

Spacer potrzebny jak powietrze

Klaudia Marzec

Ruch fizyczny i świeże powietrze to połączenie tak doskonałe jak pomidor z mozzarellą albo banan z masłem orzechowym, lub jak mleko i kakao. Pozwala się wyciszyć i zmniejszyć negatywne napięcie – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne – dzięki czemu koi nerwy, uspokaja i wprowadza w dobry nastrój. Jest idealne i bardzo potrzebne osobom w każdym wieku. Szczególnie ważną rolę odgrywa w prawidłowym rozwoju dziecka przedszkolnego.

Stały element w realizacji podstawy programowej

O dobroczynnym wpływie natury na człowieka pisze i mówi się od dawna, a trend dbania o zdrowie, szczególnie w otoczeniu środowiska naturalnego, staje się coraz popularniejszy między innymi dzięki mass mediom. Ma to praktyczne zastosowanie również w wychowaniu przedszkolnym. Chociaż nowa podstawa programowa wychowania przedszkolnego (z 2017 roku), w przeciwieństwie do poprzednio obowiązującej wersji, nie precyzuje ilości czasu, jaki dzieci powinny spędzać poza budynkiem przedszkola, to jasno mówi, że: „Przedstawione w podstawie programowej naturalne obszary rozwoju dziecka wskazują na konieczność uszanowania typowych dla tego okresu potrzeb rozwojowych, których spełnieniem powinna stać się dobrze zorganizowana zabawa, zarówno w budynku przedszkola, jak i na świeżym powietrzu. Naturalna zabawa dziecka wiąże się z doskonaleniem motoryki i zaspokojeniem potrzeby ruchu, dlatego organizacja zajęć na świeżym powietrzu powinna być elementem codziennej pracy z dzieckiem w każdej grupie wiekowej”.

Powyższy zapis, stanowiący drugi punkt warunków i sposobu realizacji podstawy programowej wychowania przedszkolnego, wprost określa, że zajęcia na świeżym powietrzu powinny być elementem codziennej pracy nauczyciela z dzieckiem. Mówi też, że harmonijny, całościowy rozwój dziecka przedszkolnego nie może istnieć bez zabawy, w tym zabawy na świeżym powietrzu.

Spacery jako wsparcie w rozwoju dziecka

Spacery to wyjątkowa pod wieloma względami aktywność. Rozwija motorykę dużą, uczy samodyscypliny oraz odpowiedzialności grupowej, doskonalą umiejętność chodzenia w parach i w kolumnie. Spacery pozwalają aktywnie eksplorować otoczenie oraz poznać okolicę bliższą i dalszą, co pozytywnie wpływa na rozwój poznawczy dziecka i stymuluje jego potrzebę obserwacji świata.

Regularne spacery wspierają i wzbogacają edukację przyrodniczą, sprawiając, że nabiera ona wybitnie praktycznego charakteru, a tym samym staje się dla dziecka ciekawsza. Spacerowanie, zwłaszcza w otoczeniu przyrody (las, park itp.), pomaga poznać rytm pór roku i zapamiętać ich charakterystyczne cechy. Taka forma przekazywania wiedzy jest dla dzieci zdecydowanie ciekawsza i bardziej angażująca niż teoretyczne zajęcia w przedszkolnej sali.

Każde wyjście na spacer jest okazją do treningu umiejętności samoobsługowych, łącznie z nauką zdolności wyboru ubrań stosownie do pogody – w taki sposób, aby zapewnić sobie komfort. Poprzez regularne wyjścia na świeże powietrze stwarzamy dziecku okazję do kształtowania biegłości w takich czynnościach, jak wkładanie i sznurowanie butów, zakładanie ubrań, zapinanie guzików i zamków błyskawicznych. To z kolei wspiera zręczność manualną, a w konsekwencji polepsza zdolności grafomotoryczne.

Spacery przynoszą ponadto korzyści w sferze społecznej i emocjonalnej dziecka: wdrażają do podejmowania decyzji i przyjmowania ich konsekwencji, przybliżają zasady demokracji, uczą akceptacji woli większości i godzenia się ze zdaniem innych. Tym samym oswiają z trudnymi dla dziecka emocjami, takimi jak złość, smutek, poczucie klęski. Pomagają w zrozumieniu, że nie nad wszystkim można mieć kontrolę.

Poza powyższymi zaletami spacerowania mają jeszcze jedną, chyba najbardziej znaną i istotną wartość: świetnie wpływają na zdrowie i rozwój fizyczny dzieci. Ograniczają podatność na wirusy, bakterie i inne chorobotwórcze drobnoustroje, hartują organizm, zwiększając odporność (zarówno fizyczną, jak i psychiczną) na różne niewygody, np. deszczową pogodę, chłód. Doskonale rozwijają też motorykę dużą i świadomość oraz umiejętność kontroli własnego ciała, a także podnoszą poziom integracji sensorycznej.

Bardzo pożądanym „skutkiem ubocznym” spacerów (swoją drogą, również ujętym w podstawie programowej) jest zwiększenie poziomu wrażliwości dziecka, jego empatii i poczucia estetyki oraz umiejętności rozróżniania dobra i zła w wychowaniu moralnym. Podczas pieszych wędrówek pojawia się przecież mnóstwo okazji do kształtowania u dzieci opiekuńczości wobec ożywionej części środowiska naturalnego, do rozbudzania świadomej, ekologicznej postawy, do rozwoju jednostki, która będzie odczuwała wielowymiarową wartość środowiska naturalnego jako źródła różnorodnych satysfakcji.

Kiedy spacerować?

Jaka pogoda jest najlepsza do spacerowania? Każda! Jedyny wyjątek, który sprawia, że od spaceru należy się powstrzymać, to wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza. W każdej innej sytuacji wyjście na spacer będzie przynosiło szereg korzyści, które opisałam powyżej. Warto wiedzieć, że nie ma odgórnych przepisów, które określałyby, jakie temperatury powietrza wykluczają wyjście na spacer. Kwestię tę można uregulować w statucie przedszkola.

Do odczuwania przyjemności ze spaceru konieczne jest jednak przygotowanie, które obejmuje przede wszystkim odpowiedni do pogody ubiór. Warto – jeśli tylko istnieje taka możliwość – żeby w przedszkolu każde dziecko miało na stałe własny „deszczowy zestaw spacerowy”: wygodne kalosze i lekką pelerynkę, które pozwolą czerpać radość ze spacerowania nawet w deszczowe dni. Zimą konieczne jest ciepłe ubranie (czapka, szalik, rękawiczki i nieprzemakalne buty), a latem nakrycie głowy, które zabezpieczy przed silnym słońcem. Tak wyposażony przedszkolak jest gotowy do pieszych wędrówek w każdych warunkach.

Warto spacerować w różnorodne miejsca, które pozwolą dzieciom zaznajomić się ze zróżnicowanym środowiskiem i dostarczą różnych bodźców – od cichego, spokojnego, przepięknego zieleni i śpiewem ptaków lasu po tętniące życiem centrum miasta. Każdorazowo przed wyjściem na spacer warto przypomnieć dzieciom zasady bezpiecznego zachowania, w tym bezpieczeństwa w ruchu drogowym (jak prawidłowo poruszać się po chodniku, przy ulicy, w mieście i jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię)

Podsumowanie

Spacerowania stymulują większość obszarów rozwoju dziecka, a także poszerzają zdolności poznawcze. Pomagają najmłodszym poznawać świat i badać otoczenie, a nauczycielom i rodzicom stwarzają wiele nowych, naturalnych sytuacji dydaktycznych i wychowawczych. Zwiększają sprawność fizyczną dziecka i poprawiają jego integrację sensoryczną, pomagają kształtować ekologiczne i opiekuńcze postawy wobec środowiska naturalnego, zwiększają wrażliwość dziecka oraz pozwalają kształtować poczucie piękna, estetyki i harmonii.

Prawie każda pogoda jest odpowiednia do spacerowania, a regularne wychodzenie na spacerowania pozwala dziecku nie tylko zahartować organizm, ale też ułatwia mu edukację przyrodniczą, pozwalając obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie podczas poszczególnych pór roku.

Warto skorzystać z dobroczynnego wpływu spacerowania oraz ułatwień, jakie niosą one w codziennej pracy z dzieckiem. Jestem pewna, że w tym bogatym wachlarzu zalet spacerowania każdy pedagog, każdy rodzic i z pewnością każde dziecko znajdzie coś bliskiego swoim ideałom i zainteresowaniom.