

Nie ma jak plac zabaw

Hanna M. Górna

Sport to zdrowie, a w zdrowym ciele zdrowy duch – to prawdy ponadczasowe, powtarzane i przypominane dzieciom (i dorosłym) na różny sposób, w wielu kontekstach. Rzadko jednak patrzy się na plac zabaw jak na sportowe wyzwanie. Czy słusznie?

Zabawa na placu zabaw w naszej świadomości utarła się raczej jako niezobowiązujący przerywnik w ciągu dnia z dzieckiem. „Wyszalnia”. „Wybiegalnia”. Wolny czas dzieci bez przesadnej ingerencji dorosłych. Tymczasem aktywności te warte są naszej uwagi i miejsca w dniu każdego przedszkolaka, także ze względu na ich aspekt edukacyjny.

Plac zabaw to doskonała przestrzeń do treningu ciała i umysłu. Jak każda zabawa na dworze dostarcza dzieciom przeróżnych bogatych bodźców. Tak odmiennych od tych, które odbierane są przez dzieci w najpiękniejszym choćby budynku. W pomieszczeniu, w którym nie ma ani wiatru, który głaszcze poliki, ani śpiewu ptaków. Gdzie słońce nie świeci i nie karmi nas witaminą D, a niebo jest przykryte sufitem. I gdzie zawsze jest przewidywalnie. Niezależnie od pory roku. Zabawa na placu zabaw ma wszystko to, czego brakuje w czterech ścianach. Ponadto jest nieśamowicie wspierająca w kontekście całościowego rozwoju dziecka: integruje zmysły, wspiera rozwój ruchowy, społeczny, poznawczy i językowy. Rola dziecięcych zabaw na świeżym powietrzu jest nieprzeceniona i plac zabaw nie jest tu wyjątkiem.

Wspieranie rozwoju społecznego

Na placu zabaw dziecko przebywa razem z innymi dziećmi – często w różnym wieku. Sytuacja ta pozwala maluchom w neutralnej przestrzeni zaobserwować różne

strategie i zachowania starszych kolegów, którzy to z kolei mają okazję do zaopiekowania się młodszymi. I nie chodzi tutaj o typową opiekę, ale o pewną delikatność, która jest potrzebna, kiedy dzieci młodsze bawią się wśród starszaków lub z nimi, nawet jeśli różnica wieku jest nieduża. Plac zabaw uczy dzieci dzielenia się przestrzenią. Jest to też doskonały trening cierpliwości – naturalne jest bowiem, że na placu zabaw trzeba poczekać na ulubioną zabawkę, na swoją kolej, na młodszego kolegę, który jest troszkę wolniejszy, albo na kogoś, kto czuje dyskomfort i boi się gdzieś wdrapać lub z czegoś zjechać...

Sytuacje takie niekiedy rodzą konflikty – mniejsze lub większe, które trzeba rozwiązać, żeby móc się dalej bawić. Ale nie jest to rola dorosłego (o części konfliktów podczas takich wolnych zabaw dorośli mogą nawet nie wiedzieć), tylko samych dzieci. W trakcie zabawy na placu zabaw dzieci muszą się więc ze sobą komunikować. Nie mam tu jednak na myśli prostego „oznajmiania”. W tej przestrzeni dzieci przede wszystkim muszą ze sobą rozmawiać i to poważnie: negocjować, ustalać zasady, reguły i podążać za nimi. Często muszą coś opowiedzieć albo streścić, by wprowadzić do zabawy kolejną osobę. Żeby to wszystko wiedzieć, trzeba słuchać, a konkretnie słuchać mowy, a nie głosów otoczenia. Dzieci muszą więc świadomie skierować swoją uwagę na to, co mówią koledzy, i zignorować szum, który je otacza. Uwaga słuchowa, bo o niej mowa, to kolejna nieprzeceniona umiejętność doskonała podczas placowych zabaw. Tak bardzo potrzebna potem w życiu szkolnym.

Wszelkie relacje, które tworzą się podczas wolnej zabawy (bez ingerencji dorosłych) na placu zabaw, przygotowują dziecko do życia społecznego. Te miłe są cenne, te trudniejsze stanowią wyzwanie. Czas spędzony na wolnej zabawie buduje w dziecku poczucie wartości i sprawczości. Bo to ono decyduje o tym, co robi, z kim się bawi, poznaje swoje granice i próbuje nowego. Jednocześnie wszystko zależy od dziecka, bo nikt nie sprawdza i nie ocenia, jak sobie radzi. Bawi się w swoim tempie, skupione na swoim celu. Dziecko jest w stanie odetchnąć – wolne od obowiązków, bo ten czas zabawy jest tylko jego. Może więc spędzić na danej zabawie tyle czasu, ile potrzebuje. To relaksujące i potrzebne.



Huśtaj, bujaj, kołysz

Część dzieci najchętniej zamieszkałaby na placu zabaw, a najlepiej na huśtawce. Dzieci uwielbiają huśtawki. I bardzo dobrze, bo bujanie, huśtanie, kołysanie poza tym, że jest fantastyczną zabawą, daje dziecku wiele różnych korzyści.

Przede wszystkim huśtanie, bujanie, kołysanie stymuluje układ przedsionkowy (ucho wewnętrzne – nasz zmysł równowagi). W ogóle ruch ten jest dla naszego ciała bardzo kojący, kojarzy się bowiem z życiem płodowym i tym samym daje nam poczucie bezpieczeństwa. Właśnie dlatego huśtawki pozwalają ukoić rozdygotane emocje i zmysły. Ponad wszystko uspokajają. Pomagają w koncentracji uwagi, co z kolei pozwala lepiej zapamiętywać i uczyć się nowych rzeczy. Huśtając się, jesteśmy w ruchu, ale niejako „z boku”, poza grupą. Dzięki temu możemy się zdystansować, będąc wciąż wśród ludzi. W trakcie zabawy na huśtawce zmienia się perspektywa, z której oglądamy świat. To bardzo pobudza wyobraźnię. Odpręża. Pomaga pozbyć się nagromadzonego stresu i trudnych emocji.

Drabinki, liny, ścianki

Wspinanie się. Wdrapywanie. Schodzenie. Zeskakiwanie. Podskakiwanie. Łapanie równowagi. Łapanie się. Przytrzymywanie. Zwisanie. Podciąganie. Przechodzenie. Wciąganie. Dosięganie. Przełazenie. Przeciskanie. I sama nie wiem, co jeszcze... Nie ma doskonalszego miejsca, które zadba o całościowy trening ciała dziecka niż drabinki, liny i ścianki wspinaczkowe na placu zabaw. Podczas tych zabaw równomiernie pracuje całe ciało, każdy jeden mięsień. Jest to genialny wręcz sposób na pobudzenie współpracy obu półkul mózgowych i w ogóle całego układu nerwowego. Zabawa na drabinkach pozwala dzieciom w bezpieczny sposób ćwiczyć ocenę ryzyka i planowania ruchu. Ćwiczy ruch naprzemienny, koordynację ruchową, równowagę, wspiera lateralizację, angażuje do współpracy różne części ciała – słowem zmusza do wysiłku i ciało i umysł.

Trzeba też pamiętać, że ciała dzieci bardzo się zmieniają. Dzieci bowiem... rosną. Inaczej przecież chodzi dziecko roczne, inaczej trzylatek, a jeszcze inaczej pięcioletek. Te zmiany są ogromne i choć na co dzień o tym nie myślimy,

z każdym wzrostem, z każdą zmianą dziecko uczy się używać swojego „nowego” ciała. Zmiany te są bardzo wymagające dla całego układu ruchu, stawów, mięśni i powodują konieczność ciągłej adaptacji sposobów oraz strategii ruchu. Dlatego dziecko MUSI mieć możliwość sprawdzenia się. I powtórzenia tych czynności tyle razy, ile potrzebuje. Dbanie o budowanie całościowej sprawności fizycznej jest szalenie ważne dla prawidłowego i harmonijnego rozwoju dziecka, także rozwoju umysłowego.

Zjeżdżalnia

Zabawa na zjeżdżalni, podobnie jak na drabinkach, stymuluje rozwój równowagi i koordynacji, a także planowanie i ocenę ryzyka. Ale do wspomnianych powyżej umiejętności dochodzi tu jeszcze balansowanie ciałem, a co za tym idzie – nauka upadania... I słusznie! Upadać warto umieć, żeby nie zrobić sobie krzywdy.

Karuzela

Karuzela czy siłownia? To tutaj dzieci się mocują. Próbuując zakręcić karuzelą, muszą pokonać opór i wytrwać w ruchu – pchając karuzelę przed sobą czy też odpychając ją. Dzięki tej typowo fizycznej pracy poznają swoją siłę, ale też swoje granice. Karuzela ćwiczy równowagę i koordynację ruchową. Podczas zabawy na karuzeli tworzą się także nowe połączenia pomiędzy neuronami, bo ruch, którego dziecko na niej doświadcza, jest niepodobny do niczego innego w „zwykłym świecie”.

Piaskownica

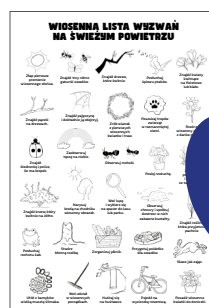
Piasek, jego wyjątkowa struktura i właściwości (może być zimny, nagrany, sypki, mokry, drobny, ziarnisty) pozwalają na doświadczenia, które znakomicie pobudzają i rozwijają zmysł dotyku. Zabawy z piaskiem świetnie wspierają rozwój motoryki małej. To tutaj również maluchy po raz pierwszy ćwiczą „trudne” ruchy, takie jak nalewanie wody (piasku) do kubka czy krojenie.

Dla starszaków piaskownica to z kolei doskonałe miejsce do zabaw tematycznych. Piaskownica sprzyja pogawędkom, jak dobra kawiarnia, a piaskowe zabawy rozwijają dziecięcą wyobraźnię i kreatywność. Piasek może być wszak materiałem, z którego budujemy, po którym rysujemy, który przekopujemy w poszukiwaniu skarbów. Bywa dzielony na morza i krainy. Bywa ziarnem rozsiewanym przez rolnika i pyłem księżycowym. Ale bywa też, że całkiem przyjemnie jest po prostu pobawić się nim samym – poprzesypywać trochę, szurać stopami albo wyskakiwać z piaskowych dołków. Tak czy inaczej piaskownica to kopalnia zabaw sensorycznych.

Plac zabaw jest super! W żadnym wypadku zabawa na placu zabaw nie jest stratą czasu czy marnowaniem dnia. Plac zabaw jest naprawdę dzieciom potrzebny i zwykle też bardzo przez dzieci lubiany. Dlatego warto dać się ponieść zabawie i nie mieć wątpliwości, czy zabawa na placu zabaw jest edukacyjna. A wisienką na torcie niech będzie fakt, że wszystkie opisane w niniejszym artykule zabawy, umiejętności czy sprawności ćwiczone przy okazji wizyty na placu zabaw wspierają rozwój językowy dziecka. A dzieje się to całościowo, począwszy od ćwiczeń ciała (motoryka, koordynacja, koncentracja, planowanie, lateralizacja), poprzez ćwiczenia uwagi słuchowej, stymulację współpracy półkul mózgowych i trening funkcji poznawczych. Taka jest właśnie rola zabaw na świeżym powietrzu w rozwoju dziecka. Ogromna. ■



Plakat na tablicę dla rodziców dołączony do bieżącego numeru miesięcznika



Lista wyzwań w formie kolorowanki dla każdego dziecka do pobrania na www.blizejprzedszkola.pl



Hanna M. Górna – logopeda kliniczny, pedagog i terapeuta dzieci dwujęzycznych. W „Bliżej Przedszkola” publikuje teksty o rozwoju dziecka, dwujęzyczności i dwukulturowości, a także wychowaniu i edukacji. Autorka i pomysłodawczyni cyklu „Przedszkola dookoła świata”.