

TJELESNO VJEŽBANJE – VAŽNOST I PRIJEDLOZI AKTIVNOSTI

U ovo vrijeme socijalne distance i smanjenog kretanja, vrijeme kada veliku većinu svog vremena djeca provode kod kuće, ne smijemo zaboraviti na tjelesnu aktivnost i na njezin utjecaj na razvoj djeteta.

Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje jedan je od važnih poticaja za djetetov pravilan rast i razvoj te zdravstveno stanje, stoga je potrebno djetetu omogućiti kretanje i fizičku aktivnost u minimalnom trajanju od 60 minuta dnevno (preporuka Svjetske zdravstvene organizacije – WHO). Tjelesna aktivnost ima višestruku dobrobit na razvoj djeteta – ono razvija fizička, motorička, kognitivna i emocionalna obilježja.

Djeca nauče i osjete koristi tjelesnog vježbanja i zdravog načina života u dobi od treće do šeste godine. Upravo u predškolskoj dobi idealno je vrijeme razvijati pozitivne životne navike i uspostavljati zdrav i aktivan način života. Važno je postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka dok je još dijete.

Zadaci tjelesnog vježbanja su:

1. zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za igrom;
2. stvoriti uvjete za skladan cjelokupan rast i razvoj;
3. omogućiti djetetu da u igri surađuje s drugom djecom;
4. stvarati uvjete da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno;
5. usvajati zdrav način življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja.

Tjelesna aktivnost zadovoljava djetetove potrebe, preventivno djetetovu potrebu za kretanjem. Baveći se tjelesnom aktivnošću dijete stječe samopouzdanje, osjeća se sigurnije, potvrđuje svoje sposobnosti, odnosno zadovoljava svoju sigurnost, ljubav, poštovanje i samoostvarenje. Prema psihologu Williamu Glasseru, tjelesnom aktivnošću dijete zadovoljava svoju potrebu za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom.

Dijete ima u sebi instinktivnu potrebu za kretanjem i ne smijemo ju sputavati čak ni u ovakvim situacijama ograničenog kretanja stoga vam donosimo primjere kako djecu potaknuti na kretanje i vježbanje na zabavan način u vlastitom domu.

Odgovornost integriranog sportskog programa Inja Šimunović snimila je video uratke malih tjelesnih aktivnosti – vježbe u paru (Video 1.) i vježbe sa stolcem (Video 2.).

Odgovornost Zrinka Marušić snimila je poligon prepreka koji vrlo jednostavno možete napraviti s djecom u svrhu poticanja kretanja i učenja (Video 3.).

Video 1: Vježbe u paru

Za ove vježbe potrebno je dvoje djece jer se vježbe izvode u paru.

Početak vježbanja započinje laganim trčanjem i poskocima kako bi zagrijali organizam, tj. potaknuli kardiorespiratornu izdržljivost. Kardiorespiratorna izdržljivost podrazumijeva sposobnost srca, krvnih žila i pluća da dostavljaju hranjive tvari i kisik do stanica i da odstranjuju štetne tvari, čime se tijelo opskrbljuje energijom potrebnom za naporne aktivnosti.

Nakon toga slijede vježbe za jačanje velikih mišićnih skupina - vježbe radi širenja grudnog koša i jačanja ruku, vježbe radi gipkosti kralježnice, vježbe radi jačanja trbušnih mišića i nogu. Snažni mišići sudjeluju u pravilnom držanju tijela. Snažni mišići smanjuju stres na glavnim zglobovima posebno koljenima, ramenima i kukovima. Oni isto tako štite unutarnje organe. Dobro razvijeni rameni, leđni i prsni mišići pojačavaju učinkovitost rada srca i pluća.

Na kraju su vježbe istezanja za gipkost mišića, ligamenata i tetiva. Gipkost je sposobnost nesputanog kretanja zgloba u punom opsegu pokreta.. Boljom rastezljivošću možemo spriječiti ozljede, smanjiti mišićnu osjetljivost, poboljšati držanje tijela, smanjiti opterećenje zglobova i unaprijediti vještinu izvođenja vježbi.

Vježbanje u paru zahtjeva suradnju dvoje djece, i zabavno je. Utječe na međusobnu povezanost, bliskost, i zdravlje.

Video 2: Vježbe sa stolcem

Mala tjelesna aktivnost u kojoj dijete kao rekvizit koristi stolac započinje zagrijavanjem - laganim trčanjem, skipanjem, i poskocima.

Nakon toga slijede vježbe jačanja velikih mišićnih skupina i na kraju istezanje.

Vježbe sa stolcem ujedno razvijaju prostornu koordinaciju jer zahtijevaju korištenje prostornih odnosa – iza, ispred, sa strane, ispod, iznad tj. na.

Vježbe prikazane u video materijalima mogu imati i veći broj ponavljanja ovisno o uzrastu djeteta. Zadatak im je da kroz zabavu djeca usvoje navike tjelesnog vježbanja i puno bolji način provođenja slobodnog vremena nego gledanje televizije ili sjedenje ispred kompjutera. Roditelji i starija braća i sestre mogu biti sjajni uzori za stvaranje zdravih navika tjelesnog vježbanja.

Literatura:

1. Benčić, A. (2016.): *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi*. Završni rad. Dostupno na: <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A65/datastream/PDF/view>
2. Findak, V. (1995.): *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb, Školska knjiga
3. Sindik, J. (2008.): *Sport za svako dijete*. Buševac, Ostvarenje
4. *Važnost tjelesne aktivnosti za razvoj djeteta* - <https://logoped.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-razvoj-djeteta/>

Pripremile: Barbara Oremuš, pedagoginja

Inja Šimunović, odgojiteljica

Zrinka Marušić, odgojiteljica