Uticaj igre na razvoj motorike kod djece predškoloskog uzrasta

Svi znamo da je pravilan tjelesni razvoj jedan od preduslova za zdrav život. Veliki broj vaspitača ipak daje prioritet mental­nom vaspitanju. Zašto nam je bitnije pametno ili uredno dijete od tjelesno spretnog? Da li jedno isključuje drugo ili su to ipak dijelovi jednog te istog procesa? Tjelesni razvoj djeteta je preduslov za sve aktivnosti u životu, bilo da se radi o igranju, trčanju, kopanju vrta, vožnji automobila, učenju i itd.

Potrebno je i djetetov najfiniji instrument – njegovo tijelo – naučiti na optimalan rad i stvoriti sve preduslove da ga ljudsko biće što duže nesmetano koristi.

***Igra je ljudskoj prirodi “prirođena” aktivnost. Ona budi jak interes i ima snažnu privlačnost. To je veliki vaspitni potencijal i vaspitna snaga. Igra je izvanredno vaspitno sredstvo. Ona omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i autentične ljudske vrijednosti, a do toga se dolazi vaspitanjem. Vaspitanje za ljubav i zajedništvo čuva nas od egoističnog zatvaranja u sebe i gradi snažnu prepreku za nevaspitanje i uticaj loše sredine. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše “nositi” sve nedaće i teškoće života, te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadatke. Zadaci tjelesnog vaspitanja temelje se na mogućnosti poticanja fizičkog rasta i razvoja vaspitanjka, razvoju psihomotoričkog sistema i opšte funkcionalne sposobnosti organizma. Ovaj zadatak se ostvaruje osmišljenim sistemom vježbi, igara, stvaranju navika na zdrav i higijenski život. Dijete stiče spoznaju o opštem fizičkom stanju i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima.***

***O igri postoje različite definicije, kao što su:***

***“Prirodno razvijanje začetih klica djetinjstva”-(Erebel) “U igri dijete živi i tragovi tog života dublje ostaju u njemu***

***nego li tragovi stvarnog života u koji ono još nije moglo da uđe***

***zbog složenosti pojava i interesa” – (Ušinski)***

***“Vježbanje čijim se posredstvom dijete priprema za život”***

Igra osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i odbrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na vaspitno – obrazovne vrijednosti i provjeru tih vrijednosti kroz uspjeh, kao i stalnom težnjom ka napretku.

Kada dijete savlada valjanje, puzanje i hodanje na redu su napred­niji oblici kretanja – trčanje, skakanje i penjanje.

***Trčanje:***

Nakon što dijete savlada hodanje, trčanje je prirodni razvoj događaja. Iako trčanje spada u poskoke, izmjena nogu i ruku odvija se kao kod hodanja, odnosno puzanja. Glavna razlika između trčanja i hodanja je ta, da je kod hodanja uvijek jedna noga na tlu, dok su kod trčanja u jednom trenutku obje noge u zraku.

Već sa tri i po godine djeca su sposobni penjati se po izazovnim penjalicama. Zbog toga što se u jednom trenutku tijelo nalazi odvojeno od tla, a već u drugom amortizuje doskok, opterećenja na zglobove gležnja, koljena i kuka su vrlo velika.

***Skakanje i preskakivanje:***

U osnovi, većina kretnji savladavanja prepreka u kretanju uključuje nekakav skok. Bilo da se radi o skakanju u dalj, preskakivanju ograde ili običnom skakutanju, zajednička komponenta je odraz od tla. Kako postoji dominantna ruka, tako postoji i dominatna noga. Dominantna noga je ona koja čini odraz pri skakanju u vis iz trka.

Uglavnom je dominantna suprotna noga (kod dešnjaka, lijeva i obrnuto), ali nije rijetko niti da su ekstremiteti iste stra­ne dominantni (npr. desna ruka i desna noga). Nije dakle zabrinjavajuće ukoliko se vaše dijete odražava češće jednom nogom.

***Penjanje:***

Ono djeci postane zanimljivo u dobi od oko tri, do tri i po godine. U toj dobi već naveliko jurcaju po penjalicama u dječijim parkovima i u načelu se ne boje niti visine, niti brzine. Penjanje razvija cijelo tijelo, jer podjednaku ulogu imaju i obje ruke, i obje noge.

Pri izboru igara, najvažnije su motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i fleksibil­nost – gibljivost, snaga i izdržljivost.

***Koordinacija*** je sposobnost izvođenja kompleksnih pokreta (usklađivanje pokreta u vremenu i prostoru). Na nju se može uticati vježbom u ranijem životnom dobu. Koordinacija je usko povezana sa preciznošću, a to je sposobnost tačnog izvođenja nekih motoričkih zadataka i može se popraviti vježbanjem, te je treba od malena razvijati.

***Brzina*** je sposobnost izvođenja brzih (sa velikom frekvencijom) pokreta uz konstantno opterećenje u najkraćem vremenu na koji ne smije utjecati umor. To je uglavnom urođena sposobnost, te je potrebno na nju utjecati od rane mla­dosti, a svoj maksimum dostiže između 20. i 22. godine života.

***Fleksibilnost (gibljivost)*** je sposob­nost bolje pokretljivosti zglobova i treba je od malena razvijati i održavati. Neka su djeca po prirodi fleksibilna, a lošim pristupom u razvoju snage fleksibilnost se može smanjiti.

***Ravnoteža*** je odnos dvije ili više sila koje se, djelujući na neko tijelo, međusobno poništavaju pa ne uzrokuju nikakve promjene stanja, odnosno to je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj tijela.

***Snaga*** je sposobnost savladavanja otpora, koji tokom daljeg procesa postupno postaje sve veći pa su i zahtjevi za razvojem snage sve veći.

***Izdržljivost*** je sposobnost dugotrajnog odgađanja umora bez smanjenja aktivnosti, i zavisi od funkcionalnih sposobnosti organizma (rad srca, CNS , pluća itd.).

Kretanje i sportske igre razvijaju motoričke sposobnosti i vještine. Misaone igre (zagonetke, slagalice) razvijaju sposobnost zaključivanja, a učenje raznih umjetničkih vještina (oblikovanje plastelina, crtanje, sviranje) razvijaju sposobnost manipulacije (naravno, pri tome ne mislimo na upravljanje drugim ljudima, već na finu upotrebu ruku), pa vaspitači treba da u svojim mjesečnim planovima koriste što više ovih igara kao i aktivnosti.