

Važnost tjelesne aktivnosti za razvoj djece rane i predškolske dobi

„Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, sporo stare, ali ukoliko nisu u uporabi, postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.“ (Hipokrat)

Redovita tjelesna aktivnost od najranije dobi utječe na pravilan rast i razvoj te zdravstveno stanje djeteta. Drugim riječima, djetetovo zdravlje u uskoj je vezi s kretanjem. Zbog važnosti tjelesne aktivnosti i stvaranja zdravih navika, kretanje treba biti dio svakodnevnog života djeteta. Ako ne provede vrijeme vani kretajući se ili ne provede dovoljno vremena u slobodnoj igri koja uključuje kretanje, djetetu je od najranije dobi ugroženo zdravlje. Pravilno i redovito kretanje i vježbanje ima višestruke koristi za dijete: normalan psihomotorni razvoj, zadovoljavanje osnovne potrebe za kretanjem i igrom te prevencija različitih kroničnih bolesti, osobito pretilosti.

Posljednjih desetljeća broj pretile djece je u značajnom porastu. Suvremeni način života podrazumijeva više sedentarnog načina života (značajna količina vremena provodi se uz TV, Internet, Play station i sl.), što se vrlo nepovoljno odražava na razvoj sposobnosti i znanja djece, kao i na njihov zdravstveni status. Ako tome pridodamo boravak u zatvorenim prostorima koji, zbog globalne zdravstvene situacije, prevladava u posljednje vrijeme, sasvim je sigurno da djeci nedostaje adekvatna tjelesna aktivnost.

Zato vam donosimo prijedloge tjelesnih aktivnosti koje možete provoditi s djecom u dvorištu, ali i u kući/stanu.

Pripremila: Diana Panjković, pedagog

