

„Aktywne dziecko. Korzyści i przykłady zabaw na świeżym powietrzu”

Ruch jest przejawem życia, towarzyszy człowiekowi od chwili urodzin. Jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Aktywność fizyczna jest szczególnie ważna u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego wzrostu, wzmacniania i doskonalenia. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. Dlatego aktywność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat. Ograniczenie aktywności ruchowej jest zdecydowanie niekorzystne, gdyż opóźnia rozwój dziecka.

Dziecko w 3 roku życia wdrażamy do dłuższych spacerów, uatrakcyjniając je, np. oglądaniem zwierząt w ZOO, ptaków w parku, zbieraniem jagód, liści, kasztanów. Często w wieku trzech lat dziecko samo domaga się wyjść na spacer czy plac zabaw – nie odmawiamy dziecku tego – dalszy rozwój fizyczny zdeterminowany będzie tym, jak bardzo aktywne będzie dziecko w tym okresie.

Dziecko w tym wieku ma już świadomość celu spaceru, dlatego zapowiadając wspomniane atrakcje, łatwiej skłonimy dziecko do podjęcia wysiłku.

Dziecko trzyletnie potrzebuje już więcej swobody podczas zabaw na świeżym powietrzu. Pod kontrolą rodziców powinno mieć poczucie swobody działania

Pobyty na powietrzu musimy organizować w rozmaitych formach. Nie może sprowadzać się do spaceru za rączkę z dorosłym lub parami z innymi dziećmi, ponieważ, jak już wskazano, powoduje to szybkie zmęczenie (dziecko kaprysi, domaga się wzięcia na ręce). W czasie spaceru musimy więc przewidywać czas na swobodną **zabawę w parku, na łące, na placu zabaw**. *Wyjście z dzieckiem na zakupy nie jest przyjemnością i wypoczynkiem ani dla nas, ani tym bardziej dla dziecka.* A już zupełnym nieporozumieniem jest zabieranie dziecka do kawiarni czy na dłuższą trwającą wizytę u znajomych, gdzie nie ma warunków do zabawy. Poza przechodzeniem przez jezdnię, **możemy już pozwolić dziecku na samodzielne poruszanie się, bez rygorystycznego przestrzegania trzymania się dorosłego.**

W ciągu dnia musimy stworzyć dziecku **warunki do odpoczynku**. Systematycznie, raz dziennie, po obiedzie, układamy je do snu. Przestrzegajmy też zasady, by zmieniać formy zabaw: po ruchliwej zabawie proponujemy spokojniejszą.

Pamiętajmy o codziennym pobycie dziecka na świeżym powietrzu, umożliwiającym wyładowanie, dużej w tym wieku, aktywności ruchowej. Szczególnie jest to ważne wtedy, gdy aktywność ta hamowana jest na terenie domu, np. z powodu złych warunków mieszkaniowych, choroby kogoś z domowników.

Musimy czuwać nad tym, by aktywność dziecka była zorganizowana. W przeciwnym razie dziecko wyładowuje ją w niewłaściwym kierunku, bezmyślnie psując zabawki, rysując na ścianach w swoim pokoju, wydłubując w nich dziury (możemy to zaobserwować w źle prowadzonych zakładach wychowawczych).

Nie możemy wymagać od dziecka długiego zajmowania się jedną czynnością,

np. wysiadania przy stole w oczekiwaniu na posiłek. Nie powinniśmy zbyt ostro ganić dziecka za wiercenie się lub wstawanie od stołu podczas obiadu. Naszym zadaniem jest dbać o to, aby rozpoczęta czynność została ukończona i zabawki, które stały się nieatrakcyjne, odniosło dziecko na swoje miejsce. **Zabawy** wymagające dłuższej koncentracji uwagi i pozostawania przez czas dłuższy w tej samej pozycji, np. malowanie farbami, trzeba przeplatać zabawami ruchowymi.

Wskazane jest prowokowanie dzieci do zespołowych zabaw ruchowych o określonym zadaniu, jak: stanie na jednej nodze, chodzenie po narysowanej linii, skręcanie pod kątem prostym, przeskakiwanie niskich przeszkód, kopanie i rzucanie piłki w określonym kierunku, chodzenie po schodach ze stawianiem nóg na przemian. Uczestniczenie dziecka w zabawach zbiorowych, w których dzieci wykonują ruchy na polecenie słowne, wyrabia reakcję na sygnał zatrzymania lub wykonania czynności. Zabawy te uczą podporządkowania się normom, rozumienia instrukcji słownych.

Możemy wdrażać dzieci do pierwszych „zajęć sportowych”, które mają jeszcze charakter zabawy: **gimnastyka na rowerze, na sankach, pływanie na kółku gumowym, korzystanie z urządzeń na placu zabaw.** Wszystkie te zajęcia powinny przebiegać pod nadzorem dorosłego. Należy więc uważać na huśtawki. Dziecko może nie zauważyć, że jest ona w ruchu i może zostać uderzone siodełkiem, umieszczonym na wysokości jego głowy. Jeżeli rybnienka zjeżdżalni jest ażurowa, rozstawione nogi dziecka mogą zaklinować się na poprzeczkach tworzących jej boki.

Wdrażamy do zabaw ruchowych szczególnie te dzieci, które niechętnie podejmują wysiłek fizyczny i ten rodzaj zajęć. Rozwijamy w ten sposób nie tylko ich sprawność motoryczną (szybkość, precyzję, koordynację ruchów, zmysł równowagi), lecz także procesy poznawcze (spostrzeganie) i takie cechy charakteru, jak: aktywność, inicjatywę, przedsiębiorczość, odwagę, wytrwałość, „hart ducha”. Dziecko zdobywa pewność siebie i poczucie własności wartości.

Nadzorowanie dzieci jest jeszcze w tym wieku nieodzowne, lecz nie może polegać na stałym hamowaniu, powstrzymywaniu dziecka od ruchu i naturalnej aktywności. Takie postępowanie z dzieckiem może wykształcić postawę lękową wobec otoczenia i brak wiary we własne siły.

Konieczne jest odpowiednie ubranie dziecka na spacer i do zabaw ruchowych.

Ważne jest, aby ubranie nie hamowało jego ruchów i nie powodowało przegrzania. Powinno być również trwałe i odporne na brudzenie. Dziecko, które bawi się na podwórku w białych rajtuzach, nowej sukience, drogich spodenkach, albo wraca nie zabrudzone, lecz i nie „wybawione”, rozdrażnione ciągłymi uwagami matki: („nie rusz”, „nie siadaj”, „uważaj”), zmęczone stałym powstrzymywaniem się od działania, lub wraca brudne, lecz ożywione i szczęśliwe.

Korzyści z zabaw na świeżym powietrzu

Zabawy ruchowe mają pozytywny wpływ na ogólny rozwój dziecka. Dotlenianie, słońce, światło i ruch polepszają ogólne funkcjonowanie naszych pociech. Codzienne spacery są świetną nauką radzenia sobie ze zmiennymi temperaturami, co bez wątpienia ma wpływ na *wzmocnienie odporności organizmu i zapobieganie przeziębieniom*. Ponadto częste przebywanie na dworze, szczególnie w słoneczne dni, pobudza wytwarzanie witaminy D w organizmie, a to z kolei ma pozytywny wpływ na kości i zęby naszych pociech. Badacze z Australii dowodzą, że samo przebywanie na świeżym powietrzu zmniejsza ryzyko krótkowzroczności u dzieci. W obecnych czasach większość z nas cierpi na deficyt witaminy D. Przebywanie na świeżym powietrzu zaostrza apetyt, jest to jeden z najlepszych sposobów na małego niejadka.

Kolejnym ważnym aspektem aktywności fizycznej jest jej skuteczność w walce z otyłością, cukrzycą i wieloma innymi chorobami. Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu pozwala dotlenić i oczyścić organizm z toksyn, spalić nadmiar tkanki tłuszczowej.

Oprócz korzyści zdrowotnych, zabawy na świeżym powietrzu oddziałują zbawiennie na rozwój psychofizyczny. Dzięki dużej liczbie bodźców i doznań nawet zwykły spacer może stać się pożyteczną atrakcją dla dziecka i okazją do poznawania świata. W efekcie dziecko zdobywa wiedzę, doświadczenia i umiejętności. U malucha, który spędza aktywnie czas na dworze, wyostrowa się zmysł poznawczy, poprawia się koordynacja ruchowa i kondycja, rozwija się wyobraźnia, a podczas zabaw zespołowych, dzieci uczą się zdrowej rywalizacji. Aktywność ruchowa ma duży wpływ na obniżenie poziomu stresu i rozładowanie energii. Sport i każdy rodzaj ruchu sprzyja wydzielaniu endorfin, czyli hormonu szczęścia. Brytyjscy naukowcy stwierdzili, że u osób, które często przebywają na łonie natury, obniża się poziom kortyzolu, ponadto osoby te wykazują większą umiejętność radzenia sobie ze stresem. Stwierdzili także, że już 5 minut aktywności na świeżym powietrzu wystarczy, aby poprawić samopoczucie psychofizyczne zarówno dziecka, jak i osoby dorosłej.

Dla każdego coś dobrego – ciekawe zabawy na świeżym powietrzu

Ruch to zdrowie, a szczególnie ruch na świeżym powietrzu. Często jednak bywa tak, że inicjatywa spędzenia czasu na świeżym powietrzu musi wyjść od nas – dorosłych. Któż inny, jak nie my jesteśmy w stanie zaproponować maluchom atrakcyjną zabawę? Na szczęście posiadamy w zanadrzu gry z naszego dzieciństwa, które mimo upływu czasu, dziś są tak samo interesujące, jak przed laty. Co zatem możemy zaproponować? Oto kilka propozycji:

- zabawa w chowanego,
- berek
- raz, dwa, trzy, baba Jaga patrzy
- ciuciubabka
- tor przeszkód, np. na placu zabaw

- zabawa w ciepło – zimno
- zabawy z piłką, kręglami, szarfami
- skakanki i gumy do skakania
- gra w klasy
- zabawy w piaskownicy
- jazda na rowerze
- gra w piłkę
- jazda na jeździkach, hulajnogach, rolkach
- **Skakanka, gumy do skakania, czy skoczek**, to świetny pomysł na zabawę zarówno dla dziewczynek, jak i chłopców, bez względu na wiek. Aktywność ruchowa przy użyciu tych zabawek rozwija wszystkie grupy mięśniowe, poprawia kondycję, zwinność i skoczność. Gумы do skakania to także doskonały pomysł na zabawę w grupie
- **Rzucanie do celu.** Tego typu gry zręcznościowe wspomagają rozwój koncentracji i koordynacji ruchowej. Naszą ulubioną grą tego typu jest [rzucanie do celu sznurkową obręczką](#). Niełatwym zadaniem jest rzucenie sznurkowego pierścienia tak, aby zaczepił się na drewnianych bolcach. To nie lada wyzwanie – dla dużych i małych graczy
- **Zabawa w piasku** to ulubione zajęcie każdego malucha. Kolorowe łopatkki, grabki, wiaderka i foremki to podstawa udanej zabawy. W ten sposób można spędzać czas samodzielnie lub w grupie z przyjaciółmi. Stawianie babek z piasku, budowanie zamków, kopanie tuneli to tylko niektóre z możliwości, jakie dają zabawki do piaskownicy. Dzięki nim dziecko doskonale rozwija swoją wyobraźnię oraz zdolności manualne
- Hamaki, huśtawki i trampoliny to doskonałe propozycje dla żywiołowych dzieci. Podczas bujania się i skakania mogą spożytkować nadmiar energii, ale też poprawić swoją kondycję i koordynację ruchową.

Aktywny rodzic – aktywne dziecko

Nie ma nic przyjemniejszego niż bycie wzorem dla własnego dziecka. Dzieci uczą się głównie przez modelowanie, czyli przez obserwowanie otaczającego je świata. Zatem najlepszym sposobem na zakrzewienie w dziecku upodobania do aktywnego spędzania czasu jest wspólny, rodzinny udział w proponowanych zabawach. Zachowanie rodziców jest dla dzieci inspiracją do podejmowania własnych działań. Jak wiadomo, aktywni rodzice wychowują aktywne dzieci. Wyniki badań wskazują, że zainteresowanie aktywnością dziecka, wspieranie jego naturalnej potrzeby ruchu i zabawy, wiara w jego umiejętności sprawiają, że dziecko odczuwa większą przyjemność ze swojej aktywności, ma poczucie sprawstwa i siły. Dzieci z rodzin aktywnych fizycznie mają 10-krotnie mniejsze ryzyko, aby

zachorować na cukrzycę, choroby układu krwionośnego, nowotwory czy inne choroby cywilizacyjne. Dzieci, które aktywnie spędzają czas wolny, mają większą szansę na osiągnięcie lepszych wyników w nauce, a co za tym idzie – łatwiej im będzie w przyszłości znaleźć satysfakcjonującą pracę.

Bezspornym atutem aktywności na świeżym powietrzu jest pogłębianie relacji rodzic-dziecko, wzmocnienie więzi rodzinnych. Spędzając razem czas, a nie „obok siebie”, bez zbędnej technologii, mamy wreszcie czas na rozmowy i słuchanie siebie nawzajem. Niepokojącymi są wyniki badań mówiące o tym, że jeżeli dziecko ma od 3 do 16 lat, to z 76% prawdopodobieństwem można przyjąć, że właśnie siedzi przed ekranem telewizora lub komputera. Wspólne spędzanie czasu wolnego, aktywnie i na świeżym powietrzu, buduje relacje rodzinne, sprawia, że wzrasta w nas poczucie bezpieczeństwa i przynależności do rodziny oraz identyfikacji z nią. Może być także świetnym sposobem na oswojenie różnych, nowych emocji, budowanie pewności siebie. Spędzając czas razem, dzielimy się doświadczeniami i kolekcjonujemy wspólne przeżycia.

Możliwości zabaw na świeżym powietrzu jest mnóstwo, ograniczeniem może być tylko wyobraźnia.

Wioletta Kapusta