

LE TELESNO AKTIVEN OTROK LAHKO DOSEŽE USTREZEN GIBALNI RAZVOJ

Vesna Jarh, dipl. vzgojiteljica,
Vrtci občine Žalec



V prispevku želim predstaviti, kako v svojem oddelku oblikujem gibalno-športni program in kako otroke skozi celostni pristop in ustvarjalno aktivno učenje ter s kakovostnimi in otrokovi starosti prilagojenimi sredstvi motiviram in navdušujem za zdrav življenjski stil in vseživljenjsko učenje tudi na področju gibanja.

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V predšolskem obdobju imajo velik vpliv na otrokov gibalni razvoj tudi vzgojno-izobraževalne ustanove, med katere sodijo tudi vrtci. Pri načrtovanju gibalne vzgoje morajo upoštevati naslednje: vsebine na področju gibanja morajo izhajati iz otroka, prilagojene morajo biti njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom.

Gibanje – otrokova pravica do raziskovanja sveta

Pomembnost gibanja velikokrat spregledamo, saj je tako običajen del človeškega življenja. In vendar je ključnega pomena za otrokov razvoj. Različni avtorji (Videmšek in Pišot 2007, Videmšek, Berdajs in Karpiljuk 2003, Rajtmajer 1988, Doherty in Bailey 2003) poudarjajo, da je za otroka že od prvega dne rojstva najpomembnejše gibanje. Spodbujanje gibalnega razvoja v otroštvu je po mnenju Pangrazija (Pangrazi 2000, v Videmšek in Pišot 2007, 20), ena izmed temeljnih razvojnih nalog, saj otroku zagotavlja pridobivanje gibalne kompetentnosti, ki je že v otroštvu visoko vrednotena in pomembno vpliva na druga razvojna področja. Temelji za učenje in razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti se izoblikujejo v zgodnjem otroštvu in so bistvenega pomena za spodbujanje nadaljnega gibalno dejavnega življenjskega sloga, podpirajo pa jih tudi izkušnje (Cools in drugi 2008).

Možnosti za gibanje je v vrtcu veliko, v kolikšni meri so izkoriščene, pa je odvisno vzgojitelja.

Zaradi specifičnosti razvoja predšolskega otroka vzgojitelj ne more enako poučevati v vseh starostnih skupinah vrtca; značilnosti razvoja namreč zahtevajo prilagoditev v poučevanju in spremembo samih metod dela.

Vzgojitelji prenašajo gibalno znanje na manj izkušene osebe, na različno stare otroke. Nekateri se na te razlike prilagodijo spontano, drugi pa vse poučujejo enako, ne glede na fazo gibalnega razvoja otrok.

Kosec in Mramor (1991, 5) izpostavljata, da morajo vzgojitelji predšolskih otrok vedeti, kaj naj posredujejo

in kako naj ravnajo z otroki, kadar le-ti telovadijo in se športno igrajo. Predšolski otroci se nahajajo v temeljni gibalni fazi. Temeljna gibalna faza je opredeljena med 2. in 7. letom starosti. Gibanje v tej fazi postaja vse bolj usklajeno, otroci pa so aktivni raziskovalci svojega telesa, sposobnosti in zmogljivosti. Otrok v tem obdobju potrebuje veliko zunanjih spodbud oziroma spodbudno okolje ter priložnosti za dejavnosti in učenje novega (Gallahue in Ozmun po Videmšek in Pišot 2007). Gibanja, značilna za temeljno gibalno fazo, otrok usvaja s preizkušanjem, rezultati katerega so najbližje navadam.

MOTORIČNA SPOSOBNOST	TEMELJNA GIBALNA FAZA – PREDŠOLSKI OTROK
RAVNOTEŽJE	Na stopnji učenja ohranjanja svojega telesa v gibanju in mirovanju.
KOORDINACIJA	Pridobivanje izkušenj iz koordinacije; v tem obdobju je človek najbolj dojemljiv za sprejem gibalnih informacij.
MOČ	Statični moči se zaradi hitre rasti in drugih specifik v razvoju izogibamo. Repetitivno moč otroci težko izvajajo (vzrok je njeno ritmično ponavljanje, ki mu otroci niso sposobni slediti).
HITROST	Hitrost se pojavlja kot izvedba ustreznega gibanja v hitrosti.
GIBLJIVOST	Maksimalna gibljivost.
PRECIZNOST	Brez ustrezno razvite perceptivne kontrole mišic.

Tabela 1: Motorične sposobnosti v temeljni gibalni fazi. Vir: Povzeto po Ivič, Novak, Atanacković in Ašković 2002.

Vse učno-vzgojno delo v mojem oddelku se odvija po poti aktivnih dejavnosti otrok

Zavedam se pomena in vloge gibalno-športnih aktivnosti in njihovega širokega vpliva na razvoj vseh temeljnih področij otrokovega razvoja v predšolskem obdobju. Na ravni načrtovanega in izvedbenega kurikula vrtca na različne načine povezujem dejavnosti različnih področij, saj gre za vzporednost in povezanost med različnimi psihičnimi funkcijami (otrok zaznava, doživlja in spoznava sebe, svet okoli sebe, različne odnose s čustvenega, intuitivnega, socialnega, spoznavnega vidika. Predšolsko obdobje je obdobje, ko je nujno vse še posebej nazorno razložiti, pokazati, večkrat ponoviti ..., a največ štejejo lastne gibalne izkušnje otrok; s tem mislim na to, da imajo otroci možnost tipanja, preizkušanja, poizkušanja, preizkušanja novih stvari in situacij, ugotavljanja posledic, primerjanja izkušenj, možnost dopolnjevanja z novim znanjem, sposobnosti nadgrajevanja, medsebojnega primerjanja in ob tem učenja. Za otrokov gibalni razvoj v predšolskem obdobju je pglavlatno, da lahko otrok kreativno išče rešitve pri gibalnih izzivih ter da preko ustvarjalne igre razvija koordinacijo, ravnotežje, moč in hitrost.

Zato si prav na področju gibanja vzamem dovolj časa, da ustvarjam vedno nove in nove situacije, ki so rešljive različno, različnost pa je odvisna od individualnih sposobnosti otrok (Jensterle 2004).

Otroci v mojem oddelku so v začetni stopnji temeljne faze, ki vključuje otroke med 2. in 3. letom starosti. To začetno fazo opredeljujejo prvi poskusi doseganja ciljev usmerjene temeljne gibalne aktivnosti. Otroko vo gibanje kaže na slabo prostorsko in časovno integracijo. Za izvedbo giba je značilen skromen ritem, slaba koordinacija, pretirano ali omejeno gibanje telesa in pomanjkljivo zaporedje gibov (Cemič 1997). Možgani predšolskega otroka, predvsem v obdobju do 3. leta, so dvakrat bolj aktivni kot možgani odraslega člo-

veka, njihov razvoj pa je odvisen od medsebojnega vpliva genske zasnove in ponujenih izkušenj. Slednje imajo odločujoč vpliv na oblikovanje strukture možganov in kasnejši obseg zmogljivosti. Prav zato je pomemben način, na katerega poučujemo predšolske otroke. V tem obdobju potekajo proces socializacije, oblikovanje interesov in stališč ter razvoj gibalnih sposobnosti, takrat usvojeni programi pa ostanejo trajno zapisani v motoričnem spominu. Bogatejši kot bo tedaj motorični spomin, več informacij bo ponujal in tudi kasneje bo posameznik lažje usvajal nova gibalna znanja.

Razvoj kognitivnih sposobnosti je nujen za otrokov razvoj motoričnih sposobnosti, kajti določena stopnja razvoja kognitivnih struktur pogojuje pripravljenost otroka za usvajanje različnih gibalnih spretnosti, prav tako pa gibanje aktivira kognitivne procese (Videmšek in Pišot 2007).

Kako otroke navdušiti za gibanje?

Gibalna dejavnost nudi otroku občutek ugodja, veselja, varnosti. Navdušenje je notranji občutek, ki se odraža na obrazu, v glasu in gibih telesa. Navdušenje na področju gibanja se razvija, ko otrok odkriva in spoznava novo gibalno dejavnost. Energijo, ki kar vre iz živahnega malčka, poskušam usmeriti v doživljenjsko ljubezen do telesne dejavnosti in gibanja. Razvijam in ustvarjam učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. V vadbo vnašam Fit vadbene programe, ki so privlačni za vse otroke. Aktivnosti so energične, vznemirljive in zabavne. Otroci v našem vrtcu se vključujejo v vse aktivnosti, ki jih vsebuje Fit program: vadbene ure, jutranje vadbe, gibalne minute, Fit didaktično gibalne igre, Fit aktivni sprehodi. Gibalne izkušnje pridobivajo tudi v Fit kotičkih, hodnikih in na Fit igrišču, vsakodnevno in

z lastnim zgledom pa otroke spodbujamo tudi k Fit hidraciji, ki je postala del dnevne rutine v vrtcu.

Primer iz prakse

Večina predšolskih otrok je v vrtcih deležna edine organizirane oblike gibalne/športne aktivnosti, zato imajo pri otrokovem motoričnem razvoju pomembno vlogo tudi vzgojitelji. Pri delu z otroki morajo poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Svoje delo morajo graditi na najrazličnejših gibalnih vsebinah, ob uporabi različnih kakovostnih pripomočkov in z različno opremo, saj bo le tako otrok dobil raznolike in najkvalitetnejše gibalne izkušnje (Pišot in Jelovčan 2006, 28).

Pravilno organizirana in strokovno usmerjena gibalna dejavnost je za otroke v predšolskem obdobju bistvenega pomena. V priporočilih za mlajše otroke se skladno z njihovimi razvojnimi potrebami poudarja predvsem variabilnost gibalnih aktivnosti, ki bodo v prvi vrsti zabavne in zanimive in bodo vplivale nanje motivacijsko (Šimunič, Volmut in Pišot 2010, 12).

Gibanje je pomemben del naših vsakdanjih aktivnosti. Zato otrokom vsakodnevno omogočam, da z različnimi dejavnostmi na prostem in v prostoru spoznavajo in razvijajo različne gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti ter to ves čas spodbujam.

Gibalna dejavnost nudi otroku občutek ugodja, veselja, varnosti.

Navdušenje na področju gibanja se razvija, ko otrok odkriva in spoznava novo gibalno dejavnost.

Strategija gibalne vzgoje v mojem oddelku temelji na optimalnem razvoju motoričnih sposobnosti (med katerimi imata najpomembnejšo vlogo koordinacija in ravnotežje), na zavedanju lastnega telesa (zaznavanje in odkrivanje lastnega telesa in zavedanje telesa v prostoru), raziskovanju, pridobivanju informacij, pridobivanju izkušenj, spoznavanju različnih položajev in odnosov med

deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi in doživljanju ugodja v gibanju, pa naj bo to v igralnici ali na prostem. Najprej usvajamo naravne oblike gibanja, v ustreznem zaporedju, ki ga določa

otrokova starost in trenutna razvojna sposobnost. Da otrok lahko osvoji telesno moč, natančnost, vzdržljivost, mora najprej osvojiti koordinacijo in orientacijo. Da otrok lahko osvoji koordinacijo in orientacijo, mora naj-

prej osvojiti in obvladati svoje telo: ravnotežje, sposobnost reguliranja mišic, dobra telesna shema in občutek za dotik ter globinsko-prostorsko zaznavanje.

Otrok v dejavnosti
izvaja naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, visenje, skoki, poskoki, meti, valjanje, potiskanje, vlečenje; v zaprtem prostoru, v naravi; po različnih površinah; pod, čez, skozi različna orodja; po različnih delih telesa; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi rekviziti;
se igra oziroma upravlja z različnimi predmeti;
se vključuje v dejavnosti, s katerimi razvijamo ravnotežje na mestu in v gibanju;
premaguje ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov;
izvaja različne komplekse gimnastičnih vaj;
sodeluje v različnih elementarnih in drugih igrah;
izvaja rajalno-gibalne igre, plesne, družabne igre;
se vozi z različnimi otroškimi vozili: triciklom, skirojem;
sodeluje v različnih igrah;
se igra in giblje na snegu in s snegom brez in z rekviziti;
hodi v naravi;
vključuje se v sprostitevne dejavnosti.

Tabela 2: Dejavnosti na področju gibanja po letnem delovnem načrtu (LDN) oddelka. Vir: Vesna Jarh.

Optimalni razvoj motoričnih sposobnosti (med katerimi imata najpomembnejšo vlogo koordinacija in ravnotežje)

Ravnotežje in koordinacija se pri otroku razvijata postopno, oba sta zelo pomembna za njegov psihomotorični razvoj. Otrok ima prirojeno željo po gibanju, s čimer želi doseči nek cilj, za kar mora biti pohvaljen. Rav-

notežje pomeni sposobnost zadrževanja telesa v različnih pozicijah ali tekom premikanja pozicijo obdržati ali jo ponovno vzpostaviti. Koordinacija pa pomeni sposobnost usklajenega in učinkovitega gibanja različnih delov telesa. Ravnotežje je lahko pretežno statično (na mestu) ali pretežno dinamično (med gibanjem). Nanj ima

vpliv vestibularni sistem (notranje uho), vidna kontrola (pomen dobre vida) ter percepcija (periferno zaznavanje – pomembno vlogo igra masaža otrok, hoja na boso nogo ...). Za otroke je značilno, da se radi igrajo z ravnotežjem, predvsem imajo radi skakanje po robovih, klopcah, posteljah, drevesnih štorih ...

Izboljšanje ravnotežja in koordinacije pri majhnih otrocih izvajam skozi igro

DEJAVNOSTI, KI IZBOLJŠUJEJO RAVNOTEŽJE, GIBALNO KOORDINACIJO TER NAČRT GIBANJA	Otroci nosijo predmete v rokah, nekaj pred seboj potiskajo ali nekaj za seboj vlečejo. Otrok razmišlja, kako vse to izvesti.
OTROKU ZABAVNA HOJA	Hoja po robniku ali nizkem zidu. Na začetku potrebuje roko, neko oporo, s časom pa si okrepi ravnotežje toliko, da zmore sam.
IGRE Z ŽOGO	Igra z žogo zahteva od otroka koordinacijo in ravnotežje. Najprej se izvaja kotaljenje žoge, kasneje lahko podajanje ter ne nazadnje igra.
KREPITEV KONDICIJE	Lovljenje. Otrok ustrezno načrtuje gib in se orientira v prostoru.
RAVNOTEŽJE IN VZPOSTAVLJAJE MEHANIZMOV SAMOKONTROLE	Gugalnice in tobogani pomagajo otroku: otrok namreč izbira hitrost in višino, da se sam počuti varno.
KOORDINACIJA, POSTAVITEV SPODNJIH UDOV IN VZDRŽEVANJE RAVNOTEŽJA PRI TEM	Hoja po točkah ali črti.
KOORDINACIJA TER RAZVOJ HITRIH REAKCIJ	Igra z baloni.
KOORDINACIJA TER TUDI RAZVOJ RAZMIŠLJANJA	Prelivanje vode ali presipavanje iz različnih oblik in velikosti.
ORIENTACIJA V PROSTORU, KOORDINACIJA, RAVNOTEŽJE	Rotacijska gibanja (kotaljenje, vrtenje).
RAZVOJ OTROKOVIH STOPALNIH MIŠIC TER POSLEDIČNI RAZVOJ DRŽE	Bosonoga hoja (po travi, pesku ...).

Tabela 3: Primeri dejavnosti, pri katerih v izvedbi otroci izboljšujejo koordinacijo in ravnotežje. Vir: Povzeto in prirejeno po Videmšek in Pišot 2007.

Fotografski zapis primerov gibalne vadbe, ki jo izvajam v oddelku



Slike 1–9: Primeri gibalne vadbe v oddelku 2- do 5-letnih otrok. Vir: Vesna Jarh.

Gibanje ima torej v zgodnjem otroštvu velik pomen, saj je tedaj razvoj otroka na vseh področjih zelo dinamičen in celosten. Z gibalno aktivnostjo oziroma gibanjem otrok pridobiva različne informacije, nabira nove izkušnje ter razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. Gibalna dejavnost ne ponuja otroku le kopije informacij, temveč posameznika

Gibalni programi, osvojeni v predšolskem obdobju, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otroka.

Hkrati pa bogat gibalni spomin otroku omogoči lažje usvajanje novih gibalnih znanj v prihodnosti (Pišot in Jelovčan 2006, 18–19).

Hkrati pa bogat gibalni spomin otroku omogoči lažje usvajanje novih gibalnih znanj v prihodnosti.

Dejstva o večplastnem spodbudnem delovanju gibalne aktivnosti na razvoj otrok in ljudi v vseh življenjskih obdobjih bi vse nas, ki delamo z otroki, morala kar siliti v to, da bi tovrstne aktivnosti krepili in spodbujali (Brečko 2012, 11). Kljub vedno bolj pomembni vlogi gibanja v otroštvu, ki jo v današnjem času izpostavljajo številni strokovnjaki, se v praksi še vedno soočamo z izzivi, kako izboljšati izvedbo na področju gibanja.

Čeprav učenje v vrtcu večinoma poteka samodejno, otroci potrebujejo situacije, ki jim učenje omogočijo. Ker učenje razvija vsa področja

osebnosti, tudi gibalno področje, so pri vadbi te situacije najrazličnejše igralne gibalne dejavnosti: vodene (pridobivanje gibalnih spretnosti s pomočjo opazovanja, posnemanja, preizkušanja ...) in spontane (prosta gibalna igra otrok) (prirejeno po Batistič Zorec 2002, 24).

Če vzgojitelj gibanje načrtuje na osnovi opazovanja in spremljanja gibalnega razvoja otrok, kot je zapisano v Kurikulumu (Bahovec in drugi 1999, 18), lahko na osnovi ugotovljenega izbira gibalne naloge tako, kot priporočata Videmšek in Pišot (2007, 277), da po težavnosti nekoliko presegajo trenutno stopnjo otrokovega razvoja.

Vse to nam govori, da moramo prav v predšolskem obdobju športni aktivnosti oziroma gibalnim dejavnostim še posebej posvečati pozornost, saj zamujenega v tem obdobju kasneje ni mogoče v celoti nadomestiti.

Literatura

Bahovec, Eva, in drugi (1999) *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
Batistič Zorec, M. (2002) Učenje v vrtcu. *Sodobna pedagogika*, (št. 3): str. 24–43.
Brečko, G. (2012) *Uporaba športnih pripomočkov in igral pri športnih dejavnostih za predšolske otroke*. Ljubljana: Fa-

kulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
Cemič, A. (1997) *Vzgoja in gibalna igra predšolskih otrok*. Didaktica Slovenica. Pedagoška obzorja; let. 12 (št. 5/6). Povzetki številke (5/6). Dostopno na <http://www.pedagoska-obzorja.si/revija/Vsebine/povzetki/po97-5-6.html>, 20. 12. 2017.

Ivić, I., Novak, J., Atanacković, N., Ašković, M. (2002) *Razvojni koraki: pregled osnovnih značilnosti otrokovega razvoja od rojstva do sedmega leta*. Ljubljana. Inštitut za psihologijo osebnosti.

Jensterle, A. (2004) *Otrok v gibanju*. 3. mednarodni simpozij-3rd International Symposium Kranjska Gora, Slovenija, 2004, Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

Kosec, M., in Mramor, M. (1991) *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: DZS.

Pirc, P. (B. L.) (2016) Otroci in gibanje: Nekateri niti igral ne znajo več uporabljati. Dostopno na <http://www.delo.si/nedelo/premalo-gibanja-ima-hude-posledice-za-razvoj-otrok.html>.
Pišot, R., in Jelovčan, G. (2006) *Vpliv gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper. Univerzitetna založba Annales.

Šimunič, B., Volmut, T., in Pišot, R. (2010) *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
Videmšek, M., in Pišot, R. (2007) *Šport za najmlajše*. Fakulteta za šport. Ljubljana.

