

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

MOJCA BOSINA

Ljubljana 2009



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **GYMBAROO KOT NOVA METODA VZGOJNEGA DELA Z OTROKI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA: izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT: izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT: izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica:

MOJCA BOSINA

Ljubljana 2009

**Ključne besede:** Športni program, GymbaROO, predšolski otroci, starši

## **GYMBAROO KOT NOVA METODA VZGOJNEGA DELA Z OTROKI**

**Mojca Bosina**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

**Št. strani: 77; št. preglednic: 3; št. slik: 11; št. virov: 17**

### **IZVLEČEK**

Ko se, sprašujemo s kakšnimi pedagoško-didaktičnimi prijemi lahko pospešimo potencial otroka in se ob tem osredotočamo na področje gibalne dejavnosti, se srečamo s pojmom GymbaROO vadbe, katere utemeljiteljica je Margaret Sasse. Diplomsko delo, ki namerava osvetliti tematiko vpliva motorične stimulacije otroka na njegov celovit razvoj, za svoj predmet obravnava jemlje prav zgoraj omenjeno vadbo, saj je v okviru le-te njena utemeljiteljica prevzela nov pristop dela z najmlajšimi, ki temelji na vzpodbujanju živčnega sistema skozi številne gibalne dejavnosti. V diplomskem delu je predstavljen razvoj otroka predvsem s področja njegove motorike, pojem učenja in načini le-tega ter pomoč pri učenju in razvoju otroka. Podrobneje je predstavljena vadba GymbaROO, ki je namenjena razvijanju ustreznih gibalnih sposobnosti otroka med šestim tednom in šestim letom starosti in vsebuje aktivnosti, ki zagotavljajo maksimalno vzpodbudo za otrokov vsestranski razvoj v vseh fazah njegovega zorenja. Program vključuje tudi starše, ki s pomočjo izobraževanja in podpore pri razvoju otroka pridobijo veliko novih informacij o gibalnih aktivnostih svojih otrok. Bistveni del programa je igra, ki poteka v smeri razvoja senzoričnih in motoričnih sposobnosti otrok. Diplomsko delo sloni na deskriptivni (opisni) metodi, na osnovi katere predstavlja ugotovitve tujih strokovnjakov, predvsem Margaret Sasse, ki je poleg pionirskega dela na področju GymbaROO vadbe tudi avtorica številnih teoretičnih del o vplivu zgodnjega otroštva na razvoj kognitivnih procesov posameznika; dodane pa so tudi lastne izkušnje, pridobljene v nekaj letih aktivnega dela z otroki in iz tega izhajajoči osebni pogledi na obravnavano temo. V diplomskem delu je GymbaROO vadba predstavljena kot nov gibalni program, opredeljeni so nameni in koristi gibalnega programa, prikazana je sestava učnih ur, primeri posamezne vadbe po starostnih skupinah in usposobljenost učiteljev za izvajanje programa.

**Key words:** Sport program, GymbaROO, Preschool children, Parents

## **GYMBAROO AS A NEW METHOD OF EDUCATIONAL WORK WITH CHILDREN**

**Mojca Bosina**

**University in Ljubljana, Faculty of Sport, 2009**

Special sports education, Elementary sports education

**No. of pages: 77; no. of tables: 3; no. of pictures: 11; no. of sources: 17**

### **EXTRACT**

When wanting to know what pedagogical and didactic approaches in the field of motion activity can be used to improve the potential of a child one comes across the concept of GymbaROO exercise which was founded by Margaret Sasse. The diploma paper has the intention of presenting the influence of motion stimulation of a child on his entire development. For this purpose the diploma paper deals with the previously mentioned exercise as its founder started within the framework of this exercise a new approach in working with children. This approach is based on the stimulations of nervous system by the help of numerous motion activities. The diploma paper presents a child's development especially in the field of his motion, the concept and ways of learning and help at learning and child's development. The diploma paper deals in detail with GymbaROO exercise which is meant for children between the age of six weeks and six years and includes activities that provide maximum stimulation for child's multiple development in all his stages. The programme includes also parents who gain by the help of education and the support of child's development a lot of new information about the motion activities of their children. The main part of the programme is the play which is focused on children's development of sensory and motion abilities. The diploma paper which is based on the descriptive method presents the findings of the foreign experts, especially Margaret Sasse, who is the Pioneer in the field of GymbaROO exercise and also the author of many theoretical works about the influence of early childhood on the development of individual's mental processes. The diploma paper also presents my own experience of active working with children and personal views on the topics the diploma paper deals with. The diploma paper presents GymbaROO exercise as a new motion programme, the intention and the advantages of this programme are given and the structure of the GymbaROO lesson is presented. Some of the types of exercises for different age groups are also presented as well as the qualification of the teachers for giving lessons.

## KAZALO

Št. poglavja	Naslov poglavja	Št. strani
1.	UVOD	8
2.	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1	Razvoj otroka	9
2.1.1	Motorika	10
2.1.1.1	Razvojni mejniki motorike	12
2.1.1.2	Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otroka	13
2.1.1.3	Razvijanje gibalnih sposobnosti	15
2.1.1.4	Povezava gibalnih in intelektualnih sposobnosti	21
2.1.2	Kakovost življenja	26
2.1.3	Kako se učimo in razvijamo	27
2.1.4	Pojmi, ki bi jih starši morali poznati	29
2.1.5	Otrokov razvoj v prvih šestih letih	33
2.1.6	Pomoč pri učenju in razvoju otroka	42
2.1.6.1	Metode pomoči otrokom z razvojnimi motnjami oziroma učnimi težavami	45
3.	CILJI	48
4.	METODE DELA	49
5.	GYMBAROO KOT NOV GIBALNI PROGRAM	50
5.1	Namen Gymparoo programa	51
5.2	Zgodovina Gymparoo programa	52
5.3	»Učno drevo«	53
5.4	Sestava učnih ur in usposobljenost učiteljev	54
5.5	GymbaROO centri	57
5.6	Nevro izobraževanje za starše na daljavo	57
5.7	GymbaROO svetovalni program	58
5.8	Značilnosti in koristi GymbaROO vadbe	59
5.9	GymbaROO vadba po starostnih skupinah	60
5.10	“Get Smart” program	62

<b>Št. poglavja</b>	<b>Naslov poglavja</b>	<b>Št. strani</b>
6.	SKLEP	73
7.	LITERATURA	75

## 1. UVOD

Diplomsko delo obravnava tematiko, vpliva motorične stimulacije otroka na njegov celovit razvoj. Kaj je tisto v otroštvu, kar izoblikuje človeka? S kakšnimi pedagoškimi oziroma vzgojnimi prijemi lahko bistveno pospešimo ali razvijemo potencial otroka?

S področja našega dela je to gibalna dejavnost, ki je sicer že od nekdaj veljala za pomemben člen pedagoškega procesa, a so ji vendarle – vsaj tako kažejo novejša raziskave – pripisovali še bistveno premalo teže. Ustrezna gibalna dejavnost otrok ob pravilnem pristopu, pripomočkih in aktivnem sodelovanju staršev lahko namreč naredi bistveno več, kot s(m)o doslej domnevali.

Posebej izrazit je človekov razvoj v prvih treh letih življenja. V prvih dveh letih namreč otrok doseže takšne gibalne zmožnosti, kot jih ni sposobno nobeno drugo živo bitje. Od novorojenčka, ki je praktično nemočen, preide otrok do stopnje, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti.

Utemeljiteljica GymbaROO vadbe, ki je nekoliko podrobneje opisana v zadnjem delu naloge, Margaret Sassé (1990, 2002), je prevzela nov pristop dela z najmlajšimi, ki temelji na spodbujanju živčnega sistema skozi specifične gibalne dejavnosti. Po ugotovitvah strokovnjakov namreč obstaja precejšnja povezava med aktivnostmi oziroma gibanjem in razvojem živčnega sistema. Otrokov nevro-fiziološki oziroma nevro-psihološki razvoj pomembno vpliva med drugim tudi na njegovo sposobnost branja in učenja.

Prav zato se zdi ta teorija še toliko bolj zanimiva in vredna temeljite obravnave. Še posebej, če bo le-ta spodbudila k razmisleku o podobnih načinih vzgojnega dela z otroki, zlasti najmlajšimi, tudi v Sloveniji.

In namesto, da bi s tovrstno vadbo oziroma vzgojo zapolnili vrzel na tem področju, ki je zaradi preobremenjenosti staršev oziroma skrbnikov vse večja, način življenja pa to vrzel še dodatno pogloblja. Od tod tudi naše navdušenje za GymbaROO vadbo, ki dejansko predstavlja mejnik v senzomotoričnem oziroma boljše kar celovitem razvoju otrok, praktično od rojstva dalje. Gradivo, ki dejansko obravnava filozofijo oziroma temelje, na katerih so zgrajeni programi te vadbe, je nadvse zanimivo in poučno (zlasti za starše), saj temelji na zdravorazumski presoji in bogatih izkušnjah Sasséjeve, pa tudi drugih raziskovalcev, ter obenem ponuja ideje tudi za aktivno delo z otroki doma.



## **2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA**

Diplomsko delo z naslovom »GymbaROO kot nova metoda vzgojnega dela z otroki« namerava osvetliti tematiko vpliva motorične stimulacije otroka na njegov celovit razvoj. Temu namenjeni pedagoški programi namreč razvijajo in bogatijo prav vsa področja življenja naših malčkov. To ne vpliva le na njihovo koordinacijo v prostoru in fizične zmožnosti, ampak tudi na njihovo inteligentnost, učne sposobnosti in samozavest.

V današnjem hitro razvijajočem se svetu, ki temelji na procesih povezovanja, globalizacije in hitrega načina življenja, se na eni strani odpirajo praktično neomejene možnosti za življenje, delovanje, komuniciranje itd. vsakega posameznika, po drugi strani pa prav ta posameznik postaja vse bolj odtujen od svojih najbližjih, prepuščen družbi in nazadnje samemu sebi. V času vse večje naglice, gnanja za kariernimi izzivi in večnega pomanjkanja prostega časa, staršem ostaja vse manj maneverskega prostora za kakovostno vzgojo svojih najmlajših. Vzgoja otrok se seli iz okrilja članov družine na institucije oziroma vzgojne ustanove – vrtce, šole, univerze ...

Prav zato so vzgojni programi v teh, pa tudi v sorodnih neformalnih ustanovah (zasebni vrtci, društva, združenja ipd.) še toliko bolj pomembni. Vzgojni programi so z zastarelih temeljev, ki večinoma niso upoštevali individualnih razlik med otroki (fizioloških in psiholoških), v zadnjih letih prešli na individualno prilagojene napredne pristope. Le-ti med drugim izhajajo tudi iz fizioloških dognanj, da lahko s stimulacijo živčnih celic s pomočjo fizične aktivnosti vplivamo na rast povezovalnih živčnih vlaken (nevro-transmitterjev).

### **2.1 Razvoj otroka**

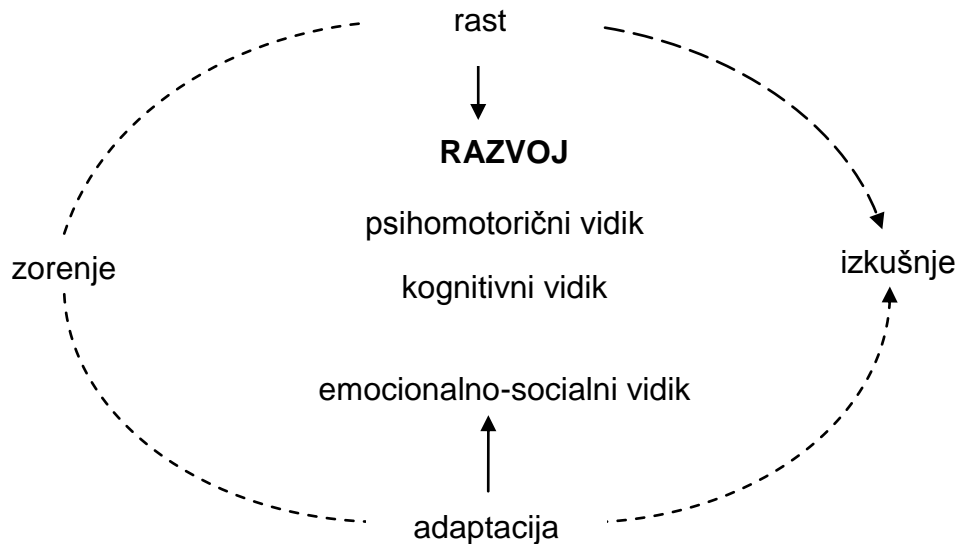
Razvoj otroka poteka celostno in usklajeno na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Sprememba na enem področju se kaže tudi na ostalih področjih. Razvoj pa ne poteka vedno kontinuirano ampak je včasih tudi diskontinuiran. Poteka približno v enakih obdobjih za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

V razvoju otroka igrajo pomembno vlogo zorenje in izkušnje, zanemariti pa ne gre tudi pomena adaptacije oziroma prilagoditve posameznih organskih sistemov življenjskim razmeram (interakcija posameznika in okolja, kjer je subjekt v podrejeni vlogi).

Videmškova, Berdajs in Karpljuk (2003) otrokov razvoj opredeljujejo kot dinamičen proces, ki ga interaktivno sodoločata dednost in okolje. Avtorji menijo, da na vse dejavnosti otrokovega razvoja ne moremo enako vplivati in da ima najmočnejši vpliv

na izkušnje okolje (vpliv skozi proces učenja). Vzpodbude, ki jih malčki dobivajo iz okolja, so senzorične (čutila), odzivi pa gibalni.

### Slika 1: Neposredno delovanje ključnih dejavnikov na otrokov razvoj



Vir: Tancig, 1979, v Rajtmajer, 1988

#### 2.1.1 Motorika

Beseda »motorika« izvira iz latinskega izraza »motor«, ki pomeni gibalno. Izraz bi tako lahko opredelili kot nauk o gibalnih funkcijah Pistotnik (2003).

Sposobnost je tisto, kar človek zmore, kaže pa se v različni uspešnosti izvajanja določenih dejavnosti ob enakih izkušnjah in znanju. Motorične sposobnosti so, tisti del splošne psihofizične sposobnosti človeka, ki se nanašajo na določeno raven razvitosti osnovnih gibalnih, latentnih dimenzij človeka, te pa pogojujejo uspešno izvajanje gibanja, ne glede na to, ali si jih pridobil s treningom ali ne Pistotnik (2003).

Videmškova in Pišot (2007) gledata na gibalni razvoj kot na odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v motoričnem razvoju.

»Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta« (Thelen, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

V zadnjih letih naj bi, kot pravita Videmškova in Pišot, različna nova spoznanja privedla do nekoliko drugačnih pogledov na otrokov gibalni razvoj. Ob tem navajata Thelenovo (1995, v Videmšek in Pišot, 2007), da je multidisciplinarni pristop, ki vključuje znanost o človekovem gibanju, nevrologijo, spoznavno psihologijo in teorijo dinamičnih sistemov, omogočil nov vpogled v te procese, ki otroku zagotavljajo nadzor nad gibanjem njegovega telesa. Po mnenju Thelenove (2000, v Videmšek in Pišot, 2007) naj bi bile novejšje študije otrokove motorike vse manj osredotočene na to, kako se otrok giba, vse bolj pa na medsebojno povezanost in sodelovanje različnih razsežnosti, kot so kognicija, percepcija in praktična dejavnost, ki zagotavljajo razvojno stabilnost in povzročajo spremembe.

Kakorkoli, gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbi naših gibov. Predstavljajo skupek notranjih dejavnikov, odgovornih za razlike v gibalni učinkovitosti. V določeni meri so prirojene, z ustrezno vadbo pa jih lahko še nadgradimo in izboljšamo. Človeku je torej že ob rojstvu dana stopnja, do katere se mu bodo sposobnosti razvile v času njegove normalne rasti in zorenja, to pa je mogoče preseči z gibalno aktivnostjo oziroma usmerjeno vadbo. Otrokova gibalna izraznost je pod neposrednimi vplivi telesnih mer, delovanja organskih sistemov in psihe. Znano je, da motorične sposobnosti niso enako odvisne od dednosti. Visoka stopnja prirojenosti se prepisuje hitrosti in ravnotežju, srednja koordinaciji in preciznosti, nizka moči in gibljivosti. Gibalne sposobnosti pa so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči raven njihove razvitosti pri posameznikih Pišot in Završnik (2000).

Videmškova in Pišot (2007) motorični razvoj opredeljujeta kot proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Prvi so pomembni zlasti za živčno-mišično zorenje oziroma morfološke značilnosti (v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter hitrosti rasti in zorenja) (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Med okoljskimi dejavniki pa imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje (tudi iz prednatalnega obdobja) in pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

Človekov gibalni razvoj se torej začne že v predporodni (prednatalni) dobi in se neprestano izpopolnjuje v nadaljnjem razvoju. Še posebno izrazit je v prvih treh letih življenja. Otroško telo neprestano raste in se razvija v nasprotju z ustaljenim organizmom odraslega človeka. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju Pišot in Završnik, (2000).

### 2.1.1.1 Razvojni mejniki motorike

**Preglednica 1: Razvojne faze in stopnje**

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	Prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. leta do 3. leta od 4. leta do 5. leta od 6. leta do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. leta do 10. leta od 11. leta do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Vir: Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007)

- a) *Refleksni gibi* zarodka ali novorojenčka predstavljajo prvo stopnjo motoričnega razvoja človeka. Ti gibi so nadzorovani subkortikalno.
- b) *Rudimentalne gibalne sposobnosti* so začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka. To fazo delimo na dve stopnji:
  - stopnjo inhibicije refleksov ( vedno več refleksov postopno izgine)
  - predkontrolno stopnjo ( pri enem letu starosti pri otrocih opazimo vedno večjo natančnost in kontrolo gibanja)
- c) *Temeljna gibalna faza* v njej otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Ob koncu obdobja naj bi otrok obvladal večino temeljnih gibalnih spretnosti zato pa potrebuje spodbudo okolja, priložnost za dejavnost in učenje Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007).
- d) *Specializirana (športna) gibalna faza* v kateri otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje vaj je vse bolj nadzirano izpopolnjeno in hitro. Spretnosti se uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih. Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

### 2.1.1.2 Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otroka

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Za mlajšega otroka je značilno, da še nima diferenciranih odgovornih centrov za uravnavanje celotne njegove dejavnosti (Pišot, 2000), zato je prepletanje mehanizmov upravljanja še toliko večje.

Gibalna aktivnost otroka je v tem obdobju prav gotovo izrednega pomena, saj omogoča vključevanje vseh področij njegovega izražanja – od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno-socialnega. Vsa ta področja pa imajo izredno pomembno vlogo tako pri oblikovanju celotne otrokove osebnosti, kot samega spoznavnega procesa (Pišot, 2000).

Podobno razmišljata Videmškova in Pišot (2007). Poudarjata, da otrokov razvoj poteka večsmerno in hkrati na različnih področjih. »Za področje gibalnega razvoja veljajo podobne temeljne zakonitosti, ki so značilne za razvoj nasploh, ob tem pa je seveda še nekaj posebnosti,« pravita avtorja (2007).

V začetnem obdobju poteka gibalni razvoj v cefalo-kavdalni smeri ter proksimo-distalni smeri. Prvo je otrok sposoben najprej nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem nog. Druga smer pomeni, da lahko otrok najprej nadzira gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, kasneje pa vse bolj oddaljenih (Videmšek in Pišot, 2007).

Na vse dejavnosti otrokovega razvoja ne moremo enako vplivati. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odziv pa gibalni. Pri mlajših otrocih do 8. let starosti burni otrokov razvoj nenehno deluje v smeri izboljšanja percepcije in motorike. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na notranjih (izvirajo iz njegovega telesa) in zunanjih informacijah (zaznavanje okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah). Z gibanjem otrok zaznava svoje telo, preizkuša, kaj le-to zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za:

- presojo položaja, smeri, razmerja do drugih;
- razvijanje občutka za ritem in hitrost, ter dojemanja prostora in časa.

Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo:

- da se zaveda drugih otrok in odraslih;
- da z njimi deli prostor;

- da si z njimi prizadeva doseči cilje;
- da spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil;
- da spoštuje in upošteva različnosti.

Otrok izraža svojo ustvarjalnost, ko išče svoje načine za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja. Odrasli pripomorejo, da so otroci uspešni in s tem preprečijo, da bi iskali ne da bi vedeli, kaj iščejo (Pišot, 1997).

## **Gibalna igra**

Gibalna igra je dejavnost, v kateri se prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega, spoznavnega do čustvenega in socialnega. To prepletanje področji je spontano, saj je igra osnovna otrokova potreba in se kaže v vseh njegovih dejavnostih ( Marjanovič Umek, 2001).

Batistič-Zorčeva (2002) pravi, da igra ni le osnovna dejavnost ampak je tudi potreba vsakega otroka ter pogoj, da se le ta normalno psihično in telesno razvija. Igra vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju, zato je tudi zelo pomembna. Igra tako vpliva na:

- Razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti
- Kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo.
- Čustveni razvoj: sproščanje in izživiljanje čustev, premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja
- Socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti, razvoj samokontrole, osvajanje družbenih norm in pravil
- Osebnostni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe in sveta

V pedagoški praksi, kot pravi Toličič (1961, v Videmšek in Pišot, 2007), velja v glavnem delitev igre na štiri evolucijsko pogojene faze:

- funkcijsko;
- domišljjsko;
- dojemalno in
- ustvarjalno igro.

Igranje se začne s prijemanjem, z grabljenjem in s spuščanjem predmetov, temu pa sledi igra prstov ter spoznavanje predmetov z vtikanjem v usta. Po desetem mesecu se začne obdobje metanja predmetov (prvi elementi funkcijske igre), temu pa se pridružijo še druge aktivnosti: plazenje, plezanje, sedenje, vstajanje, dvigovanje na prste, vzpenjanje, skakljanje itd.

### **2.1.1.3 Razvijanje gibalnih sposobnosti**

Vzporedno z motoričnim učenjem (uporabljene morajo biti seveda pravilne tehnike dela) se implicitno razvijejo tudi gibalne sposobnosti. Gibalne sposobnosti so zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog.

Šele ko sposobnosti dosežejo določeno višjo razvojno raven, je mogoče sprejemati nova gibalna znanja. Velja pa tudi obratno: pri razvijanju zahtevnejših gibalnih sposobnosti (npr. koordinacija gibanja) otroci ne morejo napredovati, če ne pridobijo ustreznih gibalnih znanj. Torej je pomanjkanje znanja prav tako omejitveni faktor. Gibalne sposobnosti pa so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar pomeni, da lahko dosežejo različno raven njihove razvitosti pri posamezniku. Na razvoj gibalnih sposobnosti lahko vplivamo z elementarnimi igrami, pa tudi z nekaterimi drugimi sredstvi oziroma vajami.

#### **a) Ravnotežje**

Ravnotežje opredeljujemo kot sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Ravnotežje delimo na statično (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ) (Videmšek in Pišot, 2007).

Ravnotežje ima velik vpliv na možgane, saj gre pri njem za integracijo in obdelavo večjega števila zaznav v ustrezno neprekinjeno gibalno delovanje. Relativno slabo razvita sposobnost ravnotežja je pri predšolskih otrocih do petega ali šestega leta bistveni omejitveni dejavnik hitrejšemu razvoju motoričnih sposobnosti. Zato vključujemo veliko zaposlitev, ki pospešujejo razvoj ravnotežnega senzornega področja, ki tvori fiziološko osnovo ravnotežja: hojo po črti, stojo na eni nogi, skakanje po eni nogi, hojo po debeli vrvi, po ozki gredi, po klinih lestve.

Tem oblikam vaj nato dodajamo vaje »problemskega« karakterja. Igre ravnotežja se navadno odvijajo na zmanjšani podporni ploskvi (nizka gred, obrnjena švedska klop, debela vrv). Naloge, ki jih dajemo, so lahko različne oblike gibanj, s katerimi morajo

vadeči, ob zaprtih ali odprtih očeh, preiti določeno razdaljo po zmanjšani podporni ploskvi.

Pojavne oblike ravnotežja:

- statično ali elementarno ravnotežje nam omogoča, da zadržimo nek navidezni ravnotežni položaj v mirovanju;
- dinamično ravnotežje predstavlja sposobnost, da zadržimo ravnotežje pri gibanju, kjer projekcija težišča pada izven podporne površine;
- kombinacija obeh predstavlja predelavo velikega števila informacij, potrebno je hitro reagiranje.

## **b) Koordinacija**

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Koordinacija je sposobnost, ki je pri živih bitjih najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordinacije pa so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost.

Razvoj koordinacije se začne že v fetalnem obdobju. Plod namreč že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje – najboljši čas za pridobitev velikega števila informacij in izkušenj je vse tja do šestega leta (Videmšek in Pišot, 2007). Za razvoj koordinacije, zlasti v začetni fazi učenja gibalnih nalog s tega področja, so pomembni tudi nemotorični dejavniki, in sicer:

- prostorska koordinacija;
- vizualizacija;
- zaznavanje globine;
- oddaljenost predmetov;
- zaznavanje raznih oblik in predmetov.

Odras koordinacije je odvisen zlasti od treh dejavnikov, ki so povezani z delovanjem živčnega sistema človeka:

- sistem za sprejem in analizo informacij;
- center za gibalni spomin;
- kortikalni in subkortikalni center za oblikovanje gibanja.

Za sprejem informacij skrbita dva sistema čutil (fiziološki vidik koordinacije):



- Ekstrareceptorji, ki so del zunanjega kroga regulacije (zunanji sprejemniki: čutilo vida, sluha in tipa);
- Interoreceptorji, ki so del notranjega kroga regulacije gibanja (notranji sprejemnik ali kinestetična ali gibalna čutila).

Informacije potujejo:

- iz interoreceptorjev po aferentnih (sprejemnih) živčnih poteh v centralni živčni sistem, kjer se združeno analizirajo v centru za analizo informacij (aferentna sinteza), rezultat takšne aferentne sinteze pa je pridobitev predstave o potrebnem gibanju in položaju delov lastnega telesa. Tako obdelane informacije potujejo v gibalne centre, kjer se ustvarijo gibalni programi;
- kortikalni in subkortikalni center za oblikovanje gibanja so odgovorni za oblikovanje ustreznih gibalnih programov;
- kortikalni centri na osnovi analize podatkov iz okolja in telesa oblikujejo glavne programe gibanja. Programi vključujejo smer, ritem, amplitudo gibov in količino energije (jakost), ki se bo sprostila v mišicah. Vse, kar se dogaja v kortikalnem centru, je zavestno gibanje, človek to gibanje tudi miselno nadzoruje. Na ta način se oblikuje osnovni gibalni program in ko je program zaključen, lahko na tej osnovi začnemo z izvedbo gibalne naloge.

Med samim gibanjem pa se lahko zgodi, da pride do motenj in je potrebno gibanje korigirati.

Koordinacija se lahko odraža na več načinov v hitrosti učenja kompleksnih gibalnih nalog;

- v hitrosti izvajanja kompleksnih gibalnih nalog;
- v agilnosti;
- v »timingu« (pravočasnosti);
- v ritmu;
- v gibalnem reševanju prostorskih problemov;
- v reorganizaciji stereotipnih nalog.

### **c) Moč**

Telesno moč opredeljujemo kot sposobnost človeka, da z mišičnim naprežanjem premaguje zunanjo silo ali da premika svoje telo.

Oblike mišičnega napenjanja (mišica razvije silo z različnimi oblikami napenjanja, ki so posledica pretvorbe kemične energije v mehansko):

- dinamično ali izotonično mišično napenjanje;
- statično ali izometrično mišično napenjanje.

Pojavne oblike moči (Videmšek in Pišot, 2007):

- eksplozivna moč: predstavlja sposobnost za kratkotrajni maksimalni pospešek telesa v prostoru. Je visoko prirojena sposobnost in jo je potrebno razvijati že v otroštvu;
- repetitivna moč: je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanj mišic. Stopnja prirojenosti pri tej obliki moči je nizka, zato jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri mlajših otrocih še ni razlik med eksplozivno in repetitivno močjo;
- statična moč: je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. To moč je mogoče dodatno razvijati, ker je stopnja prirojenosti te oblike moči nizka, vendar to ni primerno za mlajše otroke.

#### **d) Hitrost**

Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Pomembna je zlasti pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba (Videmšek in Pišot, 2007).

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost (Pistolnik, 2003) so:

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema);
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva);
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost);
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa);
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Hitrost se odraža v treh pojavnih oblikah sposobnosti ponavljanja gibov z veliko hitrostjo (Pistolnik, 2003);

- hitrosti izvedbe enega samega giba;
- hitrosti motorične reakcije.

Razvoj hitrosti je povezan z razvojem eksplozivne moči in tehnike gibanja. Kot sredstva uporabljamo vse vrste vaj, ki so relativno enostavne in jih je mogoče prav zato izvajati z maksimalno hitrostjo in v manjših intervalih. Gibalna hitrost se razvije med 12. in 13. letom.

### **e) Preciznost**

Preciznost je, kot pravita Videmškova in Pišot (2007), sposobnost za natančno določitev smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj, ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti v natančno določeni smeri. Preciznost je povezana z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi (koordinacija gibanja itd.), zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Pojavne oblike preciznosti (Pistotnik, 2003);

- vodeni predmet se privede v cilj (vadeči ima s korektivnimi gibalnimi programi ves čas možnost vplivati na smer in hitrost gibanja predmeta, ki se približuje cilju – karate, hokej ...);
- vrženi predmet zadene cilj (ni mogoče korigirati gibanja, ki se približuje cilju – pikado, rokomet, nogomet ...);
- kombinacija obeh (vadeči manipulira s predmetom na način, da drugi predmet usmeri v cilj – tenis).

Preciznost je odvisna od čustvenega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo variirajo (Videmšek in Pišot, 2007). Mlajši otroci so zelo neprecizni, saj morajo v zelo kratkem času opraviti analizo mnogih informacij (določitev cilja, smeri in intenzivnosti premikanja, oddaljenost, velikost ...). V testih preciznosti ne dosegajo dobrih rezultatov, zato običajno ne marajo vaj za razvoj natančnosti (hiter padec motivacije). Prav zato jim je treba ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne.

### **f) Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost)**

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo (Videmšek in Pišot, 2007). Je sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Delimo jo na statično in dinamično vzdržljivost, ki pa je lahko splošna ali specifična, aerobna ali anaerobna ter vključuje različne mišične skupine. Otroku

moramo vedno ponuditi vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti.

Otroci naj bi dejavnosti na prostem po mnenju obeh avtorjev izvajali vsaj trikrat na teden od 10 do 20 minut v vsakem vremenu (razen v dežju), še bolje pa vsak dan. Njihova obremenitev pa pri tem ne sme preseči srednje intenzivnosti (70 do 80 odstotkov maksimalnega srčnega utripa), v zmernem teku od pet do deset minut (z vmesnimi odmori hoje), s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut.

Pomembno je, da k izvajanju vaj za razvoj vzdržljivosti v obliki igre spodbujamo otroke obeh spolov, saj so v raziskavi med petletnimi dečki in deklicami (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2002) ugotovili, da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki.

»Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma,« pojasnujeta Videmškova in Pišot (2007). Posledica slabe vzdržljivosti pri današnjih otrocih je pogosto obolenje dihal, pa tudi srčno-žilnega sistema.

## **g) Gibljivost**

Gibljivost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepih in sklepnih sistemih (Videmšek in Pišot, 2007).

Dejavniki, ki pogojujejo gibljivost ( Pistotnik, 2003);

- anatomski (fiziološki / morfološki) – oblika sklepov, sklepnih vezi, ovojnic, dolžina in elastičnost mišic, dolžina telesnih segmentov, podkožna tolšča;
- biološki – staranje, spol;
- psihološki – čustveno stanje;
- zunanji, ki pogojujejo gibljivost – temperatura prostora, prehrana, obdobje dneva.

Gibljivost delimo na (Videmšek in Pišot, 2007):

- statično gibljivost (zadrževanje maksimalne amplitude giba);
- dinamično gibljivost (doseganje maksimalne amplitude giba).

Otrokom razvijamo le dinamično aktivno gibljivost. Stopnja prirojenosti gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijamo in z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost.

Razvijamo jo lahko na dva načina:

- s klasično metodo (uporabljamo balistične, dinamične vaje oziroma vaje z zamahi);
- z raztezanjem ali s statičnimi vajami.

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost, menita Videmškova in Pišot. »Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov,« pojasnjujeta avtorja (2007). Pri otrocih te starosti tako po njunem mnenju ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti, kljub temu pa so gimnastične vaje vsekakor dobrodošle. »Ker so le-te za njih zahtevne tudi z informacijskega vidika, se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj«, še dodajata avtorja.

#### **2.1.1.4 Povezava gibalnih in intelektualnih sposobnosti**

Že v daljni preteklosti so se filozofi in pedagogi ukvarjali s pomenom športne vzgoje otrok, tudi v zgodnjem otroštvu. Mnogi med njimi so že takrat poudarjali povezanost telesnih in psihičnih funkcij, načrtno raziskovanje tovrstnih povezav pa se je začelo v 50. letih 19. Stoletja. Med njimi je najbolj izstopal švicarski psiholog Piaget. Njegova spoznanja so pomembno vplivala na to, da so učitelji, didaktiki in psihologi začeli razvijati posebne motorične programe, s katerimi bi lahko vplivali na razvoj nekaterih psihičnih funkcij, zlasti pa na intelektualne sposobnosti.

Avtorja Piaget in Inhelder (1998, v Videmšek in Pišot, 2007) razvoj otroka delita v štiri stopnje. Stopnje si sledijo v nekem zaporedju in jih ni možno preskočiti, med samimi stopnjami imamo tudi prehodna obdobja. Ko otrok preide na višjo stopnjo se na nižjo ne vrača več.

Senzomotorična stopnja otroka traja do drugega leta starosti. Otrok spoznava in razumeva svet preko gibalnih in zaznavnih dejavnosti. Omogočajo interakcijo otroka z okoljem. Obe vrsti procesov sta medsebojno soodvisni – učinkovitega gibanja ni mogoče izvajati brez zaznavanja samega sebe in zaznavanja okolja ter obratno. Predoperativna stopnja se deli na simbolično in intuitivno mišljenje in je značilna za otroke od drugega do sedmega leta. V tem času pride do spremembe mišljenja v predstavah, pojmi in simbolih. Konkretnooperativna stopnja traja neke do

dvanajstega leta. V tem obdobju je otrok že sposoben logično misliti. Operacije pa se nanašajo na objekte in subjekte v okolju. Formalnooperativna stopnja se odvija med dvanajstim in petnajstim letom. V tem času se razvije abstraktno in hipotetično mišljenje, ki pa ni več omejeno na konkreten predmete.

### **Slika 2: Prikaz živčnih povezav v možganih**



Vir: <http://www.tayloredhypnotherapy.co.uk/images/connections-in-brain.jpg>

Otrok spoznava svet s sprejemanjem spoznanj od drugih, z raziskovanjem in gibanjem. Senzorične podatke, ki mu jih posredujejo čutila, razčlenjuje in razlaga. Zaradi razmišljanja so gibi počasnejši in grobi, po večjem številu ponavljanj pa se zavest vse manj vključuje v izvedbo gibanja.

Fiziološko osnovo senzoričnih procesov tvorijo naslednja čutna področja:

- kinestetični receptorji v sklepah in tetivah;
- mišično vreteno;
- vidno področje;
- slušno področje;
- taktilno področje in
- ravnotežno področje z ustreznimi spinalnimi živci (prenašajo vhodne informacije preko hrbtenjače v centralni živčni sistem).

Papalia, Wendkos Oldsova in Duskin Feldmanova (2003) med teoretičnimi izhodišči, ki se nanašajo na otrokov razvoj, navajajo kognitivno perspektivo. Le-ta se osredotoča na miselne procese in vedenja, ki odražajo te procese. Omenjeno izhodišče vključuje Piagetovo teorijo spoznavnih stopenj.

Piagetova teorija temelji na predpostavki, da je spoznavni razvoj rezultat otrokovega prizadevanja, da bi razumel svet in nanj vplival. Spoznavni razvoj je zanj, ki poteka v nizu kvalitativno različnih stopenj. Na vsaki stopnji otrokov razum razvije nov način delovanja. Miselne operacije se razvijajo od obdobja dojenčka do mladostništva – od učenja, ki temelji na preprosti zaznavni in gibalni dejavnosti, pa do logičnega, abstraktnega razmišljanja. Ta postopen razvoj poteka po treh medsebojno povezanih principih:

- organizaciji (težnja po ustvarjanju vse bolj kompleksnih spoznavnih struktur oziroma shem – organiziranih vedenjskih vzorcev, ki jih oseba uporablja za razmišljanje o situaciji in delovanje v njej);
- adaptaciji (način, na katerega otrok obravnava nove informacije, ki se ne ujemajo s tem, kar že ve) in
- ekvilibraciji (konstantna nagnjenost k vzpostavljanju ravnovesja oziroma ekvilibrija).

Nekoliko novejši pristop – pristop informacijskega procesiranja – poskuša pojasniti spoznavni razvoj z analiziranjem miselnih procesov, ki sodelujejo pri zaznavanju in predelovanju informacij. Gre za okvir oziroma skupek domnev, na katerem temelji veliko teorij in raziskav. Teoretiki tega pristopa primerjajo možgane z računalnikom (vstopijo čutni vtisi, izstopi vedenje). Pristop informacijskega procesiranja ima praktično uporabnost pri razumevanju otrokovega razvoja, saj znanstvenikom omogoča, da na podlagi učinkovitosti čutne percepcije in procesiranja ocenijo dojenčkovo poznejšo inteligentnost. Staršem in pedagogom pomaga pri učenju otrok (boljše zavedanje lastnih miselnih procesov in strategij), psihologi pa lahko te modele uporabljajo za odkrivanje, prepoznavanje in odpravljanje učnih težav.

Novopiagetovske teorije temeljijo na povezovanju Piagetove teorije s pristopom informacijskega procesiranja. Ti teoretiki se osredotočajo na specifične pojme, strategije in spretnosti, po njihovem mnenju pa se spoznavne sposobnosti razvijajo tako, da postajajo otroci vse bolj učinkoviti pri informacijskem procesiranju. Novopagetovski pristop veliko obeta pri razlaganju procesov, v katerih se pojavljajo spremembe v mišljenju, v pomoč pa je tudi razlagi medosebnih razlik v spoznavni sposobnosti in neenakega razvoja na različnih področjih.

Kognitivno-nevroznanstveni pristop je zadnji v nizu predhodno omenjenih kognitivnih pristopov oziroma teorij. Zagovorniki tega pristopa menijo, da mora natančno razumevanje spoznavnega delovanja upoštevati dogajanje v možganih. Raziskave

možganov namreč potrjujejo pomembne vidike modelov informacijskega procesiranja (npr. obstoj ločenih fizičnih struktur za obdelovanje zavestnega in nezavednega spomina). »Nevrološke raziskave lahko osvetlijo tudi vprašanja o tem, ali je inteligentnost splošna ali omejena na ožja področja, in pojasnijo, kaj vpliva na otrokovo pripravljenost za formalno šolanje« (Byrness in Fox, 1998, v Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003, str. 31).

Vpliv gibanja na intelektualni razvoj otrok obravnava tudi spletni članek z naslovom Kako gibanje vpliva na vzgojo otrok ([http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)). Članek govori o tem, da se otrok začne gibalno razvijati že v predporodni dobi in se v nadaljnjem razvoju nenehno izpopolnjuje. To prvo stopnjo predstavljajo refleksni gibi fetusa in novorojenčka. Skozi razvoj se stalno nadgrajujejo in tako posameznik z zorenjem napreduje k višji stopnji delovanja.

Vsako obdobje v otrokovem razvoju mu omogoča pridobivanje novih izkušenj, do katerih pride preko interakcije z okoljem. Osnovo zanjo pa predstavljajo senzorični in motorični procesi. Otrok se hkrati z gibanjem in raziskovanjem okolice uči razlagati senzorične informacije. Sčasoma je sposoben ločiti sebe od drugih, odkriva prostorske odnose, pridobiva teoretične pojme in znanja, z motorično dejavnostjo pa je močno povezan tudi razvoj govora.

Razvojno zaporedje je vgrajeno v senzorični sistem. Ob rojstvu so dozoreli trije senzorični sistemi:

- ravnotežje (vestibularni);
- dotik (taktilni) in
- globinsko občutenje (proprioceptični).

Posebej izrazit je človekov razvoj v prvih treh letih življenja. V prvih dveh letih namreč otrok doseže take gibalne zmožnosti, ki jih nobeno drugo živo bitje ni sposobno – pokončna hoja. Od novorojenčka, ki je praktično nemočen, preide do stopnje, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti. ([http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)).



### Slika 3: Igre v vodi so lahko obenem koristne in zabavne



Vir: [http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)

In kakšni so medsebojni vplivi motorike, inteligence in mišljenja? S pomočjo mišljenja stvari razumevamo oziroma prepoznavamo, s pomočjo inteligence pa razrešujemo. Na osnovi zgodnjega gibalnega razvoja lahko že dobro sklepamo o hitrosti celotnega duševnega razvoja otroka. Predvsem v prvih dveh letih življenja ima motorični razvoj odločilno vlogo za razvoj prvih oblik intelektualnih sposobnosti.

»Otrok, ki se hitro gibalno razvija, ima večje možnosti za manipuliranje in komuniciranje z okoljem, kar je temelj za njegov nadaljnji uspešni duševni razvoj. Tako si je prej zgradil osnove za uspešen čustveni in socialni razvoj, zaupa vase in je uspešen pri obvladovanju okolice. Gibalne izkušnje sodelujejo pri integraciji fizičnega in emocionalnega ter tako usposablajo otroka ali odraslega za ustrezno odzivanje na okolje,« pojasnjuje avtor spletnega članka z naslovom Kako gibanje vpliva na vzgojo otrok? ([http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)).

Vpliv gibalnih aktivnosti na posameznikov intelektualni razvoj je posreden (preko razvijanja predstave o samem sebi) in neposreden (primarne intelektualne aktivnosti se oblikujejo iz osnovnih gibalnih akcij). Motorično uspešnejši otroci tako začnejo prevladovati tudi v drugih duševnih zmožnostih, saj so radovednejši in pridejo prej do večjega števila informacij.

Gibanje je zelo pomemben dejavnik tudi kasneje, v šolskem in predšolskem obdobju, saj prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Od vsakega posameznika je odvisno, kako ga bodo drugi otroci sprejeli v skupino in kakšen bo njegov položaj v njej; to velja še posebej za dečke.

Če starši otroku nenehno ponavljajo, kako je neroden ali pa se iz njega celo norčujejo, se lahko zgodi, da se otrok z njihovim mnenjem sprijazni in ima samega sebe za nerodo. Tako si sploh ne prizadeva, da bi na gibalnem področju kaj dosegel, se ne vključuje v igre z vrstniki ipd. ter se posledično ne potrjuje oziroma ne spoznava samega sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je gibalo, ki usmerja otroke k novim dejavnostim, ki mu omogočajo razvoj gibalnih in zaznavnih sposobnosti, mentalnih sposobnosti, ustvarjalnosti, delovnih navad in interesov ([http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)).

### **2.1.2 Kakovost življenja**

Priložnost doseči odličnost v razvoju je pravica vsakega otroka, meni Sasséjeva (1990). To se ne nanaša le na psihično in čustveno blagostanje oziroma udobje, ampak tudi na intelektualne zmogljivosti.

Od staršev se pričakuje, da bodo svoje otroke vzgajali po naravnem »instinktu« v kulturi, v kateri skorajda ni več razširjenih družin (otroci, starši, stari starši), njihove modrosti in podpore. Starši zato sami potrebujejo veliko več veščin pri vzgajanju, ki mora preiti skozi kar nekaj pomembnih ovir:

- genetsko spremenjena hrana;
- omejene fizične aktivnosti;
- avtomobili;
- televizija (računalnik);
- način oblačenja;
- težave med zakoncema (partnerjema);
- razdeljena družba.

Ti dejavniki ustvarjajo potrebo po tem, da se starši poglobijo v razumevanje razvoja otroka v zgodnjem otroštvu in njegove vplive na otrokovo kakovost življenja.

Znanstvene raziskave so pokazale, da se otrokov razum najhitreje razvija pred tretjim letom starosti. Ustrezna vzgoja v tem obdobju spodbudi rast otrokove inteligence in mu kasneje omogoči doseganje polnega potenciala (Sassé, 1990).

Mnogi otroci se pri treh letih že zavedajo samega sebe oziroma imajo postavljene trde temelje za samopodobo, na osnovi katerih kasneje razvijajo nadaljnje veščine. Pri tej starosti se že sami znajdejo v vrtcu ali kakšnih podobnih situacijah – prehajajo v naslednjo fazo odraslosti.

Prehod iz zgodnjega otroštva v »predšolsko« obdobje predstavlja za otroka dramatičen korak. Vsi otroci v tem obdobju seveda niso na enaki razvojni stopnji. Pri treh letih in pol pa se večina otrok že do določene mere osamosvoji od njihovih staršev oziroma skrbnikov. Vsekakor bi se morali slednji bolj zavedati pomena teh zgodnjih let, saj lahko le tako otrokom omogočijo razvoj skozi normalne, predvidljive in pomembne faze zgodnjega otroštva.

Mnogo staršev, ki ima sicer inteligentne otroke, se sprašuje, zakaj ima njihov otrok težave z učenjem branja in pisanja v šoli. Taki otroci se največkrat »zrinejo« skozi šolska leta, vendar pa le-ti odrastejo v t.i. učno hendikepirane oziroma funkcionalno nepismene odrasle ljudi. Mnogi so čustveno prizadeti zaradi svoje nezmožnosti za učenje, imajo se za neumne, njihova »nesposobnost« resno vpliva na njihov odnos do življenja, omejene pa imajo tudi možnosti za zaposlitev.

Stroka je dokazala, da inteligenca ne le raste, ampak jo lahko tudi spodbudimo k rasti. To je zelo pomembna ugotovitev, ki nam lahko pomaga pri zasledovanju oziroma doseganju odličnosti.

### **2.1.3 Kako se učimo in razvijamo**

Učimo in razvijamo se skozi interakcije z našim okolje. V idealnih pogojih do skrajnih meja naših genetskih sposobnosti. Center vsega učenja so možgani. Da se lahko učimo, morajo biti naši možgani sposobni sprejemati informacije (ki smo jih pridobili skozi vseh pet čutil), jih razvrščati in skladiščiti, kasneje pa tudi ponovno priklicati v spomin in jih znati uporabiti (Sassé, 1990).

Možgani, ki so mnogo bolj dovršeni od vsakega računalnika, bi lahko po mnenju Sasséjeve primerjali z nadzorno ploščo in neštetimi povezavami na njej. Če je ena od povezav poškodovana, a to področje ni nujno za delovanje, sistem še vedno dobro deluje. Če pa je področje potrebno že za osnovno delovanje, smo v težavah.

Okolje omogoča otroku, da »programira« svoje možgane skozi pet čutil. Pri tem igra zelo pomembno vlogo gibanje. Ko se otrok premika, sprejema čutne zaznave ne le preko stika s kožo, ampak tudi preko notranjih živčnih končičev, lokalnih receptorjev, mišic in vezi. Sporočila, ki jih prejemamo preko teh senzoričnih živcev, so življenjskega pomena za nadzorovanje premikanja telesa in tovrstno zavedanje, saj telesu pomagajo pri orientaciji v prostoru. Če otroci tega zavedanja nimajo, so običajno precej nerodni.

Tak otrok mora to pomanjkljivost kompenzirati skozi vid, kar pa lahko pogosto pripelje do težav. Vid in stimulacija notranjega ušesa s pomočjo gibanja sta prav tako pomembna za ugotavljanje našega natančnega položaja v okolici, kjer se nahajamo.

Zmožnost vizualnega osredotočenja na položaj neke točke (predmeta), medtem ko premikamo glavo, je prav tako v veliki meri odvisna od ravni povezovanja (integracije) živčnih impulzov iz notranjega ušesa. Mnogi otroci, ki imajo težave z branjem, premikajo glavo vzdolž vrstice, se izgubijo, preskakujejo vrstice, večkrat preberejo isto besedo ali frazo ... - imajo torej vizualne težave z osredotočenjem.

Nekateri otroci s tovrstnimi težavami lahko berejo besede le, če jih hitro preletijo ali posebej poudarijo, ne morejo pa jih prebrati, če so v stavku. Ko so te otroke prosili, naj med učnimi urami berejo tako, da se zraven prevračajo, delajo kozolce in vrtijo (s čimer spodbudijo njihov zaznavni sistem za pozicioniranje), so v večini primerov lahko brali vrstice, vendar le krajši čas.

Vsekakor pa ne moremo trditi, kot pravi Sasséjeva, da so otroci, ki imajo težave z branjem, vselej tudi nerodni, da imajo slabo koordinacijo in obratno. Imajo pa oboji določeno stopnjo okvare pri delovanju živčnega sistema, kar vpliva na njihovo celovito delovanje.

Ko je otrok enkrat mobilni – se prevrača, kroži z glavo, se plazi po trebuhu, po rokah in kolenih – pridobiva izkušnje s pomočjo čutil. Otroku zaznava predmete vizualno in se premika proti njim ter se tako privaja na osredotočanje iz različnih razdalj. Ko zasliši zvok, se primakne bližje in tako spoznava, kako umestiti zvoke v prostor. Ob tem lahko kakšno stvar tudi polži ali povoha – svet zanj začne dobivati obliko in pomen (Sassé, 1990).

Zanimivo je, meni avtorica, da ima mnogo otrok kasneje, ko začne obiskovati šolo, težave z zaznavanjem drobnega tiska. Če velikost črk povečamo, lahko takoj zaznamo napredek pri sposobnosti učenja branja. Običajno pri teh otrocih ni nič (fizično) narobe z vidom; niso pač pridobili zadostnih vizualnih izkušenj z bližino.

Povprečen otrok bo plazil, če mu bomo le dali priložnost. To je življenjsko pomembna stopnja za pridobivanje zgodnjih senzomotoričnih izkušenj, prav tako kot tudi pestovanje, zibanje, govorjenje in petje – stvari, ki jih starši običajno počnejo z otrokom.

S plazenjem otrok bistveno poveča svoje sposobnosti ravnanja s predmeti, stranski produkt tovrstnih aktivnosti pa je koordinacija med rokami in očmi. Razvoj v zgodnjem otroštvu je neposredno povezan z otrokovimi intelektualnimi in učnimi zmogljivostmi. Ta razvoj sledi določenemu zaporedju, ki je:

- metodično;
- predvidljivo in
- medsebojno povezano.

Vsaka razvojna faza se izenači (prekriva) z delom faze, ki je pred njo, celotna funkcija oziroma dejavnost pa je odvisna od funkcionalne ravni predhodne stopnje, meni Sasséjeva (1990). Iz tega lahko logično zaključimo, da lahko »izpustitev« katere koli naravne razvojne stopnje v zgodnjem otroštvu dejansko vpliva na otrokovo sposobnost učenja in njegovo vedenje.

#### 2.1.4 Pojmi, ki bi jih starši morali poznati

Margaret Sassé (1990) v svoji prvi knjigi med drugim navaja tudi nekaj pomembnih pojmov, ki bi jih moral poznati vsak starš. Mednje sodijo:

- *Senzorično-motorično oziroma senzomotorično povezovanje* (integracija) je izrednega pomena za učenje. Lahko bi ga opisali kot razporejanje, organiziranje in sestavljanje sporočil, ki jih možgani prejmejo od ostalih čutov, da se lahko telo ustrezno odzove.
- *Proprioceptična sporočila* prihajajo iz živčnih končičev v mišicah in vezeh in sprožijo gibanje. Na ta način otroci začnejo spoznavati različne dele telesa in načine, kako jih premikati. V zgodnjem otroštvu te gibe povzročajo številni prirojeni (samodejni) refleksi, kot je npr. odrivni refleks. Ko se narahlo dotaknemo otrokovega podplata, otrok nogo iztegne.
- *Vestibularni sistem* ima središče v notranjem ušesu. Ko se premikamo, se tekočina v notranjem ušesu prelije preko živčnih končičev, s čimer prenese sporočila v možgane in nato preko živčnega sistema v vse dele telesa. Ta sporočila se nanašajo na položaj telesa (v povezavi z gravitacijo) in na to, kje v prostoru se nahajamo – z drugimi besedami, gre za prostorsko zavedanje. Ta informacija prav tako vpliva na premikanje oči, držo in iskanje ravnotežja, ki omogočajo pravilno gibanje. To je *notranje zavedanje* oziroma obvladovanje naših delov telesa v povezavi enega z drugim ter našim okoljem.
- Obvladovanje telesa je odvisno od *dobrega mišičnega tonusa*. Da bi lahko obvladovali gibe, morajo imeti možgani »zemljevid« telesa. Boj natančen kot je zemljevid, bolj natančni in koordinirani so naši gibi. Otroci si morajo pridobivati izkušnje s ponavljanjem gibov, da lahko v zemljevid telesa preko občutkov »vstavijo« nove dele. To jim omogoča prilagoditve drže telesa in ravnotežja, saj tako spoznavajo gibalne ekstreme, nasprotja in podobnosti.
- Možgani gradijo *spomin*, ki se ne nanaša le na dele telesa, ampak tudi podatke o njihovi *velikosti, teži, omejitvah, gibljivosti* in njihovem *položaju*. Na ta način lahko možgani ugotovijo, *kako hitro in kako naporno* morajo delati mišice, ter kako obdržati ravnotežje, da ne pademo. To bi lahko primerjali z vožnjo avtomobila. Ljudje razvijemo »občutek« (uskладиščimo podatke) o tem, kako močno je potrebno obrniti volan, pritisniti na plin ipd.; vse to postane

samodejno. Če ne zaznavamo našega avtomobila tako, kot bi morali, obstaja velika verjetnost, da se bomo znašli v prometni nesreči. Podobno bo otrok, ki se slabo zaveda svojega telesa, najverjetneje precej neroden in neuskkljen v gibih.

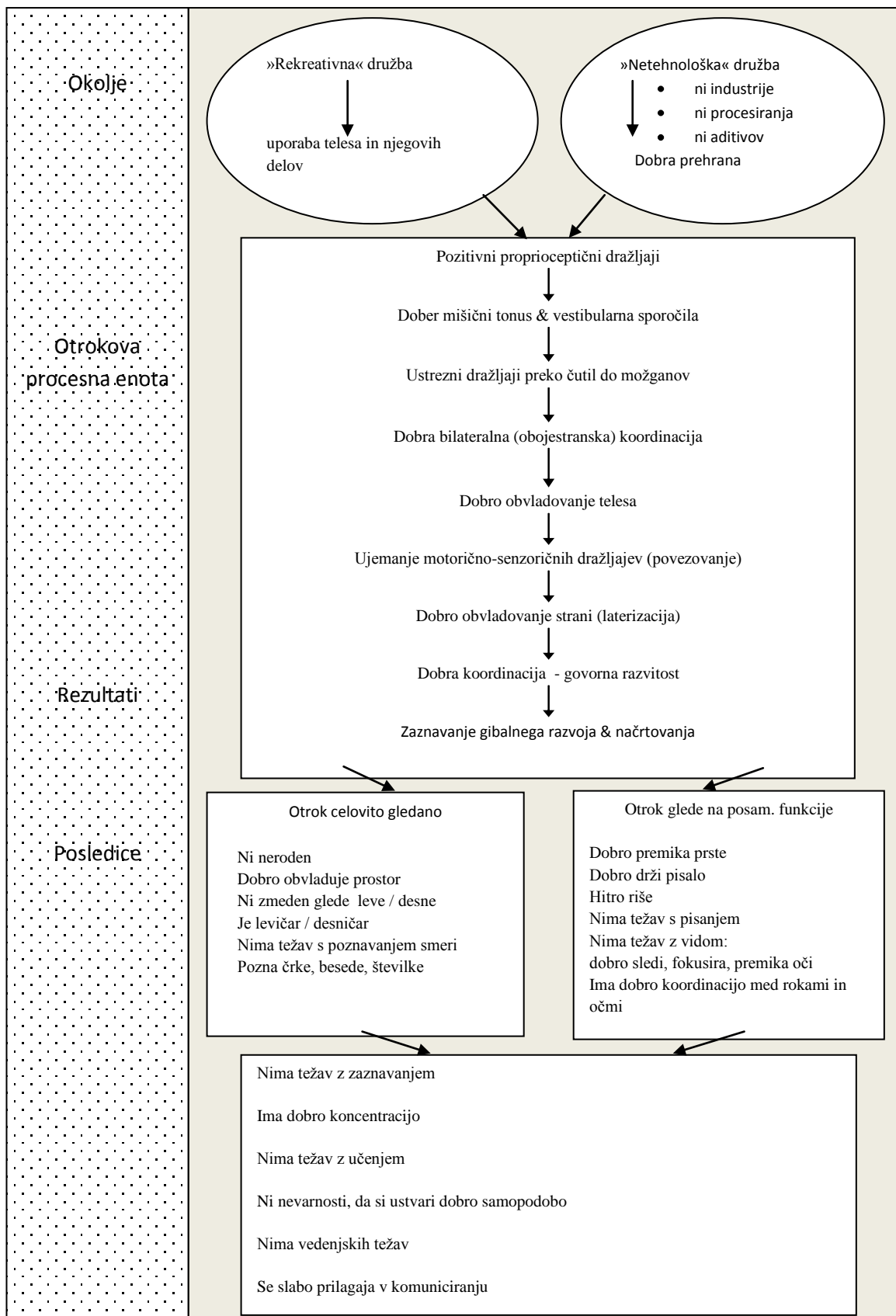
- Majhni otroci vedno znova ponavljajo novo pridobljene spretnosti. S tem se jim izboljšuje zavedanje oziroma *obvladovanje telesa in prostora, drža in ravnotežje*, s čimer posledično izboljšujejo tudi *bilateralno koordinacijo*.
- Bilateralna koordinacija se nanaša na stopnjo razvoja *velikih mišic* (glavne motorike), ko morajo možgani *koordinirati* delovanje *obeh strani* telesa – npr. *poskakovanje* z enakomernimi odrivi, kjer otrok uporablja obe nogi *sočasno*. Na tej stopnji delata enakomerno tudi *obe roki*, tudi ko to ni potrebno. Če tako na primer otroku, ki je star manj kot poltretje leto, damo v roke škarje, bo najverjetneje uporabil *obe roki* – z eno bo držal škarje, drugo pa bo odpiral in zapiral.
- To je t.i. *bilateralna* (obojestranska) *koordinacija*, ki je pomembnejša kot *lateralna* (stranska) *koordinacija*.
- T.i. *lateralnost* predstavlja notranje zavedanje (obvladovanje) *dveh strani* telesa, njunih *razlik* in dejstva, da ju lahko premikamo posamično ali skupaj pri različnih dejavnostih.
- V tem času razvoja se povežeta obe strani možganov in si *razdelita* naloge. Možgani imajo le *en* (in ne dva) center za *številne aktivnosti*. Področje, ki je »zadolženo« za jezik (govor, branje, pisanje) je na levi strani možganov (v levi hemisferi) pri desničarjih in na desni pri levičarjih.
- Sočasno s tem razvojem se pri otroku razvijejo še nekatere druge sposobnosti: jasno pokaže, s katero roko je bolj spreten, z očmi si lahko *ogleda celotno svoje telo* (preide preko sredine), vključno z rokami in nogami, prav tako pa lahko povsem neodvisno in v nasprotnih smereh uporablja tudi svoje ude. Korakanje oziroma hoja na primer zahteva od njega, da stopa naprej z eno nogo, medtem ko z roko na isti strani telesa zamahne nazaj – to imenujemo *križno vzorčenje* oziroma *nasprotno gibanje* (angl. cross-patterning).
- Glede na to, da se v možganih vzpostavi le en center za govor, ni presenetljivo, da otrok nekaj tednov govori precej nepovezano ali celo jeclja.
- Najpogostejši vzrok za slabe rezultate v šoli je nezadostna laterizacija. Ti otroci se počasi učijo leve in desne strani (*usmerjenosti*); če bodo tako sedeli poleg desničarja, bodo uporabljali svojo levo roko (zrcaljenje). Zaradi nezadostno razvitega čuta za smer bodo pogosto *obračali* črke, besede ali številke. Laterizacija je značilna za triletne otroke, ki so že sposobni

napredovati do take razvojne stopnje oziroma aktivnosti, kot so poskakovanje in kasneje preskakovanje (ki zahteva sposobnost poskakovanja z ene noge na drugo), ter zahtevnejše aktivnosti (igranje z žogo in druge igre).

- V starosti med 2,5 in 3,5 leti malček nenadoma postane *otrok*. Gre za precej *dramatično* razvojno obdobje. Otrokov napredek v naslednjih letih je v veliki meri odvisen od osvojitve *lateralne* stopnje. *Lateralnost* je mogoče pridobiti z izkušnjami in predstavlja del normalnega, predvidljivega, zaporednega razvoja majhnih otrok. Je posledica pridobljenega znanja oziroma sposobnosti: *zavedanja oziroma obvladovanja telesa, ravnotežja in drže*.
- Sočasno z laterizacijo se izboljša tudi motorično načrtovanje – zmožnost za *gibanje* in *razmišljanje*. To je za otroka imperativ zlasti v času, ko začne obiskovati šolo.
- Če so možgani preveč zaposleni z organizacijo telesnih gibov (npr. pri pisanju), jim ne ostane dovolj časa za *razmišljanje* o tem, *kaj je dejansko napisano*.
- Pojem *zaznavno-motorični razvoj* se nanaša na *pridobivanje* informacij s pomočjo možganov preko čutil kot rezultat *motoričnega* gibanja. Iz prejetih informacij se izoblikujejo otrokove zaznave (zavedanje in razumevanje) njih samih in sveta, ki jih obkroža.
- Ko možgani zberejo (povežejo) *senzomotorične* izkušnje v znanje, se razvijeta *spomin* in *zaupanje* v pretekle izkušnje.
- Ko otrok prvič visi oziroma pleza po vodoravno postavljeni lestvi (dvignjen od tal), mora pred vsakim gibom zelo pazljivo uporabljati vid, roke ali noge. Z izkušnjami so zmožni brez težav preplezati celotno lestev, saj so njihove roke, stopala in telo to že počeli. Iz izkušenj torej vedo, *kaj, kako in zakaj*.

*Iz otrokovega poznavanja sebe izvira poznavanje okolice in njegovega prostora (položaja) v svetu. Iz poznavanja okolice in prostora pa izvira poznavanje in razumevanje sebe.*

**Slika 4: Pomen gibanja za otrokov celovit in posamičen razvoj**



Vir: Sassé, 1990



## 2.1.5 Otrokov razvoj v prvih šestih letih

### a) Nosečnost, rojstvo in prvih šest mesecev

Marjanovič Umkova (2004) v njem prikazuje tabelo refleksov dojenčkov, ki naj bi jih bilo sicer pri novorojenčkih kar 27, zgodnji pa naj bi imeli prilagoditveno funkcijo. Žal pa večina refleksov v prvih šestih mesecih izgine. Vzrok za to naj bi bil po mnenju Berkove (2000, v Marjanovič Umek, 2004) v tem, da jih preredko uporabljajo.

**Preglednica 2: Nekateri refleksi dojenčkov**

REFLEKS	SPROŽILNI DRAŽLJAJ	DOJENČKOV ODZIV	RAZVOJNI VZOREC
Tonični vratni	Dojenčka položimo na hrbet.	Glavo obrne na eno stran (običajno v desno), iztegne zgornjo in spodnjo okončino na isti strani ter skrči okončino na drugi strani (t.i. sabljaški položaj).	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Morov	Sliši glasen zvok, nenadno izgubi oporo glave in vrata.	Se zdrzne, iztegne spodnji in zgornji okončini ter prste in jih v loku zapre proti središču telesa, upogne hrbet in potegne glavo nazaj.	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Prijemalni (Darwinov)	Dotaknemo se dlani.	Močno stisne pest.	Od 7. meseca gestacijske starosti do 3. ali 4. meseca.
Babkinov	Dotaknemo se obeh dlani hkrati.	Odpre usta, zapre oči, pokrči vrat, glavo nagne naprej.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Iskalni	Dotaknemo se lica ali roba ust s prstom.	Obrne glavo, odpre usta in začne sesati.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Sesalni	Dotaknemo se ust.	Začne sesati.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Hodilni	Držimo ga pokonci, gola stopala se dotikajo ravne površine.	Premika stopala, kot da hodi.	Od rojstva do 3. ali 4. meseca.
Refleks Babinskega	Rahlo se dotaknemo zunanjšega roba stopala.	Razpre prste na stopalih, stopalo obrne navzgor.	Od rojstva, izgine od 8. do 12. meseca.
Plavalni	Potopimo ga v vodo z obrazom navzdol.	Dela usklajene plavalne gibe, običajno zadrži zrak.	Od 1. do 5. ali 6. meseca.

Vir: Marjanovič Umek, 2004

Marjanovič Umek (2004) v prispevku med drugim navaja tudi mejnike v gibalnem razvoju otrok v svojem najzgodnejšem obdobju. »Gibalni razvoj pri večini otrok poteka v določenem zaporedju, v hitrosti njegovega razvoja pa se kažejo precejšnje individualne razlike,« pojasnjujejo.

»Pri tem gibalni razvoj ne pomeni le osvajati posameznih ločenih gibov. Pridobljene gibalne sposobnosti se z razvojem namreč postopno prilagajajo in združujejo v vse bolj celovite sisteme gibalnih dejanj, ki predstavljajo zapletenejše in učinkovitejše načine raziskovanja in nadzorovanja okolja.« Mejnike v gibalnem razvoju otrok prikazuje preglednica 2.

### **Preglednica 3: Mejniki v gibalnem razvoju po starosti**

<b>GIBALNA SPOSOBNOST</b>	<b>50 %</b>	<b>90 %</b>
Sedi brez opore.	6 mesecev + 4 dni	8 mesecev + 13 dni
Stoji ob opori.	7 mesecev + 20 dni	10 mesecev + 2 dni
Pincetni prijem.	9 mesecev + 3 dni	13 mesecev + 24 dni
Dobro hodi.	12 mesecev + 21 dni	15 mesecev + 7 dni
Stolp iz dveh kock.	13 mesecev + 25 dni	17 mesecev + 8 dni
Preriše krog.	37 mesecev + 8 dni	47 mesecev + 8 dni
Poskakuje na eni nogi.	42 mesecev + 10 dni	55 mesecev + 9 dni
Ujame vrženo žogo.	50 mesecev + 1 dan	73 mesecev + 17 dni

Vir: Marjanovič Umek, 2004

#### **b) Šest mesecev do enega leta**

Otrok bi se moral sedaj odzivati na svet okoli njega in biti zmožen (Sassé, 1990):

- držati glavo pokonci medtem ko leži na trebuhu na tleh;
- z glavo slediti gibanju, ko ga dvignemo v sedeči položaj;
- premikati glavo z ene na drugo stran, da si lahko ogleduje stvari ali se odziva na zvoke;
- prekotaliti se iz ležečega položaja na trebuhu na hrbet;
- sedeti z glavo pokonci, brez opore;
- plaziti se naprej;
- plaziti se po rokah in kolenih;
- sedeti brez opore

- Otroke, ki jih niso naučili sedeti pokonci, se tega sami naučijo, ko so razvojno dovolj pripravljeni, običajno iz plazečega položaja.

Če bi otroke vztrajno puščali ležati na hrbtu, se najverjetneje ne bi naučili plaziti. Taki otroci pogosto dolgo časa ostanejo na tleh ali se enostavno sami dvignejo v stoječi položaj ter shodijo. Vendar pa slednji izpustijo pomembno senzomotorično izkušnjo, ki jo drugi pridobijo skozi plazenje. To lahko prispeva h kasnejšim težavam pri učenju.

Po mnenju Sasséjeve (1990) otroka, mlajšega od 10 mesecev, ne bi smeli spodbujati k hoji, če se pred tem ni v zadostni meri plazil. Plazenje je namreč naraven razvojni vzorec otroka. Sodobna oblačila, ki pokrivajo otrokova stopala, ovirajo oziroma onemogočajo premikanje naprej po trebuhu – odvisno od površine tal. Vsaka površina, ki onemogoča otrokovo gibanje, zlasti v zgodnjih mesecih, zavira njegov razvoj.

Pretirana uporaba otroških stajic, hojic in podobnih pripomočkov otroka ovirajo pri prostem gibanju po prostoru. Omejena uporaba stajic v varnostne namene je sprejemljiva; pripomočki za poskakovanje ali hojo pa nikakor. Otrok naj, pravi Sasséjeva, poskakuje sam, saj bo na ta način pridobil:

- sposobnost za otip (ko se oprijema starša);
- spodbudo (ko ga starš nagovarja);
- varnost (iz ljubezni in pozornosti starša).

Če gre vse tako, kot je treba, bo otrok shodil, ko bo razvojno dovolj pripravljen.

Starši bi morali biti pozorni na:

- ponavljajoče se težave s hranjenjem;
- težave s spanjem;
- jokanje zaradi črevesnih krčev ali prekomerno jokanje;
- jasno zavračanje dotikov, pestovanja in crkljanja pri članih družine;
- pretirane reakcije na hrup, gnečo ali spremembe okolja;
- prevelika aktivnost in pogosto pojavljajoča se nejevoljnost, čemernost (nakazujeta na pretirano občutljivost živčnega sistema otroka). Raziskati je seveda potrebno psihološke vzroke za to;

- zavračanje hrane (hrana se otroku gabi) ali alergije (ki lahko povzročita, da je otrok zelo nesrečen, celo težaven);
- pomanjkanje običajnega zanimanja za okolico in splošna medlost oziroma počasnost pri reakcijah. Takšne otroke starši nasprotno pogosto opisujejo kot zelo pridne, na splošno vesele, vendar počasne na vseh področjih razvoja.

Razvoj govora v tem obdobju se običajno sestoji iz glasnega in melodičnega ter ponavljajočega se žlobudranja (tata-tata, mama-mama-mama). Revna ali monotona vokalizacija je zaskrbljujoča šele, če je otrok star že osem ali devet mesecev.

V času med 9. in 12. mesecem se otroci začnejo odzivati na enostavna navodila, še posebej, če jih pospremimo z gestami (npr. »zaploskaj«). Na ta način lahko tudi enostavno preverimo otrokov sluh in vid.

Do boljšega nadzora gibanja in tudi različnih mišičnih struktur pride zaradi razvoja možganov. Tako, da naključno gibanje zamenja načrtovano. Razvijati se začne groba ali velika motorika. Med 9. in 12. mesecem se razvije premikanje v različnih položajih (kobacanje – *drsajoče premikanje*). Naslednja faza je prehod v *štirioporen položaj*, temu pa sledi prehod v *vzravnano držo* (s pomočjo opore). Z začetki hoje brez opore se razvije tudi koničasti prijem (prijemanje s palcem in kazalcem), pravilen prijem pa omogoči začetek razvoja *fine motorike*.

### c) Od enega do dveh let

Nekateri otroci shodijo še pred dopolnjenim enim letom, večina pa v času med 12. in 18. mesecem. V tem času se izrazito razvijajo govorne sposobnosti – začne se s čebljanjem v začetnih mesecih, sledi tvorjenje od 20 do 50 prepoznavnih besed, ki že imajo nek pomen, nato pa celo začnejo oblikovati dvo- ali tribesedne fraze.

*Otroci shodijo ali začnejo teči oziroma govoriti zelo različno. Starši ne bi smeli imeti zadržkov pri iskanju nasvetov glede tega, saj lahko vsaka takšna težava bistveno vpliva na otrokove kasnejše zmožnosti za učenje.*

Otroci lahko pri dveh letih običajno tečejo brez težav, vendar pa je potrebno biti kljub temu pozoren:

- na hojo po prstih, ki ni normalna, če traja predolgo;
- na slabo ravnotežje, kljub temu, da otrok hodi že štiri mesece;

- če prehitro shodi (pred 10. mesecem), razen če se je pred tem že štiri ali pet mesecev plazil; to je lahko namreč napoved težav v prihodnosti (še posebej, če je otrok hiperaktiven).

Le malo staršev se zaveda pomembnosti razvoja ročnih sposobnosti pri tako majhnem otroku, meni Sasséjeva (1990). V tem času otrok že lahko pobira majhne predmete s palcem in kazalcem. Če to počne s celo pestjo, lahko to pomeni, da je zaostal pri razvoju ročnih sposobnosti. Listanja po knjigi je na primer zmožen pri svojih 18. mesecih. V tem letu bi se tudi morali naučiti, kako sezuti čevlje in nogavice, držati žlico in držati skodelico z obema rokama.

*Drugi pokazatelji možnih težav:*

- *otrok je počasen, najraje sedi – ni zainteresiran za raziskovanje sveta;*
- *težave s hranjenjem, žvečenjem ali spanjem;*
- *hiperaktivnost;*
- *glasni zvoki ga pretirano razburijo;*
- *odreveni, ko ga primemo v roke;*
- *pogosti izbruhi jeze oziroma togote;*
- *nenadzorovan jok, ki traja dlje časa;*
- *ne joče, ko je fizično poškodovan;*
- *vztrajno tresenje z glavo ali guganje (nekaj povsem normalnega za otroka v ranih letih pa je guganje v presledkih, ko je na rokah ali kolenih);*
- *druge vedenjske težave.*

Posebej moramo biti pozorni na vsako znamenje, da otrok ne sliši dobro ali da težko razume enostavna navodila oziroma napotke. Če opazimo, da ima težave z vidom (škiljenje, beganje enega očesa ali kakšen drug znak, ki nakazuje na to, da ne vidi dobro), je nemudoma potrebno poiskati nasvet. Pomanjkanje zanimanja za slikanice ali gledanje stvari čisto od blizu kažeta na slabovidnost.

#### **d) Dve ali tri leta**

Otrok lahko ima slabše razvite motorične sposobnosti, če pri tej starosti ne zmore (Sassé, 1990):

- brez pomoči istočasno skočiti z obema nogama v zrak;
- hoditi, ne da bi zraven lovil ravnotežje (z dvignjenimi rokami);

- lahko teči;
- vzpeti po stopnicah, ne da bi se oprijemal ograje;
- razviti sposobnosti, da se lahko brez skrbi spusti po stopnicah;
- zajaha in upravlja s triciklom, pri tem pa se poganja z nogami;
- samostojno hraniti in dobro prežvečiti hrane;
- listati po knjigi (list za listom);
- držati pisalo s palcem in drugima dvema prstoma;
- zgraditi stolpa iz šestih ali sedmih kock;
- naučiti se obuvati ali sezuvati čevlje, nogavice, si povezniti na glavo kapo ...

Kar zadeva vid, bi morali biti sposobni:

- pobiranja majhnih predmetov;
- prepoznavanja slik znanih predmetov;
- uživanja v gledanju slikanic.

Kar zadeva govor in sluh, bi morali biti otroci pri tej starosti sposobni:

- obvladovati približno 50 besed, lahko pa jih razvijejo tudi do 200 (v enostavnih stavkih);
- slediti enostavnim navodilom;
- uživati v otroških pesmicah in sodelovati pri njih.

Pri treh letih lahko pri nekaterih otrocih, ki so imeli v preteklosti težave (na katere je bilo mogoče sklepati iz njihovega vedenja), le-te enostavno izginejo, drugim pa se lahko še poslabšajo. Primer: nekateri otroci, ki so bili v zgodnjem otroštvu posebno občutljivi na hrup, se lahko le-tega počasi navadijo, vendar pa imajo v šoli kljub temu težave pri razlikovanju med zvenom različnih besed, poleg tega pa jih lahko hrup ob tem tudi hitro zmoti.

### **e) Tri do pet let**

Najbolj očitni indikatorji dejavnikov »tveganja« v tem predšolskem obdobju so v gibanju, govoru ali na vedenjskem področju, meni Sasséjeva (1990). Lahko so zelo resni ali pa zanemarljivi, vendar pa je potrebno biti nanje v vsakem primeru zelo

pozoren. Otrok je lahko pri splošnem gibanju neroden, pa z lahkoto teče ali se prekopicuje.

Stopnice še vedno lahko predstavljajo težavo; pri treh letih se lahko večina malčkov vzpenja po njih z izmeničnim korakom (eno noga na eno stopnico), pri spuščanju pa stopajo z dvema nogama na eno stopnico. Pri štirih letih otrok pri tem ne potrebuje ograje in stopa v izmeničnem koraku navzgor in navzdol.

Pri treh letih (če ne že prej) se otrok nauči voziti tricikel in brcati žogo. V predšolskem obdobju otroci že razlikujejo, katera roka je bolj veščča (npr. slikanja, barvanja ipd). Če tega občutka nimajo (še posebej, če so že stari okoli štiri leta), je lahko to alarm za nevarnost. Nemudoma je potrebno poiskati pomoč, da bi raziskali tovrstno otrokovo pomanjkljivost.

V tem času otrok izboljša tudi svoj oprijem pisala (palec, kazalec, sredinec). Malčki z zaostankom v razvoju ročnih spretnosti lahko imajo težave s koordinacijo prstov in posledično z zapiranjem gumbov, oblačenjem, uporabo škarij ali drugimi podobnimi nalogami. Ti otroci bodo imeli po mnenju Sasséjeve (1990) težave s plezanjem po igralih, zato se bodo tovrstnih igralnih pripomočkov bali.

Tudi težave z vidom lahko pri teh malčkih povzročijo strah pred višino, igrali in aktivnostmi, kot sta vrtenje in prevračanje kozolcev. Te aktivnosti so običajno zanje zabava, ki predstavlja obenem tudi pomemben del njihovega razvoja (senzomotorične aktivnosti). Otroke, ki teh aktivnosti ne izvajajo, morajo starši oziroma vzgojitelji k temu spodbuditi oziroma jih tega naučiti.

*Da bi to dosegli, je potrebno redno vsakodnevno delo oziroma program, ki ga moramo nadaljevati tudi, ko otrok osvoji omenjene sposobnosti. Če bi te malčke preučili bolj podrobno, bi ugotovili, da skoraj zagotovo kažejo določene znake zakasnelega razvoja živčnega sistema na drugih področjih.*

Pri tej starosti bi moral biti govor že dobro razvit. Če ima otrok dlje časa težave na tem področju (občasno se to lahko pojavi pri treh letih, kar je nekaj povsem običajnega), to že nakazuje tudi na težave pri učenju. V tem obdobju, kot pravi Sasséjeva (1990) postajajo jezikovne funkcije lokalizirane (omejene na eno področje – levo ali desno možgansko hemisfero).

Težave z vizualnim ali slušnim zaznavanjem<sup>1</sup> so prav tako pogoste. Tudi če se na zdravniškem pregledu izkaže, da je sluh ali vid normalen, ima otrok, ki se nenavadno odziva na teh področjih, običajno težave z zaznavanjem in potrebuje pomoč.

<sup>1</sup> Zaznava je sposobnost možganov, da vhodne informacije, ki jih sprejme skozi čutila, naredi smiselne (jim dajo nek pomen) (Sassé, 1990).

Otroci v predšolskem obdobju, ki:

- se ne morejo naučiti barv (razen, če je to genetsko pogojeno – barvna slepota);
- ne zmorejo zložiti sestavljanke, primerne njihovi starosti;
- ne zmorejo povezovati določenih slik (npr. iskanje parov);
- ne prepoznajo svojega imena, kadar ga napišemo ipd.,

imajo težave z vizualnim zaznavanjem in bodo imeli tudi sicer skoraj zagotovo težave z učenjem branja in pisanja.

Otroci, ki imajo težave s sluhom (slušnim zaznavanjem), bodo imeli prav tako probleme v šoli. Slednji se namreč ne morejo odzivati na ustna navodila, se (na)učiti otroških pesmic ali uživati pri poslušanju zgodbic. Slaba koncentracija, hiperaktivnost, lenobnost ali bolje rečeno vse vedenjske, socialne ali čustvene težave bi morali starši pravočasno prepoznati in začeti ugotavljati njihove vzroke. Tovrstni problemi redko izginejo sami od sebe. Pri tem ne gre zanemariti tudi nespečnosti, težav s hranjenjem ali težav z odvajanjem.

#### **f) Pet in šest let**

Pri teh letih lahko po mnenju Sasséjeve (1990) zelo hitro prepoznamo, ali ima otrok težave z učenjem. Eden takšnih znakov je izmenično poskakovanje z ene na drugo nogo (kaže na slabo motoriko).

Težko pa je denimo prepoznati lenobnost pri hiperaktivnem otroku. Takšnega otroka vzgojitelji pogosto postavljajo za vzgled ostalim, saj nikoli ne povzroča preglavic, po svojih najboljšim močeh izvaja tisto, kar mu naročijo (čeprav počasi) ...

V teh prvih šolskih oziroma zadnjih predšolskih letih je zelo pomembno, da otroka pazljivo nadzorujemo, ali drži pisalo pravilno in ali pravilno oblikuje črke. Nekateri otroci, ki slabo koordinirajo premike prstov, držijo pisalo s prekrizanimi prsti (palec preko kazalca), ali še huje, držijo pisalo s celo pestjo. To so opozorilni znaki, da je potrebna pomoč (ne le pri učenju oprijema, ampak celotnih motoričnih sposobnosti rok). Če se otrok ni sposoben s palcem in kazalcem dotakniti samo pri vrhu blazinic in narediti s prstoma krog, potem tudi ne bo znal normalno držati pisala. Če te nepravilnosti ne bomo hitro odpravili, lahko postane stvar navade in negativno vpliva na tekoče in čitljivo pisanje.

*V tem obdobju je že jasno, ali je otrok levičar ali desničar. V nasprotnem primeru je treba nujno poiskati strokovno pomoč.*



Veliko težav se lahko pojavi, če se otrok nauči pisati z napačno roko. V preteklosti so otroke prisiljevali pisati z desno, ne glede na to, ali so bili levičarji ali desničarji. S tem so povzročili prvim precej škode.

Danes obstaja kar nekaj otrok, ki pišejo z levo, čeprav genetsko niso levičarji. Vzrok za to je v zapoznelem razvoju njihovega živčnega sistema, zaradi česar otroci niso razvili večjih sposobnosti v eni roki in so tako prevladali okoljski dejavniki (npr. pisala je imel pretežno na svoji levi strani, zato jih je vselej pograbil z levico in začel pisati; otroci se namreč izogibajo »prečkanja sredinske črte« telesa (Sassé, 1990). Takšni malčki lahko imajo težave z učenjem. Vse ostale stvari počnejo z desnico, le pišejo z levico. To je vsekakor posledica zgoraj omenjenih situacij v njihovih zgodnjih otroških letih. Nekateri od teh lahko imajo tudi govorne težave, nič neobičajnega pa ni tudi zamenjevanje črk v obratnem zaporedju (»ne« preberejo »en«).

*Dlje trajajoče težave z zamenjevanjem lahko povzročijo druge okvare živčnega sistema. Čeprav nekateri menijo, da je to povsem običajna faza otrokovega razvoja, Sasséjeva (1990) s tem ne soglaša. Otroci, ki se normalno razvijajo, pravi, se takoj naučijo pravilnega postavljanja in branja črk.*

*Orientiranost v eno ali drugo stran je povezana s specializiranostjo možganov. Pri desničarjih je področje za jezik na levi strani (hemisferi), pri levičarjih pa na desni. V eni od raziskav, ki jo navaja Sasséjeva (1990), je bilo ugotovljeno, da ima približno 70 odstotkov levičarjev to področje na levi in ne desni strani, kar bi lahko pojasnilo vzrok tako velikega števila levičarjev med ljudmi, ki imajo težave z učenjem, oziroma otrok s hujšimi razvojnimi težavami.*

Včasih najdemo kakšnega levičarja, ki (npr. pri pisanju) uporablja tudi desnico, vendar je to zelo redko. Sasse (1990) ob tem navaja zanimiv primer otroka levičarja ki ga je mati od tretjega leta dalje namensko navajala na uporabo desne roke (ker ni želela, da bi postal levičar, tako kot ona). Težava se je pojavila, ko je otrok začel obiskovati šolo in se učiti pisanja. Kljub velikim naporom učiteljev je otrok venomer začel pisati na desni strani lista in nadaljeval proti levi (zrcalna slika). V drugem razredu je začel pisati z levico in težave so nemudoma izginile.

Nekateri otroci pišejo samo do sredine strani, ali pa vztrajno začenjajo s pisanjem na desni, drugi zopet obračajo črke ali številke oziroma pišejo zrcalno samo nekatere besede. Vzrok za to je po mnenju Sasséjeve slaba vizualna percepcija. Takšni otroci imajo pogosto težave tudi na drugih sorodnih področjih (slabo telesno zavedanje in zavedanje položaja v prostoru). Pogosto se zelo počasi učijo, kaj je leva in kaj desna stran telesa, mnogokrat pa jih tudi okolica zaznava kot lene, ne preveč bistre, če pa so očitno zelo inteligentni, za dislektike.

Vse te težave so vsekakor popravljive in različnih razsežnosti. V veliki meri so odvisne tudi od čustvenega razpoloženja okolice in načina učenja otroka, kot tudi otrokovih nevropsiholoških sposobnosti kompenziranja.

Če otrok ne vidi dobro na tablo, si pogosto mane oči ali tišči glavo v papir, moramo nemudoma reagirati. Ko vstopi v šolo, ne bi smel imeti nobenih težav s prepoznavanjem barv (razen če je barvna slepota gensko pogojena).

Velik problem za veliko otrok je tudi prepoznavanje zvena črk in njihovo povezovanje v besede. Vzrok tiči v težavah s slušnim zaznavanjem. Ti malčki so, ko pridejo v šolo, precej v nemilosti, še posebej če pri učenju branja prevladujejo zvočne metode. Prav zato potrebujejo dodatno senzomotorično vzpodbudo.

### **2.1.6 Pomoč pri razvoju in učenju otroka**

Gibanje je po mnenju Sasséjeve (1990) ključ do učenja. Če otroka »zavijemo v vato«, kot pravi avtorica, ne moremo pričakovati, da se bo naučil spoznavati samega sebe ali okolico. Narava je s postopnim razvojem gibov sama poskrbela, da majhni otroci na ta način pridobijo izkušnje v senzomotoriki.

*Razen v primeru možganskih poškodb ali drugih težav, bodo otroci normalno prešli vse te faze, če jim bo le okolje dalo dovolj priložnosti.*

Otrok ni potrebno učiti prevalov, plazenja, sedenja, stanja, teka in govora – to se bodo postopno skozi spoznavanje okolja in uporabo igral naučili sami. Skozi gibanje, guganje in vrtenje v prostoru pridobivajo najrazličnejše vzpodbude in bogate izkušnje.

Te razvojne aktivnosti so pomembne za celostni razvoj živčnega sistema in posledično *intelektualni razvoj*. Da bi se lahko gibali, moramo čutiti, in skozi občutke se učimo, kje v prostoru se nahajajo naši udje. Novorojenčki se ob rojstvu namreč ne zavedajo, kje se njihovo telo začne in kje konča.

Da bi pridobili te informacije skozi občutke (dotikanje, drgnjenje, nežno gnetenje – masaža), jim je potrebno pomagati in jim omogočiti gibanje. Dojenčki, ki so vseskozi zaviti (da se ne morejo gibati) ali v vozičku / ležalniku ležijo na hrbtu, ne pridobijo toliko izkušenj z gibanjem kot dojenčki, ki jih v posteljico oziroma zibelko ali na tla pogosto polagajo na trebuh. Otroci, ki ležijo na trebuhu se tudi prej naučijo držati glavo pokonci, podpirati na rokah in se prekotaliti ali gibati naprej. Tako tudi prej vidijo svet okoli sebe.

Drug, precej manj znan aspekt otrokovega razvoja, je povezan s hranjenjem. Dojenje je naravno in zaželeno, a ne vedno mogoče. Če je potrebno dojenčka hraniti po steklenički, je dobro, da ga pri tem predstavljamo z ene na drugo stran (kot da bi ga dojili). Na ta način enakomerno vzpodbudimo njegov vid, sluh in čutenje.

Starši so v preteklosti otroka z zibanjem umirili. Namesto posteljic so se v glavnem uporabljale zibelke, matere pa so običajno otroke dojile v gugalnikih. Otroške vozičke so pogosto uporabljali za uspavanje otroka (Sassé, 1990).

Danes je veliko posteljic statičnih, starši otroka več časa prevažajo v »lupinici« v avtomobilu (kjer pa mu dejansko popolnoma onemogočijo gibanje), zato je zgoraj omenjenih načinov ravnanja z otrokom manj. Vendar pa raziskave kažejo, da zlasti očetje še vedno prevažajo otroka pretežno v vozičku (zunaj). Z gibanjem po prostoru, ki vključuje številne tresljaje (ki otrokom godijo), malčke vestibularno stimulirajo.

Starši bi morali dojenčkom tudi pogosteje (ne le po hranjenju) peti in pred njimi plesati, da dobijo občutek za gibanje in ritem – včasih bolj nežno, drugič bolj poskočno in zibajoče.

Ko začne dojenček uživati trdo hrano, le-ta ne sme vsebovati (oziroma naj vsebuje čim manj) barvil, aditivov, konzervansov ali sladkorja. Pri tem je nasvet strokovnjaka vselej dobrodošel. Če ima otrok pogosto težave z ušesi, nosom, grlom ali ga zbada v prsih, je vsekakor potrebno preveriti, ali ne gre za kakšno vrsto alergije. Nikakor se ne smemo sprijazniti s tem, da mora otrok vseskozi jemati antibiotike.

Otroka lahko na več načinov vzpodbudimo k razvoju (prehodu razvojnih stopenj), če imamo občutek, da ta proces ne poteka normalno. Dojenčki in malo večji otroci se vsekakor bistveno razlikujejo po razvojnih stopnjah, starši pa bi morali to prvi opaziti. V takem primeru morajo nemudoma odreagirati in poiskati pomoč.

Ko je otrok enkrat mobilni oziroma ko se začne plaziti, je potrebno odmakniti vse zanj nevarne ali vredne predmete, ki bi jih lahko dosegel. Tako se bo lahko sam gibal povsem svobodno. Lahko mu nastavimo lončke in druge primerne predmete (ki jih ne more razbiti ali se z njimi poškodovati), da bo lahko samostojno raziskoval (Sassé, 1990).

Otroku ni potrebno dajati dragih igračk, zanimive predmete lahko najde tudi v okolici hiše ali na vrtu. Tako se bo lahko učil oziroma pridobival izkušnje iz okolice. Kmalu zatem se bo poskušal postaviti na noge ali oprijemati pohišta, vleči vse, kar mu bo prišlo pod roke. Na ta način otroci pridobivajo predstave o tem, kaj je užitno, kako težki so predmeti, kakšnih oblik in vonja so.

Prav zato jim takšnega načina raziskovanja ne smemo preprečiti s tem, da jih dajemo v hojice. Nikakor jih ne smemo tudi prisiljevati k temu, da čimprej shodijo. Ni namreč pomembno, kako hitro začnejo hoditi, ampak koliko se pred tem naučijo o sebi in okolici, kar bo bistveno vplivalo na njihov razvoj in *inteligenco*.

Od takrat, ko shodi, do njegovega poltretjega leta starosti otrok neverjetno napreduje v vseh gibalnih sposobnostih. Ne nauči se le samostojne hoje, ampak tudi plezanja, tekanja, poskakovanja, visenja na rokah ipd. ter s tem spoznava obe strani telesa. To je tudi predpriprava za njegov nadaljnji razvoj – zavedanje in neodvisno gibanje obeh delov telesa v nasprotno smer (kot je npr. pritiskanje na pedale tricikla).

V drugem letu jim je potrebno dati karseda veliko priložnosti za preizkušanje gibalnih sposobnosti – tako kot tudi v času, ko so še dojenčki. Vendar pa sedaj že hodijo in se učijo o stvareh že s povsem druge perspektive.

Priporočljivo jih je voziti na sproščene sprehode, pri čemer jih ne smemo priganjati. Naj zbirajo stvari, preučujejo listje in vejice ali kar koli drugega, kar jim pride pod roke. Če so primerno oblečeni, naj uživajo v hoji po blatu. Še posebej jih privlačijo hribčki, kjer lahko tekajo gor in dol. Na ta način se razvija oziroma krepi njihovo mišičevje, obenem pa se učijo tudi prostorskega zavedanja.

Hkrati s fizičnim razvojem gibljivosti se ob igri s predmeti (polnjenje ali praznjenje vode ali peska iz posodic, potiskanje ali vlečenje predmetov iz lukenj ali pa na splošno igranje z igračkami oziroma tudi njihovo uničevanje) izboljša tudi koordinacija med rokami in očmi.

Pri 15 mesecih začnejo raziskovati tudi z drugimi deli telesa (prej pretežno z usti). Radi rišejo z voščenkami po velikih polah papirja (kar na tleh), zato je priporočljivo, da jim to vsaj občasno omogočimo. Pri poltretjem letu starosti, ko začnejo govoriti bolj tekoče, je potrebno začeti z aktivnostmi za spodbujanje zavedanja o lateralnosti (levi in desni strani), s čimer izboljšujemo tudi njihove ročne in vizualne zmožnosti.

V tem času malček postaja otrok. Vse bolj je samostojen, obvladuje svoje telo in je sposoben manipulirati z okolico, vključno s starši (če mu to seveda dovolijo). Dokaj dobro že poznajo svoje telo in vedo, kako ga nadzorujejo pri gibanju. Lahko že sodelujejo pri aktivni telovadbi (dvigujejo dele telesa), uživajo v barvanju s prstki, oblikovanju gline, izrezovanju iz papirja in lepljenju. Te aktivnosti so pomembne za razvijanje in krepitev prstov ter rok (Sassé, 1990).

Barvanje pomaga pri celostnem razvoju mišic rok, ramen in hrbta, pa tudi pri spoznavanju barv, poleg tega pa se otroci pri tem izjemno zabavajo. Priporočljivo je tudi, da jih zaposlimo s sestavljanjkami (enostavnejšimi).

Sedaj lahko že brez težav pritiskajo na pedala in upravljajo s triciklom, mečejo žogo in se naučijo, če to večkrat vadijo, precej natančno udarjati žogico za golf. Pri tej starosti postanejo otroška igrišča s svojimi pripomočki za plezanje, spuščanje ali vrtenje pravi magnet zanje.

Ko otroci izvajajo te aktivnosti, skozi igro pridobivajo vse več razvojnih oziroma zaznavnih veščin. Otroci, ki se tega bojijo ali niso imeli možnosti, da bi to počeli, ne dobijo zadostne stimulacije, ki so posledica tega. Prav zato je pomembno, da jim starši to omogočijo. Obdobje od tretjega leta starosti pa vse do zgodnjih šolskih let je čas povezovanja oziroma utrjevanja zgodnjih razvojnih sposobnosti, izpopolnjevanja in napredka.

Z izboljšanim ravnotežjem in zavedanjem lateralnosti lahko otrok že prakticira stanje na eni nogi, poskakovanje in (pri štirih in pol oziroma petih letih) preskakovanje stvari. Korakajo kot odrasli (z izmenjujočim korakom) in se zavedajo, s katero roko najlažje in najlepše pišejo.

Mnogo strokovnjakov na področju razvoja otrok podpira zgodnje učenje branja, igranja na instrumente in celo učenje tujih jezikov. Otroci so pri prvih petih letih željni znanja in se lahko ogromno učijo zgolj z odkrivanjem in ponavljanjem.

»Včasih smo precej podcenjevali zmožnost predšolskih otrok za vsrkavanje informacij in pridobivanje učnih sposobnosti, čeprav smo se obenem vselej zavedali, da bodo prav najmlajši v družini tisti, ki se bodo prvi naučili tujega jezika na potovanjih v tujini,« pravi Sasséjeva (1990), »Predšolski otroci s težavami v razvoju so dokazali, da imajo pogosto neverjetne zmožnosti absorbiranja informacij, in to kljub vsem težavam. Ob vstopu v šolo prav ti otroci mnogokrat presenetijo svoje učitelje s svojimi intelektualnimi sposobnostmi in znanjem,« še dodaja avtorica.

#### **2.1.6.1 Metode pomoči otrokom z razvojnimi motnjami oziroma učnimi težavami**

Po mnenju Sasséjeve (1990) je najbolj učinkovita tehnika pomoči otrokom z motnjami v razvoju zdrav razum. Na tej postavki temelji tudi program vadbe Toddler Kindy GymbaROO, ki ga bomo obravnavali v naslednjem poglavju. Ta pristop vključuje ponavljanje nekaterih naravnih gibalnih aktivnosti iz zgodnjega otroštva. Njegov namen je razviti in izboljšati zmogljivosti možganov za delovanje, s čimer povečujemo tudi otrokove funkcionalne in intelektualne zmožnosti.

Ta metoda torej temelji na preteklih izkušnjah, ki so si jih otroci že pridobili s kotaljenjem, prevračanjem, vrtenjem, plazenjem, korakanjem, poskakovanjem, preskakovanjem, visenjem na rokah in balansiranjem. Sem sodijo tudi vožnja s skirojem, gimnastika ter specifični taktilni, slušni in vizualni trening.

Vse omenjene aktivnosti so del zaporednega razvoja majhnih otrok in so zato osnova za vse GymbaROO-jeve učne ure (tako za dojenčke kot otroke na začetku osnovne šole).

Idealno je, če imajo učne ure za predšolske otroke in dojenčke v svoj dnevni urnik vključen t.i. Program zaznavno motoričnega razvoja (angl. Perceptual Motor Development program). Parki in otroška igrišča bi morali biti opremljeni s *premičnimi* deli, po katerih lahko otroci plezajo, se gugajo, spuščajo, visijo na rokah, se vrtijo ipd., da lahko na ta način le-ti pridobivajo pomembne senzomotorične in razvojne izkušnje (Sassé, 1990). Seveda je pri tem potrebna previdnost, nikakor pa ne smemo biti kot starši preveč zaščitniški, saj se bo lahko otrok le na ta način naučil čutiti, gledati oziroma videti, slišati, okusiti in vonjati stvari, ki ga obdajajo.

Sasséjeva ob tem navaja še nekaj pomembnih navodil za starše:

- ne vozite se z avtomobilom, kamor lahko greste peš; če že morate voziti, parkirajte avto nekaj ulic stran od cilja;
- omejite gledanje televizije, saj s tem otroka vzpodbudite h gibanju;
- vzpodbudite otroka k poslušanju zgodbic na zgoščenkah. To je namreč odličen način za razvijanje umskih predstav (vizualizacije) in spomina, zelo pa lahko pripomore tudi k pomnjenju besed, branju, črkovanju in matematiki.

Po mnenju avtorice bi se morali vprašati o učinkih:

- *današnje sodobne, hitre hrane*, ki je enostavna za pripravo, a obenem polna konzervansov, kemikalij, sladkorja, umetnih barvil in arom. Kako vplivajo na naše zdravje, vedenje in učenje? Bi morali biti lokali s hrano v bližini šol (kot so v Avstraliji denimo majhne slaščičarne – angl. tuckshops) zgled na tem področju, ali je zaslužek pomembnejši od tega? Starši se lahko vsekakor v vsakem trenutku odločijo, da bodo prenehali kupovati hitro hrano ... Ustrezna živila so cenejša in bolj zdrava, po njih pa se tudi bolje počutimo;
- *otroške »tiranije«*, kjer so starši dejansko v vlogi žrtev. Zakaj ne poskrbimo za splošno izobraženost staršev, kar zadeva prepoznavanje, preprečevanje in popravljanje potencialnih težav majhnih otrok v šoli, se sprašuje Sasséjeva. Zakaj čakamo do zadnjega, namesto da bi jim pravočasno zagotovili pomoč?
- *telovadbe*, glede na njen pomen za zdravje in učenje. Vadba vse bolj postaja ena od možnih izbir, namesto da bi bila poglavitni sestavni del izobraževanja (še posebej v srednjih šolah, kjer otroci najbolj potrebujejo gibanje);

*Danes vse več staršev svoje otroke vozi v in iz šole, ko pa prispejo domov, nemudoma sedejo za televizijo ali računalnik. Potreba za gibanjem oziroma športno vzgojo je zato še toliko pomembnejša, kot je bila nekoč.*

- *hrupa*, ki so mu otroci izpostavljeni v nekaterih razredih, na njihovo koncentracijo in učenje;
- *pisalnih miz* z ravnimi (ne nagnjenimi) površinami, zaradi katerih otroci precej bolj utrujajo oziroma obremenjujejo mišice in oči. Pri delu na teh mizah se morajo precej bolj sklanjati nad površino in zavzemati nenaravne položaje, da bi dosegli pravilno vidno razdaljo (da lahko sploh vidijo, kaj berejo ali pišejo). Mnogo otrok, zlasti tistih, ki imajo slabo razvit mišični tonus, enostavno obupa npr. nad branjem knjige zaradi vizualnih obremenitev. Raziskovalci so dokazali, da se pri nekaterih otrocih skoraj takoj, ko začnejo pisati na nagnjeni (20 stopinj) površini, popravi pisava, položaj sedenja in drža pisala. Pogosto je to prvič, da sploh lahko z obema očesoma vidijo, kaj dejansko so napisali;
- zaradi *zaporedne postavitve miz* (prekrivanja) se morajo otroci pogosto obračati oziroma nagibati, da vidijo učitelja, ko le-ta govori ali piše na tablo. Prepisovanje s table v takih položajih prav tako zahteva nepotreben napor (za oči in hrbtenico – drža).

Kljub temu, da je bilo doslej opravljenih že kar nekaj raziskav na temo učnih motenj in da se je našlo že kar nekaj rešitev, pa se bodo po mnenju Sasséjeve (1990) venomer pojavljale nove težave. Bistvo ali skrivnost uspeha zdravstvenih raziskav na tem področju bo vselej preventiva ter s tem povezano odkrivanje in zdravljenje oziroma odpravljanje težav.

Sodobne raziskave na področju razvoja in učenja so dinamične in zanimive. Strokovnjaki različnih disciplin se vse bolj zavedajo pomena zgodnjega ukrepanja in odpravljanja težav. Na žalost pa to zavedanje oziroma znanje vendarle še ni tako splošno razširjeno, da bi bilo v vsakem trenutku na voljo staršem, ki iščejo pomoč ali nasvet. Prav zaradi takšnih potreb je nastala vadba GymbaROO, ki poskuša najnovejša spoznanja vgraditi v aktivnosti za razvoj telesnih in intelektualnih zmogljivosti otrok.

Vadbo Toddler Kindy GymbaROO, ki jo bomo obravnavali v osrednjem delu naloge, so razvili v Avstraliji in na Novi Zelandiji, izvajajo pa jo tudi v številnih drugih državah po svetu. Gre za pristop, ki je osnovan na ugotovitvah, da je nevro-fiziološki oziroma nevro-psihološki razvoj otroka vitalnega pomena za njegovo sposobnost branja in učenja ter številne druge dejavnosti. GymbaROO tako na zabaven način vzgaja oziroma razvija malčke, starši, pa na ta način spoznavajo, kako lahko maksimizirajo razvoj svojega otroka. Namen te naloge je nekoliko podrobneje opisati temelje, filozofijo in sam program tovrstne vadbe ter njen vpliv na razvoj otroka. Omenjeni centri oziroma programi so dejansko izobraževalni centri za starše in otroke, v katerih starši spremljajo svoje otroke pri 45-minutni tedenski vadbi.

Praktična navodila za aktivnosti, ki so specifično povezane s starostjo otroka, so osnovana z namenom pospeševanja normalnega razvoja v zgodnjem otroštvu, na tem pa temeljijo nadaljnje zmožnosti učenja. Žal takšne vadbe pri nas trenutno še ni zaslediti, verjetno pa bo v prihodnjih nekaj letih tak ali podoben način dela z najmlajšimi postal stalnica tudi v Sloveniji. Ker se zdi GymbaROO nadvse zanimiv in učinkovit način razvijanja otrokovih potencialov, ga bomo tudi nekoliko podrobneje opisali v diplomskem delu. Opis vadbe za najmlajše bomo podprli oziroma vzročno-posledično navezali na strokovne ugotovitve o vplivu različnih dejavnikov na razvoj otroka.



### **3. CILJI**

Cilj, ki je zastavljen v diplomskem delu, je podrobneje predstaviti vadbo GymbaROO, ki je namenjena razvijanju ustreznih gibalnih sposobnosti otrok od šestega tedna do petega oziroma šestega leta starosti, obenem pa tudi podpora oziroma pomagati staršem pri vzgajanju otroka. Namen aktivnosti v okviru tega programa je zagotavljanje maksimalnih koristi za otroka v vseh fazah razvoja. Učne ure vključujejo širok spekter zabavnih iger oziroma vaj, ki spodbujajo zaznavne, gibalne, čustvene in spoznavne sposobnosti otrok.

#### **4. METODE DE LA**

Metoda dela v diplomu je deskriptivna (opisna). V diplomskem delu smo se oprli na ugotovitve tujih strokovnjakov, še posebej Margaret Sassé, utemeljiteljice GymbaROO-ja in avtorice knjig o vplivu zgodnjega otroštva na razvoj kognitivnih procesov posameznika. Seveda pa bomo nalogi dodali tudi osebno noto – svojstven pogled in izkušnje, pridobljene v nekaj letih aktivnega dela z otroki.

## 5. GYMBAROO KOT NOV GIBALNI PROGRAM

Ustanoviteljica izobraževalnega programa oziroma vadbe Toddler Kindy GymbaROO (krajše GymbaROO) Margaret Sassé v svoji knjigi *If Only We'd Known...* (Ko bi le vedeli, op.p.) navaja ugotovitve poročila avstralskega odbora za izobraževanje iz leta 1977 (Sassé, 1990), da je približno 30 odstotkov avstralskih šolarjev, ki šolo zapustijo pri 15. letih, funkcionalno nepismenih in da se ta položaj od časa, ko je poročilo nastalo, ni niti najmanj izboljšal. Kot učiteljica (Sasséjeva je pred tem tudi 18 let delala z razvojno in vedenjsko motenimi otroki ter otroki, ki imajo težave z učenjem, op.p.) je bila nezadovoljna z rezultati tradicionalnih tehnik učenja, kot izučena medicinska sestra pa je prišla do spoznanja, da so številne težave dejansko posledica pomanjkanja razvoja na enem ali več področjih v pomembnih letih zgodnjega otroštva.

Prevzela je nov pristop, ki temelji na spodbujanju živčnega sistema skozi specifične gibalne dejavnosti – takšnem, ki se običajno pojavi pri predšolskih otrocih v času njihovega največjega izoblikovanja. Nov pristop je obrodil bogate sadove najprej pri testni skupini najstnikov – otroci se niso začeli le bolje učiti, napredovali so tudi na gibalnem, socialnem in čustvenem področju.

Zanimivo pri tem je, da so vsi ti otroci kazali znake oziroma potrebo po pomoči že v zgodnjem otroštvu, torej veliko prej, preden so se dejansko pojavile težave z učenjem, branjem, pisanjem ali črkovanjem.

Sasséjeva je tako leta 1983 ustanovila prvi center Toddler Kindy Gymbaroo v avstralski Victoriji. Glavni namen tega centra je bil povečati zavedanje staršev o pomenu razvoja v zgodnjem otroštvu na zdravje, vedenje in učenje ter preprečiti razvojne, učne in/ali vedenjske težave skozi izobraževalne programe za starše in otroke.

Do leta 1990 je bilo v Avstraliji že 38 takšnih centrov, spreminjati pa se je začela tudi percepcija ljudi: počasi, a vztrajno so začeli spoznavati pomen telesne vzgoje in specifičnih senzorično-motoričnih zaznavnih programov v šolah.

Tovrstno pedagoško delo temelji na ugotovitvah, ki smo jih povzeli v prejšnjih poglavjih, namreč, da obstaja povezava med aktivnostmi oziroma gibanjem in razvojem živčnega sistema (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

Otroci se razvijajo vseskozi (in ne le 45 minut na teden, kolikor traja omenjena vadba). Na tem dejstvu temelji filozofija GymbaROO-ja; staršem skušajo med drugim prikazati takšne aktivnosti, ki jih lahko počnejo tudi doma. Seveda pri tem ne gre le ta prikaz vadbe, ampak tudi s tem povezanega znanja o načinih in vzrokih ter posledicah aktivnosti, ki pomagajo pri razvoju otrokovih možganov.

## Slika 5: Prepoznavni znak Toddler Kindy GympaROO programa



Vir: <http://www.gymparoo.com.au/>

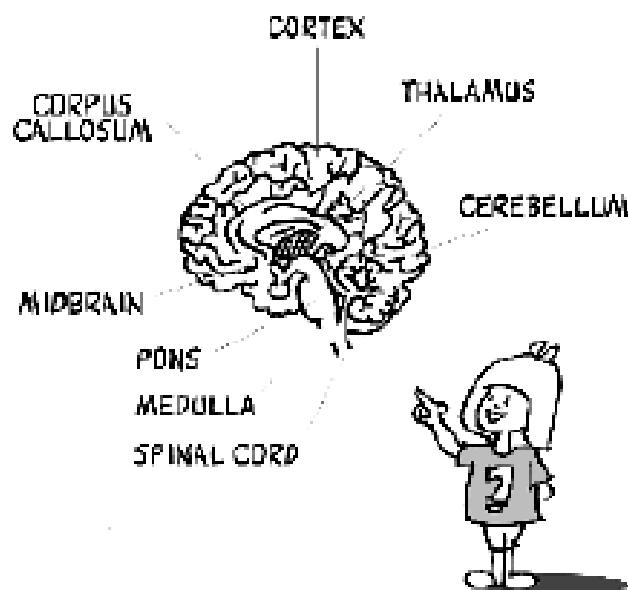
### 5.1 Namen Gymparoo programa

Ljudje smo edinstveni po svojih zmogljivostih in intelektualnih funkcij v možganih (<http://www.gymparoo.com.au/>). Celotno naše vedenje, kot pravi Sasséjeva (2002), pogojujejo interakcije med genetskimi (notranjimi) in okoljskimi (zunanji) dejavniki, možgani pa so »sedež vsega vedenja«. V možganih je več milijard celic (imenovanih nevroni), ki se množijo in povezujejo z drugimi nevroni. Tako možgani rastejo, rast pa je odvisna od naših genov in vzpodbud iz okolja.

Sporočila med nevroni aktivirajo možgane in živčne celice za komuniciranje oziroma pošiljanje sporočil našemu telesu. Možgani se razvijajo po hierarhiji – celovito delovanje višjih ravni je odvisno od razvoja nižjih.

Zmožnost možganov za branje, razumevanje jezika, spremljanje in razvrščanje informacij, hojo, tek, govor, pisanje ali črkovanje je odvisno od ravni delovanja možganskega debla. Le-tega sestavlja kostni mozeg (nadzoruje avtomatične funkcije, kot je dihanje, osnovne funkcije organov in primarne reflekse), most (omogoča osnovno vitalno zaznavanje in reagiranje, ki sta posledica zgodnjih refleksov in gibanja), mali možgani (odgovorni za ravnotežje, držo, mišični tonus in koordinacijo) in srednji možgani (nadzirajo višjo raven senzoričnih in motoričnih funkcij, vključno s premikanjem oči; pospešuje razvoj globlje percepcije in tridimenzionalnega senzoričnega zavedanja preko gibov rok in kolen), kar prikazuje tudi slika 4 (<http://www.gymparoo.com.au/>).

## Slika 6: Prikaz delov možganov



Vir: <http://www.gymbaroo.com.au/>

### Legenda:

cortex = možganska skorja  
thalamus = talamus  
cerebellum = mali možgani  
corpus callosum = corpus callosum  
midbrain = srednji možgani  
pons = most  
medulla = kostni mozeg  
spinal cord = hrbtenjača

## 5.2 Zgodovina Gymbaroo programa

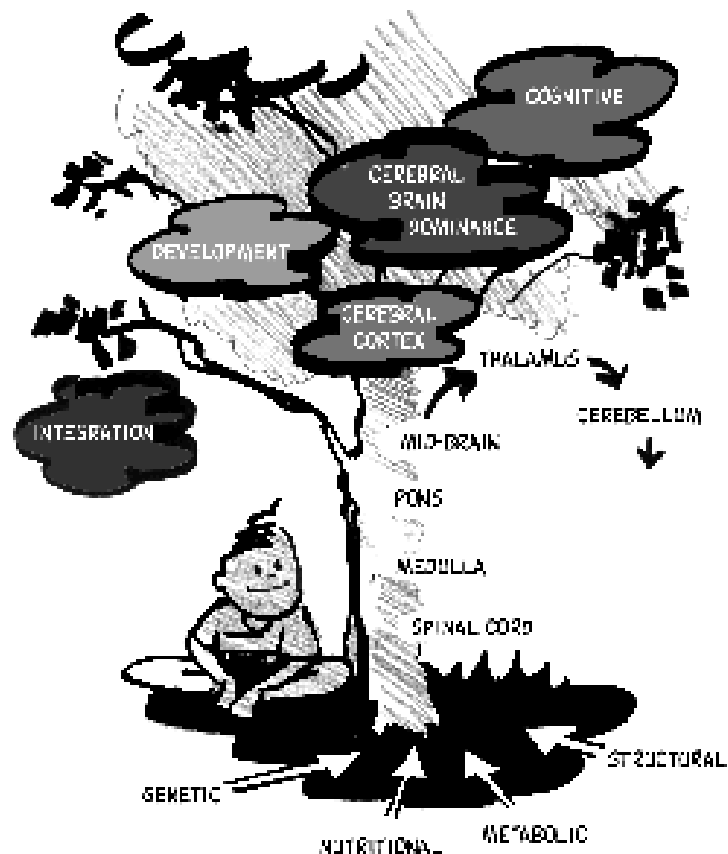
Razvoj vadbe in s tem povezanega znanja, ki ju združujejo GymbaROO programi, sega tri desetletja nazaj, ko je Margaret Sassé ustanovila organizacijo ANSUA (A New Start For the Under Achiever – Nov začetek za otroke z motnjami) v avstralskem Melbournu. Poudarek dela te organizacije je bil na pomoči otrokom z učnimi težavami v šoli.

Po desetih letih vodenja je Sasséjeva spoznala, da bi lahko te težave zmanjšali oziroma popravili v zgodnejšem otroštvu in leta 1983, kot že rečeno, ustanovila prvi GymbaROO center (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

### 5.3 »Učno drevo«

Pri GymbaROO-ju vaditelji staršem pokažejo, kako naj se vključijo v aktivnosti svojih otrok, ki predstavljajo trdne temelje za razvoj in učenje. »Rast pridobivanja znanja« v prvih nekaj letih življenja bi lahko primerjali z rastjo rastlin, kar ponazarja tudi Slika 5.

Slika 7: Učno drevo



Vir: <http://www.gymbaroo.com.au/>

#### Legenda:

genetic = genetski (vpliv)

nutritional = prehranski, prehrambeni (vpliv)

metabolic = metaboličen (vpliv)

structural = strukturalni (vpliv)

spinal cord = hrbtenjača

medulla = kostni mozeg

pons = most

midbrain = srednji možgani

thalamus = talamus

cerebellum = mali možgani

integration = povezovanje

cerebral cortex = možganska skorja

development = razvoj

cerebral brain dominance = prevlada možganov

cognitive = kognitivni, spoznaven

GymbaROO ponuja strukturiran, strateško zasnovan »Program za vzgojo (izobraževanje) staršev«, ki je namenjen podpori oziroma pomoči staršem pri vzgajanju otroka. Namen aktivnosti v okviru tega programa ni pospešitev razvoja, ampak zagotavljanje maksimalnih koristi za otroka v katerikoli fazi razvoja. Učne ure vključujejo širok spekter zabavnih iger oziroma vaj, ki spodbujajo senzorične in motorične sposobnosti otrok.

#### 5.4 Sestava učnih ur in usposobljenost učiteljev

Učne ure GymbaROO-ja imajo značilne postopke, ki so izrednega pomena za otrokov razvoj. Vsako obdobje je natančno načrtovano vnaprej (običajno 10 tednov prej). Obdobje ima neko tematiko in tedensko obravnavano snov, ki se navezuje na to tematiko (<http://www.gymbaroocanberra.com/default.asp>).

Učna ura, ki traja 45 minut, je namenjena glasbi, plesu, inštrumentom in igranju s »padalom« (na Sliki 6) ter izvajanju vaj za moč. Preostanek časa otroci preživijo »prosto« - preizkušajo svoje gibalne sposobnosti na posebno zasnovanih igralih oziroma opremi (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

#### Slika 8: Otroci pri igri s »padalom«



Vir: [http://farm1.static.flickr.com/170/389506398\\_3a9dcf2b80.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/170/389506398_3a9dcf2b80.jpg?v=0)

Vadbe se lahko udeležijo le v program včlanjeni otroci, v skupinah pa je običajno med 12 in 18 otrok. Če imajo starši oziroma skrbniki več otrok, se pri učnih urah izmenjavajo (da lahko sodelujejo pri vadbi obeh oziroma vseh otrok).

Učitelji GymbaROO-ja morajo imeti opravljeno tretjo stopnjo usposabljanja, preden so sprejeti na študij nevro-psihološkega razvoja in usposobljeni za GymbaROO vaditelja. Sodelovati morajo na vseh rednih strokovnih predavanjih in uspešno zaključiti študij. Poznati morajo nevro-psihološki razvoj in biti sposobni to znanje postopoma prenesti na starše. Omenjena vadba pripeva k raziskovanju pomena gibalnih sposobnosti za splošni razvoj otroka.

Tudi njihovi asistenti morajo razumeti osnove programa GymbaROO in poznati bistvo nevro-psihološkega razvoja otrok, da lahko tudi sami učinkovito (so)delujejo v omenjeni vadbi oziroma pri učnih urah (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

### **a) Prosta igra**

Učna ura se začne s 5-minutno raziskovalno (prosto) igro na velikih igralih, medtem ko drugi udeleženci prihajajo.

### **b) Čas druženja**

V času druženja otroci in njihovi skrbniki družno prepevajo pesmi, se igrajo s prstki, delajo posamezne vaje, se masirajo in plešejo. Vsako obdobje ima svojo tematiko in vsak teden se otrok nauči nečesa novega. Igra je vodena, pri tem pa si vzgojitelj pomaga z majhnimi pripomočki, kot so žogice in vreče za sedenje.

Otroci so zlasti navdušeni nad vrečo z zakladom (angl. Treasure Bag) in kaj je tistega dne v njej. Vrečo vsako vadbenu uro napolnijo z različnimi predmeti, ki so na kakršen koli način povezani s takratno tematiko. Igrače se premešajo, nato pa jih pedagog oziroma pedagoginja vlečejo iz vreče eno za drugo ter o vsaki tudi nekaj pove. Otrok mora svojo igračo sam prepoznati in priti po njo.

To je čudovit del učne ure, kjer uživajo prav vsi otroci ne glede na njihovo starost. Vsak otrok dobi na desno roko in nogo tudi barvno šampiljko, da na ta način še dodatno poudarijo dnevno temo in jim pomagajo pri razlikovanju leve in desne strani.

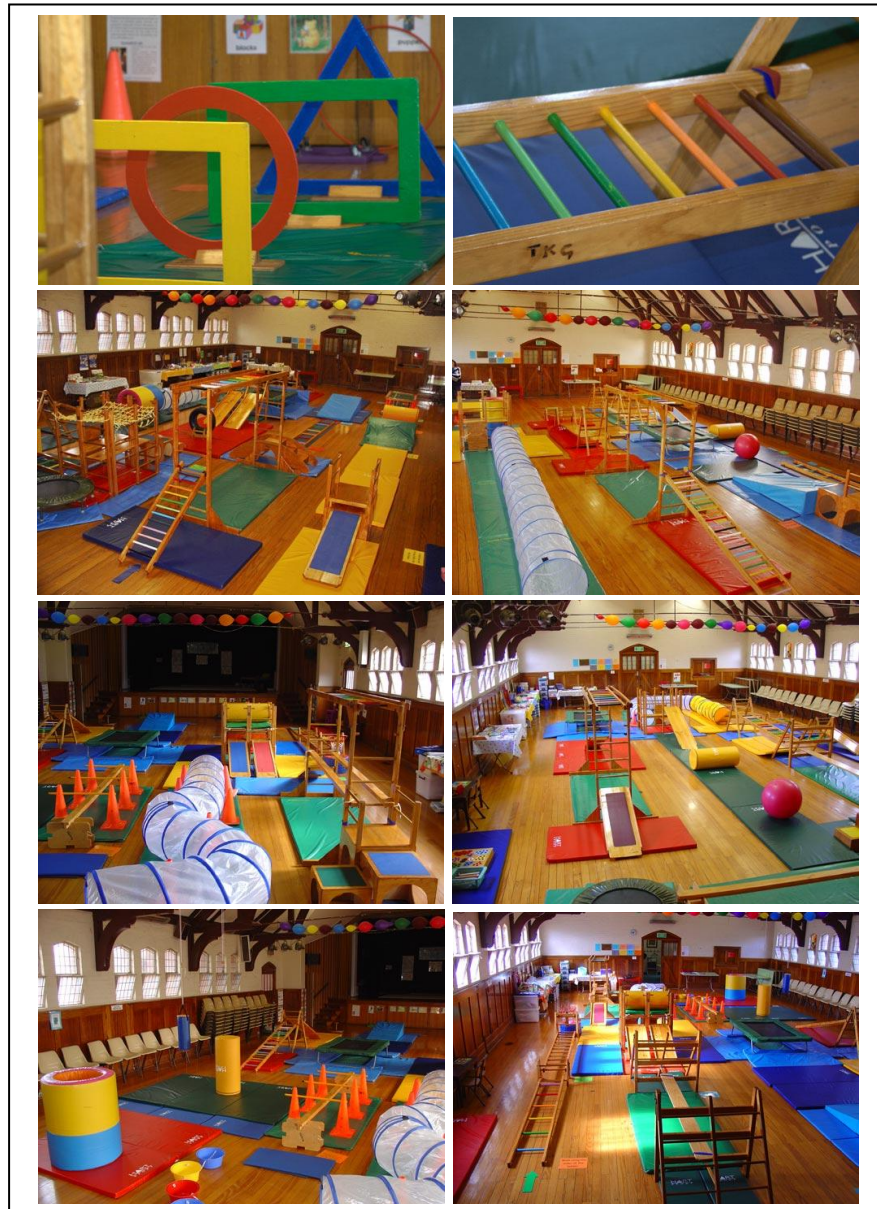
### **c) Uporaba igral**

Prostorna dvorana je polna velikih igral in pripomočkov (na sliki 7), posebej izdelanih za majhne otroke. Otroci se skozi plezanje, iskanje ravnotežja, poskakovanje, prevračanje, guganje, plazenje itd. preizkušajo v gibalnih sposobnostih. Mlajši otroci ta čas izkoristijo za dragoceno raziskovanje.



Vzgojitelji otroke v vzpodbudnem in izzivov polnem okolju spodbujajo, da eksperimentirajo s svojim telesom ter se učijo prostorskega in telesnega zavedanja. Učitelji so vselej v neposredni bližini, da lahko otroke usmerjajo in učijo novih spretnosti. Starejši otroci uživajo pri premagovanju izzivov v tunelu in uporabi novih gibalnih izkušenj. Tunnel redno spreminjajo / premikajo, da lahko vsak otrok na novo doživlja tovrstne izzive.

**Slika 9: Prikaz GymbaROO igral**



Vir: <http://www.gymbaroocanberra.com/default.asp>

## **a) Glasba**

Učna ura se zaključi z glasbo in igro s padalom. Vsak teden vzgojitelj zaigra na drug glasbeni instrument (ali ga predvaja), nato pa se pojavi veliko pisano padalo, pod katerega otroci ležejo in se odpočijejo. Njihovi starši medtem pojejo pesmi ali se med sabo igrajo (igre, v katerih morajo sodelovati). Vsakdo dobi novo besedo in sličico za svoj »GymbaROO vizualizacijski slovar«, ki naj bi ju preučil doma. Pri tem si starši pomagajo s posebnimi tehnikami (angl. flashword technique), ki so se jih naučili pri uri GymbaROO-ja. Starši dobijo na teh urah tudi ogromno sprotnih informacij o otrokovem razvoju, svojih sposobnostih in primernih aktivnostih, ki jih lahko izvajajo doma skupaj s svojim otrokom.

## **e) Razredne skupine**

Otroci so združeni v razvojne skupine glede na njihovo specifično stopnjo razvoja. Običajno se zelo navežejo na učitelje in ostale otroke v skupini, zato ponavadi ostanejo skupaj kot homogena skupina vse dokler ne zaključijo tečaja GymbaROO. Spremembe so mogoče le v času počitnic.

## **5.5 GymbaROO centri**

Toddler Kindy GymbaROO centre najdemo po vsej Avstraliji (70), vse več pa se jih odpira tudi v drugih predelih sveta. Izven Avstralije in Nove Zelandije jih namreč najdemo na Kitajskem, Madžarskem, v Koreji, Hong Kongu, Singapurju, na Tajskem, v Turčiji, Indiji in Nemčiji, in sicer pod imenom KindyROO.

## **5.6 Nevro izobraževanje za starše na daljavo**

GymbaROO je bil prvotno ustanovljen z namenom, da staršem ponudi pomoč pri odpravljanju oziroma preprečevanju težav z učenjem v šoli pri svojih otrocih. Ker so bile razdalje do najbližjih tovrstnih centrov včasih prevelike, se precej staršev teh učnih ur ni moglo udeležiti.

Za starše, ki so kljub temu želeli sodelovati pri teh aktivnostih in so imeli dovolj sredstev za nakup GymbaROO igral, so tako pripravili posebne pogodbe o sodelovanju (angl. Starter packages) ter jih skupaj z otroci vključili v t.i. program »Nevro izobraževanja<sup>2</sup> na daljavo«.

---

<sup>2</sup> Nevro izobraževanje (angl. Neuro Education) je tîrmin, ki se uporablja za opisovanje koristi, ki jih otroku od šestega tedna starosti dalje prinaša gibanje (oziroma uporaba prvih gibov) v povezavi z

Starši so lahko izbirali med usposabljanji za različne razvojne oziroma starostne stopnje otrok. Da bi si zmanjšali stroške, so nekateri le-te delili z drugimi starši, ki so imeli otroka na enaki starostni stopnji (<http://www.gymbaroo.com.au/>).

### 5.7 GymbaROO svetovalni program

GymbaROO ponuja individualno razvojno in učno svetovanje za otroke vseh starosti.

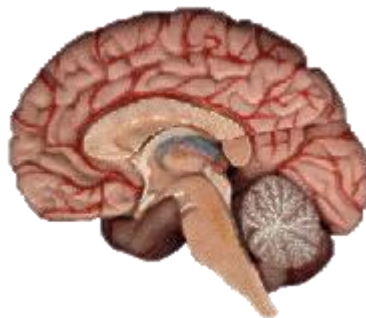
Ti programi vključujejo:

- podajanje splošnih informacij staršem, da lahko bolje razumejo program;
- začetni obisk, na katerem vaditelji opravijo intervju s starši in ocenijo otroka;

GymbaROO pristop temelji na nevrologiji razvoja otroka (utrjevanju oziroma krepitvi živčnega sistema s pomočjo programa, ki pospešuje senzomotorične povezave v možganih). Program je zasnovan na polurnih učnih urah, njegov namen pa je premagovanje težav, ki otroku onemogočajo oziroma otežujejo (povprečno) delovanje, značilno za njegovo starost.

Večina otrok, ki ima težave, je inteligentnih, in takoj ko preidejo fazo zaostanka v nevrološkem razvoju, lahko zelo hitro napredujejo. Pri tovrstnih težavah je mogoče pomagati tudi starejšim otrokom. Mnogi otroci so lahko nezadostno razviti, imajo težave z učenjem, so nezmožni praktičnega razmišljanja in delovanja ali se nenormalno vedejo.

### Slika 10: Človeški možgani



Vir: <http://www.gymbaroo.com.au/>

Starosti prilagojeni razredi vključujejo tako dojenčke, stare šele šest tednov, kot tudi otroke do petih ali šestih let, pri učnih urah (in s tem pri njihovem razvoju) pa so aktivno vključeni tudi njihovi starši (<http://www.gymbaroocanberra.com/default.asp>).

Kako pomembno je sodelovanje staršev pri športni vadbi otrok, poudarjata tudi Videmškova in Pišot (2007), »S hkratnim vključevanjem staršev in otrok v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, namreč omogočamo otrokom, da igraje in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih postopoma uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno enoto,« pravita avtorja.

Takšna vadba je po njunem mnenju pomembna z različnih vidikov:

- otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje in uspešno izvaja naloge;
- otrok tekmuje sam s sabo, je ponosen na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje (postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv, samostojen ...);
- otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Kot pravita Videmškova in Pišot (2007), športna vadba za otroke, kjer so vključeni tudi starši, prinaša številne prednosti oziroma koristi:

- otroci lahko izvajajo gibanja, ki so (z informacijskega vidika) zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost; le-to pa zagotavljajo starši med vadbo;
- mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da pomeni vadba aktivno sprostitev tudi za starše;
- starši med skupno vadbo vzpostavijo z otrokom pozitiven kontakt, ki temelji na prijetnem, veselem doživetju, in tako poglobljajo medsebojno čustveno povezanost;
- vzbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok (začnejo zavestno spremljati njihov gibalni razvoj).

GymbaROO vsekakor pomeni zabavo – starši, dojenčki, otroci in učitelji s skupnim učenjem pridobivajo nadvse pozitivne izkušnje in pri tem uživajo. Na ta način malčki razvijajo svoje kritične sposobnosti, ki predstavljajo temelje za kasnejše opismenjevanje in učenje (<http://www.gymbaroobondi.com/>).

## 5.8 Značilnosti in koristi GymbaROO vadbe

Glavne značilnosti GymbaROO vadbe (<http://www.gymbaroocanberra.com/default.asp>):

- starosti prilagojene učne ure (od 6 tednov do petih let);
- na raziskavah utemeljeni programi, ki v varnem in zabavnem okolju vključujejo tako starše kot otroke (skrbnike);
- posebej strokovno usposobljeni vaditelji;
- posebna oprema, vaje, glasba in masaža;
- enourne učne ure (enkrat tedensko), gradiva za starše in domače aktivnosti.

Glavne koristi izvajanja GymbaROO vadbe (<http://www.gymbaroobondi.com/>):

- učenje o razvoju v zgodnjem otroštvu in pridobivanje idej o tem, kaj početi z otrokom doma;
- kakovostno izkoriščanje časa, ki ga starši preživljajo z otroki, skupaj z drugimi starši, skrbniki in otroci;
- usposobljeni in skrbni vaditelji/učitelji lahko pravočasno prepoznajo morebitne težave z učenjem, zato lahko hitro in učinkovito ukrepajo;
- nič ni tako koristnega kot aktivna vključenost v razvoj otroka.

## 5.9 GymbaROO vadba po starostnih skupinah

Prva leta življenja so najbolj pomembna za oblikovanje otrokove prihodnosti. Raziskave so pokazale, da lahko na otrokovo zmožnost učenja najbolj vplivamo v času od rojstva do petih let (<http://www.gymbaroobondi.com/>). Na tem sloni tudi program vadbe GymbaROO, ki tako vključuje skupine otrok od šestega tedna do petih let starosti.

### a) Baby ROO – dojenčki

Otrok ni nikoli premajhen oziroma premlad za učenje. Obdobje, ko je otrok še dojenček, predstavlja čas najhitrejše razvojne rasti. »BabyROO« programi, kot jih imenujejo, so specifično zasnovani z namenom razvijanja stimulativnih otrokovih potreb, na katerih temelji nadaljnji razvoj možganov.

## Slika 11: BabyROO program za najmlajše



Vir: [http://farm1.static.flickr.com/144/389502175\\_02c5f54b6a.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/144/389502175_02c5f54b6a.jpg?v=0)

Z BabyROO vadbo se starši učijo vaj z otrokom, ki so pretežno na trebuščku. Raziskave so namreč dokazale, da je to obdobje eno najpomembnejših za učenje samozavedanja otroka oziroma spoznavanja samega sebe ter njegovega okolja.

Dojenčkovo senzorično zaznavanje (sluh, vid in otip) spodbujamo z masažo, nežnimi gibi, vajami za razvoj otrokove moči in gibljivosti, otroškimi igrkami in plesom. BabyROO igrala so zasnovana z namenom, da otrok spozna, kako prijetni so lahko dotiki (premiki). S pomočjo uporabe »padala« spodbujajo otrokov vid, orientacijo in prostorsko zavedanje, obenem pa so tovrstne aktivnosti nadvse zabavne tudi za starše. Starši in skrbniki tako uživajo v stvareh, ki jih počnejo skupaj s svojim otrokom v razredu, pa tudi kasneje doma, tisti pa, ki so starši prvič, na ta način pridobijo samozavest o tem, kako dejansko ravnati z otrokom (<http://www.gymbaroobondi.com>).

### **b) Malčki, ki se plazijo**

Učne ure za otroke, ki se plazijo, so podobne BabyROO učnim uram (za dojenčke), a s to razliko, da so prilagojene malčkom, ki se že plazijo po trebuščku in/ali po rokah in kolenih. Program vključuje osnovne aktivnosti, ki otroku pomagajo razvijati kognitivne, socialne in gibalne sposobnosti. Plazenje je vsekakor zelo pomembna razvojna faza otroka za učinkovito nadaljnje učenje. Pri tem ni pomembno, kako hitro preidejo to fazo, ampak koliko izkušenj pridobijo med njo (<http://www.gymbaroobondi.com/>).

### **c) Enoletni otroci**

Vadba za te otroke temelji na prostem raziskovanju s kratkimi in strukturiranimi učnimi urami, ki vključujejo masažo, telesno zavedanje, ritem in razvojne aktivnosti, vključno z razvojem motoričnih sposobnosti. S pomočjo enostavnih gibov se malčki učijo raziskovati samega sebe. Prostorskega zavedanja se učijo skozi ritmične igre in vaje. Z neposredno pomočjo staršev ali skrbnikov odkrivajo, kako zabavno je lahko plezanje, skakanje, guganje, petje in plesanje. Posebno zasnovana oprema oziroma igrala pospešujejo faze pridobivanja ravnotežja, koordinacije, prostorskega zavedanja in samozavesti (<http://www.gymbaroobondi.com/>).

### **d) Dveletni otroci**

Učne ure za to starostno skupino že trajajo nekoliko dlje in so strukturirane, vendar pa imajo malčki kljub temu še dovolj časa za prosto igro. Odzivi malčkov te starosti že zahtevajo nove ravni razumevanja in sodelovanja. To je čas nenehnega raziskovanja, odkrivanja radosti plezanja in skakanja, drsenja in zibanja, pri tem pa je vključenost staršev bistvenega pomena (<http://www.gymbaroobondi.com/>).

### **e) Predšolski otroci**

Učenje, ki ga spremlja zabava, je pomemben del GymbaROO programa za tri- in štiriletne otroke. Nekoliko bolj strukturirane aktivnosti, ko so ples in spretnosti z žogo, razvijajo njihove sposobnosti za sočasno razmišljanje in gibanje. Učne ure gradijo na razvoju zaznavnih, ritmičnih, slušnih, vizualnih in motoričnih zmožnosti (<http://www.gymbaroobondi.com/>).

## **5.10 "Get Smart" program**

Sasséjeva (2002) v svojih publikacijah ne navaja natančnejših podatkov o posameznih aktivnostih oziroma GymbaROO vadbi, saj te informacije predstavljajo poslovno skrivnost. Opisuje pa nekaj aktivnosti oziroma predlogov za starše, ki bi želeli sami izvajati ustrezne senzomotorične vaje s svojim otrokom. Program je poimenovala »Get Smart«, predstavlja pa nekakšen generičen vodnik aktivnosti za otroke od najbolj rosnih mesecev do šestih let. Sestavljajo ga posamezni programi za določene starostne skupine, ki so opisani v nadaljevanju.

## Get smart program št. 1 (od 6 tednov do 18. mesecev)

### Masaža dojenčka

- *Glava:* uporabimo palce za glajenje čela od sredine do temen. Z odprto dlanjo gladimo otrokovo glavo od čela nazaj. Nežno pritiskamo na lička.
- *Prsi:* uporabimo obe roki, prsi gladimo od sredine na vsako stran telesa.
- *Roke:* gladimo od ramen navzdol proti prstom. Gladimo tudi hrbtno stran rok, da se prstki razprejo. Masiramo lahko tudi vsak prstek posebej.
- *Trebušček:* gladimo od prsi navzdol. Zelo počasi in nežno pritisnemo na trebušček in sprostimo. Gladimo predele okoli trebuščka v smeri urinega kazalca. To je še posebej priporočljivo za otroke, ki imajo krče.
- *Noge:* gladimo od zgoraj navzdol (z obeh strani) do prstov. Nato nežno pritiskamo od pete do gležnja in s krožnimi gibi zmasiramo noge (podobno kot roke). S palci trdno pritiskamo na pete.
- *Hrbet:* otroka obrnemo na trebuh in ga gladimo po hrbtenici navzdol z odprtimi dlanmi.

Masaža starejšega malčka in otrok pripomore k organiziranemu delovanju živčevja, vendar mora biti le-ta prijetna. Obstaja več vrst masaž, ki stimulirajo živčne končiče na in pod kožo ter v mišicah:

- *globoki močnejši pritiski* s prsti ali z dlanmi, po celem telesu in okončinah z enakomernim gibanjem;
- *nežni pritiski* – masaža z blazinicami prstov;
- *stimulacija sklepov*, ki pomeni neposredno stimulacijo sklepov prstov, zapestij, komolcev, ramen, kolen itd. Prste položimo na obe strani sklepa in nežno potegnemo oziroma potisnemo naprej;
- *različni materiali* (vseh vrst) – svila, volna, rebrast žamet, bombaž itd.;
- *čopič za barvanje* – rahlo glajenje navzdol po površini kože;
- *vibrator* – je pogosto najbolj sprejemljiva oblika masaže. Običajno pomirjujoče deluje na otroka.



## **Vaje ob glasbeni spremljavi**

Otrok leži na hrbtu in premika roke navzgor, navzdol, narazen in skupaj; enako velja za noge. Vadba poteka počasi in ob glasbi. Sledijo vaje na trebuhu. Starši otroku zraven pojejo (po glasbi).

## **Vestibularna stimulacija**

Ta oblika stimulacije je zelo pomembna za ravnotežje, nadzor premikanja oči in splošno senzorično stimulacijo. Je vitalnega pomena za zadrževanje oziroma vzdrževanje zgodnjih refleksov dojenčka.

Vsaka stimulacija, ki premakne tekočino v srednjem ušesu, prinaša vestibularno stimulacijo. Prav zato je v programu vadbe priporočljivo uporabljati različne načine tovrstne stimulacije – nekaj dni izvajamo ene vaje, naslednjih nekaj dni pa druge. Čas trajanja vsake vaje presodimo sami. Ena od takih vaj je vrtenje na pisarniškem stolu. Otroka posedemo v naročje in se počasi vrtimo zdaj v eno in zdaj v drugo smer. Ta čas podaljšujemo do maksimalno 30 sekund (v eno smer). Naslednjih nekaj vaj oziroma aktivnosti predstavlja načine vestibularne stimulacije.

## **Kotaljenje**

Otroka kotalimo po tleh (najbolje, če je površina nekoliko poševna), njegovo telo naj bo iztegnjeno, roke pa nad glavo ter skupaj (kot svinčnik). Cilj te vaje je, da so noge skupaj.

»Kotaljenje debla« je podobna vaja, le da so roke ob telesu. Ko otroci obvladajo vajo, jih lahko izzovemo, naj sproti opisujejo, kaj vidimo okoli sebe, ko se kotalijo.

## **Get smart program št. 2 (15 mesecev do 2,5 leta)**

### **Masaža starejšega malčka**

Pripomore k organiziranemu delovanju živčevja, vendar mora biti le-ta prijetna. Obstaja več vrst masaž, ki stimulirajo živčne končiče na in pod kožo ter v mišicah:

- *globoki močnejši pritiski* s prsti ali z dlanmi, po celem telesu in okončinah z enakomernim gibanjem;
- *nežni pritiski* – masaža z blazinicami prstov;

- *stimulacija sklepov*, ki pomeni neposredno stimulacijo sklepov prstov, zapestij, komolcev, ramen, kolen itd. Prste položimo na obe strani sklepa in nežno potegnemo oziroma potisnemo naprej;
- *različni materiali* (vseh vrst) – svila, volna, rebrast žamet, bombaž itd.;
- *čopič za barvanje* – rahlo glajenje navzdol po površini kože;
- *vibrator* – je pogosto najbolj sprejemljiva oblika masaže. Običajno pomirjujoče deluje na otroka.

### **Zvijanje črva**

To je zelo prvinski refleks. Je serija raztegovalnih refleksov, ki spominjajo na zvijanje črva. Le-ta igra pomembno vlogo v razvoju telesnega tonusa.

Otroka poležemo na tla (na trebuh, roke so na začetku nad glavo, nato gredo na vsako stran telesa). Vzpodbudimo jih (rečemo, naj se premikajo kot črv ali kača), da se »zvijajo« naprej s pomočjo bokov (nekje pri 18. mesecih starosti). Dovolj je že, če napredujejo vsaj za nekaj centimetrov.

### **Gibanje krokodila**

Ta vaja je odlična za samozavedanje telesa in razvijanje koordinacije. Če je otrok še dojenček, ga položimo na trebuh in premaknemo roko in nogo na eni strani telesa. Nato sledita še druga roka in noga (z glavo se ne obremenjujemo). Če imamo pri vaji pomočnika, naj vsak premika okončine na svoji strani, če pa sodelujejo pri vaji trije, naj tretji otroku premika glavo (levo, desno). Če delamo z malčkom (malce starejšim dojenčkom), mu izmenično premikamo okončine – če je to seveda mogoče.

Otroka moramo naučiti, kako naj pravilno leži in spreminja strani z drsenjem upognjenih rok in nog (na isti strani telesa) navzdol. Ko upogne drugo roko oziroma nogo, obrne tudi glavo.

Cilj vaje je tekoče prehajanje oziroma koordiniranje ene in druge strani. To počnemo počasi, kot je le mogoče, da lahko možgani sprejmejo kar največjo možno količino senzoričnih dražljajev (približno tri spremembe na minuto – to morda ne bo mogoče pri otrocih vseh starosti). Poskušamo doseči, da se bodo roke, noge in glava premikali sočasno. Nikakor pa to ne sme biti podobno zvijanju črva. Pazljivi moramo biti, da je roka dvignjena maksimalno do višine oči. Ko otrok osvoji »enostransko« krokodilje plazenje, lahko nadaljujemo s »križnim« krokodiljim plazenjem (leva roka, desna noga in obratno).

## **Kotaljenje**

Otroka kotalimo po tleh (najbolje, če je površina nekoliko poševna), njegovo telo naj bo iztegnjeno, roke pa nad glavo ter skupaj (kot svinčnik). Cilj te vaje je, da so noge skupaj.

»Kotaljenje debela« je podobna vaja, le da so roke ob telesu. Ko otroci obvladajo vajo, jih lahko izzovemo, naj sproti opisujejo, kaj vidimo okoli sebe, ko se kotalijo.

## **Preval naprej**

Pri prevalu naprej je priporočljivo (vsaj sprva), da sodelujejo oziroma pomagajo starši. Da otrok naredi preval naprej (se prekotali):

- najprej počepnemo na tla, počepne tudi otrok, ki ga primemo pod prsi in mu potisnemo glavo navzdol;
- otroka nekoliko dvignemo, da iztegne noge, nato pa mu glavo nežno potisnemo proti bradi in prsim ter dvignemo njegovo zadnjico; otroka prevalimo, a še vedno držimo z eno roko njegovo glavo.

## **Vaje za oči**

- Otrok sede, si z roko zakrije eno oko, mi pa premikamo predmet, ki mu mora slediti z očesom. Predmet mora biti v višini med otrokovim komolcem in zapestjem. Vajo ponovimo z drugim očesom.
- Enako kot pri prejšnji vaji, le da tokrat otrok ne zakriva oči, ampak z obema očesoma sledi predmetu (ki ga premika starš). Pri tem ne sme premikati glave.
- Podobno kot pri prejšnji točki, le da tokrat predmet drži in premika otrok sam ter ga gleda z vsakim očesom približno pol minute. Nato predmet spremlja z obema očesoma.

## **Vrtenje**

Z ležanjem otroka (na trebuhu) na rolki lahko kar najbolje stimuliramo njegove t.i. polkrožne kanale v ušesu (angl. semi-circular canals), poleg tega pa se otrok ob vrtenju tudi zabava. Cilj vaje je, da so otrokove noge zravnane navzven, s čimer se razvija njihov mišični tonus. Paziti je potrebno, da rok ne polaga preblizu sprednjih koles.

## **Poplesavanje**

Poplesavanje ob glasbi (z upogibanjem in iztegovanjem kolen) je zabavna vaja, ki jo otrok pogosto izvaja kar sam od sebe (tudi med igro). Za upogibanje kolen in krepitev nog je prav tako koristno plezanje po lestvi.

## **Get smart št. 3 (2,5 do 3,5 leta)**

### **Plazim se kot vojak**

S pritiskanjem dlani upognjene roke navzdol in sočasnim pritiskanjem prstov na nogah na isti strani telesa (prsti so ukrivljeni in se odrivajo od tal) se otrokovo telo premika naprej. Na ta način se roke in noge krepijo. Otrok premika glavo na eno stran, na drugi strani pa se odžene z roko in nogo. Oči so vedno usmerjene v roko, ki je zgoraj. Po treh do šestih tednih najprej preidemo v križno gibanje rok in nog (leva roka, desna noga in obratno) na mestu, šele nato se lahko otrok začne premikati naprej.

### **Vožnja samokolnice**

Za vožnjo samokolnice mora otrok najprej leči na trebuh (na tla). Primemo ga okoli pasu in ga dvignemo, otrok pa mora imeti ves čas dlani na tleh. Vzpodbudimo ga, da poskusi dvigniti svojo težo in »hoditi« po rokah.

Pri nekaterih dveletnih otrocih lahko postopoma oprijem spuščamo nižje po nogah, najprej na bedra, kolena in nazadnje na stopala. Če otrok popusti v rokah, pomeni, da ga držimo prenizko (neustrezna podpora).

### **Guganje ali vrtenje**

Vrtenje bi moralo biti počasno (dva obrata/minuto/rotacijo), če ga izvaja starš, otrok pa se lahko vrti s kakršno hitrostjo želi. Stara guma, ki visi s tramu ali drevesa predstavlja odlično sredstvo za ritmično vrtenje in guganje. Primerna je tudi viseča mreža.

## **Angeli v pesku**

Otrok leži na hrbtu, stopala oziroma noge so skupaj, roke ob telesu. Otroku rečemo, naj dvigne roke navzgor (naj z njimi drsi po tleh, vse dokler se ne dotakneta), nato naj razširi nogi, spusti roki ob telo in da nogi skupaj.

Vajo ponavljamo, pri čemer tokrat otrok premika roko in nogo na isti strani telesa (gor in dol). Naslednja vaja je, da roko in nogo na isti strani premika sočasno (koordinirano), nato sledita roka in noga na drugi strani.

## **Zajčji poskoki**

Zajčji poskok je prav tako ena najbolj priljubljenih vaj. Otrok počepne in da roke na tla, ob zunanji strani kolen. Nato postavi roke čimbolj naprej in izreče besedo »roke«. Z obema nogama (ki jih drži skupaj) skoči čim bližje rokam in izreče besedo »noge« ter vajo ponovi.

## **Plazim se kot tiger**

- Otrok se najprej začne plaziti po rokah in kolenih, pri čemer naj bodo roke v širini ramen (narazen).
- Nato sočasno dvigne levo roko in desno koleno ter hodi, kot bi se »plazil tiger«.
- Leva roka in desno koleno se sočasno premikata naprej. Desno koleno se ustavi takoj za desno roko. Desno stopalo vleče po tleh.
- Desna roka in levo koleno se premikata skupaj, pri čemer se levo koleno ustavi takoj za levo roko. Koleno in roka potujeta sočasno navzgor in navzdol. Levo stopalo vleče po tleh.
- Kolena se morajo premikati v vzporedni liniji, tako da se vedno ustavita tik za rokama. Celotno vajo naj otrok večkrat ponovi – leva roka in desna noga ter obratno. Glava ostane v liniji s telesom, kasneje (ko že osvoji nasprotne gibe) pa se lahko premika v smeri roke, ki gre naprej.

## **Dejavnosti na trampolinu (ali tla)**

- Otrok naj poskakuje na (otročkem) trampolinu z rokami na bokih, pri tem pa naj ima nogi skupaj. Ko se odrine, nogi razkorači, pri naslednjem odzivu pa ponovno združi nogi. Roke ima vseskozi na bokih. Vajo naj ponovi desetkrat. Cilj vaje je skakanje v ritmu.
- Otrok skače z obema nogama in rokama koordinirano navzven (iztegne nogi narazen in roki vodoravno), nato spet združi nogi in postavi roki ob boke. Vajo naj otrok ponovi desetkrat. Če nimate trampolina, lahko otrok te gibe izvaja tudi na tleh. Če ima otrok težave pri koordiniranju skokov, naj poskusi vajo najprej na tleh.

## **Get smart program št. 4 ( 2,5 – 3,5 leta)**

### **Vaje za oči**

»Viseča žoga« je vaja za oči in nasprotnih gibov, ki pomaga pri povezovanju oči in rok, ramen, nog in stopal, gibljivosti, samostojnosti in nadzoru telesnih delov.

Naslednje aktivnosti vplivajo na enosmerno in dvosmerno (bilateralno) koordinacijo, vizualno zaznavanje (sledenje z očmi), prostorsko presojo in razpršen vid.

Žogo obesimo na nitko oziroma vrvico v višino otrokove brade in nadaljujemo z vajami, ki sledijo v nadaljevanju. Pazimo, da otrok pri tem ne obrača glave.

### **Dejavnosti na trampolinu**

- Otrok skoči in pri tem sočasno iztegne okončini na eni strani telesa navzven (npr. levo roko in levo nogo), nato še okončini na drugi strani.
- Skok z obema iztegnjenima okončinama (na isti strani telesa) naprej, nasprotna noga je pokrčena, nasprotna roka pa ob telesu. Postopek ponovimo z okončinama na nasprotni strani.
- Skok z obema okončinama (na isti strani telesa) naprej (nasprotna noga je pokrčena, roka ob telesu), nato pa nazaj. Poskusimo še kombinacije.

Poskusimo z vajami za nasprotno gibe (križno vzorčenje), kot so:

- Otrok levo nogo in desno roko ob skoku iztegne navzven (na stran), nato obe vrne nazaj ob telo.
- Ob poskoku iztegne levo roko in desno nogo navzven (na stran) in ju zatem vrne v prvoten položaj.
- Levo roko in desno nogo iztegne naprej (ob skoku).
- Desno roko in levo nogo ob skoku iztegne naprej.
- Poskusimo izmenjaje (postopno) izvajati prej opisane gibe. Če ima otrok pri tem kakšne težave, se ustavimo pri tisti vaji in jo izvajamo tako dolgo, da jo otrok obvlada.

## **Zibanje**

Zibanje z ene na drugo stran, še posebej če otrok leži na staršu, je lahko zanj zelo zabavna igra. Zibamo ga lahko tudi preko velike plastične žoge (napihljive), na ali v odeji, preprogi itd. Tretja možnost je, da poklekne na kolena, otroka primemo okoli pasu in ga zibamo naprej in nazaj, levo in desno, gor in dol ter obračamo na glavo.

## **Get Smart program št. 5 (od 3,5 leta starosti naprej)**

### **Hoja z izmeničnim korakom**

Hoja z izmeničnim korakom pri malčkih pomeni, da gre sočasno z levo nogo naprej tudi desna roka ter obratno. Pri šoloobveznih otrocih je priporočljivo prakticirati vajo, ko hkrati s premikom leve noge in desne roke prste na roki usmerijo proti levi nogi.

Ko gre naprej desna noga, kažejo proti njej prsti leve roke. Vajo lahko izvajamo tudi ponoči s pomočjo dveh svetilk (ena v vsaki roki), ki jih otrok usmerja proti nogam.

### **Oblikovanje črk**

»Stara metoda« stanja pred šolsko tablo in sledenje / pisanje več kot 6 cm velikih črk ali celih besed ni bilo najbolj enostavno. Z različnimi barvami in puščicami, ki označujejo začetne točke črk, so otroci začeli uporabljati gibe celih rok. Tako lahko v celoti sledijo poteku črke na tabli.

Najprej se s hrbtom obrnejo proti tabli in napišejo »besedo po zraku« (vizualizacija), nato jo zapišejo še na tablo. Ta metoda se je izkazala za učinkovito za mnogo šoloobveznih otrok. Otrok se bo hitreje in bolj gladko naučil pisanja črk, ki mu jih prej napišemo z roko (najbolje na tablo), kot pa črk, ki so natisnjene v knjigi.

### **Žabji poskoki**

Ko otrok začne poskakovati, so ena najboljših aktivnosti zanj žabji poskoki. Otrok napol počepne z nogami narazen in rokami na tleh (pod rameni). Nato visoko dvigne roke in sočasno skoči navzgor in naprej. Ko gre navzdol, spusti tudi roke ter pristane v enakem položaju, kot je začel.

### **Visenje na rokah**

Visenje oziroma guganje na rokah lahko izvajamo na gugalnici ali pa tako, da otrok visi s trapeza/palice (lahko jo naredimo kar sami, in sicer iz debelejšje palice in vrvi). Otrok mora imeti palce pod palico, ostale prste pa nad njo. Predenj lahko (na njemu dosegljivo višino) postavimo ali sami držimo žogo, ki jo otrok poskuša brcniti.

Sčasoma lahko otrok dvigne tudi noge in visi z rokami in koleno navzdol. Ta položaj je odličen za vestibularno stimulacijo. Priporočljivo je, da pri tej vaji pod njega položimo debelo vzmetnico ali blazino.

### **Ustavljeno lazenje nazaj**

Pokleknejo za otrokom in ga z rokama primemo za zadnjico ter ga tako zaviramo pri gibanju nazaj (proti nam). Druga možnost je, da roke položimo na njegova stopala in ga tako zaviramo. Otroku naročimo, naj se z rokami in koleno giblje nazaj in naj nas potiska z nogami. Pritisne naj na znak, in sicer najprej z eno nogo. Otrokova noga mora biti vselej na tleh, glava pa naravnost. Vajo izvajamo počasi.

### **Korakanje (z nasprotno nogo in nasprotno roko)**

Korakanje je podobno hoji, a je bolj energično. Otrok sočasno z rokami (do pravega kota) dviguje in spušča nasprotna kolena (leva roka, desno koleno in obratno). Vaja je zelo zabavna, sploh, če jo otrok izvaja ob energični glasbi ali zraven šteje kot vojaški poveljnik.



## Prepoznavanje besed

Branje se, v nasprotju s splošnim prepričanjem, začne s celimi besedami (desna hemisfera – vizualizacija), kar potrjujejo tudi raziskave. Majhni otroci se radi učijo. Lahko se naučijo prepoznati besede, dolge tri do štiri centimetre, natisnjene v knjižicah na beli kartonasti podlagi (250 cm<sup>2</sup>), ki mu jih pokažemo štirikrat na dan.

Vsak dan dodajamo nov kartonček s sorodno besedo, dokler jih ni skupaj sedem. Od takrat vsak dan odstranimo enega starega in dodamo enega novega. Malčki se bodo naučili prepoznati besede na enak način, kot se naučijo govoriti – s prakso oziroma rutino. Vaja mora biti vsekakor zabavna, pri besedah pa si lahko pomagamo tudi s sličicami. Priporočljivo je, da otroku kažemo besede, ki imajo nekaj skupnega (npr. sadje, ljudje, barve ipd.). Besede, ki smo jih že umaknili (torej jih je otrok že osvojil), uporabimo za tvorbo fraz ali stavkov.

Starejše otroke (nekje okoli osmega leta starosti) naučimo branja s pomočjo nevrološke vplivne metode (angl. neurological impress technique). Najprej izberemo kratko zgodbico, ki bo najbolj primerna za našega otroka. Na 100 besed naj bo le 10 težjih ali povsem novih, sicer pri vaji ne bomo uspešni.

Otrok se uči v petih korakih: »glej, poslušaj, predstavljaš si, obdelaj, (iz)reci«. Zgodbo najprej prebere starš (učitelj/vzgojitelj), nato otrok (če je potrebno, mu prišepetavamo). Za boljšo vizualizacijo (ki jo uporabljajo vsi bralci, da hitreje prepoznavajo besede) je priporočljivo, da besede, ki so v nadaljevanju vrstice, enostavno prekrijemo (s kartončkom).

To namreč izredno izboljša gladkost oziroma lahkotnost branja in razumevanje. Uspeh teh metod je odvisen od nevrološkega razvoja otroka.

## 6. SKLEP

Namen diplomskega dela je z novim programom GymbaROO vadbe seznaniti vzgojno-izobraževalne in zdravstvene ustanove ter preko njih tudi starše otrok. Preučiti razvoj otroka od šestih tednov do predšolskega obdobja v luči gibalnih sposobnosti. Gibalno dejavnost bi tako lahko opisali kot prvo področje, ki ima tudi izobraževalni pomen. Preko tega otroci vse od rojstva do vstopa v šolo poleg gibalnih razvijajo še intelektualne sposobnosti. V sklopu katerih se socializirajo ter uravnavajo čustveni odnos do okolja in svojih lastnih ravnanj.

Učenje zahtevnejših oblik gibanja lahko začnemo že v zelo zgodnjih letih otrokovega življenja, temu primerno pa bi morali prilagoditi tudi program metodike športne vzgoje za vzgojitelje in profesorje športne vzgoje.

Ogromno lahko na tem področju naredijo tudi starši, ki so zaradi tempa sodobnega življenja vse bolj prikrajšani za družinsko življenje. Skrajšuje se čas, ki ga preživijo s svojimi potomci, spreminja pa se tudi sam način preživljanja skupnega prostega časa. Televizija, računalniki in druge sodobne elektronske naprave žal nadomeščajo igro na prostem, druženje z vrstniki in bližnjimi ter otroka tako vse bolj socialno, intelektualno in gibalno siromašijo. Kar se zdi še bolj zaskrbljujoče, mnogi starši tega sploh ne opazijo. Da bi se tega problema ki je, povezan še s številnimi drugimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, bolezni dihal, srca in ožilja, lotili kar najbolj učinkovito, bi morali zato starši združiti moči s pedagogi oziroma vzgojitelji ter drugimi strokovnjaki na tem področju.

Vsi, ki se ukvarjajo z otroki v zgodnjem otroštvu bi morali dobro poznati tudi razvoj gibalnih sposobnosti najmlajših, vpliv usmerjene športne vzgoje na otrokov razvoj, vpliv športne vzgoje na konativni status otroka ter socializacijsko vlogo športne vzgoje. Predšolska vzgoja otrok bi vsekakor morala temeljiti na igri, kjer gre predvsem za to, kako se otroci znajdejo v novih situacijah, ko morajo kar najbolj samostojno reševati gibalne naloge. Pri tem pride še posebej do izraza otrokova kreativnost.

Redna vadba torej zagotovo vpliva na izboljšanje gibalnih sposobnosti, pa tudi na kognitivni, emocionalni in socialni podsistem psihosomatskega statusa otroka. Kar pa se zdi še posebej zanimivo pri tem, je ugotovitev strokovnjakov, da že sama miselna oziroma intelektualna aktivnost oziroma naravnost misli v določeno telesno aktivnost vpliva na izboljšanje motorične uspešnosti in obratno. Vse to so zagotovo zadostni razlogi za ustanovitev programov, kot je GymbaROO, tudi pri nas.

Namen GymbaROO centrov, ki imajo v Avstraliji že skoraj tridesetletno tradicijo, je izobraževanje staršev oziroma skrbnikov o povezavi motorike in razvoja živčnega sistema otrok. Otrokov nevro-psihološki razvoj namreč pomembno vpliva na njegove intelektualne sposobnosti, zlasti pa sposobnost branja in učenja.

S pomočjo predstavitve programa vadbe želimo vplivati na uvajanje novosti pri vzpodbujanju vsestranskega razvoja otroka z vidika gibalnih dejavnosti, ki jih prinaša GymbaROO vadba. Gre za težnjo po uvajanju omenjenega programa vadbe v vsakodnevno življenje otrok in njihovih staršev z namenom, da se uspešno vzpodbudi celovit razvoj naših otrok.

## 7. LITERATURA

1. Marjanovič Umek, L., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M. in Tomazo-Ravnik, T. (2004). *Razvojna psihologija. Razprave Filozofske fakultete*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
2. Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
3. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Pišot, R. in Završnik, J. (2000). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije. Prispevki in povzetki poročil* (str. 21-24). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
5. Sassé, M. (1990). *If Only We'd Known, Early childhood – and its importance to academic learning*. Victoria: Toddler Kindy GymbaROO Pty Ltd.
6. Sassé, M. (2002). *Tomorrow's Children*. Victoria: Toddler Kindy GymbaROO Pty Ltd.
7. Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2002). *Determining differences in motor skills among five and a half year old boys and girls*. Carolina: Acta University.
8. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. *Brain with labels*. Pridobljeno 18. 1. 2009 s svetovnega spleta: [http://www.gymbaroo.com.au/images/brain\\_with\\_labels.gif](http://www.gymbaroo.com.au/images/brain_with_labels.gif)
11. *Connections in brain*. Pridobljeno 18. 1. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.tayloredhypnotherapy.co.uk/images/connections-in-brain.jpg>
12. *GymbaROO Canberra*. Pridobljeno 15. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.gymbaroorocanberra.com/default.asp>
13. *Help your child to reach their potential!* Pridobljeno 16. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.gymbaroorobondi.com/>
14. *Jump into Fun and Learning at GymbaROO*. Pridobljeno 15. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.gymbaroo.com.au/>

15. *Kako gibanje vpliva na vzgojo otrok.* (1. 6. 2006). Pridobljeno 19. 1. 2009 s svetovnega spleta: [http://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok](http://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok)
16. *Mitchell at GymbaROO.* (13. 2. 2007). Pridobljeno 18. 1. 2009 s svetovnega spleta: [http://farm1.static.flickr.com/144/389502175\\_02c5f54b6a.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/144/389502175_02c5f54b6a.jpg?v=0)
17. *Mitchell playing at GymbaROO.* (13. 2. 2007). Pridobljeno 15. 2. 2009 s svetovnega spleta: [http://farm1.static.flickr.com/170/389506398\\_3a9dcf2b80.jpg?v=0](http://farm1.static.flickr.com/170/389506398_3a9dcf2b80.jpg?v=0)