

## VAŽNOST KRETANJA

Djeca imaju instiktivnu potrebu za kretanjem i u tome ih ne treba sputavati.

Tjelesna aktivnost za dijete predškolske dobi jedan je od važnih poticaja za njegov rast i razvoj, stoga je veoma važno djeci osigurati dovoljno kretanja. Poticanje djece na kretanje ima višestruk utjecaj. Ono razvija njegova fizička, motorička, kognitivna i emocionalna obilježja.

U tjelesnu aktivnost mogu se ubrajati:

- tradicionalne aktivnosti kao što su šetnje, trčanje, vožnja bicikla...
- sudjelovanje u timskim sportovima kao što su nogomet, košarka, rukomet...
- ostale aktivnosti kao što je penjanje po stepenicama.

Prema WHO (Global Recommendations on Physical Activity for Health) djeca trebaju akumulirati najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno. Poželjno je da se dijete dnevno kreće barem sat vremena i da ne provodi sat vremena u komadu mirujući (osim kada spava).

Zdravo, okretno, spretno i vješto dijete može lakše nositi sve teškoće života te može lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Ono spoznaje opće fizičko stanje i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. U današnje vrijeme veoma je potrebno svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću kako bi se spriječile posljedice neaktivnosti. Zbog toga se posebno ističe izgradnja pozitivnog odnosa djeteta prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života nezamisliv.

Potrebno je da i roditelji razvijaju pozitivan stav prema kretanju i uključivanju u sportsku aktivnost kako bi taj stav lakše prenijeli na djecu.

**Djeca koja se kreću:**

- **osjećaju manji stres**
- **imaju veće samopouzdanje**
- **mного su spremniji učiti u školi**
- **održavaju odgovarajuću tjelesnu masu**
- **održavaju zdravlje kostiju, zglobova i mišića**
- **bolje spavaju noću.**

Izvori:

Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.

<https://logoped.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-razvoj-djeteta/>

Pripremila: Lidija Manoić, odgojiteljica