

POMEN GIBANJA IN VLOGA VZGOJITELJA PRI SPODBUJANJU GIBALNIH DEJAVNOSTI

Sabina Žavski, mag. managementa znanja in dipl. vzgojiteljica,
Vrtec Tončke Čečeve Celje



Sodobna družba je s hitrim razvojem predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij posamezniku olajšala napore. Ob tem pa se pozablja na dejstvo, da sta gibanje in šport za človeka pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Današnji čas je tudi bolj naklonjen intelektualnemu razvoju. Tako otroku že zelo zgodaj ponujamo intelektualno znanje, ki ga še ne more dojeti, premalo pa skrbimo za njegov gibalni in čutni razvoj. Zato v prispevku predstavljam pomen gibanja in gibalnega razvoja, predvsem pa vlogo vzgojitelja pri spodbujanju gibalnih dejavnosti otrok ter njegov vpliv na sodelovanje otrok pri teh aktivnostih.

POMEN GIBANJA IN GIBALNI RAZVOJ

Predšolsko obdobje predstavlja temelj otrokovega gibalnega razvoja. V tem obdobju naj bi otroci pridobivali raznovrstne gibalne izkušnje, predvsem skozi igro, saj jim to prinaša veselje in jih tudi motivira. Otrokov organizem je v tem obdobju najbolj dovzeten za vplive okolja. Strokovnjaki ugotavljajo, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca in strokovnih delavk, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski 2001). Poudariti je potrebno, da gibalno, telesno, intelektualno, čustveno in socialno področje razvoja niso neodvisna področja, temveč se pojavljajo predvsem kot sestavni deli organiziranega sistema, znotraj katerega obstajajo tesne medsebojne povezave. Različna področja posameznikovega razvoja predstavljajo celoto, ki je mnogo več kot zgolj njihova vsota (Pišot in Planinšec 2005). Specifičnost otrokovega razvoja tako zahteva sistematičen in harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem, saj sprememba na enem vpliva na spremembe na vseh drugih področjih. Omenjena celostnost in specifičnost razvoja se kaže tako na gibalnem področju kot tudi na drugih področjih in usvojenih sposobnostih (Videmšek in drugi 2002).

Z gibanjem vplivamo na otrokov celostni razvoj na različne načine:

- ohranjamo otrokovo zdravje in ga krepimo,
- vplivamo na otrokove duševne in čustvene sposobnosti,
- pripomoremo k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju,
- smotrno in načrtno vplivamo na motorični razvoj in sposobnosti,
- razvijamo otrokove kognitivne sposobnosti,
- z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij,
- otrok oblikuje samospoštovanje, oblikuje lastno identiteto.

Gibalna/športna aktivnost torej neposredno in posredno vpliva na zdravje otrok. Završnik in Pišot (2005) poudarjata, da gibalna/športna aktivnost koristi preprečevanju prekomerne telesne mase in debelosti, omogoča pogoje za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca, vzdržuje in krepi primerno duševno zdravje ter vzpostavlja trdne temelje zdravega življenjskega sloga.

Predšolske gibalne dejavnosti naj bodo zato načrtovane na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb ter sistematično in kakovostno vodene že pri najmlajših otrocih. V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov razvoj, na kasnejše vključevanje

v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in drugi 2002).

Sodobni raziskovalci (Videmšek in drugi 2002; Pišot in Planinšec 2005) poudarjajo, da je poleg dednih zasnov in vseh drugih dejavnikov ravnokolje tisto, kjer lahko kot starši, vzgojitelji oz. športni pedagogi bistveno posežemo v otrokov razvoj in prispevamo k oblikovanju njegovega življenjskega sloga, kar spet daje vrtcu, kjer otroci preživijo večino časa, ogromno možnosti in hkrati veliko odgovornost. Raziskovalci pa posebej poudarjajo tudi pomembnost pogostega izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti znotraj izvedbenega kurikulumuma vsakega vrtca, zaradi količine časa pač, ki ga otroci preživijo v vrtcu.

VLOGA VRTCA IN VPLIV VZGOJITELJA

V Kurikulumu za vrtce (Bahovec in drugi 1999) je zapisano, da so pozitivne spodbude temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj bi vsakodnevno omogočil in spodbujal, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otroci spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Naloga vzgojiteljev je, da zagotavljajo primerno, kakovostno, raznovrstno in varno gibalno/športno aktivnost za otroke ter tako prispevajo k njihovem razvoju in zdravju.

Pomembna vloga vzgojitelja je, da nudi otrokom ustrezne izzive, ki jih vodi na osnovi pozitivnih strategij, ki omogočajo vsem otrokom, da se udeležujejo gibalnih dejavnosti sproščeno, brez strahu pred zavrtnitvijo ali neuspehom (Videmšek in Pišot 2007).

Otroci večino budnega časa preživijo v vrtcu. Zato je pomembno, da se vsak dan izvaja kvalitetna in strokovno organizirana dejavnost na področju gibanja, ki jo lahko zagotovijo strokovni delavci v vrtcu. Veliko staršev pozno popoldne ne more nadoknaditi in izvesti gibalnih aktivnosti, zato vrtec nudi večini otrok edino vsakodnevno možnost gibanja (Zajec 2009).

Veliko staršev pozno popoldne ne more nadoknaditi in izvesti gibalnih aktivnosti, zato vrtec nudi večini otrok edino vsakodnevno možnost gibanja.

V vrtcu gibalne dejavnosti načrtuje vzgojitelj. Skladno s Kurikulumom za vrtce (Bahovec in drugi 1999) oblikuje svoj letni delovni načrt za vsa področja, med katerimi je tudi gibanje.

Splošni cilji za področje dejavnosti Gibanja so naslednji:

- omogočanje in spodbujanje dnevne gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter upoštevanja in spoštovanja različnosti.

Vzgojitelji bi se morali zavedati, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi. Otroci v gibanju uživajo in se z veseljem vključujejo v vse vrste športnih dejavnosti, če jim le-to ponudimo. Tako je naloga

vzgojiteljev v vrtcu med drugim tudi ta, da otroku nudijo spontano, pa tudi vodeno športno aktivnost, ki naj poteka tako v prostoru kot tudi na prostem.

Vzgojitelji naj otroke tudi pozorno opazujejo in spremljajo njihov gibalni razvoj. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Otroci so uspešni le, kadar se upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti otroka. Vzgojitelji naj otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh, ne glede na dosežke vrstni-

kov. Pomemben je tudi način, kako otrokom sporočajo spoznanja in pričakovanja. Otrokova prizadevanja, poizkuse in rešitve morajo jemati resno in objektivno. Otrokova prizadevanja pohvalijo. Posebno pozornost je potrebno nameniti otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tistim, ki so manj spretni. Prve vodijo pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpirajo in opogumljajo. Deklice in dečke enako spodbujajo, da se vključujejo in preizkušajo v različnih vrsteh gibalnih dejavnosti. Z otroki se je potrebno pogovarjati o tem, kako doživljajo uspeh, kako neuspeh, kaj je pri tekmovalstvu pomembno in kakšno je »športno« obnašanje (Lipovšek 2012).

Program gibalnih dejavnosti bi se moral udeleževati tako, da bi vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke ter da bi optimalno prispeval k njihovem razvoju in zdravju. Pomembno in priporočljivo je tudi sodelovanje vzgojiteljev s starši. Doma so za razgibano špor-

tno dejavnost otrok odgovorni starši, v vrtcu pa imajo velik vpliv na to vzgojitelji. Starši lahko sodelujejo pri različnih oblikah športne dejavnosti v vrtcu. Te oblike so lahko kros, planinske akcije, izlet, orientacijski izlet, javni nastop, športno dopoldne ali popoldne itd. (Videmšek in Visinski 2001).

Pri načrtovanju gibalne vzgoje morajo vzgojitelji upoštevati naslednje: vsebine na področju gibanja morajo izhajati iz otroka, prilagojene morajo biti njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Priporočljivo je, da se v gibalno vzgojo vključijo naravne oblike gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti (osnovni elementi atletike, gimnastike, smučanja, plavanja, kolesarjenja, kotalkanja) in ritmično-plesne dejavnosti (gibalne naloge v ritmu ob zvokih, domišljjsko ustvarjanje ob glasbi, plesne igre ...). Pri tem se uporabljajo raznovrstne oblike in metode dela ter najrazličnejši športni pripomočki in igrala (Videmšek in Jovan 2002).

Vzgojitelji naj otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh, ne glede na dosežke vrstnikov.

Vzgojitelj je uspešen pri spodbujanju gibalnih dejavnosti takrat, ko:

- otrokom omogoči izbiranje, raziskovanje in odkrivanje izvirnih rešitev, nalog,
- vsem otrokom omogoči čim večjo aktivnost,
- uporablja raznovrstne metode in oblike dela ter različne pripomočke,
- ustvari tesno povezavo med vrtcem, starši in otroki,
- se z otroki pogovarja o uspehu, porazu, športnem vedenju,
- poskrbi za varnost otrok (Videmšek in Pišot 2007).

Pri prebiranju literature na to temo sem zasledila, da se dostikrat pojavlja vprašanje, ali vzgojitelji pridobimo s šolanjem dovolj izobrazbe, potrebnih informacij in specifičnih kompetenc, ki so potrebne za stro-

kovno spodbujanje gibalnega razvoja in izvajanje gibalnih dejavnosti. Pezdirc (2005) poudarja, da mora vzgojitelj povezovati svoje ključne in specifične kompetence. Pri tem pa Škof (2010) meni, da je uspešnost procesa gibalnih dejavnosti vselej odvisna od kompetenc vzgojitelja in otrokovega prizadevanja. Za vodenje s prisilo vemo, da ne prinaša uspehov. Le od vzgojiteljevih znanj in izkušenj, njegovih občutkov, intuicije, energije, osebnostnih lastnosti itd. je odvisno, kakšno moč vodenja bo dosegel pri otrocih. Za spodbujanje otrok k sodelovanju, k pripravljenosti vlaganja navora, za oblikovanje notranjih vzvodov motiviranja in tudi za samostojen spopad z novo, neznano problematiko je predvsem potrebna močna čustvena vez med otrokom in vzgojiteljem. Na močnem čustvenem stiku temeljita tudi pristna pedagoška avtoriteta in posledično učinkovito vodenje.

Na močnem čustvenem stiku temeljita tudi pristna pedagoška avtoriteta in posledično učinkovito vodenje.

Vloga športnega pedagoga v sodelovanju z vzgojiteljem

Videmšek in Pišot (2007) menita, da bi se morali zavzemati, da zaradi varnosti, spoštovanja normativnih izhodišč in kakovostnega dela s predšolskimi otroki v vrtcu na področju gibanja sodeluje tudi športni pedagog. Vrtci, ki uvajajo takšen način poučevanja, ugotavljajo, da delo športnega pedagoga zagotavlja kakovosten pristop k vodenju športnih dejavnosti, ustrezno varnost in mogoča uresničitve zastavljenih ciljev kurikuluma za vrtce. Vse več raziskav kaže, da vzgojitelji izražajo potrebo po vključevanju športnih pedagogov v vrtce. Tudi raziskava U. Kavčič (2005) je pokazala, da tako meni kar tri četrtine anketiranih vzgojiteljev. Od športnega pedagoga predvsem pričakujejo znanje

Od športnega pedagoga predvsem pričakujejo znanje s široke palete različnih športov, njegovo pomoč pri varovanju in odpravljanju strahu pred nevarnostmi in poškodbami.

s široke palete različnih športov, njegovo pomoč pri varovanju in odpravljanju strahu pred nevarnostmi in poškodbami. Več kot polovica vzgojiteljev meni, da bi se s pomočjo športnega pedagoga otroci seznanili z osnovami več športnih zvrsti ter da bi si otroci razširili splošno športno znanje. Vzgojitelji menijo, da bi s športnim pedagogom pridobili tudi strokovno pomoč pri izpeljevanju športnih dejavnosti in pomoč pri organizaciji ter koordinaciji dela. Tudi J. Zajec (2009) ugotavlja podobno. Njena raziskava je pokazala, da kar 89,2 % ravnateljcev vrtcev vidi prednost skupnega vodenja športnega pedagoga in vzgojitelja, 64,9 % jih meni, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga za več enot skupaj in 5,4 % za

posamezno enoto. Ugotavljamo, da je treba za kakovostno delo na področju gibanja v vrtcu ustrezno izobraziti strokovno osebje, ki bo delovalo kot

ustvarjalni praktik z ustreznim znanjem ne le o vsebinah, temveč tudi o otrokovih razvojnih značilnostih in posebnostih.

Večja potreba po gibanju in spodbujanju le-tega se kaže tudi v tujini. Primer je raziskava, izvedena v Singapurju. Ta je pokazala, da se vzgojitelji v vrtcu zavedajo pomena športne aktivnosti za predšolske otroke in vedo, da otroci z vadbo razvijajo samozavest, samodisciplino in zaupanje vase. Večina vzgojiteljev meni, da se pomena športa zaveda tudi vodstvo njihovih vrtcev, vendar pa jih kar polovica priznava, da je v vrtcih premalo namenjenega časa, ustrezne opreme in pripomočkov za izvajanje raznolike in kakovostne vadbe (Nonis 2004).

Ustvarjanje pogojev za kakovostno

preživljanje prostega časa mladih s športom pa je tudi ena pomembnejših nalog države (Videmšek, Stančević in Zajec 2011) in vseh, ki delamo z mladimi. V ta namen Ministrstvo za šolstvo in šport organizira interesne programe na področju gibanja za različne starostne skupine otrok. Osnovni cilj ponujenih interesnih programov športa otrok in mladine je množično sodelovanje mladih v programih, ne glede na njihova različna znanja in sposobnosti. V Zakonu o športu in Nacionalnem programu športa v RS so interesni programi športa otrok in mladine del športne vzgoje, ki poteka zunaj obveznega vzgojno-izobraževalnega programa.

Gibalno/športni program MALI SONČEK

Za predšolske otroke je primeren Gibalno/športni program Mali sonček, ki je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj:

- Mali sonček – modri: za otroke od 2. do 3. leta starosti,
- Mali sonček – zeleni: za otroke od 3. do 4. leta starosti,
- Mali sonček – oranžni: za otroke od 4. do 5. leta starosti,
- Mali sonček – rumeni: za otroke od 5. do 6. leta starosti.

Namen Gibalnega/športnega programa Mali sonček je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi,



ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Ker se posamezne stopnje programa Mali sonček med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, priporočamo, da otroci predelajo vse štiri stopnje oziroma celoten program.

Ker se posamezne stopnje programa Mali sonček med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, priporočamo, da otroci predelajo vse štiri stopnje oziroma celoten program.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. V program so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami, ki jim je treba posvetiti še več pozornosti ter jim prilagoditi naloge oziroma oblike in metode dela. Mali Sonček otroka nagradi z nalepko za vsako opravljeno nalogo, za opravljeno stopnjo programa pa s priznanjem (diploma).

LITERATURA

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

njice. Univerza v Mariboru – diplomsko delo.

Nonis, K. P. (2005) Kindergarten Teachers' Views about the Importance of Preschoolers' Participation in Sport in Singapore. *Early Child Development and Care*, 175. Dostopno na <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=5&hid=113&sid=24d76d61-340c-4b969a00-9e3eb4cb8a59%40sessionmgr103>.

Pišot, R., in Planinšec, J. (2005) *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Videmšek, M., Kropelj, V. L., Štihec,

Slovenije za šolstvo. Kavčič, U. (2005) *Mnenje vzgojiteljic o vlogi športnega pedagoga v vrtcih*. Ljubljana: Fakulteta za šport – diplomsko delo.

Lipovšek, M. (2012) *Vpliv vzgojiteljev na izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu Slovenske Ko-*

J., Kondrič, M., in Karpljuk, D. (2002) Predšolska športna vzgoja v luči novega kurikuluma za vrtce. *Šport*, let. 50 (št. 4): str. 29–32.

Videmšek, M., in Jovan, N. (2002) *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., in Visinski, M. (2001) *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Stančević, B., in Zajec, J. (2011) *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.

Videmšek, M., in Pišot, R. (2007) *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pezdirc, M. S. (2005) *Kompetence v kadrovske praksi*. Ljubljana: GV izobraževanje.

Škof, B. (2010) *Spravimo se v gibanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajec, J. (2009) *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Ljubljana: Fakulteta za šport – doktorska disertacija.

Završnik, J., Pišot, R. (2005) *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales.

**ZNANJE
BREZ MEJA**

WWW.TMS.SI

TEHNIŠKI MUZEJ SLOVENIJE
BISTRA PRI VRHNIKI

1. 3. - 3. 12. 2018

TMS TEHNIŠKI MUZEJ SLOVENIJE