

GIBANJE KOT ENO IZMED PODROČIJ DEJAVNOSTI V VRTCU

Martina Kostanjšek, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok,
Vrtec Ringaraja pri OŠ Artiče



V kolikšni meri se bodo naši otroci gibalni in predvsem uživali v gibalnih dejavnostih, je odvisno predvsem od nas, odraslih: doma od staršev in v vzgojno-izobraževalnih zavodih od vzgojiteljev. Ustvarjanje oz. nudenje spodbudnega gibalnega okolja, prepojenega z veliko mero zaupanja, je tisto, kar dela igro in učenje odraslega z otroki tako zelo posebno. In le v takšnem vzdušju, kjer je tudi za napake in neuspele poskuse dovolj prostora, ima otrok možnost razvijati svojo ustvarjalnost.

POMEN GIBANJA IN VLOGA STROKOVNIH DELAVCEV

Pomen gibanja kot enega izmed področij v otrokovem razvoju v predšolskem obdobju je naveden tudi v nacionalnem dokumentu za vrte – Kurikulumu. Potrebi po gibanju in igri sta namreč osnovni otrokovi potrebi; gibanje telesa vpliva na celostni razvoj otroka: motorični, intelektualni, socialni in emocionalni. Gibanje torej omogoča zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe (Bahovec in drugi 1999). Pomena aktivnosti, povezanih z gibanjem, se zelo dobro zavedamo tudi strokovne delavke v našem vrtcu, zato skozi vse šolsko leto skrbimo za nudenje spodbudnega gibalnega okolja. Prednostne naloge se v osnovi vselej nanašajo na sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja. Z utrjevanjem le-teh lahko v nadaljevanju otrokom ponudimo zahtevnejše gibalne naloge oz. izzive. Vemo namreč, da so prav naravne oblike gibanja tiste, ki predstavljajo temelj razvoja kompleksnejših gibalnih vzorcev. Pri načrtovanju gibalnih dejavnosti vselej upoštevamo potrebe in interese ter zmožnosti otrok oz. njihove telesne značilnosti. Le na ta način lahko otrokom ponudimo igro, ki jo doživljajo kot nekaj prijetnega, obenem pa razvijajo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost. Igra in vadba, ki sta otroku prilagojeni in v katerih doživlja veselje in ugodje, gradita otrokovo samozavest in samozaupanje. Tako z gibalnimi igrami otroci spoznavajo dele telesa, urijo orientacijo v prostoru ter navezujejo stike z vrstniki. Preko igre se seznanjajo tudi s plesno ritmiko,

krepijo mišice in se zavedajo svoje telesne koordinacije. Čut za ritem usvajajo z glasbeno-didaktičnimi igrami, pri katerih usklajujejo glasbeni ritem z ritmom gibanja. Plesno znanje naši otroci pridobivajo v enostavnih koreografijah, rajalnih in gibalnih igrah – basnih ter spontanem plesu ob glasbi z in brez rekvizitov. Elementarne igre pa otrokom ponudijo priložnost za spoznavanje smisla in pomena upoštevanja pravil igre ter na ta način krepijo socialne stike med vrstniki.

Pomemben cilj gibalnih dejavnosti v našem vzgojno-izobraževalnem zavodu je namreč tudi spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini in medsebojne pomoči ter upoštevanja »športnega obnašanja«. Ena izmed nalog naših strokovnih delavk pa je tudi seznanjanje otrok z ustreznimi oblačili in obutvijo ter varnostnimi ukrepi, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih aktivnosti. Vzgojiteljice vselej skupaj z otroki pripravimo in po končani igri pospravimo športno orodje in ostale pripomočke, ob tem pa otroke seznanjamo še s pravilnim poimenovanjem le-teh. Zavedanje naših strokovnih delavk, da je moč pohvale pri otrocih zelo velika, še posebej takrat, ko jim ne gre povsem po pričakovanjih in načrtih, je ključ do zadovoljnih, ponosnih otrok. Velikokrat namreč izrečena pohvala pomeni nov začetek, nov poskus reševanja gibalnih problemov. In če uspe, je super, če ne, prav tako; vse-

kakor je vredno poskusiti in vztrajati. To je po mojem mnenju sporočilo, ki bi ga morala vsaka izmed nas, vzgojiteljic, podajati otrokom, ne glede na katero področje dejavnosti gre.

V skrbi za zdravje in nemoten razvoj naših malčkov se pri nas vsako leto

**V skrbi za zdravje
in nemoten razvoj
naših malčkov se pri
nas vsako leto odvija
projekt, ki smo
ga poimenovali
*Z gibanjem do zdravja.***

odvija projekt, ki smo ga poimenovali *Z gibanjem do zdravja*. Otroci, stari 2–6 let, pa so v okviru omenjenega projekta vključeni tudi v gibalno-športni program Mali sonček, ki pome-

ni dodatno motivacijo ter osvežitev vzgojno-izobraževalnega procesa. Ponuja namreč pestre vsebine in je sestavljen iz štirih stopenj z ustreznimi nalogami glede na starost otrok. Za vsako opravljeno nalogo prejmejo otroci sončka ustrezne barve; najmlajši modrega, malce starejši zelenega oz. oranžnega in najstarejši rumenega.

VPLIV GIBANJA NA ZDRAVJE IN SPANJE OTROK

Spanje opredeljujemo kot pomemben fiziološki proces, ki zajema tako odraslega kot tudi malčka. Pomanjkanje spanja odločilno vpliva na spoznavne funkcije (pozornost, koncentracijo, spomin) ter čustveno in telesno zdravje (Vir 1). In da pri otrocih ne bi prihajalo do pomanjkanja (kvalitetnega) spanja, lahko s svojim ravnanjem pripomoremo tudi mi, strokovni delavci v vrtcih. Znano je namreč, da otroci, ki se veliko giblje-

jo, predvsem na svežem zraku, spijo bolje. Poskrbeti moramo torej za to, da v načrtovane dnevne dejavnosti vnašamo čim več tistih, ki temeljijo na gibanju. Kajti, bolj ko bo otrok gibalno aktiven, bolj bo utrujen in posledično bo njegov spanec mirnejši in kvalitetnejši. Potrudimo se torej, vzgojiteljice in starši, in vzbudimo zanimanje za gibanje v slehernem otroku! Otroci nam bodo hvaležni, kajti z malo naše spodbude in predvsem s svojim zgledom bomo poskrbeli za to, da bodo zvečer prav sladko zaspali. Z gibanjem bomo, odrasli in otroci, znatno izboljšali kakovost svojega življenja, okrepili imunski sistem in poživili telo.

PRIMERI IZ PRAKSE VADBENE URE

Ena izmed osnovnih organizacijskih oblik športne vzgoje v našem vrtcu so vadbene ure. Le-te so vselej skrbno načrtovane, upoštevajoč potrebe, interese in zmožnosti otrok, in potekajo v zgornji dvorani šole oz. na prostem. Potekajo po urniku, kajti dvorano si delimo s šolarji. Tako na začetku šolskega leta izdelamo načrt, ki temelji na dogovoru glede mesečne uporabe organizacijskih metod in oblik dela. Na ta način poskrbimo, da je le-teh zajetih oz. zastopanih čim več različnih. Tedenski čas izvajanja za posamezno skupino otrok je po navadi določen vnaprej, včasih pa se nam zaradi določenih spremenjenih okoliščin ponudi še dodatna priložnost za izvedbo te oblike športne vzgoje, zgodi pa se tudi, da je kakšna kdaj tudi odpovedana. V tem primeru jo skušamo čim prej nadoknaditi oz. najti alternativno rešitev, ki zadovolji tedenske potrebe otrok po gibanju. V poštrev pridejo predvsem igrala na našem igrišču ali pa sprehod v okolici vrtca; še posebej pa smo ponosni na Banovo hosto, kjer je zagotovo že vsak izmed nas napisal svojo gozdno zgodbo ... Tako se v okviru vadbene ur naši otroci preizkušajo še v poligonih, vadbah po postajah, pantomimi, elementarnih igrah (skrievanja, lovljenja, skupinskih tekov), gibanjih z različnimi žogami, ustvarjalnem gibanju ob plesni spremljavi,

gimnastičnih vajah, gibalnih igrah s pravili, vožnji z različnimi otroškimi vozili, igri s padalom ...

OSTALE OBLIKE GIBALNIH DEJAVNOSTI

Organizacijske oblike gibalnih aktivnosti so pri nas poleg vadbene ure še:

- jutranje razgibavanje,
- minutka za zdravje,
- izlet,
- športno dopoldne,
- športno popoldne,
- tečaj plavanja,
- sprehod.

Jutranje razgibavanje uresničujemo v jutranjem krogu. Lahko poteka v okviru določene zgodbe ali pesmice oz. instrumentalne glasbe, velikokrat pa gibalne vzorce narekujejo tudi otroci sami. Predvsem takrat, ko se odločimo za spontan ples ob glasbi, pride otrokova ustvarjalnost še posebej do izraza. Minutko za zdravje si privoščimo kar tako, med dejavnostmi, ko opazimo, da postajamo utrujeni, zaspani oz. nam zmanjka volje za delo. Naši izleti se nanašajo predvsem na zaključna druženja z družinami ob koncu šolskega leta. Skupaj izberemo kraj in znamenitosti, ki si jih bomo ogledali. V okviru športnega dopoldneva smo v tem šolskem letu že izvedli tradicionalni »Tek za zdravje«, v mesecu aprilu nas čaka še čistilna akcija v okolici vrtca ter majski kolesarski poligon. Športno popoldne letos pozno pomladi načrtujemo na našem igrišču, kjer bodo imeli glavno besedo naši atiji in seveda njihovi otroci. Otroci, tisti najstarejši, pa imajo vsako leto glavno besedo na plavalnem tečaju v Čateških toplicah.

Sprehodi so že od nekdaj naša stalnica, saj se naš vrtec nahaja na vasi; obkrožajo nas polja in travniki ter gozd, ki kar kliče po »druženju«. In ker vselej sledimo markacijam, se vedno srečno vrnemo nazaj v vrtec. In tako nas bo sadjarska pot, kot se imenuje dolga ozka gozdna stezica, ki vodi po Banovi hosti, gostila tudi v mesecu decembru, ko se bomo na pot podali skupaj s svojimi družina-

mi. Napisali bomo še eno zgodbo, pravzaprav zimsko pravljico s snežakom Srečkom. Tokrat nam bodo pot namesto markacij kazale lučke, ki jih bomo prinesli s seboj, in morda luna, če bo le izvedela za naš načrt. Hodi-li bomo namreč v temi, pravzaprav teme sploh ne bo, ko pa se bo okoli nas bleščalo toliko svetlih iskric ...

RINGARAJČKOV TEK ZA ZDRAVJE

Letos smo že drugič na travniku v bližini vrtca izvedli mini kros, ki smo ga poimenovali kar *Ringarajčkov tek za zdravje*. Spremljala nas je namreč maskota teka, *srček*. In zakaj prav srček? Vemo namreč, kako zelo pomembno je gibanje za pravilno delovanje našega srca, zato menimo, da smo izbrali ustrezno maskoto. Le-ta nas je najprej pošteno ogrela z razgibavanjem posameznih delov telesa, nato pa smo se pogumno podali na pot. Tek so pričeli naši najmlajši udeleženci, stari 2–3 leta, sledili so malce starejši, za njimi pa se je priključila še najstarejša skupina otrok. Bili smo pravi mali tekači; nekaterim je uspelo preteči kar dva kroga, drugim malce manj, spet tretji so raje hodili ... A to sploh ni bilo pomembno; vsi skupaj in vsak zase je postal zmagovalec! In ker se po telesni aktivnosti vselej prileže tudi kaj za pod zob, smo se po končanem teku okrepčali s sadno-žitnimi ploščicami in vodo. Veselimo se že novega Ringarajčkovega teka, ki nas čaka prihodnjo jesen; odločili smo se namreč, da bo postal naš tradicionalni tek!

IGRA V BANOVİ HOSTI

Vzgojiteljice v našem vrtcu rade rečemo, da imamo pravzaprav privilegij, da lahko svoje gibalne sposobnosti razvijamo in utrjujemo tudi v gozdu, v naši Banovi hosti. In za to ne potrebujemo ničesar posebnega; le preprosta oblačila in udobno obutev in že smo nared za nove izzive, povezane z rekreacijo. Kaj je lepšega od hoje po hlodih in drevesnih koreninah, plezanja po drevesih, obmetavanja s suhim listjem, preskakovanja vej in plazenja pod grmi?! Kaj pa skrivanje in vijuganje med drevesi? Domišljiji v gozdu res ni konca in ne

kraja, zato je ta del vasice za nas tako zelo poseben in čaroben. In kaj storiti, ko smo potrti, utrujeni in se nam nič ne ljubi? Menim, da vsak izmed naših Ringarajčkov zagotovo že pozna

Domišljiji v gozdu res ni konca in ne kraja, zato je ta del vasice za nas tako zelo poseben in čaroben.

odgovor; takrat namreč še posebej radi odkorakamo med drevesa, po novo energijo za telo in duha, kot radi pravimo. Spontana raziskovalna igra na svežem zraku ob poslušanju ptičjega petja in šelestenja listja po tleh je resnično nekaj neprecenljivega, tako za otroke kakor tudi za nas, odrasle.

Otroci in vzgojiteljice smo vselej pozorni na to, da v gozdu nismo preglasni in prepričani smo, da so nam živali zelo hvaležne. A ker se jim kljub temu vselej uspešno skriti še pred našim vstopom v gozd, si jih tu in tam pričaramo kar sami; miške, lisice, zajčke in veverice. Saj menda razumete, da je gibalno uprizarjanje živali ena naših najljubših gibalnih dejavnosti, kajne?! In če vse to lahko počneš še v gozdu, je to še toliko lepše! Nikakor ne smem pozabiti niti na socialno-gibalno igro *Gnilo jajce*, ki je na travniku pred gozdom še toliko zanimivejša; to je tista stara igra, pri kateri se otroci posedejo v krog, nekdo pa nosi gnilo jajce; le-to je po navadi kos pomečkanega papirja ali serviete, mi pa raje uporabimo kar smrekov storž. In kako imenitno ga je šele med hitro hojo ali tekom podtakniti nekomu za hrbet!

In tako je gozd naš drugi dom v vseh letnih časih; jeseni, ko nam pričara pisano paleto rdeče-rjavih odtenkov barv, pa pozimi, ko pod nogami pokajo zmrznjene drevesne vejice, in spomladi ter poleti, ko nam drevesa postrežejo z novimi preoblekami. Skratka, naš gozd kar kliče po gibanju! Le kdo bi se mu lahko uprl?!

ZAKLJUČEK

Naše poslanstvo, poslanstvo strokovnih delavcev v vrtcih, je izjemnega pomena; s svojim ravnanjem imamo moč odločati o tem, v kateri smeri se bo razvijal posamezni otrok. Z dobrim opazovanjem in posledično poznavanjem otrok, s svojo pozitivno naravnostjo, življenjsko energijo in predvsem z vrednotami, ki jih živimo, smo poleg staršev eden izmed zelo pomembnih oz. lahko bi rekli kar odločilnih smerokazov v otrokovem življenju. Ne potrebujemo veliko besed, kajti naša moč je v dejanjih. Vzgajamo namreč z zgledom in stavek *Ne delaj tega, kar vidiš delati mene, delaj to, kar ti govorim* je nič. Metoda demonstracije je torej tista, ki jo v okviru vseh dnevnih dejavnosti v vrtcu dolgujemo našim otrokom. Le na ta način bo otrok dobil jasno predstavo o nečem, kar se od njega v določenem trenutku pričakuje. Iz

svojih izkušenj lahko povem, da je še kako pomemben nazoren prikaz gibalnih vzorcev ravno pri vadbeni uri; s tem otroka spodbudimo in predvsem opogumimo, če je do rokovanja z določenimi športnimi orodji morda še malce nezaupljiv. Dodatne ponovitve prikazov pa po navadi pripeljejo otroka do tega, da poskusi ... Prvič, drugič, tretjič ... ni pomembno, kolikokrat; pomembno je le, da ne odneha, da se trudi in da mu postane preizkušanje svojega telesa zanimivo (Bahovec in drugi 1999) in predvsem, da ob tem začuti ponos, zadovoljstvo in veselje.

Vodimo malčke, jih opogumljamo in pohvalimo! Tega si otroci res želijo! Mi, starši in vzgojitelji v vrtcih, pa si želimo zdravih, nasmejanih otrok, ki uživajo v gibanju. In če jim bomo še zaupali, bodo pri reševanju gibalnih problemov gotovo pravi mali ustvarjalci. Pridružimo se jim in se igrjamo z njimi! Pa saj je tudi gibanje le ena sama velika igra, kajne?!

Literatura

Bahovec, Eva, in drugi (1999) *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vir 1: 10 zapovedi zdravega spanja pri otrocih – Zaspan. si. Dostopno na

Vzgajamo namreč z zgledom in stavek *Ne delaj tega, kar vidiš delati mene, delaj to, kar ti govorim* je nič.

<http://www.zaspan.si/o-spanju/10-zapovedi-zdravega-spanja-pri-otrocih/>.

