

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

OTROCI IN GIBANJE

IGRANJE ZA ZNANJE

Samo Belavič Pučnik
Nacionalni inštitut za javno zdravje
17. november 2015

PRIROČNIK „IGRANJE ZA ZNANJE“



IGRANJE ZA ZNANJE

- priručnik
za izvajanje rekreativnih odmorov
v vrtcih in osnovnih šolah

Prevod in priredba:
Samo Belavič Pučnik

Ljubljana, 2014

Kazalo iger

1. POGLAVJE 1

Vsak začetek je težak - kako prebiti led

Dirka kotaleče / leteče žoge	3
Zajček zdravko	4
Najdi nekoga ki ...	5
Mi gremo pa na piknik	6
Če bi me zares poznal bi vedel, da	7
Tiha vrsta	8
Potujoče ime	9
Partner se predstavi	10
Buča in rozina	11
Turnir v igri „Kamen, papir, škarje“	12
Sardele	13
Dirigent iskra	14
Pljusk, špric	15
Mičva tudi	16
Telefonček opravljivček	17
Paradižnik	18
Tomado	19
Ključ narave	20
Kdo je vzel piškotke?	21
Vidim, vidim!	22

2. POGLAVJE 23

Igre za učenje osnovnih motoričnih sposobnosti

Igre pripravljenosti

Sled do aligatorjevega močvirja	25
Živalska farma	26
Ptičje gnezdo	27
Štart na plosk	28
Barve	29
Neskončna štafeta	30
Kozarec s piškoti	31
Razrežimo torto	32
Obličjali smo med plesom	33
Mrtva riba	34
Zajček spi	35
Spusti kolaček	36
Najdi prostor	37
Štirje kotički	38
Trgovina z živili	39
Skoči in obstoj	40
Čisto naš ristanc	41
Preskoči reko	42
Rešimo se iz ognjenika	43
Žabe se preskakujejo	44

3. POGLAVJE 45

Igre lovljenja

Sedem palcev bo lovilo	47
Živali se lovijo	48
Kraja zastave	49
Prva pomoč	50
Milni mehurčki	51
Ujemimo zastavo	52
Igra mačke z miško	53
Menjava stolov	54
Pantomima in lovljenje	55

Skačemo po barvah	56
Osvojimo stožce	57
Ne smejo me ujeti s piškotkom	58
Zmajev rep	59
Orel in miška	60
Komolčarji	61
Vsi lovimo, vsi bežimo	62
Izmikajmo se	63
Nahrani psa	64
Lisica lovi ververice	65
Ledene kocke	66

4. POGLAVJE 67

Igre sodelovanja

Razvozlajmo klopčič	69
Mravlje na hodu	70
Hrbet na hrbet	71
Ptiče roparice	72
Mišimo in gradimo	73
Nabiramo z zaprtimi očmi	74
Tunel	75
Sedeča odbojka	76
Rušilna krogla	77
Igra s stoli	78
Pantomimna štafeta	79
Vstopi in se usedi	80
Skrivljen krog	81
Zabava v disku	82
Pes lovi svoj rep	83
Obleci me	84
Lisica in zajec	85
Velikani, čarovniki in škratje	86
Izziv z gimnastičnim obročem	87
Izumimo igro	88

5. POGLAVJE 89

Osnovne igre in športi za telesno dejavnost na igrišču

Štirje kvadrati	91
Odbojka z enim odbojem	92
Ujemi in spusti	93
Odbojka v paru	94
Igra menjave polj	95
Kegljanje med dvema ognjema	96
Med ognjem in sleno	97
Med dvema ognjema z menjavo ekipe	98
Ognjeni obroč	99
Teci in se izmikaj	100
Kača	101
Helikopter	102
Skakalni izziv	103
Deset	104
21 točk	105
Svebovno prvenstvo v nogometu	106
Rakov nogomet	107
Navzkrižni nogomet	108
Kisle kumarice	109
Baseball	110

GIBANJE JE POMEMBNO ZA...

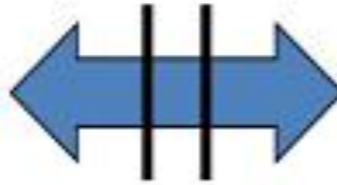
- zdravje
- telesno kondicijo
- pozornost / zbranost
- čustveni / družbeni razvoj
- družbene veščine
- jezikovni razvoj
- znanje o naravi in znanosti
- kompleksnost igre
- veščine reševanja problemov... in veliko več!

POZITIVNI UČINKI GIBANJA ZA OTROKE



PRIPOOROČILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZA OTROKE MED 5. IN 17. LETOM

- vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti na dan vse dni v tednu
- telesna dejavnost nad 60 minut prinaša dodatne koristi za zdravje
- vsaj 3x tedensko intenzivna telesna dejavnost, vključno z vajami za krepitev mišic in kosti
- aerobna vadba naj predstavlja največji del telesne dejavnosti



Podatki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju

Priporočila o 60 min telesni dejavnosti na dan vse dni v tednu dosega le 20% otrok in mladostnikov



V ČEM SE PRIPOROČILA ZA MLADE RAZLIKUJEJO OD PRIPOROČIL ZA ODRASLE?

- V poštev moramo vzeti naravne vzorce aktivnosti otrok
 - Vse zmerne in intenzivne oblike aktivnosti tekom dneva se lahko štejejo v dnevno 60-minutno kvoto
 - Nestrukturirane oblike igre lahko zagotavljajo vse tri tipe telesnih aktivnosti
- Zahtevana dnevna telesna aktivnost
- Poudarjamo posebno potrebo po aktivnostih za krepitev kosti in intenzivnih tipih aktivnosti vsak teden

DEBELOST JE DEJAVNIK, KI MORA SKRIBETI ODRASLE IN OTROKE

Debelost je eden od ključnih zdravstvenih problemov, ki prinaša dolgoročne zdravstvene posledice

Zakaj?

- Debeli otroci vodijo v debele odrasle
- Sedeč življenjski slog
- Najboljši pokazatelj telesne aktivnosti pri otrocih je čas gibanja na prostem

POSLEDICE PREMAJHNE TELESNE AKTIVNOSTI PA SE KAŽEJO...

Vedno več otrok z vedenjskimi težavami, s težavami s pozornostjo.

zbranost

disciplina

nenadzorovana impulzivnost

ADHD

MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA

- **Začetna gibalna stopnja (od rojstva do 2. leta):** nadziranje gibanja glave, nato trupa in rok, nazadnje nog
- **Temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta):** ob koncu tega obdobja mora otrok obvladati večino temeljnih gibalnih in motoričnih spretnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje, obvladovanje finih gibov, koordinacija gibanja celega telesa, hitrost, ravnotežje, gibljivost, moč, vzdržljivost)
- **Specializirana gibalna stopnja (od 7. do 14. leta):** otrok povezuje in uporablja temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti, še izboljšajo se motorične spretnosti: nadzor gibanja, koordinacija in hitrost gibanja, ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost, natančnost

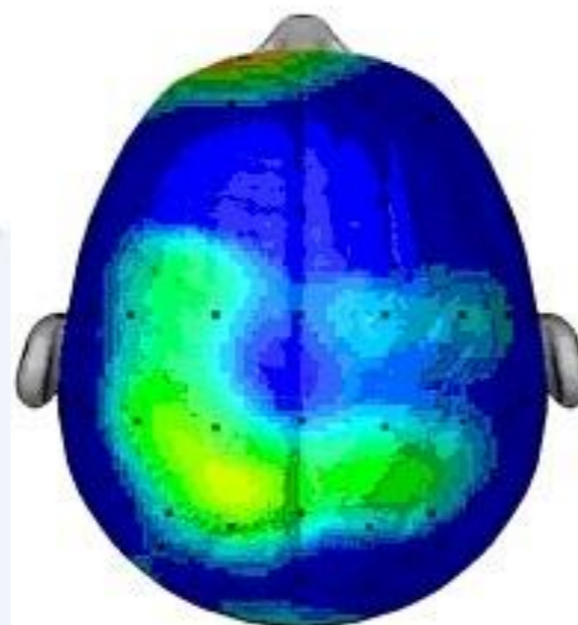
KAJ VEMO...

Že od nekdaj smo verjeli, da gibanje in igranje (še posebej na prostem) koristi zdravju otrok.

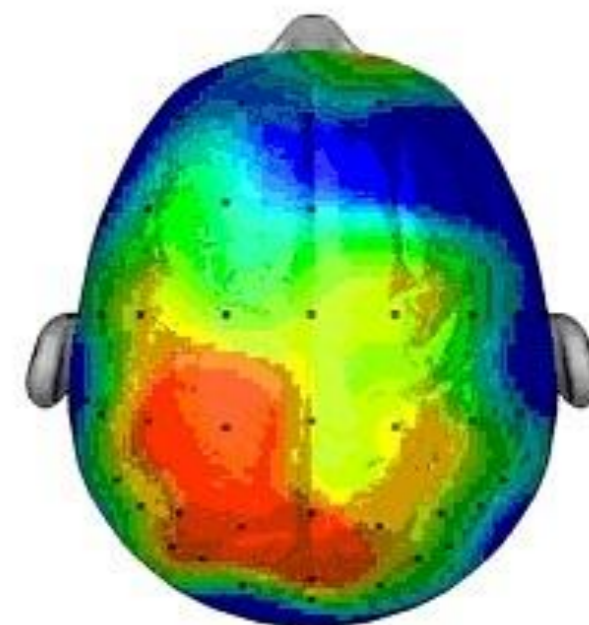
Več raziskav je pokazalo **KAKO** pomembno je gibanje!

Povprečna aktivnost možganov pri učencih, ki pišejo enak test

Aktivnost možganov po mirnem sedenju pred testom



Aktivnost možganov po 20-minutni hoji pred testom



ZAVEDATI SE MORAMO DA IGRA IN DEJAVNOSTI V NARAVI IN NARAVNEMU OKOLJU...

- izboljšuje čas pozornosti.
- Otroci boje sodelujejo pri pouku in tudi v daljših časovnih intervalih.
- Zmanjšuje impulzivnost otrok
- Zmanjšuje tvegana vedenja pri otrocih
- Povečuje otrokovo radovednost in povezavo z naravo
- Krepi družinske vezi



OTROCI POTREBUJEJO 1 URO (60 MINUT) INTENZIVNE TELESNE AKTIVNOSTI NA DAN

Ampak...

...več kot polovica staršev trdi, da enostavno nimajo dovolj časa, ki bi ga lahko preživeli s svojimi otroci v obliki telesnih aktivnosti, čeprav bi si to želeli.



ZMERNNA IN INTENZIVNA AEROBNA AKTIVNOST PRI OTROCIH

Zmerna aerobna vadba

- Aktivna oblika rekreacije kot je pohodništvo, rolanje, rolkanje
- Kolesarjenje
- Hitra hoja

Intenzivna aerobna vadba

- Aktivne igre, ki vključujejo tek in lovljenje
- Kolesarjenje
- Skoki s kolebnico
- Borilne veščine kot je karate
- Tek
- Športi kot so nogomet, hokej (na ledu, na travi ali dvorani), košarka, plavanje, tenis
- Tek na smučeh, nordijska hoja

AKTIVNOSTI ZA VZDRŽEVANJE MIŠIČNE MOČI

- aktivnosti, ki zahtevajo od mišic več dela, kot ga porabijo za vsakdanja opravila.
- aktivnosti, ki so lahko del “neorganizirane” igre
 - Plezanje na drevo
 - Igra vlečenja vrvi
 - Zibanje na gugalnici na igrišču ali z vrvjo ali na drogu
- aktivnosti, ki jih lahko oblikujemo v vadbo
 - Sklece, dvig trupa
 - Vaje z elastičnim trakom
 - Dvigovanje uteži



AKTIVNOSTI ZA KREPITEV KOSTI

- aktivnosti, ki ustvarjajo silo na kosti, ki spodbujajo rast kosti in njihovo trdnost. Taka aktivnost so na primer skoki
- aktivnosti, ki so še posebej pomembne za otroke, saj se v zgodnji dobi življenja pridobi največ kostne mase, natančneje, malo pred in med puberteto.
- igre kot so ristanc, poskakovanje, preskakovanje, skakanje, skoki s kolebnico, tek,
- športi kot so gimnastika, košarka, odbojka, tenis

