

**Stručni članak****Fizička aktivnost kao faktor zdravlja kod predškolske dece***Pakaški Svetlana*

Razvojno savetovanište, Dečiji dispanzer, Dom zdravlja, Pančevo

**Sažetak**

Deca u najranijem uzrastu u vrtiću imaju organizovanu fizičku aktivnost. Aktivnosti se planiraju prema starosnoj grupi i prema vremenskim prilikama. Fizičke aktivnosti se odvijaju pretežno kroz igru a imaju i saznavnu funkciju. Negovanjem fizičkih aktivnosti podstiče se takmičarski duh i afinitet prema sportskim disciplinama kod dece. Predviđene su i fizičke aktivnosti van grada, kao rekreativna nastava dva puta godišnje. Fizičke aktivnosti u predškolskom uzrastu su priprema za nastavu fizičkog vaspitanja u školi, a preduslov su dobre kondicije i zdravlja školskog deteta.

**Ključne reči:** fizička aktivnost, zdravlje, predškolska deca

**Physical activity as a health factor in pre-school children****Abstract**

Children in the earliest age in children's nursery have organized physical activity. Activities are planned according to the age group and weather conditions. Exercises are conducted mostly through children's games and they have cognitive function in addition. Cherishing of physical activities stimulates competitive spirit and affinity to sports in children. Exercise outside the city is also provided for, as recreational instructions twice a year. Physical activity at pre-school children are a preparation for lessons of physical instruction at school, and they are a prerequisite of good condition and health of a school child.

**Key words:** physical activity, health, pre-school children

**UVOD**

Fizička aktivnost je jedan od najbitnijih faktora zdravlja kod dece a počinje neposredno posle rođenja u vidu vežbi stimulacije. Posledice rizičnih porođaja mogu biti razne povrede mekih i koštanih tkiva kod novorođenčeta (pareza pl. brachialisa, fraktura klavikule, tortikolis, poremećaj tonusa celokupne muskulature ili samo njenog dela i sl). Zahvaljujući velikoj plastičnosti CNS-a vežbe stimulacije u prvim mesecima života mogu korigovati patološke obrasce kretanja, smanjen ili povećan tonus muskulature, prevenirati kontrakture kod nekih kongenitalnih deformiteta ili posledice preloma ekstremiteta. Vežbe stimulacije izvodi fizioterapeut koji obučava majku da i ona vežba

sa detetom da bi što pre došlo do korekcije ili ako je potrebno duže izvoditi vežbe. U zavisnosti od patologije, kod nekog deteta se pomaci vide posle prvih vežbi, dok je kod neke dece potrebno višemesečno vežbanje, nekad višegodišnje a ponekad i doživotno kao kod cerebralne paralize. U savetovališu pri dečijem dispanzeru roditeljima se nude saveti o pravilnoj ishrani i nezi odojčeta kao jedan od bitnih faktora zdravlja kod ovog kritičnog uzrasta. U prvim mesecima a najkasnije u šestom mesecu života kontroliše se krvna slika odojčeta kao prevencija anemije. Loša i nekvalitetna ishrana trudnice dovodi do anemije trudnice koja će najverovatnije roditi anemično novorođenče. Hipotrofično, anamično odojče u većem je riziku da češće oboljeva od akutnih respiratornih infekcija. Merenjem telesne težine, telesne dužine, obima glave, obima grudnog koša, debljina kožnih nabora prati se da li ima odstupanja u rastu i razvoju odojčeta. Urednim psihomotornim razvojem u prvoj godini života uspravljanjem uz oslonac, prohodavanjem počinju prve fizičke aktivnosti malog deteta. Kako dete sve sigurnije prohodava intenzivnije su i fizičke aktivnosti malog deteta, kao što su šetnje i prve igre vezane za pokret, igre loptom, igračkama sa poveskom, igre skrivalice. Kod neke dece prohodavanjem se uočavaju diskretni problemi koji se koriguju vežbama, ulošcima, korektivnim cipelama.

U predškolskim ustanovama deca stiču nove higijenske navike, nova znanja, vaspitanje, socijalizuju se, osamostaljuju se ali se i bave u značajnoj meri fizičkim aktivnostima koje poboljšavaju i održavaju dobro zdravlje. Nažalost, nemaju sva mesta dečije vrtiće ili je manji kapacitet u odnosu na broj dece na toj teritoriji, te su deca mnogostruko uskraćena. Predškolska ustanova je dobra priprema dece za praćenje nastave u školama. Deca koja pohađaju vrtiće imaju organizovanu fizičku aktivnost svakodnevno ujutru oko petnaest do trideset minuta u vidu lakih vežbi. Postoje i usmerene aktivnosti koje se odvijaju po starosnim grupama. Najmlađi uzrast ima fizičke aktivnosti jedanput nedeljno, srednja starosna grupa ima dva puta nedeljno od drugog polugodišta a starija i najstarija grupa ima tri puta nedeljno fizičke aktivnosti. Vežbaju se po grupama mišići od glave prema stopalu, po 15 minuta u vidu raznih igara, često uz muzičku pratnju. Sprovodi se i rekreativna nastava u prirodi u trajanju od 7 do 10 dana odlaskom van grada, leti kada se upražnjavaju plivanje, trčanje opo pesku, igre loptom, i zimi, grudvanje, sankanje, klizanje, skijanje, vožnje kliskom, pravljenje sneška, šetanje po snegu, trčanje. Odlaskom dece van grada pored fizičkih aktivnosti značajana je klimatska promena naročito iz industrijski zagađenih gradova, kao faktor zdravlja u ovom uzrastu. Deca se vraćaju osvežena, oporavljena, sa poboljšanom krvnom slikom, u boljoj kondiciji, spremniji za fizičke napore i nastupajuće infekcije. U ustanovama se sprovode specijalne aktivnosti prema uzrastu kao što su igre loptom, pravljenje poligona, penjanje uz merdevine, uz uže, zatim tradicionalne igre kao što su bacanje kamena sa ramena, skakanje preko konopca i sl. Slobodne aktivnosti se izvode u zavisnosti od vremenskih prilika kao što su šetnje parkom, igre na otvorenom prostoru, u pesku, na topoganu itd. I u toku kognitivnih, sazajnih aktivnosti kao što su crtanje, rezanje, lepljenje po panoima, vežba se fina i gruba motorika ruku kod dece.

Negovanjem fizičkih aktivnosti u najranijem uzrastu održava se dobra kondicija i dobro zdravlje mladog naraštaja koja se nastavlja nastavom fizičkog vaspitanja u školskom uzrastu tri puta nedeljno. Upoznavanjem i zbližavanjem sa raznim sportskim disciplinama kod dece se stvara afinitet prema odgovarajućoj sportskoj disciplini a to je put da se opredele da se aktivno bave sportom.

## **LITERATURA**

- Malina RM, Bouchard C. (1991) Growth, maturation, and physical activity. Champaign: Human Kinetics.
- Mardešić D. (1989) Pedijatrija. Zagreb: Školska knjiga.
- Marjanović B (urednik) (1986) Problemi u pedijatriji. Beograd: Naučna knjiga.
- Nelson W (1987) Textbook of pediatrics. London: WE Saunders Co.
- Rudolph AM, Hoffmann JIE (eds.) (1986) Pediatrics, 18<sup>th</sup> ed. London: Appleton and Lange.
- Stojimirović E, Popović-Rolović M, Nedeljković V (urednici) (1993) Pedijatrija. Beograd: Savremena administracija.
- 

## **KONTAKT**

Pakaški Svetlana  
Razvojno savetovalište, Dečiji dispanzer  
Dom zdravlja, Pančevo

Tel. : 013 318092 lokal 30 i 32

Faks : 013 317901