

VANJSKI PROSTOR - POTICAJNO OKRUŽENJE ZA TJELESNU AKTIVNOST DJECE I UČENJE

Željana Marić¹

¹Dječji vrtić More, Dječji vrtić Sušak

Sažetak

Boravak djece na otvorenom donosi mnoge dobrobiti za njihov rast i razvoj. Najvažnija uloga vanjskog prostora je poticanje tjelesnog razvoja, motoričkih sposobnosti, znanja i vještina te potrebe za trajnom tjelesnom aktivnošću. Uz zdravi tjelesni razvoj, aktivnosti na otvorenom pružaju priliku za socijalizaciju, učenje pravila, shvaćanje međusobnih ovisnosti, razvijanje samopouzdanja, intelektualni razvoj i rješavanje problema. Na vanjskom prostoru djeca se emocionalno razvijaju suočavajući se s novim izazovima gdje sami opažaju što sve njihova tijela mogu i kako mogu kontrolirati svoje pokrete. Vani lakše razgovaraju i surađuju međusobno i s odraslima te lakše izražavaju osjećaje. Međutim, bez poticajnog okruženja djeca se neće dodatno fizički aktivirati. Stoga je potrebno da odgojno-obrazovni djelatnici koji rade s djecom u vrtićima imaju kompetencije kojima će omogućiti djeci što dulji boravak na vanjskom prostoru, tj. kvalitetno planirane i postavljene poticaje koji će djeci omogućiti učenje i razvoj, ne samo unutar vrtića, već i na vanjskim prostorima vrtića i izvan njega (parkovi, šume, plaže, igrališta, vrtovi...). Postoje mnogi načini kojima se djeci mogu omogućiti nova motorička iskustva, stjecanje znanja i razvoj sposobnosti. Na vanjskom prostoru se svakako trebaju iskoristiti raspoložive prirodne prepreke koje se zateknu na mjestu odvijanja odgojno-obrazovnog procesa ili koristiti sredstva za rad koja su načinjena od prirodnih materijala. U radu su prikazani primjeri poticaja za razvoj motoričkih sposobnosti i stjecanje znanja. Budući da danas u dječjim vrtićima svjedočimo porastu razvojnih teškoća, smanjenih motoričkih sposobnosti, kao i porastu broja djece s problemima usporenog razvoja govora, imperativ u našem predškolskom odgojno-obrazovnom sustavu treba biti podizanje opće svijesti o dječjem pravu na igru na otvorenom, kao i o njegovom potencijalu u podršci dječjoj dobrobiti, učenju i razvoju. S obzirom na dugotrajni boravak djece u predškolskim ustanovama, edukacija o mogućnostima kvalitetnog korištenja vanjskih prostora u funkciji pravilnog rasta i razvoja djeteta te planiranje vremena i prostoru za igru na otvorenom trebala bi biti integrirana u obvezna planiranja odgojno-obrazovnog rada u vrtićima.

Ključne riječi: aktivnosti na otvorenom prostoru, predškolska dob, razvoj motoričkih znanja i sposobnosti.

1. Uvod

Igra na otvorenom u odgojno-obrazovnom procesu ranog i predškolskog odgoja trebala bi imati važnu ulogu jer nudi mogućnosti učenja na svim razvojnim područjima djeteta (tjelesni, socio-emocionalni i intelektualni). Također, igrom na vanjskom prostoru, djeci se pruža veća sloboda kretanja koja im omogućuje viši stupanj razvoja motoričkih sposobnosti i znanja u usporedbi sa zatvorenim prostorom. Danas su, uslijed globalizacije, širenja tehnologije i rasta gradova, mogućnosti za takvu igru sve manje. Rastuća kultura straha od mogućih nesreća koje bi se mogle dogoditi utječe na stav roditelja i stručnjaka prema igri na otvorenom, pa se djeca drže unutra, zaokupljena strukturiranim aktivnostima i kontrolirana od strane odraslih (Katavić, 2019; Zlatar, Klišanić, 2021).

Istraživanje u Portugalu pokazuje da je obrazovanje u ranom djetinjstvu previše usredotočeno na ono što se događa u prostoriji za aktivnosti, pogrešno smatrajući da vanjska okolina služi samo kao odmor, tijekom kojeg djeca mogu protegnuti noge i potrošiti svoju energiju. Nadalje, vrijeme provedeno vani često je nedovoljno da bi djeca optimalno iskoristila dobrobiti vezane uz igru na otvorenom, osobito u zimskim mjesecima. (Bento, Dias, 2017). Slično je i u praksi našeg predškolskog odgojno-obrazovnog sustava (Katavić, 2019). Našim Zakonom (DPS) je određeno koliko površine treba zauzimati vrtićko dvorište te što sve ono treba sadržavati (MZOS, 2018), međutim nije određeno vrijeme obveznog boravka na otvorenom, stoga ne čudi što se količina vremena koje djeca provedu na otvorenom razlikuje ovisno o odgojitelju i

instituciji kojoj pripadaju. Nacionalni kurikulum Republike Hrvatske za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (NK, 2014) ne spominje važnost boravka djece na otvorenom prostoru. U usporedbi s njime u Norveškom okvirnom planu za dječje vrtiće igra na otvorenom i u prirodi posebno je naglašena i istaknuta ključna uloga raznolikih i izazovnih okruženja za igru koja nude širok raspon igara i aktivnosti za svu djecu. Zbog fokusa na boravak na otvorenom i blizinu prirode kao promicanja važnih mogućnosti za igru, djeca koja pohađaju norveške predškolske ustanove obično provode veliku količinu vremena vani, više od 70% ukupnog vremena u ljetnom semestru i više od 30 % ukupnog vremena u zimskom semestru (Hansen Sandseter, 2020). Također je i u finskom kurikulumu, uz ostale sadržaje tjelesnih aktivnosti djece u vrtiću, istaknuto vježbanje djece u prirodnom okruženju (Babin, Prskalo, 2013). Jedino autori koji se bave istraživanjem kineziološke edukacije, u klasifikaciji organizacijskih oblika rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi za predškolsku dob, navode kineziološke aktivnosti na zraku, šetnje, izlete, ljetovanja i zimovanja (Kinkela, Marić, 2013; Babin, Prskalo, 2013).

Učenje kroz igru na otvorenom u odgoju i obrazovanju ranog djetinjstva tema je koja treba dobiti na važnosti u našem odgojno-obrazovnom sustavu, a obuhvaća više faktora: dobrobit za dječji rast i razvoj, planiranje, pripremu i organizaciju vanjskog prostora i edukaciju roditelja, odgojitelja i ostalih koji su bitni za uspješnost primjene aktivnosti s djecom na vanjskim prostorima.

2. Važnost boravka djece na vanjskom prostoru

Prema kurikulumu *Korak po korak* pedagogije najvažnija uloga vanjskog prostora je poticanje tjelesnog razvoja gdje aktivnosti tjelesnog odgoja prvenstveno potiču razvoj velikih mišića te razvijaju vještine i potrebu za trajnom tjelesnom aktivnošću, a uz to pružaju priliku za socijalizaciju, učenje pravila, shvaćanje međusobnih ovisnosti, razvijanje samopouzdanja, intelektualno razvijanje i rješavanje problema. Uz navedeno, na vanjskom prostoru djeca se emocionalno razvijaju suočavajući se s novim izazovima gdje sami opažaju što sve njihova tijela mogu i kako mogu kontrolirati svoje pokrete. Također, vani lakše razgovaraju i surađuju međusobno i s odgojiteljima te lakše izražavaju osjećaje (Hansen, 2001).

Ayres ističe kako je senzomotorički razvoj preduvjet za usvajanje i razvoj viših kognitivnih funkcija, a boravak na otvorenom predstavlja poticajnu okolinu za njegov razvoj. Među senzorne sustave ubrajaju se vestibularni (ravnoteža, kretanje), proprioceptivni (mišići i zglobovi), vizualni, olfaktivni, auditivni, taktilni i gustativni sustavi. Pravilna integracija navedenih sustava omogućuje ljudima adekvatno izvođenje svakodnevnih zadataka. Boravak na otvorenom nudi mnoge prirodne materijale poput kamenčića, lišća i grančica koje djeci često koriste kao poticaj za igru. Manipulacijom takvim materijalima razvija se fina motorika.

Najvažniji osjetilni sustavi za čovjeka su vestibularni, koji daje osobi podatke o njenom položaju i kretanju u prostoru, i proprioceptivni, koji joj daje informacije o kretanjima zglobova i tijela. Raznim gibanjima za čije je izvođenje najpraktičniji boravak na otvorenom poput hodanja, trčanja, skakanja, ljuljanja te vrtnje ta se dva sustava stimuliraju. Iako se senzorna integracija u većine ljudi odvija automatski, važno ju je poticati u predškolskoj dobi radi stvaranja osnova za učenje, mišljenje te svih ostalih mentalnih funkcija (Ayres, 2002).

Sa zdravstvenog aspekta boravak djece vani je vrlo bitan. Dok se igraju vani, djeca imaju koristi od izlaganja sunčevoj svjetlosti. Djeca koja provode više vremena vani imaju manju vjerojatnost da će postati kratkovidna, bolje se koncentriraju i imaju zdrave cikluse spavanja i budnosti. Osim toga, izlaganje sunčevoj svjetlosti pomaže osigurati da djeca dobiju dovoljno vitamina D, što utječe na brojne zdravstvene dobrobiti, uključujući rast kostiju i rad mišića.

(Dewar, 2019).

Kretanjem na otvorenom smanjuje se učestalost respiratornih infekcija u djece, ubrzava se disanje, vitalni kapacitet pluća raste, ubrzava se rad krvotoka te jača imunološki sustav (Lukić, 2020).

Djeca koja provode više vremena vani, igrajući se, imaju manju vjerojatnost da će razviti zdravstvene probleme povezane s težinom jer se mogu mišićno angažirati. Prevencija prekomjerne tjelesne mase i debljine trebala bi se temeljiti na poticanju pozitivnih navika provedbe slobodnog vremena na otvorenom u aktivnoj igri s ciljem smanjenja vremena u sjedilačkim aktivnostima, posebno pred ekranima. Vrijeme koje djeca provode pred malim ekranima premašuje preporuke stručnjaka i stavlja djecu u razvojno rizičnu skupinu, pa se implicira potreba za edukacijom, prevencijom i ranom intervencijom od vrtićke dobi djece. (Roje Đapić i sur., 2000). Hrvatska je jedna od vodećih zemalja u svijetu s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom djece. U organiziranoj tjelesnoj aktivnosti 58,9% djece provede tri ili manje sati tjedno dok u slobodnoj igri na otvorenom samo 9,1% djece provede manje od 1 sat dnevno radnim danom, te vikendom njih 2,5% (Cro COSI, 2021).

Kada su vani imaju djeca imaju potrebu više vježbati (Larouche i sur., 2017; Tandon, 2018) te razviti bazične motoričke sposobnosti poput koordinacije, agilnosti, ravnoteže, preciznosti i fleksibilnosti. Djeca koja se potiču na istraživanje okoline na otvorenom staviti će svoje sposobnosti na probu i neprestano razvijati nove vještine kroz pokušaje i pogreške (Bento, Dias, 2017), a uspostavljanje ovog pozitivnog odnosa s tjelesnom aktivnošću u djetetovim ranim godinama stvara naviku prema održavanju aktivnog načina života u odrasloj dobi.

3. Poticajna okolina

U predškolskim ustanovama unutarnji i vanjski prostori za igru moraju se smatrati jednako bitnim okruženjima za učenje. Aktivnosti s djecom na otvorenom mogu se odvijati u samom vrtićkom dvorištu ili izvan njega, u bližoj ili daljoj okolini kao što su šume, parkovi, igrališta ili plaže. U poticajnom okruženju, djeca stvaraju pozitivnu sliku o sebi, razvijaju pozitivne osobine ličnosti i socijalne vještine, ostvaruju pravo na izbor aktivnosti i preuzimaju inicijativu te razvijaju ulogu aktivnog građanina Iz okruženja poticajnog za učenje, jasno proizlazi uloga odgojitelja: kontinuirano stvarati takvo okruženje (Marić, Peić, 2017). Međutim nije dovoljno ograničiti se na stvaranje poticajnog okruženja samo unutar vrtića već i izvan njega (Stephenson, 2002; Valjan Vukić, 2012). Da bi se igra pojavila, djeci je potrebno okruženje u kojem će se igrati, a u predškolskim ustanovama odgojno-obrazovni djelatnici trebaju imati kompetencije kvalitetnog planiranja vanjskog prostora za poticanje različitih igara djece (Sandseter, Storli, 2019).

Djeca mogu provoditi vrijeme vani bez povećanja razine tjelesne aktivnosti. Stoga bi se o igri na otvorenom trebalo razmišljati kao o prilici da se djeca motiviraju na vježbanje. Da bi se djecu kineziološkim sadržajima potaknulo na razvoj njihovih znanja i vještina, važno je dobro se pripremiti za aktivnost, što uključuje teorijsku, metodičku i organizacijsku pripremu (Findak, 1995).

Hansen Sandseter i sur. (2022) u svom su radu otkrili kako je funkcionalna ili fizički aktivna igra najčešća vrsta igre predškolske djece na vanjskim prostorima te da dobro opremljeno igralište ili drugi vanjski prostor na kojem djeca borave povećavaju njihovu fizičku aktivnost što dokazuje i studija u kojoj se navodi da se djeca daleko više bave funkcionalnom igrom na otvorenom (36%), nego u zatvorenom prostoru (10,3%). Prirodne neravne, travnate ili kamenite površine pretežno se koriste za grube motoričke aktivnosti kao što su penjanje po drveću,

prevrtanje, valjanje, balansiranje, klizanje po padinama i sl., a djeci su vrlo izazovne i aktiviraju ih na kretanje.

4. Primjeri za poticanje razvoja motoričkih znanja i sposobnosti

Na vanjskom prostoru se svakako trebaju iskoristiti mogućnosti upotrebe prirodnih prepreka koje se zateknu na mjestu odvijanja odgojno-obrazovnog procesa ili koristiti sredstva za rad koja su načinjena od prirodnih materijala. Posljednjih godina vrlo su popularni tzv. adrenalinski parkovi u prirodi koji su konstruirani pretežno od drva, užadi i sl. Zadaci su vrlo izazovni i zabavni djeci. Ona, čim prohodaju, imaju potrebu penjati se, a kako se razvijaju njihove motoričke sposobnosti tako raste i potreba za izazovnijim i težim zadacima. Priliku za takva iskustva djeci daju staze ili poligoni s užadi. Važno je da su postavljene u sigurnom i kontroliranom okruženju. Užad i druge prepreke treba složiti tako da djeci budu atraktivne, da ih mogu prelaziti samostalno ili uz pomoć svojih vršnjaka. Trebaju biti fleksibilne budući da su djeca različite visine i imaju različite razine sposobnosti. Staze s užadi moraju biti osmišljene s preprekama namijenjenim testiranju dječjih vještina, poput balansiranja na gredama, penjanja po mrežama i ljestvama, hodanju po mostovima i sl.

Ovakvim poligonima se ne razvijaju samo motoričke sposobnosti i usavršavanje znanja djece. Prilikom rješavanja određenih problemskih zadataka dvoje ili grupa djece teži ostvarenju zajedničkog cilja što utječe na jačanje njihovih odnosa, međusobnu komunikaciju, preuzimanje rizika te jačanje samopouzdanja.

U nastavku su navedeni primjeri poticaja za razvoj sposobnosti i znanja djece:

- **Višenje – razvija se snaga cijelog tijela, posebice ramenog pojasa i hvat**



Slika 1. Vis na užetu



Slika 2. Ljuljanje u visu na užetu



Slika 3. Prelazak preko prepreke ljuljanjem u visu

- **Hodanje i trčanje - razvoj ravnoteže, koordinacije, agilnosti i brzine**



Slika 4. Hodanje po balvanima



Slika 5. Potiskivanje stojeći na brvnu



Slika 6. Balansiranje na dasci



Slika 7. Hodanje po razapetom užetu



Slika 8. Trčanje između visećih prepreka



Slika 9. Orijentacijsko trčanje (lov na biljke)



Slika 10. Izrada mozaika od prirodnih materijala

- **Penjanje – razvija se snaga cijelog tijela i jača hvat**



Slika 11. Penjanje uz strminu uz vučenje pomoću užeta



Slika 12. Penjanje na viseće ljestve

- **Gadanje i ciljanje – razvija se preciznost uz koordinaciju oko-ruka te snaga**



Slika 13. Gadanje panja klatnom



Slika 14. Gadanje štapom u metu



Slika 15. Pljočkanje - igra s kamenčićima i hvatanje predmeta



Slika 16. Katapult – odbijanje daske nogom

- **Provlačenje – razvija se koordinacija i fleksibilnost**



Slika 17. Provlačenje kroz mrežu



Slika 18. Provlačenje kroz viseće obruče

Uz navedene primjere postoji još mnogo različitih poticaja na vanjskom prostoru kojima se može utjecati na usavršavanje drugih motoričkih znanja djece, a o stručnosti odgojno-obrazovnog djelatnika ovisi na koji će način postaviti zadatke s ciljem cjelovitog razvoja djeteta.

5. Zaključak

U dječjim vrtićima svjedočimo porastu razvojnih teškoća, smanjenih motoričkih sposobnosti, kao i porastu broja djece s problemima usporenog razvoja govora. U našem predškolskom odgojno-obrazovnom sustavu nisu dovoljno zastupljene aktivnosti tjelesnog vježbanja ili nisu zastupljene na odgovarajući način, posebice na vanjskim prostorima te su djeca zaklinuta za motorička iskustva iz različitih razloga. Obzirom da je dijete aktivno i znatiželjno biće koje uživa istražujući svijet oko sebe i tijekom tog procesa aktivno uči, priroda je ambijent koji mu nudi obilje mogućnosti. U prirodi djeca stječu znanja o sebi, drugima i okruženju u kojem žive te usvajaju nove vještine kroz različite oblike kretanja. Znanja i sposobnosti stečena iskustvom kroz timski rad, suradnju i igru ostaju trajna i iskoristiva.

Činjenica da je predškolski period intenzivnog učenja i doba početnog formiranja stavova koji se tijekom života nadograđuju, stavlja pred odgojno obrazovne djelatnike važan zadatak i odgovornost – optimalno poticati važnost kretanja i razvijati u djece ljubav prema prirodi jer su oni pretpostavka razvoja zdravih stilova života i održivog razvoja.

Iz navedenog postoji potreba za podizanjem opće svijesti o dječjem pravu na igru na otvorenom, kao i o njegovom potencijalu u podršci dječjoj dobrobiti, učenju i razvoju. S obzirom na dugotrajni boravak djece u predškolskim ustanovama, edukacija o mogućnostima kvalitetnog korištenja vanjskih prostora u funkciji pravilnog rasta i razvoja djeteta te planiranje vremena i prostora za igru na otvorenom trebala bi biti integrirana u obvezna planiranja odgojno-obrazovnog rada u vrtićima.

6. Literatura

1. Ayres, J. (2002). *Dijete i senzorna integracija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Bento, G., Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160.
3. CroCOSI - Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (2021). Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
4. Dewar, G. (2019-2022). 12 benefits of outdoor play. Dostupno na URL adresi: <https://parentingscience.com/benefits-of-outdoor-play/>. Datum pristupa: 13.6.2023.
5. Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe (2008). MZOS, Republika Hrvatska.
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Hansen, K. A., Kaufmann, R. K., Walsh, K. B. (2001). *Kurikulum za vrtiće: razvojno-primjereni program za djecu od 3 do 6 godina: priručnik br. 3*. Zagreb: Korak po korak.
8. Hansen Sandseter, E., Storli, R. (2019). Children's Play, Well-Being and Involvement: How Children Play Indoors and Outdoors in Norwegian Early Childhood Education and Care Institutions. *International Journal of Play*, 8(1), 65–78.
9. Hansen Sandseter, E., Storli, R., Sando, O. (2022). The dynamic relationship between outdoor environments and children's play. *International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*, 50(1), 97-110.
10. Katavić, P. (2019). Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 68(2), 551-572.
11. Kinkela, D., Marić, Ž. (2013). Neopravdano zanemareni neki organizacijski oblici rada djece predškolske dobi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 345-350). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
12. Larouche, R, Garriguet, D., Tremblay, M. S. (2017). Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: The 2012-2013 Canadian Health Measures Survey. *Canadian J Public Health*. 107(6), 500-506.
13. Lukić, A. (2020). *Infekcije dišnog sustava u djece. Klinička mikrobiologija-odabrana poglavlja* Zagreb: Medicinska naklada, 2019., 9-27.
14. Marić, Ž., Peić, M. (2017). Kompetencije djece predškolske dobi. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 26. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 338-343). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
15. Prskalo, I., Babin, J. (2013). Organizacijski oblici rada u području edukacije. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str.

- 24-33). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
16. Roje Đapić, M., Buljan Flander, G., Bagarić Selak, E. (2000). Mala djeca pred malim ekranima: Hrvatska u odnosu na Europu i svijet, *Napredak*, 161(1-2), 45-61.
 17. Stephenson, A. (2002). Opening up the outdoors: Exploring the relationship between the indoor and outdoor environments of a centre. *European Early Childhood Education Research Journal*, 10(1), 29-38. Doi: 10.1080/13502930285208821
 18. Tandon, P. (2018). A Comparison of Preschoolers' Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), 2463. Doi: 10.3390/ijerph15112463
 19. Valjan Vukić, V. (2012). Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi. *Magistra iadertina*, 7(7), 123-132.
 20. Zlatar, S., Klišanić, A. (2021). Prirodno okruženje kao izazov za igru i učenje djece na otvorenome kroz partnerstvo s roditeljima. *Krugovi djetinjstva*, 1, 7-20.