

# Vsakodnevno aktivno gibanje pozitivno vpliva na zdrav razvoj otroka, Sovice, 2-3 leta

Natalija Gabrovšek  
Vrtec Miškolin, Ljubljana  
[natalija.gabrovsek1@guest.arnes.si](mailto:natalija.gabrovsek1@guest.arnes.si)

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.  
**Ključne besede:** otrok, gibanje, igra, razvoj, zdravje.

## Abstract

Movement and play are a child's primary needs. The perception of the environment, space, time and oneself is conditioned by the movement of the body. When a child begins to control his arms, legs and torso, he eventually begins to feel joy, security, comfort, feels good and gains self-confidence.

Motor development is at the forefront especially in the first years of life and takes place from natural and simple forms of movement to complex and more demanding sport activities. In the preschool period, children gain a variety of movement experiences through play, which brings them joy and satisfaction.

**Key words:** child, movement, play, development, health.

## 1. UVOD

Gibalne kompetence so eden od najpomembnejših dejavnikov spoznavanja samega sebe in interakcije z okoljem, prav tako pa tudi skladnega razvoja in ohranjanja zdravja.

Po mnenju Vigotskega je učenje dojenčkov, malčkov in otrok v zgodnjem otroštvu močno povezano z interakcijami s kompetentnimi odraslimi, poudarja pa tudi pomen interakcij z drugimi otroki. Le te umešča v kulturni kontekst, pri čemer se po njegovem prepričanju otrok uči predvsem skozi igro ob vsakdanjih dejavnostih. Otrokov miselni razvoj je po njegovem mnenju proces, v katerem otroci ponotranjajo rezultate svojih interakcij z okoljem. Vigotski izpostavlja jezik kot ključno vez med socialno in psihološko ravno človekovega funkcioniranja, poudarja pa tudi pomen simbolne igre za razvoj višjih miselnih procesov in internalizacijo socialnega življenja. Vigotski in avtorji, ki izhajajo iz njegove teorije poudarjajo, da ni dovolj le razložiti, kaj otrok naredi, temveč predvsem to, da misli ko dela in razume kar dela. Na ta način se namreč razvija njegova teorija uma. Kognitivni razvoj po njihovem mnenju poteka v socialni interakciji in je tudi socialno konstruiran (Marjanovič Umek in Zupančič 2004, str. 56-58).

Skozi vse leto smo gibalne aktivnosti načrtovali glede na otrokove zmožnosti, razvoj in v skladu z vsemi priporočili NIJZ glede na epidemijo po vsem svetu.

## 2. METODE

Opazovanja, demonstracije, sodelovanja, raziskovanja, vodenja, igre.

## 3. RAZPRAVA

Na gibalno aktivnost otrok močno vpliva okolje v katerem otrok prebiva, ali v njem preživi veliko časa. Zato je pomembno, da je to učno okolje spodbudno, da otroku omogoča aktivno vključenost v dogajanje, usvarjalnost in željo po še.

### 3. 1. Vsakodnevne gibalne dejavnosti v igralnici in na hodniku

V igralnici, ki je dovolj velika, imamo kotiček za gibanje. V njem so blazine različnih oblik, mali tobogan in velika blazina. Otrok ima ves čas možnost za izvajanje različnih oblik gibanja in preizkušanje svojih sposobnosti, pod varnim nadzorom odrasle osebe. Ta gibalni kotiček večkrat spremenimo in nadgradimo, glede na sposobnosti otrok.

Za gibalno aktivnost uporabljamo hodnik, ki je dolg in nam omogoča tek, različne poligone z ovirami in ga uporabljamo predvsem v slabem vremenu in ob zračenju igralnice.



### 3. 2. Gibalne aktivnosti na igrišču

Veliko aktivnega časa preživimo na našem igrišču. Ker je naš vrtec v naselju med bloki, je naše igrišče malenkost oddaljeno od samega vrtca. Do tja vodi pot, ki prečka stransko cesto. Igrišče je ograjeno in nam nudi veliko različnih aktivnosti v različnih letnih časih:

- tek po hribu gor in dol,
- kotaljenje po hribu navzdol,
- plezanje po različnih plezalih,
- guganje,



- vožnja s skiroji, poganjalci, tricikli,
- tek po travi,
- poskoki in prosto gibanje na svežem zraku.

### 3. 3. Gibalne aktivnosti v gozdu

Večkrat smo se odpravili v krajinski park Zajčja Dobrava, ki nas razveseljuje z različnimi drevesi in veliko možnostmi za kvalitetno preživljanje časa. V tednu mobilnosti smo se udeležili jesenskega triatlona, kjer smo se preizkusili v različnih gibalnih nalogah (poskoki, hoja/tek mimo ovir, gimnastična telovadba, hoja ob pomoči po deblu, iskanje "belega zajčka").

V spomladanskem času smo se v gozd odpravili z novo prijateljico Jaso, ročno lutko drevo, ki nam je pokazala svoje prijatelje v gozdu (v sklopu projekta Erasmus+). Skupaj smo poiskali živali na bližnjem ranču: konje, pujske, koze in kokoši. Ponazarjali smo njihovo gibanje; se igrali skrivalnice; tekli in poskakovali. Osvežili smo s sadno malice, da smo zmogli pot nazaj do vrtca, ki je kar dolga.



### 3. 4. Gibalno rajalne igre

Rajalne igre imajo otroci zelo radi. Z njimi smo usvajali prostorsko orientacijo. Skušali smo se držati za roke, tvoriti krog in se premikati v eno smer. Zraven smo peli, govorili ali samo poslušali besedilo ljudske ali otroške pesmi (Bela, bela lilija; Ringa raja). Igrali smo se bibarije, ki spremljajo otroka že od rojstva kot komunikacija med njim in odraslim. To so igre dotikanja in gibanja, ki jih imajo najmlajši zelo radi (Biba buba baja, Medved stopa, Dež, Biba leze ...).



### 3. 5. FIT gibalni dan

Fit vadba je zasnovana na igri in medsebojni interakciji. Omogoča doživljanje ugodja ob gibanju, spodbuja otrokovo potrebo po sodelovanju z vrstniki in odraslim, ohranja in spodbuja otrokovo naravno potrebo po gibanju, ohranja otrokov raziskovalni duh.

Igrali smo se gibalne igre na temo planeta Zemlja: igre z baloni, igre s padalom po fit aktivni metodi. Fit gibalni dan poteka ves dan preko različnih oblik gibanja, hidracije, gibalnih minut, aktivnih sprehodov. Otroci so v aktivnem gibanju uživali ves dan.



#### **4. ZAKLJUČEK**

Otrok se ob gibalnih igrah sprosti, je srečen in posledično vse to vpliva na zdravje in razvoj. Gibanje je radost, svoboda in ustvarjalnost. Gibanje je za otroke skoraj tako pomembno kot zrak, ki ga diha; hrana, ki jo poje; voda, ki jo popije. Zato je zelo pomembno, da omogočimo otrokom čimveč različnih gibalnih aktivnosti!

#### **5. LITERATURA**

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Pišot, R. 2016. Paradoks prvega koraka in gibalno učenje kot vzvod celostnega razvoja predšolskega otroka. V: Vrbovšek, B. Ur. Miselni izzivi v vrtcu. Ljubljana. Supra, zavod za izobraževanje. Str. 14–16.

Konda, B. Fit učenje za fit otroke. Fitting teaching for fit kids. Fit international.