

Korzyści płynące z przebywania na świeżym powietrzu

Powietrze to jeden z naturalnych czynników, które dla rozwoju dziecka ma bardzo duże znaczenie. **Zadaniem wychowawczym jest przyzwyczajanie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na porę roku.** Korzystanie z powietrza i słońca to podstawowy warunek higieny układu oddechowego i krążenia, który jednocześnie ma ogromne znaczenie dla higieny układu nerwowego i rozwoju ruchowego. Dzieci pozbawione możliwości przebywania na powietrzu nie mogą się prawidłowo rozwijać. **Najważniejszym zadaniem wychowawczym jest przyzwyczajanie dzieci do przebywania na powietrzu bez względu na pogodę.** Jedynie deszcz, silny wiatr i mróz poniżej -10 st. uniemożliwia przebywanie dzieci na powietrzu. Każda pora stwarza inne możliwości przebywania na świeżym powietrzu. Zawsze należy uwzględniać warunki atmosferyczne, teren, ubranie dzieci, odpowiedni dobór zabaw i ćwiczeń.

Z higienicznego punktu widzenia ważny jest **właściwy ubiór dziecka**. Niewielką korzyść z uczestnictwa w zajęciach wyniesie dziecko źle przygotowane do wykonywania ruchów, skrzepowane zbyt ciasnym lub zbyt ciepłym ubraniem, z rozwiązanym sznurowadłem, spadającymi butami czy uciskającą gumą. Ubiór dziecka trzeba więc kontrolować przed wyjściem i już w trakcie zajęć, gdyż często zachodzi konieczność np. zrzucenia zbędnego okrycia lub ponownego włożenia cieplejszej odzieży. Przystosowanie dziecka do temperatury otoczenia wymaga jego udziału. Należy nauczać dzieci, w jaki sposób mogą przeciwdziałać marznięciu zimą, czy przegrzaniu latem. Temperatura powietrza czasem sprawia dziecku przykrość – jest mu za zimno lub za gorąco. Zadaniem dorosłych jest wypracowanie nawyku odpowiedniego ubierania się w zależności od temperatury. Należy dostarczać wiedzy, podsunąć różne sposoby rozgrzewania się, np. tupanie, rozcieranie rąk, wymachiwanie nimi. Dzieci powinny też wiedzieć, dlaczego smaruje się im twarz kremem, chodzi o rozumienie chronienia skóry przed silnym mrozem i słońcem.

Podczas dni upalnych należy wdrażać dzieci do właściwego zachowania. Dążyć trzeba do przyzwyczajania dzieci do zmiany miejsc zabaw na placu/boisku i chronienia się w cień, do zaspokojenia pragnienia. Dzieci starsze powinny wiedzieć, że słońce może być powodem zasłabnięcia, bólu głowy, i że wtedy należy ochłodzić ciało wodą, pozostawać w cieniu, osłaniać głowę przez noszenie czapki, kapelusika, chusteczki. **Zabawy i ćwiczenia na powietrzu zimą** mają wielką wartość zdrowotną, hartują i usprawniają. Zachęcając dzieci do ruchu i wysiłku musimy pamiętać by był on dostosowany do temperatury i odpowiednio regulowany: bardziej żywy i rozgrzewający na początku, zróżnicowany w zależności od wieku dzieci.

Inny problem wychowania zdrowotnego to sprawa **świeżości powietrza w budynku**. Można i należy tak wychowywać dzieci, aby odczuwały przykrość z powodu zaduchu i same się przed nim broniły. Niezbędne jest w kształceniu tego nawyku przestrzeganie systematycznego wietrzenia pomieszczeń. Niektórych ćwiczeń czy zabaw w ogóle nie powinno się wykonywać w sali (np. rzutów na odległość, skoku w dal – wżwyż, biegów na szybkość itp.).

Inną formą przyzwyczajania dzieci do korzystania ze świeżego powietrza będą spacer, wycieczki, sport. Spacer, wycieczka, zabawy sportowe są wydarzeniami zwykle oczekiwanymi z radością, jej przebieg nie może zawieść oczekiwań dzieci. Należy starać się aby atmosfera w czasie trwania tych form pracy z dziećmi była radosna, dawała poczucie swobody i zadowolenia. Radosne przeżycia, jakim są spacer i wycieczki pobudzają dzieci do wypowiedzania się na ich temat, a więc stanowią dobrą okazję do prowadzenia rozmów indywidualnych.

Plac zabaw powinien być dostosowany do wieku dziecka. Ogólnie chodzi o to by stwarzało pełne warunki umożliwiające wszechstronny rozwój ruchowy. Dziecko musi wprawiać się i znaleźć wyzwanie w tym, do czego wykazuje upodobanie, co przystosowuje je do życia. Zestaw przyrządów umożliwić więc musi: wspinanie się, przechodzenie, przewijanie się, przedostawanie się po lub ponad przeszkodami,

przekraczanie z jednego sprzętu na drugi, wchodzenie i zsuwanie się po płaszczyznach pochyłych, ćwiczenie równowagi na podwyższonych i wąskich powierzchniach, stosowanie odporów, półzwisów, a nawet zwisów. Wyuczyć trzeba dzieci samoochrony i przezorności, przestrzegać przed ryzykanctwem, nie dopuszczać do wybryków i zabaw zagrażających wypadkowi. Ale jednocześnie trzeba sobie zdawać sprawę, że samymi zakazami niewiele się osiągnie, że przyrządy nieprzepraczone pociągają dzieci oraz że potencjalne możliwości dzieci daleko wybiegają poza utarte opinie. W rzeczywistości dzieci stać na więcej niż sądzimy. Pokierowanie rozwojem ich sprawności w tym zakresie, stopniowanie trudności i czynna pomoc są więc bardzo potrzebne i przynoszą zaskakująco dobre rezultaty.

Wartość spacerów, wycieczek, zabaw sportowych polega na tym, że dzieci będą przebywały przez dłuższy czas na powietrzu w dobrych warunkach klimatycznych, co przyczyni się do odprężenia psychicznego i fizycznego. W czasie ich trwania łączy dzieci wspólne radosne przeżycie, co sprawia, że wytwarza się przyjemna atmosfera ułatwiająca kontakty, wywołująca serdeczność i koleżeńskość, dzieci chętnie sobie pomagają. Wypracowanie u dzieci nawyków związanych z korzystaniem ze świeżego powietrza i słońca odbywać się powinno poprzez dostarczenie im wiadomości o znaczeniu świeżego powietrza dla zdrowia. Nie sposób pominąć szeregu przyjemnych doznań, przeżyć, gdy dziecko zaspokaja potrzebę ruchu, wyżywa się.

Opracowała:
lic Lidia Lucińska
mgr Weronika Tylkowska