3. IGRE U VODI Igra je najvažnija aktivnost u djetetovu životu te pozitivno djeluje na psihički i fizički razvoj djeteta. Uz to utječe na poboljšanje općeg zdravlja i tjelesne sposobnosti djece. Igra je glavno sredstvo odgojno-obrazovnog procesa kojim se postižu sve željene zadaće djeteta (Duran, 2009). Igrom djeca zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, zabavom, druženjem te postaju aktivni sudionici svijeta koji ih okružuje. Kroz igru zadovoljavaju svoju znatiželju, istražuju, stvaraju nove ideje te koriste i razvijaju vlastitu maštu i kreativnost. Ukoliko djeca imaju strah od vode mogu ga na siguran način prevladati kroz igre u vodi. Strah od vode pripada u skupinu stečenih strahova. Rezultat je proživljene traume ili prenošenja straha sa odraslih osoba , najčešće roditelja na djecu. Upravo su roditelji ti koji imaju značajnu ulogu kod pripreme djece na prvi kontakt s vodom. Roditelji moraju upoznati dijete s važnošću vode i boravkom u njoj te osigurati djetetu ugodan osjećaj igre, zabave i plivanja u vodi. Igre u vodi omogućuju djetetu postepeno privikavanje na vodu, povećavaju sigurnost i djetetovo samopouzdanje u vodi. Findak (1981.) ističe da privikavanje na vodu mora biti postupno i bez žurbe te ovisi o pojedinom djetetu. Korištenjem igara u vodi djeca ubrzo zaboravljaju da su u vodi, zaokupljena su igrama , pravilima, izvođenjem i zabavom. Igre smanjuju početne strahove privikavanja na vodu kao što su strah od nepoznatog, strah od propadanja te strah od gušenja. Potreba djece za socijalizacijom pogodan je čimbenik koji djecu oslobađa u vodi te ih uključuje u igru s vršnjacima, aktivno istraživanje gibanja u vodi te pridonosi prilagodbi na vodu. 7 Duran (2003.) navodi da igrama djeca istražuju sve vrste kretanja u vodi, privikavaju se na gledanje u vodi, ronjenje, plutanje te početno plivanje. 3.1.ODABIR IGARA U VODI Važno je znati odabrati pravilne igre za izvođenje u vodi (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009.). Svrha igre mora biti privikavanje djeteta na vodu i njegovo oslobađanje u vodi. Sama igra nije svrha, već se kroz pravilno odabranu igru postiže zadani cilj. Djeci nije potrebno objašnjavati cilj igre, nego ih pustiti da sami kroz igru i zabavu svladaju postavljeni cilj. Igra mora biti prezentirana na djeci razumljiv način, zabavna i zanimljiva te se mora voditi računa o dobi djeteta i njegovim mogućnostima. Zabavno strukturirane igre privući će dječju pozornost i dati im osjećaj slobode i opuštenosti. Djeca ne smiju osjetiti nikakvu prisilu ili umor zbog čega je važno da igra bude prilagođena djetetu. Važna je motivacija djeteta kako bi moglo provesti određeno vrijeme u igri zbog kratkotrajne pažnje koja je uobičajena za predškolsku dob. Za djecu mlađe i srednje dobi pogodne su imitativne igre (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo,2016). U njima djeca oponašaju zvukove životinja i predmeta ili oponašaju pokrete životinja. Takve igre su pogodne za početno privikavanje na vodu. Kod djece starije dobi koriste se igre s pravilima u koje se uvrštavaju elementarne igre (Rastovski i sur., 2016). Elementarne igre imaju određen zadatak koji djeca moraju ispuniti te se igraju uz pjesmu ili izgovaranje određenih riječi. Cilj igara s pravilima je razvijanje motoričkih sposobnosti u vodi. Pravila moraju biti prilagođena kako bi ih djeca razumjela, kratka, jasna te usmjerena postizanju cilja igre. Prelagane igre i pravila djeci djeluju dosadnima dok preteške igre i pravila djeluju demotivirajuće. Poštivajući individualnost svakog djeteta često je potrebno neka pravila prilagoditi pojedinom djetetu. Djeci koja imaju strah od vode teže je pristupiti, ali potrebna je ustrajnost, napor i strpljivost. Upravo se pravilno odabranim igrama može smanjiti ili potpuno ukloniti djetetov strah od vode. Samostalnost je bitna odrednica plivanja i treba ju poticati kod djece. Unošenjem djetetovih ideja, rekvizita i pravila potiče se samostalnost, no to ne smije ugroziti cilj koji se želi postići igrom. 8 3.2. IGRE PREMA TEMATSKIM SADRŽAJIMA Igre za uranjanje glave u vodu služe kako bi se dijete priviknulo za pravilno plivanje koje podrazumijeva lice uronjeno u vodu. Djetetu nije nimalo ugodan osjećaj zatvori oči i uroniti glavu u vodu. To stvara nelagodu, ali i potiče strah od nepoznatog. Igre se uvode postupno te je dobro početi igrama prskanja vode, umivanja te uranjanja pojedinog dijela lica. Nakon toga može se početi s uranjanjem glave u vodu iz uspravnog položaja. Djetetu treba biti dostupan oslonac za kojeg se može primiti tijekom uranjanja kako bi osjetilo sigurnost. Nakon svladavanja uranjanja glave u vodu, dijete treba igrama za gledanje pod vodom usvojiti otvaranje očiju u vodi. Kada dijete otvori oči u vodi najvažnije je da se privikne na drugačiji podvodni svijet. Kod igara u bazenu važno je imati na umu da je voda puna klora te da se ne smije pretjerati s igrama gledanja u vodi. Igre gledanja pod vodom mogu se kombinirati s vježbama ronjenja što djecu dodatno motivira i zabavlja. Dijete prvo treba svladati zaronjavanje nogama, a zatim glavom. Findak (1981.) naglašava da optimalna dubina vode za igre i vježbe može biti od visine pojasa do visine ramena. Igre za izdisanje u vodi vrlo su važne zbog pravilnog disanja koje je ključno za plivanje. Djeca trebaju svladati tehniku udaha i izdaha te tehniku zadržavanja disanja. Važno je da nauče snažno udahnuti prije nego zarone u vodu te izdahnuti kada su pod vodom. Udah izvan vode vrši se ustima, a izdah ispod vode vrši se i kroz usta i kroz nos. Dobro je krenuti s igrama ustima prislonjenim na površinu vode te imitativnim igrama. Kasnije treba usta uranjati sve dublje u vodu te ubrzati tempo disanja. Treba paziti da zadržavanje disanja ne traje predugo kako ne bi imalo štetnih utjecaja na organizam. Kada su djeca svladala disanje i ronjenje može se prijeći na igre plutanja. Igrama plutanja dijete će naučiti održavati tijelo na vodi što će mu kasnije koristiti i za plivanje (Rastovski i sur., 2016). Djeca imaju bolju plovnost od odraslih što im znatno olakšava svladavanje tehnike plutanja na vodi. Igre plutanja omogućuju djetetu da stekne sigurnost na vodi, shvati da ga voda drži te da može ležati na njoj. Djeci se može pomoći pridržavanjem tijela ispod vode te korištenjem plutajućih pomagala. Igre klizanja djecu uče kretanju po vodi bez zaveslaja ruku i udaraca nogu. Važno je da nauče klizati odrazom od čvrstog oslonca te da za kretanje ne koriste rad ruku i nogu. Igre klizanja izvode se u položaju na prsima i na leđima. Klizanjem dijete svladava opušteno kretanje po vodi bez ikakvog straha. Također, igre klizanja mogu se provoditi i kod ronjenja, a djeca koja mogu 9 duže klizati prije proplivaju i uspješnija su u plivanju. Igre za skakanje u vodu služe kako bi se djeci uklonio strah od pada u vodu, strah od dubine te strah od nepoznatog. Vrlo je važan nadzor odrasle osobe kako ne bi došlo do ozljeđivanja djece tijekom skakanja u vodu. Potrebno je naglasiti djeci kako se ne skače tamo gdje je zabranjeno, gdje netko pliva ili roni, gdje ne poznajemo dubinu i tlo te ako ometamo ostale plivače. U početku je potrebno biti pored djeteta kako bi osjećalo sigurnost, pružiti mu ruku te pripaziti na djetetovu ravnotežu. Kada savladaju skokove, djeci igre skakanja predstavljaju najveće veselje u vodi. 3.3.PRIMJERI IGARA U VODI 3.3.1. Igre za osjećaj otpora vode (Rastovski i sur., 2016) HOBOTNICA Dijete se rukama drži za rub bazena, a nogama se upire o rub bazena. S ispruženim rukama i upiranjem nogama dijete se pomiče po rubu bazena. Dijete se može držati jednom ili s obje ruke. Ako je voda duboka, dijete može spuštati noge prema dnu kako bi upoznalo dubinu bazena. Dijete kao "hobotnica" tako upoznaje bazen "krakovima". IGRE IMITACIJE Dijete stoji uz rub bazena i na znak se kreće prema drugom kraju bazena oponašajući pokrete životinja kao što su žablji poskoci, skakutanje vrabaca, geganje patke, podizanje nogu kao roda te veliki koraci slona. Zatim dijete može oponašati vožnju automobila s kolutima u rukama te aviona s raširenim rukama i slično. Može se oponašati i različiti sportovi , udarci nogama u karateu i veslanje rukama. Uz sva kretanja oponašaju se i zvukovi. POPLAVA Djeca su podijeljena u dvije ili više grupa. Plutajući obruč se nalazi na sredini bazena i u njemu je puno spužvi. Onoliko koliko je grupa toliko je na kraju bazena kanti. Na znak, djeca trčeći prenose spužve iz obruča na sredini bazena do kanti na kraju 10 bazena. Kada dođu do kanti, cijede spužve i ostavljaju ih pokraj kante. Pobjeđuje ona grupa koja prva napuni ili sakupi više vode u svojoj kanti. 3.3.2. Igre za uranjanje glave u vodu (Rastovski i sur., 2016) NAPUŠI OBRAZE Dijete van vode duboko udahne i stisne čvrsto usta te zadržava dah tako da nekoliko sekundi prestane disati. Nakon toga dijete treba zadržati zrak i čučnuti te kod izdaha ustati. Važno je paziti da dijete ne zadrži dah predugo. UMIVANJE Dijete je u vodi. Dlanovima zagrabi vodu te prvo umije ruke, a zatim i obraze. Motiviramo dijete šalama kako su zamazani od čokolade kako bi ih potakli na ponavljanje zadatka. TUNEL Djeca su u formaciji kolone u vodi do visine pojasa te drže jedan drugoga za bokove. Tako u koloni putuju po bazenu. Na znak, sva djeca tako u koloni čučnu i nastave hodati pod vodom jer su ušli u "tunel". Nakon tri koraka pod vodom, usprave se i nastave hodati. Tijekom cijele igre moraju se držati za bokove kako ne bi brisali vodu s lica i očiju ili popravljali kosu. 3.3.3. Igre za gledanje pod vodom (Rastovski i sur., 2016) RAZGLEDAVANJE DNA Dijete potopi lice pod vodu, otvori oči i gleda igračke i predmete koji su potopljeni na dnu bazena. Kada digne glavu iz vode, mor reći što su vidjeli na dnu bazena te n smiju brisati vodu s lica. 11 PROVLAČENJE KROZ NOGE Djeca su podijeljena u parove. Okrenuti su jedno prema drugome na udaljenosti oko jedan metar. Jedno dijete iz para stoji u širokom raskoračnom stavu, a drugo dijete duboko udahne i prođe mu kroz noge. Nakon toga djeca mijenjaju uloge. LOVICE S LOPTOM Mekanom pjenastom loptom jedno dijete lovi ostalu djecu. Djeca se mogu spasiti tako da urone glavu pod vodu i da ne izrone tako dugo dok lovac ponovno ne uzme loptu. Lovac ne smije dva puta gađati isto dijete. Ako lovac nekoga uhvati, taj preuzima njegovu ulogu lovca. 3.3.4. Igre za izdisanje u vodi (Rastovski i sur., 2016) PUHANJE BALONA Dijete izvan vode napuše balon te ga uz pomoć zaveže. Njegov zadatak je što duže puhati u balon i održavati ga iznad tla. Dijete si može malo pomoći i rukama. POKVARENI TELEFON Oba djeteta istovremeno čučnu pod vodu te jedno dijete izgovori neku riječ. Nakon što izađu iz vode, drugo dijete mora pogoditi koja je riječ izgovorena u vodi. RONIOCI Djeca stoje u dvije vrste koje su okrenute jedna prema drugoj, na udaljenosti otprilike jedan metar. Na znak, prvo dijete iz obje vrste zaroni i nastoji što dulje ostati pod vodom. Kad prvi iz vrste izroni, uroni drugi igrač iz vrste. Ona vrsta koja ukupno dulje roni je pobjednik. Djeca se mogu u vrsti držati rukama kako ne bi mogli brisati oči prilikom izrona, ali i pružaju sigurnost djetetu koje je pod vodom. 12 3.3.5. Igre za plutanje (Rastovski i sur., 2016) VIDRA Dijete obuhvati rukama plivaču dasku te je stavi na prsa i legne na leđa na površinu vode. Nakon što dijete uspije plutati, polako ispušta dasku, drži je samo jednom rukom i na kraju je potpuno ispusti. GLJIVA Dijete duboko udahne te sklupča tijelo na način da rukama obuhvati koljena , a bradu stavi do koljena. Tako će uroniti glavu u vodu i pričekati da ga voda malo okrene glavom prema dolje, digne na površinu i umiri u tom položaju. Važno je da leđa djeteta izrone iz vode. UTRKA PAROVA Svaki par se drži za ruku i trče po bazenu. Jedno dijete iz para je označeno vrpcom. Na znak, djeca se puštaju i svatko trči na svoju stranu bazena. Označna djeca trče na jednu stranu, neoznačena na drugu stranu. Nakon što dijete dotakne rub svoje strane bazena, traži svog para te se uhvate za ruke. Nakon toga pokušavaju glumiti "mrtvaca" tako što plutaju na trbuhu s licem u vodi. 3.3.6. Igre za klizanje (Rastovski i sur., 2016) GURANJE SPLAVI Dijete je leđima do ruba bazena i ispruženim rukama drži plivaću dasku ili loptu. Zatim snažno udahne i odrazi se od ruba bazena , licem uronjenim u vodu, zauzme položaj klizanja i kliže što dalje bez udaranja nogama. PODMORNICA Dijete je leđima do ruba bazena i duboko udahne, čučne u vodu, ruke ispruži prema naprijed i snažno se odgurne nogama od zida bazena s tim da je u položaju na trbuhu. Kliže ispod površine vode. Pod vodom dijete može klizati i u bočnom položaju. 13 ODGURIVANJE U PARU Djeca su podijeljena u dvije vrste, legnu na leđa i dodiruju se stopalima sa svojim parom iz suprotne vrste. Na znak, djeca grče noge i snažno se odgurnu stopalima te kližu po površini vode sve dok se ne zaustave. 3.3.7. Igre za skakanje u vodu (Rastovski i sur., 2016) DUPINOV SKOK Dijete oponaša dupina. U vodi je do prsa. Iz sunožnog stava, rukama ispruženim iznad glave, čučnjem se odgurne od dna bazena te iskače kao dupin. Može skočiti i kroz plutajući obruč te se potopiti na dno bazena dok ne dotakne dlanovima dno. Ruke su mu ispružene iznad glave. Kada dodirne tlo, vraća se u početni položaj SMIJEŠNI SKOKOVI Svako dijete treba skočiti u vodu imitirajući pokret i glas neke životinje ili omiljenog lika iz crtića. Najsmješniji skok trebaju ponoviti sva djeca. LAVLJI SKOK Dijete čučne i skače u vodu kroz obruč koji je okomito postavljen iznad površine vode, neposredno ispred ruba bazena. Obruč mora biti dovoljno velik. Kod ove igre se može dogoditi da djeca skoče na trbuh. Ovako postavljen obruč idealan je za učenje skoka na glavu