



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

**Ilona Szewczyk
Gabriela Księżyk
Aneta Gocyła**

**Wpływ piłki nożnej na rozwój
i kształtowanie osobowości dziecka**

PRZEDSZKOLE NR 2 W MYSZKOWIE

ILONA SZEWCZYK, GABRIELA KSIĘZYK, ANETA GOCYŁA – nauczycielki nauczania przedszkolnego w Przedszkolu nr 2 w Myszkowie

Wpływ piłki nożnej na rozwój i kształtowanie osobowości dziecka

Odpowiednio dobrane zajęcia sportowe dla dzieci i regularna aktywność fizyczna są istotnym czynnikiem mającym wpływ na stan zdrowia młodego człowieka. Zarówno sport jak i odpowiednia dieta decydują o rozwoju organizmu. Podczas uprawiania sportu usprawniane są wszystkie układy, m.in. układ ruchowy, oddechowy, krążenia, nerwowy, dokrewny. Aktywność fizyczna ma wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne człowieka, ale i na jego psychikę. Istotne jest, by do aktywnego trybu życia przyzwyczajając człowieka od najmłodszych lat. Wtedy zwiększają się szanse na to, że dbanie o zdrowie wejdzie mu w nawyk. W organizmie pod wpływem systematycznej aktywności ruchowej zachodzą wielkie zmiany. Wiele z nich zauważyć możemy na pierwszy rzut oka – prosta, szczupła sylwetka, umięśnienie, dobra kondycja, wysoka wydolność płuc, dobre samopoczucie. Dzięki aktywności fizycznej można uzyskać również zdecydowaną poprawę podstawowych cech motorycznych, takich jak szybkość, siła czy wytrzymałość.

Aktywność ruchowa u dzieci przynosi ogromne korzyści. Pozwala zmniejszyć ryzyko powstania otyłości, skorygować wady postawy, poprawić koordynację i równowagę oraz zwiększyć odporność organizmu na zachorowania. Ruch korzystnie wpływa też na zdrowy rozwój kośćca, mięśni, więzadeł i stawów, sprawność układu krążenia czy gospodarkę glukozy we krwi. Aktywność fizyczna bez wątpienia pozytywnie oddziałuje też na zdrowie psychiczne dzieci – często są w lepszym nastroju, łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami, są bardziej pewne siebie i mają obniżony poziom lęku.

Konsekwencji braku aktywności jest wiele. Do najczęstszych należą otyłość, wady postawy, cukrzyca, choroby nowotworowe. Brak aktywności fizycznej wpływa niekorzystnie na układ oddechowy, krwionośny, odpornościowy oraz na aparat ruchu.



Jakie zajęcia sportowe wybrać?

Żeby zachęcić dziecko do uprawiania sportu, najlepiej zapisać je na zajęcia, które będą związane z jego pasją. Zadaniem rodzica jest wspieranie wyborów dziecka i motywowanie go do podjęcia aktywności fizycznej. W przypadku niepowodzeń ważne jest podnoszenie na duchu małego sportowca i zachęcanie go do stawiania czoła przeciwnościom. W jego życiu ważne są zarówno sukcesy jak i porażki, ważne żeby uczyć go wytrwałości – to na pewno przyda mu się w późniejszych etapach życia. Rozwijanie pasji dziecka może zapoczątkować w przyszłości sukcesami zawodowymi. Człowiek rodzi się z pewnymi umiejętnościami. Jeśli rodzic je dostrzeże, może pomóc je rozwijać i pomóc dziecku podążać we właściwym kierunku. Najważniejsze, by kierować się zadowoleniem dziecka. Jeśli będzie robiło coś z pasją, na pewno pozytywnie wpłynie to na jego zdrowie i rozwój psychiczny.

Piłka nożna jest jedną z częściej wybieranych form aktywności fizycznej, szczególnie przez chłopców. Ten sport gwarantuje nie tylko rozwój sprawności fizycznej, ale przynosi także wiele korzyści na różnych płaszczyznach. Dzieci

mogą się bawić, a jednocześnie uczyć się zasad działania w grupie. Rozwijają swoją osobowość, a dzięki grze zespołowej polepszają umiejętności komunikacyjne. Uczą się współzawodnictwa, uczciwej rywalizacji. Gracze mogą wspólnie przeżywać porażki, ale i smakować zwycięstwa. Każdy zawodnik jest traktowany indywidualnie, z uwzględnieniem jego predyspozycji, przez co jest on ukierunkowywany na właściwą drogę. Dziecko czuje dumę z przynależności do zespołu, czuje się jego ważną częścią. Dzięki grze w piłkę rozwijana jest motoryka, zasięg i koordynacja ciała. Zawodnik uczy się orientacji przestrzennej, rozwija swoją kreatywność, uczy się samodzielnej oceny sytuacji. Dzieci poznając uczciwe zasady gry, uczą się również ponoszenia konsekwencji za ich nieprzestrzeganie.

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ W NASZYM PRZEDSZKOLU

Z chwilą utworzenia boiska sportowego w roku szkolnym 2009/2010, organizujemy coroczny Turniej Piłki Nożnej pod Patronatem Burmistrza Miasta Myszkowa, który to turniej wpisał się już w tradycję naszego przedszkola. Jego celem jest rozbudzenie zainteresowań sportowych u dzieci, wdrażanie zasad zdrowej rywalizacji oraz zachęcanie do aktywnego trybu życia. W turnieju biorą udział drużyny z placówek przedszkolnych z terenu miasta Myszkowa. W zmaganiach drużyn sędziuje profesjonalny sędzia, a rozgrywkom piłkarskim przygląda się jury, które ocenia i daje noty poszczególnym drużynom oraz typuje zwycięzców spotkania. W turnieju zostają wyłonieni zwycięzcy trzech pierwszych miejsc otrzymujący puchary i dyplomy oraz Król Strzelców, który zostaje nagrodzony piłką nożną. Pozostali uczestnicy również otrzymują pamiątkowe nagrody w postaci złotych medali. Turniej organizowany przez naszą placówkę sprzyja promowaniu przedszkola w środowisku lokalnym, ponieważ z roku na rok przybywa chętnych przedszkoli pragnących wziąć udział w zmaganiach piłkarskich turnieju piłki nożnej.

Piłka nożna jest więc doskonałym przykładem na połączenie przyjemnego z pożytecznym. Dziecko się bawi i rozwija swoją pasję, a przy okazji czerpie z ogromu korzyści, jakie przynosi ten sport.



**Ilona Szewczyk
Gabriela Księżyk
Aneta Gocyła**