

## UPORABA GIBNO-PLESNIH DEJAVNOSTI V VRTCU / Melita Zgonc, univerzitetna diplomirana socialna

pedagoginja / VVZ Vrtec Ivančna Gorica

Z gibanjem otroci sproščajo negativno energijo, hkrati pa dobijo veliko pozitivne in ustvarjalne energije. Kadar se otrok uči z gibanjem, razvija različne motorične sposobnosti (koordinacijo, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost). Na ta način spodbujamo tudi otrokov čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Z gibanjem otrok razvija prostorsko in časovno orientacijo in pridobiva podobe o sebi. Poleg tega razvija tudi pomnjenje, predstavljanje, domišljijo in mišljenje (Kroflič in Gobec 1995).

Pri izvajanju gibno-plesnih dejavnosti uporabljamo posebne metode dela. Te metode so: metoda vodenja, metoda izmišljanja, metoda od vodenja k izmišljanju in metoda od izmišljanja k vodenju.

Z metodo vodenja otroke načrtno usmerjamo v ustrezna gibanja, ki so potrebna za telesni in gibalni razvoj. Z metodo izmišljanja pa otrokom omogočimo telesno in duševno sprostitev ter gibalno ustvarjanje, ker jih ne omejujemo v gibanju. Včasih prehajamo od ene metode k drugi. Gre za kombinirano metodo: otroke spodbudimo s svojim gibanjem, nato pa jih usmerimo v iskanje drugačnih gibalnih motivov (ali obratno).

Z izborom ustrezne metode omogočimo vključevanje posameznika v skupino. V njej se otrok z gibanjem uveljavlja in potrjuje. Na ta način prispevamo k preprečevanju in zmanjševanju vedenjskih težav pri posameznih otrocih. Izbor metode je odvisen od zrelosti skupine, starosti, plesnih izkušenj in ciljev, ki si jih vzgojitelj zastavi.

Gibno-plesne dejavnosti lahko razdelimo v več vrst glede na njihove značilnosti. Vsem gibno-plesnim dejavnostim je skupno, da jih otroci doživljajo kot igro.

### RAJALNE IGRE

Rajalne igre so večinoma otroški ljudski plesi, ki se povezujejo s petjem ali govorjenim besedilom. Zanje je največkrat značilna postavitev v krogu. Poznamo rajalne igre z vlogami, v katerih ima eden izmed otrok posebno vlogo (zanj je značilno drugačno gibanje), v rajalnih igrah brez vloge pa

se vsi otroci gibajo enako. Pri teh igrah otrok razvija različne gibalne sposobnosti, posluš, občutek za ritem, razvija govor, uči se novih pesmic, pridobiva prostorske predstave, se vključuje v skupino in pri tem dobi možnost, da se izpostavi pred skupino. Najbolj znane ljudske rajalne igre pri nas so: ringaraja, trden most, bela lilija, rdeče češnje, potujemo v ... Več o rajalnih igrah si lahko preberete v priročniku Gordane Schmidt (2002) z naslovom *Gibalne in rajalne igre*.

### GIBALNE ZGODBE

Gibalne zgodbe uporabimo takrat, kadar imamo občutek, da so otroci v skupini nemirni in bi jih radi motivirali za poslušanje. Ta metoda dela bo učinkovita zlasti pri kinestetičnih otrocih, ki težko poslušajo zgodbe (pravljice) pri miru. Tu imajo možnost, da se izkažejo z ustvarjalnostjo, poslušanjem in gibanjem, hkrati pa vsebino zgodbe globlje doživijo in tako lažje razumejo pomen zgodbe. Gibalne zgodbe spodbujajo otroke k zbrani, poslušanju in sledenju navodil za gibanje. Otroci na ta način razvijajo kognitivne spretnosti, širijo besedni zaklad, pridobivajo samozavest in se učijo ustvarjalnega reševanja problemov. Prednost gibalnih zgodb je tudi ta, da ustvarjajo prijetno klimo v vrtcu in jih zato lahko uporabimo kot začetek ali zaključek neke dejavnosti v vrtcu (Schmidt 2009).

Kadar izvajamo gibalne zgodbe, moramo upoštevati, da smo učinkovitejši, če delamo z manjšim številom otrok. Otroke lahko razdelimo v dve skupini, druga skupina opazuje prvo in obratno, ali organiziramo tudi vzporedno dejavnost. Gibalne zgodbe lahko izvajamo v igralnici, predprostoru,

telovadnici ali na prostem. V igralnici premaknemo mize k stenam in odmaknemo vse elemente, ki bi lahko ogrozili varnost otrok pri gibanju. Glede na besedilo zgodbe lahko uporabljamo blazine, stole, klopi ... Če imamo na voljo samo majhen prostor, se odločimo za zgodbe, ki ne zahtevajo veliko prostora.

Gibalne zgodbe so primerne tudi za otroke s posebnimi potrebami. V teh primerih gibalne zgodbe priredimo glede na fizično in duševno stanje otrok, lahko jih skrajšamo ali podaljšamo in dodamo nove gibalne elemente, ki pomagajo otroku pri fizičnem, duševnem in gibalnem razvoju. Ideje za gibalne zgodbe lahko dobite v knjigi *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*.

### PLES S PREDMETI

Različni predmeti so zelo dobra motivacija za zabavne gibalne igre, pri katerih bo otrok razvijal koordinacijo, ravnotežje, koncentracijo, domišljijo, se odzival na tišino, zvok in glasbo, prepoznaval barve. Uporabljamo predmete, za katere morda niti ne pomislimo, da so lahko spodbuda za zabavne gibalne igre. Uporabimo lahko stare rjuhe, različne vrste blaga, svilene rutke, časopis, lesene palice, šumeče folije, elastiko, prazne plastenke, storže, balone ... Prav baloni so otrokom neskončno zabavni. Baloni naj bodo različnih oblik, velikosti in barv. Z njimi se žogamo, spoznavamo predloge (v, na, pod, za) in oblikujemo različne živali. Baloni so tudi dober pripomoček za razvijanje telesne moči, ravnotežja in koordinacije. Dejavnost izvajamo v tišini ali ob glasbeni spremljavi. Vzgojitelj lahko igra na instrument, otroci naj uporabljajo male ritmične



inštrumente, zraven tudi brundamo ali ploskamo. Več idej o plesu s predmeti lahko poiščete v knjigi *Plesna žgečkalnica* (Valdes 2010).

### PLESNA DRAMATIZACIJA IN UPRIZARJANJE

Plesna dramatizacija in uprizarjanje pomeni spontano ali usmerjeno gibno-plesno igro, ki izhaja iz resničnega ali izmišljenega dogodka ali pa iz literarne osnove. Plesno dramatizacijo vodimo s pripovedjo o dogajanju. Vlogo pripovedovalca ima lahko tudi otrok. Plesna dramatizacija ponavadi vključuje še druge vrste plesnih dejavnosti, zlasti ples, včasih tudi rajalno igro. Plesna dramatizacija je tudi temeljna igralna dejavnost, pri kateri uvedemo govorjeno besedno dramatizacijo. Ta naj se razvije iz gibalnega dogajanja, tako da otrok vsebino celostno podoživi in jo spontano dopolnjuje z besedo. Spodbude za plesno uprizarjanje so poleg literature tudi glasba, kostumi, scena, različni rekviziti in lutke (Kroflič in Gobec 1995).

### SPROSTITVENE VAJE IN MASAŽE

Pri sprostitvenih vajah in masažah so v ospredju otrokova domišljija, gibanje, različni zvoki, barve, telesni stik in čutila. Sprostitvene vaje mora otrok doživljati kot nekaj prijetnega in zabavnega. Kadar se vzgojitelj odloči

za to metodo dela, je potrebno, da otroke dobro pozna in da v skupini vlada zaupanje. Samo v taki situaciji se bodo otroci brez strahu in predsodkov lotili izvajanja vaj. Čim mlajši so otroci, tem lahkotnejše in preprostejše vaje izbiramo. Pred izvajanjem dejavnosti mora vzgojitelj poskrbeti za primerno razpoloženje in urediti prostor. Idealen prostor za sprostitev mora biti dovolj velik in čim bolj prazen. Pozornost otrok mora pritegniti dogajanje na sredini. Na sredino postavimo kakšen zanimiv predmet, npr: svečo, školjko, svilen ruto, kamen. Prav tako moramo poskrbeti, da nas med sprostivjo ne bo nihče motil (izklopimo telefon, zapremo okna ...). Vzgojitelj z določenim zvokom naznani začetek sproščanja. Ritem naj bo umirjen in monoton, vendar za otroke še vedno dobro slišen. Primere sprostitvenih vaj in masaž za otroke lahko najdete v knjigi *Potovanje v tišino* (Srebot in Menih 1996).

### SKLEP

Menim, da so gibno-plesne dejavnosti dobrodošla aktivnost, kadar želi vzgojitelj otroke spodbuditi h gibanju, plesu, izražanju, mišljenju, računanju, govoru, raziskovanju, usvajanju novih vsebin. Pri gibno-plesnih dejavnostih vzgojitelj namreč spozna otroke na drugačen način, lažje razume

njihova čustva, trenutna razpoloženja in potrebe. Gibanje in ples otrokom omogočata, da izrazijo svoja notranja doživetja, čustvovanja in sprostijo napetost. Pri skupinskih dejavnostih se dobro pokažejo socialne povezave in odnosi med otroki. Otroci na ta način dobijo možnost, da se izpostavijo pred skupino in krepijo svojo samozavest. Zaradi vseh teh pozitivnih lastnosti, ki jih imajo gibno-plesne dejavnosti, mislim, da bi jih moral v svoji skupini izvajati vsak vzgojitelj.

### Literatura

- Kovač Valdes Jana (2010) *Plesna žgečkalnica*. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.
- Kroflič Breda in Gobec Dora (1995) *Igra – gib – ustvarjanje – učenje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Rupnik Vilma in Rupnik Urša (2014) *Plesna umetnost*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Schmidt, Gordana (2002) *Gibalne in rajalne igre*. Radovljica: Ustanova »Poti kulturne dediščine« Slovenija, Knjižna zbirka PKD.
- Schmidt, Gordana (2009) *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Srebot Renata in Menih Kristina (1996) *Potovanje v tišino*. Ljubljana: DZS.