

POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE OTROK

Gibalne dejavnosti na prostem

www.zd-sb.si

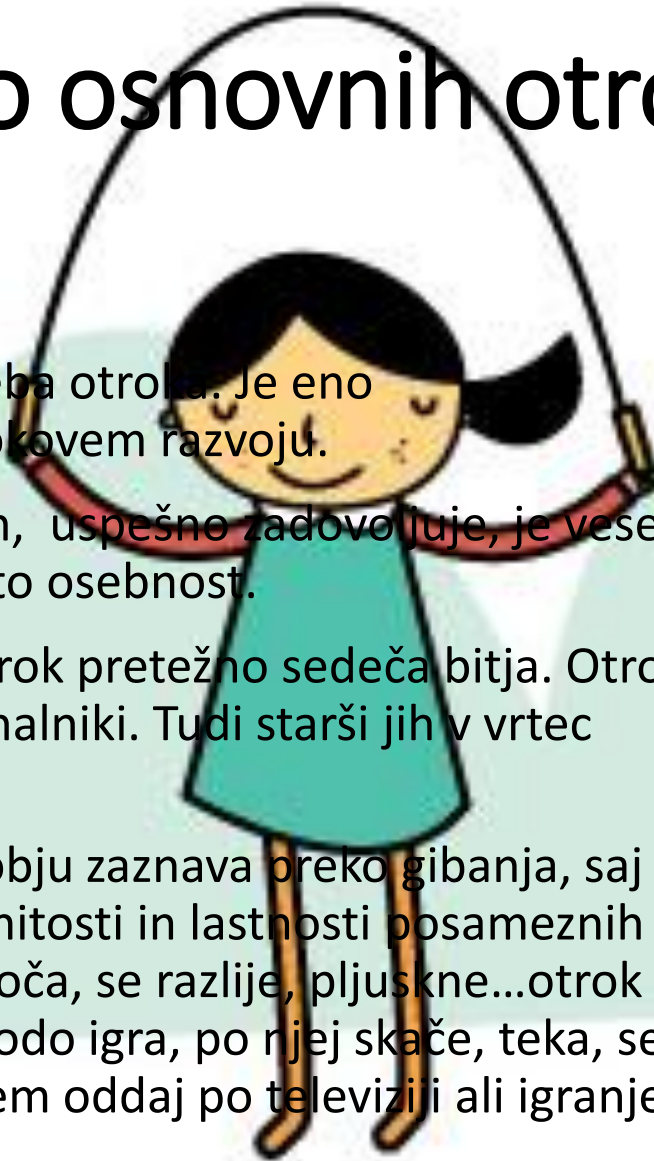


Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Gibanje je eno osnovnih otrokovih potreb



- Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju.
- Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen, ter se razvija v celovito osebnost.
- Današnji način življenja dela iz otrok pretežno sedeča bitja. Otroci radi sedijo pred televizijo in računalniki. Tudi starši jih v vrtec pripeljejo z avtomobilom.
- Otrok svet v najzgodnejšem obdobju zaznava preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov (voda je mokra, je tekoča, se razlije, pljuskuje...otrok lahko to spozna le preko tega, da se z vodo igra, po njej skače, teka, se potaplja, nikakor pa ne z gledanjem oddaj po televiziji ali igranjem računalniških iger).



GIBANJE

Otrokov razvoj in njegovo dojemanje sveta sta zelo celostna

- zato primanjkljaj na enem področju neogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih področjih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu
- Gibanje in gibalne igre (lovljenje, skrivanje, sankanje, smučanje...) pozitivno vplivajo na razvoj mišic in okostja otroka, kar je za otrokov razvoj velikega pomena.
- Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel tudi boljše razvito muskulaturo, trdnejše kosti



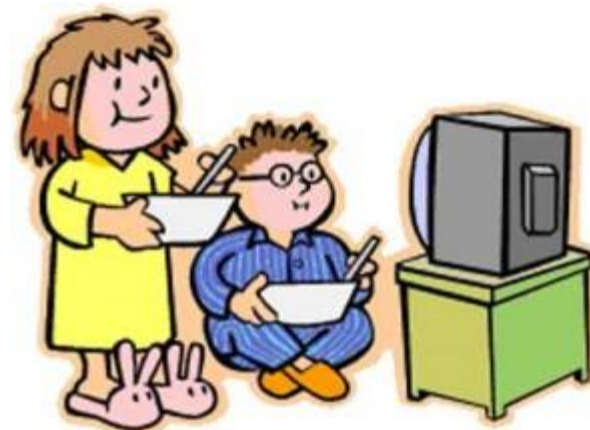
Pomen športa za otrokov celostni razvoj

- Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, in njegov socialni razvoj; tovarištvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, spoznava pravila, spoznava prve zmage in poraze
- Šport prispeva k ohranjanju njegovega zdravja
- Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju, domišljiji
- Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj
- Razvijamo koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje...



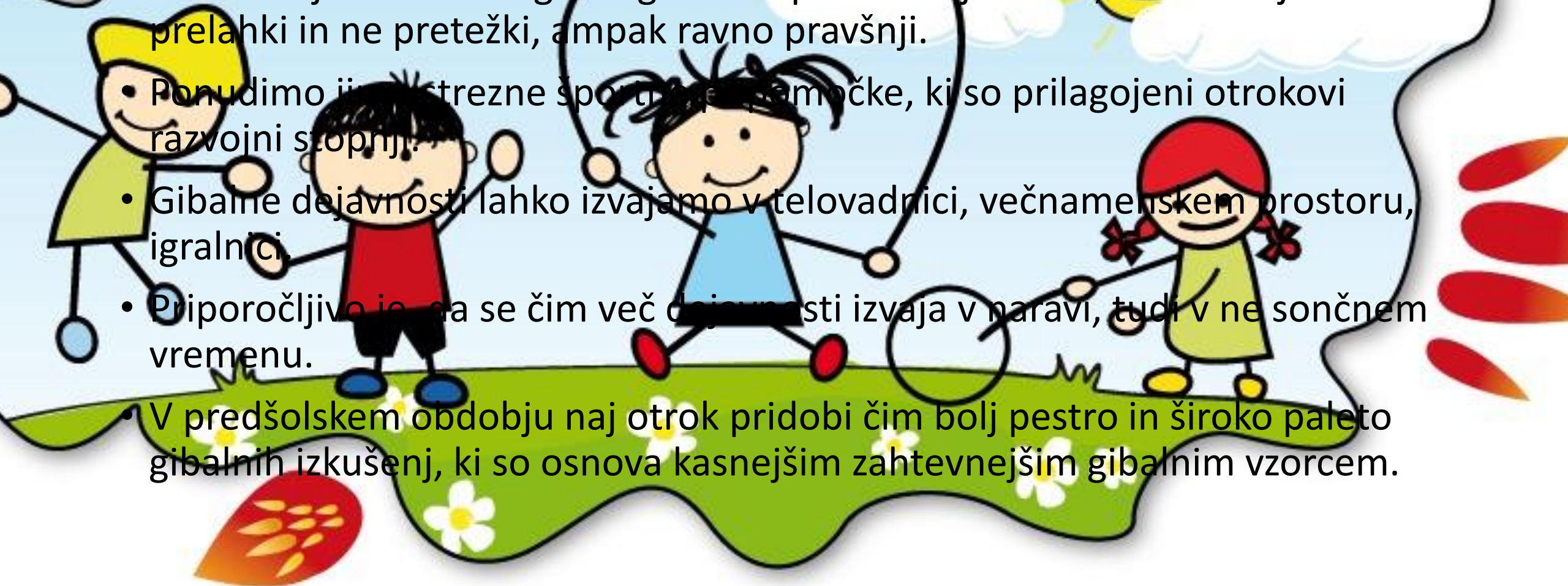
Pomanjkanje gibanja povzroča vrsto težav

- Ob nepravilni prehrani in premalo gibanja postaja vedno več naših otrok predebelih. Debelost pa ima v času otrokove rasti in razvoja negativen predznak (poleg zdravstvenih težav tudi razvoj negativne samopodobe)
- Okrogel otročiček nikakor ni krasen in lep, pač pa resen in potencialen kandidat za kasnejše resne težave z zdravjem
- Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas



Stimulativno okolje in spodbude so pomembni za reševanje gibalnih problemov

- Otrokom je treba omogočiti gibalno športne dejavnosti, ki ne smejo biti ne prelahki in ne pretežki, ampak ravno pravšnji.
- Ponudimo jim ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji.
- Gibalne dejavnosti lahko izvajamo v telovadnici, večnamenskem prostoru, igralnici.
- Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja v naravi, tudi v ne sončnem vremenu.
- V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem.



Normativno pogojene omejitve izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu

- Za kakovostno izvajanje športnih aktivnosti vsak vrtec potrebuje prostorno in z ustreznimi športnimi pripomočki bogato športno igralnico, v kateri bodo lahko otroci izvajali raznovrstne gibalne dejavnosti.
- Za to veljajo minimalni standardi, ki ga predpisuje pravilnik glede velikosti športne igralnice ter športnih pripomočkov in igral za vrtce
- Gibalne dejavnosti in igra na prostem, v naravi pa dajejo otrokom občutek zadovoljstva, razigranosti, sproščenosti in razgibanosti, povečajo se njihove intelektualne sposobnosti, razvijajo si samopodobo.

Vrste gibalnih dejavnosti na prostem v vseh letnih časih

- Hoja
- Tek
- Skoki
- Plezanje
- Meti žoge in drugih predmetov
- Mini košarka
- Mini nogomet
- Kolesarjenje in rolanje
- Elementarne igre
- Sprehodi
- Vadbene urice, jutranje razgibanje, gibalne minute...



VADBENA URA NA PROSTEM

- **DATUM:** 29.9.2017
- **TEMA:** NOG (naravna oblika gibanja)
- **ENOTA:** poligon
- **PODROČJE DEJAVNOSTI:** gibanje
- **INTEGRACIJA:** z naravo
- **IZVEDBA:** na igrišču vrtca
- **SKUPINA OTROK IN STAROST:** Oblački (2-4 leta, kombiniran oddelek)
Dežniki (3-5let, heterogen oddelek)
- **VZGOJITELJI:** Branka Pečovnik, Zdenka Brodej K.
- **POMOČNIKI VZGOJITELJEV:** Vesna Breznik, Jožef Jug, Urška Ačko



CILJI

GLOBALNI CILJI:

- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- razvijanje gibalnih sposobnosti.

CILJI:

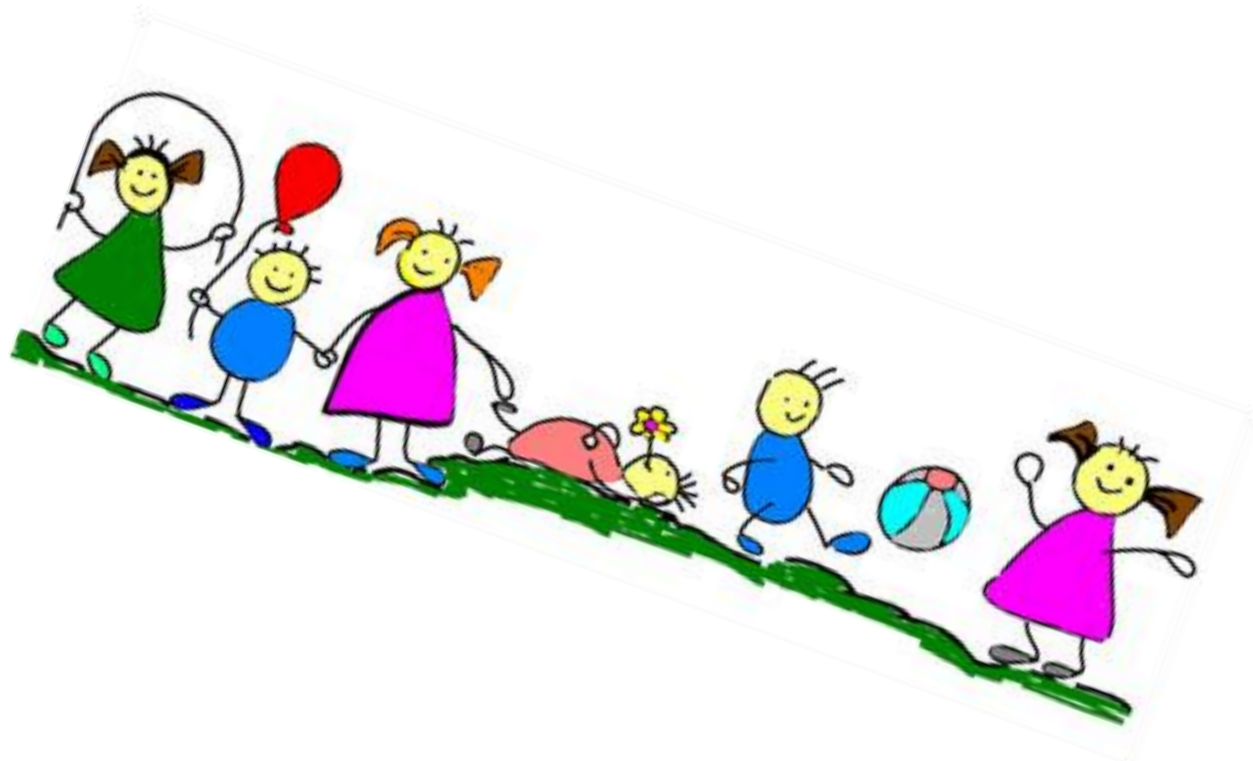
- razvijanje koordinacije oz.skladnost gibanja (koordinacija celega telesa, rok in nog), ravnotežje,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje), v katerih otroci uživajo, se sprostijo in naužijejo svežega zraka.



METODE IN OBLIKE DELA

METODE DELA:

- m. pogovora,
- m. razlage,
- m. poslušanja,
- m. opazovanja,
- m. igre,
- m. demonstracije,
- m. lastne aktivnosti.





OBLIKE DELA:

- skupna,
- skupinska,
- individualna.

SREDSTVA:

- rekviziti in pripomočki: balon, tunel, vrv, stožci, obroči, igralo (mreža).

METODIČNI POSTOPEK

UVOD:

- *ogrevanje: hiter tek (kros), 2-3 krogi*
- *razgibanje: gimnastične - raztezne vaje:*
- *kroženje z glavo*
- *kroženje z rameni / nazaj, naprej*
- *odkloni telesa /v levo, v desno*
- *kroženje z boki*
- *kroženje s koleno /v levo, v desno*
- *kroženje z gležnji /levi, desni*
- *10 počepov*





JEDRO:

- *postaja – BALON – dvigovanje in spuščanje balona (rekvizit)*
- *postaja – KAČE – plazenje skozi tunel (rekvizit)*
- *postaja – PAJKI – plezanje po mreži na igralu*
- *postaja – VRVOHODCI – hoja po vrvi na tleh*
- *postaja – MRAVLJE – hoja po štirih (naprej) med stožci*
- *postaja – ŽABE – sonožni poskoki iz obroča v obroč*



PODAJANJE NAVODIL:

- *Otrokom damo navodila za igro na posamezni postaji in pokažemo, kaj bomo počeli na postajah.*
- *Otroke pri opravljanju nalog spodbujamo, pomagamo z vodenjem, dodatnimi navodili po potrebi.*
- *Otroci so na eni postaji 5 minut, nato postajo menjajo. Tako vsi otroci pridejo na vrsto in imajo možnost izvajati vajo na vsaki postaji.*



ZAKLJUČEK:

- *pogovor o današnji dejavnosti – vsak otrok ima možnost, da pripoveduje o današnji dejavnosti (kaj mu je bilo najbolj všeč, na kateri postaji je najbolj užival danes..)*
- *pospravljanje rekvizitov (otroci in vzgojitelji skupaj pospravimo rekvizite).*



UTRINKI VADBENE URE















PRIPRAVILI:

Zdenka Brodej in Branka Pečovnik

VRTEC PRI OŠ FRAM



LITERATURA:

1. Borošak, t: (2011). Kompetence vzgojiteljev v vrtcih na področju gibanja. Diplomsko delo. Maribor: UM, Pedagoška fakulteta.
2. Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra, gib, ustvarjanje, učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
3. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za šolstvo
4. Marjanovič Umek, L., Fekonja, U. in Poljanšek, A (2002). Kakovost v vrtcih. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
5. Muhič, M. (2011). Competences of educators in the kindergarten in the field of sport. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
6. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalno/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem.
7. Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje (I. izdaja). Pedagoška fakulteta Maribor.
8. Ropoša, M., (2011). Pridobljene in želene kompetence vzgojiteljev v vrtcu na področju gibanja. Diplomsko delo, Maribor: UM, Pedagoška fakulteta.
9. Videmšek, M., Verdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik; Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ZNAN PREGOVOR PRAVI:

“KDOR HOČE, NAJDE POT, KDOR NOČE, NAJDE IZGOVOR.”

(neznani avtor)