

GIBAM SE, DA BOM ZDRAV

Tanja Štok, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok,
Giardino d'infanzia Delfino blu Capodistria/Vrtec Delfino blu Koper



Članek govori o enoletnem projektu, ki smo ga izvajali v vrtcu z otroki med tretjim in šestim letom starosti z namenom spodbujati njihovo gibalno/športno aktivnost v naravi. Izkušnjsko učenje, pridobljeno v naravi, ima velik vpliv na celostni otrokov razvoj in pusti v otroku vseživljenjski pečat.

Zadali smo si nalogo, da bomo vsaj eno uro na dan preživali na svežem zraku in k aktivnemu sodelovanju povabili tudi starše. Preko vprašalnikov, ki smo jim jih razdelili, smo ugotovili tudi, na kakšen način spodbujajo svoje otroke h gibanju, še posebej h gibanju v naravi.

UVOD

Današnje življenje otrok se v veliki meri razlikuje od otrok pred nekaj desetletji, ko so otroci večji del prostega časa preživali s sovrstniki na prostem, na ulici, v gozdovih, na travnikih. Otroci so bili tedaj veliko bolj gibalno aktivni: vožnja s kolesi, kotalkami, skupinske igre z žogo, lovljenje, skrivanje, plezanje po drevesih, premagovanje raznih ovir ...

Ugotavljamo, da postaja zaradi spreminjenih okoliščin in življenjskega sloga družin življenje vedno bolj sedeče in da starše pesti kronično pomanjkanje časa. Posledica tega je, da otroci dobivajo premalo spodbud za gibalne in športne dejavnosti. Otroke in starše smo zato želeli spodbuditi za več gibalnih in tudi športnih aktivnosti v naravi, saj imajo le-te med drugim tudi velik vpliv na zdravje, na krepitev imunskega sistema, poleg tega pozitivno vplivajo na psihosocialni razvoj, na kognitivne sposobnosti ter na telesni in gibalni razvoj otrok in sploh na njihovo zdravo psihofizično počutje, pa tudi na medsebojne odnose.

Pri izvedbi našega projekta smo se zavedali pomembne vloge staršev pri motivaciji otrok za športne aktivnosti, zato smo jih povabili k aktivnemu sodelovanju pri organizaciji športnih dejavnosti v vrtcu.

NAŠ VRTEC – "MALI SONČEK" in "ZELENI TURIZEM"

Vsako šolsko leto sodelujemo pri projektu Mali sonček, v šolskem letu 2015/2016 pa smo bili še posebno spodbujeni s strani Turistične zveze Slovenije za vključitev v program Turizem in vrtec in projekt Zeleni turizem.

Pomen ciljev, ki so za področje gibanja opredeljeni v Kurikulumu za vrtce, še

dodatno poudarjajo cilji gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki jih spodbuja tudi projekt Zeleni turizem. Gre za naslednje cilje:

- Obogatiti program gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu, zlasti na prostem, z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne in improvizirane športne pripomočke.
- Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa.
- Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.
- Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih.

Z združitvijo in upoštevanjem ciljev obeh programov smo v vrtcu izdelali letni delovni načrt enote za ustrezne

dejavnosti. V naš projekt smo pridružili tudi raziskavo, s katero smo želeli ugotoviti kvaliteto in kvantiteto gibalnih/športnih dejavnosti otrok, vključenih v našo enoto, in njihovih staršev, ter vpliv na njihovo zdravje. Pri tem smo dali poudarek na gibalne/športne dejavnosti, ki se izvajajo v naravi.

Športni pedagogi in zdravniki priporočajo, da je za pozitiven vpliv gibalne aktivnosti na prostem na otrokovo zdravje potrebno intenzivno gibanje najmanj pol ure na dan in vsaj 5 dni v tednu. Poleg tega je pri ozaveščanju mladih potreben predvsem dober zgled odraslih.

Namen našega projekta

Namen našega projekta je bil, da vsaj eno uro na dan preživimo na prostem in spodbujamo gibalno aktivnost otrok v naravi čez celo šolsko leto. Želeli smo, da otroci začutijo motivacijo za gibanje v naravi ter začutijo razliko med gibanjem v naravi in gibanjem v zaprtih prostorih. Čas

trajanja posameznih dejavnosti je bil različen, odvisen od postavljenih ciljev dejavnosti, vremenskih razmer, vztrajnosti in razpoložnosti otrok za dejavnost ter števila otrok. Želeli smo, da bi otroci občutili veselje in sproščenost v gibanju v naravi.

Gibalne/športne dejavnosti v naravi otroku dvigujejo samozavest, pridobiva na samostojnosti, izboljšujejo se socialne veščine in doživljanje na-

**Izkušnjsko učenje,
pridobljeno v naravi,
ima velik vpliv na
celostni otrokov razvoj
in pusti v otroku
vseživljenjski pečat.**

**Želeli smo, da bi
otroci občutili veselje
in sproščenost v gibanju
v naravi.**

rave, med igro se razvijajo situacije, ki otroke stimulirajo in opogumljajo v interakciji s sovrstniki, med gibanjem po razgibanem terenu in drevesi otrok razvija gibalne sposobnosti in spretnosti, pri tem pa si krepí tudi zdravje, krepí imunski sistem.

Prednosti našega vrtca – bližina narave

Že pri načrtovanju dejavnosti smo seveda pomislili na možnosti, ki jih ima naš vrtec za organizacijo gibalnih/športnih aktivnosti v naravi. Naša enota se nahaja na podeželju in v bližnji okolici vrtca je veliko destinacij, primernih za orientacijske pohode, sprehode, izlete, tek, lovljenje in skrivanje po gozdu. Na razpolago imamo tudi asfaltno ploščad pred gasilskim domom za izvajanje skupinskih iger, poligonov, štafetnih iger, teka po postajah, tenis igrišče. Pred vrtcem imamo manjše otroško igrišče, sredi vasi pa večje otroško igrišče, opremljeno z igrali. Naša enota spada med manjše periferne enote in v njej nimamo telovadnice, zato se vse gibalne aktivnosti sicer odvijajo v igralnicah.

Gibalne/športne aktivnosti v naravi smo izvajali v vseh letnih časih in v vseh vremenskih razmerah. Na prostem smo se gibalni vsak dan, razen ob močnem dežju, burji, povišanem ozonu v ozračju ter ob visokih poletnih temperaturah.

Na prostem smo izvajali jutranjo telovadbo, poligone, vadbo po postajah, štafetne igre, skupinske igre z žogo, gibalne igre na travniku in v

Na prostem smo se gibalni vsak dan, razen ob močnem dežju, burji, povišanem ozonu v ozračju ter ob visokih poletnih temperaturah.

gozdu, elementarne igre. Večkrat na mesec smo bili na sprehodih ter na orientacijskih izletih. Otrokom so bile omogočene gibalne aktivnosti na vrtčevskem igrišču in tudi na javnem igrišču – obe sta opremljeni z igrali. Na vrtčevskem igrišču smo organizirali vožnjo z lastnimi kolesi, tudi vsakodnevne aktivnosti s skiroji, tri- in štirikolesniki. Enkrat teden-

sko smo razvijali elemente različnih športov: kolesarjenje, kotalkanje, tenis, pohodi in orientacijski izleti, elementarne igre, gibanje po različnih poligonih, naravne oblike gibanja, skupinske igre z žogo. Otroke smo navdušili za igre, s katerimi so se nekoč otroci zabavali v naravi: lovljenje, skrivalnice, plezanje, gumitvist, igre s vrvjo.

Aktivnosti smo izvajali z različnimi športnimi rekviziti: koš, obroči, žoge različnih velikosti, baloni, kolebnice, elastike, kiji, stožci, tricikli, skiroji, kolesa ...

Motivacija otrok za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti

Otroke smo za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v naravi motivirali s pestro izbiro dejavnosti, z upoštevanjem predlogov in želja otrok, s pohvalami in spodbujanjem za doseganje ciljev. Prevladovali so igra, sproščenost, naravne oblike gibanja. Vzgojiteljice smo namenile posebno pozornost oblikovanju otrokove samopodobe, upoštevale smo razvojne značilnosti otrok. Posebno pozornost smo, s prilagajanjem obremenitev, namenile otrokom z nižjo stopnjo gibalnih sposobnosti in spretnosti. Skupaj z otroki smo opazovali odzivanje organizma na povečan napor pri gibalni/športni aktivnosti v prostoru ter v naravi (srčni utrip, pulz, znojenje, rdečica na obrazu, zadihanost).

Primerjali smo pozitivne vedenjske vzorce pri aktivnostih v prostoru in pri aktivnostih na prostem: vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja

Pri načrtovanju gibalnih/športnih vsebin v naravi smo vzgojiteljice skrbno izbrale vsebine, cilje, ustrezne učne metode in obli-

Primerjali smo pozitivne vedenjske vzorce pri aktivnostih v prostoru in pri aktivnostih na prostem.



Sprehod po gozdu

ke ter glede na posameznega otroka tudi individualno zastavljene cilje, da so se otroci počutili prijetno, sproščeno ter igrivo, obenem pa razumeli tudi pozitivne učinke, ki ga ima gibalno/športno udejstvovanje v naravi na njihovo zdravje.

Motivacija staršev za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti

Pri izvedbi projekta smo se zavedali pomembne vloge staršev za motiviranje otrok za gibanje v naravi, saj športno aktivni starši in starši, ki aktivno preživljajo prosti čas v naravi, otrokom dajejo pozitiven zgled in jih spodbujajo h gibanju. Starše smo že na začetku šolskega leta obvestili, da se bo večina gibalnih/športnih aktivnosti odvijala na prostem, zato naj otroci v vrtec prihajajo primerno oziroma športno opremljeni.

Starše smo aktivno vključili tako, da smo jih sproti obveščali o vseh naših



Tek po gozdu



Plezanje po drevesih

aktivnostih. Organizirali smo dva daljša pohoda ter skupno športno popoldne na igrišču v sodelovanju z enim od staršev, ki je športni pedagog.

Starše smo dodatno spodbudili k razmišljanju, ali se njihov otrok oziroma ali se kot družina dovolj kvalitetno gibajo in ali se držijo načel zdravega življenjskega sloga (zdrava prehrana in redno gibanje).

Preko vprašalnikov, sestavljenih iz vprašanj zaprtega tipa, ki smo jih razdelili staršem, smo pridobili podatke o tem, na kakšen način starši spodbujajo gibalne/športne dejavnosti otrok, ali se v dovoljšni meri zavedajo pomena

privzganja redne gibalne/športne vadbe. Anketa je pokazala tudi, v katere gibalne/športne dejavnosti starši vključujejo svoje otroke, kako pogosto le-te izvajajo skupaj z otroki, koliko sami, in ali so zaradi spodbud v vrtcu bolj ali manj gibalno/športno aktivni kot v preteklem šolskem letu.

Preko pogovora s starši smo primerjali število odsotnosti otrok zaradi bolezni v tem šolskem letu in preteklem šolskem letu.

Naše ugotovitve

V ugotovitvah so predstavljeni rezultati opazovanja in preučevanja približno 250 ur, ki smo jih z otroki preživeli na prostem.

Povzeto povedano, gre za tri osnovne ugotovitve: a) Otroci so bolj motivirani za gibalne/športne aktivnosti, ki se izvajajo v naravi kot za tiste v notranjih prostorih. b) Starši imajo pomembno vlogo pri spodbujanju otrok h gibalnim/športnim aktivnostim, ki se izvajajo v naravi. c) Izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v naravi pozitivno vpliva na zdravje otrok. – Naj jih predstavim nekoliko podrobneje.

- **Otroci so bolj motivirani za gibalne/športne aktivnosti, ki se izvajajo v naravi**

Z analizo aktivnosti projekta smo ugotovili, da so otroci preživeli v naravi v tem šolskem letu več ur kot prejšnje šolsko leto.

Enkrat tedensko smo opazovali motivacijo in vztrajnost otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih na prostem ter v notranjih prostorih. Primerjava izvajanja gibalnih/športnih aktivnosti v notranjih prostorih in na prostem je pokazala, da je večina otrok pristopala z večjim veseljem in večjo

vztrajnostjo h gibalnim aktivnostim v naravi in pokazala večje veselje in sproščenost v gibanju v naravi. Fizični kontakt z naravo daje otrokom zadovoljstvo, jih stimuli-

**Fizični kontakt
z naravo daje otrokom
zadovoljstvo,
jih stimulira
k razmišljanju,
pridobivanju znanja
in idej.**



Kolesarjenje

ra k razmišljanju, pridobivanju znanja in idej.

Za indikatorje smo izbrali trajanje, koncentracijo, interes otrok. Gibalne/športne aktivnosti na zunanjih površinah/v naravi so trajale dlje časa, otroci so bili bolj živahni, koncentracija ter interes za igro so trajali povprečno 80 minut. Do tega spoznanja smo prišli z opazovanjem danih indikatorjev pri enakih dejavnostih, izvedenih v igralnici kakor tudi na igrišču. Ugotovili smo, da je 92 % otrok vsako spodbudo za izvedbo aktivnosti na prostem sprejela z navdušenjem, le 8 % je bilo takih, ki jim je bilo vseeno (v to, zadnjo skupino so vključeni tudi otroci, ki morda v določenem dnevu niso bili razpoloženi za skupne dejavnosti). 89 % otrok je pri aktivnosti na prostem vztrajalo vsaj 60 minut.

V notranjih prostorih je bil povprečni čas aktivnosti in vztrajanja večine otrok 55 minut. Z navdušenjem je sprejelo spodbudo za gibalno/športno aktivnost v igralnici 81 % otrok, 19 % otrok je bilo takih, ki jim je bilo vseeno oziroma niso pokazali veselja ob napovedi dejavnosti. 76 % otrok je pri aktivnostih vztrajalo vsaj 50 minut.

Kot razloge za kratkotrajnejše dejavnosti v igralnici lahko navedemo dolgočasenje, nezainteresiranost otrok, nerazpoloženost, kaki manjši konflikti med otroki, premalo prostora, želje po drugih dejavnostih oziroma igrah.

Otroci imajo pri gibalnih/športnih aktivnostih na prostem večjo možnost oblikovanja pozitivnih vedenjskih vzorcev (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje športnega obnašanja). Pri izvajanju aktivnosti na prostem je bilo tudi manj negativnih vedenjskih vzorcev kot pri dejavnostih v zaprtih prostorih.

- **Starši imajo pomembno vlogo pri spodbujanju otrok h gibalnim/športnim aktivnostim, ki se izvajajo v naravi**

Tudi starši so se bolj aktivno kot prejšnja leta udeleževali športnih popoldnevov in pohodov, ki jih je organiziral vrtec. V letošnjem šolskem letu se je vseh športnih aktivnosti, ki jih je organiziral vrtec, udeležilo 92 % staršev, medtem ko se je v prejšnjem šolskem letu vseh organiziranih športnih aktivnosti vrtca udeležilo le 59 % staršev.

Iz ankete, ki smo jo razdelili staršem, je bilo razvidno, da se starši zavedajo pomembnosti gibalnih/športnih aktivnosti na svežem zraku za svoje zdravje in zdravje svojih otrok. Starši otroke vpisujejo v organizirane oblike gibalnih/športnih dejavnosti, kot so plavanje, igre z žogo, ples, tenis in atletika; največ staršev je svoje otroke vpisalo k atletiki, igram z žogo ter plavanju.

Med neorganiziranimi oblikami dejavnosti starši spodbujajo svoje otroke za tek, lovljenje, plavanje, smučanje, kolesarjenje, igre z žogo, sprehode in pohodništvo. Glede preživljanja prostega časa otrok v neorganiziranih gibalnih/športnih dejavnostih pa 83 % staršev pravi, da otroci kolesarijo, večinoma več kot dve uri na teden. Veliko staršev tudi meni, da otroci tečejo, se lovijo, skačejo .. več kot dve uri na teden.

Med športi organizirane vadbe se 78 % otrok vključuje v igre z žogo vsaj 2 uri na teden. Med neorganiziranimi športnimi ali gibalnimi dejavnostmi pa se 83 % staršev odloča za sprehode, in sicer več kot 2 uri na teden.

Tedensko se v povprečju starši gibajo sami približno 4 ure, otroci sami ali



Skupinska vadba

s prijatelji najmanj 5 ur, starši skupaj z otroki pa 3,5 ure. Sešteli smo ure, ko se starši gibajo sami in skupaj z otroki, nato pa ure, ko se otroci gibajo s prijatelji, in ure, ko to počnejo s starši, ter jih delili z dnevi v tednu. Z veseljem smo ugotovili, da se otroci, tudi ko niso v vrtcu, vsaj eno uro dnevno gibajo na svežem zraku.

Ugotovili smo, da športno aktivni starši dajejo pozitiven zgled otrokom in jih spodbujajo k športnim aktivnostim. Na vprašanje, ali menijo, da so v zadnjem letu bolj športno aktivni zaradi spodbud, ki jih dobijo v vrtcu, 69 % staršev odgovorila pritrdilno.

- **Izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v naravi pozitivno vpliva na zdravje otrok**

S pomočjo vrtčevske dokumentacije in na podlagi pogovora s starši smo primerjali tudi podatke o številu odsotnosti otrok zaradi infekcij zgornjih dihal. Ugotovili smo, da je v

lanskem šolskem letu skoraj polovica otrok izostala več kot trikrat letno po en teden, v letošnjem letu pa le tretjina enkrat po en teden. Zavedamo se, da razlogi za take rezultate niso le večje število gibalnih aktivnosti na prostem, ampak tudi drugačna struktura otrok v dveh letih opazovanja, milejša zima, epidemija vodenih koz v prvem letu opazovanja ter starejša struktura otrok. Pa vendar je gotovo pomemben tudi pozitiven vpliv našega celoletnega izvajanja projekta, s katerim smo se pridružili projektoma Mali sonček in Zeleni turizem.

ZAKLJUČEK

Naša raziskava je izvedena na manjšem vzorcu in samo v eni enoti našega vrtca. S spremljanjem izvedbe projekta in njegovih aktivnosti ter z anketo staršev pa ugotavljamo, da je načrtno izvajanje gibalnih aktivnosti v naravi vsak dan pokazalo, da je večina otrok pristopala z večjim

veseljem h gibalnim aktivnostim v naravi kot h gibalnim dejavnostim v notranjih prostorih: v naravi so bili otroci bolj motivirani za gibanje, dlje časa so vztrajali pri aktivnostih, daljša je bila koncentracija in manj pogosto so se pojavljali negativni vedenjski vzorci.

Iz ankete, ki smo jo izvedli med starši, je razvidno tudi, da za večino staršev velja, da se sami športno udeležujejo in da k temu spodbujajo tudi svoje otroke tako, da se gibajo skupaj z njimi. Med celoletnim izvajanjem projekta so se starši bolj aktivno udeleževali športnih dejavnosti, organiziranih s strani vrtca. Tako je bil dosežen glavni cilj, tj. spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa z gibanjem na prostem. Večina staršev je tudi mnenja, da so v zaradi spodbud v vrtcu njihovi otroci in tudi oni sami bolj športno oziroma gibalno aktivni kot v preteklem šolskem letu.