

Spacer – potrzebny, a może jednak nie?

Spacer jako wsparcie rozwoju dziecka.

Spacer to wyjątkowa pod wieloma względami aktywność ruchowa. Rozwija motorykę dużą, uczy samodyscypliny oraz odpowiedzialności grupowej, doskonali umiejętność chodzenia w parach i w kolumnie. Spaceruje pozwalają aktywnie poznawać otoczenie oraz eksplorować okolicę bliższą i dalszą, co pozytywnie wpływa na rozwój poznawczy dziecka i stymuluje jego potrzebę obserwacji i doświadczania świata. Regularne spaceruje wspierają i wzbogacają edukację przyrodniczą, sprawiając, że nabiera ona 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. Spaceruje przynoszą ponadto korzyści w sferze społecznej i emocjonalnej dziecka: wdrażają do podejmowania decyzji i ponoszenia 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 spaceruje 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.

Kiedy spacerować?

Jaka pogoda jest najlepsza do spacerowania? Każda! Jedyny wyjątek, który sprawia, że od spaceru należy się powstrzymać, to wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza. 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.

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. Choć 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”¹. 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.

Spaceruje 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. Warto skorzystać z dobroczynnego wpływu spacerów 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.

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, s. 8 (Warunki i sposób realizacji, punkt 2).