

# Razvijanje motoričnih sposobnosti skozi igro



Julijana Kološa, vzgojiteljica, Vrtec Ivana Glinška Maribor

*Številne znanstvene raziskave, ki se izvajajo v svetu, dokazujejo, da so motorični, intelektualni, jezikovni in grafomotorični razvoj najhitrejši v zgodnjem otroštvu in potekajo v simbiozi, torej sočasno. V Vrtec Ivana Glinška Maribor se še posebej dobro zavedamo pomena gibalnega razvoja na celostni razvoj predšolskega otroka in si obenem prizadevamo za pridobivanje bogatih izkušenj, saj otrokov razvoj poteka po cefalokavdalni smeri (postopna kontrola mišic od glave navzdol) in proksimodistalni smeri (nadzor mišic od centra telesa – hrbtenice navzven), zato moramo gibano/športne dejavnosti skrbno načrtovati in izvajati, obenem pa se držati načela sistematičnosti in postopnosti.*

**Ključne besede:** predšolski otrok, motorične sposobnosti, razvoj, gibalno/športne dejavnosti, načrtovanje

## Uvod

Gibanje je staro toliko, kot je star človek. Bilo je edini način, s katerimi so naši predniki preživeli in si tudi popestrili življenje. Hodili so, ko so se selili iz kraja v kraj, tekli so pred pobesnelimi živalmi, preskakovali so potoke, plezali po drevesih, ko so iskali hrano. Vse to iz enega samega razloga: preživeti. Življenje v preteklosti je bilo povsem drugačno od današnjega. Videmšek in Pišot (2007) pišeta, da gibalne navade niso mogle ostati enake skozi celotno človeško zgodovino, saj so močno povezane z načinom življenja in izobraženostjo ljudi o pomenu gibanja. Pred tridesetimi, štiridesetimi leti vzgojiteljem in učiteljem ni bilo treba načrtno privzgajati gibalnih navad, saj so starši otrokom omogočili veliko več gibanja kot danes.

## Telesni razvoj otrok

Otrok je posebno bitje s svojim ustrojem, z drugačno zgradbo celic, tkiv in notranjih organov. Drugačno je tudi delovanje organov. Razlika je v zgradbi kosti in mišičja, hitrejša je delovanje dihal in srčno-žilnega sistema; po otroškem telesu kroži manjša količina krvi (Videmšek, Brdajs in Karpljuk 2003, 32). Največja razlika med otrokom in odraslim je v tem, da otrok raste in se razvija, odrasel človek pa skrbi le za svoj obstoj. Rast in razvoj sta tesno povezana; z otrokovo rastjo je spojen razvoj njegovih fizioloških funkcij, in nasprotno, z razvojem se večajo zahteve; in tako posamezna tkiva rastejo. Rast in razvoj napredujeta po določenih zakonitostih: v prvem letu otrok zelo hitro raste; nato sledi relativno mirovanje, v petem in šestem letu pa zopet hitreje raste. Trileten otrok je širok, njegovo telo je obdano z maščobo. Glava je v razmerju s trupom velika, vse oblike so še slične dojenčkovim

telesnim oblikam. Telo šestletnega otroka pa je že povsem drugačno in mnogo bolj podobno telesu odraslega človeka. Maščoba izgine; mišice, ki so vsebovale veliko vode, so se podaljšale in stanjšale, rebra so se povasila, zato je trup videti daljši. Maščoba se v glavnem izgubi (prav tam), kajti otrok se več giblje in tudi prehranjuje se drugače.

Zaradi rasti mišic in okostja postajajo otroci močnejši. Kosti zaradi okostenevanja hrustanca postanejo trše. V predšolskem času se začne tudi ukripljanje hrbtenice. Zdrava odrasla hrbtenica ima obliko črke S, medtem ko je hrbtenica novorojenčka v obliki loka, kar je v skladu z njegovim položajem v maternici med nosečnostjo. Ko dojenček pri približno treh mesecih začne dvigovati glavo, se hrbtenica začne ukripljati. Izrazita postane okoli šestega leta. Nemeč in Krajnc (2011) pišeta, da se z nadaljnjim razvojem telesa in gibanja hrbtenica ukriplja v smeri doseganja končne oblike.

## Motorični razvoj otroka

Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vzgojiteljev v vrtcu, da otrokom vsakodnevno omogočimo in jih spodbujamo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti. V predšolskem obdobju gibalni razvoj otroka silovito napreduje. Otrokova motorika se namreč izredno hitro razvija in njegovo gibanje postaja ne le spretnejše, temveč tudi bolj domišljeno. Ker je predšolski otrok, kot pravi Žlebnič, živahno razgiban, zadovoljuje svojo naravno potrebo po gibanju in sprostitvi telesnih energij z močno telesno aktivnostjo. Pri tem pa, kot pravi Rajtmajer (1990), njegova gibalna razigranost ni pomembna le zato, ker si z njo razvija osnovne in specifične motorične sposobnosti, ampak tudi zato, ker s tem močno vpliva na svoj mentalni razvoj. Otrok si namreč v največji meri

pridobiva izkušnje preko gibalnih aktivnosti. Tako pridobljene izkušnje (prav tam) imajo močan vpliv na pospešen razvoj spoznavnih, emocionalnih in socialnih zmožnosti.

Gibalni razvoj otroka se manifestira v vedno bolj učinkovitih in nadzorovanih gibih, ki potekajo od preprostih gibov do hotenih in sestavljenih. Pri tem gibalne sposobnosti (moč, hitrost, ravnotežje, koordinacijo, gibljivost, preciznost in vzdržljivost) razvrščamo v tri prepletajoče se kategorije: sposobnost stabilnosti, sposobnost lokomotorike in manipulativne sposobnosti. Vse tri kategorije se po Rajtmajerju pojavljajo na vseh stopnjah motoričnega razvoja človeka.

### Motorične sposobnosti

Gibalne (motorične) sposobnosti odločajo o učinkovitosti človekovih celostnih gibanj in so pokazatelj razlik med ljudmi. So delno prirojene lastnosti, ki jih z vajo lahko še nadgradimo in izpopolnimo. Otroku je že od rojstva določena stopnja razvoja sposobnosti, ki jo lahko skozi lastno aktivnost in načrtovano vadbo preseže. Z najstarejšimi gibanji, ki jih je človek razvil z naravnimi oblikami gibanja oz. lokomocijami (plazenje, lazenje, hoja, tek, padci, plezanje, skoki), z manipulacijami (meti in lovljenje predmetov, udarci in blokade udarcev, prijemi), ki spadajo med mlajša gibanja, ko je človek skozi evolucijski proces prešel na nožno hojo, in s sestavljenimi gibanji (potiskanja, vlečenja, dviganja in nošenja), ki so prisotna v vsakdanjem življenju in so skupek obojih izvedenih hkrati, razvijamo gibalne sposobnosti (Pistotnik, Pinter in Dolenc 2002). Rajtmajer opredeljuje motorično sposobnost kot kompleksno sposobnost, odvisno od morfoloških, fizioloških, psihičnih in socialnih dimenzij osebnosti, ki omogočajo motorično funkcioniranje in adaptacijo organizma na napore telesnega dela.

### Delitev motoričnih sposobnosti

Videmšek, Pišot (2007), Rajtmajer (1991) in Pistotnik (2003) opredeljujejo šest oblik gibalnih sposobnosti: koordinacijo, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, preciznost. To so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost. Nekatere motorične sposobnosti dosežejo najvišjo raven razvoja prej, nekatere pozneje. Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti intenzivnejši, razvoj drugih, med njimi tudi preciznosti oz. natančnosti, je nekoliko počasnejši.

### Moč

Moč je sposobnost za uspešno izkoriščenje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Kemična energija se pretvarja v mehansko in toplotno energijo v

mišici, mišica se napenja in krči, rezultat je mišična sila, ki se torej tvori na podlagi delovanja mišice kot biološkega motorja. V vrtcu jo razvijamo z igrami vlečenja in potiskanja v parih in/ali predmetov, dvigovanjem lastnega telesa, plezanjem, metanjem ...



**Gibalne dejavnosti za razvijanje moči**



### Hitrost

Hitrost pomeni izvedba gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Sposobnost je zlasti pomembna pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ipd.) in v gibalnih nalogah, ki določajo hitro izvedbo nekega giba. V vrtcu jo razvijamo s štafetnimi igrami, elementarnimi igrami, igrami in vajami, kjer posredno s hitrostjo izboljšamo tehniko gibanja.



*Gibalne dejavnosti za razvijanje hitrosti*

### Koordinacija

Koordinacija je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Je gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost. Za koordinacijo domnevajo, da ima šest pojavnih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in časovne uskladitve gibov. V vrtcu jo razvijamo z izvajanjem naravnih oblik gibanja: lazenjem, plazenjem, plezanjem, skoki, valjanjem, kotaljenjem, različnimi poligoni in predvsem z aktivno hojo ...



*Izvajanje sestavljenih gibalnih nalog za razvoj koordinacije*





### Ravnotežje

Ravnotežje opredeljujemo kot sposobnost človeka, da ohranja stabilen položaj kljub sili gravitacije in drugim motečim dejavnikom. Ravnotežje delimo v statično (elementarno) ravnotežje, ki nam omogoča, da zadržimo nek (navidezni) ravnotežni položaj v mirovanju, in dinamično, ki predstavlja sposobnost, da se zadrži ravnotežje pri gibanjih, kjer projekcija pada izven podporne površine. V vrtcu za razvoj ravnotežja pogosto izbiramo dejavnosti, kot so skoki v višino, globino in daljino, nošenje predmetov z in/ali brez ovir, hojo po različnih površinah (tudi miže) naprej in vzvratno, vodenjem žoge v vse smeri ...



### Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost, elastičnost) je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Gibljivost je lokalna dimenzija, vezana na posamezne sklepe. Z otroki jo razvijamo predvsem s statičnimi in dinamičnimi gimnastičnimi vajami.



*Gibi z veliko amplitudo za razvoj gibljivosti*



*Gibalne dejavnosti za razvoj ravnotežja*

### Preciznost

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča), ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici. Z otroki jo razvijamo z elementarnimi gibalnimi igrami, igrami z vodenim projektilom in igrami zadevanja cilja z lansiranim projektilom.



**Dejavnosti za razvoj preciznosti**

Vzdržljivost opredeljujemo kot funkcionalno sposobnost za dolgotrajnejše izvajanje gibalnih nalog, ne da bi se ob tem zmanjšala učinkovitost njihove izvedbe. Označuje torej dalj časa trajajočo aktivnost v zmerni intenzivnosti. Rekli bi lahko, da je vzdržljivost odpornost proti utrujenosti. S predšolskimi otroki vzdržljivost razvijamo z daljšimi aktivnimi pohodi v vseh letnih časih, plezanjem po umetni plezalni steni, poligoni, tekom ...

### Dodatne dejavnosti v vrtcu

Dodatne dejavnosti v vrtcu lahko organizirajo in izvajajo različni zasebniki in vrtec s svojimi strokovnimi delavci. Med dodatne dejavnosti štejemo različne dejavnosti, ki so lahko tudi iz različnih področij *Kurikuluma za vrtce* (različne delavnice, ples, športne in glasbene dejavnosti, tuj jezik, ipd.). V večini primerov dodatne dejavnosti potekajo popoldne, ko vrtci zaključijo svoje delo. Stroške za izvedbo dodatnih dejavnosti krijejo starši. Dodatne športne dejavnosti morajo biti v predšolskem obdobju prilagojene otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in željam (interesom), učitelj/vzgojitelj pa mora z različnimi alternativami poskrbeti, da otrok pri izbrani dejavnosti sodeluje. Dodatne gibalne/športne dejavnosti, ki jih izvajamo v našem vrtcu, so: plesni vrtec, Ciciban planinec.

### Ciciban planinec

V okviru dodatne obogatitvene dejavnosti v vrtcu – Ciciban planinec se za predšolske otroke izvajajo sprehodi in izleti ter dejavnosti, povezane z njimi, ki jih lahko popestrimo še z drugimi vsebinami in oblikami dela. Glavni namen programa je spodbu-

di otroke, njihove starše in vzgojitelje k celoletni gibalni dejavnosti v naravi. Gibalne/športne dejavnosti v predšolskem obdobju predstavljajo pomemben segment v prvih letih otrokovega razvoja, zato je pomembno, da so sistematično načrtovane, upoštevajo celostnosti razvoja predšolskega otroka, so privlačne in domiselne ter da otroci ob njih uživajo in si gradijo pozitivne gibalne izkušnje. Z veliko resnosti pa se zavedamo tudi preprostega dejstva, da so najlepši del izleta počitek, malica in igra ter jim zato namenjamo ustrezno pozornost. Ob bivanju v naravi se učimo, da smo v njej samo občasni gostje. Muhič (2016) ugotavlja, da lahko na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti predšolskih otrok vplivamo z načrtovano, organizirano in vodeno hojo. Ugotavlja tudi, da lahko s hojo kot naravno obliko gibanja močno vplivamo na razvoj koordinacije in vzdržljivostne moči, v nekoliko manjši meri pa tudi na razvoj eksplozivne moči in ravnotežja.



**Obogatitvena dejavnost – CICIBAN PLANINEC v našem vrtcu**

### Zaključek

Menim, da je zaradi neaktivnega življenjskega sloga otrok in posledično večjega števila bolezni nujno potrebno, da jim v vzgojno-izobraževalnih zavodih ponudimo čim bolj pestro in raznoliko ponudbo gibalnih/športnih dejavnosti. Otrok, ki je aktiven in spozna veliko paleto športnih aktivnosti v predšolskem obdobju, je manj nagnjen k različnim boleznim sodobnega časa. Dober vzgled, ki ga damo našim najmlajšim z aktivnim življenjskim slogom, je nekaj, kar jim bo dalo dobro popotnico za nadaljnje življenje.

### Literatura

- Nemec, B., in Krajnc, M. (2011): *Razvoj in učenje predšolskega otroka*. Ljubljana: Grafenauer založba.
- Muhič, M., (2016): Povezanost koordinacije z nekaterimi drugimi motoričnimi sposobnostmi. *Revija za elementarno izobraževanje*, letnik 9, številka 1/2, str. 113-122.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002): *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2003): *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Rajtmajer, D. (1990): *Metodika telesne vzgoje. Prva knjiga*. Maribor: PEF.
- Rajtmajer, D. (1991): *Metodika telesne vzgoje. Druga knjiga*. Maribor: PEF.
- Videmšek, M., in Berdajs, P. in Karpjuk, D. (2003): *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., in Pišot, R. (2007): *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.