

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

GIBALNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE DO 5. LETA V OKVIRU DRUŽINE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT

izr. prof. dr. Jože Štihec, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela
KAJA CUKJATI

Ljubljana, 2011

ZAHVALA...

22.9.2011... in končno sem pri zahvalah ☺

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za ekspresno popravilo diplomskega dela in pomoči pri nastajanju le-tega.

Hvala Andreju Flajsu za nenehno "paljenje" (sej vjš, IWU). Hvala Danijelu Malalanu, da si je vzel čas v svojem gledališko, igralskem, voditeljskem, pevskem, zidarskem, kolesarskem ipd. urniku, in mi pomagal pri diplomskem delu. Hvala Ančki in Jančku za plezalno izobraževanje ter Pustolovskemu parku Betnava za fotografije iz njihovega arhiva. Najlepša hvala družini Markelj-Parkelj za ekspresno popravilo oziroma lektoriranje končnega izdelka (FRDAMTEN KADETEN). Hvala Roku Satlerju za številne presmejjane minutke in urice "Tu sei un contadino...", da bi takih uric bilo vedno več! Doktorju profesorju Tinetu Sattlerju gre zahvala za pomoč v finišu moje študentske kariere.

Hvala mami za nekajletno prijetno teženje. Zahvala gre tudi očetu, bratu, teti Lori, noni Ivanki in družini Cunjac za varstvo mojih dveh "vandalov", pomoči pri fotografiranju, iskanju primernih gibalnih dejavnosti za moje otroke ipd. Družini Cukjati/Srebrnič... v bistvu na svetu ni dovolj lepih besed, da bi vam povedala kako rada vas imam! P.S.: Ivanka tvojemu kuhanju in peki peciva na svetu ni para!

Posebna zahvala gre mojemu partnerju za pomoč, potrpežljivost, razumevanje, ljubezen... ter mojim dvem "poskusnim zajčkom", Lanu in Tevžu. Ko sem pri svojih skoraj 22 letih rodila prvorojenca Lana, sem na zidovih porodnega bloka prebrala misel, ki je še danes meni najljubša. Gre za kratko poved, ki pa pove vse: "NAJLEPŠE TRPLJENJE, JE RODITI NOVO ŽIVLJENJE." Sama bi zraven dodala: "NAJLEPŠE TRPLJENJE JE RODITI IN VZGAJATI NOVO ŽIVLJENJE...".

Ključne besede: aktivna družina, predšolski otroci, gibalna dejavnost, starši

GIBALNA DEJAVNOST ZA OTROKE DO 5. LETA V OKVIRU DRUŽINE

Kaja Cukjati

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 95; število preglednic: 2; število slik: 81; število virov: 38

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bilo prikazati gibalno dejavnost, primerno za otroke do 5. leta starosti v okviru družine. V njem je opisano, kako je posamezna dejavnost koristna in uporabna. Prikazuje tiste gibalne dejavnosti za otroke do 5. leta starosti, s katerimi si lahko družine popestrijo marsikatero prosto urico doma ali v naravi. Starši si tako osvežijo že znane gibalne dejavnosti, spoznajo nove in ustvarjajo svoje, kar je bistvo gibanja v družini. Med vadbo se družinske vezi utrdijo, hkrati skrbimo tudi za zdravo življenje vseh družinskih članov in za vključevanje športa v družinski vrednostni sistem.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu so predstavljene osnovne značilnosti razvoja predšolskih otrok do 5. leta starosti (gibalni razvoj, telesni razvoj, osebni razvoj, socialni razvoj in čustveni razvoj). Poudarjeno je gibanje za razvoj otroka, pomen gibanja za starše oziroma odrasle ljudi ter vloga družine za razvijajočega se otroka. V drugem delu so opisane gibalne dejavnosti, ki jih lahko vključimo v vsakdanjik družine z mlajšimi otroki. To so dejavnosti, povezane z naravo, v okviru športnega društva oziroma organizirana športna vadba za otroke in starše ter dejavnosti s kupljenimi ali improviziranimi pripomočki. Slikovna gradiva, vključena v drugi del naloge, še dodatno obogatijo predstavljene gibalne dejavnosti otrok do 5. leta.

Key words: active family, preschool children, motion activity, parents

MOTION ACTIVITIES FOR CHILDREN UNTIL 5. YEARS WITHIN THE FAMILY

Kaja Cukjati

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010

Special physical education, Elementary physical education

Number of pages: 95; number of tables: 2; number of pictures: 81; number of sources: 38

ABSTRACT

The purpose of this study is to show physical activity suitable for children up to fifth year in the family. In the work we give a realistic insight into the family and its physical activity. It shows how each activity is beneficial and useful. It shows physical activity for children up to fifth year, which can brighten up free time at home or in nature. Parents also refresh their knowledge of physical activities, learn about new and create their own, which is the essence of movement in the family. During exercise, the family ties strengthen, at the same time provide a healthy life and the integration of sport in the family value system.

The thesis is divided into two parts. The first part presents the basic characteristics of the development of children up to fifth year of age (motor development, physical development, personal development, social development and emotional development), motor abilities of children, the importance of movement for child's development, the importance of movement for parents and adults and, finally, the role of family for a developing baby. The second part describes the physical activities, which can be included in the daily lives of families with young children. These are activities related to nature, in the context of organized sports clubs or sports training for children and parents, and activities with purchased or improvised props / accessories. Visual material, included in the second part, further enriches the presented physical activity.

KAZALO

KAZALO	5
1.0 UVOD	6
1.1 RAZVOJ PREDŠOLSКИH OTROK DO 5. LETA STAROSTI	7
1.1.1 Gibalni razvoj	7
1.1.1.1 Otrok od prvega do tretjega leta	10
1.1.1.2 Otrok od tretjega do petega leta	11
1.1.2 Telesni razvoj otroka	13
1.1.3 Osebnostni razvoj otroka	14
1.1.4 Socialni razvoj otroka	15
1.1.5 Čustveni razvoj otroka	18
1.2 POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI ZA OTROKOV RAZVOJ	19
1.3 POMEN GIBANJA ZA ODRASLE	22
1.4 VSE SE ZAČNE V DRUŽINI	24
1.5 GIBALNE DEJAVNOSTI V NARAVI	27
1.6 ORGANIZIRANE GIBALNE DEJAVNOSTI STARŠEV IN OTROK V OKVIRU DRUŠTEV/KLUBOV	29
1.7 GIBALNE DEJAVNOSTI S PRIPOMOČKI	31
2.0 METODE DELA	33
3.0 RAZPRAVA	34
3.1 GIBALNE DEJAVNOSTI V NARAVI	34
3.1.1 POHODI	35
3.1.2 GIBALNA DEJAVNOST V ZIMSKEM ČASU	39
3.1.3 DOMIŠLJIJSKE IGRE V GOZDU, NA PLAŽI...	45
3.1.4 FARTLEK, TRIM STEZA IN OTROŠKA IGRIŠČA	50
3.1.5 PLEZANJE	57
3.1.6 GIBALNE DEJAVNOSTI NA DOMAČEM DVORIŠČU	59
3.1.7 GIBALNE DEJAVNOSTI V VODI IN OB NJEJ	64
3.2 ORGANIZIRANA GIBALNA DEJAVNOST (gibalna dejavnost v okviru športnih društev, klubov)	69
3.2.1 ŠPORTNO-GIBALNA VZGOJA ZA PREDŠOLSKE OTROKE	69
3.2.2 PUSTOLOVSKI IN ADRENALINSKI PARKI	71
3.2.3 UČENJE PLAVANJA	73
3.2.4 UČENJE PLEZANJA	75
3.2.5 UČENJE SMUČANJA	76
3.3 GIBALNE DEJAVNOSTI S PRIPOMOČKI	78
3.3.1 KUPLJENI ŠPORTNI PRIPOMOČKI	79
3.3.2 IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI	85
4.0 SKLEP	90
5.0 VIRI	93

1.0 UVOD

Od spočetja, rojstva otroka, otroških, najstniških, zrelih let do starejšega življenjskega obdobja človek neprestano raste in se razvija. Tako telesno, gibalno, intelektualno, čustveno, socialno... Zelo pomemben dejavnik pri ustreznem človekovem razvoju je gibalna dejavnost oziroma šport.

Šport predstavlja gibalno dejavnost, ki jo uporabljamo v različne namene: za tekmovanje, uživanje, rekreacijo, pridobitev oziroma ohranjanje gibalnih spretnosti, ohranjanje zdravja, druženje itd. Prav tako šport predstavlja velik del človekovih interesov in aktivnosti. Zanj se odrekamo prostemu času, namenjenemu počitku, gledanju TV, branju časopisov itd.

Diplomsko delo z naslovom Gibalne dejavnosti za otroke do 5. leta v okviru družine predstavlja prikaz vključevanja športa v družinsko okolje. Vključevanje športa oziroma gibalne dejavnosti v katerikoli obliki v družinski vrednostni sistem je zelo pozitivno in primerno za vsakega posameznika v družini. Gibalna dejavnost v primernih količinah in okoliščinah predstavlja zdrav način življenja, sprostitev otrok in celotne družine, spoznavanje novih oziroma utrjevanje starih znanj z različnih športnih področij, utrjevanje socialnih vezi in navsezadnje tudi dobro telesno, psihično in čustveno pripravo.

Najmlajšim družinskim članom je prvotni namen gibalne dejavnosti, čeprav je le-ta za otroka nepomemben, razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. V otrokovih očeh pa imajo najpomembnejšo vlogo igra, zabava, uživanje, starejšim otrokom veliko pomeni tudi druženje. Pri starejših družinskih članih je gibalna dejavnost še posebno pomembna. V otroštvu razvijamo gibalne sposobnosti, v zrelih letih pa jih ohranjamo na istem nivoju ali celo izboljšujemo (npr. vzdržljivost, moč...). Za odrasle je gibalna dejavnost vir zdravja, zabave, sprostitve, druženja itd. Prav zato najdemo med vadbo otrok in vadbo staršev veliko skupnih točk. Različne gibalne dejavnosti lahko združujemo, kljub temu da se družinski člani razlikujejo v starosti, ravitosti gibalnih sposobnosti, intelektualni razvitosti in motoričnem znanju.

Med vadbo si prizadevamo, da se družinski člani zabavajo, uživajo, sproščajo in kar je najpomembnejše, družijo. S skupno vadbo vplivamo na socializacijo, medsebojno pomoč,

strpnost, potrpežljivost, spoznavanje samega sebe in ostalih družinskih članov. Najpomembnejši vpliv vadbe je nedvomno tkanje čustvenih vezi in povezovanje vseh družinskih članov. Nikakor ne smemo zanemariti medpredmetnega povezovanja gibalne dejavnosti z različnimi področji, kot so matematika, jezik, umetnost, narava in družba. Vse to nam kaže, kako zelo pomembno je gibanje za otroka in neposredno tudi za odraslega. Medtem ko se otrok ukvarja z izbrano dejavnostjo, mu starši sledimo, nudimo pomoč, smo aktivni udeleženci. Otrok se med tem uči in posledično se starši učimo z njim (npr. spoznavanja novih športnih zvrsti, specifične terminologije, pravil igre...).

1.1 RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK DO 5. LETA STAROSTI

1.1.1 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj je tako kot umski in senzorni razvoj pod vplivom dednih in okoljskih dejavnikov. Načeloma otrok napreduje po sistematičnih zakonitostih, edina izjema so določene kompleksne spretnosti, kot na primer drsanje, smučanje, rolanje, za katere je potrebno učenje.

Gibalni razvoj je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju (Kozar, 2003).

Otrokov gibalni razvoj se začne že pred rojstvom, in sicer v predporodni dobi. Po rojstvu, vse do 3. leta, poteka zelo intenziven razvoj, ki se začne z refleksi dojenčkov (prijemalni, babkinov, iskalni, sesalni, plavalni in hodilni refleksi), nadaljuje s kriljenjem z rokami in nogami, s stabilnim držanjem glave in nato z obračanjem le-te, obračanjem telesa okoli vzdolžne telesne osi, s samostojnim sedenjem, lazenjem, plazenjem, hoji po vseh štirih, stoji s pomočjo in brez nje, hoji, tekom, skoki itd. Otrok takšna osnovna, spontana gibanja najprej obvladuje, s časom vadbo pa tudi nadzoruje. Skupaj z nadzorovanjem lastnega telesa se razvijajo otrokovi možganski centri, ki vplivajo na gibalni razvoj. Zrelost celostnega telesnega sistema je prvi pogoj za učenje gibalnih spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v gibalnem vedenju, ki se kaže v razvoju gibalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006).

Razvoj pri otroku poteka v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- cefalo-kavdalni smeri, pri tem je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem pa nog. Gre za razvoj od zgoraj navzdol;
- proksimo-distalni smeri, to pomeni, da lahko otrok najprej nadzira gibanja tistih delov telesa, ki so bliže hrbtenici, kasneje pa tudi vse bolj oddaljenih delov telesa. Gre za razvoj telesa, ki poteka od sredine navzven.

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje. V njih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006).

Tabela 1

Gibalni razvoj poteka v več stopnjah (Gallahue in Ozmun, 2006)

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA »refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določen dražljaj«	<ul style="list-style-type: none"> • prenatalno obdobje • do 4. meseca • od 4. meseca do 1. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij • stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA »to so začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka«	<ul style="list-style-type: none"> • od rojstva do 1. leta • od 1. do 2. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja inhibicije refleksov • predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA »gibanje postaja vse učinkovitejše in bolj usklajeno«	<ul style="list-style-type: none"> • od 2. do 3. leta • od 4. do 5. leta • od 6. do 7. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • začetna stopnja • osnovna stopnja • zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA »otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti«	<ul style="list-style-type: none"> • od 7. do 10. leta • od 11. do 13. leta • od 14. leta naprej 	<ul style="list-style-type: none"> • splošna stopnja • specifična stopnja • specializirana stopnja

V Tabeli 1 so prikazane razvojne faze in stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006).

1.1.1.1 Otrok od prvega do tretjega leta

Takoj po rojstvu otrok izvaja naključne gibe: brca, naglo zamahne z rokami, se zvija. Otrok se rodi z refleksi, ki po nekaj mesecih izzvenijo. Tisti refleksi, ki so nujni za preživetje, pa se ohranijo, npr. sesalni refleks kot pomoč pri hranjenju. Otrok v prvem mesecu leži na trebuhu in dviguje glavo, za kratek čas opazuje predmet. Kasneje s pogledom sledi predmetu, ki se premika tik pred njegovimi očmi, z obema rokama in nogama krili in maha.

V tretjem mesecu drži predmet in ga opazuje, leži na trebuhu in se poskuša dvigovati. Predmet, ki ga ponudimo, zgrabi.

Pri štirih mesecih leži na trebuhu in povsem samostojno dvigne glavo in se opre na komolce, pravimo, da »pase kravice«. Po razvoju glave in vratnih mišic se začne razvoj mišic rok. Sprva so gibi z rokami naključni, nato preidejo k usklajenim (ko otrok nese roke na glavo kot obrambo pred svetlobo ali ko nek predmet približa ustom). Z razvojem očesnih mišic v tretjem oziroma četrtem mesecu lahko otrok poskusi s prijemanjem predmetov. Koordinacija prijemanja zelo hitro napreduje: šestmesečni otrok že dobro prime predmet in ga nese k ustom. Prijem predmeta je izveden tako, da je palec v opoziciji glede na položaj drugih prstov.

Za razvojem rok sledi razvoj trupa. V prvih mesecih življenja otrok še ni sposoben premikati trupa. Postopoma se začne obračati s strani na hrbet, obračati na bok ter na koncu izvede obrat po vzdolžni osi (s trebuha nazaj na trebuh). Po desetem mesecu otrok lahko samostojno sedi. Seveda je vse odvisno od razvitosti hrbtnih mišic. Po cefalokavdalni smeri pride kot zadnji na vrsto razvoj nog. Učenje hoje je velik napor za otroka. Otroci shodijo v povprečju med devetim in petnajstim mesecem. Prvi pogoj za to so zrelost tako mišičnega in živčnega aparata kot tudi ustrezen razvoj kosti. Otrok od vsega začetka izvaja predvaje za hojo, začne se z valjanjem, sledi gibanje v sedečem položaju, plazenje z vrhuncem v sedmem in devetem mesecu, nato sledi hoja po vseh štrih. S pokončno stoji izvede prve korake do pokončne hoje. Iz položaja pokončne stoji sledijo prvi koraki, ki so na začetku nezanesljivi in kratki. Otrok ima veliko težav z ravnotežjem. Z vajo in vztrajnostjo postanejo koraki daljši in zanesljivejši.

Do tretjega leta starosti otrok osvoji vse naravne oblike gibanja. Mednje spadajo: hoja, tek, poskoki, skoki, plazenje, lazenje, plezanje, dvigovanje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese.

1.1.1.2 Otrok od tretjega do petega leta

Otroci, stari od tretjega do četrtega leta, imajo osvojene že določene oblike gibanja, vendar je hoja pri njih še dokaj nezanesljiva, vijugasta in neenakomerna. Njihov tek je še vedno podoben hoji. Znajo sonožno skakati, preglavice jim dela enonožno skakanje. Na tleh lahko preskakujejo oviro, obvladajo skoke v daljavo, radi imajo skoke v globino. Ovire še ne znajo preskočiti, premagajo jo tako, da se ustavijo in jo prestopijo ali preskočijo z mesta. Radi se valjajo, plazijo in plezajo, čeprav imajo na navpičnih plezalih težave s sestopanjem. Po tretjem letu so nekateri otroci že dovolj zreli, da se preizkusijo v usvajanju kompleksnejših gibalnih nalog. To je usvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti. Otroci ta gibanja usvajajo počasi in površno.

Spretnosti z žogo so izredno zahtevne. Težave imajo pri lovljenju žoge in rokovanju z njo. Lotevajo pa se tudi kompleksnejših gibov, kot so igre na snegu, smučanje, igre v vodi in plavanje, vozijo se z različnimi skiroji, rolerji, tricikli, kolesi s pomožnimi dvokolesi.

Vključujejo se v skupinske igre, ki morajo biti preproste in s čim manj zapletenimi pravili. Triletnim otrokom hitro pade koncentracija, zato mora biti aktivnost živahna, vsekakor ne monotona. Prav tako imajo radi petje, ritem in plesne/rajalne igrice. V tem obdobju se tudi pokaže, katera roka je dominantna, leva ali desna. Vsekakor pazimo na to, da otroku pustimo prosto pot pri izbiri roke in ne poskušamo preusmeriti izbiro ustrezne roke iz leve v desno ali obratno.

Petletni otroci so že hitrejši, spretnejši in natančno izvajajo gibanja. Težimo k temu, da so izvedene naloge zahtevnejše, natančneje določene, igrala višja, strmejša... Otrok razlikuje strani (levo, desno, spredaj, zadaj). Hoja je ravna, enakomerna. Pri nekaterih otrocih je tek še vedno podoben hitri hoji, le da ni več prisotnih pogostih padcev. Skoki po eni nogi ne

predstavljajo več težav. Prav tako lahko z gibanjem premagajo nastavljeno oviro in tako gibanje povežejo v celoto. Plezajo po pokončnejših in višjih plezališčih.

V igrah z žogo postanejo spretnejši, preciznejši, ujemanje žoge ni več naključje. Prav tako je metanje žoge daljše in preciznejše. Pri kompleksnejših gibalnih nalogah so spretnejši in tudi bolj sproščeni. Veliko nalog opravijo samostojno: hojo na smučeh, samostojno se spuščanje po manjših vzpetinah s smučmi in sankami. Nekateri otroci že obvladajo osnovne elemente smučanja. Veselijo se iger v vodi, ki jim sega do prsi, radi se potapljajo, skačejo v vodo. Dobro obvladajo vožnjo s kolesom, nekateri celo brez pomožnih kolesc.

Radi se vključujejo v skupinske igre, kjer želijo prevzeti samostojno vlogo. Koncentracija med igro se poveča, otroci si zapomnijo več navodil, informacij ali podatkov in so natančnejši.

1.1.2 Telesni razvoj otroka

Telesni razvoj otrok zajema anatomske in fiziološke procese oziroma spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavljajo spremembe v razmerjih in spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pojav pa različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

V prvih treh letih, zlasti pa v prvih nekaj mesecih, otroci rastejo hitreje kot kadarkoli kasneje v življenju. Pri petih mesecih je povprečna teža dečkov 7 kg, dvakrat večja od porodne, do dopolnjenega prvega leta pa se skoraj potroji na 10 kg. Hitra rast se počasi ustavi v drugem in tretjem letu. Deček do drugega rojstnega dne navadno pridobi okoli dva kilograma, do tretjega pa nekaj več kot kilogram in pol. Takrat tehta približno 14 kg. Deček v prvem letu po navadi zraste za približno 25 cm (eno leto star dojenček meri okoli 75 cm), v drugem za skoraj 13 cm (dveletni deček je velik skoraj 90 cm). V tretjem zraste za nekaj več kot 7 cm, kar pomeni, da meri okoli 95 cm. Deklice sledijo istemu vzorcu, a so nekoliko manjše. Povprečna deklica pri treh letih tehta pol kilograma manj kot deček in je približno centimeter manjša od povprečnega dečka (Kuczmarski idr., 2000).

Rast zob se po navadi začne pri treh ali štirih mesecih, ko dojenčki začnejo nositi v usta vse, kar vidijo. Prvi zob pa dobijo šele med petim in devetim mesecem ali še pozneje. Do prvega rojstnega dne imajo dojenčki povprečno šest do osem zob, pri dveh letih in pol jih imajo dvajset.

Ko otrok raste, se spreminjajo tudi oblika telesa in telesna razmerja. Triletniki so bolj potegnjeni od okrogloličnih in trebušastih enoletnikov. Telesna rast in razvoj sledita načelom dozorevanja (cefalokavdalna in proksimodistalna smer). Ker možgani pred porodom zelo hitro rastejo, je dojenčkova glava glede na preostalo telo zelo velika. Do tretjega leta dosežejo možgani sedemdeset odstotkov teže možganov odraslih, preostalo telo pa le deset do dvajset odstotkov teže odraslega človeka. Skladno s povečevanjem otrokove telesne višine in razvojem spodnjih delov telesa se glava proporcionalno manjša. Temu načelu sledita tudi razvoj čutil in motorični razvoj. Dojenčki se torej naučijo nadzorovati zgornje dele telesa prej kot spodnje dele. Predmete vidijo prej, kot se naučijo nadzorovati telo, prav tako znajo zelo

dobro uporabljati roke, preden se naučijo plaziti ali hoditi. Skladno s proksimodistalnim načelom pa rast in motorični razvoj potekata od središča telesa navzven. V maternici se glava in trup razvijeta prej kot roke in noge, sledijo dlani in stopala, nato pa prsti na rokah in nogah. V obdobju dojenčka in malčka udi še naprej rastejo hitreje kot dlani in stopala. Ravno tako se dojenčki najprej naučijo nadzorovati gibe zgornjih delov rok in nog (ki so bliže središču telesa), nato spodnji del rok in nog, dlani in stopala in šele na koncu prste na rokah in nogah.

V prvem letu življenja otroci zrastejo največ, okoli 20 cm v dolžino, porodno težo potrojijo. Po koncu prvega leta se rast umiri predvsem zaradi veliko porabe energije za gibanje, plazenje, lezenje in hojo. Kostni pri otrocih so sklenjene z večjimi razmiki in so sprva zelo mehke. Tudi kite niso posebno čvrste, zato so mlajši otroci močno gibljivi. Takoj po rojstvu so kosti še iz hrustanca in začnejo kosteneti že po prvem otrokovem letu. Ta proces traja do začetka pubertete. Razlike med okostji otrok obstajajo, prav tako obstajajo razlike med okostji dečkov in deklic. Možgani zelo hitro pridobivajo na teži, vendar se v primerjavi z drugimi organi v prvem letu življenja razvijajo zelo počasi. Pri novorojenčku predstavljajo kar desetino telesne teže, pri odraslem pa le šestino. Otrokovo srce bije v prvem letu od 100- do 140-krat na minuto. Otroci dihajo trebušno, spremembe se zgodijo komaj v puberteti. Otroci nimajo stalne telesne temperature, ustali se šele s starostjo (Videmšek in Jovan, 2002).

V drugem letu starosti otrok še vedno hitro napreduje v telesnem razvoju, čeprav se bistveno zmanjša pridobivanje telesne teže. Izredno veliko energije namreč porabi za gibalno aktivnost, kjer je na prvem mestu hoja. V drugem letu starosti tehtata otrok okrog 16 kg. Zdaj tudi ne govorimo več o telesni dolžini, ampak o telesni višini, saj se otrok že postavi na noge. Okostje je v tem obdobju, od drugega do šestega leta, še razmeroma prožno, vendar poteka hiter proces okostenitve. Razlike se kažejo v okostju dečkov in deklic. Močno se povečata tudi dolžina rok za 60-odstotkov in nog za 40-odstotkov. V prvih dveh letih hitreje rastejo dlani in stopala (Videmšek in Jovan, 2002).

1.1.3 Osebnostni razvoj otroka

Razvoj otrokove osebnosti je odvisen od tega, kar ga starši naučijo. Torej so starši tisti, ki morajo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo njihovi otroci, ter poskrbeti, da bodo pri

otroku razvijali takšne lastnosti, ki jim bodo uspešno služile kasneje v življenju (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otroci so zelo dovzetni za učenje, še posebno v zgodnjem življenjskem obdobju. Tako lahko starši z različnimi gibalnimi igrami oziroma gibalnimi dejavnostmi, otroka naučimo vrednot in veščin, ki bodo otroku pomagale v življenju. To so: sposobnost učenja na napakah, sočutje, sposobnost za skupinsko delo, potrpežljivost, sprejemanje drugačnosti, pripravljenost deliti stvari z drugimi, sposobnost trdega dela, sposobnost pozornosti, sposobnost ustvarjalnosti itd. Otroci se morajo o teh stvareh poučiti že zgodaj, le tako jih bodo uspešno ponotranjili in se z njimi izkazali kot dobro vzgojeni posamezniki in kultivirani člani družbe.

Zgodnje učenje vrednot in gibalna dejavnost ki vplivata na osebnostni razvoj otroka, sta se pokazali kot učinkovitejša tehnika od klasičnega prepovedovanja, opominjanja, dajanja navodil.

Prav starši smo tisti, kateri v največji meri oblikujemo otrokov osebnostni razvoj. Pri tem moramo biti izredno previdni. Pogosto so otrokove lastnosti odraz lastnosti staršev. Nepotrpežljiv roditelj ima najverjetneje tudi nepotrpežljivega otroka. Če je otrok težaven, pogosto izvira ta težavnost zaradi težavnih staršev ali težavnih družinskih razmer. Prav malo je verjetno, da bodo imeli mirni starši težavnega otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

V zgodnjem obdobju življenja, do 6. leta starosti, morajo otroci dobiti občutek, da so sposobni obvladati spretnosti, ki jih od njih pričakujemo. Občutiti morajo svobodo pri izražanju, sanjarjenju in razvijanju lastne domišljije. Zelo pozitivno je, če jih navajamo, da tekmujejo sami s seboj in tako doživljajo občutek napredka, dosegajo uspehe, bodisi pri majhnih ali velikih stvareh. Ti uspehi se bodo najverjetneje dogajali z majhnimi koraki in postopoma.

1.1.4 Socialni razvoj otroka

Ko se otroci rodijo na svet, imajo čudovit dar za vzpostavljanje odnosov s starši. Njihovi družabni nagoni povzročajo, da starši radi spremljajo njihova sporočila in se odzivajo nanje. Z

drugimi besedami, tako starši kot novorojenček so pripravljene za obojestransko izmenjavo, ki je osnova vsake družabnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otroci potrebujejo skrben odnos, ki ga ustvarjajo le ljudje. Samo ljudje, še posebno starši, lahko iz otroka naredijo družabno bitje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Za socialni razvoj otroka je značilno, da po tretjem in četrtem letu starosti vse več časa preživi z drugimi otroki, vse manj pa z odraslimi. V zgodnjem otroštvu otroci razvijajo nove oblike socialnih interakcij in socialnih kompetenc, predvsem pri razvijanju sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Starši oziroma družina imajo odločilen pomen pri uspešni primarni socializaciji svojih otrok. Odnos, ki ga otrok vzpostavi z materjo, je model za vse nadaljnje odnose. Otroci postanejo družabni tako, da posnemajo starše. Najprej posnemajo izraze obraza, nato kretnje, gibanje in končno vedenje staršev sploh. V kratkem času, to je v prvem letu življenja, prevzamejo in se naučijo od staršev veliko osnovnih družabnih obredov (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otrok si nato iz leta v leto širi svoje socialno okolje, pridobiva si nova znanja, izkušnje in se neprestano uči. Otroka po prvem letu življenja imenujemo malček. Le-ta je še vedno usmerjen v samega sebe. Dveletni otroci še nimajo razvitega socialnega interesa, igrajo se predvsem sami oziroma s starši, ne želijo deliti igrač z vrstniki, čutijo se v središču vsega, usmerjeni so egocentrično itd. Raziskave kažejo, da porabi dveletni otrok v vrtcu 41-odstotkov časa za socialne kontakte, triletnik 64-odstotkov in štiriletnik kar 77-odstotkov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Pri triletnikih se že kaže zavestno upoštevanje drugega, odpoved v korist drugemu, posebno če otroka vzgajamo v tej smeri. Med tretjim in petim letom se količina medsebojnega sodelovanja z vrstniki še poveča. Otroci preidejo iz vzporedne igre v kooperativno igro, spremeni se tudi oblika in ne le količina interakcij z vrstniki (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Po Eriksonu je socializacijski proces sestavljen iz 8 faz. V vsaki fazi se posameznik sreča/sooča z lastnim načinom delovanja na socialno okolje in delovanje le-tega nanj, kar

oblikuje določen konflikt, napetost ali psihosocialno krizo. To je psihosocialni dogodek, ki je v tistem času za posameznika pomemben in ga mora za zdrav razvoj tega tudi uspešno rešiti.

Tabela 2

Stadiji psihosocialnega razvoja po Eriksonu

Starost-obdobje	Psihosocialna kriza	Psihosocialna moč (zmožnost)	Vplivi okolja
od rojstva do 1. leta-obdobje dojenčka	zaupanje-nezaupanje	Upanje	mati
od 1. do 3. leta-obdobje malča	samostojnost-dvom in sram	moč volje	starši
od 3. leta do 6. leta-zgodnje otroštvo	iniciativnost-občutek krivde	usmerjenost k cilju (namenskost)	starši, družina, prijatelji
od 6. leta do 11. leta-srednje, pozno otroštvo	delavnost-občutek manjvrednosti	zmožnost (kompetentnost)	šola
od 11. leta do 18. leta-adolescenca	identiteta-konfuznost (identitetna zmeda)	Zvestoba	vrstniki
od 18. leta do 35. leta-zg. odraslost	intimnost-izoliranost	Ljubezen	partner, prijatelji
od 35. leta do 65. leta-srednja odraslost	generativnost (ustvarjalnost)-stagniranje	skrb (skrbno negovanje)	družina, družba
nad 65. let-starost	integriranost jeza-obup	Modrost	človeštvo

V Tabeli 2 vidimo 8 stadijev razvoja po Eriksonu. Vsaka etapa v razvoju človeka je merjena kot "psihosocialna kriza", ki potrebuje rešitev, preden se naslednja etapa lahko uspešno uveljavlja.

Vsa zgoraj navedena dejstva potrjujejo pomembnost staršev ter njihov vpliv na otrokov razvoj v zgodnjem obdobju otrokovega življenja. Vpliva staršev na otrokov socialni razvoj v obdobju dojenčka, malčka in v zgodnjem otroštvu ne more nihče primerno nadomestiti. Starši skupaj z otroki tvorimo primarni socializacijski nukleus, imenovan družina. Znotraj le-tega otroci pridobivajo znanja, vedenja, življenjsko pomembne izkušnje, gibalne vzorce, vrednostne sisteme, katere bodo uporabljali celo življenje. Starši se moramo zavedati pomembnosti tega obdobja na otrokovo življenje.

1.1.5 Čustveni razvoj otroka

Čustva so izredno pomembna v otrokovem razvoju, predstavljajo namreč človekov prvi jezik. Otrokovim vsakdanjim izkušnjam vnašajo prijetnost in zadovoljstvo, dogodkom dajejo razburljivost, zmanjšujejo napetost in otroka sproščajo. Otrokovo telo pripravljajo na aktivnost, na procesiranje informacij ter mu pomagajo strukturirati dogodke v okolju.

Že takoj po rojstvu novorojenček z jokom ustvari prvo obliko čustvene komunikacije. V prvem letu življenja izraža svoja čustva s smehom, jokom, kričanjem itd. Otrok zelo hitro prehaja iz smeha v jok in od ljubosumja k ljubezni. Njegova čustva so nenadzorovana, vendar se iz leta v leto z vzgojo, nauči nadzorovanja le-teh. Otrokova čustva so, v primerjavi z odraslimi, kratkotrajna, javljajo se nepričakovano in se tudi hitro spremenijo.

Čustveni odzivi otroka že zgodaj izražajo individualnost. Razlike ob rojstvu pripisujemo predvsem temperamentu, pozneje pa na izražanje čustev vplivajo tudi dejavniki okolja (Zupančič, 1995).

Posameznik s čustvenim izražanjem sporoča svojo vpletenost v določeno situacijo. Čustveni izrazi so dražljaji za osebo, ki jih opazuje, ocenjuje in si jih razlaga ter se na podlagi pomena, ki jim ga pripisuje, nanje odziva. Obseg dražljajev, ki sodelujejo pri nebesednem čustvenem sporazumevanju, je dokaj velik, zato smo pozorni predvsem na naslednje kazalce čustvenih stanj: izraze obraza, gibe oči in smer gledanja, kretnje, držo telesa, glas, nejezikovne znake, uporabo socialnega prostora, dotik in vonj (Smrtnik Vitulić, 2004).

Ko se otrok začne učiti besednih izrazov za čustva, so temelji njegove čustvene izraznosti že zgrajeni. Otrok se ustrezno odzove na čustvene izraze primarnih čustev, še preden jih je sposoben poimenovati. Z razvojem govora se odpre možnost nadaljnje diferenciacije izražanja in razumevanja čustev (Lamovec, 1991).

Ena najpogostejših čustev pri otrocih je jeza. Izlivi jeze niso samo pogosti ampak tudi kratkotrajni. Do dveh let in pol se število teh izlivov povečuje, potem pa upada. Pogostost jeze je odvisna tudi od domačega vzdušja. Če odrasli dopuščajo, da otrok s takim vedenjem dosega želene cilje, so seveda izlivi jeze in napadalnega vedenja pogostejši. V boju proti jezi

ne smemo misliti, da jo je mogoče povsem odpraviti. Če odpravimo tisto, kar pri otroku povzroča jezo, se bo pogostost takšnega odzivanja zmanjšala (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pogosta čustva v zgodnjem otroštvu so strah in ljubosumnost ter diferencirana prijetna čustva, kot so naklonjenost, navdušenje, zadovoljstvo. V prvih letih življenja je otrokova naklonjenost usmerjena predvsem materi, očetu, nato bratom in sestram, bitjem (živali), predmetom (igrače), na naslednji stopnji razvoja pa otrokom iste starosti in istega spola. Posledično se razvije prijateljstvo. V tem obdobju se otrok loči, »pretrga popkovino« s svojo družino, kar je izredno pomembno za njegov nadaljnji čustveni razvoj.

Eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja, po Tancigovi (1987), je pojmovanje samega sebe oziroma osebna ocena svoje vrednosti. Tudi gibalna dejavnost vpliva na oblikovanje ocene lastne vrednosti. Gibalne spretnosti so v otroštvu zelo pomembne, še posebej za dečke. Negativno pojmovanje samega sebe ima lahko velike posledice. Otrok se pojmuje kot nesposobnejš, poviša se mu anksioznost, dosega slabše rezultate in uspehe, ima vedenjske težave itd. S pomočjo dobro osvojenih gibalnih spretnosti otrok občuti svoje telo kot lahkotno in učinkovito. Vse to pozitivno vpliva na pojmovanje samega sebe. Otroka moramo vključiti v razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, torej tiste, ki omogočajo največji možni uspeh (Tancig, 1987).

Za starše, ki smo s svojimi otroki globoko čustveno povezani, je izjemno pomembno, da zagotavljamo otrokom primerno okolje, v katerem se bodo počutili varni, sprejeti in ljubljene. V primernem okolju bodo čustveno in gibalno zreli ter neposredno vplivali na pozitivno oceno samega sebe.

1.2 POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI ZA OTROKOV RAZVOJ

Otrok zaznava svet v najzgodnejšem obdobju prav preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov (na primer: voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuska... Otrok lahko to spozna le preko tega, da se z vodo igra, po njej skače, teka, se potaplja, nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger).

Otrokov razvoj in njegovo dožemanje sveta sta celostna, zato primanjkljaj na enem področju neizogibno povzroči primanjkljaje na drugih področjih (Štemberger, 2004).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dožema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja smeri, razmerja do drugih. Z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dožema prostor in čas (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

V prvih letih življenja je gibalni razvoj v ospredju. Otrok prehaja iz enostavnih naravnih oblik gibanja na celotna in skladnostno zahtevnejša gibanja. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroku moramo omogočiti, da čim več prostega časa nameni igri in gibanju. Z igro se bo razvijal in učil spretnosti, potrebnih za življenje, se razbremenil in sprostil ter zadovoljil svojo osnovno potrebo, torej gibanje. Počel bo stvari, za katere starši menimo, da so zanj dobre.

Gibalna dejavnost naj poteka v notranjih, še raje v zunanjih prostorih. Otroku, ki se lahko igra, in ga starši k temu spodbujamo ter mu igro tudi omogočamo, bo le-to velikokrat realiziral na prostem. Za gibalne igre v kombinaciji z domišljjskimi igrami je potrebno več prostora (skrivanje, lovljenje itd.). Poleg tega, da se bo otrok gibal na svežem zraku, bo z igro lahko sprostil napetosti, ki se čez dan nabirajo, in s tem pozitivno vplival na svoje zdravje. Z gibanjem na prostem otrok pridobiva tudi odpornost, saj se mu na ta način krepi imunski sistem. V Sloveniji je razlika med najvišjo letno in najnižjo zimsko temperaturo nekje okoli 40°C. Takšne vremenske in temperaturne spremembe pa lahko brez pogostih prehladov in bolezni prenese le otrok, ki ima dobro razvit imunski sistem (Štemberger, 2004).

Prav zato je zaželeno, da igra oziroma gibalna dejavnost poteka v zunanjih prostorih tudi v hladnejših jesenskih in zimskih dneh. Priporočljivo je, da smo z otrokom zunaj v rahlem dežju. Tudi sankanje je lahko med sneženjem prav posebno doživetje.

Pozitiven vpliv gibalne dejavnosti (lovljenje, skrivanje, sankanje, smučanje, rolanje, pohodništvo...) je tudi razvoj mišic in okostja otroka, kar dodatno vpliva na otrokov normalen

razvoj. Z gibanjem bo otrokova miškulatura bolj razvita, kosti bodo trdnejše. Primeren razvoj mišic in okostja preprečuje okvare gibalnega aparata zaradi negativnih učinkov današnjega načina življenja (pretežke torbe, nepravilno in prekomerno sedenje, napačno osvojeni gibalni vzorci...).

Nepravilna prehrana (količinsko in kakovostno), kot posledica današnjega načina in tempa življenja, v povezavi s pomanjkanjem gibanja, povzroča težave s prekomerno težo. Prekomerna teža negativno vpliva na otrokovo rast in razvoj, s seboj pa prinaša negativno telesno samopodobo otroka. Primerno telesno težo lahko že pri otrocih vzdržujemo z zdravo prehrano, predvsem pa z rednim gibanjem. Na ta način otroke že od malih nog navajamo na skrb za zdravje.

Gibalna dejavnost ima velik vpliv na razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema. Razvoj tega se kaže v otrokovi vzdržljivosti, ki mu pomaga pri nemotenem igranju ter opravljanju različnih gibalnih dejavnosti. Optimalni razvoj srčno-žilnega in dihalnega sistema je odvisen od razvojne stopnje otroka. Za razvoj vzdržljivosti so primerne predvsem dalj časa trajajoče dejavnosti oziroma aerobna vadba (tek, kolesarjenje, plavanje, hoja...) v naravi. Starši lahko za takšno obliko vadbe izkoristimo družinsko kolesarjenje, obisk trim steze, plavanje, krajše ali daljše vzpone na griče in hribe itd.

Ukvarjanje s športom danes pomeni tudi preventivo/prevencijo pred drogami, kajenjem, uživanjem alkohola. Otrok z gibanjem zadovolji vse svoje potrebe in tako ne čuti želje po dokazovanju z uživanjem drog, kajenjem in alkoholom.

1.3 POMEN GIBANJA ZA ODRASLE

Zdravje je za človeka, tako otroka kot odraslega, nepogrešljiva in v življenju posameznika ena pomembnejših vrednot. Zdravje je čvrsta energija, bistrost duha, odpornost proti stresu in okužbam, čustveno ter socialno ravnovesje, dobra telesna kondicija, vitalnost, nenavzočnost bolezni itd.

Vsak človek se rodi z drugačnimi lastnostmi in podeduje drugačne sposobnosti prilagajanja. Naše zdravje je rezultat medsebojnega vplivanja podedovane sposobnosti prilagajanja (naših genov) in okoliščin ali okolja. Če je v okolju veliko slabih vplivov (nepravilna prehrana, onesnaženost, strupi, virusi...), presežemo prag svoje sposobnosti prilagajanja in zbolimo. Način življenja je skupek vsega, kar pojemo, popijemo, mislimo, dihamo in delamo. Vse to lahko prevlada nad našim genetskim programom in tako pozitivno vpliva na naše zdravje.

Človekovo zdravje je torej odvisno od številnih dejavnikov. Med njimi sta tudi dobra telesna kondicija in na splošno dobra telesna priprava. Le-to dosežemo s primerno in konstantno gibalno dejavnostjo. Splošno je znano, da v zgodnjem otroštvu pridobivamo športna znanja ter številne gibalne sposobnosti, ki jih kasneje, ko odrastemo, le s težavo usvojimo. To še ne pomeni, da moramo obupati, če se v otroštvu nismo veliko ukvarjali s športom. Za gibalno dejavnost ni nikoli prepozno. Šport je raznolik in pester. Poznamo veliko različnih športnih disciplin in oblik gibalne dejavnosti. Posameznik jih mora potrpežljivo iskati in tako najti primerno, ustrezno gibanje, v katerem bo sproščeno užival. To so lahko hitra hoja, hoja v gore, kolesarjenje, tek, odbojka, nordijsko smučanje itd. Pomembno je, da se v izbranem gibanju, športu zabavamo in da ga pogosto vključimo v naš vsakdanjik (najmanj 3-krat na teden).

Vpliv gibalne dejavnosti na naše življenje je obsežen. Pogosto gibanje vpliva na zdravje, dobro počutje, dobro telesno kondicijo in pripravo, okrepitev mišic, preprečevanje stresa, dobro čustveno stanje, pridobivanje novih gibalnih izkušenj, spoznavanje novih ljudi itd. V starejšem obdobju, še posebno pri ženskah, lahko z redno vadbo preprečujemo ali omilimo posledice »ženske triade«. »Ženska triada« je izraz, ki označuje tri medsebojno povezana stanja, in sicer motnjo hranjenja (anoreksija, bulimija...), motnje menstrualnega ciklusa (amenoreja) in osteoporozo (redčenje kostnine) (Hajdinjak, 2007).

Ključno je, da smo telesno dejavni vse življenjsko obdobje. S čimer ohranjamo telesno, duševno, čustveno in socialno čilost od otroštva do pozne starosti. Ohranjanje mišične kreposti, gibljivosti in ravnotežja pri ostarelem prebivalstvu ohranjamo tudi funkcionalne sposobnosti, preprečujemo poškodbe in bistveno povečujemo možnosti aktivnega staranja.

Prav zaradi omenjenih dejstev moramo starši aktivno vključevati otroka v svojo gibalno dejavnost. Nikoli ne smemo pozabiti, da smo ravno starši prvi vzorniki svojih otrok. Otrok, ki bo zgodaj usvojil življenjske vrednote, jih bo nosil v sebi vse življenje.

1.4 VSE SE ZAČNE V DRUŽINI

Družina je osnovna enota človeške družbe ter primarna socialna družbena skupina. Družina ohranja izjemno vlogo pri primarni socializaciji, ki se nanaša na socializacijo v zgodnjem otroštvu. Po Parsonsu ima primarna socializacija dve bistveni vlogi: ponotranjenje družbene kulture in strukturiranje osebnosti. Torej družina je skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne socialne, družbene in druge vrednote (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Pri oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in njegovi realizaciji imajo starši oziroma celotna družina pomembno vlogo, ki se je žal ne zavedamo dovolj. Dejstvo je, da del otrokove osebnosti oziroma njegovih sposobnosti, lastnosti in značilnosti lahko oblikujemo le s sredstvi, ki jih daje gibalna aktivnost. Po mnenju strokovnjakov je premajhna prisotnost ali celo odsotnost tovrstnih stimulusov v kasnejšem obdobju zelo težko, če že ne nemogoče, nadoknaditi (Štemberger, 2004).

Otrokov odnos do sveta se začne oblikovati v družinskem okolju. Starši smo otrokom v najzgodnejših letih, ko se oblikujejo vzorci vedenja in delovanja, najpomembnejši vzor. Še posebej pomembno je dejstvo, da se otroci glede ukvarjanja s športom oziroma glede življenjskega sloga zgledujejo po istospolnem partnerju. Zato skupna kolesarjenja, sprehodi, obisk trim stez, igranja z žogami, iskanja školjk itd. niso le igra z otrokom, pač pa dolgoročna naložba v otrokovo zdravje in zdravje njihovih staršev.

Ozaveščena družina, ki ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi (pomanjkljive in celo slabe gibalne in funkcionalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanijo, alkoholizem, samomore, kajenje, nasilje...) učinkovito prepreči, goji šport kot pomemben sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Petrovič, 1991).

Po Lidzu (1968, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) ima družina štiri poglavite naloge, in sicer:

- vzgojno nalogo družina uresničuje s skrbjo za otroka vsa leta zorenja. Sem spada skrb za otroka od njegovega rojstva do pomoči mladostniku, ki išče svojo pot v samostojnost. Skrb in ravnanje družine morata ustrezati razvojni stopnji otroka. Ti

dejavniki vplivajo na otrokov razvoj, njegovo zaupanje do drugih ljudi, sebe in sveta ter razvoj samoiniciativnosti in samostojnosti;

- dinamično nalogo družina opravlja, ko poskrbi za čustvene odnose med člani družine. To nalogo družina najlažje izpolnjuje, če je popolna;
- socializacijsko nalogo družina izpolnjuje s tem, da prenaša otroku ustrezne socialne vloge otroka, moškega, ženske, staršev. S tem prenaša na otroka družbene norme, pravila in vrednote;
- kulturno vlogo družina uresničuje s tem, da podaja otroku besedni in pojmovni zaklad. To mu pomaga, da logično zaznava svet, mu pomaga pri orientaciji v socialnem okolju ter mu je v pomoč za ustrezno odzivanje.

Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, tako vključuje vanj tudi aktivno športno delovanje. To pomembno vpliva na (Videmšek, Strah in Stančević, 2001):

- odnos med njenimi člani;
- uveljavljanje vsakega od njih v ožjem (družina) in širšem (družba) okolju;
- intelektualni razvoj, ki je eden od ciljev ukvarjanja s športom;
- izogibanje mnogim travmatičnim stanjem.

Starši so v vlogi vaditelja, ki obenem, ko izvajajo gibalne dejavnosti z otrokom, vadijo tudi zase, za svoje zdravje in ne samo za otroka. Pomembno je le ugoditi nekaterim zahtevam (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003):

- gibalne naloge moramo izvajati preko igre, saj le-ta predstavlja za otroke največje veselje in radost;
- gibalne naloge morajo biti enostavne oziroma prilagojene otrokovim gibalnim sposobnostim in znanju;
- upoštevamo načelo postopnosti; vedno izbiramo vaje od lažjih k težjim;
- gibalne naloge izvajamo toliko časa, dokler se otrok ne naveliča. Nikoli ga ne silimo k izvajanju gibalnih nalog;
- gibalne naloge nenehno spreminjamo, da se jih otroci ne bodo nikoli naveličali;
- izvajamo vse vrste elementarnega gibanja (plazenje, lazenje, skoki, poskoki...);
- vadba otrok naj traja 10-20 minut; če je otrok utrujen, ne vztrajajmo;
- izberimo čas, ko je otrok popolnoma zbudjen oziroma razpoložen;
- otroka oblečemo lahko udobno, otrok naj bo bos;

- pri roki imejmo stekleničko ali kozarček prekuhane vode, če bi otrok postal žejen.

Redna vadba v okviru družine, je ključnega pomena, da si otrok pridobi zdrave navade. Otrokovi genetski potenciali se lahko razvijejo le ob primernem številu dražljajev. V prvih letih življenja otrok dojema svet »telesno« in ne razumsko, zato je za njegov celovit razvoj pomembno, da je pri tem primerno vzpodbujen in voden, ne pa zanemarjen in oviran. Včasih starši zaradi pretiranega strahu pred poškodbami ali zgolj nečistočo ne dovolijo otrokom določenih aktivnosti in s tem naredijo več škode kot koristi (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

1.5 GIBALNE DEJAVNOSTI V NARAVI

Otroci začnejo odkrivati, doživljati in spoznavati svoje okolje hkrati z razvojem lastnih miselnih sposobnosti in osebnostnim razvojem. Dejavnosti v okolju in na okolje vodijo k oblikovanju miselnih operacij, pa tudi k oblikovanju temeljnih pojmov, kot so prostor in čas, gibanje in sile, predmet in snov, pojem živega, k spoznavanju odnosov med predmeti in odnosov med bitji ter okoljem, v katerem živijo. Tako je spoznavanje okolja hkrati cilj in proces, postopoma se oblikujejo pojmi in razvije mišljenje (Krnjel, 2001).

Narava je eno izmed okolij, ki jih otrok najraje raziskuje.

Otroci se radi igrajo na prostem. Pri tem jih slabo vreme veliko manj moti kakor odrasle. Kar naprej jih vleče iz hiše. Ko se vračajo s potepanja na prostem v naravi, pogosto delujejo kot prerajeni: založili so se s svežo energijo in so sposobni skoncentrirane igre. Zato je bivanje na svežem zraku zelo pomembno. Zanimivo je bivanje zunaj kadar dežuje, piha veter, sneži, zmrzuje. Morda so ravno vremenske neprilike tiste, ki človeku nudijo nenavadne izkušnje, ki mu osvežijo dušo in telo (Wilmes-Mielenhausen, 1999).

Otroci spoznavajo naravo kot nekaj enkratnega in dragocenega. V naravi se človekovi vsakdanji problemi odmaknejo, zato jih lahko opazujemo z določene razdalje. Navda nas občutek pomirjenosti s samim seboj in izpolnitve (Wilmes-Mielenhausen, 1999).

Narava ponuja veliko več možnosti za vadbo, kot se zdi na prvi pogled. Po navadi je izkoriščena za aerobne oblike gibalne dejavnosti, kot so tek, hitra hoja, plavanje, kolesarjenje itd. Z nekaj vadbenimi izkušnjami in dovolj domišljije pa lahko v njej naredimo popolno vadbo tako za krepitev telesa kot tudi za pridobivanje/vzdrževanje telesne kondicije, hkrati pa sprostimo vse napetosti, ki jih čutimo in se na polno zaužijemo svežega zraka. Torej, ne glede na to, kam se odpravljamo, vedno se nam bo ponudilo dovolj priložnosti, da naredimo nekaj tudi za svoje telo in duha (Pustovrh, 2009).

Ena od pozitivnih lastnosti gibalne dejavnosti v naravi je vdihavanje svežega zraka. Telo se z dihanjem hrani s kisikom, le-ta predstavlja hrano in zdravilo za delovanje fizičnega telesa kot človekove psihe. Med gibalno dejavnostjo se frekvenca dihanja pospeši, dihanje postaja vse

globlje, saj potreba po kisiku v organizmu narašča sorazmerno z naraščanjem intenzivnosti vadbe. Torej, več in hitreje se bomo gibalni, večja bo potreba po kisiku in njegova poraba, več ga bomo v telo vnesli, če ga bomo imeli na razpolago. Preprosta enačba je: »Več kisika pomeni tudi več zdravja«. Vsako gibanje na svežem zraku (od teka, kolesarjenja, plavanja do joge ter vaj za krepitev telesa) nam omogoča vnos večje količine kisika v organizem. Zato ni čudno, da nas vadba v naravi osveži, sprošča, pomlaja in krepi. Pa vendar je treba poudariti, da se kisika ne da nadihati na »zalogo«. Telo ga vzame toliko, kolikor ga tisti trenutek potrebuje oziroma ga ima na razpolago. Zato samo aktivni konci tedna niso dovolj za doseganje celostnega zdravja. Potrebna je kar se da redna, torej skoraj vsakodnevna vadba ali vsaj sprehod v naravi (Pustovrh, 2009).

Ena ura v tednu, ki jo starši dejavno preživimo skupaj z otrokom, je bolj ali manj neučinkovita, če ostale dneve v tednu preživimo povsem »pasivno«. Kadar le utegnemo, gremo z otrokom na sprehod, v naravo, kjer lahko tudi tečemo (v skladu z otrokovimi in svojimi sposobnostmi), se z otrokom povzpne na bližnji hrib, mu pomagamo pri plezanju in premagovanju različnih ovir in plezal na otroškem igrišču ali v naravnih preprekah v gozdu, se z njim žogamo itd. Od približno petega leta starosti naprej pa lahko skupaj tudi rolkamo, kolesarimo, smučamo, plavamo itd. (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Iz naštetega lahko sklepamo, da ni le svež zrak tisti, zaradi katerega je narava privlačna. Ko se odpravimo v naravo in se ozremo naokrog, lahko vidimo, da je narava prava igralnica, fitness, igrišče. Vsako drevo, kamen, skala, klopca v parku itd. predstavlja določen vadbeni pripomoček, s katerim si popestrimo gibalno dejavnost in jo naredimo učinkovitejšo. Pomembno je, da smo dovzetni za dražljaje iz okolice in izkoristimo svoje vadbene izkušnje. Gibalne dejavnosti v naravi otroku predstavljajo tudi sprostitev, druženje s starši in ostalimi člani družine, popestritev vadbe, doživljanje novih izkušenj in nenačrtovanih avantur.

1.6 ORGANIZIRANE GIBALNE DEJAVNOSTI STARŠEV IN OTROK V OKVIRU DRUŠTEV/KLUBOV

V družinah, kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih opaznejše lastnosti kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočejo doseči cilj. Žal pa starši največkrat nimajo dovolj znanja niti možnosti, da bi prišli do takega znanja, zato je še kako pomembna strokovno organizirana in vodena športna dejavnost za predšolske otroke (Videmšek in Pišot, 2007).

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim vzgledom vcepijo ljubezen do športnih dejavnosti. Raziskave o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji so namreč v zadnjih letih pokazale, da se bo tisti, ki mu je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, z leti temu zelo težko in nerad odpovedal (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Otroka nikoli ne silimo, naj se igra, če se noče. Igra pod prisilo namreč ni več igra, saj ni več zabavna. Otrok je rad v bližini staršev in bo vesel, če se mu bodo pri igri pridružili. Starši naj bodo otrokovi soigralci, saj sta za izvedbo večine iger potrebna vsaj dva igralca. Otrok se ne more loviti, če za njim nihče ne teče, ne more se žogati, če žoge ne more nikomur podati. Starši naj si vzamejo čas za otrokovo gibalno igro tudi v domačem okolju, saj se otroci želijo igrati s starši (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2005).

S hkratnim vključevanjem staršev in predšolskih otrok v redno športnorekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, omogočamo otrokom, da se igrajo in s pomočjo najbližjih članov družine že v najzgodnejših letih uveljavljajo zdrav način življenja kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto (Strah, 2000).

Starši smo tisti, ki otroka vpeljemo v določeno športno vadbo/dejavnost oziroma športno panogo, mu damo možnosti za športno udejstvovanje. Vzgojitelji, športni pedagogi in trenerji pa so tisti, ki zagotavljajo pogoje vadbe in treninga ter z znanjem in izkušnjami prispevajo k razvijanju veščin določenih psihomotoričnih spretnosti, odkrivanju potenciala itd.

Gibalno-športna vzgoja predšolskih otrok v okviru društev, klubov je namenjena najmlajšim in njihovim staršem, da skupaj raziskujejo, urijo in krepijo svoje telo in tako spoznavajo in osvajajo prva gibalna znanja. Poleg aktivnega preživljanja prostega časa s svojim malčkom ima sama vadba številne prednosti, kot so (Videmšek in Pišot, 2007):

- zaradi prisotnosti staršev so otroci bolj motivirani in z njihovo pomočjo premagujejo zahtevnejše gibalne naloge;
- mnoge dejavnosti lahko starši izvajamo skupaj z otrokom, tako se tudi sami razgibamo;
- med vadbo starši s svojim otrokom vzpostavimo prsrčen stik itd.;
- s tem spodbujamo starše, da spoznavamo gibalne sposobnosti svojih otrok in zavestno začnemo spremljati njihov gibalni razvoj.

1.7 GIBALNE DEJAVNOSTI S PRIPOMOČKI

Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalne dejavnosti, naloge, ki pripomorejo, skupaj z igrali in ustreznimi prostori (zunanji in notranji prostori) h kakovostnejši gibalni dejavnosti oziroma gibalnemu učenju. Ustrezni pripomočki in igrala morajo biti primerni za izvajanje različnih dejavnosti, varni in privlačni za otroke.

Starši naj v svoje vsakodnevno gibalno dejavnost večkrat vključimo najrazličnejše improvizirane in standardizirane učne pripomočke. Izbiramo lahko med zahtevnejšimi, modernimi, dražjimi ali pa takimi, ki so vedno pri roki. Vsekakor bo vključevanje raznovrstnih in zanimivih pripomočkov še dodatno popestrilo gibalno dejavnost.

Že samo sprememba pripomočka, ki ga otrok uporablja pri dejavnosti ali pripomočka, ki smo ga starši vključili v svoje delo na snegu, travniku ipd., pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo, nov izziv. Ne le zato, ker so nekateri pripomočki primernejši za ene, drugi pa za druge dejavnosti, ampak zato, ker je razlika predvsem v doživljanju otroka. V tem pa je prednost dela z najmlajšimi, saj jim s tem lahko hitro omogočimo novo izkušnjo in tako obogatimo njihovo gibalno znanje. Pri tem se je treba zavedati tudi drugih prednosti, ki jih ima tak način dela. Velik rdeč balon, ki postane del otroka, ima pomembno vlogo tudi zato, ker hitro preusmeri pozornost otroka (strah pred padcem, strmino...) in ga aktivno vključi v dejavnost. Obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme (Pišot in Videmšek, 2004).

Pri izbiri pripomočkov, glede na otroka, upoštevamo:

- starost otroka (kronološka, mentalno-razvojna stopnja);
- predznanje;
- sposobnosti;
- razpoloženje, počutje, motivacijo...

Športni pripomočki so lahko: blazine (različnih velikosti, barv in oblik), tobogani, letveniki, lestve, deske različnih širin, nizke gredi, klopi, kolebnice, debela vrv, drog, plezalna vrv ali mreža, elastike, mini koš, mini gol, obroči, zastavice, baloni, žoge (različnih velikosti, vrst žog, materialov...), skokice, frisbi, navadne teniške žogice, mehke teniške žogice, plastični

loparji za mini tenis, loparji in perjanice za badminton, kiji, krogi, riževe vrečke, rutice, palice, table, skiroji, smuči, sanke, rolarji, kolesa itd. (Videmšek in Visinski, 2001). Nepogrešljivo pomagalo pri gibalni dejavnosti so glasbeni stolpi in zgoščenke z različno glasbo (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Prostor za igro daje otrokom sprostitve nakopičene energije, zadovoljitev potrebe po gibanju in igri ter navezovanje socialnih stikov. Mnoga igrala so narejena tako, da otroci med seboj sodelujejo in skupaj poskušajo doseči cilj. V različnih igrah otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok razvija tudi ustvarjalnost, ko na kompleksnih igralih išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog z lastno domišljijo, odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Jovan, 2002).

Za izvajanje športnih dejavnosti doma lahko občasno uporabimo tudi doma narejene pripomočke oziroma tiste, ki jih otroci naredijo sami. Improvizirani pripomočki so primerni tudi za krajšanje dolgih deževnih popoldnevov ali za rojstnodnevne zabave. Izdelovanje improviziranih pripomočkov pripomore k temu, da starši preživijo s svojimi otroki marsikatero prijetno urico, ki se potem nadaljuje v ustvarjalno gibalno dejavnost (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Z izdelovanjem improviziranih pripomočkov začnemo z ločenim zbiranjem odpadkov. To dejanje posledično vpliva na naše eko razmišljanje oziroma da se zavedamo pomena varovanja narave ter človekovega bivalnega in dejavnega okolja. Otroke lahko zgodaj navadimo na ekološko ozaveščanje. Če ideja raste z njimi, jo bodo kot odrasli verjetno tudi izvajali (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Namen diplomskega dela je bil prikazati gibalne dejavnosti, primerne za otroke do 5. leta starosti v okviru družine. To so gibalne dejavnosti, ki jih lahko vključimo v vsakdanjik družine z mlajšimi otroki. Delimo jih na gibalne dejavnosti povezane z naravo, dejavnosti v okviru športnega društva oziroma organizirana športna vadba za otroke in starše ter dejavnosti s kupljenimi ali improviziranimi športnimi pripomočki. Vključevanje družin v gibalne dejavnosti je zelo pomembno zaradi utrjevanja družinskih vezi, sprejemanja gibalnih dejavnosti kot del zdravega življenjskega sloga ter vključevanje gibalne dejavnosti v družinski vrednostni sistem.

2.0 METODE DE LA

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela.

Opisali smo gibalno aktivnost družine, s poudarkom na aktivnosti otrok. Aktivnost smo kritično ovrednotili s strokovno literaturo. Diplomsko delo vključuje gibalne dejavnosti v povezavi z naravo, v okviru športnega društva oziroma organizirano športno vadbo, dejavnosti s kupljenimi rekviziti/pripomočki, dejavnosti z doma narejenimi rekviziti/pripomočki ter povezavo le-teh v praktično izvajanje določenih gibov. Posamezna poglavja smo v delu natančno opisali in prikazali praktično izvedbo opisane gibalne dejavnosti. Vključili smo tudi veliko slikovnega gradiva.

3.0 RAZPRAVA

3.1 GIBALNE DEJAVNOSTI V NARAVI

Pomlad, poletje, jesen, zima... in spet pomlad. Narava je s svojimi štirimi letnimi časi pestra, raznolika in zanimiva, takšna je lahko tudi gibalna dejavnost v okviru družine. Glede na letni čas smo izbrali pestro paleto različnih gibalnih dejavnosti, ki smo jih prilagodili starosti naših otrok.

V teoretičnem delu smo razpravljali o pozitivnih lastnosti gibalne dejavnosti v naravi. Te so npr. ugoden vpliv na naše zdravstveno stanje (vdihavanje svežega zraka ter vdihavanje več zraka), sprostitev telesa in duha, uživanje v lepoti narave v slabih in dobrih vremenskih razmerah, v poletnih in zimskih časih, kar še dodatno okrepi naše in otrokovo telo.

Za otroka je čisto navaden sprehod do sosednjega travnika prava pustolovščina. Če smo zraven dodali še plezanje po starem hrastu, lovljenje med nizkim grmičevjem, valjanje po sveže pokošeni travi, umirjen in sproščen tek po gozdnih poteh ali divje in hitro preskakovanje drevesnih korenin, je bila pustolovščina popolna.

Starši bi morali izkoristiti vse možnosti, ki nam jih narava in naša bližnja okolica ponujata. Vremenske razmere in letni časi ne bi smeli predstavljati ovir za družinske gibalne dejavnosti. Nekaj kapljic dežja, mraz, veter ali višja temperatura ozračja ne bi smeli pokvariti športno obarvanih uric. Pomembno je le, da smo za specifične vremenske razmere našli primerno gibalno dejavnost oziroma se primerno pripravili na določeno situacijo. Med poletjem, ko je temperatura ozračja višja, naj bi se odpravili na sprehod v gozd. Drevesno listje nas bo obvarovalo pred vročino in škodljivimi sončnimi žarki. V vetrovnih dneh smo odšli na sprehod do travnika in tam spuščali zmaja ali pa zgolj uživali, ko nam je veter mršil lase. Zimski čas smo izkoristili za posebna doživetja na belih strminah: za smučanje, sankanje, kepanje ipd. Jeseni smo odšli v kostanjev gozd na obiranje kostanjev.

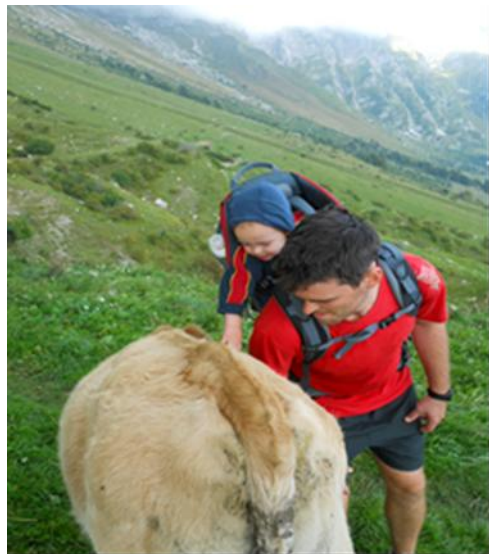
Naravno zunanje okolje nam je ponudilo obilico možnosti. Eno izmed teh je tudi medpredmetno povezovanje. Medtem ko smo opravljali izbrano gibalno dejavnost, smo

spoznavali živa bitja, rože, živali, jih poimenovali in opazovali. Spoznavali smo pokrajino, ki nas obdaja, učili smo se prometnih znakov in predpisov ipd.

Primerne gibalne dejavnosti v naravi za otroke do 5. leta starosti v okviru družine so:

3.1.1 POHODI

Pohodi so primerni za otroke, stare od 1 do 5 let. Starši se moramo zavedati, da bodo mlajši otroci med hojo potrebovali nekaj pomoči. Enoleten otrok bo težka opravil predvideno načrtano pot (nekateri otroci pri 1 letu še ne hodijo, pri drugih pa je ta hoja še nestabilna, po krajšem času so utrujeni ipd.). Kot pomoč pri hoji lahko uporabimo razne kengurujčke (za dojenčke do 12 kg), kasneje, ko otrok že dobro sedi uporabimo nahrbtnike, prilagajene za nošenje otrok (do 22 kg).



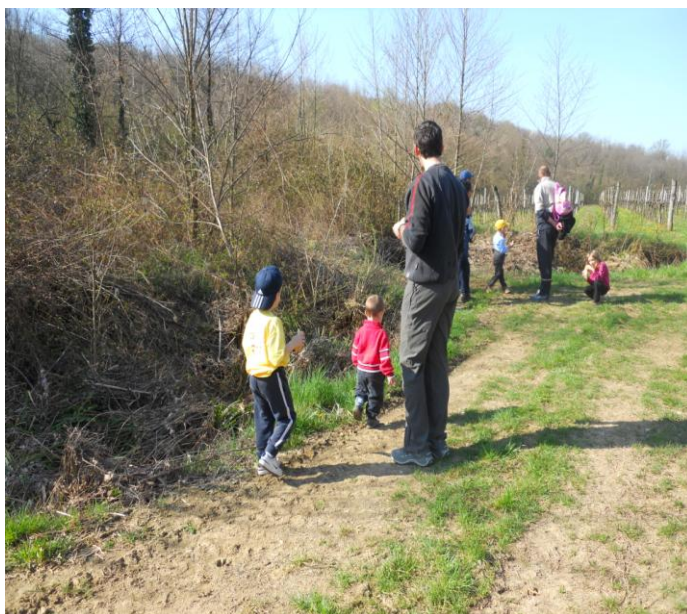
Slika 1. in 2. Sprehod v bližnjem gozdu, Tevž, 4 mesece, Lan, 4 leta. Pohod na Planino Kuhinja s pomočjo nahrbtnika, Tevž, 14 mesecev, (osebni arhiv).

Ko ocenimo, da je naš otrok telesno močnejši, da je njegova hoja stabilnejša, da je tudi kondicijsko boljše pripravljeno, se lahko odpravimo na krajši sprehod brez dodatnih pomoči. Pomembno je le, da načrtano pot pohoda prilagodimo sposobnostim staršev ter starosti in sposobnostim otroka.



Slika 3. Prvi večji vzpon na Slavnik (nadmorska višina 1028m) s pomočjo nahrbtnika, Tevž, 14 mesecev (osebni arhiv).

Če imamo težave pri iskanju primernih poti za naše malčke, se lahko odpravimo na organizirane pohode. V Sloveniji imamo obilico organiziranih pohodov in akcij, kot so npr. številni pohodi, ki jih organizirajo Planinska zveza Slovenije in njena številna društva, rekreacijska društva in klubi. Različne akcije organizira tudi Ministrstvo za šolstvo in šport Slovenije. Tako Ministrstvo za šolstvo in šport organizira program za predšolske otroke, imenovan Zlati Sonček, akcijo Pohod treh generacij ipd. Planinska zveza Slovenije izvaja tudi program Ciciban planinec. V vrtcu Dobrovo v Občini Brda izvajajo program Ringaraja od kraja do kraja. Program deluje pod okriljem Planinskega društva Brda. V enem šolskem letu organizirajo štiri pohode, in sicer jesenski, zimski, spomladanski pohod, ter v maju Pohod treh generacij. Udeleženci pohoda so seveda starši s svojimi otroki.



Slika 4. in 5. Cilj pohoda na Sabotin, pridobitev knjižice Ciciban planinec, Lan, 3 leta. Spomladanski pohod v okviru akcije Ringaraja od kraja do kraja, Tevž, 1 leto in 8 mesecev (osebni arhiv).

Znani pohodi, primerni za mlajše otroke, so: Pohod na Rožnik v okviru Majskih iger v Ljubljani, tradicionalni Tek na grad, tega izkoristimo kot tek ali pohod, Pohod po poteh Celjskih grofov, Svetovni dan Zemlje-čistilna akcija (pohod s poudarkom na ekologiji), Jurčičeva pot v Radovljici, Pustni pohod na Šmarno goro, Pohod od češnje do češnje ipd. Koledar vseh pohodov in izletov najdemo na internetni strani Planinske zveze Slovenije (www.pzs.si).



Slika 6. in 7. Soteska Vintgar v Triglavskem narodnem parku. Sprehod po Postojnski jami, Lan, 3 leta in pol (osebni arhiv).

Prav javno organizirani pohodi in izleti so za otroke in starše visoko motivacijske gibalne dejavnosti. Pripomorejo tudi k socializaciji tako mlajših kot starejših udeležencev pohoda. Veliko udeležencev pozitivno motivira hojo otrok in staršev. Adrenalin, ki ga pred štartom čutimo, nam daje moč in pogon za gibalno dejavnost, ki je pred nami. Za otroke je še posebna motivacija, če so med udeleženci pohoda znanci, odrasli ali otroci.

Starši se moramo zavedati, da je največkrat samoiniciativa najboljša pot. Slovenija kot majhna a raznolika dežela, ponuja obilico zanimivih in nenavadnih dogodivščin, ki čakajo samo na to, da jih odkrijemo. V nekaj urah se lahko pripeljemo od obale, kjer bo sprehod ob morski obali prav posebna izkušnja, do zanimivega gorskega sveta naših Julijskih Alp, Kamniško-Savinjskih Alp in Karavank. Ne pozabimo na prostrane ravnine Prekmurja, čarobnega kraškega sveta, zelene Dolenjske s prelepo reko Krko in zidanicami.



Slika 8. in 9. Krajši sprehod po slovenski obali izkoristimo za preizkus temperature vode, Tevž, skoraj 2 leti. Sprehod po obalno kraškem robu, spoznavanje živalskega in rastlinskega sveta, Tevž, 1 leto, Lan, 5 let (osebni arhiv).

3.1.2 GIBALNA DEJAVNOST V ZIMSKEM ČASU

Mraz, sneg, veter, zasnežena polja in doline... to je zima. Kljub temu da se pozimi soočamo z »neugodnimi« vremenjskimi razmerami, lahko v zimski idili neizmerno uživamo. Starši in otroci moramo izkoristiti tudi mrzle, vetrovne in zasnežene dneve. Le tako se bo naše telo še dodatno okrepilo, utrdilo in nenazadnje prilagodilo na dane razmere. Splošno je znano, da hladno vreme okrepi naš imunski sistem in uniči vse bakterije ter viruse v našem telesu.

Vse zimske aktivnosti neovirano opravljamo pod pogojem, da se predhodno primerno oblečemo in pripravimo. Ravno tu je največja težava pri izvajanju gibalne dejavnosti v zunanjih prostorih v zimskem času. Starši moramo biti še posebej previdni pri oblačenju mlajših otrok. Več pozornosti namenimo predvsem tistim otrokom, ki imajo še vedno težave pri hoji, tistim, ki nimajo dovolj nabrane kondicije za neprekinjeno opravljanje določene dejavnosti oziroma se posvetimo tistim otrokom, ki še vedno potrebujejo našo pomoč. Težava je v tem, da bo imel otrok, ki je dlje časa v hladnejšem zunanjem okolju in ki je pasiven, hladnejšo telesno temperaturo. Hladnejša telesna temperatura vpliva na otrokovo podhladitev. Podhladitve najprej opazimo na otrokovih okončinah (roke, noge in obraz), saj so slabše prekrvavljene ter posledično slabše priskrbljene s telesno toploto. Starši si ne smemo dovoliti, da bi zgolj za lastni užitek pustili otroka trpeti na mrazu. Medtem ko mi brezskrbno uživamo med hojo po zasneženi ravnini, smučamo itd., smo seveda v neprestanem gibanju in primerno ogreti. Po drugi strani pa je otrok, ki več ur nepremično leži v otroškem vozičku ali pa sedi v otroškem nahrbtniku, v veliki nevarnosti. Ko z mlajšim otrokom preživimo več ur na snegu in v hladnem vremenu, večkrat preverimo toploto njegovega telesa. Preverimo, ali so roke oziroma dlani in noge oziroma stopala hladna. Če opazimo podhladitev otroka, se nemudoma odpravimo v ogrevan in zaprt prostor.



Slika 10. V zimskem času pazimo na primerno oblačilo in obutev, prvo srečanje s snegom, Tevž 7 mesecev (osebni arhiv).

Najprimernejše gibalne dejavnosti v zimskem času, če imamo na razpolago zasnežene pokrajine, so: smučanje, sankanje, kepanje, prvi poskusi bordanja, drsanje po poledenelih mlakah in mlakužah, golo prenašanje snega v rokah ali valjanje snega v kupe, krogle ter izdelovanje snežakov, valjanje po blagih strminah, tekanje po snegu in iskanje primernih skrivališč ipd. Otroci imajo neizmerno domišljijo, prepustimo se jim in spoznajmo nova gibanja, s katerimi bomo prijetno preživeli proste urice.

Smučanje je pri otrocih zelo priljubljeno. Pri izbiri smučarske opreme moramo biti izredno pazljivi. Oprema vsebuje primerne smučarske hlače in bundo, smučarske čevlje, smuči, smučarske palice (za mlajše otroke neobvezno), obvezna so čelada in smučarska očala. Mnogi menijo, naj otroka, ki je prvič stopil na smuči, opremimo s plastičnimi smučmi. S tem se ne strinjamo. Najprej sami pomislimo, kako bi se počutili na plastičnih smučeh, na katere zgolj s plastičnimi vrvicami zapnemo čevlje. Povsem mirno lahko trdimo, da bi bilo smučanje težavno, če ne grozljivo.



Slika 11. in 12. Prva smučarska oprema, preizkušnja na "suhem". Odhod na prvo smučarsko preizkušnjo, veselje pri vožnji z gondolo, Lan, 3 leta (osebni arhiv).

Vsekakor priporočamo nakup pravih smuči in smučarskih čevljev. Naši otroci hitro rastejo, kar pomeni, da je potrebno smučarsko opremo večkrat zamenjati. Dejstvo je, da je nakup prave smučarske opreme velik finančni zalogaj. Starši naj obiščejo številne smučarske sejme po Sloveniji, počakajo na ugodne posezonske razprodaje ali si opremo izposodijo v klubih ali pri znancih.



Slika 13. in 14. Prvič na smučeh, prilagajanje, Lan, 3 leta. Viden napredek, otrok že povsem samostojno smuča in vijuga okoli postavljenih ovir, Lan, 5 let (osebni arhiv).

Pri učenju smučanja za najmlajše imamo 2 možnosti. Prva je ta, da otroke učimo sami, druga pa, da za pomoč pri učenju poiščemo usposobljenega učitelja smučanja. Pri najmlajših otrocih, starih od 3 do 5 let, je najboljša, če jih učimo starši sami. Razlogi so povsem enostavni: otrok je na starše navajen ter jim zaupa. Starši se otroku tako povsem posvetimo. Skupaj se veselimo vsakega, tudi najmanjšega napredka, otroka med dejavnostjo spodbujamo in motiviramo.

Z učenjem smučanja oziroma prilagajanja na smuči začnemo že takoj doma na »suhem«. Otrok si smučarsko opremo ogleduje, spoznava, se nanjo prilagaja. Ko zapadejo prve snežinke, se lotimo pravega dela. Začnemo s stopicanjem po ravnini oziroma v hrib. Nadaljujemo z vlečenjem po snegu in počasi prehajamo na spuščanje po blagem klancu z ravnim dolgim ciljem ali s ciljem navzgor. Na začetku se spuščamo skupaj z otrokom. Ko ocenimo, da je otrok dovolj samozavesten in pripravljen, pa se lahko spusti sam.

Med učenjem moramo biti potrpežjivi in optimistični. Otroka moramo neprestano spodbujati, le tako bo dobil dovolj veselja in volje za nadaljevanje učenja smučanja. Zavedati se moramo, da je vsak posameznik drugačen, da se vsak uči drugače in drugače sprejema nove informacije. Vsekakor ne smemo takoj pri prvem neuspešnem učenju popustiti ali odnehati.



Slika 15. in 16. Lan, 4 leta, potrebuje še nekaj pomoči. Samostojno na vlečnico in dol iz nje, Lan, 5 let (osebni arhiv).

Sankanje je poleg smučanja eno glavnih gibalnih dejavnosti v zimskem času, primerno za otroke do 5. leta starosti. Zanj potrebujemo le toplo oblačilo, sanke in primerno klančino z dolgim ravnim ciljem ali celo s ciljem navzgor (kar dodatno pripomore pri zaustavljanju sani).

Zaradi varnosti je priporočljivo, da izberemo prostor brez dreves, zidov, grmičevja in podobnih ovir ter da na nevarnejših progah (po naši oceni) na glavo nadenemo čelado. Previdnost ni nikoli odveč, še posebej to velja za otroke. Da bodo malčki varnejši, se vsi skupaj, na istih saneh, spustimo po klančini navzdol.

Obstaja več vrst in oblik sank. Poznamo lesene sani, plastične bobbe, lopate za sankanje ipd. Če nas sneg preseneti, lahko uporabimo tudi improvizirane predmete, ki jih uporabimo za sankanje, npr. plastične vrečke ali platnene vreče.

Opažamo, da število urejenih sankališč v Sloveniji iz leta v leto narašča. Ta so predvsem ob smučarskih centrih. Nekatera sankališča so celo prilagojena za nočno sankanje. Imajo jih v Kranjski Gori, na Veliki planini, Rogli, Krvavcu, Pohorju... Vsekakor bo doživetje lepše, če bomo poiskali naše osebno sankališče na kakšni samotni jasi, na bližnjem hribu ali griču.



Slika 17. Sankanje na urejenem sankališču, Tevž, 1 leto in pol, pomaga mu bratec Lan, 6 let (osebni arhiv).

Sprehodi, daljši ali krajši, so najpogostejša gibalna dejavnost v zimskem času. Sprehode lahko povežemo tudi s tekom. Ni večjega užitka, kot da se na lep zasnežen sončen dan

povaljamo po sveže zapadlem snegu ali otroci skepajo mamico in očeta. Uspeh je zagotovljen. V takšnih vremenskih razmerah, prepustimo otrokom svobodo in prosto pot njihovi domišljiji. Prepustimo se jim in se prosto zabavamo. Iz snega zidamo gradove, izdelujemo snežake, se skrivamo v snežne zamete, lovimo med zasneženimi grmički, v zrak vržemo mehak sneg in se nato hitro odmaknemo, da nas ne zadene, preskakujemo kupčke snega, previdno drsimo po poledenelih mlakužah ipd.



Slika 18. in 19. Izdelovanje sneženaga moža, Lan, 4 leta. Izdelovanje velikega sneženega moža, Tevž, 1 leto in pol, Lan, skoraj 5 let (osebni arhiv).



Slika 20. Uživanje v zimski idili, Lan, 5 let (osebni arhiv).

Za uspešno izveden zimski športni dan, uspešno usvajanje prvih smučarskih »korakov« ipd. lahko starši otroke prav posebno nagradimo. Doma izdelamo kolajne (iz lesa, kartona, papirja) in jim dodamo malenkostno nagrado (sladkarijo, sadje, sok oziroma tisto, kar je otroku všeč). Na kolajno zapišemo datum in kraj podelitve ter zakaj si je otrok kolajno zaslužil. Nagrada bo otroku služila kot lep spomin, kot motivacija za trud in uspešno opravljeno delo oziroma kot spodbuda za nadaljevanje učenja, igre, izražanja domišljije ipd. Če kolajno ali pohvalo postavimo na dobro vidno mesto, bo otrok še ponosnejši nase in na svoje dosežke.



Slika 21. in 22. Svečana podelitev kolajne in nagrade (sok in čokolada) po uspešno opravljenem smučarskem tednu, Lan, 5 let. Sodelovanje staršev in nonotov (osebni arhiv).

3.1.3 DOMIŠLJIJSKE IGRE V GOZDU, NA PLAŽI...

Otroška domišljija nima meja. Ko otroci rastejo, raste z njimi tudi njihova domišljija. Z usvajanjem prvih besed smo priča pravim domišljijskim izletom. Otrokovo domišljijo vzpodbujamo tako, da se z otrokom igramo. Pri tem ne mislimo toliko na družabne igre ali zlaganje kock. Priporočamo, da se igrajo razne domišljijske igrice, na primer: viteze, mačjo družino, gusarje, kavboje ali Indijance. Z domišljijsko igro se otrok nauči celo pravil družabnega vedenja. Ko otroci skupaj s starši gradijo grad iz mivke, iz kartonastih škatel,

gradijo obzidja..., se učijo sodelovanja, dogovarjanja, deljenja igrač in celo kako reševati konflikte.

Otroka vzpodbujamo, da se igra domišljajske igre, kjer sledi svojemu lastnemu scenariju. Ko bo igral različne scenarije z različnimi emocijami, se bo le-teh tudi bolje zavedal, jih lažje prepoznal tudi v drugih ljudeh. Z igro bo predelal različne občutke, ki ga prevevajo v resničnem življenju. Prav tako bo otrok ob teh igrah razvil spoznanje o vzrokih in posledicah različnih dejanj, ko si bo ob igri predstavljal, kako bi se ob različnih situacijah obnašali fantazijski liki.

Gozd je prostor, kjer se otrok sproščeno igra s svojo domišljijo. Ponuja mu brezmejnost, svobodo, uporabo takšnih in drugačnih naravnih predmetov. Vsaka skala, kamenček, kupček zemlje ali zapadlega listja, porušeno drevo ali trdno stoječi hrast ima svoj čar. Vsaka luknja ali grbina postane naše skrivališče, grmičevje naše obzidje, drevo sovražnik ipd. Vsekakor se prepustimo otroku in njegovim željam. Tako skupaj spoznavamo gozd in vse, kar je v njem. Veselimo se srečanja s kakšno divjo živaljo, na primer srnjačkom, sokolom ali mlado kačo. Vse to bo še dodatno vzpodbudilo otrokovo domišljijo, saj se bo v trenutku spremenil v lovca na srnjake ali bo začel posnemati letenje sokola. Otrok se bo postopoma tudi naučil pravilnega vedenja v gozdu in pravilnega obnašanja ob srečanju z divjadjo. Gozd bo spoštoval in ga varoval. To so vrednote, ki jih človek mora vkoreniniti v svojo podzavest, saj mu gozd predstavlja vir življenja.



Slika 23. in 24. Domišljajska igra vitezov v gozdu, Lan, 4 leta. »Aljaž Pegan«, Lan, 3 leta (osebni arhiv).

V Sloveniji lahko obiščemo gozd vsepovsod. Tudi vsako večje mesto ima v bližini manjši gozdček. V Ljubljani poznamo Tivoli z Rožnikom ter zeleno Šmarno goro, v Mariboru gozdnato Pohorje, Nova Gorica (Panovec) leži tik ob Trnovskem gozdu, Kranj in Kamnik sta obdana z gozdovi... Torej opravičila ni. Potrebujemo le dobro voljo in sproščeno igro z našimi otroki.

Poznamo še veliko drugih krajev, kjer lahko naša domišljija dobi krila in poleti. To so razni travniki in neskončni zeleni pašniki, vinogradi z živordečimi listi v jeseni, gričevje in hribovje, jezero in potoček, ki se vanj izsteka...



Slika 25. "Vojak sem", igra na razstavljenem tanku v parku Tivoli Ljubljana, Lan, 3 leta (osebni arhiv).

Otrok načeloma obožuje vodo. Že v trebuhu, med nosečnostjo, »plava« v tekočini, torej mu je takšno okolje domače in varno. Starši se trudimo, da se otroci že od malih nog prilagajajo na vodo in da jim ta ne vzbuja strahu. Vsekakor domišljajska igra v vodi ali ob njej pripomore k zmanjševanju strahu in prilagajanju nanjo. Zavedati se moramo, da je voda, še posebno morska, blagodejna za naše telesno in psihično stanje. Slovenija kot majhna, raznolika dežela, a ima to prednost, da na jugozahodu leži ob morju. Torej se lahko poleg tega, da izkoristimo prosti vikend za igro ob morju, se zabavamo tudi ob kakšni reki v naši bližini, na primer Soči, Krki, Muri, Savi Bohinjki...

V trenutku se spremenimo v ribice, morske deklice, gusarje ali mornarje, ribiče ob morskem ali rečnem bregu, mečemo kamenčke v vodo in tekmujeemo, kdo je boljši »metalec kroglice«, razpnemo roke in posnemamo galebe v letu itd. Spremenimo se v zidarje, ki v moker pesek z lopatkami in grabljicami gradijo pravo malo mesto, obdano z zidovi in kanalčki, v katere spustimo vodo. Za vse to je potrebno medsebojno sodelovanje in upoštevanje določenih pravil. Medtem ko bomo pridno kopali, premikali večje količine peska in vode, se bo naše telo krepilo in ojačalo.

Sama domišljajska gibalna dejavnost v vodi je lahko pestra in zabavna. Otroci med igro pozabijo na strah pred vodo:

- z rokami napravimo velike valove, s katerimi se otroci spopadejo;
- otroke mečemo v zrak tako, da pristanejo v vodi, kot da bi bili na katapultu;
- ko so še dojenčki in malčki, jih nosimo po vodni gladini, kot da bi bili čolnički;
- posnemamo delfine, in sicer tako, da skačemo iz vode ter z glavo naprej spet v vodo;
- se potopimo in z rokami posnemamo mlinčke ter se tako pod vodo vrtimo;
- spremenimo se v morske pse in lovimo naše »žrtve«, ki pred nami bežijo...



Slika 26. Domišljajska igra ob vodi, tekanje, metanje kamenčkov v vodo in opazovanje kolobarjev na morski gladini, Tevž, 1 leto in pol (osebni arhiv).

Otrok na peščeni plaži neobremenjeno poskakuje, teka, se valja po pesku, izvaja padce, ki so zaradi terena povsem varni. Pesek z rokami in spretnimi prstki oblikuje v gradove, razne oblike rož, predmete ipd. Delo z rokami tako vpliva na razvoj finomotorike. Poseben užitek je tudi ta, da otrok bos začuti površino, po kateri hodi, naj bo to nežen pesek, večji ali manjši kamni, trava, zemlja. Vse to bo vplivalo na pravilen razvoj njegovih stopal, npr. preprečitev nastanka ploskega stopala ali "plafusa". Poleg tega bo otrok spoznaval in občutil lastnosti vode in elementov, ki ga obdajajo. Spoznal bo, ali je voda mrzla ali topla, kakšen je občutek, ko mu na roki/telesu polzi voda, kakšna je okolica vode (kamnita, peščena, travnata...), prepoznaval bo floro in favno v bližini morske oziroma rečne obale, življenje v vodi ipd.

Med gibalno-domišljijsko dejavnostjo v naravi moramo biti pazljivi na to, da ne zanemarimo zunanjih faktorjev. Predvsem pazimo na varnost pred soncem. V poznem spomladanskem in poletnem času je količina sončevega sevanja zelo visoka. Pomembno je, da na otrokovo in lastno glavo poveznemo kapo, ki nas bo primerno varovala. Ne pozabimo na kožo in preventivno mazanje s kremo z visokim faktorjem. Dobrodošla so tudi očala z UVE faktorjem, ki ščitijo oči pred soncem.



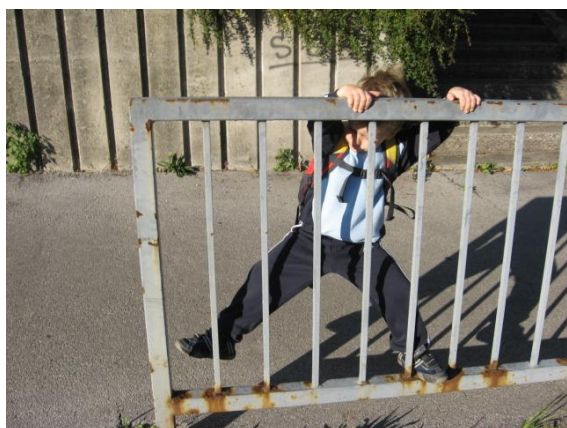
Slika 27. in 28. Igranje letal na peščeni plaži, Tevž, skoraj 2 leti. Igra podmornice, Lan, 5 let (osebni arhiv).

3.1.4 FARTLEK, TRIM STEZA IN OTROŠKA IGRIŠČA

Fartlek je posebna oblika kombinirane metode. To je najpomembnejša metoda za izboljšanje osnovne (nespecialne) vzdržljivosti. Pogosto se uporablja kot sredstvo izboljšanja vzdržljivosti v športnih igrah. Dopušča spontano izbiro intenzivnosti in količine vadbe v eni vadbeni enoti, saj se lahko prilagaja posebnostim oblike terena, kjer jo opravljamo, in počutju športnikov, lahko pa je strogo definirana in se izvaja na točno določenih športnih površinah. V svoji prvotni obliki je to igra hitrosti, sproščena, toda naporna vadba, ki se vedno izvaja v prijetnem naravnem okolju (Ušaj, 2003).

To je le »groba« definicija fartleka. Kot je že omenjeno, je to metoda vadbe, ki dopušča spontanost in sproščenost pri izbiri gibalnih dejavnosti, ki jih vključimo v vadbo. Pri tem načinu vadbe je pomembno, da jo izvajamo v naravnem zunanjem okolju, kar nam omogoča prilagajanje vsebine vadbe naravnim okoliščinam. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber, druge naravne ovire), šprint, poskoki, zahtevna podlaga (sneg, blato, trava, itd.). Vse tisto, kar na prvi pogled deluje kot manj primeren tekaški trening, je v fartleku spodbuda za razvoj močnega duha in telesa. Zato je tudi fartlek zelo priljubljen med otroki in mladino.

V diplomskem delu opisujemo predvsem gibalne dejavnosti za mlajše otroke in starše, kar pomeni, da fartlek lahko izrabimo tudi v našo korist. Sestavili ga bomo tako, da bomo vse posamezne elemente, ki jih bo vseboval, prilagodili našim sposobnosti ter sposobnostim otrok. Po lepih ravnih terenih bomo tekali, po slabših, nepreglednih terenih ter klancih bomo hodili. Če bomo na poti srečali podrta drevesa, jih bomo preskočili ali pa hodili po njih itd. Na že poznani poti si lahko doma okvirno izpišemo elemente, ki jih bomo uporabili v našem fartleku.



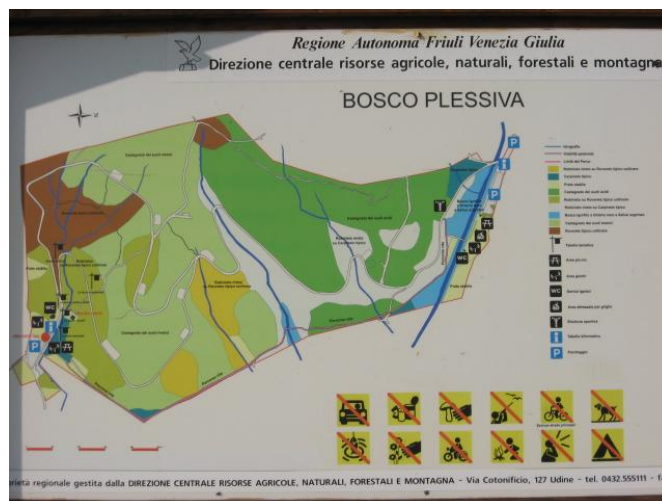
Slika 29. in 30. Plezanje po ograji ob pločniku za pešce in kolesarje. Mama Kaja poskuša preplezati manjši zid, sin fotografira, Lan, 3 leta in pol (osebni arhiv).



Slika 31. Šprint po ravnini, Lan, 3 leta in pol (osebni arhiv).

Načeloma uporabljamo to metodo vadbe predvsem na gozdnih poteh. Prilagodimo pa jo lahko tudi razmeram v mestu. Na preglednih ravnih pločnikih izvedemo šprint, na ograjah, postavljenih ob pločnikih, lahko plezamo, preplezamo manjše zidove, preskakujemo cestne jarke, sonožno skačemo na belih pasovih prehoda za pešce, hodimo po črtah, ki označujejo razna športna igrišča, seveda ne da bi stopili z njih itd.

Trim steza je pot, po kateri tečemo ali hodimo od ene do druge postaje in pri tem izvajamo gibalne vaje. Načeloma je zasnovana krožno tako, da sta start in cilj na istem mestu. Vsebuje več postaj z razteznimi in krepilnimi vajami. Na začetku trim steze je tabla, ki prikazuje potek steze in kje so trimske postaje. Trimska postaja je opremljena z manjšo tablo, ki na kratko opisuje vajo, in sicer, kako jo izvajamo, ter priporočeno število ponovitev izbrane vaje. Smiselno in priporočeno je, da vadimo po principu od lažjega k težjemu. Trim steza poteka po gozdu in je označena z markacijami.



Slika 32. Primer table, ki prikazuje potek trim steze ter še nekaj pohodniških poti (osebni arhiv).

Gimnastične vaje izvajamo samostojno ali z orodjem, ki je postavljeno na trimski postaji. Samostojne vaje so načeloma raztezne vaje, tako statične kot dinamične. Na orodjih pa izvajamo predvsem vaje za moč, rok, nog in trupa, ter vaje za ravnotežje in koordinacijo. Orodja so izdelana iz naravnih elementov, npr. lesa. To so razni drogovi za izvajanje vese ali zgibov, klopi za preskakovanje ali uravnoteženo hojo, bradlje, letveniki za plezanje, drevesna debla za izvajanje krepilnih vaj za trebušne in hrbtne mišice, razne ročke, orodja ki se jim moramo spretno in hitro izogniti itd.

V Sloveniji je kar nekaj lepo urejenih trim stez. Glede na to, da je interes za postavitev trim stez velik in da število rekreativcev iz leto v leto narašča, lahko v prihodnjih letih pričakujemo njihovo porast. Nekaj trim stez po Sloveniji:

- trim steza Kerglc v Bohinjski Bistrici, krog steze je dolg 2000 m, 18 orodij;
- trim steze na območju Rožnik-Tivoli-Mostec v Ljubljani, ima 6 označenih prog;
- trim steza Panovec v bližini Nove Gorice, 2,2 km poti;
- trim steza pod Pohorjem v bližini Maribora z 20 vadbenimi postajami;
- trim steza Bogenšperk blizu Šmartna pri Litiji, dolžina 2,3 km, 12 postaj;
- trim steza Mengeš, dolžina 2200 m, 26 vadbenih postaj, vključuje tudi gozdno učno pot...



Slika 33. in 34. Trimski vaji, vaja vese na obrokih in vaja ravnotežja po klopci, Lan, 3 leta (osebni arhiv).

Zavedati se moramo, da niso vse vadbene postaje primerne za naše otroke. To pa nas ne sme odvrniti od obiska trim steze. Z nekaj dobre volje in iznajdljivosti se vse reši. Otroku priskočimo na pomoč pri vajah, ki jih samostojno ne more izvesti. Najtežje vaje izpustimo, in sicer tako, da jih bodisi prilagodimo bodisi spremenimo oziroma si izmislimo novo podobno vajo. Gibalna dejavnost bo uspešnejša, če bomo celotno trim stezo opravili tako starši kot naši otroci, seveda z medsebojno pomočjo.

Otroško igrišče je prostor, ki je namenjen otrokom, njihovim potrebam in željam, kjer se otroci počutijo varno, sproščeno in svobodno (Mramor, 2001).

Otrok vsakodnevno potrebuje tek, plazenje, lazenje, plezanje, skakanje, guganje itd., kar mu je na sodobnem otroškem igrišču nedvomno omogočeno. Dejavnosti na igralih, kot so na primer različne gugalnice, tobogani, igrala za razvoj ravnotežja, plazala, vrtiljak itd., omogočajo otroku, da se začne zavedati lastnega telesa in pridobi sposobnosti upravljanja z njim (Videmšek in Pišot, 2007).

Prostor za igro nudi otrokom, da sprostijo nakopičeno energijo, zadovoljijo potrebo po gibanju in igri ter navezujejo socialne stike, tako s starši kot drugimi otroki. Mnoga igrala so narejena tako, da otroci med seboj sodelujejo in skupaj poskušajo doseči cilj. V različnih

igrah otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok razvija tudi ustvarjalnost, ko na kompleksnih igralih išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Jovan, 2002).

Vloga staršev pri gibalni dejavnosti na otroškem igrišču je predvsem ta, da:

- otroka še dodatno varujemo, kar omogoča tudi mlajšim otrokom premagovanje ovir na zahtevnejših igralih;
- povezovanje, sodelovanje in socializacija z otroki;
- tudi starši sami poskušamo opravljati gibalne naloge na igralih.



Slika 35. Otroško igralo-ravnotežje, ZOO Ljubljana; Lan, 4 leta (osebni arhiv).

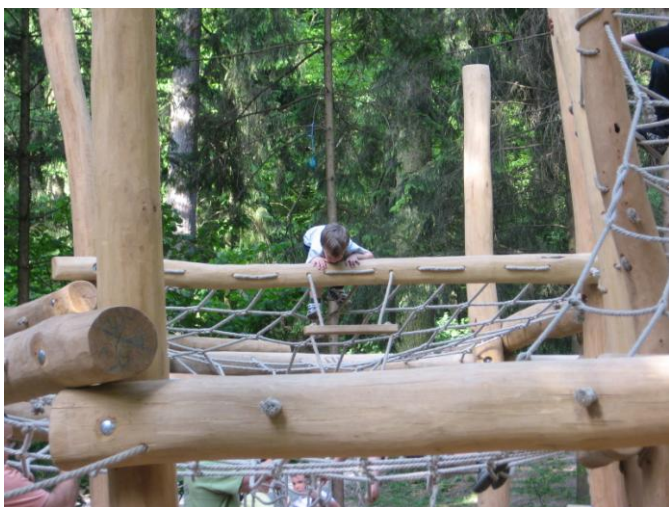
Žal moramo ugotoviti, da je večina otroških igrišč v Sloveniji slabo narejenih, pustih, nedomiselnih, nesodobnih in neustreznih z vidika varnosti, uporabnosti in udobnosti. Nedvomno bi bilo potrebno uvesti določene novosti glede oblikovanja. Otroška igrišča so namreč del našega osebnega in družbenega standarda in pomembna komponenta pedagoškega, zdravstvenega in socialnega razvoja (Skubin, 2005).

Kljub temu menimo, da se je situacija v preteklih letih izboljšala. V večjih slovenskih mestih so začeli obnavljati stara otroška igrišča (otroško igrišče v parku Tivoli, Ljubljana) ali celo na novo graditi (Koper, Nova Gorica, Radovljica, Ljubljana-Živalski vrt, Maribor).

Med igrala na otroškem igrišču spadajo:

- takšna in drugačna plezala (plezalne mreže, drogovi, letveniki, plezalna stena ipd.);
- gugalnice;
- hiške;
- tobogani;
- igrala za razvoj ravnotežja;
- vrtiljaki;
- gradovi;
- čofotalnice in bazenčki;
- stopnišča;
- vrvi;
- mostovi;
- peskovnik itd.

Vedeti moramo, da gibalna dejavnost na igralih ne pripomore zgolj k razvoju gibalnih sposobnosti otroka (koordinacija rok-nog, telesa; moč rok, nog in telesa; ravnotežje; preciznost itd.), ampak je njegov razvoj obsežnejši. Mislimo o razvoju finomotorike rok in nog (peskovnik...), socialnemu stiku med otroki in starši, sodelovanju, spoštovanju in učenju družbenih pravil... Raznolikost in pestrost nekaterih igral omogoča tudi medpredmetno povezovanje na področjih narave, matematike, jezika, umetnosti in družbe, kar je seveda dobrodošlo. Prav to nam ponujajo novejša in boljša otroška igrišča. Pestro izbiro igral za različna starostna obdobja, za različne motorične sposobnosti posameznika in seveda možnost uporabe domišljije. Nekatera igrala so primerna tudi za starše, da na njih preizkusimo svoje telesne sposobnosti.



Slika 36. in 37. Otroško igralo v ZOO Ljubljana, Lan, 4 leta. Otrok še vedno potrebuje nekaj pomoči. Otroško igralo v Novi Gorici, Lan, 5 let. Otrok je povsem samostojen (osebni arhiv).

3.1.5 PLEZANJE

Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, pri katerem se premikamo navzgor, kvišku ali tudi navzdol. Pri tem si pomagamo z nogami in rokami. Pojavi se zelo zgodaj kot posebna vrsta gibanja. Še preden otrok shodi, že želi splezati na kakšen višji predmet (klop, posteljo, rob peskovnika...). Plezanje triletnika je še nezanesljivo, težave ima tudi pri spustu. Od četrtega leta dalje po navadi vse te težave izginejo. Otrokovo plezanje je zanesljivejše in pogumnejše. Premaguje tudi navpična plezala-različne letvenike, zvirala, plezala (Videmšek in Pišot, 2007).

Plezanje je življenjsko zelo uporabno gibanje, kajti dobro vpliva na razvoj splošne moči, koordinacijo gibanja in ravnotežja, izboljša kakovost življenja, obenem pa je tudi osnova za poznejšo športno dejavnost. Zato je pomembno, da ga vključujemo v prosti čas, kadarkoli je priložnost. Izvajamo ga lahko v naravnih pogojih, kjer nam za izvedbo služijo: stopnice, steperji, lestev, hrib, kamen, panj, deblo itd. Pri vseh aktivnostih plezanja moramo poskrbeti za varno izvajanje in dodatno pomoč odrasle osebe. Priporočamo, da otrok vedno pleza v prisotnosti staršev. Pomemben dejavnik je tudi postopnost. Začeti moramo z nižjimi, lažjimi

elementi in šele, ko jih otrok obvlada, preidemo na višje in težje. Posebno pozornost moramo posvetiti otrokom, ki jih je strah pred višino.

Danes je možnosti plezanja po drevesih v urbanem okolju vedno manj. Ker pa je plezanje eno od prvih naravnih načinov gibanja, je prav, da ga kot nadzorovano igro omogočimo tudi najmlajšim. Plezamo lahko na manjših plezalih, drevesih, igralih, umetnih plezališčih ali pa na pravih naravnih plezališčih. Mnogi ne vedo, da je vasica Osp v Sloveniji s svojim plezališčem Mišja peč ena najpomembnejših plezalnih območij v Evropi. Plezanje v živo skalo je prav poseben užitek. Medtem ko si privezan na varnostne vponke in plezaš po steni, se po krvi požene adrenalin. To je prav poseben občutek med strahom in užitkom. Strah pred višino naj bo odveč. S strokovno pomočjo, primernim plezališčem ter motivacijo staršev lahko marsikateri otrok prepleza nekaj metrov. Motivacija bo večja, če se bomo tudi starši poizkusili v izbrani plezalni smeri.



Slika 38. in 39. Plezanje po nižjem drevesu in nabiranje češenj, Lan, 4 leta. Plezanje po zahtevnem plezalu na otroškem igrišču, Lan, 5 let (osebni arhiv).

Mlajše otroke od 3 do 4 let bomo skrbno varovali pri plezanju na manjših plezalih, kamnih, skalah in raznih predmetih v naravi. Medtem ko se bodo naši 4- in 5-letniki lahko že preizkusili v pravem plezanju. Ob pomoči plezalne vrvi, vponk in strokovnega vodstva se poizkusimo v plezanju na pravo kamnito steno. Pozorni moramo biti na varnost otroka in

varnost ostalih udeležencev. Otroka vedno opremimo s čelado in pravilno privežemo na celopostavni plezalni pas za otroke. Izberemo lažjo plezalno smer. Slovenska plezališča imajo tudi plezalne smeri, ki so primerne za naše najmlajše. Vsak preplezan meter je velik uspeh za otrokov razvoj, njegovo samozavest, premagovanje strahu pred višino, motivacijo ipd. Veselimo se vsakega otrokovega uspeha, tudi najmanjšega.



Slika 40. in 41. Primerna plezalna oprema, s čelado in celopostavnim plezalnim pasom. Prvi preplezani metri s pomočjo varovanja na plezališču Črni Kal, smer »Mična gospodična in Mladi upi«, Lan, 4 leta in pol (osebni arhiv).

3.1.6 GIBALNE DEJAVNOSTI NA DOMAČEM DVORIŠČU

Če imamo doma pred hišo ali stanovanjskim blokom na razpolago dvorišče, je to idealna možnost za izvajanje nešteti gibalnih dejavnosti. Skupaj izvajamo različne športne igre, (košarka, nogomet, rokomet, kolesarjenje, rolanje, balinanje ipd.), otroške igre (ristanc, lovljenje, skrivanje, plesi, kraja zemlje ipd), elementarna gibanja (plazenje po vseh štirih, poskoki, hoja in tek nazaj ipd.).

Športne igre večinoma povezujemo z žogo. Te so lahko: košarka, nogomet, rokomet, odbojka, balinanje itd. Velikost, material, težo in trdoto žoge bomo izbrali glede na starost

otroka in njegove gibalne sposobnosti. Za mlajše člane bomo potemtakem izbrali mehkejše, lažje, na otip prijetne žoge, glede na velikost pa lahko manjše ali večje. Starejši otroci so seveda spretnejši, močnejši in izkušenejši od mlajših otrok, zato bo izbira žoge zanje drugačna.

Na domačem dvorišču postavimo doma narejeno košarkarsko tablo, manjši ali večji gol, na tleh izrišemo črte, ki jih bomo potrebovali za določeno športno igro itd. Če imamo možnost in sredstva, poskušamo vso opremo in rekvizite izdelati sami doma. Otroci nam lahko pri tem pomagajo. Barvajo lahko izrezani les, prenašajo orodja in predmete, ki jih potrebujemo za izdelavo športnega orodja/pripomočka, pomagajo pri pospravljanju, pometanju izrezanih delov itd. Vse to bo dobro vplivalo na sodelovanje med starši in otroki ter dodatno krepilo in razvijalo otrokovo telo (npr. finomotorika prstov).

Od otroka pričakujemo, da bo iz leto v leto spretnejši. Na začetku si bo žogico le ogledoval. Če bo imela žogica v notranjosti ropotuljo, jo bo tudi stresal, okrog enega leta jo bo z roko kotalil, metal in kasneje brcal, sledile bodo medsebojne podaje in ne nazadnje tudi prave športne igre. Igre s pravili in zastavljenim ciljem.



Slika 42. Gibalne dejavnosti na dvorišču (rolerji, dejavnosti z žogo, v ozadju postavljena, doma narejena, višja košarkarska tabla), Lan, 5 let (osebni arhiv).

Na dvorišču postavimo manjši poligon. Otrok ga poskuša prevoziti (s kolesom, rolerji, skirojem, rolko) ali preteči v čim krajšem času. Tudi starši se lahko spopademo z izzivom in zdravo tekmujeemo z otrokom. Če imamo več otrok, oblikujemo več skupin in tekmujeemo med seboj, npr. tekma balinanja.



Slika 43. in 44. Spust z rolko po manjši klančini, na levi strani je viden prilagojeni nižji koš, Lan, 5 let. Tekma balinanja na dvorišču, Tevž, 1 leto in pol (osebni arhiv).

Otroška igra je pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »sedaj« in »tu«, uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov (Marjanovič Umek, 1990).

V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroke k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Gibalno igro opredeljujemo kot aktivnost, s katero zadovoljuje otrok na naraven, svoboden, zanimiv, privlačen, skupen in zabaven način skoraj vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju (Rajtmajer, 1990).

Igra tako vpliva na (Videmšek in Pišot, 2007):

- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti;
- kognitivni razvoj (razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja...);
- čustveni razvoj (sproščanje in izživljanje čustev, premagovanje težav in konfliktov...);
- socialni in moralni razvoj (razvoj socialne kompetentnosti, razvoj samokontrole...);
- osebni razvoj (razvoj avtonomnosti, spoznavanja sebe in sveta...).

Spomnimo se našega otroštva in iger, ki so nam bile najbolj pri srcu. Videli bomo, da so le-te priljubljene tudi pri naših otrocih. To so razna lovljenja (brez rekvizitov, z žogo, z rešitvijo, po vseh štirih ipd.), skrivanja, preskakovanje kože (koza kot oseba), zadevanje cilja (debla, kamna ipd.), gnilo jajce, ristanc, kdo se boji črnega moža, avion-poplava-potres-dinozavri, kraja zastave, odbojka z balonom, vodenje žoge z nogo mimo ovir-poligona, zbijanje kegljev na različne načine (met žoge, brcanje žoge itd.), iskanje skritega predmeta, preskakovanje vrteče kolenice, gunitvist itd.



Slika 45. Igra ristanc, Lan, 4 leta, Tevž, 8 mesecev, v vozičku (osebni arhiv).

Otroške igre so primerne za starejše, zrelejše otroke. To so tisti otroci, ki že dobro razumejo in upoštevajo dana navodila. Le z upoštevanjem pravil bo igra uspešna, zabavna in pravična.

Elementarna gibanja na prostem so primerna za vsakega otroka, najbolj pa za najmlajše. To so razna lazenja, plazenja, plezanja, hoja po vseh štirih-treh, poskakovanja, preskakovanja, tek, hoja, hoja nazaj, dviganje, nošenje, metanje, potiskanje, vlečenje, kotaljenje, zadevanje... Če imamo pred domom zelenico, jo lahko izkoristimo prav za takšno obliko gibalne dejavnosti.

Dejavnost pri najmlajših bo uspešnejša, če bomo med izvajanjem gibanja povezali le-to z nekim predmetom, živaljo, strojem... Gre za posnemanje. To je prva oblika učenja pri otroku, zato je ne smemo zanemariti, kvečjemu jo izkoristimo. Na primerni zelenici posnemamo gosenco, kačo, deževnika (lazimo, se plazimo), slona, tigra, krokodila (hoja po vseh štirih), kenguruja, zajca (skačemo), avto (hitro tečemo), opico (plezamo in skačemo), muco (hoja po štirih in izbočenje/usločenje hrbta)...



Slika 46. in 47. Plazenje za kotalečo žogo, Tevž, 1 leto. Igranje s plazenjem, Tevž, 1 leto in pol (osebni arhiv).

Elementarna gibanja vključimo v otrokov vsakdanjik, saj na sproščen in enostaven način krepijo mišice celotnega telesa. Otrok s plazenjem krepí mišice rok, nog in kar je najpomembnejše, mišice ramenskega obroča. Meritve pri športno-vzgojnemu kartonu v osnovnih in srednjih šolah kažejo zelo slabe rezultate pri meritvi moči ramenskega obroča. Starši se moramo zavedati, kako zelo so pomembna osnovna-naravna gibanja za otrokov razvoj v otroških letih ter kako ta razvoj vpliva na otrokovo kvaliteto življenja v prihodnosti.

Elementarna gibanja vključujemo v vsakdanjik naših malčkov oziroma otrok do 3. leta. To še ne pomeni, da jih kasneje zanemarimo. Plazenje je za še ne enoletnega otroka čisto normalno gibanje. Le-tega lahko popestrimo in motiviramo z dodatnim pripomočkom ali s ciljem, ki ga mora malček doseči. Otroku moramo omogočiti sproščeno naravno gibanje. Samo tako bo v gibanju užival, si nabral dovolj telesne moči, postajal bo spretnejši, pogumnejši itd.

3.1.7 GIBALNE DEJAVNOSTI V VODI IN OB NJEJ

Učenje plavanja se začne že s prvim kopanjem novorojenčka v banjici. Ker pa otrok raste in vedno boljje upravlja s svetom okoli sebe, se v kadi lahko igramo preproste igrice, spoznavamo vodo, ko se umivamo pod tušem ali skupaj s starši v veliki kadi. Primerne igre so: škropljenje, pretakanje vode s pomočjo kozarca, polivanje samega sebe, umivanje obraza in polivanje z vodo po glavi, zadrževanje diha pod vodo, iskanje potopljenih predmetov pod vodo... Vse seveda poteka pod neprestanim starševskim nadzorom.



Slika 48. Prilagajanje na vodo v domači kadi, Tevž, 8 mesecev, Lan, 5 let (osebni arhiv).

Starši pri učenju plavanja naših otrok ne smemo biti preveč zahtevni ali neučakani. Vse bo prišlo ob pravem času. Ko bo otrokov gibalni, in umski razvoj primeren, bo tudi otrok splaval. Do tistega trenutka se moramo ukvarjati zgolj z njegovim prilagajanjem na vodo. Zavedati se

moramo, kako pomembno je to, da se naš otrok ne boji vode, da se v njej ali ob njej igra brez skrbi in bojazni.

Prilagajanje na vodo delimo na prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihavanje v vodo, plovnost in drsenje. Z osvojitvijo vseh teh prvin prilagajanja bo naš otrok pripravljen tudi na pravo učenje plavanja. Pri predšolskih otrocih je cilj čim boljša prilagojenost na vodo. Ko bo otrok to osvojil, se lahko takoj začne učiti plavanja.

Zelo pomembno je, da otroku vodo predstavimo kot domač element. Pazimo na varnost otroka. Nikoli ga v banji ne pustimo samega. Vedno prilagodimo igre otrokovemu počutju. Nikoli ga ne silimo v nekaj, česar noče. Ne potapljam ga na silo niti ne pretiravajmo s polivanjem po obrazu. Dovolimo, da otrok eksperimentira z vodo, valovi, lastno plovnostjo. Naj se zmoči sam. S pohvalo in ponosom ga nagradimo za pogum. V banji lahko sedi, leži, vodo lahko brca ali meče iz banje z rokami itd. Tako bo brez napora, samo skozi igro, nabral veliko pomembnih in pozitivnih prvih izkušenj v vodi.

Nekateri starši smo do otrok preveč zaščitniški in gremo pri varovanju otroka v vodi tudi v skrajnosti. Npr. otroka kopamo s potapljaško masko in pazimo, da otroku ne pride kakšna kapljica vode v oči. Toda s tem pri otrokovem plavalnem opismenjevanju naredimo več škode kot koristi. Otroku začuti, da je voda neprijazno okolje, nauči se strahu pred njo. Otroku se bo v vodi počutil udobno, če mu jo odrasli prikažemo kot varen in zabaven element. Otroku naj ima v kadi družbo, staršev, gumijaste račke ali najljubše igrače. Ko mu umivamo glavo, naj si naredi »pank frizuro«, naj piha v vodo, da vidi, kaj se dogaja z izdihom, naj poskusi, kdaj iz pipe priteče voda, kakšna je razlika med hladno in toplo vodo.



Slika 49. in 50. Igranje z valovi, peščena plaža v Lignano, Lan, 3 leta. Oponašanje živali v nizkem bazenu, Lan, 4 leta (osebni arhiv).

V toplih spomladanskih in poletnih mesecih otroku zunaj, na dvorišču ali balkonu, ponudimo veder vode, s katerim se prosto igra. Vodo prenašamo naokrog, zalivamo rože, polivamo ali namakamo roke in noge itd. Doma, na nogometnem igrišču ali zelenici najdemo zalivalnik, ki krožno zaliva travnato površino. Otroci in starši bomo uživali, ko bomo bežali pred curkom vode ali se mu nastavili, da nas poškopri, ga lovili itd. Na plaži se igramo z valovi, bežimo pred njimi ali pa se zgolj usedemo na obalo in pustimo, da nam voda zmoči noge, kopalke, trebuh. V vodo potopimo barvne predmete in jih skupaj z otrokom poiščemo. V vodo postavimo pink ponk žogico, tekmujemo, kdo jo bo s pihanjem spravil dlje, prej do cilja.



Slika 51. Na vodi lahko tudi veslamo, Lan, 3 leta (osebni arhiv).

Tudi z mlajšim otrokom (že od nekaj mesecev dalje) si kdaj pa kdaj lahko vzamemo čas in se odpravimo v plavalni bazen, na morje ali k reki. Številni kupljeni pripomočki bodo gibalne dejavnosti v vodi z nekajmesečnim ali nekaj letnim otrokom olajšali, naredili bodo prve korake v vodi varne, preproste in zabavne, tako za otroke kot za nas. Pomembno je predvsem, da otrok pridobiva izkušnje v vodi ter da vidi, da tudi odrasli v njej uživamo.



Slika 52. in 53. Vedno uporabni plavalni pripomoček plavalni črv, Lan, 3 leta. Fredov plavalni obroč, zelo učinkovit pripomoček pri prilagajanju na vodo naših najmlajših, Tevž, nekaj mesecev (osebni arhiv).

Dobro prilagojen otrok se bo sproščeno gibal v vodi in ob njej. Potopil bo celotno glavo. Pod vodo bo gledal in iskal potopljene ali lebdeče predmete, začutil bo upor vode. Ugotovil bo, da je njegovo telo plovno v vodi, postavil se bo v položaj mrtvaka (z obrazom v vodi ali hrbtno v vodi) in nenazadnje drsel nekaj metrov po vodni gladini. Z usvojitvijo drsenja je velik delež plavalnega učenja opravljen. Ko je otrok v celoti prilagojen na vodo in primerno pripravljen, lahko začnemo učiti prve prave plavalne prvine. To so: risanje "očal" z rokami (zavesljaj pri prsni tehniki) izven vode v njej, risanje "srca" z nogami (odriv z nogami pri prsni tehniki) izven vode in v njej itd.



Slika 54. in 55. Prilagojen otrok se brezskrbno igra in giblje v vodi (katapult, zavesljaji prsno skozi predor), Lan, 5 let (osebni arhiv).

3.2 ORGANIZIRANA GIBALNA DEJAVNOST (gibalna dejavnost v okviru športnih društev, klubov)

Starši imamo pri gibalnih dejavnostih skupaj z našimi otroki veliko izbire: od preprostih naravnih gibanj, do športnih in otroških iger, aktivnosti v naravi, prilagajanja na vodo ipd. Gibalne dejavnosti izbiramo glede na naše želje in znanje, ki ga imamo na določenem gibalnem področju. To so dejavnosti, ki so nam blizu, so nam poznana, imamo izkušnje z njimi, smo se ali se še vedno z njimi ukvarjamo. Vsekakor smo lahko na določenih področjih že pravi strokovnjaki, na drugih pa je naše znanje šibkejše. Pomembno je tudi to, ali imamo sploh možnosti za izpeljavo določene gibalne aktivnosti (npr. oprema za plezanje na steni).

Če želimo spoznati novo oziroma manj poznano dejavnost, bomo seveda poiskali primerno strokovno pomoč. Na razpolago imamo številna športna društva in klube, ki vodijo organizirano in strokovno podkovo gibalno dejavnost. To so dejavnosti, v katere smo lahko vključeni tudi starši, kar je še posebej pomembno pri mlajših otrocih (do 3. leta starosti).

To so na primer: pustolovski in adrenalinski parki, gibalno-športna vzgoja za predšolske otroke, učenje smučanja in plavanja, športno plezanje...

3.2.1 ŠPORTNO-GIBALNA VZGOJA ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Gibalno-športna vzgoja je namenjena staršem in našim najmlajšim, da skupaj raziskujemo, se urimo, krepimo svoja telesa in tako spoznavamo in osvajamo prva gibalna znanja. Ta vzgoja ima poleg aktivnega preživljanja prostega časa še številne druge prednosti, na primer:

- zaradi prisotnosti staršev so otroci bolj motivirani ter z našo pomočjo premagujejo zahtevnejše gibalne naloge;
- mnoge dejavnosti lahko starši izvajamo skupaj z otrokom ter se tako tudi sami razmigamo;
- med vadbo starši s svojim otrokom vzpostavimo prisrčen stik...

Vadbeni program je načeloma sestavljen iz elementarnih iger (igre za ogrevanje, igre za sproščanje in umirjanje), gimnastičnih vaj (z rekviziti in brez njih) in naravnih oblik gibanja. Izbira gibalne dejavnosti je povsem odvisna od izkušenih specializiranih športnih pedagogov, ki vodijo programe v klubih ali društvih. Vadba je prilagojena starosti in razvoju otroka, prav tako igrala in športni pripomočki. Otrok pod strokovnim nadzorom in s prilagojenimi dejavnostmi razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopoma spoznava in osvaja osnovne gimnastične prvine in prvine drugih športnih zvrsti. Nauči se zavestnega nadzora položaja in gibanja telesa v prostoru. Kot smo že prej omenili, je takšna vadba najbolj primerna za naše najmlajše člane, stare nekje do 3. oziroma 4. leta. Otroci do 3. leta starosti so zelo odvisni od staršev, navezani so nanje in jim povsem zaupajo. Prav zato je takšna vadba še posebej uspešna, saj je sodelovanje med nami-starši in otrokom nujna in zaželena.



Slika 56. in 57. Organizirana gibalna dejavnost, del s starši in del brez njih, Lan, 4 leta (osebni arhiv).

Otroci, stari od 3 do 5 let, so lahko na organizirani gibalni dejavnosti že sami. Predlagamo, da se starši skupaj z otrokom odpravimo na vadbo v društvo ali klub. Če imamo možnost in čas, uporabimo javni prevoz ali pa se na vadbo in z nje odpravimo peš, s kolesom ipd. Tako bomo polno izkoristili čas z našim otrokom. Med potjo se bomo družili z njim, zabavali, pogovorili o stvareh, ki so se zgodile čez dan itd. Istočasno bomo hodili in tako mimogrede izvajali še

dodatno gibalno dejavnost. Na poti domov si lahko ustvarimo pravo pustolovsko pot s preskakovanjem ovir, krajšimi šprinti ali daljšimi teki, plezanjem čez zidove itd.

3.2.2 PUSTOLOVSKI IN ADRENALINSKI PARKI

Pustolovski in adrenalinski parki so nova pridobitev v slovenskem prostoru. Namenjeni so zabavi za vso družino.

V parku se bomo lahko povzpeli med drevesne krošnje in se odpravili na pravo pustolovščino med drevesi. Svet bomo videli in doživeli iz druge perspektive. Koncept pustolovskega parka temelji na doživljajskem popotovanju preko posebej urejenega plezalnega poligona, ki je zgrajen med krošnjami dreves in to tako, da si obiskovalci sami lahko izbiramo sebi primerno težavnostno stopnjo. Celotni pustolovski parki so zgrajeni in skladni z EU standardom EN 15661-1, ki kot tak zagotavlja 100-odstotno varnost vseh obiskovalcev. Za našo varnost pa poskrbijo tudi posebej usposobljeni inštruktorji in vrhunska varnostna oprema. Park je sestavljen iz zanimivih, a hkrati preprostih igral, ki so razvrščena po gozdu tako, da spoštujejo naravno razporeditev drevesnih stebel, vej in krošenj. Pogumni družinski člani se bodo lahko preizkusili visoko pod oblaki, ostali pa bodo svoj pogum preizkusili na metrskih igralih. Park omogoča gibalne aktivnosti v naravi, pri čemer govorimo o gibanju tako v vertikalni (plezanje, spuščanje, drsenje itd.) kot tudi horizontalni (hoja, skoki itd.) smeri. Skratka, pustolovski park predstavlja prostor oziroma igrišče, ki je namenjeno igri, gibanju in doživetjem v naravi.



Slika 58. Spust po jeklenici (arhiv Pustolovski park Betnava, 2007)

V pustolovskih in adrenalinskih parkih lahko pričakujemo obilo zabave, druženja v naravi, spoznavanja novih prijateljev in tkanja trdnejših vezi med družinskimi člani. Vse to počnemo v naravnem, varnem in urejenem okolju, pod stalnim nadzorom izurjenih inštruktorjev. Pustolovski parki so primerni za osebe, višje od 120 cm, ter otroke, ki so dopolnili vsaj 4 leta. Gre predvsem za to, da se otroci ali starši na zabaven in zanimiv način znebijo strahu pred višino.

Adrenalinski parki so nekoliko zahtevnejši in težavnejši, zato je tudi dovoljena višina za obisk le-teh, 150 cm, za otroke pa dopolnjenih 11 let. Poligoni so postavljeni višje. Naloge, ki jih moramo opraviti, so ekstremne in zahtevnejše. Za obisk takšnega parka se bomo odločili, ko bodo naši otroci višji, močnejši in starejši.



Slika 59. Primer postavitve postaj v pustolovskem parku (arhiv Pustolovski park Betnava, 2007).

V Sloveniji poznamo:

- pustolovski park v Betnavi pri Mariboru, 7 različno zahtevnih poti in 65 elementov. V njem najdemo tudi otroški park, primeren za otroke od 3. leta naprej;
- pustolovski park na Bledu, sestavljen iz 5 različnih poti z 71 plezalnimi pustolovščinami;
- adrenalinski park v Bohinju (primeren za starejše otroke);
- adrenalinski park v Osilnici pri Kolpi, 5 poligonov;
- pustolovski park Postojna, 5 različnih poti in 71 elementov;
- adrenalinski park Storž na Gorenjskem;
- pustolovski park Geoss pri Litiji.

3.2.3 UČENJE PLAVANJA

Učenje plavanja predstavlja eno najpomembnejših človekovih gibalnih znanj. Voda je poleg zraka najpomembnejši element v celotnem človekovem življenju. Z njo se srečujemo na vsakem koraku, prav zato je učenje plavanja oziroma plavalno znanje zelo pomembno. S plavalnim opismenjevanjem začnemo čim prej. Kot smo že prej omenili, gre za prilagajanje otroka na vodo. Temu pa sledi učenje pravih plavalnih elementov (prsna tehnika, hrbtna tehnika...). Plavanje sodi med gibanja, ki jih ne pridobimo z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi

izkušnjami, kot so: hoja, tek, lazenje, plazenje... Premikanja v vodi se čovek nauči reaktivno hitro. Proces učenja pravilne tehnike, ki omogoča, da se premikamo v vodi dlje časa, pa je sorazmerno dolg. Zato je treba z učenjem plavanja začeti dovolj zgodaj, vendar šele takrat, ko je otrokov organizem optimalno razvit za obvladovanje zahtevanih gibov. Za usvojitev nekega motoričnega giba ali sklopa gibov je potrebno veliko število ponavljanj (v izjemnih primerih tudi do osem tisoč) (Tušak, 1994). Ker je otrokovo učenje v zgodnjem obdobju zelo plastično in prilagodljivo, lahko začnemo z njim že pri nekajmesečnem dojenčku. Pri nas je najbolj poznan Fredov program učenja plavanja za dojenčke in malčke.

Fredov program učenja plavanja je metoda, pri kateri uporabljamo Fredove plavalne obroče za dojenčke in malčke. Za vsako starostno skupino se je razvila drugačna metoda učenja. Otroke učimo po 3-stopenjskem plavalnem programu do pravilne plavalne tehnike. Fredov plavalni obroč je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži, pripet pa je z varnostnim pasom, tako da otrok nikakor ne more zdrkniti iz obroča. Otrok je v optimalni trebušni legi. Fredov obroč ima notranji in zunanji napihljiv prekat. Tudi varnostni pas in trebušni del sta napihljiva. Fredova metoda učenja plavanja je razdeljena na tri stopnje, pri katerih se uporabljajo različni obroči. Le-ti se razlikujejo po velikosti in barvi. Poznamo rdeči obroč (od nekaj mesecev do 3 let), oranžni obroč (od 2 do 6 let) in rumeni Fredov plavalni obroč (od 4 do 8 leta).



Slika 60. Učenje plavanja s Fredovim plavalnim obročem, Tevž, 3 meseci (osebni arhiv).

V program vadbe za dojenčke in malčke smo vključeni tudi starši. Z našo prisotnostjo še dodatno vplivamo na to, da se bo otrok počutil varno, motivirano...

3.2.4 UČENJE PLEZANJA

Vključevanje plezanja v gibalne aktivnosti v okviru družine je lahko velika noviteta. Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, pri katerem se premikamo navzgor, kvišku ali tudi navzdol. Ob tem si pomagamo z nogami in rokami. Mlajši otroci plezajo na vse mogoče predmete. To so stopnice, različne brežine, nižja in višja drevesa, plezala ipd. Plezanje na zahtevnejših površinah, kot so skala, balvan, umetna stena, je seveda primernejše za starejše otroke.

Številna društva, klubi in samostojni trenerji plezanja nudijo zanimive oblike in metode učenja plezanja, in sicer za otroke od 4. leta starosti naprej. Poglavitni cilji plezalnih šol so:

- dober razvoj zgornjega dela telesa (ramenski obroč, roke, trup), kar je pomembno za pravilno telesno držo;
- ponuditi otrokom obliko vadbe, ki ni nujno usmerjena v tekmovalni šport. Vadba, ki se je lahko udeleži vsak in je organizirana za rekreacijo;
- ponuditi otrokom individualni šport, pri katerem se merijo sami s seboj...

Tudi starši se lahko vključimo v začetno šolo plezanja in tako izkusimo novo obliko gibalne dejavnosti. Otrok bo pri tem še bolj motiviran, saj bo občutil, da ima s starši nekakšen skupen interes in cilj.



Slika 61. Športno plezanje v plezalnih šolah in tečajih; starost otroka 5 let (osebni arhiv).

3.2.5 UČENJE SMUČANJA

Slovenija je poznana po zelo dobri in kvalitetni alpski šoli smučanja. Alpsko smučanje je šport, ki vključuje spuščanje po zasneženem pobočju s smučmi na nogah. Priljubljenost smučanja je strmo narasla po razvoju vlečnic, ki smučarje vozijo na vrh hriba in omogočijo veliko zaporednih voženj. Hkrati z naraščanjem priljubljenosti smučanja in razvoja tehnologije na smučišču se je razvijala tudi vedno boljša šola smučanja.

Smučarski klubi in društva po Sloveniji omogočajo učenje smučanja za otroke, stare že od 3. leta dalje. Vadbene ure so načeloma individualne. Takšna vadba pri naših najmlajših omogoča veliko večji napredek od klasične vadbe v skupini. Starši so pri vadbi prisotni in sicer tako, da nudijo otroku moralno podporo, zaupanje v smučarskega učitelja ipd. Pomembno je, da otroka med dejavnostjo spodbujamo. Pazimo na to, da vadbene procesa ne prekinjamo in ga ne motimo.



Slika 62. Prva učna ura z učiteljem smučanja; starost otroka 4 leta (osebni arhiv).

3.3 GIBALNE DEJAVNOSTI S PRIPOMOČKI

Športni pripomočki ali rekviziti so različni predmeti, ki pomagajo uresničiti cilje neke določene gibalne dejavnosti ali vadbe. To so pripomočki, prirejani za otroka tako, da ga pritegnejo k dejavnosti. Uporabljamo jih za hitrejši in zanimivejši učni proces. Za otroka je pomembno, da so mu pripomočki in oprema, s katerimi opravlja, prilagojeni.

Dobro vemo, da je vadba prilagojena starosti in razvoju otroka. Vse to velja tudi pri izboru igral in športnih pripomočkov, ki jih bomo med samo gibalno dejavnostjo uporabili. S pripomočki se učimo ravnotežnih, gibalnih in ročnih spretnosti. Vse te nam pomagajo pri celostnem zavedanju telesa v prostoru. Pri ročnih spretnostih razvijamo natančnost z meti in lovljenji žog oziroma razvijamo takšne naloge, ki so značilne tudi za druge ekipne športe. Barviti, zanimivi in nenavadni pripomočki kar sami pritegnejo otrokovo pozornost in zanimanje. Vse to še bolj olajša samo delo in motivacijo otrok med gibalno dejavnostjo. Poudariti moramo, da so ravno športni pripomočki najbolj primerni pri učenju in gibalnem razvoju naših najmlajših otrok, starih do 2. leta.

Z uporabo športnih pripomočkov in igral otroke učimo samostojnega iskanja lastnih rešitev gibalnih nalog (plazenja pod oviro, plezanja, skakanja čez oviro, skok čez jarek, posnemanje različnih živali). Športne pripomočke lahko uporabimo tudi kot varovalo pri izvajanju gibalnih nalog (gimnastika, plezanje na lestev ali letvenik, pri skokih itd.). Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi, potrebnimi pri igri, in jih navajamo na pomoč pri pospravljanju in pripravljanju športnih pripomočkov (Videmšek in Jovan, 2002).

Brez ustreznih športnih pripomočkov in igral je vadba lahko zelo suhoparna, zato je potrebno otroke še dodatno motivirati. Sodobni športni pripomočki in igrala so za kakovostno izvajanje športne vzgoje, v našem primeru gibalne dejavnosti, nedvomno potrebni, pomenijo popestritev, brez katere si vadbo s predšolskimi otroki težko predstavljamo (Videmšek in Jovan, 2002).

Športne pripomočke in igrala uporabljamo kot pomoč pri izvajanju različnih športnih dejavnosti, kot so (Videmšek in Jovan, 2002):

- naravne oblike gibanja;
- elementarne igre;
- fina motorika (upravljanje s prsti, upravljanje z rokami in nogami);
- plesne igre;
- dejavnosti z žogo;
- dejavnosti v ritmu;
- kompleksne gibalne naloge (rolanje, kotalkanje, drsanje, vožnja s kolesom, smučanje, plavanje in vodne aktivnosti, igre z žogo, tenis itd.);
- sprostitvene dejavnosti.

Za našo vsakdanjo gibalno dejavnost v okviru družine lahko kupimo športne pripomočke v skoraj vsaki športni ali specializirani trgovini. Izbira je velika in pestra. V posebnih primerih, če imamo možnost, čas, voljo in znanje, lahko le-te izdelamo doma. Pripomočke tako delimo na kupljene in improvizirane pripomočke.

3.3.1 KUPLJENI ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Specializirane trgovine nudijo številne in različne športne pripomočke. Imamo veliko izbiro pripomočkov, od izvernih novitet do starejših, že preizkušenih, od preprostih do raznobarnih, od enostavnejših do kompleksnejših. Kupljeni pripomočki nam, v večini primerov, zagotavljajo varnost in kvaliteto. Vsak pripomoček vsebuje natančna navodila uporabe, katerim poskušamo slediti.

Med pripomočki, ki jih starši kupimo, so (Videmšek in Jovan, 2002):

- lažje in tanjše blazine, na katerih izvajamo vaje raztezanja in tako pri dojenčkih ter malčkih do 2. leta razvijamo osnovne motorične sposobnosti in naravne oblike gibanja (plazenje, lazenje, "pasenje kravic", obračanje s trebuha na hrbet in obratno itd.);



Slika 63., 64., 65. in 66. Iz pozicije "pasenja kravic" (slika 63.) otrok zagleda igračko (slika 64.), iztegne roke, da bi prijel igračko, posledično se nagne vstran in povalja s trebuha na hrbet (slika 65.). Na sliki 66 se poskuša ponovno postaviti na prvotni trebušni položaj, Tevž, 7 mesecev (osebni arhiv).

- sestavljivi gol za nogomet ali hokej;
- obroči (manjše, srednje, velike);
- žoge (različnih velikost, teže, materiala in barve);



Slika 67. in 68. Igra z manjšo žogo. Potiskanje večje žoge, Tevž, 1 leto in pol (osebni arhiv).

- velike žoge;
- loparji za tenis in mehke teniške žogice (s krajšim ročajem in počasno žogico);



Slika 69. Igra s teniškim loparjem in mehkejšo teniško žogico, Lan, 4 leta (osebni arhiv).

- manjši tobogani;

- prožna ponjava z ustrezno zaščito (primerno teži otroka);
- loparji in žogice za badminton (s krajšim ročajem in počasno žogico);
- hokejske palice in žogice za mini hokej (super safe);
- tarča za žogice in druge rekvizite;
- frisbiji;
- baloni različnih barv in velikosti;
- kolebnice (nastavljive po dolžini);
- vrvi: debelejše, tanjše; napeta širša vrv za hojo po njej-slackline;



Slika 70. Hoja po napeti vrvi-slackline, Lan, 5 let (osebni arhiv).

- elastiko;
- barvne rutice;
- kiji;
- barvne riževe vrečke;
- barvni gumijasti obročki;
- označbe na tleh (črke, liki, čepki...);
- liki iz mehke pene;
- ravnotežna deska;

- ravnotežni krožnik;
- hodulje;
- sani;
- snežne lopate;
- smuči, smučarski čevlji, palice;
- drsalke;
- plavajoče in potopljive figurice;
- plavalne deske;
- mehki valji;
- mali bazenčki;
- žogice za pihanje (lahko za namizni tenis);
- plavalni črvi;
- Fredov obroč;
- otroška vozila brez pedal (poganjalčki);
- tricikli;
- skiroji;
- dvokolesa s pomožnimi kolesi;
- kolesa brez pomožnih koles in sedeži za kolo;



Slika 71. Družinski izlet s kolesi, Tevž, 1 leto (osebni arhiv).

- rolke, kotalke ali rolarji;



Slika 72. in 73. Ko otrok že obvlada vožnjo z rolko, se lahko preizkusi v raznih trikih, Lan, 5 let. Igra in spoznavanje skiroja, Tevž, 1 leto, Lan, 5 let (osebni arhiv).

- partner kot pripomoček itd.



Slika 74. Preskakovanje ovir (kolena), Lan, 4 leta (osebni arhiv).

3.3.2 IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Improvizirane športne pripomočke uporabljamo za občasno gibalno dejavnost doma. Za izdelovanje takšnih pripomočkov izkoristimo slabše deževne popoldneve. Izdelovanje improviziranih pripomočkov pripomore k temu, da starši preživimo s svojimi otroki marsikatero prijetno urico, ki se potem nadaljuje v ustvarjalno gibalno dejavnost (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Starši in otroci sodelujemo med ustvarjanjem pripomočkov, ki jih bomo potrebovali pri izbrani gibalni dejavnosti. Med družinskimi člani se krepijo sodelovanje, ustvarjalnost posameznika, medsebojna pomoč, izvirnost, krepijo se čustvene in socialne vezi.

Za izdelavo improviziranih pripomočkov lahko uporabimo hišne odpadke, ki jih doma ločeno zbiramo. Posledično vplivamo na ekološko ozaveščanje otrok in staršev. Otroke že zgodaj navajamo na eko razmišljanje. Če ideja raste z njimi, bodo le-to tudi kot odrasli sprejemali in izvajali. Poučimo jih o poteku ločenega zbiranja odpadkov, možnosti ponovne uporabe nekaterih odpadkov ter nenazadnje o recikliranju oziroma odstranitvi neuporabnih odpadkov.

Primerni odpadki za ustvarjanje športnih pripomočkov so (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007):

- plastična embalaža (jogurtovi lončki, platenke, škatlice različnih oblik in velikosti itd.);
- papirnata in kartonska embalaža (velike kartonske škatle, škatle od čevljev, piškotov, zdravil, čajev, kartonski krožniki, papirnate vrečke, časopisni papir, kartonski tulci papirnatih brisač, tulci darilnega papirja itd.);
- oslojena embalaža (embalaža za sokove, mleko itd.).

Uporabni so tudi drugi predmeti, kot na primer stare in polomljene športne igrače (loparji, žoge, obroči...), raztrgana oblačila (rutke, nogavice, majice, rutke...), lesene deske itd.

Improvizirane športne pripomočke izkoristimo:

- blazine za izvajanje gimnastičnih vaj (vzmetnico na postelji uporabimo kot blazino);



Slika 75. in 76. Izvajanje prevala naprej brez pomoči (ko otrok že obvlada to prvino); Lan, skoraj 4 leta (osebni arhiv).



Slika 77. Zaključek prevala naprej, Lan, skoraj 4 leta (osebni arhiv).

- poligon z ovirami (vedro, škatle, risanje mejnih črt s sadro-okameneli mineral...) za kolo ali rolerje;
- skakalnice (širše lesene deske in opeke) za kolo, rolarje;
- vreče za smeti za doma narejene sani;
- koš za zadevanje z žogo;
- pletene koše in smrekove storže za ciljanje košaa s storži;
- izdelane obroče iz drevesnih vej za zadevanje lesenih količkov, postavljenih na tleh;

- kartonaste škatle, različnih velikosti za sestavljanje stolpa, zidu, obzidja ipd.;
- vrv za preskakovanje;
- staro ruto za igro "facuolč" ali krajo zastave/prtička;
- deščice za izdelavo viteških mečev, ščitov, lokov s puščicami in tarčo, frače itd.;
- predmete za iskanje pod vodo (to so potopljivi predmeti, npr. kamni, ki jih dodatno okrasimo in naredimo zanimive...);
- lesene hodulje za ravnotežne vaje;
- viseče trakove s številnimi predmeti za izdelavo čutne poti. Otrok mora predmete z zavezanimi očmi prepoznati;
- posuto koruzo ali druga semena, npr. suh fižol, grah uporabimo za razvijanje finomotorike;



Slika 78. Pobiranje koruze s prsti rok, razvoj finomotorike, Tevž, 1 leto, Lan, 5 let (osebni arhiv).

- manjši lonček za prenašanje vode v večje vedro;
- ropotulje (v plastične lončke ustavimo pesek, riž, ki mu je že pretekel rok porabe...);
- na večjem pladnju zmešamo škrob in vodo, otrok meša z rokami;
- avtomobile, ki jih z vrvico vlečemo okrog, izdelani so iz škatel, dodamo jim tudi gume;
- iz starega volana izdelamo avtomobil (velika kartonasta škatla kot okvir avta, manjša stolica sedež);
- blazinice za stiskanje z rokami (s pomočjo lija vsujemo moko v gumijast balon in ga zavežemo);
- embalažo sokov in mleka iz tetrapaka za plavajoče barčice;

- papir, blago ali spužvo uporabimo za žogo. Z njo ciljamo barvne tarče. Te izdelamo iz pobarvanih praznih plastenk, otežimo jih lahko z vodo ali kamenčki;
- napihnjen gumijast balon uporabimo za lovljenje, metanje, udarjanje, igro odbojke ali nogometa;
- izrezane trakove iz blaga uporabimo kot repke (krademo repke);
- vrvico za improvizirani plezalni pas;



Slika 79. in 80. Domišljajska igra plezanja s pomočjo doma izdelanega plezalnega pasu in improviziranega jemanja magnezija za pasom, Lan, 3 leta in pol (osebni arhiv).

- improvizirano bowling žogo za zbijanje kegljev. Žogo izdelamo iz napihnjenega gumijastega balona, ki ga ovijemo z moko vmešano v vodo in časopisom ter dodatno otežimo. Kegle izdelamo iz večjih plastenk in jih dodatno otežimo);
- kamenčke za zlaganje v stolp, itd.



Slika 81. Zlaganje kamenčkov v stolp, Tevž, 2 leti (osebni arhiv).

4.0 SKLEP

Namen diplomskega dela je bil prikazati raznolike gibalne dejavnosti, primerne za družine z mlajšimi otroki, natančneje za otroke do 5. leta starosti. Ker se človek od rojstva do smrti neprestano razvija, je zanj gibalna dejavnost zelo pomemben dejavnik. Gibanje vpliva na ustrezen telesni, gibalni, socialni, čustveni, spoznavni razvoj.

Vključevanje gibalne dejavnosti v družinski vsakdan ter v njegov vrednostni sistem je zelo pomembno. Gibalna dejavnost v primernih količinah in okoliščinah predstavlja zdrav način življenja, sprostitev otrok in celotne družine, spoznavanje novih oziroma utrjevanje starih znanj z različnih športnih področij, utrjevanje socialnih vezi med družinskimi člani ter ne nazadnje tudi dobro telesno, psihično in čustveno pripravo.

Pri otrocih je prvotni "skriti" namen gibalne dejavnosti razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. V otrokovih očeh imajo najpomembnejšo vlogo igra, zabava, uživanje. Prav zato je pomembno, da se gibalna dejavnost razvije v igro. Igra vpliva na otrokovo telesno rast, na razvoj njegove inteligence, na pridobivanje izkušenj in znanja, na otrokovo čustveno življenje in na njegov razvoj v družbeno bitje... V igri spoznava tudi okolje in pravila, ki vladajo v njem. S pridobljenimi izkušnjami ustvarja pojme, uči se mišljenja in poskuša reševati probleme, s katerimi se srečuje. Igra otroku omogoča, da spoznava vrstnike, se uči soočanja z drugimi ljudmi, uči se strpnosti, tovarištva, obzirnosti, občutka za sodelovanje... Otrok se preko igre vživlja v razne vloge, ki jih opaža pri odraslih osebah. Kaže čustva do njih, bodisi pozitivna bodisi negativna. Z otrokovo rastjo pa se spreminja tudi vsebina iger.

Tako kot je za otroka pomembna gibalna dejavnost, je ta za odrasle in starejše ljudi pomembna zato, da ohranjamo gibalne sposobnosti na določenem nivoju ali pa jih celo izboljšamo. Za odrasle je gibalna dejavnost vir zdravja, zabave, sprostitve, druženja itd. Ravno zaradi teh podobnosti med dejavnostjo otrok in odraslih lahko vse aktivnosti združujemo, kljub temu da se otroci in odrasli razlikujemo po starosti, gibalnih sposobnosti, intelektualnem in gibalnem razvoju.

Med gibalno dejavnostjo smo usmerjeni v to, da se družinski člani zabavamo, uživamo, sproščamo in kar je najpomembnejše, družimo. S skupno vadbo vplivamo na socializacijo, strpnost, potrpežljivost, spoznavanje samega sebe in ostalih družinskih članov. Vsekakor nam sodobni življenjski slog ni v pomoč (pasivnost, dolgi delovni urniki, hitro življenje). Pomembno je, da najdemo čas in da s športno aktivnostjo postane naš pasiven življenjski slog aktiven. Družini in našim otrokom, še posebno v njihovem zgodnjem otroštvu, moramo posvetiti čim več časa. Nihče nam izgubljenega časa ne bo vrnil. Otroci starše potrebujejo danes in ne jutri.

Ne pozabimo, da lahko področje gibalne dejavnosti povezujemo z drugimi področji. To je medpredmetno povezovanje, ki združuje gibanje z matematiko, jezikom, umetnostjo, naravo in družbo. Otroci in starši se tako med gibanjem učimo novih in zanimivih stvari, npr. pesmice povezujemo v plesno koreografijo, štejemo korake oziroma pretečene sekunde, opazujemo in spoznavamo različna naravna okolja (gore, gozdove...), spoznavamo živali in rastline v naši okolici itd. Vse to samo potrjuje, kako zelo pomembna je gibalna dejavnost za otroka in odraslega.

Starši smo v izbrani gibalni dejavnosti otrok vključeni kot opazovalci ali motivatorji, nudimo jim pomoč ali smo aktivni udeleženci. Otrok se med dejavnostjo uči, pridobiva nove informacije, posledično se tudi starši učimo z njimi (npr. spoznavanje novih športnih zvrsti, specifične terminologije, pravila iger itd.).

Diplomsko delo združuje začetni teoretični del z zaključnim praktičnim delom. Tako vsebuje razprava tri večja poglavja, in sicer Gibalne dejavnosti v naravi, Organizirane gibalne dejavnosti in Gibalne dejavnosti s kupljenimi ali improviziranimi športnimi pripomočki.

Narava nam ponuja veliko možnosti za vadbo, od aerobnih oblik gibanja (tek, hoja...) do anaerobnih oblik gibanja, kot so vaje za moč, eksplozivnost itd. Z nekaj vadbenimi izkušnjami in veliko domišljije lahko le-ta postane popolno vadbišče. Otroci so v naravi sproščeni in svobodni. Že samo tekanje po nepokošeni travi daje občutek svobode in brezskrbnosti. Ne smemo pozabiti pozitivnih vplivov, na naše telesno in psihično zdravje.

Starši imamo pri gibalni dejavnosti za naše otroke veliko izbiro. To so načeloma gibanja, športne panoge in področja v športu, ki jih poznamo in obvladamo. Če želimo vključiti otroka v novo gibalno dejavnost, je najbolje, da poiščemo strokovno pomoč. To najdemo v specifičnih športnih klubih in društvih, ki imajo že dolgoletne izkušnje in znanja iz izbrane gibalne dejavnosti.

Športni pripomočki ali rekviziti so predmeti, ki pomagajo pri uresničevanju ciljev izbrane gibalne dejavnosti. To so pripomočki, prirejani za otroka, ki mu vzbudijo pozornost. Tržišče ponuja veliko športnih pripomočkov. Če pa si želimo nekaj novega, osebnega in unikatnega, si bomo takšen pripomoček izdelali kar sami doma.

Diplomsko delo z naslovom Gibalne dejavnosti za otroke do 5. leta v okviru družine predstavlja številne zanimive, nekatere že znane, druge manj znane gibalne dejavnosti, ki so primerne za otroke, stare do 5. leta starosti. Ob številnih fotografijah je tako pregled nad opisanimi dejavnostmi še boljši. Večina opisanih gibalnih dejavnosti je dosegljiva in izvedljiva v vsaki družini. V celotnem diplomskem delu poudarjamo, da je za razvoj naših malčkov najprimernejše to, da jim dovolimo in omogočimo varno ter svobodno gibanje po prostoru. Le tako se bodo naši malčki primerno razvijali in iz dneva v dan vidno telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno napredovali.

5.0 VIRI

- Cecić Erpič, S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V., Leskošek, B. in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Duskin Feldman, R., E. Papalia, D. In Wendkos Olds, S. (2003). *Child's world* [Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva]. Ljubljana: Educy.
- Fišer, P., Šiler, B. in Videmšek, M. (2002). *Slepa miš, ti loviš!: ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- GIB (1902). Pridobljeno 25.03.2011 iz <http://gib-sport.com/sl/Programi/Za+otroke>
- Hajdinjak, R. (2007). *Ženska triada*. Polet, pridobljeno 19.3.2011 iz <http://www.klubpolet.si>
- Kristan, S. (1993). *V gore*. Radovljica: Didakta.
- Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
- Lamovec, T. (1991). *Čustva*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lepičnik Vodopivec, J. (1996). *Med starši in vzgojitelji ni mogoče ne komunicirati*. Ljubljana: Misch, Oblak in Schwarz.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: Rikus Klett.
- Mašera, A. (1996). *50 zavarovanih plezalnih poti*. Ljubljana: Sidarta.
- Petrovič, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini-med znanstvenimi spoznanji in prakso*. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji. Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Planinska zveza Slovenije (1893). Pridobljeno 2.04. 2011 iz <http://www.pzs.si/>
- Pustolovski park Betnava (2007). Pridobljen 28.5.2011 iz <http://www.pustolovski-park.si>
- Pustovrh, T. (2009). *Gibanje v naravi*. Lepa in zdrava, Vaje za čvrsto telo, pridobljeno 10.03.2011 iz <http://www.lepazdrava.si/Telo/Vaje-za-cvrsto-telo/GIBANJE-V-NARAVI.html>
- Semolič, A. (2008). *Igriva vadba za dojenčka spodbuja uspešen gibalni razvoj*. Ljubljana: samozaložba.

- Silberg, J. (2003). *Brain Games for babies* [Miselni razvoj dojenčka in malčka]. Tržič: Učila International, založba, d.o.o.
- Smrtnik Vitulič, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Strah, N. in Videmšek, M. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Stritar, A. in Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
- Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok*. Za Srce, junij, 24, pridobljeno 19.3.2011 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMENGIBANJAZAZDRA_VJEOTROK.pdf
- Šugman, R. (2004). *Hura igraymo se skupaj v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *MALI ŠPORTNIK: gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popostrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2005). *1, 2, 3, igray se tudi ti!: gibalne igre za otroke in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Wilmes-Mielenhausen, B. (1999). *Zeig mir, wo die Stille wohnt* [Kje je doma tišina? Starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve]. Radovljica: Didakta (Španija).