



VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

Povzetki s študijskih srečanj 2014/15 in literature, za starše.

»Gibanje je naš prvi učitelj=odpre vrata za učenje!«. P&G Dannison.

»Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe.« (Kurikulum za vrtce 1999).

»Gibanje je ena najosnovnejših oblik izražanja občutkov, sporočanja, socializacije in univerzalna oblika terapije.« N.M.Puhan. Vseh aktivnosti...sprejemanja, sporočanja, koordinacije....se učimo preko gibanja.

»Gibanje je življenje.« M. Petelin.

»Za razvoj otrokovega občutka za avtonomijo, sta pomembni dejavnosti v najzgodnejšem obdobju krobavanje in hoja.« T. Bregant.

Urejen celostni razvoj opazamo, kadar gre za usklajeno/dobro delovanje živčnega sistema in zdrave možgane. Ob rojstvu so možgani razviti, niso pa zreli. Šele učijo se usklajenega delovanja, zato morajo imeti dovolj priložnosti za izkušnje v katerih lahko prakticirajo. Urejen zgodnji gibalni razvoj je bazičen za vse ostale nivoje razvoja.

Zdrav otrok je v gibanju. Njegovo potrebo je potrebno upoštevati tako doma kot v vrtcu. Naši možgani niso narejeni, da bi se gibal 1x na teden ampak VSAK DAN! V možganih je modus ponavljanja. Pri učenju ni bližnjic/instant rešitev. Gibalne izkušnje zvišujejo prag za bolečino. Padci in modrice so sestavni del gibalne igre.

Če osnove niso razvite je motena socialna integracija. Gibalni razvoj je v tesni povezanosti s čustvenim, socialnim in intelektualnim razvojem. Urejen zgodnji gibalni razvoj vpliva na razvoj govora. Otroci se uveljavljajo predvsem na gibalnem področju. Neustrezni vedenjski vzorci so lahko posledica NEUSPEHA. Ti otroci potrebujejo več gibalnega prakticiranja, da pridobijo ustrezno telesno samopodobo. »Če obvladaš svoje telo si na konju«, to je osnova osebne samopodobe. Gibalna neurejenost se lahko izraža v nemiru, nerodnosti, nesigurnosti in gibalni neizživetosti!!! Kar so tudi možni pogosto vzroki za druge težave: vedenjske, težave s pozornostjo, vztrajnostjo, težave na govorno jezikovnem področju.



VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

Kaj so osnove za urejen zgodnji gibalni razvoj?

1. **TEMELJ JE:** Vse je odvisno od tega, koliko je razvito RAVNOTEŽJE. URAVNAN IN KRMILJEN MIŠIČNI TONUS – sposobnost reguliranja mišic, DOBRA TELESNA SHEMA in OBČUTEK ZA DOTIK TER GLOBINSKO-PROSTORSKO ZAZNAVANJE. Otrok mora najprej osvojiti svoje telo in zgraditi telesno shemo. Otrok s težavami na tem področju se boji bližine vrstnikov ali preveč posega v prostor drugih. Vse to počne, ker ne obvlada svojega telesa, zato se ne počuti v svojem telesu dobro in ni sposoben ustreznih reakcij. **USPEŠNA SENZOMOTORIČNA INTEGRACIJA:** videti, dojeti, narediti – realizirati senzomotorični plan.
2. **NA PREDHODNJEM TEMELJU SE GRADITA: KOORDINACIJA IN ORIENTACIJA.** Če otrok nima dobre telesne sheme tudi koordinacije ne more razvijati. Pomembna je tudi stranskost (med 2-5 letom), ko otrok iz obojeročnosti preide na prednostno roko, to se odločijo otrokovi možgani. Če stranskost ni urejena ima otrok težave s koordinacijo oko/roka. Pojavijo se težave, ko otrok čuti, da nekaterih stvari ne more narediti, da je drugačen od drugih. Pojavijo se obrambni mehanizmi: otrok odklanja nekaj, kar je zanj gibalnega pomena (če se to dogaja je potrebno preveriti) ali pa se ne zmore postaviti zase na fizičnem področju, posledično tudi na komunikacijskem ne in posledično ne zmore reševati problemov. Strah je pokazatelj, da otrok še ni pripravljen.
3. **NA PREDHODNJIH SE GRADI: TELESNA MOČ, NATANČNOST, VZDRŽLJIVOST, RITMIČNOST...**



VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

PROBLEMATIKA – raven gibalnih sposobnosti otrok upada:

- Premalo je spodbud in možnosti za gibanje: premajhni bivalni prostori, vedno večja prometna ogroženost, kronično pomanjkanje časa. Starši danes otroka prinesemo/pripeljemo. Otrok je prevarovan in prikarajšan za pomembne izkušnje. Otrok ne puščamo, da bi se sami premikali.
- Otroci se v prostem času premalo gibajo.
- Življenje postaja vedno bolj sedeče, vse manj je gibanja v naravi in športnih aktivnosti. To prinaša zdravstvene težave, kot so debelost, ploska stopala in slabša splošna vzdržljivost. Prekomerna telesna masa prinaša padanje gibalne učinkovitosti.
- Danes otroci niso navajeni, da se jim dvigne srčni utrip, da je potrebno kdaj stisniti zobe, da kdaj zaboli. Kako bodo potem pripravljeni na življenje? Današnja družba je usmerjena v »nič vas ne sme boleti«.
- Vplivi sodobnega življenjskega sloga (popularnost neobičajnih in atraktivnih športov...).
- Vprašanje - ali so dejavnosti, ki jih za svoje otroke izberejo starši tudi dejanske potrebe otrok (moderne plesi, aerobika, fitnes, jahanje, tenis...).
- Otroci so lahko preobremenjeni z vtisi (npr. potovanja, vožnje..)
- Varnost otrok.

Predšolski otrok potrebuje priložnosti za raznoliko gibalno prakticiranje/za gibalne izkušnje!!! Potrebuje utrjevanje s ponavljanjem, da aktivnosti čim bolj suvereno izvaja. Ob tem bo bolj pripravljen na življenje. Otrok, ki je navajen gibanja, več prenese in v razvoju ujame vrstnike. Gibanje vpliva na intelektualni razvoj: otrok raziskuje, je bolj kreativen, samozavesten, poveča se zavedanje, samokontrola in zadovoljstvo.

Plastičnost nevrološkega sistema se s starostjo znižuje. Po 7 letu otrok težje osvaja gibalne vzorce, potrebuje za osvajanje dlje časa, včasih pa pomembne spremembe tudi niso več možne. Otrok je nevrološko najbolj dojemljiv za spremembe do 7 leta.

V predšolskem obdobju otrok osvaja naravne oblike gibanja: hoja, tek, opiranje na roke, vlečenje, visenje na zviralih (otroci morajo imeti priložnosti, da to počnejo), potiskanje, raztezanje, hoja po robovih, guganje, plezanje, lazenje, padanje, skakanje v globino, skakanje (trampolin, debelejša blazina), gibanje čez ovire, metanje, lovljenje, valjanje...



VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

V naravi otroci ne potrebujejo nobenih pripomočkov. Pogosto izkoristimo čas za sprehod v gozd ali na travnik. Koristni so sprehodi povezani z osvajanjem cilja, da nas na koncu nekaj čaka. Pomembna je vsakodnevna igra na igriščih.

Pomembno je prepoznavanje gibalnih odzivov otrok: izogibanje, navdušenje, kričanje, vznemirjenje... Otrok, ki nima težav je nad gibanjem navdušen, med gibanjem kriči in je zavzet. Kadar se otrok gibalnim aktivnostim izogiba preverimo vzrok!

Otroku smo odrasli gibalni VZGLED. Odrasli moramo biti sami aktivni. V igro otroka posegamo le, kadar je potrebno in jo usmerjamo k želenim ciljem.

Zbrala Pavla Banjanac