

Naslov članka/Article:

Gibalne urice – spodbuda usvajanju gibalnih kompetenc predšolskega otroka

Physical Activities – Encouraging Preschool Children to Master Physical Competencies

Avtor/Author:

Helena Klobasa

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Vzgoja in izobraževanje 3-4/2016, letnik 47

ISSN 0350-5065

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2016

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/vzgoja-in-izobrazevanje/>

Helena Klobasa, OŠ Lenart – Enota Vrtec

GIBALNE URICE – SPODBUDA USVAJANJU GIBALNIH KOMPETENC PREDŠOLSKEGA OTROKA

UVOD

Mnogi boste verjetno izrazili strinjanje s frazo *v slogi je moč*. Pomeni namreč sodelovati, se spoštovati in sprejemati ter izkazati razumevanje tudi v trenutkih, ko ni vse, kot bi želeli. Pomeni tudi zmóči preseči pomisleke za dosego višjega cilja, ki je *opraviti dobro*. Čeprav se sliši preprosto, je prav za kakovostno sodelovanje, torej timsko delo, potrebno največ kompromisov, medsebojnega spoštovanja ter fleksibilnosti v odločitvah. Pričakuje se, da zmoremo dati ego na stran in priznati, da ima sogovornik morebiti prav. Kar pa je pogosto najtežje, saj zahteva od nas osebnostno dozorelost, pot do nje pa vključuje tudi pogled vase, ki je pogosto najtežji, saj se vidimo. Kot zapiše avtorica Polak (2009: 5), je največja skrivnost timskega dela, ki je hkrati tudi največja nagrada za vse to, kar so člani vanj vložili, »graditev medsebojnega zaupanja, sproščena komunikacija, pozitivna soodvisnost in podpora«. V nadaljevanju navaja pomembno spoznanje, da se vsako timsko delo začne pri vsakem izmed nas kot posamezniku. Poudari, da je poleg drugega pomembno veliko samokritičnega »dela na sebi« in reflektiranje svojega ravnanja. Neposredna povezanost timskega dela s komunikacijo nam deloma olajšuje situacijo, saj se je, kot meni avtorica Satir (1995), lahko naučimo.

Da pa smo s svojim delovanjem zgled populacijam otrok ter da otrok največ pridobi, če je dejansko vključen v proces, je prav tako treba ozavestiti.

V nadaljevanju predstavljam primer kakovostnega timskega dela, in sicer primer *gibalnih uric*, ki smo jih izvajali v Rumenu vrta (vrtec Lenart) tako, da smo vključevali vse štiri oddelke (80 otrok obeh starostnih obdobij). Da jih je bilo mogoče izpeljati, je bilo potrebno veliko sodelovanja, saj smo jih izvajali strnjeno 8 mesecev, enkrat na teden. V kontekstu prioritetnega področja, ki je bilo v tem vrtčevskem letu gibanje, smo si namreč strokovne delavke zadale moto: »*Gibljem se v veselje in za zabavo, razvijam se zdravo.*«

Načrtovati je bilo treba smotrno, saj je bilo treba zadostiti varnosti, gibalnim izzivom, ki bodo otrokom ponujale razvijanje zmóžnosti na čim več ravneh pri vseh starostih, ter hkrati vključiti vse prisotne. Pri načrtovanju gibalnih izzivov smo se opirale na praktične izkušnje in teorije nekaterih avtorjev (Einon, 2001; Videmšek in Visinski, 2001; Zajec in Videmšek, 2009; Zurc, 2012). Spremljalo nas je vedenje, da lahko z načrtovanjem in spontanim gibanjem v predšolskem obdobju preprečimo

tudi razvojne motnje, vse pogostejši pojav težav z branjem, pisanjem in matematičnim mišljenjem kasneje v šoli.

Otrok z gibanjem tudi spoznava okolico, zaznava prostor in čas ter lažje sprejema informacije z drugih področij (Sadar, 2012).

Celostni razvoj otroka se odraža prav v tem, da napredek na enem področju vpliva na vsa druga področja otrokovega razvoja. Gibanje poleg igre predstavlja otrokovo naravno, primarno potrebo (Kurikulum, 1999). Obe mu omogočata spoznanja in poleg drugega predvsem razvoj dispozicij in funkcionalnih sposobnosti.

NAČRTOVANJE GIBALNIH URIC

V začetni fazi (prva izvedba) smo gibalne urice načrtovale brez vključevanja otrok. Po prvi izvedbi (še isti dan) so otroci imeli možnost izraziti vtise in skupaj z odraslimi reflektirati izvedeno. Hkrati so že lahko podali predloge za naslednje gibalne urice. Aktivno vlogo in participacijo pri načrtovanju in izvedbi so imeli otroci ves čas. Seveda je bila potrebna strokovna presoja odraslega, pri čemer pa smo bile pozorne, da so bili otroci slišani, da so dobili potrditve za zamisli in tudi pojasnilo, kadar neki predlog ni bil primeren oz. izvedljiv.

Predvsem starejši (4–6) otroci so z vsakim naslednjim izvajanjem gibalnih uric oblikovali kreativne ideje, kako gibalne izzive pripraviti, katere rekvizite uporabiti, kako organizirati prostor, nekateri so to, kar so pripravili, celo poimenovali, ni manjkalo tudi skic na papirju, kje bo kaj. Svobodno izražanje zamisli otrok ni le povezovalo, temveč se je porajalo toliko idej, da jih je bilo treba že zapisovati in celo omejiti. Tu je mišljena omejitev prostora pri načrtovanju. Skupina otrok je načrtovala gibalne izzive za svojo igralnico in del hodnika. Po nekaj mesecih so otroci dali pobudo, da menjamo igralnice in načrtujemo drug za drugega ter hkrati zase, saj so gibalne urice potekale za vse. Očitno je bilo, da so se otroci gibalnih uric zelo veselili. Slednje so potrjevale tudi označbe na koledarju (predvsem pri starejših) in nenehna vprašanja, kdaj spet bo *tisti* dan.

Pri načrtovanju smo stremeli predvsem k pripravi gibalnih izzivov, pri katerih bo omogočen optimalen razvoj osnovnih gibalnih konceptov (Kurikulum, 1999). Tendence je bila v raznolikosti z usmeritvijo k naslednjim ciljem:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- razvijanje gibljivosti, koordinacije, vztrajnosti,

- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora – razvijanje orientacije v prostoru,
- razvijanje samozavesti in identitete,
- razvijanje odnosov v kontekstu spoznavanja pomena sodelovanja in medsebojne pomoči.

POTEK GIBALNIH URIC

V nadaljevanju predstavljam potek gibalnih uric. Otrok je bil torej dejavno vključen v vseh fazah procesa, od načrtovanja, priprave prostora in izvedbe do zaključnega dela, ko je bilo treba rekvizite pospraviti.

Priprava prostora:

- Otroci sodelujejo pri pripravi prostora in rekvizitov. Rekviziti so raznolika sredstva: stoli, mize, lestve, rekviziti iz telovadnice ipd.
- Pri pripravi se upoštevata pestrost gibalnih izzivov s ciljem razvijati različne spretnosti in participacija otroka (otroci predlagajo in soodločajo o vsebini postaj).

Priprava prostora je bila predvsem starejšim otrokom v velik izziv. Pogosto pozabljamo, kako radi so otroci vključeni pri organizaciji prostora, pripravah in prenašanju predvsem kosov pohištva (mize, stoli ipd.). Dovolj je le, da damo pobudo, in že je akcija. Otrok tako postane soustvarjalec procesa, kar ne izgrajuje le njegove samopodobe, saj se čuti koristnega in vrednega, temveč se z vključitvijo uri tudi v miselni in fizični samostojnosti.

Faza 1: Uvod/Razgibavanje v igralnicah

Vaje za razgibavanje so se izvajale v dveh oblikah oz. načinih vodenja, in sicer jih je lahko demonstrirala odrasla oseba ali pa so vaje za razgibavanje predlagali in demonstrirali otroci (vsak otrok, ki to želi, pokaže eno ali več vaj). *Na začetku je bila izbira in demonstracija izvedena predvsem s strani odraslega. Ko so otroci usvojili izvedbo posamezne vaje in njen potek, so jo demonstrirali in vodili sami.* Predvidene so bile vaje za razgibavanje celotnega telesa. Pogosta je bila vključitev glasbe in elementov iz joge za otroke. V eni izmed skupin smo popestrili razgibavanje s posebno vajo, in sicer z vajo za razgibavanje *notranjih organov*, kot smo jo imenovali. Potekala je tako, da je otrok z glasbeno ploščico dal intonacijo na tonu C, nato pa smo odpeli glasbeno lestvico in solmizacijo tonov z ustreznim prikazovanjem zaporednih tonov z roko po telesu.

Faza 2: Izvedbeni del

- Ob 9.30 se odpro vrata vseh igralnic – aktivnosti se začnejo.
- Otroci si spontano, sproti izbirajo, na katerih vadbenih postajah se bodo preizkušali. Na poti premagujejo lažje in težje ovire, se srečujejo z vrstniki. Predvsem starejši otroci so imeli že

oblikovane ideje, kje se bodo ustavili najprej oz. za najdlje, saj so imeli vsi zmeraj možnost izbire. Otrok je lahko premagoval neko oviro, dokler se mu je zdela aktualna.

- Vadbenih postaj je toliko, kot je strokovnih delavk (8–9) – skrb za varnost in po potrebi pomoč.
- Zmeraj je pripravljena vsaj ena postaja, na kateri imajo otroci možnost »adrenalinskega doživetja« ali premagovanja zadržkov pred novim in nepredvidenim. Na primer: igralnica, prepletena z volno – pajkova mreža, skok v globino, plezanje v višino ipd.

Čas trajanja – okvirno 45 minut oz. dokler je aktualno.

Ugotovitve in opažanja

Izvedbeni del smo pogosto snemale. Čeprav smo izvajanje zmeraj spremljale neposredno, smo snemale predvsem v tistem delu prostora, za katerega smo se dogovorile, da se bo katera od nas gibala. Eden izmed ciljev našega pristopa je bil tudi reflektiven ogled video posnetkov v timu. Video posnetke smo uporabljale predvsem za temeljito in timsko spremljanje napredka otrok v gibalnem razvoju in orientaciji v prostoru. Izmenjava mnenj v timu je potekala v kontekstu spremljanja nadgradnje, saj je vsaka pojasnila svoj vidik in opažanja. Spremljale pa smo tudi vključevanje otrok, predvsem tistih, ki so imeli uvodoma zadržke pred spremembo prostora in stiki z drugimi. Že po nekaj izvedbah gibalnih uric smo opazale bistven napredek tako pri motoričnih spretnostih kot pri socialnih veščinah otrok.

Če smo, na primer, opazile, da otrokom neka ovira predstavlja težavo, smo jim jo ponudile nekajkrat zapored. Primer je bilo plezanje po lestvi. Nemalo otrok prvič, ko jim je bil ponujen gibalni izziv z lestvijo, ni prišlo do vrha. Čeprav je bila strokovna delavka zraven, so bili prisotni strahovi, nezaupanje predvsem pri otrocih v starosti 4 in 5 let, za kar vemo, da je razvojno pogojeno in povezano z razvojem domišljije (Batisič Zorec, 2006). Po nekaj poskusih v različnih časovnih obdobjih je kar nekaj otrok zmoglo priti do vrha lestve in sledilo je zmoglost ob spoznanju, da zmorejo.

Strokovne delavke smo otrokom zmeraj pripravile tudi presenečenje v smislu posebnega gibalnega izziva. Osrednji cilj tega je bil pospešiti srčni utrip otroka, mu ponuditi adrenalinsko doživetje (Rajtmajer idr., 1990) ter ga spodbuditi k doživetju nečesa novega. Nekajkrat sva po dve strokovni delavki hkrati prijeli otroka za noge in roke oz. pod pazduho, ga nekajkrat zagugali sem in tja ter ga vrgli na veliko mehko blazino. Otroke sva spodbudili k doživetju z besedami, da jih bova vrgli v morje ali bazen ipd. Pri prvi izvedbi omenjenega izziva so bili nekateri otroci zadržani in so raje le opazovali. Pogosto so se še isti dan odločili, da se preizkusijo. Gotovo pa so

to storili pri naslednjih gibalnih uricah, najpogosteje so pri tej postaji vztrajali najdlje.

Izjemno pozitiven vpliv so imele gibalne urice na vedenjsko zahtevnejše in nemirne otroke. Čeprav je bila večina otrok z omenjenimi težavami nagnjena h konfliktom z vrstniki, se ni niti enkrat zgodilo, da bi bilo treba pri čem poseči vmes ali otroke preusmeriti. Čeprav je potrjeno, da gibanje sprošča, sta otrokom s temi težavami k obvladovanju verjetno pripomogla predvsem gibalna aktivnost ter nenehna angažiranost in vpetost v proces. Navedeno smo nemalokrat izpostavile pri refleksijah v timu, saj je problematika vedenjsko zahtevnejših otrok vse bolj očitna in jo skušamo reševati na raznolike načine.

Faza 3: Zaključek

Zbiranje vseh otrok v garderobnih prostorih in zaključek s pesmijo: Jaz gradim prijateljstvo.

Ugotovitve in opažanja

Po končanih gibalnih aktivnostih in ureditvi prostorov, torej ko smo rekvizite, mize in stole namestili na njihova mesta, smo se zbrali v garderobnih prostorih vrtca. Druženje, ki je bilo neke vrste rutina, je predstavljalo zaključeno celoto. Nemalokrat je kateri izmed otrok ob evalvacijah in refleksijah z otroki izrazil, da mu je ta del gibalnih uric eden izmed ljubših. Morebiti tudi zaradi pesmice o prijateljstvu, ki smo jo zmeraj zapeli in s tem obogatili druženje.

Po vsaki izvedbi gibalnih uric in tudi pred njimi so bili otroci polni vtisov in idej. Izražali so nove zamisli, iskali potrditve v smislu *si videla, da mi je danes uspelo* ali *Juliji sem pomagala splezati čez most*. Z gotovostjo lahko zapišem, da so doprinesle vsakemu izmed vključenih. Večmesečno kontinuirano izvajanje ni omogočalo le možnosti izgradnje otrokovih gibalnih zmožnosti, temveč tudi krepitev odnosov in potrditve pri soustvarjanju gibalnih uric.

UGOTOVITVE – PREDNOSTI IN PRIDOBITVE

Preko refleksij znotraj tima in ob upoštevanju evalvacij z otroki smo tako prišle do mnogih sklepov, predvsem da imajo gibalne urice številne prednosti, in sicer:

1. Funkcionalne prednosti:

- Izkoristek prostora: hodniki, igralnice, garderobni prostori.

2. Prednosti na nivoju otroka:

- Optimalen razvoj gibalnih dispozicij otrok vseh starosti.
- Premagovanje zadržkov pred drugimi prostori in osebami.
- Aktivna vloga otrok pri pripravah: organizacija prostora, prinašanje in odnašanje rekvizitov.

- Čas čakanja otrok skrajšan na minimum, saj so otroci lahko prosto krožili med postajami.
- Afirmacija: otrok dobiva potrditve, da zmore in je vreden.
- Svoboda izbire: otroci spontano, po želji izbirajo aktivnost oz. postajo.
- Evalvacija znotraj skupine (po končanih aktivnostih): otroci izrazijo mnenje in vtise o doživetjih – izhodišča za naprej.
- Aktivna vloga otrok in participacija pri načrtovanju postaj in dejanski izvedbi.

3. Socialne interakcije/integracija otrok:

- Razvijanje empatije, medsebojna spodbuda in pomoč (starejši nudijo podporo in pomoč mlajšim).
- Druženje in krepitev:
 - medsebojnih odnosov,
 - občutka pripadnosti, sprejetosti in enakosti.
- Zbliževanje otrok z različnimi strokovnimi delavkami in pridobivanje zaupanja vanje.

Ne gre le za motorične spretnosti, ki so jih otroci pridobivali med gibalnimi uricami. Znotraj gibalnih uric so pridobivali tudi samostojnost v odločanju, ko so se opredelili, na kateri postaji se bodo ustavili. Imeli so možnost razvijati tudi socialne kompetence in pridobivati funkcionalna znanja, potrebna za življenje.

4. Prednosti na nivoju strokovnih delavk:

Izhodišča za spreminjanje in izboljševanje prakse:

- spremljanje in vrednotenje otrokovega razvoja vključuje izmenjavo opažanj vseh vključenih strokovnih delavk, vključujoč otroke vseh starosti,
- skupno načrtovanje na podlagi evalvacij z otroki in
- refleksije strokovnih delavk znotraj tima v času načrtovanja (reflektiranje preko video posnetkov).

SKLEP

Vloga strokovnega delavca se odraža predvsem v ustvarjanju priložnosti – ustvarjanju učnega okolja, ki otroku ne ponuja le izziva, temveč tudi zmožnost afirmacije. Sem spada zagotavljanje čustveno ugodno klime in varnosti, ki sta pogoj za sprejetost ne glede na starost in sposobnosti. Otrok bo tako lahko potešil potrebo po uspehu in nemoteno razvijal kompetence. Navedeno ni le doprinos otrokovim spretnostim, temveč pozitivno vpliva na izgrajevanje otrokove samopodobe. V interakciji prej navedenega dosežki niso nič bolj pomembni kot sam proces. Otrok tako postane aktiven soustvarjalec dejavnosti. Ob tem se počuti kot sposoben in enakovreden partner ne glede na razvojno stopnjo vrstnikov.

Pridobivanje otrokovih gibalnih kompetenc na tovrsten način je tako za otroka globalnega pomena, saj

predstavlja na področju celostnega, naravnega in individualiziranega učenja:

- proces, prilagojen vsakemu udeležencu; njegovim potrebam, pričakovanjem, interesom in zmožnostim,
- učenje brez prisile z veliko mero motivacije in navdušenja, na zabaven način,
- učenje z drugimi in od drugih,

- pridobljene spretnosti in znanja imajo uporabno vrednost tudi v drugih situacijah in bodo ostale v dolgotrajnem spominu – ponotranjene.

Končala bi z mislijo: »Profesionalne vrednosti nam ne dajejo le izkušnje, temveč predvsem razmišljanja o svojih izkušnjah.«

VIRI IN LITERATURA

Batistič Zorec, M. (2006). Teorije v razvojni psihologiji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Einon, D. (2001). Ustvarjalni otrok. Prepoznajte in spodbudite njegovo naravno nadarjenost. Tržič. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Polak, A. (2007). Timsko delo v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Modrijan.

Rajtmajer, D., Kunstelj, B., Bešlagić, S., Proje, S. in Petkovšek M. (1990). Metodika telesne vzgoje: Predšolska vzgoja. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Sadar, I. (2012). Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starosti. (Diplomsko delo) Fakulteta za šport. <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22063050SadarInes.pdf> (dostopno 12. 6. 2015).

Satir, V. (1995). Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.

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

Zajec, J. in Videmšek, M. (2009). Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok. V K. Skubic Ermenc, S. Jelenc Krašovec ... [et al.] Sodobna pedagogika, letnik 2009/3, str. 112–125. Univerza v Ljubljani.

Zurc, J. (2012). Povezave med gibalno dejavnostjo in razvitostjo socialnih spretnosti pri otroku. Zdravniški Vestnik, l. 81, str. 847–858. http://szd.si/user_files/vsebina/Zdravniški_Vestnik/2012/december/847-60.pdf (dostopno 12. 6. 2015).