

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MIRNA ŠILJEVINAC

Ljubljana 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

PROGRAM ZA RAZVIJANJE IN OHRANJANJE PRAVILNE TELESNE DRŽE PRI OTROCIH

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR

strok. sod. Vedran Hadžič, dr. med.

RECENZENT

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

KONZULTANT

doc. dr. Edvin Dervišević

Avtorica dela
MIRNA ŠILJEVINAC

Ljubljana 2010

ZAHVALA

Zahvaljujem se staršem in sestri, ki so mi omogočili študij in mi vsa leta stali ob strani.

Mentorju izr. prof. dr. Damiru Karpljuku in konzultantki izr. prof. dr. Mateji Videmšek se zahvaljujem za strokovno pomoč in svetovanje pri pisanju diplomske naloge.

Posebna zahvala tudi Sandri in Tivnu Jerele ter Martinu Kolarju, za vso pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Ključne besede: telesna drža, predšolsko obdobje, program vadbe

Naslov: PROGRAM ZA RAZVIJANJE IN OHRANJANJE PRAVILNE TELESNE DRŽE PRI OTROCIH

Mirna Šiljevinac

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 81, število slik: 103, število virov: 37

Fotografije: Kolar in Šiljevinac

IZVLEČEK

Diplomsko delo obravnava problematiko telesne drža predšolskih otrok v sodobnem času in družbi. Predšolsko obdobje je najpomembnejše obdobje celostnega razvoja otroka in tudi zelo občutljivo. Zato je v tem času smotrno vplivati na nekatere pomembne dejavnike kakovostnega življenja, med katerimi je tudi dobra telesna drža, in v diplomu poudarjamo pomembnost gibanja kot dobrega preventivnega dela.

V diplomskem delu je opisana dobra drža in njeno oblikovanje, kakor tudi slaba drža, njene posledice ter preprečevanje. Predstavljen je tudi program vaj s katerim dvigujemo nivo gibalnih sposobnosti in posledično razvijamo dobro držo. Primerno ga je izvajati v vrtcih in tudi v šolah.

Program je načrtovan tako, da lahko vpliva na telesni, gibalni, čustveni in psihosocialni razvoj otroka, s pozitivnim doživljanjem obravnave razvijanja telesne drža.

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki sodelujejo pri razvoju otroka v skladno osebnost, to so starši, vzgojitelji, profesorji športne vzgoje, učitelji, študenti in vsi, ki jih zanima ta tematika.

ABSTARCT

The diploma thesis deals with the problem of poise of preschool children in modern times and society. A preschool period is the most important period of child's total development as well as a very sensitive period. This is the reason why we should influence on some certain factors of qualitative life among which poise is of vital importance. Unfortunately our poise is bad because of too much work and not enough exercises. That is why the importance of exercises is a method of good prevention.

The diploma thesis introduces poise and its formation, as well as bad poise, its consequences and how to prevent that. There is a programme of exercises that can be used in order to raise the level of motor abilities in order to get a good poise. They should be implemented in nurseries and schools.

The programme is done in such a way that has an influence on physical as well as on psychosocial development of a child, including positive experience of poise development treatment.

The thesis is dedicated to those who are involved in developing child's personality. These are parents, nursery teachers, physical education teachers, students and those who are interested in this topic.

Key words: proper poise, bad poise, preschool period, training programme

Title: The programme for developing and preserving children's proper poises

KAZALO

1. UVOD	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1 FUNKCIONALNA ANATOMIJA ČLOVEKOVE DRŽE	11
2.1.1 HRBTENICA	11
2.1.2 MIŠIČJE	12
2.2 RAZVOJ IN FORMIRANJE POKONČNE TELESNE DRŽE	13
2.2.1 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA DRŽO	14
2.3 KRITERIJI DOBRE TELESNE DRŽE	14
2.3.1 SAMOKONTROLA USKLAJENE TELESNE DRŽE	16
2.3.2 UGOTAVLJANJE ZAKRIVLJENOSTI HRBTENICE	16
2.4 SLABA TELESNA DRŽA PRI OTROCIH	17
2.4.1 VZROKI ZA NEPRAVILNO DRŽO	18
2.4.2 RIZIČNA OBDOBJA OTROŠTVA ZA POJAV SLABE DRŽE	18
2.4.3 POSLEDICE SLABE DRŽE	20
2.5 NAJPOGOSTEJŠE OBLIKE SLABE DRŽE PRI OTROCIH IN NJIHOVA PREVENTIVA	20
2.5.1 NEPRAVILNOSTI DRŽE V FRONTALNI RAVNINI	20
2.5.2 NEPRAVILNOSTI DRŽE V SAGITALNI RAVNINI	21
2.5.3 PLOSKO STOPALO	23
2.6 KRATEK PREGLED SPLOŠNEGA PREVENTIVNEGA DELA PRI OTROCIH	24
2.7 PREDŠOLSKO OBDOBJE IN OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ	25
2.8 ŠOLA, VRTEC IN ŠPORTNI PEDAGOG V ODNOSU DO PRAVILNE TELESNE DRŽE	26
3. CILJI	28
4. METODE DELA	29
5. RAZPRAVA	30
5.1 KAKO LAHKO VPLIVAMO NA POKONČNO DRŽO OTROKA?	30
5.2 RAZLIČNE OBLIKE ŠPORTA IN NJIHOV ZNAČAJ PRI RAZVOJU DRŽE	31
5.3 DRŽA KOT GIBALNI PROBLEM	33
5.3.1 GIBLJIVOST IN TELESNA DRŽA	33
5.3.2 RAVNOTEŽJE IN TELESNA DRŽA	33
5.3.3 MOČ IN TELESNA DRŽA	34
5.4 PROGRAM VAJ ZA RAZVIJANJE DOBRE TELESNE DRŽE	35
5.4.1 1. URA	36
5.4.2 2. URA	48
5.4.3 3. URA	60
5.4.4 4. URA	70
6. SKLEP	77
7. LITERATURA	79

1. UVOD

Zagotovo je že vsakdo razmišljal o pojmu lepe, pravilne drže. In vsi vemo, da se moramo držati pokončno. Ampak zakaj? Vsekakor je dobra drža pomembna za naš izgled, vendar obstaja veliko več pomembnejših razlogov, da smo vzravnani.

Funkcije našega telesa so odvisne od položaja hrbtenice, zato so omejene v primeru, če je ta nepravilen. Dobra drža pa omogoča brezhibno, uravnoteženo delovanje vseh telesnih funkcij, kot so dihanje, cirkulacija, presnova in druge. Telesna drža je zagotovo tudi zrcalo človekove osebnosti in trenutnega razpoloženja. Kadar smo optimistični, polni življenja in dobre volje, se nezavedno držimo bolj pokonci kakor takrat, ko smo obremenjeni in nas kaj teži. Dober primer lahko najdemo pri športnikih, ki po porazni tekmi z igrišča odidejo sklonjene glave in sključenega telesa, po zmagi pa ponosno, pokončno.

Nekdaj je pokončna drža pomenila statusni simbol, brezbrizna telesna drža, pa je veljala za nespoštovanje do okolice. Danes pa skrb za lastno hrbtenico ni več prestiž ampak želja in potreba po ohranjanju dobrega počutja. Kljub temu je današnja drža močno sproščena, včasih tudi celo ohlapna, na kar opozarjajo tudi zdravniki ortopedi, saj takšna drža dolgoročno povzroča poškodbe in trajne okvare telesa. Ta drža je predvsem vzorec naše kulture in načina življenja, ki človeka sili k fizični neaktivnosti. Tako prihaja do izkrivljenega odnosa do nekaterih pomembnih življenjskih norm, kot sta gibanje in skrb za zdravje.

Vse otrokovo gibanje se je nekoč pojmovalo kot nekaj samo po sebi umevnega. Današnji čas spreminja to pojmovanje in močno poudarja vrednost gibanja pri otroku, saj je ugotovljeno, da je prav z gibalno vzgojo možno otrokovo osebnost naravnati v zaželeno smer. Zato postaja gibalna vzgoja sestavni del splošne vzgoje in sredstvo za izkoriščanje prostega časa (Kremžar Petelin, 1978).

Mnoge raziskave kažejo, da današnji urbani otroci igranje in svobodno gibanje na svežem zraku vse bolj zamenjujejo za aktivnosti v sedečem položaju - homo sedens (Kosinac in Bonacin, 1986; Vukadin in Radmanovič, 1977, v Kosinac, 1992).

Z osveščanjem otrok in staršev o pozitivnih učinkih gibanja moramo začeti že zelo zgodaj. Družina predstavlja začetek otrokovega zorenja in zavedanja, zato je njegov razvoj v veliki meri pogojen z dogajanjem v tej najmanjši družbeni celici. Včasih se staršem zdi, da je otroku za dobro funkcioniranje treba le dovolj hrane, kar je zmotno. Otrok se že v družini mora naučiti, da je gibanje osnova za kakovostno življenje in dobra preventiva vseh križev današnjega sveta. Vendar tudi pri gibanju je dobra drža izrednega pomena, saj iz nje izhajajo vsa nadaljnja, enostavna ali sestavljena gibanja. In če jo bomo obravnavali kot vsako drugo življenjsko pomembno stvar, ki

smo se je morali naučiti (osnovna higiena - umivanje zob, pravilno umivanje rok, zdrava prehrana, življenjske slabe razvade - alkohol in cigarete...), bo postala del našega vsakdanjika.

Splošna ugotovitev novejših študij je, da se športno aktivni življenjski slog nadaljuje iz otroštva v mladost in prenaša tudi v odraslost. Ameriški znanstveniki (Houston idr., 2002, v Škof, 2007) so potrdili, da so posamezniki, ki so se v mladosti naučili različnih športnih dejavnosti in ustreznih gibalnih sposobnosti, tudi v odraslosti bolj dejavni. Motorična kompetentnost, ki so jo razvili v mladosti, je bila povezana s povečanim uživanjem v telesni dejavnosti in ohranjanjem udeležbe v njej. Trudeau, (1998; v Škof, 2007) je potrdil, da je program vsakodnevnih vadbe v času otroštva povečal sposobnosti otrok, hkrati pa so bili ti ljudje, ki so bili kot otroci vključeni v vadbo, po 20. letu bolj dejavni.

Pri otrocih zaradi hipokinezije prihaja do različnih telesnih motenj, med katerimi je tudi nepravilna drža. Njene posledice so slabše motorične sposobnosti, bolehanje, socialna neprilagojenost, moteče vedenje, nemotiviranost in veliko drugih deformacij. (Tomori in Zalar, 2000, v Škof, 2007) ugotavljata, da se pri telesno neaktivni mladini pogosteje pojavljajo tesnoba, depresija, nevrotična stanja in slabšanje samopodobe.

Telesne deformacije torej trajno zaznamujejo otroka, tako s fizičnim izgledom kakor tudi s posebnim psihičnim stanjem. Zato je pomembno zgodnje odkrivanje deformacij, še bolj pa njihovo čimprejšnje preprečevanje, saj zamujenega ni mogoče nadomestiti ali pa je potrebno veliko več truda. Z zgodnjo obravnavo vodimo otroka po poti normalnega razvoja tako, da vsaj z vsakdanjim gibalnim vedenjem ne izstopa in ga okolica lažje sprejme.

Z osveščanjem o pravilnem odnosu do telesa, tako otrok kot staršev, je potrebno začeti, preden je prepozno. Lepa, pravilna drža mora postati javna skrb še danes, za boljši jutri prihajajočih generacij.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Pokončna drža sodi med osnovne lastnosti človeške vrste in je dragocena kot lastnost in sposobnost v primeru, če njena funkcija ni motena (Drakslar, Fajon, Košak in Šarabon, 2005). Pri oblikovanju drže sodelujejo primerno razvita telesna muskulatura, dobro razvite ravnotežne sposobnosti in gibljivost, prav tako pa tudi psihološki dejavniki posameznika. Zato moramo v obdobju pospešene rasti in najpomembnejšega razvoja otroka težiti k razmaku tako motoričnih sposobnosti kot tudi psihosocialnih razsežnosti na visok nivo. To pa lahko dosežemo le z gibanjem.

Učitelji športne vzgoje in vsi, ki se na določen način ukvarjamo z otroki in njihovim gibanjem, se strinjamo, da je v sklopu pouka, tako v šoli kot v vrtcu, premalo ur, namenjenih športni vzgoji oz. gibanju nasploh, saj se otroci zunaj telovadnic gibajo zelo malo ali nič. Vse več je sedenja pred računalnikom in televizijo, posledice, kot so zasedenost in ohlapne mišice, pa so tudi pogostejše. Obdobje otroštva pa je zelo občutljivo na napake, prav tako pa najbolj dovzetno za oblikovanje in vcepljanje navad. Zato moramo v tem obdobju otroka maksimalno gibalno okupirati in informirati za življenje.

Namen diplomskega dela je predstaviti program vadbe, ki pomaga pri razvoju tistih gibalnih sposobnosti, gibalnih vzorcev, ki so pri predšolskih otrocih pomembni za razvijanje pravilne telesne drže. Opredelili bomo gibalne naloge, ki naj bi se jih otroci naučili in jih vključevali v svoj vsakdanjik, da ne bodo imeli težave v poznejših starostnih obdobjih in se bodo skladno razvijali. Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki so posredno ali neposredno vključeni v življenje otrok, njihov razvoj ter vzgojo; predvsem staršem, vzgojiteljicam, športnim pedagogom, študentom.

V nadaljevanju se bomo seznanili s pojmi pravilne telesne drže, odstopanji od te, različnimi deformacijami na hrbtenici ter s predlogi za preventivo oz. za razvijanje pravilne telesne drže.

2.1 FUNKCIONALNA ANATOMIJA ČLOVEKOVE DRŽE

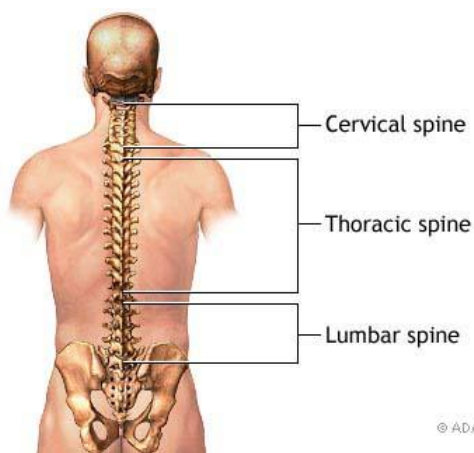
2.1.1 HRBTENICA

Hrbtenica je najpomembnejši in tudi najbolj zapleteni del človeškega skeleta. Je centralni aparat opore in gibanja. Njeni deli delujejo uigrano in omogočajo človeku prehod iz najpreprostejše pokončne drže do zelo zapletenega gibanja.

Poleg tega je glavna funkcija hrbtenice, da ščiti hrbtenjačo. Zaradi zaščitne funkcije hrbtenjače lahko vsaka sprememba v izgradnji in funkciji hrbtenice pripelje do motenj gibljivosti, občutja in drugih funkcij našega telesa (<http://www.viva.si/clanek.asp?id=3682>).

Hrbtenica poteka od lobanje do medenice kot nekakšna zvita cev, ki jo sestavljajo vretenca. Med njimi se nahajajo medvretenčne ploščice, ki so zaščitene s tetivami in mišicami in povezujejo hrbtenico v funkcionalno enoto. Elastičnost medvretenčnih ploščic omogoča gibanje med in v segmentih hrbtenice in od njih je odvisen tudi razpon gibov v segmentu, medtem ko je smer giba odvisna od malih sklepov (Vogrin, 2009).

Hrbtenico lahko razčlenimo na dva dela: gibljivi del, glava in prsni koš, vse do prsnice in negibljivi del, ki je fiksiran v medenične kosti. Prosti del sestavlja vratna hrbtenica, ki nosi glavo, prsna hrbtenica, ki z rebri in prsnico zapira prsno votlino in je skupaj z rameni povezana z zgornjima ekstremitetama. Sledi ledvena hrbtenica, ki nosi težo trebuha, nato pa pasivna hrbtenica s križnico, ki je vez do zemlje preko spodnjih ekstremitet. Gibljivo hrbtenico sestavlja 7 vratnih vretenc (cervikalnih), 12 prsnih (torakalnih) in 5 ledvenih (lumbalnih). Negibljivo pa 5 križnih (sakralnih) in 4–5 trtičnih (kocigealnih) vretenc (Kosinac, 1992).



© ADAM, Inc.

Slika 1. Hrbtenica (<http://forum-tezave-pomagajmosi.mojforum.si/forum-tezave-pomagajmosi-about369.html>).

Hrbtenica ima v sagitalni ravnini značilno obliko S, s t. i. fiziološkimi krivinami: cervikalno in lumbalno lordozo, kjer sta vratni in ledveni del hrbtenice upognjena nekoliko naprej, ter torakalno kifozo, kjer je prsni predel upognjen navzad.

Ta značilna oblika hrbtenice (S) se oblikuje prve mesece po rojstvu. Z dvigovanjem glave se začne oblikovati vratna lordoza, plazenje po štirih oblikuje ledveno lordozo. Važno je, da te faze prepustimo individualnemu razvoju, je ne smemo forsirati, saj ko bo otrok dozorel, se bo sam vertikaliziral. Včasih je celo zaželeno, da prezgodnjo pokončno postavitve nekoliko zaviramo, saj CŽS včasih prehitveva somatski del, ki na obremenitve še ni pripravljen (Vogrin, 2009). Pretirane ali nenormalne krivine so lahko posledica prirojene okvare, slabe drže, šibkih mišic in pa tudi bolezni.

2.1.2 MIŠIČJE

Poleg hrbtениčnih vzdolžnih vezi pa hrbtenico obdajajo tudi mišice, ki hrbtenico stabilizirajo in jo postavijo v pravilni položaj. Imamo majhne mišične snope, ki potekajo od enega do drugega vretenca, na njih pa so napete dolge hrbtne mišice v levo in desno smer in držijo hrbtenico pokonci (Kosinac, 1992). Najmočnejše so vratne in ledvene, imamo pa še trebušne mišice, ki delujejo kot dober steznik, in mišice medeničnega dna. Bolj ko so trebušne in hrbtne mišice krepke, bolj trdna je tudi hrbtenica.

Bolj podrobno pa antigravitacijsko mišičje delimo na: zravnalke trupa, upogibalke trupa (trebušne mišice), iztegovalke kolka (zadnja stegenska mišica), upogibalke kolka, prsne mišice, oblopatične mišice, mišice ramenskega obroča in veliko hrbtno mišico.

Pokončna drža je dinamično stanje telesa, ki se zoperstavlja težnosti in jo torej vzdržujemo z mišicami. Mišice s svojo fazično ali tonično aktivnostjo omogočajo racionalno delovanje. Fazična aktivnost, kjer gre za skrčenje večjega števila mišičnih vlaken v mišici, povzroča večje premike telesa, medtem ko tonična aktivnost pomeni stalno mišično aktivnost manjšega števila mišičnih vlaken, kar povzroča stalno napetost in vzdrževanje drže (<http://www.shrani.si/f/3S/hl/OjnG7OL/ortopedija1.ppt>).

Pri pokončni drži, zlasti med hojo so potrebni stalni popravki položajev telesnih segmentov, s čimer se vzpostavlja dinamično ravnovesje telesa. Te popravke zagotavlja nenehna aktivnost živčno-mišičnega sistema. Centralni živčni sistem po načelu povratne zanke primerja dejansko in željeno stanje ter izvaja potrebne popravke. Informacije o dejanskem položaju telesa in telesnih segmentov v prostoru in času dobiva iz perifernih čutilnih organov, ki so na površini telesa (koža), iz

proprioceptivnih organov v mišicah, kitah, sklepah, ter iz ravnotežnega in vidnega organa. Oblikovane korektivne ukaze centralni živčni sistem posreduje perifernemu mišičnemu aparatu, ki s svojo fazično ali tonično aktivnostjo telo ponovno pripeljejo v stabilen položaj. Ta pa je značilen za individualno držo posameznika. Tako držo upravlja osrednje živčevje in izvajajo mišice (Srakar, 1994, v Drakslar, idr., 2005).

2.2 RAZVOJ IN FORMIRANJE POKONČNE TELESNE DRŽE

Drža telesa ni sama po sebi dana. Človek se je v filogenetskem razvoju vertikaliziral, za večjo verjetnost obstanka vrste. Iz dosti enostavnega stabilnega štirinožnega položaja se je preko razvojnih stopenj povzpел na zadnji okončini, prednji okončini pa dobila funkcije roke (Vogrin, 2009).

Vsem prednostim navkljub pa takšna drža pomeni nestabilni sistem, zato se vsako mlado bitje mora pokončne drže šele naučiti. Človek ima vrojene potenciale v možganih za takšne dejavnosti, ki se razvijajo le z bivanjem v človeški skupnosti.

Vertikalnost je spremenila človekovo telo in telesna razmerja (Cemič, 1997):

- 1.) Človeška hrbtenica ima obliko dvojnega S in na ta način lažje nosi težko glavo ter deluje kot vzmet, ki blaži prehode tresljaje in nihanje glave.
- 2.) Medenica je pri človeku široka in krepka, ker nosi vso težo notranjih organov pri pokončnem položaju telesa.
- 3.) Zgornji udi so krajši in šibkejši od spodnjih, razvili so se v roke. Prsti rok omogočajo precizne, ciljne in zavestne gibe. Za funkcijo roke je najpomembnejši palec, ki omogoča opozicijo z ostalimi prsti.
- 4.) Spodnji udi so dolgi in krepki, ker nosijo vso težo telesa. Stopalo se je značilno spremenilo: stopalni lok deluje kot vzmet, palec na nogi je postal velik in močan, kar je pomembno za vzdrževanje ravnotežja pokončnega telesa na relativno majhni podporni površini dveh stopal, istočasno pa so prsti človeških stopal izgubili sposobnost oprijemanja.

Otrok se rodi z ravno hrbtenico in ravnimi stopali. Hrbtencične krivine in stopalni loki se razvijajo in oblikujejo med razvojem, pri tem pa ima pomembno vlogo gibalna aktivnost. Proces oblikovanja fizioloških hrbtencičnih krivin in oblikovanja stopalnih lokov traja vse predšolsko obdobje. Zavedati se moramo, da je otroška hrbtenica izjemno gibljiva, da fiziološke krivine še niso stabilne (pri ležanju se izgubijo), proces

okostenitve pa še ni končan. Vse to pomeni, da je otrok pod velikim vplivom dejavnikov, ki ustrezno oblikujejo držo telesa (Cemič, 1997).

2.2.1 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA DRŽO

Globalno gledano je somatski razvoj povprečne držbe populacije nekega obdobja odvisen od številnih vplivov (Vogrin, 2009):

- Socialnega in družbenega okolja,
- Izhajajočih zakonodaj - naravnost v zaščiti rizičnih grup populacij,
- Družbeno-etičnih norm nekega obdobja in okolja (trend popolnega telesa aktualnega sveta, neizmerni stres sodobnega življenja in družbenih gibanj),
- Globalnih sprememb in obremenitev, na katere se ne moremo tako hitro prilagoditi.

Drža populacije je tako posledica interakcije (Vogrin, 2009):

- psiho-socialno-somatskega razvoja
- tipična v različnih starostnih obdobjih
- povezana s psihosomatskimi stresi odraščanja
- zrcalo uspešnosti in neuspešnosti
- zrcalo socialnega in nutritivnega stanja posameznika

2.3 KRITERIJI DOBRE TELESNE DRŽE

»Če bi pomislili, kaj vse mora prenesti hrbtenica; na vrhu vso težko glavo od pameti, na prsni strani telesa težak trebuh, na ramenih vso breme in težave, ki nas pestijo, poleg tega da opravi še do 10.000 gibov v eni uri (RTV SLO, osebna komunikacija, oktober 2009) in še veliko več ur sedenja in ležanja,« bi se zavedali, da le-ta mora biti funkcionalna in da je zanjo treba nenehno skrbeti.

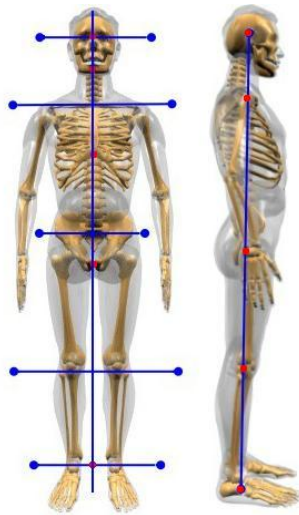
Pri ocenjevanju držbe si pomagamo s standardom, ki mu pravimo normalna držba in je označena za idealno držbo. Je individualna pri vsakem posamezniku, a se spreminja z rastjo, starostjo in celo preko dneva. Njena definicija bi se glasila: Normalna držba je tista, pri kateri je doseženo ravnotežje telesa v gibanju in mirovanju z najmanjšim mišičnim naporom in pri katerem so nosilne strukture čimbolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami (Srakar, 1994, v Vujin, 2005). Dobra telesna držba omogoča telesu tudi najboljšo funkcijo vseh notranjih organov. Sposobni smo jo ohranjati dalj časa, tako pri delu oz. gibanju kot pri počitku oz. stoji, in pri tem nimamo večjih težav in nam ne povzroča bolečin. Prav tako izraža človekovo telesno, čustveno in mentalno stanje in je slika njegove vklapljenosti v okolje.

Držba je cilj telesnih mehanizmov, da ohranijo človeku pokončni položaj oz. obdržijo težiščno ravnino.

Pri človeku teče težiščna ravnina skozi (Vogrin, 2009):

- Center ušes
- Center ramenskih sklepov
- Center kolčnih sklepov
- Tik za sklepno površino pogačic
- Nekoliko pred golenico v gleženj

Težišče človeškega telesa je 1–2 cm pred S1–S2 in se premika naprej in nazaj. Če pade težiščna ravnina izven stopala, človek pade.



Slika 2. Pravilna drža in težiščnica telesa

(<http://209.85.129.132/search?q=cache:MENsP08c1QQJ:www.kfst.hr/kineziterapija/doktorski/prezentacij+a%2520projekta%2520dr.ppt+dobro+dr%C5%BEanje+u+djece&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si&client=firefox-a>).

Ključ drže človeka v gravitaciji zemlje je položaj kolkov v prostoru, ki določajo nagib medenice. Medenica je nagnjena naprej in tvori t. i. inklinacijski kot, ki se z razvojem veča (M-28°, Ž-31°). Nagnjenost medenice je vzrok za nastanek fizioloških krivin (Vogrin, 2009).

Pravilna drža pa ni odvisna samo od položaja medenice, temveč od miškulature okoli nje. Mišice s svojo kontrakcijo lahko vplivajo na spremembo nagiba medenice, kar posledično pomeni spremenjene krivine in tudi spremenjeno držo. Kako pa se bo hrbtenica na te spremembe odzvala, je odvisno od njene gibljivosti in prilagodljivosti.

Prav tako so pomembne tudi vse druge mišice, saj telesni deli drug na drugem počivajo, če pa težiščnica glave ne pada na vratna vretenca, pomeni, da glava klone, kar zmorejo preprečiti le dovolj močne vratne mišice. Če so obhrbtne in trebušne mišice slabe, se hrbtenica začne kriviti, zlasti v ledvenem delu. Prav tako imajo pomembno vlogo tudi mišice nog in stopal, ki s silo skušajo ohraniti vzravnan držo (Kremžar Petelin, 1978).

Zurčeva (2006) v eni od svojih raziskav obravnava dobro držo slovenskih otrok preko razvoja hrbtnih mišic. Njeni rezultati kažejo na to, da ima večina ali 74,9 % otrok simetrijo proučevanih hrbtnih mišic. Asimetrija (25,1 % otrok) se pogosteje pojavlja v desno. Med spoloma ni razlik. Ugotovljena je vloga gibalne aktivnosti na pojav simetrije mišic, ki statistično pomembno narašča s količino kolesarjenja in plavanja.

Različni avtorji (Kremžar Petelin, 1987; Koturovič in Jeričević, 1983 in Marušič, 2002/03) opisujejo parametre dobre telesne drže tako:

- Najvišja točka mora biti teme, brade ne potiskamo navzdol niti ne naprej.
- Glava je v podaljšku hrbtenice in gledamo naravnost.
- Vrat mora biti iztegnjen in zravn, ne nagibamo se na stran.
- Ramena morajo biti vodoravna, nekoliko jih potisnemo nazaj in navzdol, so sproščena.
- Roke visijo ob telesu, dlani so obrnjene k telesu.
- Lopatice se prilegajo prsnemu košu in so simetrične ena na drugo.
- Hrbet mora biti od spredaj in od strani vzravn, hkrati mora ohranjati naravno S-linijo.
- Boki morajo biti v isti višini.
- Trebuh povlečemo noter, zadnjico stisnemo, tako podpirata hrbtenico in preprečujeta pretirano krivljenje v križnem delu.
- Pogačice morajo gledati naprej, kolena so iztegnjena.
- Nožni prsti morajo gledati naprej, na notranji strani stopala mora biti viden lok.
- Težišče telesa poteka na zunanji strani od sluhovoda, čez ramenski sklep, ledvena vretenca, kolčni sklep in pogačico, vse do stopala; po sredini pa gre čez sredino lobanje, preko hrbtenice pada med zadnjične mišice.

2.3.1 SAMOKONTROLA USKLAJENE TELESNE DRŽE

Stanje dobre drže lastne hrbtenice lahko ugotovimo s preprostim preizkusom; stojimo ali sedimo, roke so pokrčene, komolci naslonjeni ob telo, dlani gledajo proti stropu (kot bi držali pladenj v rokah). Nato izvedemo zasuk dlani vstran oziroma navzven, pri čemer komolce ohranjamo ves čas ob telesu. Pri tem gibu se lopatici na hrbtu približata in rameni se rahlo obrneta nazaj, kar omogoči poravnavo v hrbtenici in dosego lepe drže. Pri tem gibu vratne mišice ostanejo sproščene, roke pa spustimo ob telo. Med poravnanjem v zgornjem delu telesa je obvezen tudi test nevtralnega položaja medenice: eno dlan položimo na spodnji del trebuha, drugo pa na ledveni del. Obe roki morata biti obrnjeni proti tlam, kar pomeni, da medenico naravnamo v ravni položaj. Usločenje v medenici lahko privede do bolečin v križnem delu (<http://www.genspot.com/blog-9734/pravilna-drza.aspx>).

Podobno se lahko poravnamo tudi ob ravni steni in zadržujemo položaj, ko se oddaljujemo od nje. Ravno držo je treba ves čas ozaveščati, še zlasti pa na začetku, ko mišice še niso dovolj okrepljene niti navajene opisanega položaja.

2.3.2 UGOTAVLJANJE ZAKRIVLJENOSTI HRBTENICE

Za merjenje ustreznosti položaja hrbtenice obstaja veliko različnih metod in instrumentov. Le-te pa ne omogočajo odkrivanja nepravilnosti v razvoju v zgodnji fazi in so bolj ali manj subjektivne (izkušnje ocenjevalca, individualna presoja ...). Znano je, da je telesno držo težko objektivno izmeriti, ker drža ni samo položaj telesa, temveč dinamično stanje posameznih telesnih delov in sistemov, zato jo moramo jemati kot izraz tako fizičnega kot psihičnega stanja organizma (Cemič, 1997).

Telesna drža se pri nas v organiziranih zdravstvenih službah in pri sistematskih pregledih praviloma še vedno ugotavlja in obravnava kot odklon oblikovanih hrbteničnih krivin od teoretično optimalnih krivin, in sicer s t. i. opazovalno metodo. Pri vidnem ocenjevanju telesne drže se ocenjuje simetričnost delov telesa (višina ramen, višina kolkov, višina lopatic, dolžina nog), razvitost mišic, oblika prsnega koša, nagib medenice (izražena ledvena lordoza, posledica česar je izbočen trebuh) in oblike fizioloških krivin hrbtenice (S), gibljivost v predklonu, zaklonu, odklonih ter oblika stopala (ploska stopala).

To vidno ocenjevanje je največkrat dopolnjeno z uporabo Adamovega testa predklona, za oceno položaja hrbtenice. Otrok se spusti v predklon, roki prosto visita spredaj, pri čemer se hrbet izboči. Opazovalec gleda hrbet od zadaj in od strani, da lahko določi asimetrijo in obliko grbe (http://www.medrazgl.si/e107_files/public/datoteke/mr06_4_08.pdf).

Takšni pregledi in ocenjevanje glede na Nacionalni preventivni program naj bi bili 7-krat v predšolskem obdobju, v obdobju šolanja pa vsako drugo leto do zaključka univerzitet (http://www.medrazgl.si/e107_files/public/datoteke/mr06_4_08.pdf).

2.4 SLABA TELESNA DRŽA PRI OTROCIH

Kadar govorimo o slabi telesni drži, mislimo na vsa odstopanja od normalne; vse nepravilnosti in nenormalnosti v položaju, obliki in funkciji hrbtenice, ramen in spodnjih ekstremitet, ki so posledica nezadostnega in nepravilnega delovanja mišic. Slaba drža je funkcionalna motnja, na katero lahko v veliki meri vplivamo, v nasprotju z deformacijami, kjer gre za strukturne spremembe kostnega in živčno-mišičnega sistema, na katere se več ne da vplivati (Srakar, 1994, v Kuralt, 2007).

Otrok se ne rodi s slabo držo. Ta je posledica pomanjkljive skrbi za razvoj in rast. Čeprav je slaba drža ugotovljena šele v šolskem obdobju, statistike kažejo, da se leta lahko pojavi tudi veliko prej. V Sloveniji ima približno 2 do 5 % otrok težave, ki so ocenjene kot manjše ali večje deformacije hrbtenice, najpogostejša okvara so skolioze (http://www.oblizi.si/Prva_leta%20_zivljenja_odlocilna_za_zdravje_hrbtenice.htm). V Veliki Britaniji pa ima že pri sedmem letu 85 % otrok trajne okvare drže (http://www.diva.si/clanki_notranja.php?id_clanek=100).

Zurčeva (2006) je v svoji raziskavi Merjenje ustreznosti razvoja otrokove telesne drže ugotovila, da se slabe telesne drže že več let konstantno uvrščajo na prvo mesto med ocenjevanimi pomanjkljivostmi v otrokovem razvoju, pred motnjami ostrine vida in slabo prehranjenostjo. Slabih telesnih drž je pred vstopom v osnovno šolo okoli 10 %, a s povečanjem šolskih let oz. starosti šolarjev pojav deformacij raste, pri čemer ni razlik med spoloma. Prav tako so že izražene deformacije hrbtenice, in sicer je teh pred vstopom v osnovno šolo pod 1 %, dvigne pa se v osnovni (1,3 %) in srednji šoli (3,1 %) (http://www.medrazgl.si/e107_files/public/datoteke/mr06_4_08.pdf).

Podobno ugotavljajo tudi tuji avtorji. Kosinac (1987) na populaciji splitskih otrok in mladine piše, da ima ob vpisu v prvi razred osnovne šole okoli 20 % otrok eno od oblik nepravilne telesne drže, njihov odstotek pa se ob koncu osnovnošolskega izobraževanja dvigne nad 40 %. Pri srednješolcih pa je ugotovil, da je dekliv s slabo

telesno držo 45,7 %, dečkov pa 36,0 % . Deformacije hrbtenice so se pojavljale pri 6,4 % deklic in 8,0 % dečkov, deklice so prednjačile v skoliozi (43,6 %), dečki pa v kifozi (44,7 %).

2.4.1 VZROKI ZA NEPRAVILNO DRŽO

Vzroki za slabo telesno držo so različni. Slaba telesna drža pa je lahko vzrok za različne bolezni v odrasli dobi.

○ **Položajski vzroki** (Marušič, 2002/03):

- nepravilno vzdrževanje telesne drže (za kar so potrebne fleksibilne mišice, ki se prilagajajo razmeram v okolju)
- razvoj otroka (puberteta, hitra rast)
- napetost m. iliopsoas (povečana ledvena lordoza)
- emfizem, splošna šibkost, prekomerna teža, izguba propriocepcije, mišični spazem in druga bolezenska stanja

Večino teh težav lahko odpravimo s pravilno izbrano telovadbo, raztezanjem in s tem da otroka poučimo o tem, da je sam odgovoren za svojo držo.

○ **Strukturni vzroki:**

- so posledica prirojenih in pridobljenih težav, travm ali bolezni, ki vključujejo deformacijo kosti in jih lahko odpravimo le z operacijo.

Na odstopanja od pravilne telesne drže pa vplivajo delno tudi *endogeni dejavniki* (dedni vpliv, konstitucija telesa, okolje, spolne lastnosti in značilnosti, rasna pripadnost, psihoemocionalno stanje, splošno zdravstveno stanje ...) in *eksogeni dejavniki* (šolski režim, nepravilno sedenje ali spanje na nepravilnih ležiščih, večurno gledanje televizije, obremenjenost, neprimerna oblačila in obutev, neprilagojenost stanovanjskega pohištva na antropometrijske značilnosti otrok, pomanjkanje telesne aktivnosti (Kosinac, 1992).

2.4.2 RIZIČNA OBDOBJA OTROŠTVA ZA POJAV SLABE DRŽE

V prvih letih življenja se slaba drža pojavi zaradi intenzivnega razvoja telesne teže in lokomotornih funkcij. Otrok prehaja fazo mirnega ležanja, sedenja, plazenja in aktivnega vstajanja do prve hoje, zato je pomembno stanje mišic, ki ga bodo pripeljale k ravni drži (Karaikovič, 1984).

Pri *predšolskih otrocih* se pojavi zaradi utrujenosti, ki je posledica nezadostnega in neprimerne počitka, zaradi omejevanja otrokovega gibanja v prostoru, s čimer ga silimo v sedeči položaj, v katerem se igra, kar povzroča slabljenje mišičnega tonusa (Karaikovič, 1984).

Prav tako se pojavi v mlajši šolski dobi zaradi nošenja težkih torb, večurnega sedenja v šolskih klopeh, ki so po navadi neprilagojene otrokom (Karaikovič, 1984).

Slaba drža se pojavi tudi v starejši šolski dobi, saj začnejo otroci zelo intenzivno in neskladno rasti. Njihove kosti rastejo, medtem ko se vezi, kite in mišice razvijajo

počasneje. To povzroča oslabeledost mišic in spremembe položaja skeleta (Karaikovič, 1984).

V teh kritičnih fazah razvoja je zato pomemben nenehen nadzor otrokove drže z lastnih aspektov in pa večkrat letno tudi iz specialističnih (Karaikovič, 1984).

Kosinac (1987) meni, da je vzroke slabe telesne drže treba iskati v strukturi osebnosti in razlaga, da so otroci s telesnimi motnjami in slabostmi v lokomotornem aparatu izpostavljeni nevrotizaciji ter da pri otrocih in mladini s povišanimi nevrotičnimi manifestacijami pogosto naletimo na nekatere oblike slabe telesne drže. Ugotovljena je bila povezava med mišično napetostjo in anksioznostjo, kar nas opozarja, da je telesna drža povezana z osebnostnimi značilnostmi (Burian, 1996).

Klinični, eksperimentalni psihologi in psihoanalitiki (Balhsan, Bern, Laird, Kempe, Keley in Lamovec) so prišli do spoznanj, da so spremembe telesne drže v korelaciji z emociami (Vujin, 2005).

Največji problem slabe drže današnjih otrok pa je zagotovo hipokinezija, ki jo lahko upravičeno pripišemo pridobitvam civilizacije. Otroci in mladina so danes veliko manj aktivni, kot so bile prejšnje generacije. Nekoč so otroci rasli z naravo se nenehno gibali, hodili bosi, se lazili, plazili in skakali, kar zahteva tudi njihova narava s katero začnejo dojemati okolico. Danes so otroci t. i. »generacija s kavča«, saj jih že kot majhne prikujemo na stol. Sedijo, ko jedo, ko se vozijo v avtu, ko so v šoli, ko so za računalnikom ...; in samo iščejo izgovore za neaktivnost, pri čemer jih vzpodbujajo tudi starši. In tak ritem spremlja otroke tudi v odraslost in niti misliti si ne morejo, da je lahko kako drugače. Dobre navade aktivnega življenja je treba začeti razvijati najprej doma in nato v šoli, le tako se zasedrajo v otrokov vsakdan.

Na univerzi v Saarbrücknu v Nemčiji (2008) so strokovnjaki dokazali, da imajo otroci, ki preživijo veliko časa pred televizijo ali za računalnikom, znatno slabšo držo. Ta zaključek je rezultat devetletne študije, v kateri je sodelovalo 1600 fantov in deklet, starih med 7 in 16 let. Za raziskavo so otroci in mladostniki morali mirno stati eno minuto, najprej z odprtimi, nato še z zaprtimi očmi. Kot so pokazali rezultati, 40 odstotkov deklet in fantov ni sposobnih stati pokončno, saj so ukrivili hrbet, glava se jim je nagnila naprej, ramena so se jim povесila. Strokovnjaki trdijo, da dolgotrajno gledanje televizije in igranje računalniških iger spodbudi posebne potrebe in urjenje vizualnega sistema, ki prevzame dominantno vlogo v upravljanju otrokove drže in gibanja, medtem ko drugih čutil otroci ne uporabljajo in ne razvijejo dovolj (http://www.siol.net/Svet/Zdravje/2008/03/slaba_drza_in_tv.aspx).

Kuralt (2007) v svojem diplomskem delu primerja pojavnost slabe telesne drže osnovnošolcev v mestu in na podeželju in prihaja do zaključkov, da je slaba drža veliko bolj prisotna pri mestnih otrocih. Razloge pa išče v tem, da se mestni otroci ne gibajo dovolj, večinoma sedijo pred TV, za razliko od podeželskih otrok, ki so vajeni delat, biti na svežem zraku in tako krepiti svoje zdravje.

Kolednik (2007) v svojem diplomskem delu z anketo ugotavlja, da imajo tudi dijaki težave s hrbtenico. Te so bolj ali manj posledice slabe drže, preveč sedenja v prevoznih sredstvih in šoli, pa pred TV-sprejemnikom ali osebnim računalnikom, predvsem pa je pri njih premalo športnega udejstvovanja. Prav tako je ugotovil, da

kljub bolečinam v hrbtenici in kar dobremu predznanju glede preventivnih vaj za hrbtenico in pravilno telesno držo dijaki in dijakinje te vaje izvajajo bolj redko.

Ruffer (1965) ugotavlja, da so gibalno dejavni otroci znatno bolj družabni, z več entuziazma in ekstravertirani. Imajo boljše šolske ocene in tudi boljše izide na splošni skali inteligence, v nasprotju z manj aktivnimi (Zurc, J., 2006)

Zurčeva (2006) je v monografiji »Drži se pokonci«, s podnaslovom »Pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico«, na vzorcu 222 otrok ugotavljala razvoj hrbtenice in njenih mišic in razlaga, da je večina (ali 86,5 %) merjenih otrok gibalno aktivna še vsaj dvakrat na teden ob rednih urah šolske športne vzgoje. Prevladuje neorganizirano gibalno udejstvovanje (64,2 %). Najbolj priljubljene organizirane športne panoge so nogomet, ples, tenis, plavanje in športna gimnastika, neorganizirane pa rolanje, ples, tenis, badminton, lokostrelstvo in drsanje.

2.4.3 POSLEDICE SLABE DRŽE

Slaba drža ima negativen vpliv na celostno obravnavo posameznika:

- v prvem pomenu vpliva na estetski videz,
- lahko je vzrok za nastanek telesnih deformacij v obdobju rasti, ko se kosti še razvijajo,
- pri nastanku slabe drža posamezni deli skeleta menjajo svoj položaj, zato lahko nepravilna drža vpliva na mehaniko gibanja človeškega telesa,
- vpliva na lego notranjih organov in na njihovo delovanje,
- zmanjšuje motorične sposobnosti in vzpodbuja slabo telesno pripravljenost,
- slabosti telesne drža se kažejo tudi na človekovi duševnosti in osebnostnih vzorcih,
- vpliva na nizko samopodobo in na motnje prilagajanja in socializacije.

2.5 NAJPOGOSTEJŠE OBLIKE SLABE DRŽE PRI OTROCIH IN NJIHOVA PREVENTIVA

V nadaljevanju bomo predstavili nekatere najpogostejše oblike deformacije hrbtenice in vaje, s katerimi jih lahko preprečimo.

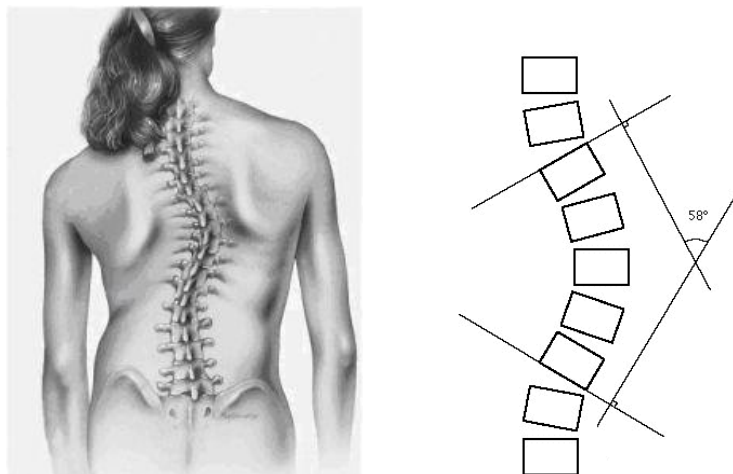
2.5.1 NEPRAVILNOSTI DRŽE V FRONTALNI RAVNINI

Poznamo več oblik ukrivljenosti hrbtenice, in sicer je to v frontalni ravnini t.i.:
Skoliotična drža - kriva hrbtenica

Skolioza je zvitje hrbtenice v levo ali desno stran od navpičnice lahko pa je tudi zasukana. Včasih je veljala za resno šolsko bolezen, dobljeno zaradi nepravilnega nošenja torbe ali nepravilnega sedenja (Marušič, 2002/03).

Skolioze lahko nastopijo zaradi nesimetričnosti telesa (krajša noga), vzpodbujajo pa jih tudi pri nekaterih športih, kjer gre večino časa za enostransko obremenjevanje mišic; metanje kopja, tenis, rokomet. V predšolskem obdobju jih preprečujemo z

vajami za sproščanje, plazilnimi in plezalnimi vajami, hojami po vseh štirih, krepilnimi vajami za celo telo, vajami ravnotežja, dihalnimi vajami. Izmed športov se priporočata plavanje, tek (Kosinac, 1992).



Slika 3 in 4. Skolioza (<http://www.kregoslup.za.pl/images/skolioza.jpg>; <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/sq/0/08/Skolioza.gif>).

2.5.2 NEPRAVILNOSTI DRŽE V SAGITALNI RAVNINI

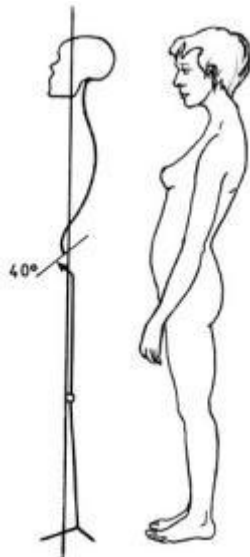
V sagitalni ravnini je hrbtenica ukrivljena na tri načine:

Kifotična drža - okrogli hrbet

Kifoza je zakrivljenost prsnega dela hrbtenice nekoliko nazaj. Hrbtenica dobiva okroglo obliko (C-oblika) in povzroča grbast izgled.

Vzroki takšne drža so predvsem slabša mišična moč, predolge in nepravilne obremenitve in različna bolezenska stanja (AS, tuberkuloza, ...) Veliko kifotičnega držanja se pojavi zlasti pri adolescentih, ki bi radi bili videti lepši, zato izvajajo sklece, dekleta zakrivajo svoje prsi in večino časa vztrajajo v puklasti drža ipd. (Marušič, 2005).

Kifoza pri otrocih preprečujemo z relaksacijo in raztezanjem hrbtenice, krepitvijo trebušnih mišic in globokih hrbtnih mišic. Za preventivo se priporočajo plazilne vaje, dihalne vaje in vaje v bazenu. Poleg teh osnovnih zaželenih gibanj so športi, ki ugodno vplivajo na odpravo kifotične drža: odbojka, badminton, plavanje, ritmična gimnastika, veslanje. Izogibamo pa se borilnim veščinam, poskokom in preskokom v športni gimnastiki ter vadbi z utežmi (Kosinac, 1992).



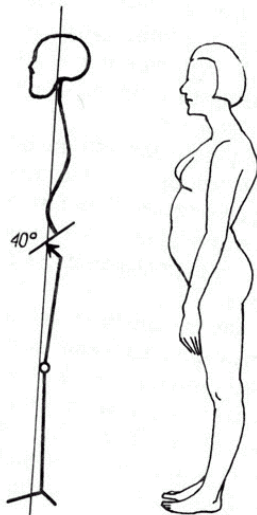
Slika 5. Kifoza (http://www.plecy.com.pl/n_gl_wady_pliki/q2.gif).

Ploski hrbet (spada med kifoze)

Ploski hrbet je navidezno hrbtenica brez fizioloških krivin, torej povsem ravna. Nastane zaradi zmanjšanega nagiba medenice, ki je posledica večje aktivnosti iztegovalk kolka, ki so kratke, in njihove zakrčenosti. S tem se kompenzatorno zmanjšata tudi ledvena in prsna krivina. Vzroki za ravno hrbtenico so hitra rast in pa ukvarjanje s športi z enostranskimi obremenitvami, brez vaj za moč in gibljivosti: tenis, badminton, košarka, smučanje, kolesarjenje, Zato se pri obravnavi iščejo vaje, ki spodbujajo oblikovanje fizioloških krivin, pa vaje za raztezanje trebušnih mišic (predkloni, zakloni) (Kosinac, 1992).

Lordotična drža - vdrti hrbet

Lordoza pomeni ukrivljenost hrbtenice v ledvenem delu, izbočenost zadnjice in trebuha. Pojavi se zaradi šibkih trebušnih mišic, težkega trebuha (nosečnice), kompenzacije drugih deformacij (kifoza), prirojene težave, pa tudi vpliva mode (visoke pete) in enostranskega obremenjevanja, brez vaj za moč in gibljivosti (Marušič, 2002/03). Športi, ki jih je priporočljivo izvajati, so: odbojka, plavanje, košarka, ritmična gimnastika. Lordotično držo pa povzročajo sedenje in nekateri športi kot so gimnastika, veslanje, borilni športi (Kosinac, 1992). Vaje za preprečevanje lordoze so: vaje ob steni in samokontrola, krepilne vaje za trebušne mišice, raztezanje sednih mišic, plazilne vaje, »mačji hrbet«, dihanje z diafragmo (Kosinac, 1992).

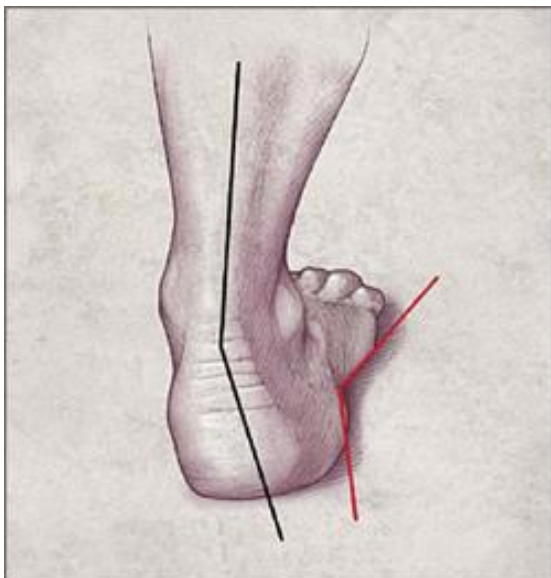


Slika6. Lordoza.

(http://www.fit.pl/g/str/klinika_kregoslupa/plecy_wkleslo_okragle.bmp).

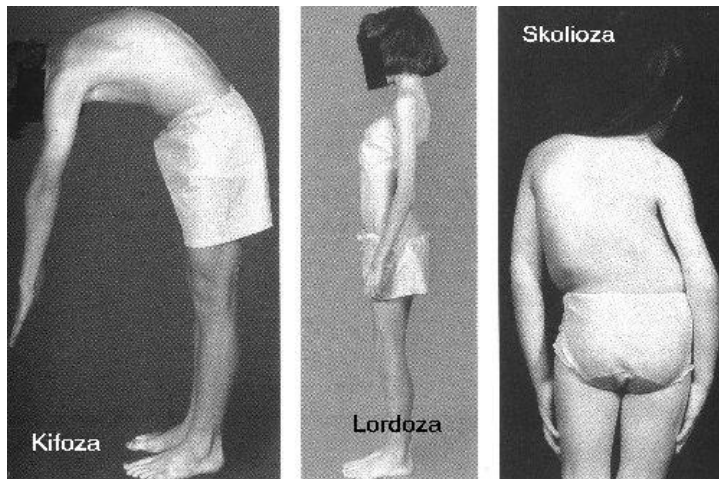
2.5.3 PLOSKO STOPALO

Pojavi se, če so sklepi v stopalu preveč skupaj, stopalne mišice pa so preveč slabe, da bi se razvili stopalni loki. Otrok se rodi z ravnim stopalom, ki se začne oblikovati, ko otroka postavimo na noge. Normalno stopalo ima oporo v treh točkah (palec, mezinec, peta), ki so med seboj povezane z mišicami in vezmi in tvorijo loke. Ti loki se oblikujejo z aktiviranjem stopalnih mišic s posebnimi vajami.



Slika 7. Plosko stopalo

(http://www.vzajemnost.si/img/9_2007/Zdravje_Stopalo_2.jpg).



Slika 8. Deformacije hrbtenice (<http://www.biol.pmf.hr/e-skola/kraljesnica.jpg>).

V ozadju funkcionalnih nepravilnosti človekove drže je torej porušeno ravnovesje mišičnih skupin, ki nadzirajo položaj trupa pri pokončni stoji. Redna športna aktivnost privede do sistematičnih sprememb gibalnega aparata. Poznavanje funkcionalno anatomskih in biomehanskih osnov je nujno, da bi se izognili potencialnim škodljivim učinkom telesne aktivnosti na otrokovo telesno držo. Hkrati pa sredstva športne vadbe nudijo možnosti kompenzatornega delovanja pri nastajanju neželenih asimetrij, bodisi zaradi narave tehničnih elementov športne panoge bodisi zaradi zakonitosti obdobja hitrega telesnega razvoja in obremenitev v vsakdanjem življenju (Drakslar, idr., 2005).

2.6 KRATEK PREGLED SPLOŠNEGA PREVENTIVNEGA DELA PRI OTROCIH

- Vzpodbujamo otroka k samokontroli in navajamo na zavestno korekcijo telesne drže.
- Zagotavljamo pravilno obutev, prilagajamo pohištvo in prostor, v katerem otrok biva (pravilne dimenzije in nakloni mize in stola, udobno ležišče).
- Vzpodbujamo pravilno sedenje in korigiramo napačno; ne dovolimo otroku, da se uči ali sedi pred televizorjem v slabem položaju in predolgo.
- Preprečujemo igro v istem položaju (npr.: dolgotrajno čepenje, sedenje z nogami navzven) in vzpodbujamo različne položaje (pri igri, pisanju, branju).
- Šolska torba naj ne bo pretežka, široke naramnice.
- Uravnotežena, raznolika in popolna prehrana je v fazi rasti in razvoja zelo pomembna, kontroliramo telesno težo otrok.
- Zadostna mera počitka in aktivni počitek.
- Vsakodnevno gibanje in redna športna dejavnost sta najboljši preventivi. Lahko je to samo sprehod v naravi ali organizirana športna vadba.
- Sami smo otrokom dober zgled.

2.7 PREDŠOLSKO OBDOBJE IN OTROKOV CELOSTNI RAZVOJ

V obdobju od 6. do 7. leta otroka spremljajo velike spremembe, kar se tiče njegovega življenja. Prve učne obveznosti, upad motorične aktivnosti, velike statične obremenitve in vzgojna disciplina so za otroka velike zahteve in težave. In ravno stopnja tega šolskega stresa bo v veliki meri odvisna od priprave otroka v predšolskem obdobju. Zato je zelo pomembno, da je otrok v predšolskem obdobju karseda telesno aktiven. Hkrati pa mora biti tudi vsakodnevno dovolj spočit, v kar štejemo spremembo okolja, bivanje na svežem zraku, igro in šport; to so zaželeno preventivne aktivnosti za odpravljanje nepravilne drže (Kosinac, 1992).

Predšolsko obdobje je zelo plastično, saj pride do veliko anatomskih, bioloških in psiholoških sprememb, zato je vpliv zunanjih faktorjev za predšolske otroke zelo pomemben, saj so zelo dojemljivi za različne informacije.

To je obdobje, kjer telesna višina močno prekaša telesno težo, otrok je bolj suh, mišičje je skromno, prav tako je nizek mišični tonus in telesna drža je mlahava; sklepi in kite so precej ohlapni, kar povzroči spremembo telesnih oblik (Kremžar, 1992) in s tem posledično lahko tudi anomalije na hrbtenici, če se pravočasno ne vpliva na tiste telesne strukture in sposobnosti, ki bi to kompenzirale.

Obdobje od 3. do 7. leta velja za temeljno gibalno stopnjo. To je obdobje, ko je otrok najbolj dovzeten za sprejem informacij iz okolja oz. za učenje, zato je zaželeno, da se ga v tem času tudi maksimalno okupira. Otrok v gibalnem smislu doseže velik napredek. Njegova motorika se hitro razvija in njegovo gibanje postaja spretnejše, pravilnejše in bolj smotrno. Vse to se dogaja v smislu zadovoljevanja njegovih osnovnih potreb po gibanju in sprostitvi energije. Z aktivnostjo otrok vpliva tudi na svoj mentalni razvoj in izkušnje, ki so povezane s spoznavnimi, emocionalnimi in socialnimi vejami (Rajtmajer, 1988). Seveda pa je širina njegovih gibalnih spretnosti odvisna od možnosti in priložnosti izvajanja in učenja gibalnih nalog. Zato je za razvoj gibalnih vzorcev in spretnosti še kako pomembno stimulatивно okolje družine in ožjega bivalnega okolja otroka. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če mu primanjkuje gibanja, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Škof, 2007).

Seveda je telesnemu in gibalnemu razvoju vzporeden tudi kognitivni razvoj. Le-ta vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Po Piagetu in Inhelderu (1998) je predšolski otrok na t. i. drugi, predoperativni stopnji razvoja (od 2. do 7. leta), ki se deli na obdobji simboličnega in intuitivnega mišljenja. V tem času pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov, predstav in pojmov, mišljenje postaja vse bolj ponotranjeno.

Čustveni in socialni razvoj sta tesno povezana, zato ju obravnavamo skupaj, hkrati pa se tudi povezujeta z drugimi razvojnimi področji. Razvoj na čustveno-socialnem področju je zelo razgiban (Videmšek in Pišot, 2007). Nanj vplivajo različni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007). Otrok doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost. Čustva postajajo v razvoju vse bolj diferencirana, hkrati pa narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja ter prepoznavanja čustev pri

drugih. Otrok v zgodnjem otroštvu spontano izraža različna pozitivna in negativna čustva. Pogosto izraža čustvo veselja, ki ga spremljajo smeh, sprostitvev in tudi intenzivni gibalni odzivi (Kavčič in Fekonja, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Pogosta so tudi negativna čustva, kot so strah, jeza in zaskrbljenost (Zupančič, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007). Eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja je pojmovanje samega sebe. Tako je tudi gibanje dejavnik, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Zato otroke moramo vključiti v razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, torej v tiste, ki omogočajo največji možni uspeh. Iz izkušenj vemo, da je otrok pri izvajanju gibalnih aktivnosti tudi zelo močno čustveno angažiran. Ko vodi žogo, zadeva cilj, se poskuša na drsalkah ali smučeh, izvaja prve zavesljaje v vodi ali izvaja neko gibalno igro, se veseli, jezi, je navdušen, zadovoljen, radosten, ljubosumen; če ga že ni strah, pa je vsaj močno vznemirjen (Bednarik, Jelovčan in Pišot, 2005).

Tudi socialni razvoj je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja. Otrok 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, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007). Okoli petega ali šestega leta je otrok že odkril samega sebe, zato izkazuje potrebo po izstopanju in po uveljavitvi. V tem obdobju pride do otrokovega egocentrizma, on dojema vse po svojih kalupih, išče korist od vsega in vsakogar in želi z vsem in vsakim imeti odnos. Za proces socializacije predšolskega otroka so seveda pomembne socialne zaznave, ki si jih pridobiva v sklopu didaktične gibalne igre, le-ta se namreč v glavnem odvija znotraj skupine otrok. Prav didaktične gibalne igre zajemajo pomembne socialne pojme: spoštovanje pravil, poštenost, nasprotnik, napor za doseganje skupnih ciljev, podrejanje interesom skupine, vodstvo, zmaga in poraz (Bednarik, idr., 2005).

Otrok, ki se gibalno hitreje razvija, se lažje vključi v okolje, ima veliko prijateljev in z njimi tudi lažje komunicira. Vse to in še več pa je osnova za njegov nadaljnji telesni in duševni razvoj. To, da se otrok hitreje gibalno razvija, pomeni, da prej usvoji in spozna svoje telo in je manj odvisen od okolice, je bolj samozavesten (Škof, 2007). Zavedanje telesa pa ne predstavlja le zavedanje telesa v prostoru, marveč vsebuje vse dimenzije človekovega jaza. To imenujemo tudi telesna podoba, ko si otrok v interakciji z okoljem oblikuje samopodobo in samospoštovanje. Zato je pomembno, da se otrok v zgodnjem otroštvu nauči vzorca lepe drže, ki je v smislu izoblikovanja pozitivne samopodobe zelo pomembna.

2.8 ŠOLA, VRTEC IN ŠPORTNI PEDAGOG V ODNOSU DO PRAVILNE TELESNE DRŽE

Šolski sistem in kurikulum za vrtce imata pomembno vlogo pri vsestranskem razvoju otrok in predstavljata enega bistvenih faktorjev v učenju za življenje mladih osebnosti. Vendar z nekaterimi svojimi vplivi, kot so dolgo sedenje v klopih, premalo gibanja na svežem zraku, čedalje več obveznosti in obremenjenost otrok, lahko napačno vplivata na psihosomatski razvoj.

Učni programi in razpored dela, še posebej ko gre za športno vzgojo, pogosto niso postavljeni, kot bi bilo treba. Zato se dogaja, da pouk postaja šablonski in vse

kvalitete, ki jih otrok potrebuje, se izničijo. Pri sistemu vzgoje se z otroki ukvarja veliko strokovnjakov z različnih področij, vendar športni vidik je pogosto zanemarjen, zato bi bilo potrebnih več kvalitativnih sprememb. Otrok prva znanja o gibanju, telovadbi in igri dobiva od učiteljev, razrednikov, šele nato od profesorjev športne vzgoje, kar pomeni, da je v času najpomembnejšega razvoja brez strokovnega nadzora.

Kot ugotavljajo statistike iz športnovzgojnih kartonov, je razvoj gibalnih sposobnosti otrok z vsakim letom slabši. To pa za seboj potegne še druge mnogotere težave na področju zdravja, učenja, motivacije, socializacije ipd. S tega vidika bi zaposlovanje športnega pedagoga bilo nujno v čimprejšnji fazi razvoja otroka, saj bi pomenilo izvajanje športne vzgoje na višjem kakovostnem nivoju in izogib navedenim problemom. Kljub temu da to pomeni nadstandard, se je dobro zavedati, da je bolje preprečevati kakor zdraviti oz. da so stroški preventive še vedno manjši kot stroški kurative.

Če pogledamo primer drže, bi potemtakem lahko sklepali, da bo odstotek današnje mlade populacije s slabo držo, že čez recimo 30 let, očitno prerasel v isti ali še večji odstotek populacije z večjimi težavami na hrbtenici ali celo deformacijami, ki jih ne bo moč zdraviti le s korektivno vadbo, ampak samo operativno. To pa pomeni ne samo velike stroške zdravstva, ampak dejstvo, da mlada populacija ne bo sposobna delati. In kaj torej čaka družbo v 2030, če ne bomo začeli ukrepati.

Razvijanje dobre drže je primarni korak v promociji zdravja, zato jo je treba čimprej začeti ozaveščati, že v vrtcih in osnovnih šolah. »Šolo dobre drže« nekatere slovenske šole že imajo v svojem programu izbirnih dejavnosti, treba pa bi jo bilo uvesti v učni načrt vseh slovenskih šol. Vsekakor je proces razvijanja dobre drže kompleksno delo, ki zahteva primerno usposobljenega strokovnjaka. Profesor športne vzgoje pa je zagotovo tisti, ki ima dovolj znanja na tem področju (iz anatomije, fiziologije, biomehanike telesa in kineziologije človeka) in mlademu človeku ne more škoditi. Je tudi tisti, ki je poleg staršev in drugih učiteljev največ časa z otroki, jih spremlja, obravnava in ima vpogled v celotno njihovo stanje. Zato lahko tudi prvi vpliva na razvoj dobrih zdravstveno-higienskih navad in obvaruje otroka pred možnimi razvojnimi hibami.

3. CILJI

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela:

- predstaviti športne dejavnosti, ki preprečujejo slabo telesno držo ali jo odpravljajo,
- predstaviti športne dejavnosti, ki razvijajo pravilno telesno držo,
- oblikovati splošni preventivni program vadbe za predšolske otroke, ki vsebuje aktivnosti, s katerimi preprečujemo slabo telesno držo in razvijamo pokončni položaj telesa.

4. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa, uporabljena je bila deskriptivna metoda. Temelji na:

- zbiranju, urejanju in uporabi strokovnega gradiva,
- uporabi interneta,
- konzultacijah s fizioterapevti,
- lastnih spoznanjih, izkušnjah in znanju.

5. RAZPRAVA

5.1 KAKO LAHKO VPLIVAMO NA POKONČNO DRŽO OTROKA?

Pravilne drže pri otroku ne moremo vzpodbujati tako, da ga nenehno trepljamo po hrbtu in mu govorimo, naj se zravna. Poleg tega, da smo »nadležni«, takšna metoda deluje le za kakšno minuto, dve, ali celo vzpodbudi še slabšo držo. Pri razvijanju drže mora otrok biti aktiven in razviti občutenje lastnega telesa in gibanja.

Na držo lahko vplivamo samo v primeru, če upoštevamo, da je le-ta psihosomatični fenomen. Zato otroka v procesu razvijanja usklajene drže vedno obravnavamo celostno (integrativno). Gibalni program, s katerim želimo vplivati na vse komponente dobre drže, mora tako vsebovati vsa področja njegovega izražanja: od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno-socialnega. Pomembno je, da izhajamo iz otrokovih potreb in zmožnosti in ga maksimalno spodbujamo k sodelovanju ne glede na njegove sposobnosti. Otrok mora biti sproščen, prepuščen svoji igrivosti in domišljiji, in tudi obravnavo mora doživljati pozitivno. Samo tako bo ustvaril primerno samopodobo in se naučil spoštovanja do sebe in svojega telesa.

Pri predšolskem otroku težko dosežemo učinek s stereotipnimi vajami. Obenem se moramo zavedati, da premalo spodbud za razvoj pokončne drže, nepestrnost gibanja, enostranske in neustrezne obremenitve mišic, statične obremenitve itn. v zgodnjem otroštvu v dobršni meri pripomorejo k neustrezni drži.

Pri preventivi slabe drže je zato pri otrocih zelo smiselno izvajati igro. Karakteristike igre so raznovrstna gibanja, zabava, veselje, ki dajo aktivnostim pozitiven ton, dvigujejo pozornost in življenjski optimizem. Skozi igro človek vzpostavlja svojo psihično integriteto in spoznava svoje telesne potenciale. V igri se pojavlja tekmovalni duh, razvija se sposobnost za čim bolj pravilno izvajanje gibov, tj. za čim boljše funkcijo telesa. Igra ponuja tudi uporabo različnih rekvizitov, kar še dodatno vpliva na pozitivno dojetje vadbe (Živković, 2000, v Kuralt, 2007).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007).

Po sistematični uporabi iger ali pa njihovih elementov, s katerimi smo razvili gibalne sposobnosti na določen nivo, lahko za nadaljnji razvoj gibalnih sposobnosti uporabimo originalne ali prirejene elemente posameznih športov. Šport pozitivno vpliva na psihično relaksacijo, v našem primeru pa v večji meri vpliva na stabilizacijo, razvoj in izboljšanje funkcij telesa, pod pogojem, da je pravilno izbran, doziran in organiziran (Živković, 2000, v Kuralt, 2007).

5.2 RAZLIČNE OBLIKE ŠPORTA IN NJIHOV ZNAČAJ PRI RAZVOJU DRŽE

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za celosten razvoj in zdravje otrok potrebnih najmanj 30 minut oz. 1 uro zmerne intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Ne glede na priporočila raziskave kažejo, da le-tem zadosti vsak drug slovenski fant (vsak drug 11-letnik, 41 % 13-letnikov in le 33 % 15-letnikov) in le vsako tretje slovensko dekle (vsaka tretja 11-letnica, vsaka četrta 14-letnica in vsaka peta 15-letnica). V primerjavi z Evropo in Ameriko pa so naši mladostniki veliko višje na lestvici. Podatki kažejo, da se več kot polovica fantov in deklet v dobi 11–15 let ne giblje dovolj in so tako prikrajšani za koristi redne športne dejavnosti, hkrati jih ogroža sedeč način življenja. Zato ne preseneča, da se slabšajo otrokove telesne sposobnosti in s tem tudi njegova drža (Škof, 2007).

Ko govorimo o športu, vedno najprej vidimo vrhunske rezultate. Pri otrocih se, če se le da, vrhunskega športa, napornih treningov in tekmovanj izogibamo, saj ravno zaradi forsiranja otroci utrpijo različne poškodbe in tudi težave tako z drugimi deli telesa kot tudi s hrbtenico. V predšolskem obdobju je pomembno, da otrok skozi igro spozna čimveč različnih gibalnih vzorcev, zato ga vključujemo v različne športne vadbe. Ko bo starejši, bo lahko sam odločal, kateri šport želi poglobiti. Otrok mora doživljati srečo ob gibanju in to je cilj oz. dobra metoda skrbi za zdravje in dvig življenjskih funkcij na nek višji nivo.

Omenili bomo nekaj športov, za katere menimo, da ugodno vplivajo na vse tiste telesne sposobnosti, ki so pomembne pri vzpostavljanju dobre telesne države v zgodnjih letih otroštva.

V prvi vrsti lahko omenimo **plavanje**. Ortopedi potrjujejo, da je gibanje v vodi predpogoj za zdrav otrokov razvoj brez slabe države (http://www.aquamania.si/index.php?Itemid=159&id=219&option=com_content&task=view).

Pri plavanju pride do enakomernega oblikovanja skeletnega mišičja, saj delujejo skoraj vse mišice telesa, še posebej pa se razvijejo hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča; hrbtenica se hitreje oblikuje v dvojni S. Sklepi so v vodi neobremenjeni in zdi se, kot bi lebdeli, prav tako pa nismo izpostavljeni nobeni možnosti poškodb.

Zelo priljubljen šport zadnjega časa je **jahanje**. Pravilno jahanje je izvedljivo le ob pravilni drži telesa, ki je pokončna in kjer je medenica prosto se gibajoča. V takšnem položaju se ob hrbtne mišice ob konjskem koraku nenehno krepijo. Predpostavke so takšne, da konjevo tridimenzionalno gibanje izziva pri osebi vzravnalne in ravnotežne reakcije, vzpodbuja dinamično stabilnost trupa in proksimalnih sklepov udov. Prav tako ponavljajoče izvabljanje ravnotežnih in vzravnalnih reakcij prispeva k izgradnji vnaprejšnjih reakcij države. Jahanje omogoča priložnost za integracijo kinestetičnega, vidnega in vestibularnega priliva, ki so temeljni za nadzor in upravljanje države, te funkcije pa so temelj svobodnega nameravanega gibanja. Pri hipoterapiji nastaja poleg že opisanih gibanj v oseh še gibanje celotnega telesa. Konjevo gibanje od jahača zahteva dinamično stabilnost, dobro ravnotežje, simetrijo gibanja in kontrolirano držo telesa. Gibanje jahačevega telesa sledi gibanju konja in tako se vzpostavi spremenjen gibalni vzorec, ki izvabi boljši nadzor države in gibanja medenice in trupa. Po zaključeni hipoterapiji je jahačeva shema telesa precej spremenjena, opaziti je kvalitetnejšo simetrijo telesa, spremenjen celotni gibalni vzorec tako v

spodnjih udih, medenici in trupu kakor tudi boljše postavitve glave. Prav tako otrok ob živahni ustvari posebna čustva, razvije kvalitetnejši odnos do ljudi, okolja, sprostitvene in razvedrilne spretnosti, nauči se odgovornosti in obveznosti, hkrati pa izgublja občutek osamljenosti, s čimer se veča tudi njegova samozavest (http://www.vsz.uni-lj.si/ri/publikacije/biomehvzdr2008/7_Zadnikar_%20hipoterapija.pdf).

Plezanje je naravna oblika gibanja, ki ga otroci preprosto obožujejo in ga prakticirajo že od prvih dni svojega zavedanja, po stopnicah, stolih ... Plezanje je za pravilno držo izrednega pomena, saj se pri njem odlično razvijajo mišice zgornjega dela trupa in rok, pa tudi ravnotežje in koordinacija. Pomembno je, da le to ne poteka samo v navpični smeri, ampak je razgibano v vse smeri in da uporabljamo tudi rekvizite, kar popestri dejavnost.

Joga se pri nas uveljavlja predvsem zadnja leta, in sicer izvajajo zgolj starejši. Ukvarjanje z jogo omogoča boljše telesno gibljivost in moč majhnih mišic stabilizatorjev, prav tako zahteva dobro telesno koordiniranost in držo, zato je primerna tudi za otroke. Zahteva pravilno dihanje, s čimer se razvija respiratorni sistem. Otroci so v današnjem stresnem okolju zelo razburjeni, joga jih tudi v tem smislu pomiri, sprošča in odpravlja anksioznost. Je nežna in netekmovalna oblika vadbe, pri kateri otroci uživajo.

Izreden vpliv na pravilno držo imajo tudi različne oblike **plesa**. Prav tako se pri plesu skladno razvija celotna telesna muskulatura. Otroci, ki plešejo, se pogojno morajo naučiti lepe drže, saj je ta osnova za uspeh, zato tisti, ki začnejo že zelo zgodaj, nimajo težav s hrbtenico pozneje. So samozavestni, razvijejo dobro samopodobo in se ne bojijo zunanega sveta.

Nepriporočljivo pa se je v obdobju otroštva ukvarjati z nesimetričnimi športi, kot so tenis, sabljanje, atletske discipline, kot so metanje kladiva in kopja, ritmična gimnastika, kjer gre za hipertrofijo ene strani telesa in posledično zaradi tega za raztezanje hrbtenice, njen zamik, porušenje ravnotežja ipd (Kosinac, 1992).

Zato mora športni pedagog ali športni trener delovati po določenih metodičnih postopkih, ki veljajo za otroke, in se zavedati tudi škodljivih učinkov telesne vadbe.

Predšolskemu otroku vedno želimo nuditi raznoliko in pestro vadbo, zaželeno pa je upoštevati nekatere nasvete pri izbiri športa:

- Izbrati tisto obliko gibanja, ki je otroku všeč, mu ustreza in se ujema z njegovim načinom življenja.
- Izbrati šport, ki se izvaja v naravi, na zraku
- Izbrati šport, ki se ga lahko dolgotrajno izvaja, celo življenje
- Izogibati se športom, ki zahtevajo visoko tehnično znanje, fizične sposobnosti in moč in lahko zbijajo motivacijo otroka.
- Izogibati se nevarnim športom.

5.3 DRŽA KOT GIBALNI PROBLEM

Kot smo že omenili, se je nepravilnostim v drži možno izogniti z načrtnim in rednim preventivnim delovanjem. Potrebna je le dosledna skrb, za skladno ravnovesje moči in gibljivosti funkcionalno-anatomskih mišičnih sklopov in vzdrževanje ravnotežnih sistemov.

Petzold in Koppisch (1976, v Burian, 1996) sta ugotavljala povezanost telesne drže z močjo, gibljivostjo in koordinacijo. Ugotovila sta, da dečki z normalno držo v vseh motoričnih sposobnostih prekašajo dečke s slabo telesno držo. Tudi pri deklicah je ta razlika očitna.

5.3.1 GIBLJIVOST IN TELESNA DRŽA

Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z maksimalnimi amplitudami. Je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti, tako v športu kot v življenju nasploh. Stopnja prirojene gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost. Ločimo statično in dinamično gibljivost, pri otrocih razvijamo vedno le slednjo (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibljivost je gibalna sposobnost, ki z odraščanjem upada (od sedmega leta dalje). Visoka raven te sposobnosti omogoča bolj ekonomično gibanje, lažje prenašanje naporov, manjšo dovzetnost za nastanek akutnih poškodb in kroničnih obrab, psihofizično sproščenost ipd. Pri otrocih in mladostnikih je zmanjšana gibljivost pogosto posledica hitre rasti skeleta, ki mu mišice in kite ne sledijo dovolj hitro. Z redno vadbo gibljivosti je elastične strukture mogoče podaljšati. Vendar je negibljivost tudi posledica nedejavnosti, prekomernega sedenja ali enostranskih gibov. Zmanjšana gibljivost se odraža tako v spremenjeni statiki sklepnih sistemov kakor tudi v preoblikovanju dinamičnih gibalnih nalog. Zato razvoj gibljivosti poudarjamo tudi pri pojavu razvijanja dobre telesne drže (Bednarik, idr., 2005).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke (Videmšek in Berdajs, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007).

Gimnastične vaje pri predšolskih otrocih izvajamo vedno na zanimiv način, preko igre, različnih tem, ki so otrokom vedno zanimive. Prav tako jih izvajamo počasi in kontrolirano, z omejenimi amplitudami, da ne pride do mikropoškodb. Primeri vaj gibljivosti pri dobri drži: zibanje v mostu na žogi, nihanje na letveniku, oponašanje kače, most na letveniku ...

5.3.2 RAVNOTEŽJE IN TELESNA DRŽA

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo ga na statično (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko je bil

predhodno moten ravnotežni organ). Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezní gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo začeti razvijati že pri mlajših otrocih (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri dobri drži je ravnotežje tudi zelo pomembno, zato ga razvijamo najpogosteje v kombinaciji z drugimi vajami (vajami koordinacije, moči ...) in pogosto uporabljamo tudi različne rekvizite. Razvijamo ga z različnimi vrstami hoje (po prstih, po eni, po vseh štirih), s hojo po zmanjšani podporni ploskvi (hoja po gredi), s hojo po kolebnici, hojo z različnimi hoduljami ali tulci, hojo v različne smeri, z ohranjanjem določenega položaja (lastovka, štoklja ...), vzpostavljanjem položaja na ravnotežni deski ipd.

5.3.3 MOČ IN TELESNA DRŽA

Moč je sposobnost človeka, da se z mišičnim napenjanjem zoperstavlja zunanjim silam ali da premika svoje telo. Moč je torej splošna sposobnost človeka za premagovanje odporov: sile partnerja, teže predmetov, različnih agregatnih stanj in gravitacijske sile. Telesna moč ima dominantno vlogo v večini psihomotoričnih aktivnosti človeka. To pa seveda velja tudi za otroka (Bednarik, idr., 2005).

Poznamo tri pojavne oblike moči: eksplozivno, repetitivno in statično moč, ter akcijske pojavne oblike: moč rok, moč trupa in moč nog.

Moč nasploh ima v pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči, razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti (Videmšek in Pišot, 2007) (npr. otroci z motnjami v razvoju imajo tako slabe mišice, da je tudi pokončna stoja za njih zelo težko izvedljiva). Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da ostane otrok v igri bolj ali manj pasiven (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri telesni drži je pomembna moč vseh telesnih mišic, zlasti pa mišic trupa. Pri otroku moči ne razvijamo standardno (npr. z vajami z utežmi), izogibamo se statičnim vajam, ampak poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe, dinamičnega značaja. Primeri vaj za razvoj moči so posnemanje živali, počepi, poskoki, plezanja po letveniku, nošenja, različne elementarne igre.

Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosí, saj tako razvijajo oz. krepijo mišice stopalnega loka (Videmšek in Jovan, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007), kar tudi je pri razvijanju dobre drže telesa izrednega pomena.

5.4 PROGRAM VAJ ZA RAZVIJANJE DOBRE TELESNE DRŽE

V nadaljevanju diplomskega dela bomo predstavili program različnih vaj, ki podpirajo razvoj pokončnega položaja hrbtenice pri otrocih. Vaje vključujejo razvoj gibalnih sposobnosti, zlasti moči, gibljivosti in ravnotežja, za katere menimo, da so pri vzravnani drži najpomembnejše.

Prav tako je upoštevano otrokovo doživljanje in psihični razvoj, česar ne smemo zanemariti. Osnovni program dobre telesne drže je predviden za vrtec in prvo triado in zahteva približno 4 šolske ure usvajanja osnovnih gibalnih vzorcev in vaj dobre drže. Lahko pa ga vključujemo tudi v poznejših obdobjih in ga smiselno nadgrajujemo.

Cilji programa:

Raven znanja

- spoznati osnovne pojme izrazoslovja dobre drže
- spoznati in razumeti pomen vpliva vadbe na držo, zdravje in dobro počutje

Razvoj gibalnih sposobnosti

- z izbranimi nalogami oblikovati pravilno telesno držo in skladno postavo
- razvijati gibalne sposobnosti (moč, gibljivost, ravnotežje)
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti

Čustveno-socialna raven

- razvijati pozitivno samopodobo in samozavest
- razvijati pozitivne vzorce obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti pri vadbi
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega telesa in zdravja (redna gibalna dejavnost, zdrava prehrana, pravilna telesna drža)

Program je sestavljen iz splošnega ogrevanja (elementarnih iger lovljenja), sklopa vaj za krepitev mišic in splošno gibljivost ter poligona.

5.4.1 1. URA

Uvodna ura je namenjena prepoznavanju osnovnih pojmov dobre drže, uporabi praktičnih nasvetov za dobro držo v vsakdanjiku, prepoznavanju karakteristik pravilne drže in nekaterim gibalnim vajam za pravilni položaj hrbtenice.

Otroci se pripravljajo na uro. Učitelj vstopi v učilnico zgrbljen kot starec in toži, da ga zadaj na hrbtu močno boli. Pravi, da je še prejšnji dan bil povsem aktiven in zdrav, zjutraj pa je komaj vstal iz postelje. Otroke vpraša, če mogoče vedo, kaj bi se mu lahko bilo zgodilo in če se je že to zgodilo kateremu od njih ali mogoče njihovim staršem. Nato pove, da je slišal govoriti starejše, da tako boli hrbtenica. Učitelja zanima ali otroci vedo kaj je hrbtenica in kje se nahaja. Razloži, da je hrbtenica kot nekakšna stolpnica, ki poteka vse od glave do medenice. Ta stolpnica je trdna, ampak kljub temu gibljiva. In če je ne zgradimo in ne vzdržujemo pravilno, se lahko poruši.

1. naloga: Učenci na sebi in drug na drugem poiščejo hrbtenico.



Učitelj pokaže sliko Pise in se pošali, da je njegova stolpnica ravno takšna, zato mu otroci morajo hitro pomagati, da se zravna.

Slika 9. Pisa

(<http://images.google.si/images?gbv=2&hl=sl&client=firefox-a&rls=org.mozilla:sl:official&q=pisa&sa=N&start=54&ndsp=18>).

Učitelja še vedno močno boli in sprašuje se, s čim si je prislužil tak izgled in bolečine. Nato pa se spominja, da je zadnje čase zaradi preobremenjenosti povsem pozabil na svoje zdravje, na svojo držo in hrbtenico, saj se ni nič gibal in to je najverjetneje razlog njegovega stanja. Zato se odloči, da se mu kaj takšnega več ne sme pripetiti in da bo skupaj z otroki osvestil, kako pomembno je gibanje, tako za ohranjanje zdrave hrbtenice kot tudi nasploh v življenju.

Za začetek vsi skupaj naredijo raztezanje, saj učitelj mora svoje zvito telo pripeljati v normalno stanje. Izvajajo pozdrav soncu, asano iz joge, ki je prirejena otrokom. Učitelj zraven pripoveduje zgodnico.

2. naloga: Zgodbica o muci KITTY



Muca Kitty se je ravnokar zbudila iz globokih sanj in se močno preteguje (z rokami gremo visoko k stropu, noge so skupaj, naredimo vdih).

Slika 10. Kitty se preteguje.



Odloči se, da bo šla na sprehod v naravo, zato si obuje športne copate (z rokami potujemo v predklon, dlani so ob stopalih, noge so karseda stegnjene v kolenih, zavezujemo si superge).

Slika 11. Kitty si obuje superge.



Kitty se sprehaja po parku in opazuje mimoidoče (ena noga gre naprej, stopalo je na tleh, druga noga ostaja stegnjena v ozadju, brada je visoko dvignjena).

Slika 12. Kitty na sprehodu.



Kitty na poti zagleda deklico, se postavi na vse štiri, dvigne rep in se nastavi punčki, da jo boža (smo na vseh štirih, naredimo strešico, noge so nekoliko narazen, glava je dvignjena).

Slika 13. Kitty in deklica.



Kitty zelo uživa, se uleže na tla in pokaže trebušček, da jo deklica še po njem popraska (smo v položaju kobre, noge in medenica so na tleh, zgornji del trupa dvignemo in se opremo na roke).

Slika 14. Kitty se rada boža.



Deklica odide in muca nadaljuje svojo pot čez park (spet se sprehajamo počasi, nogo pred nogo krčimo).

Slika 15. Kitty v parku.



Kitty pod sabo zagleda rožico in jo občuduje (naredimo strehico na vseh štirih in pogledamo svoj popek).

Slika 16. Kitty zagleda rožico.



Kitty povonja rožico, jo utrga in se razveseli, saj jo bo lahko nesla domov v vazo (ponovimo začetne položaje).



Slika 17. Kitty utrga rožico.

Slika 18. Kitty se veseli.

Po razteznih vajah učitelj spet dobi svojo pokončno držo. Nato otroke vpraša, kaj sploh je drža, kakšna naj bi bila pravilna drža in kakšne vse drže otroci poznajo. Ali te zaznamujejo določene ljudi, poklice? Kako se drži npr. vojak? Šli se bomo igrice **Spoznajmo različne drže** (3. naloga).

Učenci se prosto gibajo po prostoru in na učiteljev znak se spremenijo v določeno osebo. Učitelj pove karakteristike posameznikov (npr. palica - babica), otroci ugotovijo, za koga gre in se spremenijo v:



Babico: Zvijejo hrbtenico v puklo, v rokah držijo palico in hodijo kot starke.

Slika 19. Babica.

Dedka: Dedek ima težave s hrbtenico in se drži z eno roko za križ, nekoliko je nagnjen nazaj, noge so razširjene.



Slika 20. Dedek.



Slika 21. Vojak.

Vojaka:

Telo je popolnoma vzravnano in napeto, ena roka je pokrčena v komolcu in kaže pozdrav, druga je v odročanju, noge so iztegnjene v kolenih, in korakamo.



Slika 22. Karateist.

Karateista:

Postavimo se v pozo karateista, roke so nekoliko pokrčene v komolcih, noge so v izpadnem koraku. Pomikamo se naprej in vzklikamo »ha-ca«.



Slika 23. Manekenka.

Manekenko:

Roke so v boku, ramena potisnemo nazaj, stojimo na prstih in prestopamo nogo pred nogo ter migamo z boki.

Ko smo spoznali različne drže ljudi, za katere je ta karakteristična, učitelj razloži, kakšna naj bi bila dobra drža vsakega posameznika.

4. naloga: **Spoznajmo pravilno držo**

Dobra drža mora biti sproščena. Hrbet je pokončen, kot bi želeli še malce zrasti oz. se povišati, ampak ne smemo stopiti na prste. Pogled usmerimo naprej, brado nekoliko dvignemo, ramena rahlo potisnemo nazaj in trebuh potegnemo vase. Sproščeno dihajo. Medtem ko učitelj postopoma razlaga kriterije dobre drže in zraven demonstrira, vsak izmed učencev poskuša vzpostaviti pravi položaj.



Slika 24. Pokončna drža.

Nato se opazujemo v ogledalu (5. Naloga)

Po dva in dva otroka se postavita k ogledalu in opazujeta svojo držo. Učitelj razlaga, kakšen naj bi bil odsev; ramena so v isti višini, prav tako tudi boki, ekstremitete so enako dolge in če bi telo razpolovili, bi ena stran bila ista drugi. Če pa pogledamo svojo držo s strani, mora hrbtenica imeti podobo črke S. Tako da sta prsni in križni del izbočena, v ledvenem delu pa imamo luknjo (pove na razumljiv način). Otroci se opazujejo še z bočne strani. Nato dobijo nalogo, da drug drugemu z barvico na ogledalo zarišejo linijo hrbtenice od vratu do medenice. Skupaj opazujejo krivine in ugotavljajo katera črka S je bolj izrazita in kateri izmed otrok posebej izstopa s svojo držo (preveč izražene krivine, nesimetričnost udov ...).



Slika 25. Opazovanje v ogledalu.



Slika 26. Bočni položaj v ogledalu.

Pravilna drža pa ni pomembna samo, kadar stojimo, ampak jo moramo ozaveščati pri vsakršnem delu, sedenju, gibanju, nošenju bremena, torej pri vsakodnevnih opravilih, kajti v nasprotnem primeru lahko dolgoročno pride do nepravilnosti in bolečin na hrbtenici.

Tako bomo pokončno držo poskušali ohranjati tudi v gibanju.

6. naloga: **Učenje drže s pomočjo žakljev iz riža**

Učitelj otroke napoti do najbližje stene v učilnici ob kateri se poravnajo, tako da sta glava in zadnjica naslonjeni na steno, v ledveni del pa vtaknejo roke. V tem položaju dobi vsak izmed otrok na glavo mehki žakelj iz riža in se nato počasi oddaljuje od stene. Cilj vaje je ohranjati pokončni položaj vse do nasprotne stene v učilnici. Učitelj ves čas opazuje in vzpodbuja. Tisti, ki pravilno opravi nalogo, stopnjuje vajo, tako da spreminja položaj rok; roke gredo v odročenje, priročenje, predročenje, zaročenje, pri čemer ne smemo izgubiti žaklja z glave.



Slika 27. Poravnava ob steni.



Slika 28. Ohranjanje pokončnega položaja z žakljem na glavi.

Naprej vajo stopnujemo tako, da nosimo več žakljev, in sicer enega na glavi in po dva na vsaki podlahti. Zopet moramo vse žaklje prenesti na drugo stran in ob tem ohranjati pravilno držo.



Slika 29. Hodim z žakeljčki.

Po teh vajah se naučimo pravilne drže pri sedenju, najprej na veliki žogi (7. naloga) Žogo damo k steni, se usedemo in poravnamo, tako da se z lopaticami rahlo dotikamo stene, noge pa so na tleh. Nato poskušamo ohranjati pokončno hrbtenico, medtem ko se na žogi pomikamo naprej. Učitelj pove, da so velike žoge zelo zanimiva zamenjava za navadne stole, saj je sedenje na njih zelo zabavno in hkrati vzpodbuja vključevanje drobnih mišic, ki stabilizirajo hrbtenico. Otrokom svetuje, da stol v svoji sobi zamenjajo z veliko žogo.



Slika 30 in slika 31. Pokončno sedenje na žogi.



Slika 32. Na žogi lahko tudi berem.

Na veliki žogi lahko tudi beremo, se na njej raztezamo in sproščamo.

Naučimo se še pravilnega sedenja na stolu. Igramo se igrico **PICA, POMFRI** (8. naloga)

PICA: sedimo tako, da smo z zgornjim delom hrbta naslonjeni, medenica je pomaknjena do roba naslonjača, roke so na hrbtu. Noge pa so narazen, kot bi imeli kos pice med njimi, in stopala so na tleh. Tako sedimo, ko smo v šoli in poslušamo kakšno pravljico, ko gledamo televizijo, se pogovarjamo ipd.



Slika 33 in slika 34. Pravilno sedenje na stolu.



POMFRI: sedimo tako, da so noge skupaj v širini bokov, hrbtenica je poravnana, stolček približamo k mizi, tako da so roke na podlagi, stopala so na tleh. Tako sedimo, ko pišemo nalogo, rišemo, med jedjo ipd.

Slika 35. Pravilno sedenje pri pisanju domače naloge.

Učenci stojijo vsak ob svojem stolu, so popolnoma sproščeni; učitelj zakliče pomfri ali pica in vsak se mora temu primerno namestiti na stolu. Kdor se zmoti, izpade iz igre in učitelju pomaga ugotavljati, kdo pravilno sedi. Kdo zmaga?

Učitelj otroke nagovori, da igrice pravilnega sedenja naučijo tudi domače in tudi njih spomnijo na lepo držo.

Položaj pravilne drže pri stoji, hoji, sedenju lahko sami kontroliramo, vendar samo če imamo dovolj močne mišice. Učitelj vpraša, kaj so to mišice in naj jih učenci na sebi pokažejo.



Slika 36. Imam mišice.



Slika 37. Kdo je močnejši?

Nato vpraša, ali je kdo tako močan, da lahko dvigne utež. Učitelj sproti pokaže in razloži, kako moramo dvigovati težke stvari oz. vsako težje breme, pri tem pa čuvamo svojo hrbtenico (9. naloga)



Slika 38 in slika 39. Kako pravilno dvigujem breme.

Tako kot imamo mišice na rokah, s katerimi dvigujemo uteži, tako imamo tudi mišice, ki pomagajo hrbtenici nositi težo celega telesa in pri tem ohranjati pokončni položaj. Ampak, če te mišice niso dovolj močne, se hrbtenica lahko sesuje. Zato moramo vse te mišice krepiti.

Pa preverimo, kako močne so vaše mišice na hrbtu. Tisti, ki ima dovolj močne mišice, lahko brez težav nosi svojo torbico. Ko učenci pokažejo, učitelj razloži, kako zelo je pomembno, na kak način nosimo torbico. Le-ta mora biti na obeh ramenih, naramnice so skrajšane toliko, da se cela torba prilega hrbtenici. Če torbo nosimo kako drugače, npr. na eni rami, se lahko hrbtenica čez čas ukrivi (10. naloga)



Vsako jutro, ko nam bodo starši dali torbico na rame, se bomo spomnili na svojo hrbtenico in jo obvarovali.

Slika 40. Nošenje torbice (<http://images.google.si/images?gbv=2&hl=sl&client=firefox-a&rls=org.mozilla%3A%3Aofficial&sa=1&q=pravilno+no%C5%A1enje+torbice&btnG=Iskanje&aq=f&oq=&start=0>).

Prvo uro zaključijo tako, da se vsi zberejo v krogu in naredijo **ROŽICO**.

Roke gredo na kup in odpiramo se kot rožica, enkrat na eno stran, drugič na drugo.



Slika 41 in slika 42. Pozdravček rožica.

5.4.2 2. URA

Druga ura je namenjena ponovitvi snovi ter različnim krepilnim vajam, vajam gibljivosti in ravnotežja.

Učitelj in otroci se na začetku ure dogovorijo, da se bodo vsakič pozdravili s posebnim pozdravčkom »Hello Kitty, pokončna moraš biti!«, pri tem izvajali določeno nalogo, npr. oponašamo bikce in se pozdravljamo z rogovi. Tokrat se pozdravijo tako, da so hrbtno obrnjeni v paru in gredo v počep, nato v skok.

Nato učitelj otrokom predstavi prijatelja. Na poti v šolo je namreč v grmovju zagledal majhnega polža, ki je stokal, da ga boli hrbtenica. In ker se v šoli ravno o tem pogovarjajo, ga je vzela s seboj, da se bo tudi on kaj naučil. Polžkov problem je ta, da že ves teden v hišici poležava, gleda televizijo, igra računalniške igrice in svojih nog nič ne sprehodi. Mi pa polžku povemo, da bo moral začeti migati, kajti drugače bo celo življenje ostal zvit v svoji hišici, kar ga bo pogubilo.



Slika 43. Polž na obisku.

Ker pa imamo ravno na obisku polžka, bomo poskušali oponašati njegovo gibanje in tudi gibanje drugih **živali**. S temi gibanji bomo krepili mišice in hkrati razvijali gibljivost, ravnotežje, koordinacijo telesa.

11. naloga: **Živali iščejo dom**

V prostoru določimo različne bivalne prostore; *gozd*, *morje*, *živalski vrt*. Otroci se nahajajo na blazini v sredini učilnice. Na učiteljev znak začnejo oponašati različne živali in se gibati v prostoru, kjer le-te bivajo. Učitelj opazuje in vzpodbuja pravilno gibanje.



Žirafa gre v živalski vrt: dvignemo se na prste, roke so čim višje v vzročenu in hodimo. Trup naj bo čim bolj iztegnjen, kar dosežemo, če so prsti rok visoko pri stropu.

Namen vaje: krepimo mišice celega telesa.

Slika 44. Žirafa.



Rakovice gredo v morje: smo v opori ležno hrbtno, boki so maksimalno dvignjeni. Pomikamo se v vse smeri, naprej, bočno, nazaj in pri tem skušamo ohranjati ves čas raven trup in napete trebušne mišice.

Namen vaje: krepimo trebušne mišice in zadnje stegenske mišice.

Slika 45. Rakovica.



Medvedi gredo v gozd: smo v opori klečno, pomikamo se, tako da hodimo po kolenih in pri tem dvigujemo noge in roke iz zanoženja preko strani v prednoženje.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice in razvijamo ravnotežje.

Slika 46. Medved.



Polži gredo v gozd: ležimo na tleh in smo oprti na komolce, premikamo se tako, da potegnemo kolena naprej k prsim, pri čemer dvignemo boke in nato s komolci spet zdrsimo naprej.

Namen vaje: krepimo trebušne mišice.

Kače gredo v živalski vrt: ležimo na trebuhu, roke so v vzročenu sklenjene, vijugamo po tleh in se skušamo premikati.

Namen vaje: razvijamo gibljivost trupa.

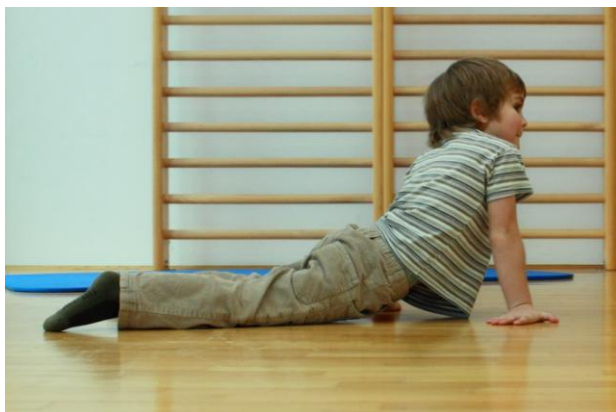
Slika 47. Plazim se kot kača.

Štorklje letijo čez morje na jug: roke imamo v odročenu in hodimo z dolgimi koraki, tako da poskusimo nogo, s katero naredimo korak, čim višje in čim dlje zadržati v zraku, hrbtenica je zravnana.

Namen vaje: krepimo sprednje stegenske mišice in razvijamo ravnotežje.



Slika 48. Hodim kot štorklja.



Tjulenji gredo v morje: smo v opori spredaj na rokah, noge pa prosto ležijo na tleh. Premikamo se na stegnjenih rokah, noge vlečemo za sabo in vijugamo.

Namen vaje: krepimo mišice rok, hrbtne in trebušne mišice.

Slika 49. Tjulenj.



Močeradi gredo v gozd: ležimo na tleh in se plazimo, tako da diagonalno krčimo eno nogo in stegujemo nasprotno roko.

Namen vaje: krepimo mišice celega trupa.

Slika 50. Jaz sem močerad.



Lastovke letijo čez morje na jug: smo v stoji na eni nogi, druga noga je v zanoženju, trup je nagnjen naprej, roke so v odročanju.

Namen vaje: razvijamo ravnotežje.

Slika 51. Pri lastovki potrebujem pomoč.

POSAMEZNE VAJE S PRIPOMOČKI (12. naloga)

Imamo veliko spužvasto kocko in na vsaki strani kocke žepek, v katerem se nahaja listek z določeno vajo. Izberemo enega izmed otrok, ta vrže kocko, prebere listek in demonstrira vajo. Nato vsi ostali isto vajo ponovijo. Listek takoj zamenjamo z drugim in igra poteka, vse dokler ne opravimo vseh vaj na listkih.



Slika 52 in slika 53. Metanje kocke.

Pripomoček: ROLKA/SKATE

1. vaja: ROLKAMO NA TREBUHU

Ležimo na rolki, noge so v podaljšku trupa, kar se da iztegnjene, z rokami, pokrčenimi v komolcih, se potiskamo naprej.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice, mišice ramenskega obroča in rok.



Slika 54. Rolkanje na trebuhu.

2. vaja: **NA VALOVIH**

Sedimo v kleku na eni nogi, z drugo nogo se odrivamo. Roke so stegnjene na rolki, hrbet je karseda raven. Vijugamo.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice in razvijamo ravnotežje.



Slika 55. Rolkanje sede.

3. vaja: **ATA TURK**

Sedimo na rolki po turško, z rokami se odrinemo od tal in jih nato prekrižamo pred prsi, sedimo pokončno.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice in spodbujamo pokončni položaj.



Slika 56. Ata Turk.

Pripomoček: VELIKA ŽOGA

4. vaja: SAMOKOLNICA

Smo v opori spredaj, noge so na žogi. Ohranjamo ta položaj čim dlje časa ali pa z rokami hodimo naprej. Trup je ves čas napet.

Namen vaje: krepimo trebušne mišice.



Slika 57. Samokolnica na žogi.

5. vaja: PLEŠEM NA ŽOGI

Sedimo na žogi, roke so v vzročenu, hrbet je vzravnan, glava v podaljšku hrbtenice. Nihamo naprej, nazaj, levo /desno, krožimo v obe smeri, rišemo kvadrat, trikotnik ipd.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice, mišice rok in ramenskega obroča ter razvijamo občutek za ravnotežje.



Slika 58. Ples na žogi.

6. vaja: LETALO

Ležimo na trebuhu in hkrati dvignemo roke in noge od tal. Smo kot avion, čim dlje časa skušamo ohraniti leteči položaj.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice in razvijamo ravnotežje.



Slika 59. Letim na žogi.

7. vaja: MOST NA ŽOGI

Hrbtno se uležemo čez žogo, noge so na tleh nekoliko v razkoraku, roke so ob ušesih v vzročanju. Nihamo naprej in nazaj.

Namen vaje: raztezamo trebušne mišice in razvijamo gibljivost trupa.



Slika 60. Most na žogi.

8. vaja: ZAJEC

Uležemo se čez žogo v oporo spredaj in skušamo oponašati skakanje zajca, tako da se odrivamo z nog na roke.

Namen vaje: sproščamo mišice trupa in razvijamo ravnotežje.



Slika 61 in slika 62. Skačem kot zajec.

9. vaja: HI KONJIČEK

Sedimo na jajčasti žogi in jezdimo konjička. Hrbet je vzravnan, roke so na žogi. Učitelj premika žogo levo in desno, otrok pa ohranja položaj.

Namen vaje: krepimo mišice trupa in razvijamo ravnotežje.



Slika 63. Hi konjiček.

VAJE Z LETVENIKOM

10. vaja: NABIRAM SADJE

Na letvenik razporedimo različne pisane žoge. Otroci se pomikajo od žoge do žoge in se je morajo dotakniti.

Namen vaje: krepimo mišice rok in ramenskega obroča.



Slika 64. Nabiram sadje.

11. vaja: ZVONČKI

Visimo na letveniku. Nihamo v eno in drugo smer.

Namen vaje: vplivamo na gibljivost trupa.



Slika 65. Zvonček.

12. vaja: **ZVONČEK 2**

Postavimo se na vse štiri, tako da boki visijo z letvenika in nihajo vsi hkrati v isto smer, levo/desno ali gor/dol.

Namen vaje: raztezamo stegenske mišice in mišice rok.



Slika 66. Zvonček 2.

13. vaja: **MOST**

Na letveniku naredimo več zaporednih mostov, eden izmed otrok pa gre pod njimi. Sprva gradimo visoke mostove, nato pa jih znižujemo po letveniku navzdol..

Namen vaje: vplivamo na gibljivost trupa.



Slika 67. Most.

14. vaja: **TUNEL**



Dvignemo se v oporo spredaj na letvenik in plezamo po letvicah gor in dol.

Namen vaje: krepimo trebušne mišice.

Slika 68. Tunnel.

15. vaja: **PREDKLON**

Hrbtno splezamo na letvenik, z rokami se primemo v višini bokov in naredimo predklon.

Namen vaje: raztezamo zadnje stegenske mišice, mišice rok in hrbta.



Slika 69. Predklon.

Drugo uro, ki je bila zelo pestra in polna novih informacij, zaključimo s sproščanjem. Ležimo na tleh, roke in noge so sproščene in počivajo. Stresemo najprej eno nogo, nato postopoma drugo, pa eno roko, drugo roko, na koncu še trup in glavo. Ko smo se dobro pretresli, vstanemo in isto vajo ponovimo v predklonu. Zopet naredimo ROŽICO kot pozdravček.

5.4.3 3. URA

Tretja ura je namenjena ponovitvi snovi in spoznavanju novih gibalnih nalog, ki vplivajo na pokončni položaj telesa.

Na začetku je pozdravček »Hello Kitty« z oponašanjem gibanja rakovice in pozdravljanja z eno nogo.

Nadaljujemo z elementarno igrico Modna pista.

13. naloga: **Igra modna pista**

Otroke razdelimo v 4 skupine. Pred ravno črto postavimo kolone, za njo pa stožce slalom v oddaljenosti 1 metra. Prvemu iz vrste damo na glavo rižev žakelj ali kakšen drug pripomoček (knjiga ...). Naloga je takšna, da je treba žakelj uspešno prenesti okoli stožcev nazaj v kolono drugemu. Žaklja ne smemo držati z rokami, če pa pade na tla, ga otrok pobere in nadaljuje pot ali se vrne nazaj v skupino in ponovno štarta. Učitelj pravila prireja skupini.

14. naloga: **Igra zdravnik**

Otroci se posedejo v krog. Pogovorimo se, kaj vse povzroča slabo držo. Nato se igramo zdravnika s svojim sosedom na desni. On bo pozdravil ali odpravil vsako bolečino. Izmislimo si, da nas kaj boli, pri čemer se nanašamo na komponente slabe drže, npr. boli nas hrbtenica, držimo se puklasto; sosed, ki je zdravnik, nas prime za hrbet in nas poravna.

Druge možnosti, ki jih poda učitelj:

- imamo previsoko držo ene rame, zdravnik predlaga plezanje na letveniku
- imamo plosko stopalo, zdravnik predlaga hojo po prstih
- hrbtenica je ukrivljena na eno stran, zdravnik predlaga, da se plazimo kot kača, itd.

15. naloga: **Igra živi zid**

Igramo se igrico Živi zid. Učitelj določi dva izmed otrok, ki bosta postavila določeno pozo na učiteljev klic »zid«, tako da se z enim delom telesa dotika, držita. V tem položaju se bosta premikala po telovadnici, drugi otroci pa bodo skušali priti skozi zid. V našem prvem primeru skozi roke, v drugem skozi noge. Pare menjamo.



Slika 70 in slika 71. Živi zid.

Po teh igrinah bomo spet izvajali vaje, s katerimi krepimo mišice in vplivamo na ravnotežje ali gibljivost in se pri tem zabavamo. Izvajali bomo **krožno vadbo v paru** (16. naloga)

Po telovadnici postavimo različne postaje. Vsaka postaja ima list z navodili za izvajanje vaje in določen rekvizi. Učitelj razdeli otroke po postajah, po dva ali po štiri na postajo. Izvajamo vaje toliko časa, dokler učitelj ne pokaže znaka za menjavo postaje v smeri urinega kazalca.

VAJE Z MAJHNO MEHKO ŽOGO

1. vaja: PLUG

Učenca ležita na hrbtu, glave so skupaj. Podajata si žogo z nogami preko pluga. Namen vaje: krepimo trebušne mišice.



Slika 72. Plug.

2. vaja: **LADJICA**

Ležimo na trebuhu, tako da se gledamo nasproti. Podajamo si žogo, tako da dvignemo trup in stegnemo roke čim višje v vzročenje.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice.



Slika 73. Ladjica

3. vaja: **OHRANI ŽOGO**

Stojimo hrbtno, v ledvenem delu nosimo žogo. Tako se premikmo po prostoru ali delamo počepe.

Namen vaje: krepimo mišice nog in trupa.



Slika 74. Počep z žogo.

4. vaja: **PLES**

Smo v predklonu, držimo se za roke in s čelom držimo žogo. Tako se pomikamo po prostoru in plešemo.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice.



Slika 75. Ples z žogo.

5. vaja: **KOLO**

Sedimo na mali žogi in v paru vozimo kolo.

Namen vaje: krepimo trebušne mišice in razvijamo ravnotežje.



Slika 76. Kolesarjenje na žogi.

VAJE S PALICO

6. vaja: VRTINEC

Palico držimo v rokah in si jo podajamo z rotacijami telesa, tako da eden zasuka v desno, drugi pa v levo stran.

Namen vaje: razvijati gibljivost trupa.



Slika 77. Vrtinec.

7. vaja: KU-KU

Smo v razkoraku hrbtno in si podajamo palico nad glavo in pod nogami.

Namen vaje: razvijamo gibljivost trupa in raztezamo zadnje stegenske mišice.



Slika 78 in slika 79. Ku-ku, kje si?.

Z VELIKO ŽOGO

8. Vaja: **BORBE**

Sedimo ne tleh, vmes je žoga. Borimo se, kdo bo koga izrinil z blazine.

Namen vaje: krepimo mišice trupa in nog.



Slika 80. Borbe.

9. vaja: **IZRINI ME**

Sedimo na žogi hrbtno in se izrivamo z žoge. Kdo bo ohranil prostor na žogi?

Namen vaje: krepimo mišice nog in trupa.



Slika 81. Izrini me.

VAJE BREZ PRIPOMOČKOV

10. vaja: **ŠTUPA RAMA**

Nosimo se štupo ramo.

Namen vaje: učimo se pravilnega nošenja bremena.



Slika 82. Štupa rama.

11. vaja: **SVEČA**

Dvignemo v svečo in tekmujeemo, kdo drži dlje časa.

Namen vaje: krepimo mišice trupa.



Slika 83. Sveča.

12. vaja: **PTIČ**

Pri tej vaji lahko sodeluje učitelj. Partnerja z nogami dvignemo v zrak, on ohranja leteči položaj.

Namen vaje: krepimo hrbtne mišice.



Slika 84. Ptič.

13. vaja: **KATAPULT**

Vsedemo se na partnerjeva stopala in hrbtenico držimo ravno. Ta položaj skušamo ohraniti tudi takrat, ko nas partner katapultira - odrine naprej.

Namen vaje: krepimo mišice trupa.



Slika 85 in slika 86. Katapult .

14. vaja: **ŽABA**

Obrnjeni smo hrbtno in se čez hrbet raztezamo. Vajo lahko izvajamo v kleku ali stoje.

Namen vaje: raztezamo hrbtne mišice.



Slika 87. Žaba.

Pri vseh vajah učitelj nadzoruje, pomaga, varuje in vzpodbuja pravilne gibalne vzorce.

17. naloga: **IGRA HIP HOP SENCA**

Namen naloge: razvijamo ravnotežje

Učitelj ali eden izmed učencev vodi igrico. In sicer stojimo na eni nogi in ustvarjamo različne gibe (zanoženja, prednoženja, vzpone, lastovke ...). Ko reče učitelj HIP, ponovimo za njim isti gib, ko pa reče HOP, pa ga ne smemo več posnemati, ampak ostanemo v istem položaju pred izrečeno besedo. Nato gremo v pare in drug drugega posnemamo.



Slika 88. Senca.

Še nekaj vaj, s katerimi razvijamo ravnotežje:

Na tleh narišemo ali zalepimo črto. Hodimo po ravni črti, roke so v odročanju. Ne smemo pasti s črte, kajti pod nami so krokodili, ki nas lahko pojedjo.

18. naloga: **RAZLIČNE HOJE**



Slika 89. Hoja po črti.

19. naloga: **ŠTEVILKE**

Na tleh narišemo številke ali pa jih prilepimo na tla. Skačemo z ene številke na drugo in ohranjamo pokončno držo ali pa skačemo samo po eni nogi.



Slika 90. Številke.

Tretjo uro zaključimo z zelo zanimivo igrico Twister. Pri tej igrici krepimo mišice celega telesa in hkrati vplivamo na gibljivost in ravnotežje.

20. naloga: **TWISTER**

Na tleh imamo improviziran twister plakat, kjer so narisani rdeči, rumeni, modri krogi (lahko imamo samo izrezane barvne kroge). Igramo tako, da zavrtimo vrtavko, ki nam pokaže, kakšen položaj moramo zasesti; npr. desna roka na rumeno, leva noga na modro polje. Namen igre je raztegniti se, razvijati ravnotežje, obdržati se na mestu, najpomembneje pa je, da se ne zapletemo in pademo. Zadnji, ki še stoji, zмага.



Slika 91. Twister

http://3.bp.blogspot.com/_HRO0_iNHSEU/ShDffN2Q_oI/AAAAAAAAAHE/oSpR09cf0hA/s320/TwisterGame.jpg.

5.4.4 4. URA

Zberemo se v krogu in se pozdravimo »Hello kitty, pokončna moraš biti« ter oponašamo gibanje medvedov. Nato napihnemo balon (naredimo krog) in se ob puku balona posedemo na tla. Učitelj otroke spomni, da so se te dni veliko naučili in če bodo vso pridobljeno znanje uporabljali in upoštevali nasvete, jim bo hrbtenica hvaležna vse življenje. Vse igrice in vaje lahko naučijo tudi svoje starše, bratce in sestrice in si z njimi zapolnijo prosti čas.

Zadnja ura je namenjena stopalom in njihovi vlogi pri telesni drži ter ponovitvi snovi ob zabavnih igrah.

Danes bomo pogledali svoja stopala, kajti tudi ta so pomembna za našo držo. Če so stopala nepravilno oblikovana, lahko to vpliva na celotno držo telesa. Zato se vsi sezujemo ter bosí opazujemo svoja in tuja stopala. Vzamemo list papirja in na njega naredimo odtis z vodo ali ga orišemo s fluomastrom. Ugotavljamo, ali ima kdo plosko stopalo ali kakšno drugo deformacijo. Nato se vsak poskuša podpisati z nogo.

Za močna stopala lahko tudi poskrbimo z različnimi vajami. Zelo priporočljivo pa je, da poleti čimveč hodimo bosí, kajti to naša stopala krepi.

21. naloga: Ob glasbi hodimo bosih. Hodimo po celih stopalih, nato po prstih, po zunanjem delu stopala, po notranjem delu stopala, po petah. Spreminjamo smeri gibanja na učiteljev plosk.

22. naloga: Po telovadnici so razmetani kamenčki. Otroci nabirajo kamenčke, hodijo po njih, jih z nogami skušajo vreči.



Slika 92. Hoja po kamenčkih.

23. naloga: **Nabiranje rož.** Imamo barvne trakove in dva koša. Otroke razdelimo v dve skupini, ki med seboj tekmujeta, katera bo nabrala več »rož«, trakov. Pomembno je, da trak primemo z nožnimi prsti in ga nesemo v koš. Za vsako igro lahko spreminjamo gibanje, npr.: otroci skačejo po eni nogi, hodijo po treh, hodijo v čepu ipd. in na eni nogi nosijo trak.



Slika 93. Nabiranje rož.

24. naloga: Časopisni papir

Vsak dobi kos časopisnega papirja in z njim izvaja različne gibalne naloge; nosi ga na glavi, teče s časopisom na prsih, drsa s časopisom. Nato pa gremo v pare in beremo časopis.

Izmenjujemo vloge, enkrat berem jaz, drugič partner.

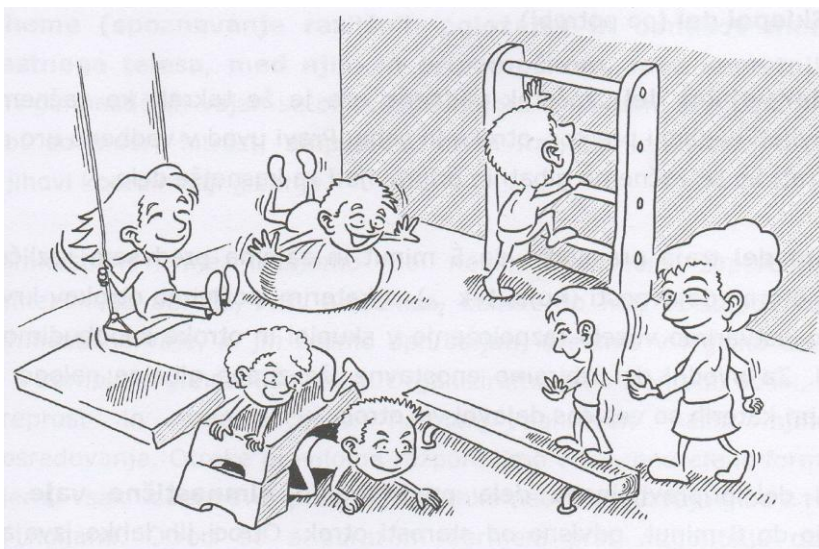


Slika 94. Branje časopisa.

Po tej vaji učitelj naroči otrokom, da vsak svoj časopisni papir z nogami raztrga na večje kose, ki jih nato nese v koš. S tem smo zaključili z vajami za krepitev mišic stopal.

Sledi ponovitev snovi z izvajanjem poligona, ki sestoji iz pestrih gibalnih nalog, ki so jih otroci v večini že osvojili. Gre za ponovitev vseh segmentov dobre telesne drže, na otroku zanimiv način. Poligon smo poimenovali Računalniška igrica, saj otroci morajo rešiti veliko različnih gibalnih nalog, ampak ne tako, da klikajo na tipko, temveč so telesno in čustveno angažirani.

25. naloga: Poligoni



Slika 95. Poligon (Videmšek in Pišot, 2007).

1. postaja: plezanje po letveniku
2. postaja: - premikanje sede na žogi do polovice telovadnice naprej
- samokolnica na žogi
3. postaja: plezanje čez švedsko klop
4. postaja: plezanje po letveniku
5. postaja: plazenje po ekvivalentnih blazinah



Slika 96. Plazenje.

6. postaja: hoja po črti/kolebnici
7. postaja: guncanje na ravnotežni deski
9. postaja: skakanje na trampolinu



Slika 97. Gugalnica.



Slika 98. Trampolin.

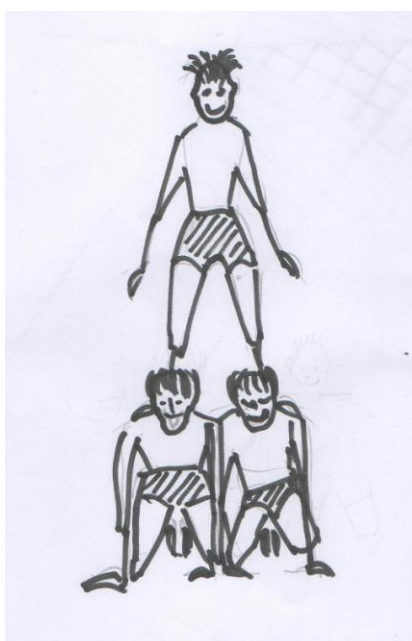
26. naloga: **Gradimo piramide** in preverimo, kako močne so postale naše hrbtenice. Otroci gredo v trojke.

1. PIRAMIDA: dva se postavita v oporo klečno spredaj, tretji nanju spleza prav tako v oporo klečno.



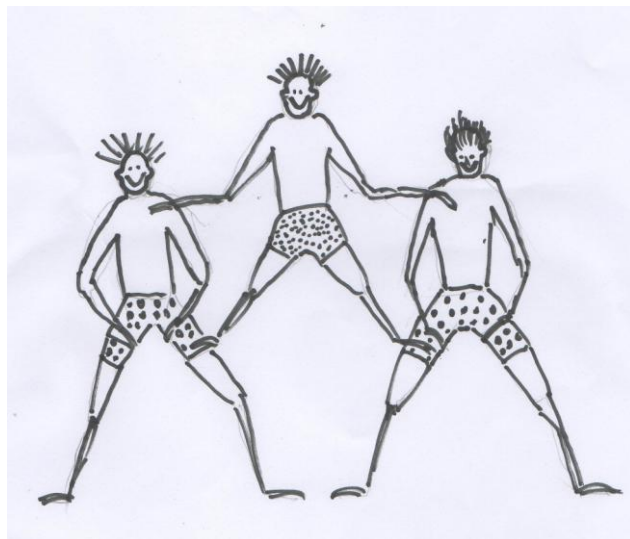
Slika 99. 1. piramida.

2. PIRAMIDA: dva sta v opori klečno spredaj, tretji spleza nanju in se postavi v razkoračno, roke so v odročanju.



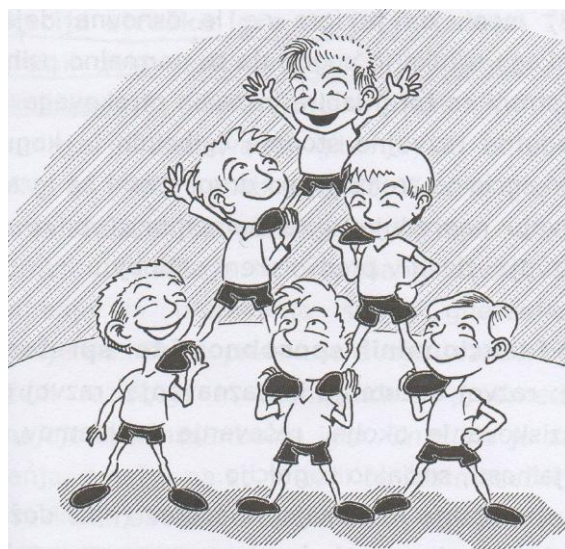
Slika 100. 2. piramida.

3. PIRAMIDA: začetni položaj je stoja razkoračno, tretji spleza na njuna stegna in se prime za ramena.



Slika 101. 3. piramida.

4. PIRAMIDA: po prejšnjih principih vsi skupaj poskušamo postaviti veliko piramido, ne previsoko.



Slika 102. 4. piramida (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri vseh piramidah posebno pozornost posvetimo varnosti, zato jih izvajamo na blazinah. Dva otoka zadolžimo, da piramido varujeta. Vsaka trojka izvaja piramido tudi pod učiteljevim nadzorom.

Na koncu se gremo še igrice ZAUPAJ PRIJATELJU.

27. naloga: Eden iz para se postavi v trdno, napeto stoji, roke ima v odročanju in se nasloni nazaj na prijateljeve roke. Igra se izvaja na mehkih blazinah.



Slika 103. Zaupaj prijatelju.

28. naloga: Sodelujejo vsi otroci; sedimo na mehkih blazinah, naredimo kolono drug nasproti drugemu ter se primemo za podlahti. Eden od otrok se uleže čez roke drugih in je popolnoma stegnjen in napet. Otroci ga nosijo po rokah skozi celo kolono. Vsak naj pride na vrsto.

Zadnjo uro zaključimo zopet v krogu. Učitelj se otrokom zahvali za sodelovanje in jih posvari, naj pazijo na svojo držo in naj tudi druge opozorijo nanjo, saj bodo le tako čuvali svoje zdravje in kakovostno živeli.

6. SKLEP

Možnost razvijanja sposobnosti in oblikovanja osebnosti je največja v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti živčni sistem, najbolj dovzeten za vplive okolja. Zaradi premajhnih bivalnih prostorov, vedno večje prometne ogroženosti in kroničnega pomanjkanja časa ima danes otrok premalo možnosti in spodbud, da bi zadostil svoji osnovni potrebi po gibanju, razvijal gibalne sposobnosti in osvajal različne spretnosti. To pa pomeni, da otrok ne doseže optimalnega razvoja glede na svoj genetski potencial (Karpljuk, Štihec in Videmšek, 2008).

Zato v diplomskem delu poudarjamo pomen načrtnega, zavestnega vplivanja na otroka z gibanjem, kot osnovnega preventivnega sredstva vseh negativnih spremljevalcev današnjega časa in družbe, v kateri živi, in s tem zagotovimo krepitev in varovanje zdravja, ohranitev gibalnih sposobnosti in dobrih življenjskih navad, ki zagotavljajo zdrav življenjski slog v vseh starostnih obdobjih.

Diplomsko delo obravnava slabo telesno držo in njene posledice kot plod obremenjujočega vsakdanjika, ki otroka sili v sključen položaj, ko piše, bere, se uči, ko uživa hrano in še veliko podobnega, kar povzroča poleg zdravstvenih težav tudi čustvene probleme, občutek manjvrednosti in neprilagojenosti okolju. Poudarja pomen dobre drže, ki pomeni položaj, v katerem je telo popolnoma uravnoteženo ter tako zagotavlja skladnost človekove osebnosti in ohranitev psihične in telesne stabilnosti.

Dobra drža je stvar navade, zato jo je pomembno vcepljati v zgodnjem razvoju, kar je pozneje nenadomestljivo. Dobre navade pomenijo lažjo prihodnost, v našem primeru predvsem izognitev bolezenskim stanjem in težavam s hrbtenico.

Kljub temu pa pravilni drži posvečamo premalo časa. Največkrat se nanjo spomnimo, ko je že prepozno, ko že čutimo slabšanje telesnih funkcij, ki so posledice dolgoletne slabe drže, nepravilne mehanike telesa in zmanjšane telesne pripravljenosti.

V ta namen smo izdelali program razvijanja dobre telesne drže za otroke, ki pa je lahko tudi osnova nadgrajevalnih programov v poznejših obdobjih. V samo nekaj šolskih urah otroci dobijo osnovna gibalna znanja, s katerimi so sposobni izvajati samokontrolo drže in ohranjati hrbtenico v pravilnem položaju tako pri vsakodnevnih opravilih kakor tudi pri reševanju zapletenih gibalnih nalog. Sklop vaj pa vpliva na razvoj tistih gibalnih sposobnosti, s katerimi preprečujemo pojav slabe drže, to so predvsem moč, gibljivost in ravnotežje. Program je prilagojen otrokom, kar pomeni, da skozi igro in pestro izbrane vaje dosežemo cilj in pri tem otroka ne utrujamo, ampak se zabava in veseli.

V programu tudi nagovarjamo k sodelovanju in podpori staršev, kar lahko otroka še dodatno motivira. Prav tako pa je namenjen vsem, ki se ukvarjajo z vzgojo otrok, to je profesorjem, učiteljem, vzgojiteljem, študentom in nasploh vsem, ki jih zanima ta tematika.

Skrb za izboljšanje javnega zdravja se pričinja v zavesti vsakega posameznika, razviti ustrezne zdravstvene veščine pa zahteva pomoč strokovnjaka. Zato v diplomskem delu poudarjamo tudi pomen vključevanja in sodelovanja športnih pedagogov na vseh primarnih področjih vzgoje otroka (življenjski slog, zdravo

prehranjevanje, gibalna/športna dejavnost, preprečevanje odvisnosti ...), kar posledično pomeni zmanjšanje dejavnikov tveganja v nadaljnjem razvoju in dobro pripravo na prihodnosti.

7. LITERATURA

Bednarik, J., Jelovčan, G., in Pišot, R. (2005). *Motorika predšolskega otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.

Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.

Draksler, J., Fajon, M., Košak, R. in Šarabon, N. (2005). Nepravilnosti telesne države - mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo. *Šport*, 53 (1), 35–41.

Hawlina, J. in Lasan, M. (2000). Če poznamo sebe, bomo otroka prepoznali po njegovi drži. V R. Pišot in V. Štemberger (ur.), *Otrok v gibanju - Zbornik prispevkov* (str. 193-201). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Karaikovič, E. (1984). *Kineziterapija*. Sarajevo: »Svetlost« OOUR zavod za učbenike i nastavna sredstva.

Karpljuk, D., Videmšek, M. in Zajc, M. (2003). *Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Karpljuk, D., Štihec, J. in Videmšek, M. (2008). Predšolski otroci in šport. V M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana, 13–15, november 2008 (str. 13–21). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kolednik, G. (2007). *Vpliv sedečega življenja na razvoj hrbtenice pri mladostniku*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kolmuß, S. (2001). *Rückenschule für Kinder - ein Kinderspiel*. München: Pflaum Verlag.

Kosinac, Z. (1992). *Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: simptomi, prevencije i vježbe*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultete prirodoslovnih matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.

Kosinac, Z. (1992). Nepravilna drža pri sedenju - vzrok možnega ukrivljenja hrbtenice in težav pri učenju. *Sodobna pedagogika*, 43 (5–6), 321–326.

Koturovič, Lj. in Jeričević, D. (1983). *Korektivna gimnastika*. Beograd: Sportska knjiga.

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovano*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kremžar-Petelin, B. (1987). *Telesna vzgoja gibalno motenih otrok*. Ljubljana: DZS

Kuralt, P. (2007). *Primerjava pojavnosti slabe telesne države osnovnošolcev na podežlju in v mestu v Celjski regiji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marušič, V. (2002/03). *Ocenjevalne metode - roka, prijemi, drža, biomehanska analiza, aktivnosti: študijsko gradivo*. Neobjavljeno delo.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje - Predšolska vzgoja: I. knjiga*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Reichel, G., Rabenstein, R. in Thanhoffer, M. (1990). *Bewegung für die Gruppe*. Münster: Ökotopia 1987.

Röbler, S. (2000). *Krankengymnastische Gruppenbehandlung - mit Pfiff*. München: Jena, Urban & Fischer Verlag.

Rupel, A. (1988). *Večletni načrt usposabljanja v osnovnošolskih učnih načrtih: predmet: gibalna vzgoja*. Trst: Deželni raziskovalni zavod za eksperimentiranje in pedagoško izpolnjevanje.

Stančevič, B., Sušnik, N. in Videmšek, M. (2006). *1, 2, 3, igray se tudi ti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G. idr. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990–2000*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šrot, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Vogrin, M. (2009). Drža, biomehanika in razvojne anomalije hrbtenice. V M. Vogrin (ur) 5. *Mariborsko ortopedsko srečanje: Otrok v ortopediji* (str. 33–45). Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor, Oddelek za ortopedijo, Univerza v Mariboru, Fakulteta za medicino.

Vujin, S. (2005). *Program gibalnih dejavnosti za otroke s slabo telesno držo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zurc, J. (2006). *Drži se pokonci - pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Živkovič, D. (2000). *Teorija i metodika korektivne gimnastike*. Niš: SIA

Spletni viri

Gledanje televizije vzrok za slabo držo otrok. (18. 3. 2008). SIOL: Svet. Pridobljeno 2. 11. 2009, s http://www.siol.net/Svet/Zdravje/2008/03/slaba_drza_in_tv.aspx.

Jakša, Š. (2009). *Pravilna drža*. Pridobljeno 28. 10. 2009, s <http://www.genspot.com/blog-9734/pravilna-drza.aspx>.

Košak, R. *Ortopedija*. Pridobljeno 22. 10. 2009, s <http://www.shrani.si/f/3S/hl/OjnG7OL/ortopedija1.ppt>.

Popovič, J. (2009). *Vse, kar bi morali vedeti o zgradbi in delovanju hrbtenice*. Pridobljeno 14. 9. 2009, s <http://www.viva.si/clanek.asp?id=3682>.

Rugelj, D. in Zadnikar, M. (2008). *Stabilnost drža po hipoterapiji*. Pridobljeno 8. 11. 2009, s http://manus.zf.uni-lj.si/~ri/publikacije/biomehvzdr2008/7_Zadnikar_%20hipoterapija.pdf.

Schmidt, G. (2009). *Joga za šolske otroke*. Pridobljeno 13. 11. 2009, s <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/joga%20za%20solske%20otroke.pdf>.

Šimunič, B. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga - gibalne značilnosti, telesne sposobnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Pridobljeno 3. 12. 2009, s http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/razvoj_solstva/crp/2008/crp_V5_0232_porocilo.pdf.

Zurc, J. (2006). *Merjenje ustreznosti razvoja otrokove telesne drža*. Pridobljeno dne 11. 11. 2009, s http://www.medrazgl.si/e107_files/public/datoteke/mr06_4_08.pdf.