

Igra i kretanje djece na otvorenom - mogućnosti i rizici

Marija Pihač, zdravstvena voditeljica,
Dječji vrtić Vrbik, Zagreb

Djetinjstvo je specifično životno razdoblje u kojem dijete svladava osnovne vještine pokreta i ima obilje energije koja mu omogućuje da ih usavrši. U ovom razdoblju značajno je poticanje na tjelesne aktivnosti jer pokret utječe na psihofizički rast i razvoj, zdravlje, opće sposobnosti djeteta, ali i pridonosi samopoštovanju, pomaže u regulaciji tjelesne težine, te prevenciji rizika od bolesti u odrasloj dobi.



Igre na igralištu preporučuju se svakodnevno bez obzira na vremenske prilike

U vrijeme kad znanstvene spoznaje nisu bile toliko razvijene da bi nam ukazivale na dobrobiti koje slobodna igra na otvorenom ima za sveukupni razvoj djeteta, dijete ipak nije bilo uskraćeno za senzomotoričke poticaje koje pruža igra na otvorenom. Nekad je dvorište ili ulica bila igralište... Igre su osmišljavala starija djeca, vođe u ulici. Mlađi su bili promatrači, a kad bi se osjetili sigurno i odvažili, i sami bi postali aktivni sudionici. Za svakog je ponosno prihvaćanje nove uloge bio ujedno važan trenutak i pokazatelj odrastanja. Kako djeci igre, kretanja i radosti nikada nije previše, izuzetno je važno omogućiti im bezbrižnost, igru i kretanje od najranije dobi. Kretanje je potrebno djeci zbog opuštanja, poboljšanja koncentracije, te oslobađanja od napetosti i agresije. Prirodan način kretanja prati i utječe na antropometrijski status djece. Za optimalan razvoj potreban je stalni podražaj. Ukoliko se dijete premalo kreće, njegov prirodni nagon za kretanjem se smanjuje, što s vremenom ostavlja posljedice na motoričku koordinaciju djeteta, što se u odrasloj dobi teško može nadoknaditi. Sve je više djece koja imaju teškoće jer nemaju dovoljno snage i ustrajnosti za svakodnevne kretanje – stoga je djeci potrebno omogućiti što raznovrsnije mogućnosti kretanja, čime ujedno utječemo na:

- poticanje cirkulacije – igre s puno kretanja, trčanje, vožnja biciklom, plivanje;
- jačanje mišića – vježbe jačanja, penjanje, koturanje, gumi-gumi;
- jačanje kostiju – trčanje, preskakanje vijača, skakanje;
- bolju okretnost – razne vježbe, školica, koturanje;
- bolju gipkost – gimnastičke vježbe, uspinjanje, hula-hop.

Igra na otvorenom i vremenske prilike

Igre na igralištu i boravak na zraku preporučuje se svakodnevno bez obzira na vremenske prilike... za djecu i kiša ima svoje čari! Ponekad je procjena odraslih da je bolje zadržati dijete u kući jer je jako hladno ili puše vjetar.



Najljepše uspomene iz djetinjstva vežu nas uz spontanu igru

Stručnjaci kažu da je uvijek dobro izaći, bez obzira na vrijeme. No pritom je važno voditi računa o primjerenosti obući i odjeći i vremenu boravka na otvorenom. Tek ukoliko temperatura padne ispod -10 stupnjeva uz vjetar, boravak u prirodi bolje je odgoditi. Za boravak na zraku potrebno se pripremiti uvažavajući godišnje doba, doba dana, vremenske prilike, duljinu boravka i primjerenost odjeće i obuće, no sve ostalo možemo prepustiti djeci jer ona najbolje znaju kako se igrati na otvorenom.

Jesu li igre u prirodi rizik?

Najljepše uspomene iz djetinjstva vežu nas uz spontanu igru – lovice, skrivača, utrivanja, penjanja... uvijek aktualne igre koje poznaju sva djeca svijeta! Danas se djeca igraju u parkovima i igralištima koja su strogo kontrolirana, u kojima su senzoričke

staze dio strukturiranog sadržaja koji ima ulogu omogućiti djeci raznovrsnost senzoričkih poticaja. Slobodne tjelesne aktivnosti aktiviraju djetetov potencijal za spoznaju i učenje. Tjelesni pokret i emocionalna sigurnost od najranijeg djetinjstva i tijekom života sudjeluju u stvaranju mreže živčanih stanica. Naš mozak upravlja motoričkim sustavom koji nam omogućuje da se odmaknemo od opasnosti i približimo prilikama (Robert Sylvester). Pitamo se imaju li naša djeca takvih prilika? Dobro je usvajati stil života u kojem je priroda uredila i ponudila nam jednostavne prilike za zdravo odrastanje – slobodnu dječju igru!¹

¹ Članak je ulomak iz radionice koju su na 15. Danima dječjih vrtića Grada Zagreba 2011. izvele zdravstvene voditeljice Marija Pihac (DV Vrbik), Ljiljana Vučemilović (DV Sunce), Ljuba Vujić-Sisler (DV Srednjaci) i Jasna Kovačić (DV Izvor).