

Gibalna dejavnost predšolskih otrok

✍ Barbara Bednjički Rošer



Vloga gibalne dejavnosti v otrokovem razvoju je danes pogosta raziskovalna tema v svetu, saj je tesno povezana z otrokovim kognitivnim, čustvenim ter socialnim razvojem, hkrati pa je najpomembnejša preventiva pred pojavom številnih boleznih in slabe telesne drže. V Vrtcu Ivana Glinška Maribor vzgojno-izobraževalni pristop temelji na konceptu aktivnega učenja in pomembnosti otrokove konstrukcije znanja, ki prav z gibanjem omogočata pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva.

Uvod

O pomenu celostnega razvoja oz. povezanosti gibanja in intelekta je pisala že Maria Montessori (2006: 164–181), ki je opozarjala, da je “ena največjih napak današnjega časa razmišljanje o gibanju zunaj vsakega konteksta”. Gibanje je namreč del t. i. “sistema za odnose”, ki nam s skladnim delovanjem možganov, mišic in čutil omogoča stik s svetom, kot nam vegetativni sistem¹ omogoča življenje in rast. Sistem je celota in deluje kot celota, zato se moramo zavedati, da spremembe in razvoj na enem področju vodijo v spremembe in razvoj na drugem oz. zaostanek na enem področju pomeni zaostanek na vseh ostalih področjih hkrati.

Tudi Kurikulum za vrtce (2011: 25–31) opredeljuje gibanje kot otrokovo

primarno potrebo in poudarja pomen gibalnega razvoja z omogočanjem in spodbujanjem vsakodnevnih gibalnih izkušenj. Poudarjene so korelacije s spoznavnimi sposobnostmi, socialnim in emocionalnim razvojem, saj otroci spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti – socializacijsko se krepijo. Njihovo doživljanje in dojemanje sveta izhaja iz informacij lastnega telesa², zaznave okolja in izkušenj, ki si jih pridobijo z gibalnimi dejavnostmi oz. gibalno ustvarjalnostjo v različnih okoliščinah, saj na svoj način iščejo rešitve gibalnih nalog, izražajo svoja čustva in občutja, se zavedajo drugih in z njimi delijo stvari, prostor, usklajujejo lastne interese z interesi skupine, si medsebojno pomagajo, razvijajo vztrajnost ter se učijo sprejemati zmage in poraze.

Oblike gibalnih dejavnosti v vrtcu

V oddelku Muce (5–6 let) s kratko jutranjo gimnastiko pred zajtrkom skrbimo za navajanje na redno gibalno dejavnost, saj se jutranje razgibavanje pogosto opušča, čeprav pospeši dihanje in je spodbuda za aktiven dan. Izberemo nekaj gimnastičnih vaj, otroci se razporedijo poljubno po prostoru, da lahko neovirano izvajajo gibe, vzgojiteljici jih vodiva z izrazi prostorskih razmerij (gor – dol, naprej – nazaj, med – pred), da se zavedajo lastnega telesa v prostoru in doživljajo ugodje v gibanju.

Ob slabem vremenu ali med daljšimi dejavnostmi si privoščimo gibalno minuto, ki poživi krvni obtok, otroke sprosti, če so nemirni ali nezbrani, in nam omogoči nadaljnje delo. Gibalna minuta aktivira več senzornih področij in ima visoko motivacijsko vrednost. Pogosto jo izvajamo v manj-

ših skupinah ali v parih in odbijamo balone v zrak, tekmujemo, katera skupina bo imela balone dalj časa v zraku, poskakujemo, se igramo igre ravnotežja – štorke, nihalo ure ... Z gibalno minuto otrokom omogočamo pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.

Spodbujanje gibalne dejavnosti otrok nam omogoča gibalni odmor, ki je namenjen otrokom in vzgojiteljem, da v igralnici, na hodniku ali na igrišču izberemo za otroke zanimive in znane elementarne igre (vlak, smejočča veriga, ulovi zajca, poišči pot³), ki vključujejo naravne oblike gibanja. Pri izvedbi upoštevamo načelo postopnosti in pravila prilagajamo trenutnim potrebam (glede na število otrok, prostor, razporeženje ...) ter jih obogatimo z ugankami, različnimi predmeti, glasbo ...

V športni igralnici vzgojiteljici mesečno pripravlja vadbene ure, ki so sestavljene iz uvodnega ogrevanja, glavnega dela in sklepnega umirjanja. Glavni del je praviloma najdaljši, ko poleg naravnih oblik gibanja spoznavamo in usvajamo prvine različnih športnih zvrsti, se uvajamo v igre z upoštevanjem pravil, spoznavamo različna športna orodja in pripomočke ter ozaveščamo skrb za lastno varnost in varnost drugih. Pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje je tudi sodelovanje s starši in okoljem, ki pripomore k dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje. Pri načrtovanju dejavnosti smo v sodelovanju z enim od staršev, Aleksandrom Magdičem, trenerjem nogometa, pripravili vadbene ure za usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo pri nogometu. V popoldanskem času v okviru dodatnih dejavnosti pa otroci tedensko obiskujejo vadbene ure v športni igralnici, ki jih pripravljajo in izvajajo športni pedagogi Otroške

gibalnice hop hop, kjer v okviru dodatnih programov izvajajo tudi tečaj plavanja, smučanja in rolanja. V sodelovanju s študentko predšolske vzgoje, Sabino Kogelnik, smo se na PeF UM udeležili vadbene ure, kjer smo s posebnimi gibalnimi vajami preverjali in merili eksplozivno moč predšolskih otrok. Izsledki merenj bodo objavljeni v njenem diplomskem delu.



Za izboljšanje kondicije, odpornosti organizma ter spoznavanje bližnje in daljne okolice se tedensko odpravimo na krajši sprehod, občasno izvedemo pohod na bližnje griče (Piramida, Kalvarija ...) ali športno popoldne. Športno popoldne – Mali planinec – je oblika dejavnosti, v katero se aktivno vključujejo tudi starši in jo v okviru obogatitvenih dejavnosti v vrtcu pripravljata vzgojiteljici Julija Kološa in Simona Arnuž z Akademskim planinskim društvom Kozjak in vodnico go. Marinko Rojko. Svoje gibalne sposobnosti z elementi ritma v oddelku spoznavamo v plesnih igrah, plesni dramatizaciji, saj je ples govornica telesa, gibanje ob zvoku. V okviru obogatitvenih dejavnosti vzgojiteljici Maja Geršak in Katja Hauptman vodita tudi plesni vrtec, ki se s plesno točko predstavi na reviji Ciciban poje in pleše.

Medpodročno povezovanje

Primarna naloga vzgojitelja je oblikovati in skrbeti za otrokov celostni razvoj. Pripravljati, spodbujati in zagotavljati moramo dejavnosti, ki spodbu-

jajo in razvijajo otrokove gibalne sposobnosti v povezavi z ostalimi področji dejavnosti. Zato moramo razvijati tudi svoje kompetence, saj je velikega pomena način organizacije dejavnosti in upoštevanje didaktičnih načel, oblik in metod dela s predšolskim otrokom. Področje jezika dnevno povezujemo z gibalnimi dejavnostmi, saj otrokom dajemo različna navodila za gibanje.

S tem usvajajo količinske izraze⁴, izraze za prostorska in časovna razmerja⁵, protipomenske izraze⁶, gibalno ponašamo brana literarna dela ... Gibanje otrokom omogoča seznanjanje z matematiko v vsakdanjem življenju, ko štejemo poskoke, športne pripomočke v telovadnici, jih razvrščamo, se seznanjamo z merskimi enotami (koraki, palicami, skoki, prsti); razvijamo matematične pojme in predstave; v gibalnih položajih pridobivamo izkušnje o pomenu besed (skoraj, nikoli, mogoče, verjetno, najprej, potem, okroglo, ravno, veliko, majhno, mehko, trdo), uporabljamo simbole za posamezne športe, se učimo pojma levo, desno in preproste orientacije v prostoru; napovedujemo rezultate, opazujemo in izkusimo zaporedje dogodkov, z gibanjem oblikujemo simetrično in nesimetrično pozo, zrcalimo gibanje prijatelja ter doživljamo matematiko kot prijetno izkušnjo. Gibalne dejavnosti v povezavi z družbo omogočajo oblikovanje lastne identitete in samospoštovanja, možnost razumevanja pravil in dogovorov ter sodelovanja pri oblikovanju pravil.

Gibanje in narava se stikata pri spoznavanju lastnega telesa, sprememb:

zaduhanost, znojenje, pospešen srčni utrip. Otroke seznanjamo z osnovnimi načeli osebne higiene po vadbi. Z izvajanjem dejavnosti na prostem doživljamo lepoto narave in razvijamo naravoslovno in okoljsko pismenost (ne poškodujemo rastja, ne odlagamo odpadkov v naravi), ozaveščamo pomen gibanja in zdrave prehrane za posameznikovo dobro počutje in zdravje, posnemamo gibanje živali. Med gibanjem in umetnostjo obstaja naravna povezanost, saj se otroci gibalno odzovejo na glasbo, ob glasbi izražajo doživlja, ustvarjajo ritmične vsebine in jih gibalno uprizarjajo, slikajo, plešejo, se igrajo pantomimo ipd.

Za konec

Družba v sodobnem času s pretežno sedečim življenjskim slogom zahteva hiter življenjski tempo in pogosto pozablja na pomen spodbudnega in izkušnjsko bogatega otrokovega okolja in potrebnega strokovnega usposabljanja vzgojiteljev, ki sousmerjamo proces vsestranskega in uravnoveženega razvoja otrok. ■

Literatura

Andrejka Kavčič, Romana (2005): *Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike*. Ljubljana: Društvo Bravo.

Bahovec, Eva D. idr. (2011): *Kurikulum za vrtnice*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Marjanovič Umek, Ljubica (2001): *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtnice*. Maribor: Obzorja.

Montessori, Maria (2006): *Srkajoci um*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.

Videmšek, Mateja; Pišot, Rado (2007): *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Opombe

1. Srce, pljuča in želodec oz. kardiovaskularni, respiratorni in prebavni sistem.
2. Presoja položaja, smeri, razmerja do drugih, dojemanje prostora in časa ...
3. Izbrane elementarne igre v oddelku pripravljamo po gradivu *Fit didaktične gibalne igre* fiziologinje Barbare Konda.
4. Količinski izrazi: veliko, malo, več, manj ...
5. Izrazi prostorskega in časovnega razmerja: v, na, pod, zgoraj, spredaj, spodaj, zadaj, med, pred, počasi, hitro, prej, potem ...
6. Protipomenski izrazi: lahko – težko, umazan – čist, star – nov ...