

Pomen gibanja v predšolskem obdobju

Bernarda Osojnik

Povzetek predavanja iz Šole za starše z dne 25.11.2015

Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Gibanje je zapisano v naše možgane - hoje se ne naučimo prisilno s pripomočki, pač pa spontano, skladno z razvojem.

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. Starši pa lahko spodbujamo in spremljamo gibalni razvoj svojega otroka, poleg tega pa se skupaj z njimi sprostimo in zabavamo.

Raziskava Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok (2008):

- otroci pridobivajo na maščobni masi,
- raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada,
- otroci so v teku na 600 m vsaj za 10 sekund počasnejši kot pred 20 leti.

Posnetek:

http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/crp/2008/crp_V5_0232_porocilo.pdf

http://www.siol.net/novice/zdravje/2013/10/otroci_gibanje.aspx

Gibanje nekoč

- Gibanje je bilo orodje za delo in učenje (plazenje, plezanje, skakanje, tekanje...) izkusili so razne materiale: zemlja, trava, les, seno, blato, kamenje, voda...
- V prostem času so bili na vasi, podili se za žogo, igrali razne igre (ristanc, zemljo krast, gunitvist...)
- Gibanje je bilo spontano

Gibanje danes

- Poplava krožkov, klubov in različnih vodenih gibalnih dejavnosti
- Vedno več je sedenja
- Vse manj je gibanja v naravi

Možni vzroki

- kronično pomanjkanje časa
- vedno večja prometna ogroženost
- zaskrbljenost zaradi varnosti
- TV, računalnik, tablice, mobilni telefoni

<http://www.mladina.si/155232/ni-casa-za-igro/>

Za gibanje je potrebno usklajeno delovanje možganov, živcev in mišic.

Gibalni razvoj je rezultat zorenja živčnega sistema, mišic, kosti, razvoja telesnih proporcev in učenja sočasnega koordiniranja različnih mišičnih skupin

Otrok mora nenehno vaditi (prijemati, hoditi, skakati, plezati, metati ipd.).

Z razvojem možganskih centrov prihaja do nadzora gibanja in do koordinacije različnih mišičnih struktur.

Pomen gibanja za otrokov celostni razvoj

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost.

Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja razvoja otroka: telesni, spoznavni, čustveni, socialni razvoj, razvoj govora, osebnosti, intelektualni.

Razvija se 6 gibalnih sposobnosti: moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost. Posebno pozornost je potrebno nameniti razvoju koordinacije gibanja, gibljivosti in mišični vzdržljivosti ter aerobni zmogljivosti.

Gibanje vpliva na zbranost, hitrost odzivanja, nadzor nad samim seboj, zavedanje lastnega telesa, zavedanje samega sebe v prostoru, oblikovanje lastne identitete, samospoštovanje, samozavest, krepijo se pozitivni odnosi med vrstniki, v družini, otrok občuti veselje, zadovoljstvo in sproščeno življenje otroka.

Razvoj govora

- Govorni in gibalni razvoj tečeta vzporedno, vendar najprej gibalni
- Z gibanjem se povečuje zavedanje lastnega telesa, zaradi te sposobnosti se otroku povečajo kinestetični občutki v mišicah in gibalni spomin, ki je opora govornemu spominu
- Določeni gibi so tudi v pomoč pri nastajanju in artikulaciji glasov.
- Neposredna povezava med centri za govor in fino motoriko

Spodbujanje razvoja učnih potencialov

- Gibalna dejavnost je v izraziti interakciji s kognitivnimi sposobnostmi
- Gibanje spodbuja razvoj sinaps
- Razvoj sinaps:
 - do 7 leta – 75% sinaps
 - do 12 leta 95% sinaps
 - do 24 leta 98% sinaps
 - do konca življenja 2-3% sinaps, ki se obnavljajo

Obdobje do sedmega leta je najpomembnejše za stimulacijo možganske aktivnosti in razvoj sinaps. Sinapse se vzpostavljajo med igro in gibanjem. Čim več se otrok v tem obdobju giba, tem večje število sinaptičnih povezav bo razvil, kar bo vplivalo na razvoj njegovih kognitivnih sposobnosti kasneje.

Za stimulacijo sinaps so pomembne vaje gibanja, ravnotežja, rotacije in akomodacije (prilagajanje očesa).

Pomembno je, da v predšolskem obdobju te elemente vsakodnevno vnašamo.

Gibanje naj bo preko igre, ker v igri otroci uživajo.

Strokovnjaki so ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001; v knjigi Igrajmo se skupaj).

Pozorni moramo biti na otrokova občutljiva obdobja. V določenem obdobju se pojavi vrhunec razvoja. Pomembno je, da tega ne zamudimo.

Vpliv staršev na gibalni razvoj otroka

Za predšolskega otroka je pomembna dejavnost skupaj s starši.

Igra s starši je za otroka pomembna z različnih vidikov:

- Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči ne bi mogel
- Tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje

- Postopoma postaja bolj spreten, močan hiter, vzdržljiv, vedno več gibalnih nalog opravi samostojno (starši pa mu po potrebi pomagajo)
- Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov

Gibalne/športne dejavnosti skupaj s starši imajo številne pozitivne učinke:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so zahtevnejša in potrebujejo večjo varnost
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, kar pomeni tudi za starše aktivno sprostitev,
- Starši med dejavnostjo vzpostavijo z otrokom pristen kontakt
- Čas, ki ga starši preživijo skupaj z otrokom je prijetno, veselo doživetje, pogloblja se čustvena povezanost med njima
- Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka

V družinah, kjer so vsi člani športno dejavni, so pri otrocih bolj opazne sposobnosti, kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj.

Na kaj je potrebno biti pozoren :

1. Otroška soba naj ne bo v eni barvi. Majhen otrok vidi samo kontraste, tako **otrok nima možnosti razvijati vida**. To je pomembno za prilagajanje oči (akomodacija). Torej čim več kontrastov, da bodo imele oči čim več stimulacije.
2. Otrok (dojenček) naj ima čim več možnosti obračanja glave, celega telesa. Dojenček naj prosto leži na ravni podlagi, da ima čim več možnosti gibanja.
3. Prisotna naj bo tudi igra očeta z otrokom, tako da ga meče v zrak. Tudi s tem se otrok razvija.
4. Ko se otrok plazi, je roka s stegnjenimi dlanmi na tleh. To je nujno za razvoj otroka. Pomembno je za razvoj mišic rok, prstov, ramenskega obroča, kar je pomembno kasneje za pisanje in govor. Ne postavljajmo ga prehitro na noge. Shodil bo, ko bo pripravljen.
5. Ko otrok še ne hodi, se prime za posteljico in skače. S tem **razvija ravnotežje in orientacijo**.
6. S hojo se razvijajo sinapse in stopalni lok, ki se razvija do otrokovega 10 leta. Problemi ploskih stopal lahko nastopi v odrasli dobi. In eden glavnih razlogov je zmanjšana gibljivost. **Prva napaka staršev je, da otroka, ki še ne zna hoditi, postavljajo v pokončen položaj in ga učijo hoje. Druga pa je, da se otroci premalo gibljejo** (stopala se razvijajo z dvigovanjem na prste in prestopanjem nog). Predvsem je pomembna hoja po neravnih tleh, saj se s **tem stopala morajo ves čas prilagajati**, kar zahteva močno in stabilno strukturo stopala, kot tudi dobro delovanje sklepov.
7. Otroci instinktivno hočejo hoditi po ozkih poteh, gredi, koreninah.... Naj hodijo, saj s tem razvijajo ravnotežje.
8. Otrok se rad vrti in se pri tem smeje. Pustimo ga, najbolje je, da se nekaj časa vrti, se potem ustavi in zamaži. Naj se ne vrti potem v drugo stran.
9. Otroci naj čim več tečejo po različnem, neravnem terenu, da se stopala razvijejo. Čim manj naj bo ekrana, televizije in videoigric.
10. Več iger naj bo s področja akomodacije oči (prilaganja). V zadnjih letih so raziskave pokazale, da v posameznih oblikah motenj pozornosti in težav s koncentracijo obstaja problem prilaganja oči.

Ko govorimo o gibanju, ločimo grobo in fino motoriko.

Groba motorika - velike mišice (okončine, trup), obširna gibanja: tek, plezanje, lazenje, skakanje, metanje, lovljenje, brcanje...

Fina motorika - male mišice (prsti, zapestje, jezik, obraz), gibanja, ki zahtevajo majhne telesne premike

Otroku, ki bo odraščal v stimulativnem okolju, bodo ostali usvojeni gibalni programi trajno zapisani v motoričnem spominu.

Primeri pomembnih gibalnih dejavnosti

Vrtenje

vrti se sam otrok, vrtita se skupaj dva otroka ali z enim staršem, valičkanje oz. kotaličkanje, gugalnica – krožnik

Ravnotežje

Hoja po robniku, vejah, deblu, hoja po črti, hoja s knjigo na glavi, stoja na eni nogi miže...

Plezanje po drevesu, igralih, plezalni steni

Akomodacija

Vse igre z žogo, balonom, metanje kamenčkov, odbijanje žogice na vrvici z loparjem, igra s frnikulami

Fina motorika

Navijanje matice na vijak, obešanje perila s ščipalkami, delo s kapalko, pinceto, natikanje kroglic na vrvico, razvrščanje kamenčkov in drugih drobnih stvari, ...

Grafomotorika

Risanje v koruzni zdrob na pladnju, risanje s palčko ali brez v pesek, sneg

Vse stare igre

Gumitvist, zemljo krast, skrivanje, lovljenje, ristanc

V naravi je ogromno možnosti, izkoristite jih.

Naloga staršev pa je, da poskrbimo za varnost otrok.

Otroci imajo ideje, treba je samo opazovat in jih spodbujati.

Literatura:

Lesjak Skrt, B. (2008): Glasovi v gibanju in igri – Igrice za razvijanje glasov, ozvenjanje in slušno razlikovanje. Ljubljana: BRAVO – društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami.

Rajović, R. (2013): Mensa – NTC sistem učenja – IQ otroka – skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija.

Videmšek, M., Stančevič, B. (2011): Ulovimo prosti čas: Gibalna igra na prostem za otroka in starša. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001): Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003): Mali športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001): Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.