

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

Elementarna športna vzgoja

GIBALNE DEJAVNOSTI OTROKA DO 3. LETA STAROSTI V OKVIRU DRUŽINE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:

prof. dr. Jože Štihec

Avtor dela

METOD ZIBELNIK

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej bi se zahvalil svoji mentorici dr. Videmšek Mateji za pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Največja zahvala pa vsekakor velja mojemu očetu in mami, ki sta mi finančno in moralno stala ob strani skozi ves študij. Hvala, ker sta verjela vame v vseh mojih vzponih in padcih, me optimistično spodbujala ter mi nesebično pomagala.

Na koncu se zahvaljujem tudi tebi Petra, ki si mi v težkih trenutkih prisluhnila, stala ob strani, me spodbujala ter postala del mojega življenja.

Hvala vsem in vsakomur posebej.

Ključne besede: gibalna dejavnost, starši, športna aktivnost, otroci

GIBALNE DEJAVNOSTI OTROKA DO 3. LETA STAROSTI V OKVIRU DRUŽINE

Metod Zibelnik

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 59, število slik: 34 , število virov: 23

IZVLEČEK

Vsebina diplomskega dela z naslovom Gibalne dejavnosti otroka do 3. leta starosti v okviru družine prikazuje različne gibalne dejavnosti, ki so primerne za otroke skupaj s starši. Gibanje povezujemo z zdravim načinom življenja, zato je bistvenega pomena, da so otroci skupaj s starši aktivni skozi celotno življenje. Med njimi se razvija čustvena in socialna vez. Gibanje je tesno povezano z otrokovim kognitivnim, čustvenim ter socialnim razvojem. Skladno z delovanjem možganov, mišic in čutil omogoča stik s svetom.

Z gibanjem otroci spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Socializacijsko se krepijo.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. Prvi opisuje otrokov gibalni in telesni razvoj od rojstva ter osnovne značilnosti primarnega gibanja. Poudarjena je pomembnost gibanja v zgodnjem otroštvu za razvoj in zdravje otroka. V drugem delu pa opisujemo gibalne naloge, ki jih otroci izvajajo skupaj s starši ali njihovo pomočjo. Vse opisane dejavnosti se lahko izvajajo na prostem ali v zaprtih prostorih s kupljenimi ali improviziranimi pripomočki. Gibalne dejavnosti smo podprli s slikovnim materialom.

Key words: motion activity, parents, sports activity, children

MOTION ACTIVITIES FOR CHILDREN UNTIL 3. YEARS WITHIN THE FAMILY

Metod Zibelnik

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2016

Special physical education, Elementary physical education

Number of pages: 59; number of pictures: 34; number of sources: 23

ABSTRACT

The content of Motion activities for children until 3. years within the family study shows a variety of physical activities suitable for children and their parents. Movement is associated with healthy lifestyle and it is therefore essential for children to stay active with their parents throughout their lives. Emotional and social bond develops among them. Movement is closely related to the child's cognitive, emotional and social development. It makes contact with the world consistent with the brain, muscles and senses.

Through the motion activities children learn the meaning and importance of rules compliance, the importance of cooperation and respect for diversity. Their socialization increases.

The thesis is divided into two parts. The first part describes child's motor and physical development from birth on and the basic characteristics of the primary movement. The importance of movement in early childhood for the development and health of the child is pointed out. The second part describes the physical tasks, performed by children with their parents or their help. All these activities can be performed outdoors or indoors with purchased or improvised accessories.

Physical activities have been supported by graphic material.

KAZALO

1	Uvod	9
1.1	Čustveni in socialni razvoj	10
1.2	Kognitivni razvoj	11
1.3	Telesni razvoj	12
1.3.1	Morfološke spremembe v otroštvu	14
1.3.2	Razvoj srčno-žilnega sistema	14
1.3.3	Razvoj skeletno-mišičnega sistema	15
1.3.4	Razvoj živčnega sistema	15
1.3.5	Razvoj dihalnega sistema	16
1.4	Gibalni razvoj	16
1.4.1	Faze in stopnje gibalnega razvoja	17
1.5	Gibalne sposobnosti	19
1.5.1	Pomen gibalne dejavnosti otrok	20
1.5.2	Pomen gibalne dejavnosti za otroke skupaj s starši	21
1.5.3	Vpliv staršev na gibanje otrok	23
1.6	Dejavniki otrokovega razvoja	23
1.7	Vpliv gibalne dejavnosti na zdravje otroka	25
1.8	Vzroki za pomanjkanje gibalne dejavnosti	25
1.9	Posledice pomanjkanja gibalne dejavnosti	26
1.10	Kulturni vplivi na gibalni razvoj	27
1.11	Cilji	28
2	Razprava	29
2.1	Gibanje in gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti	29
2.2	Gibalna dejavnost v naravi	29
2.2.1	Letna kopališča	30
2.2.2	Sprehodi in pohodi	32
2.2.3	Kolesarjenje	33
2.2.4	Igrala (igrišče)	36
2.2.5	Žoganje	44
2.2.6	Trim steza	47
2.3	Gibalne dejavnosti na snegu	48
2.3.1	Sankanje	49

2.3.2	Igre na snegu	50
2.4	Gibalne dejavnosti v slabih vremenskih razmerah	51
2.5	Improvizirani pripomočki in igrače	53
3	SKLEP.....	55
4	VIRI.....	57

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Faze in stopnje gibalnega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).	18
<i>Slika 3.</i> Prvi stik z morjem.	30
<i>Slika 4.</i> Uporaba Fredovega obroča.	31
<i>Slika 5.</i> Igra s kamenčki ob vodi.	32
<i>Slika 6.</i> Sprehod po dežju.	33
<i>Slika 7.</i> Kolesarski izlet.....	34
<i>Slika 8.</i> Vožnja na triciklu.	34
<i>Slika 9.</i> Vožnja v otroškem avtomobilu.	35
<i>Slika 10.</i> Vožnja s poganjalcem.	35
<i>Slika 11.</i> Vožnja na kolesu.	36
<i>Slika 12.</i> Hoja čez most.	37
<i>Slika 13.</i> Guganje na gugalnici.....	37
<i>Slika 14.</i> Plezanje po lestvi.....	38
<i>Slika 15.</i> Plazenje skozi tunel.	39
<i>Slika 16.</i> Vzpon po stopnicah.	40
<i>Slika 17.</i> Premagovanje mostu.	40
<i>Slika 18.</i> Spust po toboganu.	41
<i>Slika 19.</i> Delanje potičk v peskovniku.	41
<i>Slika 20.</i> Izvajanje živega poligona v naravi.	42
<i>Slika 21.</i> Začetek lazenja po stopnicah.....	43
<i>Slika 22.</i> Vzpenjanje po stopnicah.	43
<i>Slika 23.</i> Hoja ob opori.....	43
<i>Slika 24.</i> Prosto podajanje žoge.....	45
<i>Slika 25.</i> Otrokova prva žoga.	46
<i>Slika 26.</i> »Zadevanje sončkov«.....	47
<i>Slika 27.</i> Otrok na krogih ob pomoči starša.	48
<i>Slika 28.</i> Priprava na zimski sprehod.	49
<i>Slika 29.</i> Prvo sankanje.	49
<i>Slika 30.</i> Izdelovanje snežaka.....	50
<i>Slika 31.</i> Sankanje po bregu.	51
<i>Slika 32.</i> Igralni kotiček v trgovskem centru.....	52
<i>Slika 33.</i> Notranje igrišče v trgovskem centru.	52

<i>Slika 34.</i> Trampolin pod nadstreškom.....	52
<i>Slika 35.</i> Improviziran bazen.....	53

1 Uvod

Človek se skozi celotno življenjsko obdobje razvija oziroma spreminja. Raste intelektualno, čustveno, telesno, gibalno in socialno. Gibalna aktivnost je pomemben dejavnik skladnega telesnega razvoja.

Gibalna dejavnost oziroma šport nas spremlja v vsakodnevnem življenju. Gibanje uporabljamo za zagotavljanje osnovnih človeških potreb, kot so potrebe po gibanju, druženju, osvajanju novih gibalnih znanj in za krepitev imunskega sistema.

Otrok dojema svojo gibalno dejavnost skozi igro. Otroci se radi igrajo. Gibanje odraža otrokovo prvo komunikacijo. Ob rojstvu otrok začuti svet okoli nas s pomočjo čutil. Gibi so preprosti, interakcijo z okoljem pa doseže s seganjem po stvareh z nasmehom, začudenostjo, brcanjem. Več ko je igre, večja je njegova gibalna aktivnost.

Bistveno pri otrokovi gibalni dejavnosti je, da se ob njej počuti dobro. Uživa, je sproščen, pohvaljen. Samo gibalno dejavnost uporabimo za pomoč pri socializaciji ter za medpodročno povezovanje.

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za sporazumevanje. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih gibalnih dejavnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti. Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otrok doživlja in dojema svet z izkušnjami iz okolja, katere pridobi z gibalnimi dejavnostmi. Kako se bo odzval na posamezen dražljaj, je odvisno od njegove telesne, gibalne, spoznavne, čustvene in socialne komponente. Več ko se otrok giba, bolj razvija svoje gibalne in

funkcionalne sposobnosti ter s tem pridobiva izkušnje, ki mu bodo prišle prav v nadaljnjem razvoju.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.1 Čustveni in socialni razvoj

Socialni razvoj zajema specifične stopnje v otrokovem razvoju. Je usmerjen proces s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada. V tem razvoju hitreje napredujejo tisti otroci, ki so bolj napredni tudi na gibalnem, intelektualnem in čustvenem področju.

Čustveni in socialni razvoj sta tesno povezana, ponavadi ju obravnavamo skupaj. Na čustveni razvoj otroka vplivajo dejavniki zorenja, učenja, pridobivanja izkušenj ter spoznavni procesi in samodejavnost otroka. Otrok izraža veselje, jezo, strah, ljubosumnost, naklonjenost, zaskrbljenost, anksioznost že od rojstva naprej. Z razvojem otroka narašča sposobnost čustvenega izražanja ter prepoznavanja čustev pri drugih. Prehodi med posameznimi čustvenimi stanji so pri otrocih zelo hitri, nepričakovani in se razlikujejo od čustev odraslih. Razlike so v načinu izražanja, pogostosti in dolžini trajanja. V začetku so čustva nenadzorovana in jih je lahko odkriti (jok, smeh, cepetanje...). Postopoma jih otroci začno nadzirati. V prvem in drugem letu se razvijajo prijetna čustva, kot so naklonjenost, navdušenje, zadovoljstvo. V prvem letu kažejo otroci željo po nežnosti in ljubezni. V drugem letu se razvije naklonjenost do bratov in sester oziroma drugih otrok. Do tega leta se čustvo, kot je npr. jeza, stopnjuje, nakar začne upadati.

Eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja po Tancigovi (1987) je pojmovanje samega sebe. To je osebna ocena svoje vrednosti, ki temelji na tem, kar sami mislimo o sebi in kar menimo, da drugi mislijo o nas. Tako tudi gibalna dejavnost vpliva na oceno lastne

vrednosti. Ta dejavnik je eden pomembnejših predvsem v predšolskem in šolskem obdobju, saj otroci visoko vrednotijo gibalne spretnosti, kar vpliva na sprejemanje posameznika v skupini in njegov položaj v njej. Negativno pojmovanje samega sebe ima lahko velike posledice. Otrok se pojmuje kot nesposobnež, poviša se mu anksioznost, dosega slabše rezultate in uspehe, ima vedenjske težave itd. S pomočjo dobro osvojenih gibalnih spretnosti otrok občuti svoje telo kot lahkotno in učinkovito. Vse to pozitivno vpliva na pojmovanje samega sebe. Otroka moramo vključiti v razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, torej tiste, ki omogočajo največji možni uspeh (Tancig, 1987).

Kljub potencialom, ki jih otrok dobi ob rojstvu, je socialni razvoj odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja.

1.2 Kognitivni razvoj

Združuje miselne procese, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Otrok jih uporablja pri pridobivanju znanj, kar mu tudi omogoča, da se zaveda okolja, ki ga obdaja.

Dejavniki, ki vplivajo na kognitivni razvoj, so biološko zorenje, socialna transmisija, izkušnje iz okolja in uravnoteženost. Najbolj znana je Piagetova teorija kognitivnega razvoja. Razvoj po tej teoriji poteka skozi štiri stopnje, ki si sledijo v določenem zaporedju. S prehodom na višjo stopnjo se otrok praviloma ne vrača na nižjo. Med posameznimi stopnjami so običajno prehodna obdobja.

Senzorična stopnja traja do drugega leta starosti. V tem obdobju otrok spoznava in razumeva svet preko gibalnih in zaznavnih dejavnosti. Gibanje izvaja na raznih predmetih, na svojem lastnem telesu in drugih osebah.

Predoperativna stopnja je značilna za otroke od drugega do sedmega leta starosti. Gre za razvoj in rabo simbolov (risanje, igra, posnemanje).

Konkretno operativna stopnja navadno traja do dvanajstega leta starosti. Otrok je sposoben logičnega mišljenja na konkretni ravni.

Formalno operativna stopnja traja med dvanajstim in petnajstim letom starosti. V tem obdobju se razvije abstraktno in hipotetično mišljenje, ki ni več omejeno na konkretne predmete.

1.3 Telesni razvoj

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

Otrok se loči od odraslega človeka po zgradbi celic, tkiv in notranjih organov. Razlikuje se tudi v zgradbi kosti in mišičja ter hitrejšega delovanja dihal in srčno-žilnega sistema. Telesni razvoj je odvisen od anatomske in fiziološke procesov (spremembe v strukturi, obliki). Vzrok za prvi proces je rast celic, za drugi pa različen razvoj celic.

Novorojenček ima povprečno 50 cm, kar je kar 5.000-krat več kot meri oplojeno jajčece. Po rojstvu rast ni več tako intenzivna, saj do končne višine sledi le še okoli 3,5-kratno povečanje. Po intenzivnosti v rasti po rojstvu izstopata dve obdobji; prvo je dve leti po rojstvu drugo pa je čas mladostništva. kot je bila, vendar izstopata dve obdobji, in sicer dve leti po rojstvu in mladostništvo. V prvem letu po rojstvu se višina poveča za 50 % na približno 75 cm, , v drugem letu pa od 12 do 13 cm. Rast se nato umiri na 5-6 cm letno. (Videmšek in Pišot, 2007).

Telesna masa novorojenčka je med 2.700 in 4.500 gramov, kar je 3.000-miljonkrat več od teže oplojenega jajčeca. Na maso novorojenčka vplivajo dejavniki, kot so: spol, razmere med nosečnostjo itd. ob rojstvu se telesna masa zniža za 5 % zaradi zmanjšanja vnosa tekočine v telo. Ta izguba se nadomesti po približno 10 dneh. Hitrost nadaljnjega naraščanja telesne mase je podobna kot hitrost naraščanja telesne višine. Ob konca prvega leta se masa potroji, ob koncu drugega pa početverji. V obdobju mladostništva pride do sunka tudi v telesni teži, ki v približno dveletnem obdobju pri deklicah znaša okoli 16 kilogramov pri dečkih okoli 20

telesni masi. V obdobju dveh let deklice pridobijo 16 kg, dečki pa približno 20 kg. (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci imajo zelo mehke kosti, saj so še iz hrustanca in začnejo kosteneti ob prvem letu rojstva. Kite niso čvrste, zato so zelo gibčni. Skeleti otrok so različni, nekaterim se razvijejo hitreje kot drugim. Razlike so tudi med dečki in deklicami.

Zobje začno rasti dojenčkom v prvih štirih mesecih. Prvi zob pa dobijo med petim in devetim mesecem, tako da imajo do prvega leta starosti povprečno od šest do osem zob.

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

Od rojstva do prvega leta otroci zrastejo do 20 centimetrov v dolžino, težo pa potrojijo. Zaradi vse večje potrebe po gibanju se otroku po prvem letu starosti rast umiri. Možgani v tem obdobju zelo hitro pridobivajo na teži, razvijajo pa se zelo počasi. Pri novorojenčku predstavljajo kar desetino telesne teže, pri odraslem pa le šestino. V tej starosti otrokovo srce bije hitreje (100 do 140-krat na minuto) in dihajo trebušno. Do sprememb pride šele v puberteti. Telesna temperatura jim niha in se umirja šele z odraščanjem.

V drugem letu starosti je telesni razvoj še vedno hiter, zmanjša pa se pridobivanje telesne teže, saj veliko energije porabi za telesno aktivnost (hoja). Povprečna teža otrok v tej starosti je 16 kilogramov. Zrastejo jim tudi vsi mlečni zobje, ki jih je 20. Otrok se že postavi na noge, zato ne govorimo več o telesni dolžini, ampak telesni višini. Rast ekstremitet se poveča. Roke za 60 odstotkov, noge za 40 odstotkov. Najhitreje rastejo dlani in stopala.

Z razvojem otroka se spreminjata tudi oblika telesa in telesna razmerja. Triletniki so ponavadi bolj potegnjeni kot okroglolični in trebušasti enoletniki. V tretjem letu možgani dosežejo sedemdeset odstotkov teže možganov odraslih. Preostalo telo pa le deset do dvajset odstotkov teže odraslega. S povečanjem telesne višine in razvojem spodnjih delov telesa postane glava sorazmerna telesu otroka. Zraste za nekaj več kot 7 centimetrov, tako da so otroci visoki okoli 95 centimetrov. Za deklice velja, da so nekoliko manjše. Povprečna deklica pri treh letih tehta pol kilograma manj kot deček in je približno centimeter manjša od povprečnega dečka.

Za predšolske otroke je pomembno, da se veliko gibajo v naravi. Pomembna pa je tudi menjava podnebja predvsem za otroke, ki živijo v mestih.

1.3.1 Morfološke spremembe v otroštvu

Pišot in Planinšec (2005) navajata, da telesne razsežnosti običajno obravnavamo v štirih skupinah, to so dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta (npr. telesna višina, dolžina okončin), prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta (npr. premer zapestja, kolena), obsegi ali cirkularne mere telesa (npr. obseg okončin, trupa) in kožne gube ali voluminoznost telesa (količina podkožnega maščevja na različnih delih telesa). Rast posameznih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in enako hitro, prav tako se tudi ne konča v enakem starostnem obdobju. Hitrost telesne rasti se v različnih razvojnih obdobjih spreminja.

1.3.2 Razvoj srčno-žilnega sistema

Srce se pri otrocih še razvija in je njegova obremenitev med naporom velika. To se kaže v srčni frekvenci, ki se ob naporu zelo hitro poviša in potem tudi zelo hitro zniža. Srčna frekvenca s starostjo upada. Pri otrocih starih od dveh do šestih let je frekvenca 90-110 udarcev na minuto. Pri odraslem človeku pa 70 do 80 udarcev na minuto. V prvih dveh letih srce podvoji svojo težo. Frekvenca srca se pri otrocih spreminja pod vplivom različnih dejavnikov, zlasti čustev.

Krvni pritisk otroka v prvih letih življenja je relativno nizek. Do petega leta starosti ga imajo približno 110/80 mm Hg.

1.3.3 Razvoj skeletno-mišičnega sistema

Pri dojenčku mišična masa zavzema 20% telesne teže, ki se z razvojem spreminja. Pri odraslem človeku predstavlja 30 do 40 % telesne teže. Mišična vlakna delimo na hitra in počasna. Novorojeni otrok ima 15 do 20% še nediferenciranih vlaken. Odstotek počasnih vlaken pa v prvem letu razvoja naraste saj gibalna dejavnost otrok predstavlja ohranjanje ravnotežja sede in stoje. Otroci imajo majhen mišični tonus, uravnavajo ga mali možgani, ki omogoča večjo gibljivost, kar pa se pozna na moči in preciznosti.

1.3.4 Razvoj živčnega sistema

Živčni sistem nadzoruje in upravlja organizem. Živčna celica prenaša in skladišči informacije. Glede na funkcijo pa razlikujemo med senzornimi in motornimi živčnimi celicami.

Centralni živčni sistem sestavljajo hrbtenjača, možgansko deblo, mali in srednji možgani in možganska skorja. Hrbtenjača se nahaja v sredini vretenc in poteka od tilnika do ledvenega dela. Njena funkcija je izvrševanje preprostih refleksov ter prenos informacij med možgani in drugimi deli telesa. Možgansko deblo ima svojo mesto na vrhu hrbtenjače. Gre za zapleteno mrežo živcev, ki je povezana z vsemi deli možganov. Nadzoruje informacije, jih filtrira in povezuje. Mali možgani so vezani na možgansko deblo in skrbijo za usklajevanje gibov, uravnavajo mišični tonus in ravnotežje. Srednji možgani ležijo na vrhu možganskega debla. Tukaj se nahaja veliko območje z mnogimi jedri, imenovano talamus. Nekatera jedra pošiljajo informacije čutov možganski skorji, druga pa so odgovorna za komunikacijo za levo in desno hemisfero ter so v interakciji s podaljšano hrbtenjačo in limbičnim sistemom, ki ima pomembno vlogo pri čustvih in motivaciji. V tem delu možganov se nahaja tudi hipotalamus, ki skrbi za ravnovesje telesnih funkcij. Možganska skorja prekriva vse srednje možgane. Vsak del možganske skorje ima posebno vlogo (Cemič, 1997).

Pišot in Planinšec (2005) navajata, da je gibalni razvoj v obdobju malčka in dojenčka ter obdobju zgodnjega otroštva zelo povezan s hitro rastjo možganov in ostalimi področji centralnega živčnega sistema.

1.3.5 Razvoj dihalnega sistema

Takoj ko se otrok rodi, se ritem dihanja otroka umiri v dveh do treh minutah, ko je zgornja meja frekvence dihanja doseže 60 vdihov na minuto. Ta frekvenca se s starostjo zmanjšuje. Pri dojenčku znaša povprečno 40 vdihov na minuto. Pri otrocih do šestega leta pa znaša približno 20 vdihov. Dihala so pri otrocih slabo razvita. Pljuča so slabše raztegljiva in ožja kot pri odraslem. Razvijejo se do obdobja pubertete. Ločimo dva tipa dihanja. Trebušno dihanje oziroma dihanje s trebušno prepono, ki je značilno za moške. Prsno dihanje pa je bolj značilno za ženske. Mlajši otroci navadno dihajo trebušno. Od tretjega do sedmega leta pa se jim razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja.

1.4 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj poteka z zorenjem pod vplivom genetike in okoljskih dejavnikov. Za razvoj bolj kompleksnih spretnosti oziroma znanj pa je potreben proces učenja.

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

Gibalni razvoj je preplet kontinuiranih sprememb v motoričnem vedenju, ki pridejo do izraza pri razvoju motoričnih sposobnosti (vzdržljivost, natančnost, gibljivost, ravnotežje, hitrost, moč, koordinacija), ter gibalnih spretnosti (stabilnostne in manipulativne, lokomotorne). Govorimo o procesu, pri katerem otrok razvija gibalne spretnosti in vzorce, ki so podvrženi genskim in okoljskim vplivom. Genski so zadolženi za živčevje in mišice ter morfološke značilnosti. Pri okoljskih dejavnikih pa imajo največji vpliv gibalne izkušnje, tudi tiste iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih gibalnih izkušenj.

Razvoj gibalnih znanj je prikaz otrokovega zorenja in učenja. Če mu je gibanje onemogočeno lahko zaostane v gibalnem razvoju. Igrače, sproščenost in spontanost so najboljša pomoč, ki mu jo lahko nudijo starši.

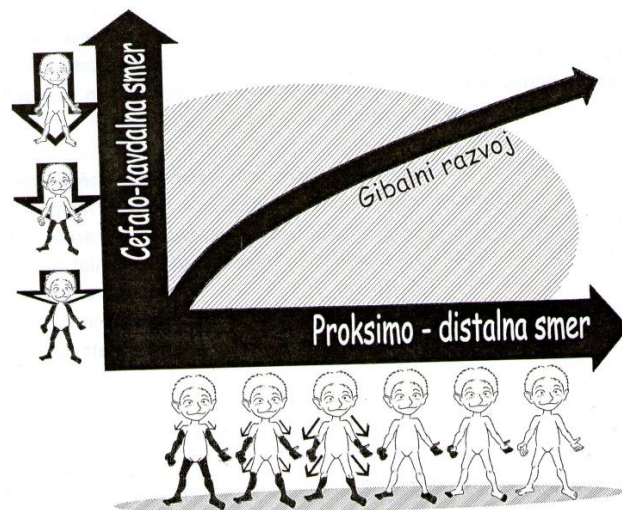
1.4.1 Faze in stopnje gibalnega razvoja

Dosežena razvojna stopnja je rezultat predhodne in pogoj za naslednjo, višjo stopnjo. Posamezna razvojna stopnja se pojavi v enakem starostnem obdobju in traja približno enako dolgo. Zaporedje stopenj je pričakovano, vendar se lahko posamezne razvojne stopnje pojavijo v različnih starostnih obdobjih zaradi individualnih razlik (Videmšek in Pišot, 2007).

V začetni fazi poteka gibalni razvoj v dveh smereh:

- cefalno-kavdalna smer
- proksimalno-distalna smer

Cefalno-kavdalna smer pomeni, da je otrok najprej sposoben premikati glavo, nato trup in roke in šele na koncu tudi glavo. Otrok najprej nadzira gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, šele kasneje bolj oddaljenih delov. Govorimo o proksimo-distalni smeri.



Slika 1. Faze in stopnje gibalnega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, vendar ni odvisen od nje. Gibalni razvoj poteka skozi določena obdobja, ki jim rečemo razvojne stopnje. Za vsako od teh stopenj velja, da se vzpostavi v določenem starostnem obdobju in ima svoj časovni okvir. Vsaka razvojna stopnja je rezultat predhodne, hkrati pa tudi pogoj za vzpostavitev višje (Videmšek in Pišot, 2007).

Refleksna gibalna faza

Refleksna gibalna faza traja od prenatalnega obdobja do enega leta. Že fetus se odzove na določen dražljaj. Refleks je vedenje, ki ga izzove posamezen dražljaj (npr. svetloba, dotik, pok, sprememba telesnega položaja). Nadzorovan je s subkortikalnimi možganskimi centri. Fetus oziroma dojenček se na dražljaje odzoveta z nehotenim gibanjem. Na ta način spoznavata sebe in okolje. Nekateri refleksi so pomembni za preživetje (sesanje), drugi za dekodiranje informacij. Za to stopnjo je značilno, da traja od štirih mesecev do enega leta. Zaradi razvoja višjih možganskih centrov nadzor nad skeletnimi mišicami prehaja na zavestno raven.

Rudimentalna faza

Pri rudimentalni gibalni fazi se pojavijo prva namerna gibanja. Govorimo o pričetku nepopolne motorične sposobnosti otroka. Delimo jo na dve stopnji, in sicer na inhibicijsko in predkontrolno. Inhibicijska se pojavi kmalu po rojstvu. Gibanje postaja vedno bolj pod nadzorom razvijajočega se korteksa (vedno več refleksov postopoma inhibira ter postopno

izginja). Pri drugi predkontrolni stopnji, ki se pojavi okoli enega leta, se opazi večja kontola gibov in s tem tudi večja natančnost.

Temeljna gibalna faza

Temeljna gibalna faza traja od drugega pa tja do sedmega leta. Otroci razvijajo svoje gibanje ki postaja vse bolj učinkovito ter usklajeno. Gre za izpopolnjevanje refleksne in rudimentalne gibalne faze. Temeljno gibalno fazo razčlenimo še na tri stopnje (začetna, osnovna in zrela). Za začetno stopnjo temeljne gibalne faze, ki jo ponavadi zasledimo med drugim in tretjim letom starosti, je še značilen slabši ritem, slabša koordinacija, omejeno gibanje telesa ter napačno zaporedje gibov.

Videmšek in Vinski (2001) navajata, da naj bi otrok do tretjega leta starosti uspel osvojiti vse naravne oblike gibanja (hojo, tek, plezanje, spuščanje, dvigovanje, ujemanje itd.).

1.5 Gibalne sposobnosti

Gibanje otrok je odvisno od gibalnih sposobnosti. Te določajo, kaj otroci zmorejo oziroma predstavljajo njihovo zmogljivost, ki je odvisna od telesnih mer, delovanja organskih sistemov in psihe. Gibalne sposobnosti so pridobljene z vadbo in načinom življenja, zato so pri vsakemu posamezniku drugače razvite. V zgodnjem otroštvu se zelo intenzivno razvijajo hitrost in koordinacija, počasneje pa ravnotežje, moč, gibljivost in vzdržljivost.

Oblike gibalnih sposobnosti so:

- moč
- hitrost
- gibljivost
- koordinacija
- ravnotežje
- natančnost
- vzdržljivost

Otrokov gibalni razvoj se prične z gibi glave in poteka preko rok, zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po prvih štirih mesecih življenja ima glava tako močan položaj, da lahko otrok že sedi v naročju. Počasi si začne prisvajati vse predmete, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno, nerodno in predstavlja bolj poskus, kako predmet pred sabo prijeti. V legi na trebuhu pa se otrok poskuša že plaziti. Gibalni razvoj otroka se nadaljuje preko glave in zatilja do mišic trupa. Z razvojem hrbtnih mišic se otrok že dvigne v napol sedečo držo. Okoli desetega meseca starosti lahko že sedi brez opore. Ko preko različnih oblik sedenja, kobacanja, opiranja in plezanja osvoji pokončno stoji, previdno začne prve korake, ki so še nestabilni. Ponavadi to otrok naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Takrat se za otroka odpre nov svet, kajti prostor začne opazovati od zgoraj navzdol in pred seboj, kar mu predstavlja nova doživetja. Otrokova hoja je v začetku zelo negotova. Iz dneva v dan povečuje svojo zanesljivost in približno v osemnajstem mesecu starosti poskuša tekati naokoli. Hoji se pridružijo plezanje, potiskanje, vlečenje, dviganje in metanje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibanja v tej starosti so površna in negotova. Otrok poskuša osvojiti vse naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, plezanje, metanje in potiskanje. Otroci v tem obdobju potrebujejo podporo staršev in spodbudno okolje.

Da se otroci lahko naučijo ročnih spretnosti, se morajo najprej odvaditi prirojenih refleksov.

Pri dojenčkih so glavni organ tipa usta, kasneje pa to nalogo prevzamejo blazinice prstov. Prstne spretnosti razvijejo z različnimi igrami in pripomočki. Mečejo ali lovijo pripomočke, prenašajo predmete, spreminjajo oblike (mivka, sneg, vrečke).

1.5.1 Pomen gibalne dejavnosti otrok

Otroci z gibanjem in raziskovanjem spoznavajo svet okoli sebe. Odkrivajo svoje telo in preizkušajo, kaj zmore. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja. Z gibanjem otrok razvija tudi občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti v povezavi z zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroci so najbolj izpostavljeni vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, kar vpliva na razvoj njihove osebnosti. Strokovnjaki menijo, da vse, kar otroci zamudijo v zgodnjem otroštvu, kasneje ne morejo nadoknaditi. Njihova dejavnost je v prvih letih podlaga za kasnejšo športno aktivnost in osnova za razvoj otrokovih sposobnosti in zmožnosti.

Otroci, ki namenijo veliko časa gibanju, razvijejo tudi svoj motorični potencial. Obseg in stopnja razvoja sta odvisna tudi od otrokovega razvoja na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju.

Pomembno je tudi razmerje med prehrano in telesno aktivnostjo, saj vsak zase vplivata na zdravje in se dopolnjujeta. Gibanje pa ima pozitivne učinke na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Pomembno je, da smo aktivni skozi celotno življenje.

Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje, za njih je gibanje nuja ali zgolj potreba, saj vpliva na njihov telesni razvoj. Otrokom daje zadovoljstvo in veselje, občutenje številnih čustev. Otroci z gibanjem razvijajo umske sposobnosti in so hkrati družbeno naravnani. Gibalna/športna aktivnost vpliva na celoten razvoj otroka, kar pomeni, da vpliva na kakovost življenja posameznika (Kropej 2007).

1.5.2 Pomen gibalne dejavnosti za otroke skupaj s starši

Družina je osnovna enota človeške družbe ter primarna socialna družbena skupina. Družina ohranja izjemno vlogo pri primarni socializaciji, ki se nanaša na socializacijo v zgodnjem otroštvu. Po Parsonsu ima primarna socializacija dve bistveni vlogi: ponotranjenje družbene kulture in strukturiranje osebnosti. Družina je torej skupina, v katero je otrok najprej vključen

in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Otroci s pomočjo staršev z veseljem sodelujejo v različnih športnih aktivnostih, saj jim zaupajo in zaradi tega uspešno izvajajo naloge. Iz tedna v teden postajajo vse bolj močni, spretni in hitri. Vse več nalog lahko opravijo samostojno. Otrok želi ugajati staršem, zato se potruži po najboljših močeh. Gibanje naj poteka čim bolj pogosto (večkrat na teden), sicer ne bo učinkovito. Da bodo športne dejavnosti zanimivejše, naj jih vedno povezuje otrokova najpomembnejša dejavnost-igra. Veliko družin zaradi številnih razlogov svojega otroka težko vključi v takšne vadbe, zato v takih primerih starši prevzamejo vlogo učitelja. Mnogi strokovnjaki s področja predšolske vzgoje menijo, da so starši najprimernejši prvi učitelji svojih otrok.

Prednosti izvajanja dejavnosti najmlajših skupaj s starši:

- večja varnost, ki jo zagotavljajo starši med vadbo;
- nekatere dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom in se tako tudi sami razgibajo;
- starši spremljajo in spoznavajo gibalne sposobnosti svojih otrok;
- čustvena povezanost in sproščenost otroka in staršev.

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

- vzgojno nalogo družina uresničuje s skrbjo za otroka vsa leta zorenja. Sem spada skrb za otroka od njegovega rojstva do pomoči mladostniku, ki išče svojo pot v samostojnost. Skrb in ravnanje družine morata ustrezati razvojni stopnji otroka. Ti dejavniki vplivajo na otrokov razvoj, njegovo zaupanje do drugih ljudi, sebe in sveta ter razvoj samoiniciativnosti in samostojnosti;
- dinamično nalogo družina opravlja, ko poskrbi za čustvene odnose med člani družine. To nalogo družina najlažje izpolnjuje, če je popolna;
- socializacijsko nalogo družina izpolnjuje s tem, da prenaša otroku ustrezne socialne vloge otroka, moškega, ženske, staršev. S tem prenaša na otroka družbene norme, pravila in vrednote;

- kulturno vlogo družina uresničuje s tem, da podaja otroku besedni in pojmovni zaklad. To mu pomaga, da logično zaznava svet, mu pomaga pri orientaciji v socialnem okolju ter mu je v pomoč za ustrezno odzivanje.

1.5.3 Vpliv staršev na gibanje otrok

Šport je lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa. Pomembno je, da starši otroku z lastnim zgledom vcepijo ljubezen do športnih dejavnosti. Raziskave o športno rekreativni dejavnosti v Sloveniji so namreč v zadnji letih pokazale, da se bodo tisti, ki jim je šport redna in nepogrešljiva vsebina prostega časa, z leti temu zelo težko in neradi odpovedali (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Včasih starši zaradi pretiranega strahu pred poškodbami ali zgolj nečistoče ne dovolijo otrokom določenih aktivnosti in s tem naredijo več škode kot koristi. Treba pa je seveda preprečiti potencialno nevarne situacije. Otrok se pozimi mora seznaniti s snegom, kepanjem, sankanjem, smučanjem; poleti z vodo, plavanjem in potapljanjem. To pa zahteva od staršev tako čas kot denar, ki ga je potrebno zavestno žrtvovati (Tušak idr., 2009).

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

1.6 Dejavniki otrokovega razvoja

Rast, razvoj, zorenje in izkušnje, ki jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo, odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku. Dejavniki, ki vplivajo na otrokov razvoj, so med seboj

tesno povezani in soodvisni. Ti dejavniki so dednost, okolje in lastna aktivnost. V različnih razvojnih obdobjih se spreminja le njihova pomembnost.

- Dednost

Predstavlja prirojeno biološko osnovo in je temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti.

Vsak otrok se rodi z nekimi dispozicijami, ki so mu prirojene. Te dispozicije imenujemo dednostni dejavniki in predstavljajo prirojene biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. V kolikšni meri se bodo te v prihodnje razvile, je odvisno od okolja, ki nanj vpliva in otrokove lastne dejavnosti. Otrokov razvoj je izredno celosten in nepredvidljiv (Zajec idr., 2010).

Kljub nespornemu priznavanju vpliva genov na otrokov razvoj pa je v zadnjih dvajsetih letih opaziti zlasti izstopajoč trend večjega vrednotenja socialno-kulturnih značilnosti, v katerih otrok raste in se razvija. Dejstvo je, da otrok z odličnimi dednostnimi zasnovami teh ne bo mogel razviti, če mu okolje ne bo nudilo možnosti za to (Zurc, 2008).

- Okolje

Med dejavnike okolja uvrščamo, poleg življenjskega stila, prehranjevanja in bolezni, tudi gibalno dejavnost. Neprimerni vplivi okolja ali odsotnost ustreznih vplivov imajo lahko negativne posledice v razvoju. Le vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatívno okolje lahko zagotavlja razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi primeren odnos z osebami in objekti v okolju. Vprašanje pa je, ali bo posameznik v odnosu do okolja pasiven ali aktiven (Videmšek in Pišot, 2007).

- Lastna dejavnost

Predstavlja otrokovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci so ustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in razvoja. Kako bo otrok razvijal svojo osebnost, je odvisno od dednosti in od tega, kar ga starši naučijo. Starši prevzamejo odgovornost, kakšni bodo postali njihovi otroci.

Vse otrokovo življenje se oblikuje v prvih nekaj letih, celo v prvih nekaj mesecih življenja. Če so osnovne otrokove potrebe zadovoljene, če uživa veliko ljubezni, pozornosti in ima mnogo spodbud, ima veliko možnosti, da se bo razvil v srečnega človeka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.7 Vpliv gibalne dejavnosti na zdravje otroka

Redno gibanje nam zagotavlja kakovost življenja. Pomembno je za krepitev in varovanje zdravja. Gibanje je še posebej pomembno v predšolskem obdobju, saj vpliva na otrokov gibalni in funkcionalni razvoj. Otroku moramo že v zgodnjem otroštvu predstaviti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti, saj ga s tem navajamo na zdrav življenjski slog.

Redna gibalna dejavnost pomembno vpliva na zdravje otrok zlasti pri preprečevanju prekomerne telesne teže, oblikovanju močnejših kosti, zdravih sklepov, učinkovitega delovanja srca, vzdrževanju in krepitvi duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga lahko nadaljujejo v odraslem obdobju.

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

1.8 Vzroki za pomanjkanje gibalne dejavnosti

Tušak (2003) meni, da imajo starši pri gibalnem razvoju otroka pomembno vlogo. Če zanemarjajo oziroma zavirajo njegovo gibanje, se otrok ravno tako razvije, do katere stopnje pa se bo povzpел in kaj to pomeni za njegov nadaljnji razvoj, pa ni znano. Po navadi je razlog

za prenizko gibalno aktivnost pomanjkanje prostega časa staršev, njihovo neznanje in lastna neaktivnost ter pomanjkanje finančnih sredstev.

Zaradi veliko vzrokov nekateri starši ne skrbijo dovolj za otrokov gibalni razvoj, kar se kaže v vedno večji obolevnosti otrok, porastu kroničnih nenalezljivih bolezni med mladino, vedno večji gibalni neaktivnosti ter na splošno porastu nezdravega življenjskega sloga tako otrok kot tudi odraslih. Razlogi, zaradi katerih starši otroku ne omogočajo ustreznega okolja, ki bi ga gibalno ozaveščalo in stimuliralo, so lahko različni, med najpogostejše pa uvrščamo neznanje in neozaveščenost staršev, nizko izobrazbo staršev, slabo materialno stanje družine in morda pomanjkanje staršev. Večinoma se različni dejavniki med seboj prepletajo in dopolnjujejo, zato ne moremo govoriti o enem samem dejavniku, ki bi negativno vplival na otrokov gibalni razvoj in njegovo gibalno »izobraževanje« (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

1.9 Posledice pomanjkanja gibalne dejavnosti

Podatki o gibalni/športni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo za zaščito svojega zdravja, tako kot drugje v Evropi, premalo telesno dejavni v vseh starostnih skupinah prebivalstva. Kar pozabili smo, da naše telo potrebuje tudi gibanje. Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred televizorjem ali računalnikom. Ko smo utrujeni, se običajno prepustimo pasivnim in telesno nedejavnim oblikam počitka, namesto da bi sami aktivno izbirali vsebino in način porabe našega prostega časa. Za spremembo ni nikoli prepozno. S telesno aktivnostjo lahko pričnemo v vsakem starostnem obdobju, pomembna je le vrsta telesne dejavnosti. Vsak začetek je težak, zato naj bo zmeren in postopen. (Vidmar 2007).

Pogosto se dogaja, da so naši otroci predebeli zaradi nezdrave prehrane in pomanjkanja gibanja. Prekomerna telesna teža ima v času otrokovega razvoja velikokrat negativen predznak. Debelost prinaša zdravstvene težave in slabo samopodobo. Z gibanjem in uravnoteženo prehrano lahko vzdržujemo primerno telesno težo. Otroke na ta način navajamo na skrb za zdravje.

1.10 Kulturni vplivi na gibalni razvoj

Čeprav motorični razvoj sledi skoraj univerzalnemu nizu, se zdi, da je njegova hitrost odvisna od določenih dejavnikov okolja. Če so otroci siti, preskrbljeni in imajo telesno svobodo ter priložnost raziskovati okolico, bo njihov motorični razvoj najverjetneje potekal normalno. Toda, kar je normalno v eni kulturi, ni nujno normalno v drugi.

Afriški otroci prehitujejo svoje evropske in ameriške vrstnike pri sedenju, hoji in teku. V Ugandi, na primer, dojenčki po navadi shodijo pri desetih mesecih, medtem, ko so v Franciji pri prvih korakih stari skoraj petnajst, v ZDA pa dvanajst mesecev (Gardiner idr., 1998). Azijski otroci te spretnosti obvladajo še pozneje. Te in podobne razlike so delno povezane z etničnimi razlikami in temperamentom (Kaplan in Dove, 1987), prav tako pa so posledica različnih načinov vzgoje otrok v različnih kulturah (Gardiner idr., 1998).

Nekatere kulture aktivno spodbujajo zgodnji razvoj motoričnih sposobnosti v številnih afriških in zahodnoindijskih, kjer je dojenčkov motorični razvoj hitrejši, odrasli uporabljajo posebne »rutinske postopke«, na primer vaje s poskoki in koraki, ki utrdijo dojenčkove mišice (Hopkins in Westra, 1988). Raziskava je pokazala, da so dojenčki z Jamajke, s katerimi so matere vsak dan opravljale podobne vaje, začeli sedeti, se plaziti in hoditi prej kot dojenčki iz Anglije, s katerimi matere niso delale podobnih vaj (Hopkins in Westra, 1990).

Po drugi strani pa nekatere kulture dojenčkom omejujejo zgodnji motorični razvoj. Otroci plemena Ache v vzhodnem Paragvaju ne shodijo do osemnajstega oziroma dvajsetega meseca starosti, kar je približno osem mesecev pozneje kot pri evropskih dojenčkih (Kaplan in Dove, 1987). Njihove matere jih povlečejo k sebi vsakič, ko se dojenčki odplazijo od njih. Matere jih budno nadzirajo, da bi jih lahko zaščitile pred nevarnostmi nomadskega življenja, drugi razlog pa je, da so ženske v prvi vrsti odgovorne za vzgojo otrok in jim ni treba delati za preživetje. Kljub temu pa otroci iz plemena Ache pri osmih do desetih letih plezajo po visokih drevesih, sekajo veje in se igrajo igre, ki pospešujejo njihov motorični razvoj (Kaplan in Dove 1987). Zato lahko sklepamo, da ni nujno, da motorični razvoj povsod poteka po enakem urniku.

1.11 Cilji

V diplomskem delu smo opisali gibalno dejavnost otrok v okviru družine ne glede na letni čas oziroma vremenske razmere. Možnosti gibalne dejavnosti smo predstavili na prostem (naravno okolje) in v zaprtih prostorih. Športne dejavnosti smo izvajali s kupljenimi (standardiziranimi) in improviziranimi pripomočki. Opisana poglavja smo podprli s slikami, ki prikazujejo otrokovo izvedbo vaj skupaj s starši.

Cilji diplomske naloge so:

- poudariti pomen gibalne dejavnosti v zgodnem obdobju,
- predstaviti gibalno dejavnost, ki jo starši skupaj s svojimi otroki izvajajo v stanovanju in na prostem,
- predstaviti improvizirane in kupljene rekvizite.

2 Razprava

2.1 Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo namreč dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadomestimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot 2007).

Otrok naj ima vsak dan možnost za gibanje zlasti na prostem. Tako si pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju (Marjanovič Umek, 2001).

Vsebina športno vzgojnih programov naj izhaja iz otroka – prilagaja naj se njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Vloga predšolske športne vzgoje je namreč zelo pomembna, saj ni njeno bistvo samo v zadovoljitvi otrokove potrebe po gibanju. Naloge, ki jih ima športna vzgoja, so daljnosežne; zajemajo tudi spoznavno, moralno in estetsko plat pedagoškega učinkovanja (Videmšek in Visinski 2001).

2.2 Gibalna dejavnost v naravi

Narava je s svojimi štirimi letnimi časi zanimiva, zato je tudi gibalna dejavnost za otroke lahko raznolika in pestra. Gibanje v naravi ugodno vpliva na naše zdravje, sprostitev telesa in duha, nudi nam uživanje v lepoti narave. Starši bi morali izkoristiti vse možnosti, ki nam jih narava in okolica ponujata glede na vremenske razmere in letni čas. Pomembno je, da najdemo temu primerno gibalno dejavnost. Poleti radi prosti čas izkoristimo za pohode,

športne igre na prostem, zahajamo v hribe in hodimo na različna odprta plavališča. Pozimi pa z družino odpravimo na snežno odejo, kjer izvajamo različne dejavnosti na snegu (kepanje, sankanje, izdelovanje sneženega moža...).

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

2.2.1 Letna kopališča

Poletje najraje izkoristimo za gibanje ob vodi in v njej (jezera, bazeni, reke, morje). Zgodnji stik z vodo otroku pomaga premagovati strah pred vodo, kot je npr. tuširanje (umivanje glave) ali globina vode. Otroka prilagajamo na vodo tako, da tacamo po vodi, nabiramo različno kamenje in školjke, se špricamo, pihamo mehurčke, potapljamo glavo, delamo skulpture v pesku na obali, se žogamo in se igramo z valovi.



Slika 2. Prvi stik z morjem.

Na začetku starši za otroke uporabljamo različne pripomočke, kot so plavalni obroči, rokavčki, paski, deske, blazine, eliptične kroglice, plavalna očala, maske.

Premikanja v vodi se človek lahko nauči hitro, za pravilno tehniko učenja plavanja pa potrebujemo dalj časa, zato je treba z učenjem plavanja začeti dovolj zgodaj oziroma ko je otrokov organizem dovolj razvit za obvladovanje zahtevanih gibov. Z učenjem lahko začnemo že pri otrocih, ki so stari le nekaj mesecev. Kot pripomoček se v tem obdobju učenja najbolj uporablja Fredov program učenja. Prvi stik z vodo naj bo pozitivna izkušnja. Starši pa moramo biti pri otrokovem spoznavanju vode potrpežljivi in nezahtevni. Pomembno je, da se posvetimo le otrokovemu prilagajanju na vodo, saj se takrat lahko brezskrbno igra in giblje v vodi.

Gibanje v vodi pospešuje tudi psihični razvoj otroka. Ko se samostojno giblje po vodi, vzpostavlja tudi socialne odnose, saj na ta način spoznava okolje in druge otroke.

Prilagajanje na vodo delimo na prilagajanje na upor vode, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Šele ko otrok to osvoji, se lahko začne učiti plavanja.



Slika 3. Uporaba Fredovega obroča.



Slika 4. Igra s kamenčki ob vodi.

Igra: RIBICA UJETA

Cilj: Prilagajanje na:

- upor vode
- potop glave

Opis: Vajo izvajamo v popolnoma stojni višini otroka (nizka voda). Pri tej vaji morata sodelovati oba starša oziroma vsaj tri osebe. Starši se skupaj z otroki primemo za roke in s tem spletemo ribiško mrežo. Eden od sodelujočih stoji v sredini (ribica), ostali okoli njega spletejo mrežo tako, da se med seboj primejo za roke. Mreža se vrti v krogu in poje: »Ribica ujeta, ribica ujeta...). Med tem se ribica izmuzne tako, da »uide« skozi mrežo. Ribici pomagamo z dvigom rok, da se lažje izmuzne. Vloge menjamo.

Modifikacija: Mreža ne dviguje rok, ribica mora potopiti glavo, da uide.

2.2.2 Sprehodi in pohodi

Sprehodi so za celo družino pomembni z zdravstvenega vidika. Lahko jih izvajamo v vseh letnih časih. Otroci na ta način spoznavajo bližnjo in daljno okolico.

Hoja v naravi krepi otrokovo zdravje in razvija gibalne sposobnosti. V naravi si otroci oblikujejo ekološki odnos do okolja, ki jih obdaja. Starši lahko peljemo otroke na sprehod ne

glede na njihovo starost. Pri mlajših si lahko pomagamo z vozički, kengurujčki in nahrbtniki, ki so prilagojeni za nošenje otrok. Ko je otrok telesno močnejši in lahko že sam hodi, se lahko odpravimo na krajši sprehod brez dodatne pomoči. Da so sprehodi zanimivi, jih popestrimo z različnimi motivacijskimi pristopi, kot so nabiranje rožic in listja, gozdnih sadežev, metanje kamenčkov, štetje ptičkov, skrivanje za drevesi, skakanje čez korenine.

Ko se podajamo na sprehod v gozd ali na gozdne poti, se otrok lahko sproščeno igra, saj mu vsaka grbina, kupi zapadlega listja ali zemlje lahko predstavljajo skrivališče. Tako spoznava gozd, če pa v njem srečamo še kakšno gozdno žival, bo vse za otroka toliko bolj spodbudno in zanimivo.

Sprehodi kasneje prerastejo v pohode. Upoštevati moramo vremenske razmere in se temu primerno opremiti (obutev, obleka, zaščitna sredstva).



Slika 5. Sprehod po dežju.

2.2.3 Kolesarjenje

Otrok prvi stik s kolesom doživi, ko je sposoben samostojno sedeti. Starši ga posedemo na otroški stolček, prilagojen za kolesa, in se odpeljemo na krajši izlet.



Slika 6. Kolesarski izlet

Otroci stari od dveh do treh let obvladujejo tricikel ali štirikolesno vozilo, za večje otroško kolo pa še nimajo dovolj moči za kontrolo in ravnotežje.



Slika 7. Vožnja na triciklu.



Slika 8. Vožnja v otroškem avtomobilu.

Vsak otrok se torej na začetku nauči voziti tricikel ali štirikolesno vozilo. Ta vozila so za otroka relativno preprosta za upravljanje, saj imajo stabilno bazo in ne povzročajo težav z ravnotežjem. Otrok udobno sedi na sedežu in obrača pedala brez skrbi, da bi se prevalil ali padel. Tako si otrok kmalu pridobi samozavest in začne obvladovati tricikel (Kodrin, 2013).

Odlična rešitev za problem ravnotežja je poganjalec. Marsikomu se ta novodobni izum zdi nesmiseln in le potrata denarja, ampak če poznamo malo zgodovine, potem vemo, da je neposredna kopija prvega kolesa. V začetku 19. stoletja je nemški baron Karl Drais izumil tako imenovanega mehanskega konja »Draisine«. To je bil prvi uspešen poizkus uporabe povezanih dveh koles z možnostjo krmiljenja, vse skupaj pa je poganjal človek, ki je na tem stroju sedel (Kodrin, 2013).



Slika 9. Vožnja s poganjalcem.



Slika 10. Vožnja na kolesu.

Otrok na poganjalcu sedi in se z obema nogama dotika tal. Lahko hodi ali teče. S tem gibanjem se razvija tudi ravnotežje, ki je vedno boljše. Sčasoma se začne otrok odrivati od tal in krčiti noge, nato preide na vožnjo po samo dveh kolesih. Na ta način otrok lažje prehaja na vožnjo kolesa s pedali, saj je ravnotežje že dovolj razvito.

Otroško kolo otroku ne sme biti premajhno, saj težko upravlja z njim. Pri prevelikem pa težko zaganja, ustavlja in sestopa. V teh primerih je učenje oteženo. Najprimernejše kolo je tisto, na katerem lahko otrok sedi s stegnjenimi nogami in se hkrati lahko dotika tal.

2.2.4 Igrala (igrišče)

Igrala so lahko različni predmeti, ki jih uporabljamo kot pripomočke, prirejene za otroka, da ga pritegnejo k dejavnosti. Lahko se uporabljajo za hitrejši in zanimivejši učni proces. Pripomočki oz. igrala morajo biti prilagojeni njegovi starosti. Pomagajo jim pri razvoju ravnotežnih, gibalnih in ročnih spretnosti (plazenje skozi tunel, hoja po stopnicah, hoja čez leseni most, vrtiljak, peskovnik, gugalnica, hiške). Z uporabo igral otroci samostojno iščejo rešitve za opravljanje nalog, kot je na primer hoja po stopnicah do tobogana.



Slika 11. Hoja čez most.



Slika 12. Gukanje na gugalnici.



Slika 13. Plezanje po lestvi.

Igra: VESELA IGRA

Cilji:

- sproščeno gibanje po igralih
- vzbujanje veselja
- zanimanja
- razvijanje vztrajnosti
- usvajanje pravilnega izvajanja na posameznih orodjih
- izguba strahu pred višino
- usklajevanje gibanja rok in nog
- spoznavanje različnih struktur materialov (razvoj fine motorike)

Pripomočki: tobogan, tunel, most, stopnice, lestev, gugalnica, peskovnik.

Opis: Otrok preplazi tunel in nadaljuje pot do stopnic (otroška lestev), na katere se povzpne do mostu. Ko prehodi most, ga na koncu za nagrado čaka tobogan, po katerem se spusti. Vajo lahko večkrat ponovimo.

Modifikacije: Otrok se do mostu povzpne po plezalni vrvi ali steni.

Po uspešno opravljeni vaji otroka pospremimo do peskovnika in ga prepustimo njegovi domišljiji, da ustvarja z mivko in peskom. Ponudimo mu kanglico in lopatko ter njemu ljubo igračo.



Slika 14. Plazenje skozi tunel.



Slika 15. Vzpon po stopnicah.



Slika 16. Premagovanje mostu.



Slika 17. Spust po toboganu.



Slika 18. Delanje potičk v peskovniku.

Igra: ŽIVI POLIGON

Cilji:

- sproščeno naravno gibanje celotnega telesa
- razvijanje koordinacije
- krepitev mišic rok, nog in trupa

Opis: Starši s svojim lastnim telesom izvajamo ovire, katere otrok na začetku premaguje z našo pomočjo. Vajo izvajamo tako, da se z otrokom skupaj plazimo, nato mu z našim

razkorakom pripravimo most, skozi katerega se otrok plazi brez naše pomoči. Zatem se uležemo na tla in nas poskuša preplezati. Ko otrok oviro premaga mu ponudimo naslednjo.



Slika 19. Izvajanje živega poligona v naravi.

Igra: SLEDENJE PREDMETOV

Cilji:

- krepitev mišic trupa, rok in nog
- spoznavanje z različnimi oblikami predmetov
- samostojna hoja

Opis: Otroku postavimo njemu zanimive predmete na primerno točko. Ko igračo doseže, mu postavimo nov, bolj oddaljen cilj. S tem dosežemo, da otrok prehaja iz plazenja do samostojne stoje in hoje. Sprva vaje izvajamo na ravnem.

Modifikacija: Kasneje vaje izvajamo na klančinah ali stopnicah, ko že samostojno vstane, pa ob klopeh.



Slika 20. Začetek lazenja po stopnicah.



Slika 21. Vzpenjanje po stopnicah.



Slika 22. Hoja ob opori.

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

Otroško igrišče je pomembno tudi za povezovanje, sodelovanje in socializacijo z otroki. Starši pri tej gibalni dejavnosti otroka varujemo in jim pomagamo pri premagovanju ovir.

2.2.5 Žoganje

Večina športnih iger je povezanih z žogo (košarka, odbojka, balinanje). Vrsta žoge je odvisna od vrste športa in starosti otrok. Pri manjših otrocih izberemo mehkejšo in manjšo žogo ter na oko privlačno (živih barv in vzorcev). Žoge so lahko tudi improvizirane, ki jih starši skupaj z otroki naredimo sami. S tem krepiamo in razvijamo otrokovo telo (fino motorika prstov). Na začetku si otroci žogico le ogledujejo in jo stresajo, kasneje v starosti približno enega leta pa jo že kotalijo, mečejo in brcajo. Sedijo jim medsebojne podaje.



Slika 23. Prosto podajanje žoge.

Dejavnosti in igre z žogo so sredstva celostnega razvoja otrok, ki jih moramo prilagoditi tako, da bo otrok motiviran, saj so vir sprostitve in sredstva vzgoje. Spodbuja tudi medsebojne odnose, zato jih moramo spodbujati k redni gibalni dejavnosti z žogo. V obdobju do tretjega leta starosti naj bodo igre elementarne. Le tako bodo lahko na sproščen način dosegli želene cilje. Starši moramo biti pozorni na varnost, saj otrokom žoga lahko hitro uide na cesto.

Otrokova prva žoga je ropotuljica oziroma žoga, ki spušča glasove. Sledi ji žoga iz pene ali balon, postopoma tudi žoga za prave športne igre.



Slika 24. Otrokova prva žoga.

Igre, ki jih v tem starostnem obdobju otroci lahko izvajajo skupaj s starši so:

- rokovanje z žogo
- nošenje
- kotaljenje
- podajanje
- lovljenje
- metanja žoge
- brcanje žoge

Pri tej vrsti gibalne dejavnosti se oblikujejo tudi pozitivni vedenjski vzorci, saj poteka medsebojno sodelovanje starši z otrokom in otrok z drugimi otroki. Spretnosti in znanja mu kasneje omogočajo tudi varno in odgovorno sodelovanje v različnih dejavnostih z žogo.

Igra: ZADENI SONČKA

Cilji:

- razvijanje koordinacije
- razvijanje natančnosti
- razvijanje preciznosti

Pripomočki: rjuha, mehke žogice, zaboj za žoge, vrv, škarje.

Opis: Rjuho, ki smo ji izrezali različno velike luknje, z vrvjo napnemo na veje drevesa ali drog. Zaboječek z žogami postavimo en meter stran od rjuhe. Otrok vzame žogico iz zaboječka in poskuša zadeti sonček (luknja v rjuhi).

Modifikacija: Otroku določimo daljšo razdaljo ali luknjo, ki jo mora zadeti.



Slika 25. »Zadevanje sončkov«.

2.2.6 Trim steza

Je označena gozdna pot, po kateri se lahko sprehajamo ali tečemo. Na poti srečujemo postaje, na katerih izvajamo razne gibalne vaje. Postaje so opremljene s tablam, ki opisujejo vaje in način, kako jih izvajamo. Vse vaje, ki jih izvajamo, so krepilne in raztezne narave. Vaje, ki jih srečujemo na postajah, so klopi za preskakovanje ali uravnoteženo hojo, drevesna debla, krogi. Vaje izvajamo tudi sami in jih tako približamo otrokom. Nekatera vadbena orodja niso primerna za naše otroke, vendar bodo z našo pomočjo vajo z veseljem opravili, kot jo najboljše znajo. Če je potrebno, vajo prilagodimo oziroma pustimo, da jo otrok opravi na svoj način. Pri vseh vajah otroka dodatno varujemo in vaje poskušamo izvajati na zabaven način.



Slika 26. Otrok na krogih ob pomoči starša.

Gibanje po trim stezah je pomembno za razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Prednost te vadbe je, da se nahaja v naravnem okolju, kar je pomembno za zdravje, otroci pa hkrati neposredno spoznavajo naravo (živali in rastline).

2.3 Gibalne dejavnosti na snegu

Vse zimske aktivnosti lahko izkoristimo skupaj z otroki pod pogojem, da se primerno oblečemo in pripravimo. Na tak način se naše in otrokovo telo dodatno okrepi in prilagodi na dane razmere, saj hladnejše temperature okrepijo naš imunski sistem. Pozornost moramo nameniti predvsem otrokom, ki še nimajo kondicije za določeno dejavnost. Pozorni moramo biti na otrokovo podhladitev, ki jo najprej opazimo na otrokovih okončinah, saj so slabše prekrvavljene. Otrok, ki se malo giblje ali sedi v otroškem vozičku, je lahko v veliki nevarnosti, zato večkrat preverimo toploto njegovega telesa. Če opazimo, da ima otrok mrzle roke, noge ali obraz, se odpravimo v ogrevan prostor.



Slika 27. Priprava na zimski sprehod.

2.3.1 Sankanje

Ena od gibalnih dejavnosti na snegu za otroke do tretjega leta je sankanje. Pomembno je, da otroke toplo oblečemo, jih posadimo na sani, ki jih lahko vlečemo po ravnem ali se spuščamo z njimi po rahli klančini. Da se bodo otroci počutili sproščeno in bolj varno, se skupaj na istih saneh spustimo po hribu z daljšo ravnino.



Slika 28. Prvo sankanje.

2.3.2 Igre na snegu

Tako starši kot otroci se na sončen zasnežen dan radi povaljamo na snegu in si vržemo kakšno kepo. Otroke v takšnih razmerah lahko prepustimo lastni domišljiji. Iz snega lahko skupaj naredimo sneženega moža, iglu ali obzidje, za katerega se lahko otrok skrije in izza njega vrže kakšno kepo. Otroci se na ta način naučijo tudi medsebojnega sodelovanja.

Delamo lahko tudi angelčke, tako da se uležemo v sneg in z rokami in nogami mahamo gor in dol po snegu.

Izkoristimo poledenele luže, kjer otrok prvič občuti drsnost ledu. V globljih poledenelih naravnih jezerih pa moramo biti dodatno previdni, da se led ne vdre, zato imamo otroka vedno ob sebi.



Slika 29. Izdelovanje snežaka.

Igra: OTROŠKI SLALOM

Cilji:

- sproščeno naravno gibanje
- krepitev imunskega sistema
- spoznavanje narave

Pripomočki: sani ali lopatka, drevesne veje.

Opis: Veje na primerno razdaljo zapičimo v sneg v obliki slalomske proge. Otroku vajo demonstriramo tako, da sami hodimo okoli slalomskih količkov, od vrha klančine do cilja. Tam sem spustimo po klančini navzdol.

Modifikacija: slalom izvajamo po klancu gor in dol.



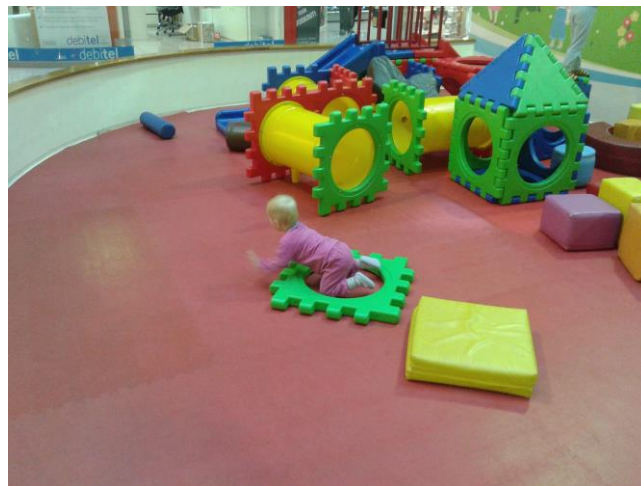
Slika 30. Sankanje po bregu.

2.4 Gibalne dejavnosti v slabih vremenskih razmerah

Pomembno je, da so otroci vsak dan gibalno aktivni, zato slabši vremenski pogoji, kot so veter, nizke temperature, megla, dež, gibanje na prostem omejijo. Take dneve lahko izkoristimo za obisk pokritih igral, ki se navadno nahajajo v večjih trgovskih centrih, lahko obiščemo tudi zaprta plavališča, kot so razne toplice. Lahko pa jim pripravimo gibalno dejavnost kar doma (na primer poligon).



Slika 31. Igralni kotiček v trgovskem centru.



Slika 32. Notranje igrišče v trgovskem centru.



Slika 33. Trampolin pod nadstreškom.

2.5 Improvizirani pripomočki in igrače

Pripomočke za gibalno dejavnost lahko izdelamo tudi sami oziroma jih ustvarjamo s svojimi otroki. Take igrače bodo otroci bolj cenili, saj morajo tudi sami vložiti nekaj truda. Pri tem se otroci naučijo sodelovanja in medsebojne pomoči, krepijo pa se tudi čustvene in socialne vezi. Za izdelavo improviziranih pripomočkov potrebujemo le čas in nekaj domišljije. Uporabljamo lahko lesene deske, kartonaste škatle, oblačila, ki jih ne potrebujemo več, plastično embalažo.

Improvizirani športni pripomočki:

- pletene košare za metanje žogic (košarka)
- lesen zabojček za brcanje žoge v gol (nogomet)
- papir, zmečkan v obliki kepe (žoga)
- vzmetnica na postelji (blazina za izvajanje gimnastičnih vaj)
- škaf (bazenček)



Slika 34. Improviziran bazen.

- posoda za perilo, obdana z vrečo za smeti (bazenček)
- vrv (nizka bradlja)
- kamenčki na dnu bazena (potaplajoči predmeti)
- plastična posodica s peskom (ropotulja)
- balon (žoga za odbojko)
- na vrvi obešeni različni predmeti (igralni center)

- dve palici (glasbeni pripomoček)
- vrečka za smeti, napolnjena z listjem (sani)
- kartonasta škatla z odprtino (skrivalnice)
- deska in vrv (gugalnica)
- odeje in škatle (šotori in gradovi)
- metla (hokej)
- plastenke in papirnata žogica (kegljanje)
- seno v kockah (plezanje, premagovanje ovir)
- stara rjuha (platno za risanje)
- plastičen krožnik (frizbi)
- veliki drsni copati, parket (drsanje, smučanje)
- prazna embalaža od šampona (vodna pištola)
- papirnati tulec od papirnatih brisač (daljnogled)
- narišemo sliko in razrežemo na kose (puzle)
- časopisni papir (ladjica, čepica)
- veja vrbe (obroč)
- plazenje pod mizo (tunel)
- več stolov skupaj (most)
- lonček, surovi makaroni ali fižol, koruza (kuhanje)
- drobni predmeti in cedilo (lovljenje ribic)
- razrezana plastenka (vetrnica)
- vrvica in pokrovčki od plasten (ropotuljica)

3 SKLEP

Namen diplomskega dela z naslovom Gibalna dejavnost otroka do 3. leta starosti v okviru družine prikaže primere vključevanja otrok v gibalne dejavnosti v njihovem vsakdanu znotraj družine. Svetuje, kje bomo to dejavnost izvajali, glede na letni čas oziroma vremenske pogoje.

V prvih letih otroci dojemajo svet telesno in nerazumsko, zato je pomembno, da jih starši pravilno usmerjamo ter le tako pozitivno vplivamo na njihov pravilni razvoj.

Starši odločamo oziroma pomembno vplivamo na izbor gibalnih dejavnosti otrok, pri tem pa je potrebna naša podpora in vodenje. Če je otrokova gibalna dejavnost redna, lahko ta postane del njegovega načina življenja. Na ta način otrok spozna svoje telo in lahko ugotovi, kaj njegovo telo potrebuje. Otroka usmerimo v zdrav življenjski slog, ki postane del njega, pri tem pa v njem uživa ter mu nudi kreativnost, ustvarjalnost in vztrajnost.

Pri izbiri gibalne dejavnosti je od staršev odvisno, kako bodo otroci sprejeli vrsto dejavnosti. Otroci najlažje spoznavajo in se učijo skozi igro, zato je pomembno, da jim jo prikažemo na lahek in zanimiv način. Skozi igro spoznavajo tudi okolje in pravila, s katerimi se kasneje srečujejo. Omogoča jim sodelovanje z vrstniki, učijo se vztrajnosti, potrpežljivosti in kompromisa. Z leti se spreminja tudi vrsta in zahtevnost iger.

Gibalna dejavnost je pomembna tudi za nas odrasle, saj s tem skrbimo za naše zdravje, zabavo in druženje (zdrav življenjski slog). Na ta način združujemo gibalno dejavnost z našimi otroki ter si tudi obogatimo čustveno povezanost z njimi. Pomembno je, da najdemo čas za gibanje, se pri tem zabavamo, sproščamo ter družimo in na ta način nevede skrbimo za svoje zdravje. Vse to naj poteka predvsem v naravnem okolju oziroma na prostem, ker nam narava ponuja veliko oblik gibanja, ta pa pomembno vpliva na otrokovo in naše zdravje ter počutje. Uporabiti moramo tudi nekaj domišljije, saj nam narava ni vedno naklonjena glede vremenskih razmer, zato lahko pripravimo koristno gibalno dejavnost kar doma ali drugih zaprtih prostorih (pokrite igralnice).

Pomembno je, da se starši veliko gibamo, saj se velikokrat zgodi, da zaradi svoje nevednosti, neznanja ali celo strahu ne moremo nuditi spodbudnega okolja za otrokov celostni razvoj, ki vpliva na njegov način življenja in zdravje.

Od staršev je odvisno, na kakšen način bodo otrokom prikazali gibalno dejavnost in ali jo bodo sprejeli. Otroci zaupajo svojim staršem, saj so njihovi vzorniki in hkrati prvi učitelji, zato bodo lažje in hitreje sprejeli in osvojili določeno nalogo. Seveda pa morajo biti deležni spodbude in pomoči, ki jo potrebujejo. Ob tem se oblikuje medsebojna komunikacija in zaupanje.

Za bolj zanimive gibalne dejavnosti lahko starši uporabljamo tudi različne pripomočke, ki so kupljeni ali narejeni z malo domišljije (improvizirani rekviziti). Pripomočki morajo biti prilagojeni otroku, da služijo svojemu namenu. Ravno tako morajo biti varni in privlačni otrokom, saj ga v nasprotnem primeru ne bodo želeli uporabljati. Navadno so improvizirani rekviziti otrokom še bolj zanimivi, saj so vanj vložili nekaj skupnega truda, so bolj osebni in unikatni.

V diplomskem delu smo predstavili primere gibalnih dejavnosti, ki so primerni za mlajše otroke (do tretjega leta starosti). Poudarek je na telesnem, gibalnem, socialnem, čustvenem razvoju, zato je pomembno, da jim omogočamo čim več gibanja, saj se bodo le ob tem primerno razvijali. Za boljšo predstavo posameznih gibalnih dejavnosti, smo nekatere podprli s fotografijami.

Prikazali smo veliko uporabnih idej, katere lahko uporabijo starši, učitelji in vzgojitelji pri vzgoji in gibalni dejavnosti otrok. Opisali smo napotke in vaje za otroke do tretjega leta starosti.

4 VIRI

Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: strokovno gradivo.

Cukjati, K. (2011). *Gibalne dejavnosti za otroke do 5. leta v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Duskin Feldman, R., E. Papalia, D. In Wendkos Olds, S. (2003). *Child's world* [Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva]. Ljubljana: Educy.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kodrin, M. (2013). *Program učenja vožnje s kolesom za otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kropej L. V, (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marjanovič Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: Rikus Klett.

Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok*. Za Srce, junij, 24, pridobljeno 19.4.2016 iz http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMENGIBANJAZAZDRAVJEOTROK.pdf

Petrović, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji*, Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.

- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, inštitut za kineziološke raziskave.
- Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- Tancig, S. (1987). *izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: VŠTK.
- Turnšek, K. (2013). *Otroške igre 0-3 let*. Ljubljana: Motosi d.o.o..
- Tušak, M., Tušak, M., (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M. T.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *MALI ŠPORTNIK: gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M, Vinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Vidmar, M. (2007). *Revija Vita. Metabolični sindrom – Telesna nedejavnost tudi vzrok bolezni*. Pridobljeno. 14.2.2015, iz https://www.revija-vita.com/vita/60/Telesna_nedejavnost_tudi_vzrok_bolezni

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zurc, J. (2008). Biti Najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.