

# Najbolji i najgori sportovi za vrtićku djecu

Kad su vrtićka djeca u pitanju, važnost tjelesne aktivnosti od izuzetnog je značaja, jer se upravo sada stvaraju najbolji temelji za dobre životne navike kroz cijeli život

S POČETKOM nove školske/vrtićke godine roditelji intenzivno razmišljaju o aktivnosti na koju bi mogli upisati svoje dijete. Tu se najčešće podrazumijeva neki sport jer su i roditelji svjesni važnost fizičke aktivnosti za zdrav razvoj njihova djeteta.

Naravno, tu je i ona druga strana medalje: stižu hladniji mjeseci i kratki dani pa djeca neće toliko boraviti vani (iako bi trebala, bez obzira na temperaturu) pa je sport jedna od aktivnosti na kojima bi djeca, ili se tako roditelji barem nadaju, trebala ispucati višak svoje energije.

Postoji i treći razlog zbog kojih se mnogi odlučuju dijete upisati na nešto, a on je - to rade svi. Ili barem manje-više svi.

## Je li vrtićkoj djeci doista potrebna dodatna aktivnost?

Mnogi roditelji misle da njihovo aktivno dijete ne treba biti dodatno aktivno, ili da nije dovoljno zrelo za neku organiziranu aktivnost, no činjenica je da današnja djeca jednostavno nisu dovoljno aktivna.

Pretilost je jedan od gorućih problema modernog čovječanstva pa znajte, sve počinje u ranim danima.

Zato bi djeca svakako trebala biti aktivnija, ali to opet ne znači da baš svako mora ići na neku plaćenu aktivnost. Katkad je dovoljno imati starijeg brata ili vršnjake s kojima će svaki dan trčati, penjati se i igrati. Barem sat vremena dnevno.

No ako baš tražite idealno rješenje ono bi zvučalo: pružite im podjednaku dozu aktivnosti u igri s vama ili vršnjacima te, ako je dijete zainteresirano, tad ih svakako upišite na nešto.

## Ali što?

Izbor je jako velik pa ne bi bilo zgreaga naglasiti koje su aktivnosti bolje, a koje lošije za djecu te dobi.

Najboljima se smatraju gimnastika, plesovi i borilački sportovi jer pružaju odličan motorički razvoj djeteta, a tu definitivno spadaju i sve rasprostranjenije univerzalne sportske aktivnosti koje su čak najbolje prilagođene djeci vrtićke dobi i te potrebe od minimalno pola sata aktivnosti.

Najgorima se pak smatraju brojni momčadski sportovi, jer su oni prilično jednostrani te zahtijevaju od djece viši stupanj razumijevanja taktika i pravila. Djeca još uvijek nisu zrela za to, a postoji i dodatan problem što jednostrani sportovi najčešće utječu na motorički razvoj jednog dijela tijela (ovisno o odabranom sportu), što loše utječe na njihov ukupan lokomotorni razvoj.

Dakle, kad su vrtićka djeca u pitanju, važnost tjelesne aktivnosti od izuzetnog je značaja jer se upravo sada stvaraju najbolji temelji za dobre životne navike kroz cijeli život. I ne samo to.

Dokazano je da ranije poticanje rasta njihovih mišića stvara bolju mišićnu memoriju pa ljudi koji su vježbali od malena kasnije mogu znatno brže "natučiti" mišiće, čak i nakon perioda duže neaktivnosti.

A tu je i niz drugih zdravstvenih prednosti. Veća aktivnost bolja je prevencija od nastanka dijabetesa, pretilosti, kardiovaskularnih bolesti, čak i malignih bolesti, a dokazano je i da aktivnija djeca imaju znatno viši stupanj samopouzdanja čime stvaraju veće šanse za kasnijim uspjehom u školi.