

PROJEKT AIKI FUN

WIZJA:

- aktywność fizyczna w każdym wieku w celu dbania profilaktycznego o swoje zdrowie.

CEL:

- wdrażać dzieci w wieku 4 - 6 lat do aktywności sportowo-rekreacyjnej,
- zaszczeniać nawyki zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową,
- rozbudzanie pasji do uprawiania sportu bądź rekreacji ruchowej,

Aiki Fun

AI - harmonijne ćwiczenie nie wyczynowe podejście do ćwiczeń fizycznych tylko rekreacyjne, zwracając uwagę na samopoczucie i przeciążenia.

KI - motywacja chęć do uczestniczenia w zajęciach wewnętrzna, a nie tylko przymus czy nakaz, rozwijana w formie nauczania wartości prozdrowotnych.

FUN - zabawa, radość podstawa każdego elementu jednostki lekcyjnej w formie gier i zabaw.

Problem:

POLSKIE DZIECI TYJĄ NAJSZYBCIEJ W EUROPIE!

- 17% dzieci w wieku 11 - 15 lat ma nadwagę
- W ciągu dekady liczba dzieci z nadwagą w Polsce **PODWOIŁA SIĘ**
- Około 18% otyłych nastolatków **POZOSTANIE OTYŁYMI** w wieku dorosłym

Dane z raportu UNICEF „Warunki i jakość życia w państwach rozwiniętych”

Młodszy wiek szkolny to czas, kiedy dzieci osiągają najlepsze efekty w uczeniu się motorycznym. (Raczek 2010)

Aktywność fizyczna oddziałuje nie tylko na sferę fizyczną dziecka, ale również na samoocenę, umiejętności współpracy w grupie, integrację, przestrzeganie zasad oraz radzenie sobie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego.

(Borrego, Silva, Matos 2001; Wilson, Clayton 2010)

Jeśli przyjmiemy, że długość i jakość życia zależy od stylu życia, a jednym z jego podstawowych komponentów, jak pisze Cendrowski (1996), jest aktywność fizyczna, to nie powinno to zostawiać żadnych wątpliwości co do jej znaczenia.

Zdrowie psychiczne i fizyczne w wieku dorosłym ma swoje korzenie w dzieciństwie, w którym dziecko nabierało nawyków podejmowania aktywności fizycznej.

(Laakso, Nupponen, Telama, Arvisto, Naul, Pieron, Rychtecky 2000; Ford, Wakefeld, Bennet, Laws, Candy 2001)

Rozwiązanie:

Wdrażać dzieci w wieku już od 4 lat do aktywności fizycznej, budować w nich chęć i nawyk systematycznego dbania o zdrowie poprzez ruch i zabawę.

AIKI FUN daje możliwość przygotowania do uprawiania innych sportów. Sport jednak na początkowym etapie rozwoju dziecka nie zawsze dociera z aktywnością fizyczną do wszystkich dzieci. Stąd propozycja rekreacji ruchowej z elementami gimnastyki i łagodnej samoobrony.

Program ćwiczeń dla grup wiekowych 4-6 lat zawiera ćwiczenia w formie zabawy z uwzględnieniem ćwiczeń koordynacyjnych opartych na prostych ruchach lokomocyjnych.

Treść nauczania i umiejętności zawarte po wprowadzeniu projektu, w zakresie:

- Sprawności fizycznej: marszobiegi trwający 10 minut, wykonywanie próby siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa.
- Trening zdrowotny: przyjmowanie prawidłowych pozycji do ćwiczeń, wykonywanie skoku jedno- i obunóż, przez przeszkody, wykonywanie ćwiczeń równoważnych z przyborami i na przyrządzie.
- Sportów całego życia i wypoczynku: umiejętności związanych z piłką; rzuty, chwyt, udział w grach i zabawach, ćwiczenia w parach, grach terenowych, zawodach, respektowanie reguł gry i przepisów sędziowania, właściwe zachowanie się w sytuacjach zwycięstwa i porażki.

- Bezpieczeństwa i higieny osobistej: stosowanie koniecznych dla zdrowia zabiegów higienicznych, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych, wybieranie miejsca do zabaw i gier ,wiedząc do kogo się zwrócić w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.