Gąsowska
 Nauczyciel wychowania fizycznego
 w Szkole Podstawowej nr 12 w Częstochowie

Harmonogram

Miesiąc	Realizowane zadania	Ilość godzin
Luty	„Rodzinka na medal” – rodzinna rekreacja ruchowa z nietypowymi przyborami i przyrządami.	2 godz.
	„I duży i mały to potrafi” – podstawowe ćwiczenia akrobatyczne w rekreacyjnych formach ruchu.	2 godz.
	„Wyścigi zaprzęgów” – rodzinne wyścigi na sankach.	4 godz.
Marzec	„Szkoła uśmiechu” – zadania sprawnościowe, zabawa w plenerze.	2 godz.
	„W poszukiwaniu wiosny” – poszukiwanie znaków nadchodzącej wiosny.	2x2 godz.
Kwiecień	„3x R Rodzinne rozgrywki rekreacyjne” – Turnieje: Kwadrant Ringo Kometka	3x2 godz.
	„Rodzinny rajd do Mirowa” – piesza wycieczka zakończona wspólnym ogniskiem.	6 godz.
Maj	„Partnerzy” – marszobiegi terenowy parami (np. ojciec i córka, mama i syn) w parku nad Wartą.	2 godz.
	„Rodzinny kros biegowy” – bieg w terenie z wykonywaniem zadań sprawnościowych.	2 godz.
	„Róża wiatrów” – marszobiegi rodzinny na azymut.	2x2 godz.
Czerwiec	„Co może duży i mały człowiek” – pokaz umiejętności ruchowych dzieci i rodziców na festynie szkolnym.	2 godz.
	„Familijne rajdowanie” – rowerowy raj szlakiem „Orlich gniazd”	6 godz.

Wrzesień	„Rodzina na kółkach” – sprawnościowo – szybkościowa ścieżka rowerowa. Konkurencja rodzinna parami.	2 godz.
	„Grunt to rodzinka” – quiz sportowy dla całej rodziny.	2 godz.
	„Złota jesień w rodzinnym obiektywie” – najpiękniejsze zakątki naszego miasta w rodzinnym obiektywie.	4 godz.
Październik	„Ścieżki zdrowia” – konkurs na najciekawszą ścieżkę zdrowia rodziców.	4 godz.
	„Pies, przyjaciel czy wróg” - prelekcja policjanta na temat: „Jak reagować na złego psa, jak ustrzec się pogryzienia.”	
	„Z kulturą na ty” – konkursy i zabawy z savoir - vivre.	2 godz.
Listopad	„Tańce w rytmie disco” – popisy taneczne dzieci i rodziców w repertuarze muzycznym z lat 70 i 80 – tych.	2 godz.
	„Poznaj samego siebie” – ćwiczenia w formie opowieści ruchowej.	2 godz.
	„Mamy zdrowe plecy” – pokaz i nauka prostych ćwiczeń korekcyjnych do zastosowania w domu.	2 godz.
	„Zabawy z piłkami różnej wielkości” – trójbój piłkarski dla mamy, taty i dziecka.	2 godz.
Grudzień	„Lepimy figury ze śniegu” – zabawy na świeżym powietrzu.	4 godz.
	„Potrafię pomagać” – poznajemy podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.	2 godz.

Ogółem liczba zajęć: **74**