



Neli Kovačič,
Petra Zaletel, Jerneja Premelč

Vpliv ritmičnih dejavnosti na celostni razvoj otroka

izvleček

Ritmične dejavnosti imajo ključno vlogo pri celostnem razvoju otroka, saj vplivajo na različna področja otrokovega napredka, vključno z gibalnimi, kognitivnimi, čustvenimi in socialnimi sposobnostmi. Z ritmom se otroci učijo predvidevati, prilagajati in upravljati svoja dejanja v skladu z določenim zaporedjem zvokov ali gibov. Pri tem je ključno, da so pozorni na glasbeno spremljavo, da prepoznajo udarce, poudarke in ritmične vzorce ter da se gibljejo v skladu z njimi. Kombinacija glasbe in ritma med vadbo sta močna motivacijska dejavnika tako za učitelje kot tudi za otroke. Raziskave so pokazale, da ritmične dejavnosti pozitivno vplivajo na razvoj pozornosti in zbranosti, kar je posebej pomembno v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju. Redna udeležba pri ritmičnih igrah, plesnih uricah ali glasbenih dejavnostih otrokom omogoča, da razvijejo tako telesne kot socialno-čustvene kompetence, hkrati pa pridobijo dragocene izkušnje za nadaljnje učenje in osebno rast.

Ključne besede: ritem, koordinacija, ritmične dejavnosti, ples, razvoj otrok.



Fotografija: Osebni arhiv avtorice

The impact of rhythmic activities on the holistic development of a child

Abstract

Rhythmic activities play a crucial role in the holistic development of a child, as they impact various areas of progress, including motor, cognitive, emotional, and social skills. Through rhythmic activities, children learn to anticipate, adapt, and manage their movements in alignment with specific patterns of sounds or motions. This process requires them to stay attentive to musical accompaniment, recognize beats, accents, and rhythmic patterns, and synchronize their movements accordingly. The combination of music and rhythm during exercise serves as a powerful motivational tool, not only for teachers but also for children. Scientific research has demonstrated that rhythmic exercises contribute to the development of attention and concentration, which is particularly crucial during the preschool and early school years. Regular participation in rhythmic games, dance sessions, or musical activities allows children to develop both physical and socio-emotional competences while gaining valuable experiences for future learning and personal growth.

Keywords: rhythm, coordination, rhythmic activities, dance, child development.

■ Uvod

Ritmične dejavnosti so pomemben dejavnik pri celostnem razvoju otroka, saj njihovi učinki presegajo glasbeno izražanje. Ob ritmu in ritmičnih dejavnostih, kot so ples, ploskanje ter udarjanje po različnih delih telesa, otroci pridobivajo številne veščine, ki pomembno vplivajo na njihov čustveni, kognitivni, socialni, telesni in gibalni razvoj (Zaletel in Kovač, 2024). Že v najzgodnejšem otroštvu se pri otrocih kaže prirojena odzivnost na ritem, od zibanja, poplesavanja do spontanega ploskanja, kar kaže, da je občutek za ritem del osnovnih človekovih potreb. Raziskave kažejo, da vključevanje ritmičnih dejavnosti v vsakodnevne dejavnosti pozitivno vpliva na razvoj pozornosti, spomina in čustvenega ravnovesja, kar je ključno za otrokovo celostno rast (Frischen idr., 2022). Poleg tega ritmične aktivnosti izboljšujejo gibalne sposobnosti, kot so gibljivost, ravnotežje, koordinacija in natančnost (Zhao idr., 2024), ter pomembno pripomorejo k socialnemu razvoju, saj otroci ob skupinskem gibanju doživljajo povezanost in razvijajo socialne veščine, kot sta sodelovanje in empatija (Frischen idr., 2022; Ginsborg, 2008; Kragne in Cirelli, 2021; Zhao idr., 2024). Ritem je temelj številnih dejavnosti, s katerimi se otroci ukvarjajo v vsakdanjem življenju, od plesa in petja do igre in športnih aktivnosti. Ritmičnost glasbe je pogosto povezana s telesno dejavnostjo, pri čemer se gibanje sinhronizira z glasbenimi vzorci. Dober občutek za ritem ni pomemben le pri športih z glasbeno spremljavo, temveč tudi pri marsikaterem drugem športu (Ginsborg, 2008).

Pri spremljanju ritma moramo biti pozorni na spremljavo, prepoznati moramo udarce, poudarke in ritmične vzorce ter izvajati gibanje nanje. Pri učenju ritma si zato navadno pomagamo z ritmičnimi igrami ali posnemanjem ritma, kot so ploskanje, udarjanje po različnih delih telesa in tleskanje s prsti, ali pa uporabimo kar glasbeno spremljavo (Zaletel in Kovač, 2024). Prav tako je pomembno, da se poudarkov v taktu učimo z različnimi udarci na poudarjeno dobo in drugačnim gibanjem na nepoudarjeno dobo. Ko to usvojimo, lahko ritmične vzorce izvajamo na drugačen način in v druge smeri. Kombinacija glasbe in ritma med

vadbo sta zelo pomembna motivacijska dejavnika tako za učitelje in trenerje kot tudi za otroke. Raziskave kažejo, da glasba pripomore k uspešnejšemu učenju in pomnjenju, zmanjšuje bolečino in anksioznost v stresnih situacijah, uporablja pa se lahko tudi v terapevtske namene (de Witte idr., 2019; Lehmann in Seufert, 2017; Zaatar idr., 2023).

Ples kot najpogostejša oblika ritmičnega izražanja ponuja širok spekter pozitivnih vplivov, saj spodbuja pravilno telesno držo, razvija gibalne sposobnosti, omogoča izražanje čustev in krepi samozavest (Zaletel in Kovač, 2024). Poleg tega ples ponuja priložnosti za socializacijo, povezovanje in razvoj pozitivne samopodobe (Lakes idr., 2016; Narikbayeva idr., 2025; Schwender idr., 2018).

Vpliv ritma na kognitivni razvoj

Ritem je bistvena sestavina glasbe in gibanja ter je že dolgo znan po svojem vplivu na kognitivni razvoj. Otroci so že od mladih nog izpostavljeni ritmu iz svojega okolja, kot so ritem uspavanka in govora ter vzorci v vsakodnevnih dejavnostih. Raziskave kažejo, da ritmične izkušnje ne pripomorejo le k otrokovega cenjenju glasbe, temveč imajo tudi ključno vlogo pri oblikovanju kognitivnih sposobnosti, kot so spomin, pozornost, učenje jezika in reševanje problemov (Frischen idr., 2019; Zaatar idr., 2023).

Udejstvovanje v ritmičnih dejavnostih dokazano podpira različne vidike kognitivnega razvoja otrok. Frischen idr. (2022) ugotavljajo, da glasbeni ritem in gibanje spodbudita možganske procese, ki so pomembni tudi za pozornost, spomin in druge izvršilne funkcije. Raziskave v razvojni psihologiji kažejo močno povezavo med ritmičnimi sposobnostmi in jezikom. Pri predšolskih otrocih so ritmične spretnosti povezane z **jezikovnimi veščinami** (Frischen idr., 2022). Otroci z boljšim občutkom za ritem imajo bolje razvito fonološko zavedanje, ki je ključno za poznejše branje (Frischen idr., 2022). Torej, ritmična vadba lahko izboljša bralne sposobnosti otrok. Otroci v ritmu prepoznajo zaporedja in vzorce, s čimer spodbujajo jezikovni in kognitivni razvoj (Frischen idr., 2022).

Poleg tega, da ritmične dejavnosti krepijo jezikovne veščine, vplivajo tudi na **izvršilne funkcije**, kot so delovni spomin, kognitivna fleksibilnost in zaviranje impulzov. Strukturirana narava ritma od otroka zahteva, da predvidevajo, prilagajajo in upravljajo svoja dejanja v skladu z določenim ritmom ali vzorcem (Anvari idr., 2002). Glasba z ritmičnimi strukturami spodbuja prepoznavanje vzorcev, kar je bistveno za reševanje problemov. Denimo, ko imajo otroci nalogo, da se naučijo glasbenega vzorca, morajo predvideti, kaj sledi, in temu prilagoditi svoja dejanja. Sposobnost predvidevanja in prilagajanja ritmičnim vzorcem je podobna kognitivni prožnosti, ki je potrebna za reševanje ugank ali spopadanje z akademskimi izzivi (Anvari idr., 2002). Učenje in izvajanje plesnih koreografij denimo zahteva, da otrok pozorno sledi navodilom, si zapomni zaporedje gibov in zavira impulzivne gibe, da lahko ostane usklajen z ritmom. Raziskave potrjujejo, da lahko ritmično-glasbeni trening izboljša inhibitorni nadzor pri predšolskih otrocih (Wang idr., 2024). V eni izmed študij so petletniki po večtedenski ritmični vadbi znatno napredovali pri testih zadržanja impulzov v primerjavi z vrstniki, ki so izvajali klasično športno vadbo (Frischen idr., 2019). Strokovnjaki menijo, da ritem otrokom pomaga uriti predvidevanje in časovno usklajevanje, saj morajo med glasbo sproti prilagajati svoje gibanje. Predelovanje ritma spodbuja kognitivne procese, ki so pomembni tudi na drugih področjih (na primer načrtovanje, vedenjski odzivi). Ples tako na igriv način krepi možganske mreže, pomembne za uspešno učenje in reševanje miselnih izzivov (Basso idr., 2021). Ritmične dejavnosti prav tako pomembno vplivajo na **pozornost**, saj pomagajo izboljšati razpon pozornosti pri majhnih otrocih, zlasti tiste, ki od otrok zahtevajo, da svoje gibe uskladijo z ritmom, kot sta ploskanje ali tapkanje z nogami (Javan idr., 2014; Williams idr., 2023).

Vpliv ritma na gibalne sposobnosti

Ritmične dejavnosti neposredno vplivajo na gibalni razvoj otrok, saj pomagajo razvijati in izpopolnjevati gibalni nadzor, koordinacijo in gibalne vzorce (Besson idr.,

2007). Ritmične dejavnosti, kot so ples, ploskanje ali igranje instrumenta, vključujejo ponavljajoče se gibalne vzorce, ki zahtevajo koordinacijo več delov telesa. Razmerje med ritmom in koordinacijo je še posebej očitno pri majhnih otrocih, pri katerih lahko ritmične vaje znatno izboljšajo koordinacijo rok in oči ter bilateralno koordinacijo (Besson idr., 2007; Zhao idr., 2024). Pri otrocih lahko ritmične dejavnosti, kot so preskakovanje, poskakovanje ali ples v ritmu, razvijejo temeljne sposobnosti ravnotežja, ki so ključne za kompleksnejše gibalne naloge, kot so tek, skakanje ali udejstvovanje v športu nasploh. Anjos in Ferraro (2018) sta ugotovila, da so prvošolci, vključeni v plesne dejavnosti, v sedmih mesecih dosegli večji napredek v splošnem gibalnem razvoju v primerjavi s kontrolno skupino. Izboljšali so zlasti ravnotežje, fino motoriko in kompleksne gibe celotnega telesa.

Vpliv ritma na čustveni in socialni razvoj

Ritmične dejavnosti, zlasti ples, pozitivno vplivajo na otrokova čustva in njihovo uravnavanje. Ob plesu se otroci učijo **izražanja čustev** in razvijajo čustveno inteligentnost. V ritmičnem gibanju lahko varno izrazijo veselje, navdušenje ali celo frustracije, kar pripomore k boljšemu razumevanju in obvladovanju lastnih občutkov. Narikbayeva idr. (2025) so ugotovili, da so otroci, vključeni v plesne programe, dosegli višjo raven čustvene inteligence in samoregulacije v primerjavi z neudeleženci. Obenem se ob ritmičnih dejavnostih krepi **pozitivno razpoloženje** otrok. Plesna vadba se je izkazala kot učinkovitejša od drugih telesnih dejavnosti pri zmanjševanju stresa, anksioznosti in čustvene stiske (Fong Yan idr., 2024). Ples torej otrokom ne prinaša le veselja v trenutku, temveč tudi dolgoročnojšo emocionalno blaginjo.

Ritmične dejavnosti prispevajo tudi k **razvoju empatije in čustvene povezanosti**. Ko otroci plešejo v skupini, plesne gibe izvajajo v istem ritmu, kar povečuje medsebojno povezanost in sodelovanje (Kragne in Cirelli, 2021). Ritmične igre torej krepijo tako otrokovo notranje doživljanje čustev in njihovo izražanje kot tudi zaznavanje čustev drugih, kar je temelj zdravega čustvenega razvoja.

Eden najpomembnejših načinov, kako ritem vpliva na čustveni razvoj, je podpiranje **čustvene regulacije**. Pri tej gre za sposobnost obvladovanja čustvenih izkušenj in odzivanja nanje na zdrav način. Za majhne otroke ritem zagotavlja strukturiran način za izražanje, obdelavo in upravljanje čustev. Ritmične dejavnosti omogočajo otrokom, da razširijo poznavanje svojih čustev, kar je ključno za razumevanje in nadzor nad tem, kako se počutijo (Wang idr., 2024; Williams idr., 2020). Glasba in ritem imata lahko tudi pomirjevalni učinek, zmanjšata tesnobo in stres ter hkrati spodbujata dobro počutje (de Witte idr., 2019; Lehmann in Seufert, 2017; Mathias idr., 2020). Poleg tega je ritem neločljivo povezan z našimi fiziološkimi odzivi. Dokazano je, da lahko ritmične dejavnosti uravnavajo srčni utrip in sinhronizirajo možganske valove, ki so neposredno povezani s čustvenimi stanji (Mathias idr., 2020).

Pomemben vidik socialnega razvoja, ki ga spodbujajo ritmične dejavnosti, je tudi občutek pripadnosti in sprejetosti. Skupinska glasba in ples ustvarjata vzdušje enotnosti; otroci doživijo, da s svojim prispevkom soustvarjajo nekaj lepega v skupini. To krepi njihovo samozaupanje v socialnih situacijah (Fong Yan idr., 2024). Programi plesne vzgoje v vrtcih in šolah lahko izboljšajo **socialne kompetence** otrok. Kotman idr. (2024) so poročali, da se je po osem tednov trajajočem programu plesnih dejavnosti pri predšolskih otrocih okrepilo prosocialno vedenje, po drugi strani pa sta se zmanjšali agresivnost in plašnost. Otroci, ki so redno sodelovali v plesnih dejavnostih, so postali bolj družabni, lažje so navezovali stike in se samozavestneje vključili v skupino.

Ključni vidik vpliva ritma na **družbeni razvoj** je njegova sposobnost spodbujanja neverbalne komunikacije. Ko posamezniki sodelujejo v skupinskih ritmičnih dejavnostih, pogosto komunicirajo z gibanjem, govorico telesa in očesnim stikom. To pomaga krepiti vezi med posamezniki, ustvarja občutek enotnosti in medsebojnega razumevanja. Pri otrocih te dejavnosti podpirajo razvoj socialnih veščin, kot so menjavanje, deljenje pozornosti in odzivanje na čustvene znake drugih (Kirschner in Tomasello, 2009).

Zaključek

Poučevanje ritmičnih dejavnosti je temeljni in pogosto spregledani vidik v otrokovem razvoju. Sodobne znanstvene ugotovitve jasno potrjujejo, da ima ritmičnost vsestransko pozitiven vpliv na otrokov razvoj. Prek ritmičnih dejavnosti otroci krepijo čustveno stabilnost, miselne sposobnosti, socialne veščine ter telesno in gibalno zdravje. Takšen celostni prispevek je v otroštvu izjemno dragocen, saj se razvoj med področji prepleta in medsebojno podpira. Otrok, ki ob plesu doživlja veselje in uspeh, bo verjetno bolj samozavesten in radoveden tudi v učnih situacijah. Ritmične dejavnosti vnašajo v otroško življenje prvine igre in umetnosti, hkrati pa neopazno spodbujajo razvoj možganov in telesa. Zaradi številnih koristi strokovnjaki zagovarjajo večjo prisotnost glasbe in plesa v izobraževalnih programih. Vzgojitelji lahko z enostavnimi ritmičnimi dejavnostmi, kot so vsakodnevna jutranja glasbena telovadba, ritmične izštevankе in plesne igre, obogatijo kurikulum in podprejo celostno rast otrok. Ritmičnost je torej mnogo več kot le zabava, je ključno orodje pri razvoju, ki pomaga otroku zrasti v čustveno uravnoteženega, umsko prodornega, družabnega in gibalno spretnega posameznika.

Literatura

1. Anjos, I. V. C. D. in Ferraro, A. A. (2018). The influence of educational dance on the motor development of children. a influência da dança educativa no desenvolvimento motor de crianças. *Revista paulista de pediatria: orgao oficial da Sociedade de Pediatria de Sao Paulo*, 36(3), 337–344.
2. Anvari, S. H., Trainor, L. J., Woodside, J. in Levy, B. A. (2002). Relations among musical skills, phonological processing, and early reading ability in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 83(2), 111–13.
3. Basso, J. C., Satyal, M. K. in Rugh, R. (2021). Dance on the Brain: Enhancing Intra- and Inter-Brain Synchrony. *Frontiers in human neuroscience*, 14, 584312.
4. Besson, M., Schön, D., Moreno, S., Santos, A. in Magne, C. (2007). Influence of musical expertise and musical training on pitch processing in music and language. *Restorative neurology and neuroscience*, 25(3–4), 399–410.

5. de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X. in Stams, G. J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324.
6. Fong Yan, A., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Hiller, C. E., Dovey, K., Parker, H. M., Low, L. F., Moyle, G. in Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 54(5), 1179–1205.
7. Frischen, U., Dege, F. in Schwarzer, G. (2022). The relation between rhythm processing and cognitive abilities during child development: The role of prediction. *Frontiers Psychology, Sec. Developmental Psychology*.
8. Frischen, U., Schwarzer, G. in Degé, F. (2019). Comparing the effects of rhythm-based music training and pitch-based music training on executive functions in preschoolers. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 13, 41.
9. Javan, A. T., Framarzi, S., Abedi, A. in Nattaj, F. H. (2014). Effectiveness of rhythmic play on the attention and memory functioning in children with mild intellectual disability (MID). *International Letters of social and humanistic sciences*, 6, 9–21.
10. Jäncke L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of biology*, 7(6), 21.
11. Kirschner, S. in Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 102, 299–314.
12. Kotaman, H., Inceoğlu, S. in Kotaman, Ş. (2024). Dancing program and young children's social development. *Curr Psychol* 43, 19171–19179.
13. Kragness, H. E. in Cirelli, L. K. (2021). A syncing feeling: reductions in physiological arousal in response to observed social synchrony. *Social cognitive and affective neuroscience*, 16(1–2), 177–184.
14. Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., Nicolas, M. S., Arastoo, S., Viray, L., Orozco, A. in Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary therapies in medicine*, 26, 117–122.
15. Lehmann, J. A. in Seufert, T. (2017). The influence of background music on learning in the light of different theoretical perspectives and the role of working memory capacity. *Frontiers in psychology*, 8, 297754.
16. Mathias, B., Zamm, A., Gianferrara, P. G., Ross, B. in Palmer, C. (2020). Rhythm Complexity Modulates Behavioral and Neural Dynamics During Auditory-Motor Synchronization. *Journal of cognitive neuroscience*, 32(10), 1864–1880.
17. Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D. in Mochalov, D. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica*, 253.
18. Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C. in Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130.
19. Wang, S., Yang, A., Wei, X., Qian, R., Chen, Y., Bi, W., Hu, B. in Wen, C. (2024). Influence of rhythmic-movement activity intervention on hot executive function of 5- to 6-year-old children. *Frontiers in psychology*, 15.
20. Williams, K. E., Bentley, L. A., Savage, S., Eager, R. in Nielson, C. (2023). Rhythm and movement delivered by teachers supports self-regulation skills of preschool-aged children in disadvantaged communities: A clustered RCT. *Early Childhood Research Quarterly*, 65, 115–128.
21. Williams, K. E., Savage, S. in Eager, R. (2020). Rhythm and Movement for Self-Regulation (RAMSR) intervention for preschool self-regulation development in disadvantaged communities: a clustered randomised controlled trial study protocol. *BMJ open*, 10(9).
22. Zaatar, M. T., Alhakim, K., Enayeh, M. in Tamer, R. (2023). The transformative power of music: Insights into neuroplasticity, health, and disease. *Brain, behavior, & immunity – health*, 35, 100716.
23. Zaletel, P. in Kovač, M. (2024). *Vpliv ritmičnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Dostopno na: [Vpliv ritmičnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj – SLOfit nasvet | SLOfit](#)
24. Zhao, H., Deng, Y., Song, G., Zhu, H., Sun, L., Li, H., ... in Liu, C. (2024). Effects of 8 weeks of rhythmic physical activity on gross motor movements in 4-5-year-olds: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(4), 456–462.

Neli Kovačič,
študentka kineziologije,
kovacinel13@gmail.com