

H. v. BAYER I F. WINTER

GIMNASTYKA DLA MAŁYCH DZIECI

ZACHĘTA DLA RODZICÓW, WYCHOWAWCÓW
I WSZYSTKICH PRZYJACIOŁ ZDROWEJ I ŻWA-
WEJ MŁODZIEŻY DO FIZYCZNEGO WYCHO-
WANIA DZIECI PRZED WEJŚCIEM DO SZKOŁY

TEUMACZYŁA M. GERMANÓWNA

Z 62 RYCINAMI W TEKŚCIE

- - WYDANIE DRUGIE - -

LWÓW I WARSZAWA
NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO
NEW YORK: THE POLISH BOOK IMPORTING CO. INC.

H. v. BAYER I F. WINTER

GIMNASTYKA DLA MAŁYCH DZIECI

ZACHĘTA DLA RODZICÓW, WYCHOWAWCÓW
I WSZYSTKICH PRZYJACIOŁ ZDROWEJ I ŻWA-
WEJ MŁODZIEŻY DO FIZYCZNEGO WYCHO-
WANIA DZIECI PRZED WEJŚCIEM DO SZKOŁY

TEUMACZYŁA M. GERMANÓWNA

Z 62 RYCINAMI W TEKŚCIE

- - WYDANIE DRUGIE - -

800 244



LWÓW i WARSZAWA

NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO
NEW YORK: THE POLISCH BOOK IMPORTING CO. INC.

BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA
im. Jerzego Giedroycia w Białymstoku



FUW0209745

TREŚĆ.

A. PODSTAWY FIZYCZNEGO WYCHOWANIA W WIEKU DZIECIĘCYM	Str. 7
1. Rozwój dziecka w wieku szkolnym	7
2. Zniekształcenia postaci dziecka	9
3. Popęd do ruchu	15
4. Wpływ ćwiczeń fizycznych w wieku dziecięcym na życie późniejsze	17
5. Rodzaj ćwiczeń fizycznych dla dzieci i sposób ich przeprowadzania	18
B. MATERJAŁ ĆWICZEBNY	21
I. Uruchomienie całego ciała. Ćwiczenia oddechowe	22
II. Postawa stojąca i chód, bieg i podskok	26
III. Ćwiczenia tułowia w rozmaitych postawach	30
IV. Pokonywanie przeszkód	39
V. Ćwiczenia zabawowe	41
C. PRZYKŁADY WSZECHSTRONNEGO WYZYSKANIA CZASU, PRZEZNACZONEGO NA ĆWICZENIA	44
I. Dla początkujących	44
II. Dla dzieci więcej wyćwiczonych	44
III. Dla silnych i dobrze rozwiniętych dzieci	44
D. DODATEK	45
I. Ćwiczenia różnego rodzaju	45
II. Służ samemu sobie	47

306449



SPIS RYCIN.

	Str.
Fig. 1. Dobrze rozwinięte jednoroczne dziecko pełzające	8
" 2. Rachityczna skolioza u małego dziecka	10
" 3. Silne boczne skrzywienie kręgosłupa	10
" 4. Uwidocznienie boczego skrzywienia kręgosłupa przez pochylenie	10
" 5. Plecy wklęsłe w lędźwiach (lordoza)	11
" 6. Nogi w kształcie X	11
" 7. Rachityczne nogi w kształcie O	12
" 8. Stopa szpotowa i płaska	12
" 9. Lewa stopa płaska, prawa niezupełnie	12
" 10. Dziewczynka z źle rozwiniętą klatką piersiową	14
" 11. Zdrowe dziecko siedzące w dobrej postawie	15
" 12. Postawa niedbała	15
" 13. Dzieci dobrze rozwinięte	15
" 14. Zła postawa; okrągłe plecy i t. d.	17
" 15. „Kot, kot!“	22
" 16. „Niema kota!“	22
" 17. Opisywanie górnego łuku	23
" 18. Zwrot w tył podczas boczego łuku	24
" 19. Skłon w bok i w przód podczas dolnego łuku	24
" 20. Siad turecki	24
" 21. Powstanie z siadu tureckiego	24
" 22. Powstanie z leżenia z oparciem łokci	25
" 23. Głęboki skłon z oparciem rąk	25
" 24. Ramiona w bok podczas wdechu	26
" 25. Łokcie zgięte do przodu podczas wydechu	27
" 26. Łokcie prosto podczas wdechu	27
" 27. Ramiona przed piersiami podczas wydechu	28
" 28. Dobra postawa przy ścianie	29
" 29. Niedbała postawa przy ścianie	29
" 30. Oparcie głowy o ścianę, a odsunięcie nóg	29
" 31. Dobra postawa wolna	29
" 32. Jak wysoko dosięgniesz?	29

	Str.
Fig. 33. Stanie na jednej nodze	29
" 34. Skłon w bok, wskazując kolano	31
" 35. Zwrot w tył, wskazując ścianę za sobą	31
" 36. Początek „chodu niedźwiedzia“ w stronę prawą	32
" 37. Ciąg dalszy „chodu niedźwiedzia“ ku prawej nodze	32
" 38. „Chód niedźwiedzia“, ciąg dalszy	32
" 39. „Chód niedźwiedzia“ w stronę przeciwną	33
" 40. Postawa klęczna. Skłon w tył	33
" 41. Ukłon japoński	33
" 42. Zwrot tułowia w postawie siedzącej	33
" 43. Ugięcie nóg w kolanach, leżąc przodem	34
" 44. Podniesienie nóg i głowy, leżąc przodem	34
" 45. Podniesienie górnego tułowia, leżąc przodem	34
" 46. Utrudnienie wzniesienia tułowia	34
" 47. Podnoszenie nóg, leżąc tyłem	35
" 48. „Chodzenie w powietrzu“, leżąc tyłem	36
" 49. Przełożenie nóg za głowę, leżąc tyłem	36
" 50. Podniesienie bokiem obu nóg, leżąc bokiem	36
" 51. Przenoszenie nóg łukiem, leżąc	37
" 52. Podpór o ścianę	37
" 53. Podpór przodem prawidłowy	38
" 54. Podpór nieprawidłowy	38
" 55. Podpór tyłem	38
" 56. Przejście pod sznur	39
" 57. Przejście pod sznur na czworakach	39
" 58. Przekraczanie sznura	40
" 59. Postaw nogę!	42
" 60. Odciągnięcie nogi w bok	42
" 61. Odwróć mnie!	43
" 62. Razem usiąść i powstać	43

A) Podstawy fizycznego wychowania w wieku dziecięcym.

Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. W okresie wzrostu małego dziecka dadzą się wyraźnie odróżnić dwie fazy rozwojowe, a mianowicie:

1. okres „wypełnienia“, a następnie 2. okres „wydłużenia“.

Prawie do trzeciego roku życia rozwija się w dziecku wybitnie głowa i tułów, a dopiero później poczynają rość żwawiej kończyny. Wówczas zatracą się ta, tak powszechna u zdrowych dzieci pełność i okrągłość form, a ciało staje się smuklejsze.

Tak to już w najwcześniejszym dzieciństwie przystosowują się formy ciała do wzrostu późniejszego, w którym, w stosunku do nóg i ramion, tułów zajmuje drugie miejsce.

Wzrost ciała i przyrost wagi w właściwym dzieciństwie jest uwidoczniiony w następujących tabelach:

TABELA WZROSTU WEDŁUG CAMERERA (PFAUNDLER
I SCHLOSSMANN)

Wiek	Chłopcy		Dziewczęta	
	Wzrost	Przyrost roczny	Wzrost	Przyrost roczny
	Centymetry			
Po urodzeniu	50	—	49	—
1	75	25	74	25
2	85	10	84	10
3	93	8	92	8
4	99	6	98	6
5	104	5	103	5
6	109	5	107	4



Fig. 1. Dobrze rozwinięte jedno roczne dziecko pełzające.

Popęd do ruchu, objawiający się zaraz w pierwszych początkach, wpływa niezmiernie na zakres i czas zmian, dokonywujących się w ciele dziecka.

Leżąc na wznak, chwytą ono otaczające przedmioty z początku niezręcznie, później coraz pewniej, przytem porusza nóżkami. Te ruchy służą do wzmocnienia i rozwoju kończyn. Leżąc na brzuchu, potrafi dziecko nieco później zmienić nawet swoje położenie, sunąc się w kierunku

jakiegoś przedmiotu, który zwrócił jego uwagę. Ruchy czołgające, które przy tej sposobności wykonuje, stają się z wolna coraz pewniejsze i wkrótce można zauważyć duży postęp w tym kierunku. Pełzanie kształci zarówno stawy i mięśnie kończyn, jakoteż wzmacnia i rozwija znakomicie kościec i mięśnie tułowia (Fig. 1).

Po jakimś czasie zdrowe dziecko samo uczuje potrzebę dźwignięcia się do postawy prostej, zaś zmęczone, wraca znowu samo instynktownie „na czworaki“. To też trzeba pozostawić naturalnemu instynktowi dziecka naukę chodzenia, a nawet siedzenia i nie przyspieszać jej niepotrzebnie, gdyż mści się to bardzo na organizmie dziecięcym, n. p. przedwczesne zmuszanie do siedzenia powoduje skrzywienie kręgosłupa.

Z wyuczeniem stania i siedzenia rozpoczyna się dla dziecka nowy okres fizycznego i duchowego rozwoju. Równoczesne wyuczenie mówienia i rozumienia mowy drugich rozszerza zakres pojęć, zaś umiejętność chodzenia, a więc dobrowolnej zmiany miejsc, daje możność wykonywania wielu innych ruchów. Rozpoczyna się okres swobodnych zabaw, które mogą być szczególnie pożyteczne i rozwijające, jeżeli dziecko ma towarzyszków. Zabawy i ruchy przez dzieci wybrane same, są bez wątpienia najbardziej dla nich zajmujące i rozwijające, bo znowu instynkt tu przemawia, a objawiają się zarazem wczesne zamiłowania i usposobie-

nia. Niemniej jednak ciało dziecka właśnie w tym czasie powinno być pod troskliwą a baczną opieką.

U wszystkich rodziców i opiekunów „małych ludzi“ musi iść zawsze w parze, obok uciechy z ich zabawnych pomysłów i wyrażań, dbałość o swobodny ich rozwój i zrozumienie wszelkich szkodliwych wpływów.

TABELA PRZYROSTU WAGI WEDŁUG CAMERERA (PFAUNDLER i SCHLOSSMANN)

Wiek	Chłopcy		Dziewczęta	
	Wzrost	Przyrost roczny	Wzrost	Przyrost roczny
Kilogramy				
Po urodzeniu	3·4	—	3·2	—
1	10·2	6·8	9·7	6·5
2	12·7	2·5	12·2	2·5
3	14·7	2	14·2	2
4	16·5	1·8	15·7	1·5
5	18	1·5	17	1·3
6	20·5	2·5	19	2

2. Zniekształcenia postaci dziecka. Niebezpieczeństwo skrzywienia ciała jest w wieku dziecięcym niezmiernie wielkie. Im wcześniej zatem każde skrzywienie będzie spostrzeżone, tem większe jest prawdopodobieństwo skutecznego zwalczania zła i zupełnego wyleczenia. Najczęstsze zniekształcenia zdarzają się w tułowiu i w nogach.

Kształt i postawa tułowia zależą głównie od kręgosłupa. U normalnego człowieka, widzianego z tyłu, kręgi w liczbie 24 znajdują się w linii pionowej. W razie wątpliwości, najłatwiejszy sposób przekonania się jest następujący: wzdłuż kręgosłupa, po łatwo namacalnych wyrostkach kolczastych, rysujemy przypalonym korkiem linię, a następnie trzymamy wzdłuż tej linii pion (ciężarek na sznurku); w ten sposób można natychmiast rozpoznać każde boczne skrzywienie kręgosłupa. Gdy je dostrzeżemy, należy zaraz poradzić się lekarza.

Przyczyny tych bocznych skrzywień, czyli skolioz, mogą być bardzo rozmaite (Fig. 2, 3, 4). Skutkiem jednej nogi

krótszej albo też skutkiem zrostów powstałych np. po zapaleniu opłucnej, co ogranicza po części ruchomość kręgosłupów, tworzą się często takie skrzywienia. Krzywica (angielska choroba, rachitis), słabość mięśni, wrodzone wady or-

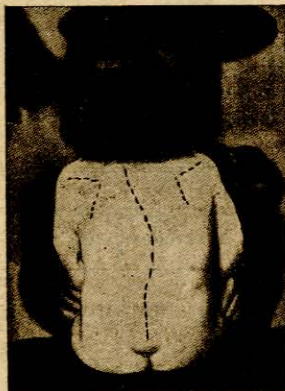


Fig. 2. Rachityczna skolioza u małego dziecka.



Fig. 3. Silne boczne skrzywienia kręgosłupa. Narysowana linja kręgosłupa i łopatek. Nierówność „trójkąta” w pasie.

ganizmu (dziedziczność) także to samo spowodują. Ale i zewnętrzne wpływy należy wziąć pod uwagę, więc np. wadliwe i zbyt długie siedzenie, noszenie ciężarów po jednej i tej samej stronie, leżenie w łóżku na tym samym boku i t. p. Gdy spostrzeżemy u dziecka najłżejsze skrzywienie kręgosłupa, należy natychmiast usunąć wszystkie te szkodliwe wpływy. Równocześnie trzeba przez wydatny i obustronny ruch wzmacniać mięśnie pleców, gdyż tylko one potrafią kręgosłup utrzymać w prostej linii. Tożsamo odnosi się do wypukłych pleców (Fig. 5). Prostotrymaczy i gorse-tów można używać jedynie wedle zarządzenia i pod nadzorem leka-

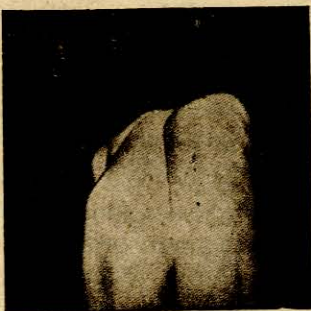


Fig. 4. Przy bocznych skrzywieniach kręgosłupa, części tułowia po stronie wypukłości skrzywienia wypuklają się do tyłu. Przy pochyleniu się wprzód, można zaraz rozpoznać nienormalność linii pleców.

rza, gdyż wpływ tychże na cały organizm, a zwłaszcza na mięśnie jest bardzo znaczny. Skrzywieniom bocznym kręgosłupa towarzyszy często pozorne „podniesienie” jednego biodra (a w istocie tylko uwydatnienie go przez głębsze wcięcie w pasie) i nierówne ustawienie łopatek. Można też zauważyć czasem asymetrię w piersiach, bo żebra również zmieniają położenie. Gdy matka zauważy, że dziecko traci

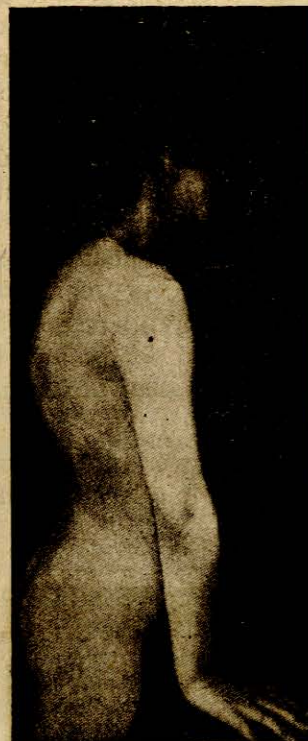


Fig. 5. W kręgach piersiowych zbyt wypukłe plecy, w kręgach lędźwinowych zbyt wklęsłe (lordoza).

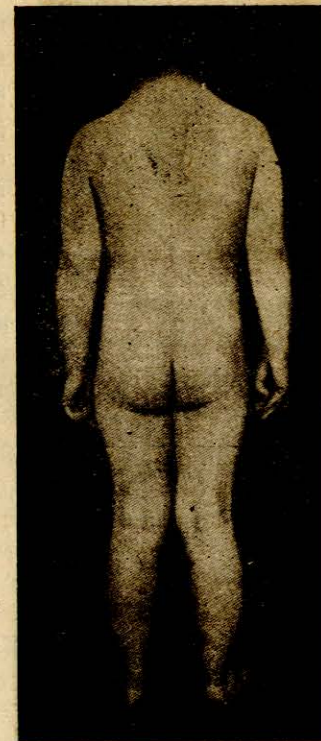


Fig. 6. Nogi w kształcie X u czteroletniego dziecka, poprawiające się same.

apetyt, chudnie, siadając i wstając wspiera się na rękach, chwytając się za głowę, skarży się na bóle w plecach i w nogach, wówczas często po dokładnym zbadaniu, spostrzeże wysunięcie jednego lub kilku kręgow z linii normalnej. Jest to bardzo poważna choroba kręgosłupa, która wymaga

natychmiastowej pomocy lekarza, inaczej mogą nastąpić porażenia lub niebezpieczne ropienia.

Zapalenie stawów (ropne choroby kości) występują przeważnie w biodrze, kolanie i stopie. Pierwsze objawy jak: chudnięcie, zrywanie się w nocy, smutek i t. p. powinny być przestrogą dla matek. Jeżeli noga jest chora, dziecko kuleje, a chory staw staje się gruby, gorący i sztywny; nie należy szkodzić dziecku domowymi środkami, ale wezwać lekarza, gdyż przez odpowiednie i szybkie leczenie można dziecko uratować, zaś przez spóźnione, uczynić je kaleką. Matki i opiekunki dopomogą bardzo do wyzdrowienia, jeżeli postarają się aby dzieci jak najwięcej przebywały na słońcu i powietrzu. To są najważniejsze czynniki pomocne w tej



Fig. 7. Rachityczne nogi w kształcie O.

chorobie, obok gipsowych opasek, których obawiać się nie należy.

Jeżeli dziecko kuleje, zawsze trzeba wezwać lekarza, chodzi tu bowiem często o wrodzone zwichnięcie biodra,

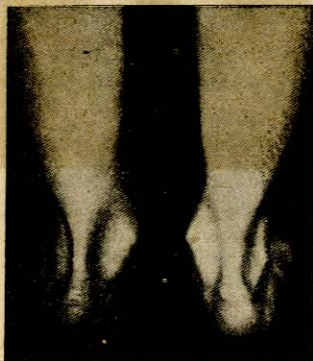


Fig. 8. Stopa szpotowa i płaska. Ściągnięto Achillesa tworzy łuk na zewnątrz. Pod wewnętrzną kostką wydatne zgrubienie.



Fig. 9. Lewa stopa płaska; u prawej sklepienie stopy jeszcze istnieje.

zaś w pierwszych latach da się to naprawić, nawet gdy oba biodra wywichnięte.

Dzieci w wieku od 2 lat do 6-ciu mają zwykle nogi w kształcie X, które się jednakże same z siebie poprawiają i dochodzą do normalnego stanu (Fig. 6). Jeżeli jednak skrzywienie jest znaczne, a z latami się powiększa, to jest to następstwem krzywicy (rachitis) i trzeba zasięgnąć porady lekarskiej.

Nogi w kształcie O są zawsze chorobliwe, wyjąwszy u zdrowego noworodka, którego podudzia są zawsze w ten sposób zgięte.

Bardzo ważnym jest leczenie u niemowląt stóp koślawych, t. j. zwróconych podszwą nawewnątrz. Rozpoczęte już zaraz w pierwszych tygodniach życia, przynosi zawsze dobre wyniki.

Inaczej rzecz się ma z płaskimi stopami, gdyż każde normalne niemowlę ma zrazu stopy płaskie, a więc nie potrzebuje zabiegów lekarskich. Jeżeli jednak dziecko zaczyna chodzić, wgina silnie stopy do środka (Fig. 8), lub też po paru latach ciągle jeszcze stąpa całą podszwą (Fig. 9), albo też uczuwa ból w stopie, wówczas są konieczne potrzebne wkładki, ale sporządzone pod nadzorem lekarza, wedle odlewu gipsowego nogi. Przez zaniedbanie wyleczenia stóp płaskich, wyrządza się dziecku dotkliwą szkodę, gdyż później w przyszłości będą dlań niedostępne wszelkie te zawody, przy których trzeba wiele chodzić lub stać.

Inne zniekształcenia stóp, a zwłaszcza skrzywienie i niedorozwój palców, powstaje skutkiem zbyt wąskiego lub zbyt krótkiego obuwia. Trzeba jednak i na pończochy zwrócić uwagę. Jeżeli są odrazu za krótkie, lub następnie skurczą się w praniu, wówczas mogą przez cały ucisk wywołać zniekształcenie stopy.

Oprócz wyżej wymienionych wad w postaci dziecka, napotykamy i takie anormalności w budowie ciała, które wynikają z ogólnego osłabienia organizmu. Typowym objawem w tym wypadku jest pochylona postawa i źle rozwinięta klatka piersiowa (Fig. 10). W takich razach może wiele pomóc pobyt na świeżym powietrzu, dobre odżywianie i długi sen. Na dostateczny sen należałoby i w pierwszych latach szkolnych zwrócić znacznie większą uwagę niż



Fig. 10. Dziewczynka z źle rozwiniętą klatką piersiową.

dotąd, gdyż tylko należycie wypoczęte ciało może zachować dobrą postawę, świeżość i odporność. — W pierwszych latach szkolnych potrzebują dzieci jeszcze 10 do 11 godzin snu, a wogóle nie jest to korzystnie ani dla rozwoju, ani wyglądu dziecka, jeżeli czas jego snu, posiłku i zajęć musi być taki sam, jak dla dorosłych. Zwracając uwagę na rozwój ciała dzieci musimy jednak pamiętać, że ciągłe zachowanie dobrej postawy jest niemożliwe podczas stania, a zwłaszcza podczas siedzenia. Właściwie szkodliwą postawą jest pochylenie w bok podczas siedzenia. Najzdrowsze dziecko nie potrafi długo siedzieć prosto (Fig. 11) i wkrótce pochyła się wprzód (Fig. 12), co jednakże nie pociąga za sobą złych skutków, jeżeli „siedzące” zajęcia nie trwają zbyt długo, a dziecko ma następnie sposobność

poruszać się dowolnie (Fig. 13).

Najlepsza sposobność do stałego badania rozwoju dziecka nadarza się podczas kąpieli. Wszyscy rodzice i wychowawcy powinni uważać to za obowiązek, żeby co tygodnia w czasie kąpieli oglądnać dziecko bardzo dokładnie. Zwyczaj ten jest praktykowany w społeczeństwie szwedzkim i angielskim.

Do szóstego roku życia wzrost postępuje szybko. W tym też czasie najwydatniej można wpłynąć na rozwój organizmu. Z tej przyczyny wybór zajęcia nie może być pozostawiony samemu dziecku i przypadkowi, gdyż wówczas rozstrzygałyby zewnętrzne okoliczności. Jedno dziecko miałyby aż nadto sposobności do ruchu i zabawy, inne nie miałyby ich wcale. Nawet przy korzystnych warunkach nie wykluczona jest jednostronność i zaniedbanie właśnie strony fizycznej.

Tylko bardzo sumienni rodzice i wycho-



Fig. 11. Zdrowe dziecko siedzące w dobrej postawie.



Fig. 12. Postawa niedbała.

wawcy potrafią znaleźć właściwą drogę, aby przez ciągły dozór i troskliwe zabiegi uchronić organizm dziecięcy od szkód i zniekształceń, a zarazem wzmocnić go i przygotować do późniejszego życia.

3. Popęd do ruchu.

Każde dziecko czuwa potrzebę ciągłego ruchu. Zaledwie nauczy się chodzić i uzyska niejaka pewność poruszeń, a już popęd do ruchu zaczyna się najrozmaiciej objawiać. Dziecko bez powodu wspina się na krzesła i ławki, wchodzi i zbiega ze schodów, a podczas przechadzki przebiegnie tę samą drogę kilkakrotnie tam i z powrotem. Jeżeli dom rodzicielski otoczony jest ogrodem albo łąką, jak to bywa na wsi lub w małych miasteczkach, wówczas



Fig. 10. Dziewczeta w wieku 4 1/2, 1 i 6 1/2 roku o dobrze rozwiniętej klatce piersiowej.

może dziecko bez przeszkody zaspokoić każdej chwili chęć ruchu i zabawy. Na wsi nadarza się do tego tysiąc sposobności; a więc przewracanie „koziółków“ na trawie, pokonywanie niewielkich przeszkód, przynoszenie starszym lekkich przyborów do pracy, wreszcie gonitwy i zabawy ze zwierzętami domowymi, wcześniej już pomagają rozwijać dziecięce siły. Inaczej rzecz się ma w mieście, a zwłaszcza w dużych miastach. Tutaj może nawet starannie wychowuje się dzieci, ale natomiast pod względem fizycznym panuje ogólne przekonanie, że gdy dziecko je, śpi i pójdzie czasem na przechadzkę, to już wszystko dla jego dobra uczyniono. Często zaś następuje „przekarmienie“, a takie utuczone dzieci nie mają oczywiście ochoty do ruchu, ale też nie są ani zdrowe, ani odporne. Rozwój fizyczny dziecka miejskiego jest zatem sztucznie wstrzymany. W domu zwykle nie ma nikt czasu, aby pamiętać o regularnych ćwiczeniach fizycznych dziecka, często też nie uważają tego za potrzebne. W ogródkach froeblovskich zajmują znów zbyt wiele czasu ćwiczenia w mówieniu, ćwiczenia w spostrzeganiu i prace ręczne. Właśnie zaś tutaj należałoby wprowadzić regularnie i codziennie ruchy łatwe i odpowiednie temu wiekowi, podobne do tych, które wykonują swobodnie dzieci i na wsi, aby stworzyć dobroczynną przeciwwagę.

Na szkodliwość zbyt długiego siedzenia i zbyt wczesnego nauczania „robótek“ na tym stopniu nauki, zwraca uwagę dr. Spitz w swoim pięknym dziele p. t. „Fizyczne wychowanie dziecka“, mówiąc: „Na postawę dziecka wpływa źle przede wszystkim zbyt długie siedzenie. Można to nazwać wprost głupiem, jeżeli się zmusza małe dzieci do robót, przy których muszą siedzieć, jak np. wyszywanie, rysowanie i t. p. Tym sposobem hamuje się przyrodzony popęd do ruchu w tym właśnie czasie, gdy się to jak najbardziej sprzeciwia biologicznemu i indywidualnemu rozwojowi dziecka“.

Także i poza domem wymaga się, żeby dziecko było zawsze „grzeczne“ i uważało na swoje sukienki, skutkiem czego popęd do ruchu, ten naturalny objaw zdrowia, może być nie tylko wstrzymany, ale nawet zupełnie zabity.

Ruch, to życie.

Zamiast narzucać dziecku siedzące zajęcia

i krępować jego naturalny popęd do ruchu, powinniśmy je raczej do niego pobudzać, nadawszy mu odpowiedni kierunek.

4. Wpływ ćwiczeń fizycznych w wieku dziecięcym na życie późniejsze.

Ćwiczenia fizyczne w dzieciństwie mają ogromne znaczenie ze względu na późniejszy wiek szkolny. Lekarze nieustannie i z naciskiem zwracają uwagę na zły wpływ szkoły na fizyczny rozwój dzieci. Skutki długiego pobytu w salach szkolnych, połączonego z przymusowym siedzeniem prawie bez ruchu, są i dla każdego laika widoczne i zrozumiałe. Najsilniej i najwcześniej cierpią oczywiście dzieci słabsze, mniej odporne. Długie siedzenie, nawet w najlepszej ławce szkolnej, działa krępująco na narządy krążenia, oddechu i trawienia. Źle przewietrzane sale szkolne powodują niedokrewność. Zewnętrzny zaś objawami są barki opadłe do przodu, płaska klatka piersiowa, odstające łopatki i okrągłe plecy, tak typowe u młodzieży szkolnej (Fig. 14). Występują również mniejsze lub większe boczne skrzywienia kręgosłupa. Z tego widzimy, że szkoła powinna poświęcić ćwiczeniom fizycznym znacznie więcej czasu niż dotąd i energiczniej przeciwdziałać trwałym uszkodzeniom organizmu dzieci. Zamiast jednakże naprawiać już istniejące szkody, lepiej jest zapobiec im wcześniej, a stać się to może przez rozumne i troskliwe wychowanie fizyczne w wieku przedszkolnym. Dziecko powinno być zdrowe i odporne, gdy wstępuje do szkoły.

Niestety, większość dzieci szkolnych wygląda już zaraz z początku tak wrzuszająco niedołąźnie, iż dziwić się nie można, że matki z bojaźnią powierzają je szkole. Mieliśmy znacznie mniej skarg na zły wpływ szkoły i na przeciążenie,

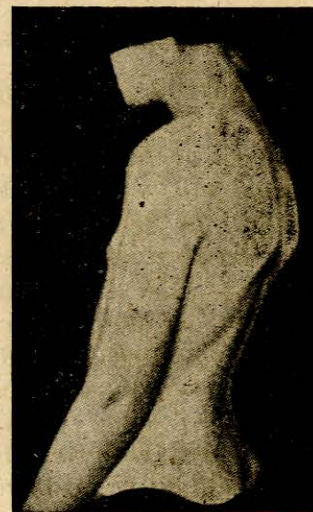


Fig. 14. Zła postawa: okrągłe plecy, odstające łopatki, opadłe barki.

gdyby dzieci przychodziły z domu dobrze rozwinięte i zahartowane. Dla zachowania dobrej postawy podczas siedzenia, potrzebne są koniecznie dobrze rozwinięte mięśnie tułowia, a zwłaszcza pleców. Takie dzieci mają następnie w samych sobie ochronę przeciw zniekształceniu, którym ulega ciało słabsze. Uczy nas doświadczenie, że młodzież można przyzwyczać do pożądanego częstego i wydatnego ruchu. Młodzież przywykła do częstych, a różnorodnych ćwiczeń fizycznych, użyje na nie każdą wolną chwilę, a tym sposobem będzie sama przeciwdziałać ewentualnym złym skutkom siedzenia w szkole. Natomiast słabowite i mało odporne dzieci, nawet w czasie przerwy nie porzucą sali szkolnej i nie wyszukają sposobności dla odświeżenia i wzmocnienia ciała. Nawet droga do szkoły daje sposobność do okazania zdolności tak cielesnej jak i duchowej. Dzieci, które odbywały ćwiczenia fizyczne w wieku przedszkolnym, okażą w każdym wypadku znacznie więcej odwagi i przytomności umysłu niż inne, a zwłaszcza prędzej spostrzegą niebezpieczeństwo i łatwiej potrafią go unikać.

5. Rodzaj ćwiczeń fizycznych dla dzieci i sposób ich przeprowadzania. Jakież powinny być ćwiczenia dla dzieci w wieku przedszkolnym?

Przedewszystkiem jedynie naturalne ruchy mogą być brane pod uwagę. Te korzyści, które osiąga dziecko wiejskie z swoich zabaw i swobodnych ruchów, musimy starać się dać również i dziecku miejskiemu w wieku przedszkolnym, uwzględniając oczywiście inne warunki życia.

Przed szóstym rokiem życia nie powinny małe dzieci ani zbyt długo siedzieć, ani też stać, przedewszystkiem z tego powodu, że ani ich nogi dźwigające tułów, ani mięśnie pleców, wspierające go głównie podczas siedzenia, nie mają jeszcze dość siły do spełniania tych zadań przez czas dłuższy. Dzieci same wskazują nam właściwą drogę, gdyż jeżeli im zostawimy swobodę, to widzimy, że nigdy nie pozostają długo w postawie prostej, lecz kłękają, siadają lub kładą się na ziemi, po to tylko, by za chwilę znów zmienić postawę, jak to jest właściwe temu wiekowi. Najłatwiej zatem znajdziemy rodzaj ćwiczeń, jeżeli mniej więcej pod-

patrzemy ruchy dzieci, bawiących się swobodnie. Ćwiczenia te zaś jeszcze zyskają na wartości, jeżeli przy ich doborze i zastosowaniu będziemy się kierowali zasadami fizjologii ruchu. Wyuczanie małych dzieci w wieku przedszkolnym rytmicznych ruchów połączonych z kunsztownymi tańcami i „figurami“, wskazuje na zupełne niezrozumienie natury dziecięcej. Pominąwszy już, że przez to dzieci nabierają fałszywego pojęcia o wdzięku i przyswajają sobie sztuczne i dziwaczne pozy, lecz i umysł zbytnio się natęża, czego zwłaszcza w tym wieku unikać należy.

Jako główną zasadę przy wyborze ćwiczeń dla małych dzieci należałoby przyjąć:

Przyzwyczajenie do dobrej postawy podczas stania, chodzenia i siedzenia, wzmocnienie mięśni tułowia przez wszechstronne ćwiczenia, zwłaszcza w ulubionych postawach dzieci, t. j. kłęcząc, siedząc lub leżąc. Rozwój narządów oddechowych, głównie zapomocą szybkich ruchów, połączonych z grą i zabawą, a także rozwijanie zręczności przez ćwiczenia zabawowe i pokonywanie małych przeszkód.

Im bardziej zajmujące i różnorodne będą te ćwiczenia, tem chętniej będą je dzieci naśladowały z własnej ochoty. Jest to dowodem, że one odpowiadają ich wrodzonym skłonnościom, a tym sposobem także potęgujemy naturalny popęd do ruchu, co dla rozwoju dziecka jest tak niesłychanie korzystnym.

O ile jednakże wszechstronne i wydatne ćwiczenia w tym wieku są pożądane, o tyle należy unikać przesady i przemęczenia. Ćwiczenia odpowiednie dla dorosłych są tutaj zupełnie nie na miejscu. Zwłaszcza należy przestrzec przed wysiłkiem długotrwałym. Któż z nas nie widział, jak to dzieci małe po zbyt długiej przechadzce starsi muszą nieść na rękach z powrotem do domu. Nie spostrzegamy zmęczenia u dzieci podczas ruchów różnorodnych i zmieniających się, choćby i nieco nużących, natomiast widzimy

je zaraz przy ćwiczeniach nawet lekkich, lecz trwających długo.

Na to trzeba bacznie zwrócić uwagę, gdyż np. doprowadzałoby do wielce szkodliwego przemęczenia, gdybyśmy, podniecając ambicje dzieci, urządzali popisy, wyścigi i t. p.

Jeszcze jedna uwaga mająca znaczenie i dla wychowania moralnego: dziecko powinno ćwiczyć samodzielnie. Czasem potrzebna jest pomoc dorosłych dla poprawienia postawy, lub jako ochrona, jednak naogół nie należy dzieciom dawać takich ćwiczeń, których same wykonać nie mogą. Dziecko musi ćwiczyć samo, a nie „być gimnastykowane“. Zwyczaj podnoszenia dzieci do góry, trzymając je za głowę, należy stanowczo potępić. Wogóle zbyt silne ruchy głowy nie są wskazane.

Właściwie nie potrzeba żadnych specjalnych przyrządów do ćwiczeń dla dzieci. Wystarczą zupełnie takie środki pomocnicze, które wszędzie znajdziemy, a więc: czysta podłoga, wolna ściana, gruby sznur, piłka, niska ławka i t. d. Do zwieszeń wystarczy para kółek na sznurach, lub drążek, utwierdzony poprzecznie. Szkoda zabiegów i kosztów celem sprawiania i umieszczania innych przyrządów, gdyż są najzupełniej zbyteczne.

Podczas prowadzenia lekcji gimnastyki z małymi dziećmi musi nauczyciel zapomnieć o szkole i o pedanterji. Pomyśły do ćwiczeń należy poddawać dzieciom bez przymusu, jak gdyby podczas swobodnej zabawy. Ćwiczenia należy prowadzić żwawo, a unikać zanudzania dzieci zbyt niemiępowianiem.

Nie trzeba dawać dzieciom zbyt wiele ćwiczeń odrazu, lepiej natomiast ćwiczyć je w spostrzeganiu, jak się dane ćwiczenie wykonuje. Tym sposobem właśnie unika się nudnego poprawiania, a umysł dziecka korzysta. Tak wiele czasu zabiera się dzisiaj dzieciom na rozmaite „robotki“, mające je rzekomo ćwiczyć w spostrzeganiu. O ileż korzystniej byłoby poświęcić dużo z tegoż czasu i pracy również na spostrzeganie, ale w czasie ćwiczeń fizycznych. Organizm dzieci zyskałby na tem bardzo.

Niektóre dzieci okazują specjalne zdolności i zamiłowanie do pewnych ćwiczeń. Z ich pomocą i przykładem można zachęcić mniej zręczne dzieci i pokonać bojaźń lub

niechęć. Dzieci lubią być obserwowane i chwalone, a więc dobrze jest dodać czasem zachętę tego rodzaju, jak:

Kto najprędzej wstanie? (Powstać z leżenia).

Kto najdłużej wytrzyma? (Na jednej nodze).

Kto najwyżej przejdzie? (Przez sznur).

Kto najprościej leży? (Twarzą do ziemi).

Oczywiście nauczyciel musi dbać, żeby te ćwiczenia odbywały się bez wysiłku. Najzdrowiej jest wykonywać ćwiczenia na świeżem powietrzu i to na trawie. Jeżeli są wykonywane w sali, to musi być dobrze przewietrzona, mieć równą i czystą podłogę, a żadnych sprzętów, któreby przeszkadzały dzieciom. Rozścielanie mat i płócien jest szkodliwe, gdyż są one zawsze rozsądnymi kurzu. Dzieci spoczywają siedząc lub leżąc na ziemi.

Ubranie dzieci powinno być swobodne, tak, żeby nie przeszkadzało ruchom i nie tamowało obiegu krwi. Na to trzeba uważać nie tylko podczas ćwiczeń, ale zawsze. Dziewczynki muszą nosić majtki, zapinane z boków. Nie należy ćwiczyć zaraz po jedzeniu, ani tuż przed spaniem.

Należy zwracać bacznie uwagę na wszelkie chorobliwe objawy u dzieci, jak bezsenność, brak apetytu, utrata wagi i podwyższona ciepłota ciała. To będzie najlepszą wskazówką, jaki wymiar ćwiczeń fizycznych jest dla dziecka korzystny.

B) Materiał ćwiczebny.

Materiał ćwiczebny dla małych dzieci jest tu podzielony na 5 grup ćwiczebnych. Od fizycznego i duchowego rozwoju dzieci zależy, które ćwiczenia należałoby wybrać dla rozmaitych stopni wieku. Dzieci normalnie rozwinięte mogą już w trzecim i czwartym roku wykonywać łatwe ćwiczenia z każdej grupy; niektóre zaś ćwiczenia jeszcze i w pierwszych latach szkolnych bardzo się przydadzą. Jeżeli wybierzemy zawsze po jednym ćwiczeniu z każdej grupy, to ułożymy sobie wszechstronną i urozmaiconą lekcję.

I. Uruchomienie całego ciała. Ćwiczenia oddechowe.

W tych ćwiczeniach biorą udział wszystkie stawy i mięśnie całego ciała, a równocześnie pobudzają one obieg krwi, oddech i system nerwowy. Dziecko powinno się jak najwcześniej nauczyć dobrze i głęboko oddychać. Naprzód należy wykonywać z dziećmi głębokie oddechy osobno po więcej nęających ćwiczeniach, a następnie należy wytłumaczyć, (a najlepiej pokazać), że i podczas ćwiczeń nie trzeba oddechu wstrzymywać. Należy nauczyć dostosowywać oddech do położenia ciała, a więc np. wdech podczas rozkurczu, a wydech podczas skurczu ciała.



Fig. 15. „Kot, kot!”



Fig. 16. „Niema kota!”

Szybkie ruchy, jak bieg i podskoki ćwiczą również doskonale głęboki oddech; należy o tem pamiętać i wyzyskać to w odpowiedni sposób.

1. Myszki i kot. Na hasło „kot idzie!” dzieci przysiadają do ziemi niziutko w postawie skurczonej (Fig. 15), zaś na hasło „niema kota!” podskakują jak najwyżej kilkakrotnie, klaszcząc przy tem w ręce (Fig. 16). Oba ruchy należy wykonać kilka razy naprzemian.

W tem ćwiczeniu biorą udział prawie wszystkie większe stawy i mięśnie, zaś naczynia krwionośne, podczas przejścia z skurczu ciała do wyprostu, działają jak pompy ssące, co bardzo pobudza obieg krwi.

2. „Wszystkie ptaszki latają — — — wysoko!”. Podobny ruch jak poprzedni. Gdy mówimy spokojnie. „Wszystkie ptaszki” —

dzieci przysiadają niziutko do ziemi, zaś gdy nagle zawołamy „latają wysoko!”, dzieci zrywają się szybko i udają lot ptaków.

3. „Pranie i wieszanie bielizny”. Robotę praczki rozdzielamy na cztery ruchy, z których każdy jest nęającym i wydatnem ćwiczeniem; a więc upranie, wykręcenie i podniesienie bielizny, rozpostarcie i wreszcie przetrzucanie przez sznur. Tym sposobem mamy: głęboki przysiad, wyprostowanie tułowia wraz z rozpostarciem ramion i podskok. Przez należyte unaocznienie i wytłumaczenie tych czterech ruchów, można jeszcze znacznie podnieść wartość tego ćwiczenia. Należałoby je zatem tak przeprowadzić. Na hasło: „pierzemy bieliznę!” dzieci przysiadają niziutko i udają, że piorą. „Wykręcić i podnieść bieliznę!” — dzieci wstają, lecz schylone ku ziemi, wykonują odpowiednie ruchy. „Rozprostować bieliznę!” — dzieci prostują się i podnoszą ręce wysoko w górę, „bo bielizna jest bardzo długa!”, a także szeroko w bok, „bo bielizna jest bardzo szeroka!”. „Zawiesić bieliznę!” — dzieci podskakują wysoko i naśladują ruch przetrzucania.

4. Rąbanie drew. Stojąc w rozkroku, dzieci podnoszą obie ręce splecione wysoko nad głową, a następnie opuszczają je nagle w dół, zginają silnie cały tułów. Mamy więc tutaj silny skłon w dół, a przy powrotnym ruchu i skłon w tył. To samo ćwiczenie można wykonać „rąbiąc” raz w tę, a drugi raz w tę stronę, a więc z bocznymi zwrotami tułowia.

5. Kołowrót. Jedno ramię wykonuje boczne koło, które ma być tak wielkie, żeby przy opisywaniu górnego łuku, dziecko zupełnie się wyprostowało, a przy dolnym łuku, prowadziło rękę tuż przy ziemi. Najlepsza jest postawa



Fig. 17. Opisywanie górnego łuku.



Fig. 18. Zwrot wtył podczas boczego łuku.



Fig. 19. Skłon w bok i wprzód podczas dolnego łuku.

rozskroczna z kolejnym uginaniem kolan Fig. 17, 18 i 19 podaje ruchy jak następują. Koła wykonujemy kilka razy jednym ramieniem, a następnie drugim.

6. Siad turecki. Z postawy stojącej o skrzyżowanych nogach, ugiąć kolana aż do siadu na ziemi (Fig. 20). Następnie należy nogi wy-



Fig. 20. Siad turecki.



Fig. 21. Powstanie z siadu tureckiego.

prostować, a przy wstawaniu skrzyżować je powtórnie. Powstanie sprawia z początku pewne trudności, to też zrazu należy pomóc dzieciom podaniem ręki. Później powstają samodzielnie (Fig. 21).

7. Powstanie z leżenia bez pomocy rąk.

Z postawy kucznej (Fig. 15), albo z postawy klęcznej, kładzie się dziecko płasko, twarzą do ziemi. Przy wstawaniu nie wolno pomagać sobie rękami, a więc ręce przytrzymują łokcie oparte o ziemię, a nogi podciągają się tak, aby powrócić do klęczki, a z klęczki odrazu do postawy stojącej (Fig. 22).

To ćwiczenie podoba się bardzo zręczniejszym dzieciom. Możemy je utrudnić w ten sposób, że dzieci, wyobrażając sobie, iż są „więźniami“, zakładają ręce na plecy i w ten sposób usiłują powstać, opierając się o ziemię nie rękami, lecz czołem.

8. Położyć się i powstać o prostych nogach. Tułów zgina się tak nisko, aż ręce dosięgną podłogi (Fig. 23). Następnie ręce krocą naprzód, aż całe ciało wyciągnie się na podłodze. Przy powstaniu ręce krocą wtył ku nogom, które są przez cały czas wyprostowane. Możemy odmienić to ćwiczenie w ten sposób, że ręce pozostają na jednym miejscu, a nogi wyprostowane krocą ku rękoma i z powrotem.

9. Obrócić się leżąc. Powstać poskokiem. Z siadu tureckiego (Fig. 20) położyć się na plecach, następnie obrócić się twarzą do ziemi i powstać poskokiem, opierając ręce o ziemię.



Fig. 22. Powstanie z leżenia z oparciem łokci.



Fig. 23. Głęboki skłon z oparciem rąk.



Fig. 24. Ramiona w bok podczas wdechu.

10. Głęboki oddech. Należy przestrzegać, żeby dzieci miały usta zamknięte podczas wdechu, jak i podczas wydechu. Dzieci muszą oddychać głośno. Do pogłębienia oddechu służą łatwe ruchy ramion, przy których klatka piersiowa podnosi się i rozszerza.

Np. podnieść ramiona w bok podczas wdechu, opuścić przy wydechu (Fig. 24). Ręce złożone z tyłu głowy, łokcie prosto przy wdechu, zgięte

ku przodowi przy wydechu (Fig. 25 i 26). Ramiona rozłożyć w bok przy wdechu, a złożyć przed piersiami przy wydechu (Fig. 27).

Ramiona opuszczone. Dłonie zwrócić na zewnątrz do przodu przy wdechu, a odwrócić do sukienki przy wydechu. Podczas silniejszych ćwiczeń tułowia należy zwracać baczną uwagę, żeby podczas prostowania ciała następował wdech, a podczas zginania wydech. Np. postawa Fig. 16 wdech, a Fig. 15 wydech.

II. Postawa stojąca i chód, bieg i podskok.

Należy zwracać baczną uwagę na to, jak dziecko stoi, a także przeprowadzać częste, choć bardzo krótkie ćwiczenia w staniu, gdyż mają one ogromny wpływ na dobrą postawę. Wszelkie już istniejące lub dopiero tworzące się zniekształcenia ciała rozpoznajemy najprędzej i najlepiej, gdy dziecko przybierze dobrą, stojącą postawę. Ćwiczenia w utrzymaniu równowagi stojąc, służą do wyrobienia ogólnej zręczności cielesnej.

Łatwe ćwiczenia w chodzie mają z tych samych



Fig. 25. Ręce złożone z tyłu głowy, łokcie zgięte ku przodowi przy wydechu.



Fig. 26. Ręce złożone z tyłu głowy, łokcie prosto przy wdechu.

przyczyn ogromną wartość. Nie należy jednakże trudzić dzieci w tym wieku wyszukanyymi i nienaturalnymi „sposobami” chodu czy pływów.

Bieg i podskoki mają na celu wzmocnienie mięśni i stawów w nogach, a zarazem znakomicie pobudzają obieg krwi i naturalny głęboki oddech.

Przy wszystkich tych ćwiczeniach należy zwracać uwagę na odpowiednie obuwie.

1. „Stój prosto i pięknie (jak żołnierz!)”. Duże usługi może nam oddać przy tem gładka, wolna ściana. Ustawiamy dziecko tak blisko ściany, aby całe ciało od głowy aż do pięty do niej przylegało. Nawet ręce dotykają ściany małym palcem (Fig. 28).

Fig. 29 pokazuje nam, jak prędko przybiera dziecko niedbałą postawę, mimo, że stoi przy ścianie.

Natomiast oparcie głowy o ścianę, a odsunięcie nóg



Fig. 27. Ramiona przed piersiami podczas wydechu.

jąc wolno, bez oparcia, kilka sekund. W tym czasie może dziecko wskazywać części podniesionej nogi: „to jest pięta“, „to są palce“ i t. d. Nogę podniesioną wprzód można podtrzymać obiema rękami pod kolanem, zaś wtył, obiema lub jedną ręką za palce lub podbicie.

4. Chód. Wiele dzieci podczas chodu zwraca stopy do środka. To położenie pomaga nawet do ładnego rozwoju i wysklepienia stopy. Natomiast przez silne zwracanie stopy na zewnątrz sklepienie się spłaszcza, co pomaga do powstania płaskich stóp (Fig. 9).

Nie należy zmuszać małych dzieci do stawiania stóp na zewnątrz!

Chód na palcach, tupanie, klaskanie, wywijanie ramiionami w czasie pochodu, są doskonałymi urozmaice-niami. Chodzenie po jednej linii (narysowanej kredą) jest

trochę wprzód (Fig. 30) powoduje znów powrót do prostej postawy.

Następnie ćwiczymy dobrą postawę wolno, bez pomocy ściany. Trzeba jednakże unikać zbytniego uwypuklenia klatki piersiowej i nadmiernego wgięcia w krzyżach. Natomiast należy przestrzegać prostowania kolan i bioder, oraz łagodnego ściągania barków ku tyłowi (Fig. 31).

2. „Jak wysoko dosięgniesz?“ To ćwiczenie znowu najlepiej wykonać przy ścianie (Fig. 32). Można je wykonać, stając na palcach. Podczas tych ćwiczeń możemy mierzyć wzrost. Dziecko przybiera postawę, jak na Fig. 28.

3. Stanie na jednej nodze. Z początku może się dziecko oprzeć o ścianę, lub trzymać się jakiegoś przedmiotu rękoma. Następnie podnosi jedną nogę wtył, wprzód lub w bok (Fig. 33). Później wykonujemy to ćwiczenie sto-



Fig. 28. Dobra postawa przy ścianie.



Fig. 29. Niedbala postawa przy ścianie.



Fig. 30. Oparcie głowy o ścianę, a odsunięcie nóg troszkę wprzód.

bardzo dobrem ćwiczeniem równowagi. Również chodzenie wtył wyrabia zręczność i odwagę.

Podczas chodzenia, można czasem położyć dzieciom



Fig. 31. Dobra postawa wolna.



Fig. 32. Jak wysoko dosięgniesz?



Fig. 33. Stanie na jednej nodze.

na głowę blisko czoła lekki przedmiot, np. małe pudełko tekturowe. Dzieciom sprawia to przyjemność, a zmusza je do prostego, pięknego chodu, zwłaszcza, gdy idą na palcach.

5. Bieg. Najłatwiejszym ćwiczeniem biegu u małych dzieci jest „łapanka“. Ścigamy uciekające dzieci, a następnie uciekamy przed nimi, pozwalając się oczywiście złapać.

Inne rodzaje biegu są: bieg do oznaczonej mety, np. dotknąć jakiegoś przedmiotu i wrócić, albo zbieranie szybkie podczas biegu piłek lub innych przedmiotów, leżących w pewnym oddaleniu.

W czasie biegu musimy zwracać uwagę na układ ciała, a więc: silne podnoszenie zgiętych kolan do przodu, ramiona lekko zgięte w łokciach, usta zamknięte.

Można pozwolić dzieciom czasem biegnąć w tył, co bardzo wyrabia zręczność. Dzieci niełatwo upadają, jeżeli dobrze nogi w tył podnoszą.

6. Podskoki. Dzieci małe podskakują na spojonych nóżkach kilka razy wprzód, w bok i w tył, „jak wróbel“.

Przy podskakiwaniu na jednej nodze mogą drugą podtrzymywać ręką.

Podczas „cwału“ jedna noga wykonuje ruch naprzód, a druga się do niej dostawia.

Najulubieńszym podskokiem dzieci, jest skakanie dwa lub trzy razy na jednej, a następnie na drugiej nodze.

III. Ćwiczenia tułowia w rozmaitych postawach.

Należyty rozwój mięśni tułowia przyczynia się niezmierznie przedewszystkiem do dobrej postawy dziecka, a oprócz tego wpływa również bardzo dodatnio na czynność najważniejszych narządów w klatce piersiowej i w jamie brzusznej. Już w części pierwszej omówiliśmy ćwiczenia, wymagające wydatnej współpracy mięśni tułowia. Teraz zaś specjalnie ułożone i planowo przeprowadzone ćwiczenia chcemy jeszcze bardziej wzmocnić przednie, tylne i boczne mięśnie tułowia. Z początku wybieramy formę zabawową, następnie przechodzimy do ćwiczeń, wymagają-

cych, ze względu na specjalny cel, pewnej miary i dokładności w przeprowadzeniu.

Dobry skutek naszych ćwiczeń zawisł w zupełności od ochoty i zainteresowania dzieci, a więc należy unikać wszelkiego przymusu. Trzeba jednakże zważać na to, aby przez zbyt częste powtarzanie ulubionych ćwiczeń, nie wytwarzać jednostronności.

1. Wskazywanie stron i części ciała. Dziecko, schyliwszy się, wskazuje obiema rękami stopy lub podłogę, następnie prostując się i pochylając nieco w tył, pokazuje sufit czy niebo. Skłoniwszy się w bok, wskazuje kolano jedno, a potem drugie (Fig. 34). Zwracając się w tył, pokazuje ścianę za sobą, raz tą, raz drugą ręką (Fig. 35) i t. d. i t. p.

Przydałoby się nieraz bardzo, choćby tylko w razie skaleczenia lub zastabnięcia, żeby dzieci umiały nazwać najważniejsze części ciała, jak n. p. piersi, brzuch, plecy, kark, biodra, pięta, łydka i t. d. Nawet dzieci szkolne wiedzą bardzo mało o własnym ciele, a natomiast zbyt dużo o rozmaitych innych rzeczach, które są dla nich jeszcze zupełnie obce, a w każdym razie znacznie dalsze, niż własne ciało.



Fig. 34. Skłon w bok, wskazując kolano.



Fig. 35. Zwrot w tył, wskazując ścianę za sobą.



Fig. 36. Początek chodu „nie-dźwiedzia” w stronę prawą.



Fig. 37. Ciąg dalszy chodu do nogi prawej z dobrym zwrotem ciała.

2. Nacieranie (umywanie) ciała. W zabawowy sposób przyuczamy dziecko, jak należy w kąpeli całe ciało namydlić, umyć i wytrzeć. Naprzód obie ręce nacierają ciało kilkakrotnie od piersi aż do nóg, następnie jedna, potem druga ręka naciera bok od pachy aż do pięty, następnie znów obie ręce nacierają plecy, potem znów jedna ręka ramię i t. d. Dla odmiany można kazać dzieciom czasem masować samym sobie ciało zapomocą lekkich uderzeń.

Takie i tym podobne ćwiczenia dzieci bardzo chętnie wykonują i cieszą się nimi niezmiernie.

3. Chód niedźwiedzia. To ćwiczenie wykonujemy w klęczce. Dziecko przysiada (Fig. 15), następnie klęka i opiera ręce na ziemi. Teraz „obchodzi” rękami dokoła siebie, stawiając jedną rękę ponad drugą. Trudność stanowi tutaj nieporuszanie kolan z miejsca i dobry zwrot całego ciała w bok. Gdy dziecko „obejdzie” siebie tam i z powrotem w jedną stronę (Fig. 36 i 37), przenosi się na drugą stronę (Fig. 38 i 39) i zaczyna chód z strony przeciwnej. Przenosimy naprzód jedno ramię wielkim łukiem, następnie drugie.



Fig. 38. Lewe ramię przekłada się na drugą stronę, następnie prawe.

4. Skłony i zwroty tułowia w postawie klęcznej i siedzącej.

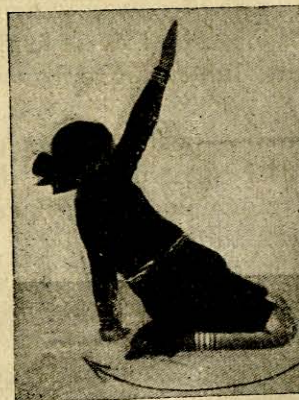


Fig. 39. Ciąg dalszy chodu w stronę przeciwną.



Fig. 40. Postawa klęczna: skłon w tył.

a) Z postawy klęcznej skłania się dziecko tak daleko w tył, aby mogło uchwycić swoje pięty, albo się na nich wesprzeć (Fig. 40).

b) W postawie klęcznej siada dziecko na własnych nogach, a podniosszy ramiona do góry, skłania się siedząc aż do ziemi twarzą (Fig. 41), następnie tak samo wraca do postawy siedzącej.

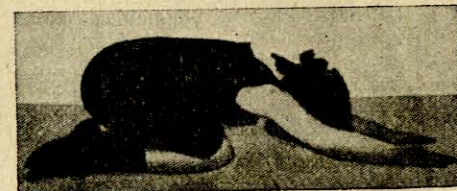


Fig. 42. Ukłon japoński.

c) W postawie siedzącej wykonuje dziecko zwroty tułowia w lewo i w prawo, nie zmieniając położenia nóg (Fig. 42). Podczas tego ćwiczenia należy trzymać się zupełnie prosto, a można je wykonywać i w szybkim tempie z zamachem.



Fig. 42. Zwrot tułowia w postawie siedzącej.

Ćwiczenia tułowia w postawie leżącej. Ćwiczenia te należy przeprowadzać naprzemian, raz leżąc na brzuchu, a następnie na plecach, a to dlatego, że w pierwszej postawie pracują przeważnie mięśnie pleców, a w drugiej mięśnie przednie. Sposób kładzenia się i wstawania można pozostawić dzieciom dowolnie, lub też przeprowadzać jak podano w rozdz. I. pod l. 6, 7 i 8.

Później nieco podajemy ćwiczenia w postawie leżącej

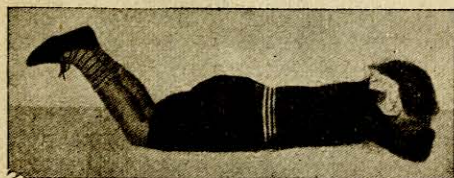


Fig. 43. Ugięcie nóg w kolanach.

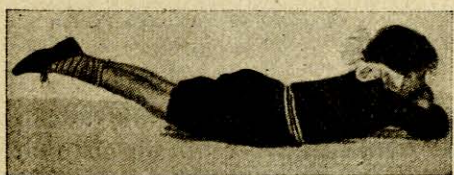


Fig. 44. Ćwiczenia pleców: podniesienie wyprostowanych nóg i głowy.



Fig. 45. Ćwiczenie podstawy: lekkie wzniesienie górnego tułowia.



Fig. 46. Utrudnienie wzniesienia tułowia.

bokiem, służą one do wzmocnienia mięśni bocznych tułowia.

1. Ćwiczenia mięśni pleców.

a) W postawie leżącej twarzą do ziemi dziecko zgina kolana i znów je prostuje (Fig. 43). Przy tem ćwiczeniu pracują także mięśnie zginające nogi.

b) W tej samej postawie podnosi dziecko głowę i wyprężone nogi (Fig. 44). Skutkiem tego całe ciało pręży się w łuk, co znakomicie wzmacnia mięśnie pleców. Należy zważać na równy, nieprzerwany oddech.

c) Lekkie wzniesienie samego tułowia w postawie leżącej (Fig. 45) działa bardzo dobrze na wzmocnienie mięśni pleców i utrwalenie dobrej postawy. Przy tem ćwiczeniu trzeba jednakże starannie unikać przesady. Nie należy dopuszczać zbytowego wgięcia ani

w karku, ani też w lędźwiach, wystarczy lekki łuk w górnej części pleców.

Podczas wzniesienia tułowia wdech, przy opuszczeniu wydech.

Z początku ramiona przylegają wzdłuż ciała, następnie utrudniamy ćwiczenie przez podniesienie w pierwszym łokcie ramię w bok, albo wprzód, albo też przez wykonanie ruchów pływackich, nie dotykając ziemi rękami.

Ćwiczenie to da się jeszcze bardziej utrudnić, ale zarazem zyska na znaczeniu, jeżeli stopniowo pozbawimy górny tułów podpory. Najłatwiej uczynić to w ten sposób, że dziecko, leżąc na ławce lub stole, wysuwa się górnym tułowiem nieco przed brzeg, a przy wznoszeniu tułowia podtrzymujemy je za nogi (Fig. 46). Im dalej wysunięty tułów, tem więcej natężające ćwiczenie. I tutaj trzeba unikać zbytowego wzniesienia tułowia. Z początku należy więcej pomagać, podtrzymując dziecko jedną ręką za nogi, a drugą pod piersiami. Jeżeli dzieci leżą na niskiej ławce, to mogą sobie pomagać, opierając ręce o ziemię. Stopniowo i tutaj wprowadzamy wyżej wymienione położenia i ruchy ramion.

2. Ćwiczenia mięśni przednich. Tutaj należy przede wszystkim podnoszenie nóg w postawie leżącej na wznak, a to celem wzmocnienia mięśni brzusznych. Ramiona albo przylegają wzdłuż ciała, lub też są podłożone pod głowę, albo wreszcie wyciągnięte wzdłuż za głowę. (Im więcej jest tułów wydłużony, tem wydatniejsze jest ćwiczenie).

a) Nogi złączone i wyprostowane podnoszą się od ziemi do skośnego położenia (Fig. 47), a następnie opuszczają.

b) Nogi podnoszą się zwolna kolejno do położenia pionowego (Fig. 48), dzieci nazywają to ćwiczenie „chodzeniem w powietrzu“.

c) Przełożenie nóg poza głowę (Fig. 49). Zręczniejsze dzieci potrafią odrazu powstać, jeżeli przy opuszczaniu nóg ugną je

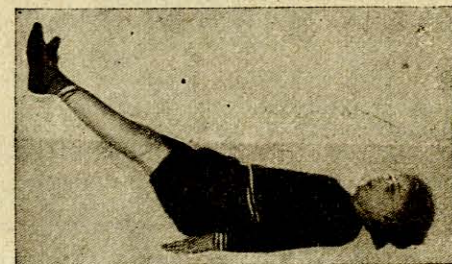


Fig. 47. Ćwiczenia mięśni brzusznych. Podniesienie nóg wyprostowanych.

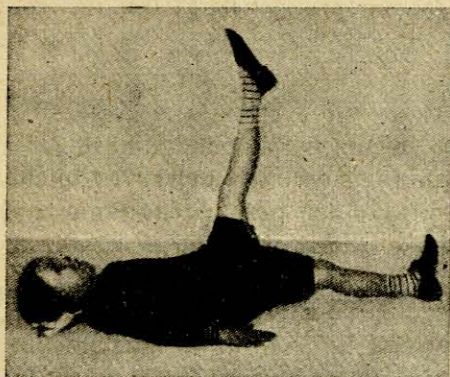


Fig. 48. „Chodzenie w powietrzu“.

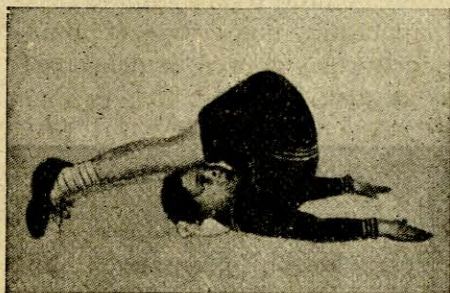


Fig. 49. Przełożenie nóg za głowę.

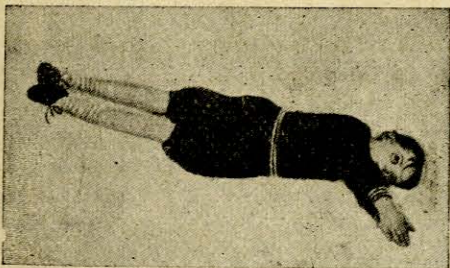


Fig. 50. Ćwiczenia mięśni bocznych. Podniesienie bokiem obu nóg.

4. Łukowe ruchy nóg. W postawie leżącej na plecach dziecko unosi nogi złączone i wyprostowane w górę,

bardzo silnie w kolanach.

d) Kurczenie kolan ku piersiom, następnie wyprostowanie nóg w górę, wreszcie łagodne opuszczenie na ziemię.

e) Usiąść z leżenia na wznak. Przy tem ćwiczeniu również bardzo silnie pracują mięśnie brzuszne. Jeżeli dzieciom trudno jest to wykonać, należy pomóc, trzymając za nogi.

3. Ćwiczenia mięśni brzusznych.

a) W postawie leżącej bokiem, dziecko wyprostowuje przed siebie obie ręce złożone, następnie podnosi obie nogi zwarte i wyprostowane bokiem w górę, poczem je opuszcza (Fig. 50). Nogi dadzą się unieść tylko do małej wysokości, jeżeli ruch jest wykonany dokładnie w bok.

b) Trochę trudniejsze jest ćwiczenie w tej samej postawie, ale z oparciem nóg o ziemię z lekkim uniesieniem tułowia.

Oba powyższe ćwiczenia należy wykonać w lewo i w prawo.

następnie łukiem przenosi je w bok i opuszcza (Fig. 51). To samo w drugą stronę.

Należy uważać, ażeby przy opuszczaniu nóg, obie pięty równocześnie dotknęły ziemi. Ręce opuszczone po bokach ciała, lub złożone pod głowę.

W postawie „twarzą do ziemi“ jest to ćwiczenie nieco trudniej wykonać, gdyż nogi nie dadzą się wysoko unieść. Ręce wsparte o ziemię, są dobrą pomocą w tym wypadku.

Leżąc bokiem (Fig. 50), można także wykonać łukowe ruchy nóg, jedną nogą, lub obiema, leżąc na prawym, a następnie na lewym boku.

6. Podpór. Przy tem ćwiczeniu nogi i ręce stanowią dwa punkty oparcia dla całego ciała, które prostuje się między nimi, skutkiem naprężenia wielu mięśni, a zwłaszcza mięśni tułowia. Pierwsze ćwiczenie w podporze wykonuje dziecko już zaraz w pierwszym roku życia, podczas chodzenia na czworakach (Fig. 1). Także z siedzenia, leżenia i klęczki powstają dzieci najczęściej przy pomocy rąk, co



Fig. 51. Przenoszenie nóg łukiem.



Fig. 52. Podpór o ścianę.

właśnie bardzo wzmacnia ramiona i wiązania barkowe. Nieraz możemy zauważyć, jak zręcznie i szybko nawet trzy- i czteroletnie dzieci powstają z ziemi.

To też i prawidłowy podpór leżąc nie sprawia normalnym dzieciom wielkich trudności, ale, że dodatni wpływ tego ćwiczenia zwiększa się w miarę należytego wykonania, więc trzeba na nie zwracać baczną uwagę.

Jako ćwiczenie przygotowawcze służy nam tutaj „podpór o ścianę“ (Fig. 52), przyczem zaraz możemy rozpoznać, czy dzieci potra-



Fig. 53. Podpór przodem prawidłowy.



Fig. 54. Podpór nieprawidłowy.

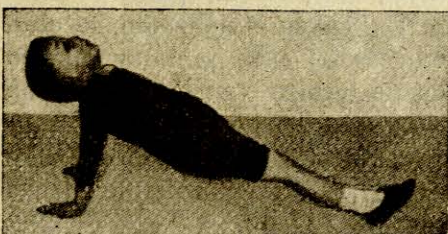


Fig. 55. Podpór tyłem.

cie w pasie i zbytne wzniesienie głowy.

Z podporu wracamy znów do klęczki.

To ćwiczenie utrudnia się nieco, jeżeli z przysiadu przechodzimy do podporu, zaś znacznie więcej, jeżeli podpór wykonamy z głębokiego skłonu wprzód (Fig. 23).

Zręczniejsze i silniejsze dzieci mogą także wykonywać podpór tyłem, np. z postawy siedzącej przejść do podporu tyłem (Fig. 55), a następnie znów wracać do siadu. Tutaj znowu należy zważać na zupełnie skośne położenie ciała.

fia wykonać trudniejszy „podpór na ziemi”. „Podpór o ścianę” wykonuje się w ten sposób, że dzieci opierają ręce o ścianę w wysokości barków, a następnie odstepują na palcach wtył, aż do skośnej, ale wyprężonej postawy. Dzieciom sprawia to przyjemność, jeżeli kilkakrotnie oderwą ręce od ściany i uderzą o nią znowu, nie poruszając nóg z miejsca.

Podpór przodem na ziemi najłatwiej wykonać, jeżeli dzieci w postawie klęcznej oprą ręce o ziemię, a następnie nogi wysuną w tył (Fig. 53). Teraz trzeba zważać, żeby całe ciało, od głowy aż do pięty, przybrało dokładnie skośną linię, bez żadnego wgięcia. Fig. 53 pokazuje nam zupełnie prawidłowy podpór, zaś na Fig. 54 widzimy najważniejsze i najczęstsze błędy, mianowicie wgię-

Z początku można pomóc, podtrzymując dziecko w plecach.

IV. Pokonywanie przeszkód.

Te ćwiczenia rozwijają w dzieciach energię i przytomność umysłu. Dziecko uczy się poznawać i oceniać niebezpieczeństwo, a przez celowe współdziałanie poszczególnych części ciała, nabiera zręczności potrzebnej do uniknięcia

1. Wymijanie podczas chodu i biegu.

a) W odpowiednich odstępach rozstawiamy na podłodze rozmaite przedmioty, jak np. krzesła, ławki, pudełka i t. p. i pomiędzy nimi urządzamy pochód lub bieg, parami lub szeregiem. Z początku powinna sama nauczycielka prowadzić korowód i wskazywać drogę, później czynią to dzieci dowolnie. Zmieniając ustawienie przedmiotów, urozmaicamy ćwiczenie.

b) Nauczycielka toczy po ziemi dużą piłkę (skórzaną) w stronę dzieci. Dzieci nadchodzące lub biegnące (parami lub szeregiem) muszą tę piłkę wyminać, nie dotykając jej i nie rozbiegając się. To ćwiczenie nazywa się: „Bacność! wóz (tramwaj) nadjeżdża!”

2. Przejście pod sznur. (Podchodzenie pod sznur). Nauczycielka umocowuje grubszy sznur lub kolorową taśmę cokolwiek niżej, niż wynosi wzrost najmniejszego z dzieci. Dzieci przechodzą pod sznur, nie dotykając go. Z początku udaje się to za pomocą schylenia głowy, zaś potem, gdy sznur opuszczamy coraz niżej, dzieci muszą się silnie skłonić (Fig. 56), a wreszcie przejść na czworakach (Fig. 57).

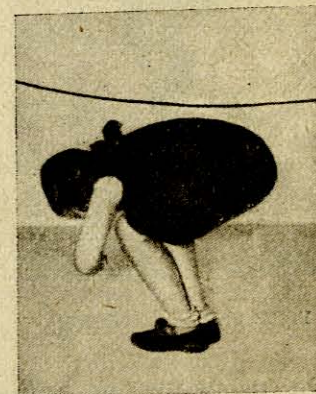


Fig. 56. Przejście pod sznur.



Fig. 57. Przejście na czworakach



Fig. 58. Przekraczanie sznura.

3. Przekraczanie sznura. Do tych ćwiczeń należałoby sznur tak umieścić, ażeby albo oba końce, albo przynajmniej jeden przy dotknięciu spadał na ziemię, a to celem uchronienia dzieci od upadku.

Ćwiczenia te są pożyteczne z wielu względów. Przedewszystkiem silny skurcz nogi w biodrze i w kolanie (Fig. 58) wymaga współpracy dolnych mięśni tułowia, zaś utrzymanie się chwilę na jednej nodze, jest bardzo dobrem ćwiczeniem równowagi. Należy pamiętać, żeby dzieci przechodziły raz prawą, to znów lewą nogą i żeby przechodząc, nie wykręcały nogi w bok, lecz kurczyły ją silnie w biodrze.

Dzieci mogą również przekraczać sznur bokiem, w ten sposób,

że ustawiają się bokiem do sznura, to prawą to znów lewą stroną i przechodzą podnosząc nogę wysoko wprzód i podnosząc ją w bok.

4. Skoki. Ćwiczenia te powinny być wykonywane na matach, trawie lub piasku. Jako przyrząd służy taśma lub grubszy sznur, położony nisko i tak, żeby mógł spaść za dotknięciem.

Z początku przeskakuje dziecko obiema złączonymi stopami odrazu, a to w tym celu, aby się nauczyło skakać na palce i uginać kolana. Następnie mogą dzieci także przeskakiwać biegiem.

Skoki w dal i w wyż wymagają na tym stopniu szczególnej ostrożności i dokładnego pouczenia, a zwłaszcza trzeba zważać, żeby dzieci przy doskoku na ziemię nauczyły się łączyć stopy.

Przy skoku w dal zaznaczamy odstęp dwoma sznurami, lub jeżeli na piasku dwiema linjami.

5. Pokonanie kilku przeszkód. Nauczycielka umieszcza w pewnych odstępach kilka sznurów, tak, jak podano powyżej w punkcie 2.

Dzieci mogą przekroczyć pierwszy sznur i podejść pod następny i t. d. Najlepiej jest pozostawić dzieciom wybór sposobu pokonania przeszkody.

6. Kto silniejszy? To ćwiczenie musi się odbywać na trawie lub piasku, a nigdy na gładkiej podłodze.

Nauczycielka trzyma jeden koniec liny, a drugi trzymają dzieci. Nauczycielka pozwala dzieciom przyciągnąć siebie, a następnie zwolna pociąga dzieci ku sobie, lub odwrotnie.

Na tym stopniu nie można pozwolić samym dzieciom ciągnąć liny.

7. Przejście przez stałą przeszkodę. Najlepiej jest użyć do tego mocnej ławki lub niewysokiej odwróconej paki albo skrzyni o gładkiej powierzchni, aby uniknąć skaleczeń.

Dziecko wspina się z jednej strony, a schodzi z przeciwnej, zwracając się twarzą do ławki czy skrzyni.

Również wchodzenie do paki i wychodzenie z niej, stanowi jedno z ulubionych ćwiczeń dzieci.

Ćwiczenia w spinaniu są dlatego tak bardzo pożyteczne, że wymagają współpracy prawie wszystkich mięśni. Jeżeli dziecku nie wystarczy siła ramion, dopomaga sobie nogami, a także całym ciałem, gdyż przylegając do przedmiotu, na który się wspina, zyskuje większą powierzchnię tarcia.

8. Wychodzenie i schodzenie. Jeżeli jest w sali podjum o kilku schodkach, lub inny podobny sprzęt, to można ćwiczyć wchodzenie i schodzenie bez pomocy rąk.

V. Ćwiczenia zabawowe.

Zabawy dla dzieci w tym wieku powinny być takie, żeby nie wymagały umysłowego wysiłku. Najodpowiedniejsze na tym stopniu są łatwe łapanki lub zabawy naśladowujące czynności z towarzyszeniem śpiewu*). Gry we właści-

*) W dziełku Dra E. Piaseckiego p. t. „Zabawy i gry ruchowe dzieci i młodzieży” znajdujemy duży zbiór doskonałe dobranych zabaw dla wieku dziecięcego, tem miłszych, że pochodzących ze źródeł swojskich.

wem znaczeniu, a więc z regułami, nie mogą tutaj mieć zastosowania. Natomiast należy wyszukać zajmujące i pożyteczne a łatwe ruchy, które i małe dzieci mogą wykonać bez poprzedniego przygotowania.

Ćwiczenia te muszą zarówno rozwijać umysł spostrzegawczy, jak i zręczność fizyczną.

1. Ćwiczenia piłką. Najodpowiedniejszą do tych ćwiczeń jest dość duża gumowa piłka o średnicy 8 do 12 cm.

a) Pierwszem ćwiczeniem będzie toczenie piłki po ziemi i zatrzymywanie jej. Przy tej sposobności uczy się dziecko zważać na ruchy i kierunek piłki, a zarazem ćwiczy swoje małe rączki w szybkim chwytaniu.

b) Rzucamy piłkę o ziemię i każemy dziecku chwycić ją, gdy odskakuje. Później dziecko samo rzuca piłkę o ścianę lub o ziemię i chwyci ją.

c) Dwoje dzieci rzuca do siebie piłkę, rzucając i chwytając obiema rękami.

2. Tańce. Dzieci poskakują w kółko same, albo w parach, lub też w kole. Do wykonywania ruchów w taktie a bez wymuszenia, dają sposobność właśnie zabawy ze śpiewami.

3. Naśladowanie czynności starszych. Ukłon. Jak kowal kuje? Jak drwal rąbie i piłuje drwa? Jak praczka pierze? i t. d. i t. p.

4. Naśladowanie ruchów zwierząt.

Jak pies biega: bieg na czworakach.

Jak wróbel skacze: poskoki na spojonych stopach.



Fig. 59. Postaw nogę!



Fig. 60. Odciągnięcie nogi w bok.



Fig. 61. Odwróć mnie



Fig. 62. Razem usiąść i powstać.

Jak żabki skaczą: poskoki z pomocą rąk.

Jak ptaszki latają: bieg z ruchami ramion.

Jak chodzą chrabąszcze: chodzenie na czworakach w przód.

Jak chodzą raki: wolny chód na czworakach w tył.

5. Ćwiczenia dla dwojga dzieci.

a) Postaw nogę! Jedno z dzieci opiera się ręką o ścianę lub jakiś sprzęt i zgina jedną nogę w kolanie. Drugie dziecko klęka za nim i stara się tę zgiętą nogę postawić na ziemi (Fig. 59). Dziecko stojące stawia opór, przez co ćwiczą się doskonale mięśnie zginające nogi.

b) Odciągnięcie nogi w bok. Jedno z dzieci opiera się rękami jak wyżej, drugie klęka i stara się odciągnąć nogę tamtego nieco w bok (Fig. 60). Ćwiczenie to wzmacnia znakomicie mięśnie wewnętrzne nogi, zwykle dość mało czynne.

c) Odwróć mnie! Jedno z dzieci kładzie się na ziemię, twarzą do podłogi i przylega do niej mocno, podczas gdy drugie dziecko klęka obok i stara się tamto odwrócić twarzą do góry (Fig. 61). Za suknię ciągnąć nie wolno.

Ćwiczenie to jest dla obojga dzieci natężające i ogólnie wzmacniające.

d) Razem powstać i usiąść. Dwoje dzieci siada na ziemi, opierając stopy o stopy i podają sobie ręce (Fig. 62). Schylając się trochę ku sobie i kurcząc równocześnie ramiona, mogą szybko powstać i usiąść kilkakrotnie.

C) Przykłady wszechstronnego wyzyskania czasu, przeznaczonego na ćwiczenia.

(Dla dzieci silniejszych można przeznaczyć pół godziny na lekcję, dla słabszych trzeba ją odpowiednio skrócić).

(Między poszczególnymi ćwiczeniami mogą dzieci spoczywać, kładąc się lub siadając na ziemi, na dany znak powstają poskokiem).

I. Dla początkujących (Wzór lekcji).

1. Uruchomienie całego ciała: „myszki i kot“ (wykonać cztery lub pięć razy).

2. Ćwiczenia tułowia: wskazywanie różnych stron sali i części ciała.

a) Skłon w przód: wskazywanie kolan, stóp, palców.

b) Wyprostowanie i lekki skłon w tył: wskazywanie sufitu.

c) Skłon w bok: wskazywanie łydki, pięty (Fig. 34).

d) Zwroty: dotykanie ściany za sobą, nie ruszając stóp z miejsca (Fig. 35).

3. Pokonywanie przeszkód: Przekraczanie nisko trzymanego sznura (Fig. 58).

4. Głęboki oddech.

II. Dla dzieci więcej wyćwiczonych.

1. Uruchomienie całego ciała: „Jak praczka pierze?“ (przysiad — wyprostowanie całego ciała — ruchy ramion w bok i w górę — poskok). Wykonać cztery lub sześć razy, następnie głęboki oddech.

2. Ćwiczenia tułowia: „Jak niedźwiedź chodzi?“ (klęcząc). Wykonać dwa razy dokoła w lewo, dwa razy w prawo (Fig. 36).

3. Poskoki na miejscu i w przód: stopy spójone, poskok na palcach z klaskaniem.

4. Ćwiczenia głębokiego oddechu: Odwracanie dłoni do przodu i zwracanie. Podnoszenie ramion w bok i opuszczanie (Fig. 24).

III. Dla silnych i dobrze rozwiniętych dzieci.

1. Uruchomienie całego ciała: Położyć się

o prostych nogach (Fig. 23). Powstać bez pomocy rąk (Fig. 22). Głęboki oddech.

2. Ćwiczenia tułowia leżąc. (Każde ćwiczenie cztery do pięć razy).

a) Ćwiczenia pleców: leżąc twarzą do ziemi, wznosić lekko tułów (Fig. 45).

b) Ćwiczenia mięśni przednich: leżąc na plecach, podnosić i opuszczać nogi (Fig. 47 i 48).

c) Ćwiczenia mięśni bocznych: leżąc na boku lewym, a następnie prawym, podnosić i opuszczać nogi. Następnie obrócić się znów na plecy.

d) Usiąść po turecku (Fig. 20) i powstać bez pomocy rąk.

3. Skok przez nisko zwieszony sznur. (Stopy spójone).

4. Ćwiczenia zabawowe: „Odwróć mnie!“ (Fig. 61).

2. Ćwiczenia głębokiego oddechu (Fig. 27).

D) Dodatek.

I. Ćwiczenia różnego rodzaju.

Na tym stopniu rozwoju możemy także wprowadzać niektóre ćwiczenia, odpowiednie dla starszych dzieci.

1. Przechadzki. Trzeba się bardzo wystrzegać dalekich przechadzek, gdyż z powrotem zwykle siły dzieciom nie dopisują. Dla małych dzieci nie może być nigdy celem przechadzki odległość, a tylko to, co spostrzegą po drodze, zwłaszcza jeżeli przy tem mają sposobność do swobodnego biegania i skakania.

2. Pędzenie obręczy. To ćwiczenie daje dzieciom przede wszystkim sposobność do swobodnego biegu, a zyskuje ogromnie na znaczeniu, jeżeli zważamy na to, żeby dzieci pędziły obręcz raz prawą, a raz lewą ręką.

3. Ćwiczenia na przyrządach. Znane przyrządy do gimnastyki pokojowej, jak: kółka, trapez, mogą tutaj być użyte, oczywiście, przy zachowaniu należytej ostrożności.

Jeżeli kółka lub trapez umieścimy w wysokości pachy, dziecko może wykonywać stojąc zwieszania w przód, w tył i w bok, a to albo zapomocą odpowiedniego składu tułowia, albo posunięcia nóg. (Wzmocnienie ramion i tułowia).

Jeżeli przyrząd ustawimy wyżej, tak, że dziecko stojąc na palcach może go dosięgnąć rękami, wówczas możemy wykonywać zwieszenia wolne, urozmaicone ruchami nóg.

Podczas ćwiczenia w „huśtaniu“ (zwieszenie wolne), trzeba dziecko niezmiernie bacznie nadzorować i chronić, trzymając za rękę.

Ćwiczenia w podporze wolnym na przyrządach są na tym stopniu bezwarunkowo szkodliwe.

4. **Ćwiczenia skakanką.** Skakanka jest to dość gruby sznur, tak długi, ażeby środek dotykał ziemi, gdy dziecko trzyma sznur za oba końce, przy rozłożonych w bok ramionach. Sznur ten przesuwają pod nogami od przodu ku tyłowi lub odwrotnie, a podczas tego można wykonywać bieg lub rozmaite poskoki. Ćwiczenie to jeszcze dotychczas nie dość rozpowszechnione, należy do najodpowiedniejszych dla wieku dziecięcego, a zarazem najlepiej kształcących fizycznie, albowiem nie tylko nogi, ale całe ciało bierze w niem udział i znakomicie się przećwicza.

Dla małych dzieci najodpowiedniejszy jest przeskok o spojonych stopach, oraz przebieg.

5. **Ćwiczenia zimowe.** Zdrowotne znaczenie sportów zimowych dla młodzieży jest ogólnie znane. Obok zabaw na śniegu, jak: rzucanie śniegiem, lepienie „bałwanów“, „człowieczków“, sankowanie się i t. d., najwydatniejszym ćwiczeniem jest ślizgawka. Silniejsze dzieci, mając 4 do 5 lat, mogą uczyć się ślizgać.

6. **Kąpiel.** Obok zwykłych kąpeli oczyszczających, należy dać dzieciom możność użycia kąpeli hartujących i poruszania się w wodzie. Przedtem jednakże trzeba ciało dziecka przysposobić do tego, a to przez lekkie ubranie i chodzenie boso. Tak przyzwyczajone dzieci nie boją się wody i chętnie się w niej pluskają. Nigdy jednakże nie trzeba dzieciom pozwalać zbyt długo pozostawać w wodzie, zaś po kąpeli należy je skłonić do szybkiego ruchu, aby przywrócić dobry obieg krwi.

Naukę pływania, jednego z najdoskonalszych ćwiczeń fizycznych, można rozpoczynać wcześniej, o ile jest sposobność, a dzieci okazują ochotę. Wyuczenie pływania jednakże bardzo rzadko się udaje przed szóstym rokiem

życia. W każdym razie nauka pływania nie może być powodem do zbytniego przedłużania kąpeli dziecka.

II. Służ samemu sobie.

Wymaga to dłuższego czasu prawie u wszystkich dzieci, zanim zdołają poradzić sobie bez pomocy starszych, choćby w najprostszyc i najłatwiejszych czynnościach życia codziennego. Często bardzo takie „obsłużanie“ dziecka przez dorosłych ciągnie się aż do wieku szkolnego, a następstwem tego jest nieporadność i lenistwo. Dlatego należałoby dzieci wcześniej przyzwyczajać do pomagania sobie i drugim i zaprawiać do samodzielności o ile to tylko możebne.

Pieczliwość i miłość macierzyńska nie powinna się objawiać oszczędzaniem dzieciom trudu i usuwaniem wszelkich przeszkód, lecz łagodnem i cierpliwem ćwiczeniem ich w rozmaitych drobnych czynnościach życia codziennego.

Wszakże dzieci są tak chętnie czynne i tak wiele radości sprawia im praca wykonana samodzielnie.

Z pośród wielu czynności tego rodzaju, których wyuczenie nie może być planowe, a tylko przy zdarzającej się sposobności, należałoby uwzględnić przedewszystkiem:

1. Ubieranie i rozbieranie. Wkładanie i zdejmowanie obuwia. Wiązanie i rozwiązywanie węzła, kokardy.
2. Jak się myję i obcieram (III rozdział, 2 ćwiczenie). Mycie zębów. Czesanie.
3. Składanie chustki.
4. Ostrożne przenoszenie naczynia z wodą.
5. Dwoje dzieci niesie ławkę, krzesło.
6. Otwieranie i zamykanie parasola.
7. Napełnianie i zakładanie tornistra szkolnego (plecaka).

Jeżeli jest większa ilość dzieci, wówczas można zacząć wykonywać te czynności na wyścigi. Przy tej sposobności należy zważać, aby wiecznie zaniedbywana lewa ręka była w tej samej mierze zajęta, jak i prawa.

Nie można sprawić dzieciom większej radości, ani wyświadczyć większego dobrodziejstwa, jak dając im sposobność do odpowiedniego a wszechstronnego ćwiczenia ciała.

306 449

ALBUMY MUZYCZNE POŁONIECKIEGO

- 50 **Piędziesiąt pieśni.** Układ Edmunda Waltera na fortepian z podłożonym tekstem.
- 49 **Czterdzieście dziewięć pieśni i arji z oper na fortepian** z podłożonym tekstem. Układ St. Barańskiego.
- 49 **Czterdzieście dziewięć pieśni i arji z oper na skrzypce i fortepian** z podłożonym tekstem. Ułożył H. Richter.
- 30 **Trzydzieści pieśni na mandolinę i gitarę** z podłożonym tekstem. Układ Alf. Plohna.
- 50 **Album na skrzypce same.** 50 pieśni, arji i piosenek legionowych z podłożonym tekstem, zebrał St. Barański.
- 139 **Jeszcze Polska nie zginęła.** Pieśni patryjotyczne i narodowe. Część I. Fortepian. Część II. Słowa.
- 189 **W górę serca.** Drugi zbiór pieśni narodowych i patryjotycznych. Część I. Fortepian. Część II. Słowa.
- 260 **Jak to na wojence ładnie.** Pieśni żołnierskie i legionowe 1914–1920. Część I. Fortepian. Część II. Słowa.
- 70 **W dzień Bożego Narodzenia.** 70 kolęd. W układzie na fortepian i śpiew. Część I. Muzyka. Część II. Słowa.
- 26 **Karnawał w Polsce.** Album tańców narodowych, salonowych i najnowszych na fortepian.