

*Novo šolsko leto, a malo drugačno od vseh. Na vsakem koraku govora samo o virusu. O tem so naši otroci že dobro seznanjeni in podučeni. Kako pa še poskrbimo za svoje zdravje, smo se spraševali na Ledinski planoti, kjer ima vrtec Idrija dva oddelka, ki ju skupno obiskuje 26 otrok.*

Začetek šolskega leta, mesec september, je namenjen uvajanju. Pridružijo se nam novi otroci, nekateri zamenjajo skupino, pridejo nove vzgojiteljice. Za vsako spremembo potrebujemo določen čas, da jo spoznamo, se je navadimo. Tako se tudi naši najmlajši navajajo na novo okolje, nove ljudi, nove sovrstnike, nova pravila, ki veljajo v določeni skupini. V uvajalnem obdobju smo v najstarejši skupini najprej skupaj uredili našo igralnico, izbrali imena za koticke, jih poimenovali in vanje vnašali material za igro. Razmišljali in podajali smo ideje, kako bi organizirali naše jutranje srečanje. Naj vam razložim, kaj to pomeni. Jutranje srečanje je del naše rutine, ki se odvija vsakodnevno, navadno v enakem zaporedju. Po zajtrku se vsi zberemo na blazini, kjer se posedemo v krog. To je čas, ko otroci sodelujejo znotraj skupine in tako pridobivajo socialne spretnosti. V tem času otroci komunicirajo drug z drugim in z vzgojiteljico. Pri tem se učijo razmišljati, izražati svoje misli in poslušati druge otroke. Tu si zaželimo lep dan, bodisi s pesmico bodisi s pozdravom. Običajno izžrebamo enega otroka, rečemo mu dežurni otrok, in ta opravi določene naloge. V naši skupini smo kar nekaj časa porabili, da smo si na jutranjem srečanju zastavili naloge. Otroci so ideje nizali sami in so bili tudi vključeni v izdelavo nalog jutranjega srečanja, ki zdaj izgleda tako: dežurni najprej označi, kateri dan je, prekriža številko na koledarju, v označen prostor nariše, kakšno je vreme, označi, kateri otroci so v vrtcu in kateri doma, ter otroke prešteje. Nato vsak dan sledi določena dejavnost, ki jo izvajamo vsi. To je lahko petje, ples ob glasbi ali gibalna igrice. Izdelali smo nabor dejavnosti in dežurni otrok izbere eno izmed njih. Tako se naš del dnevne rutine zaključí. Sledijo še ostali deli, pri katerih otroci aktivno izdelujejo načrte, jih izpeljujejo, delajo individualno ali v skupini, se igrajo in skrbijo za svoje osnovne potrebe, kot so gibanje, hranjene in počitek. Rutinske dejavnosti otrokom omogočajo, da so iniciativni, da oblikujejo lastne cilje, da razmišljajo, komunicirajo z drugimi, da se srečajo z različnimi materiali ter rešujejo vsakodnevne konflikte in probleme. Pomembno je, da so vsakodnevne dejavnosti izpeljane dosledno, saj predstavljajo socialni okvir in prepoznavno strukturo, ki otrokom zagotavlja varno okolje, ki ga lahko obvladajo. Skozi rutinske dejavnosti otroci ozaveščajo navade in zaporedja, ki se odvijajo v vrtcu, ter pridobivajo občutek za čas.

V začetku sem zapisala, da smo se spraševali, kako še lahko poskrbimo za svoje zdravje. Seveda je to povezano z našo dnevno rutino: da smo nahranjeni, naspani, da imamo dovolj časa za igro, pogovor ... Otroci so pri tem vprašanju nanizali polno idej. Rada pa bi se posvetila eni dejavnosti, ki smo jo vključili tudi v našo tedensko rutino. Dobili smo idejo, da bi imeli telovadbo »na Plati« (vaškem igrišču). S sodelavko sva bili veseli, da je ideja in navdušenje prišlo od otrok. Sami sva po tihem že načrtovali dejavnost, tako pa sva samo nadaljevali pogovor v tej smeri. Veliko smo se pogovarjali, zakaj je telovadba koristna, kako se oblečemo, kaj bomo počeli na Plati, katere pripomočke bomo potrebovali. Otroci so bili že samo iz pogovora navdušeni in zainteresirani. Na mesečni koledar smo označili, kateri dan v tednu bomo telovadili. Tako otroci temu lahko sledijo in vedo, kdaj sledi določena dejavnost. Pomisleke smo imeli, kaj pa takrat, ko bo zunaj dež, sneg ... Dogovorili smo se, da se ne glede na vreme odpravimo na telovadbo, izvedbo ure pa prilagodimo vremenskim razmeram. Ko bo sneg, bomo npr. imeli zimske igre, ko bo deževalo, se bomo odpravili na

sprehod, tek ali izvedli kakšno igrico z dežniki. Če pa razmere zunaj res ne bodo dopuščale, lahko dejavnost izvedemo v igralnici. Otroci so ugotovili, da v takih primerih telovadba ne bo taka kot zunaj na Plati, ampak se bomo morali prilagoditi.

Zakaj pa je gibanje tako pomembno?

Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti, ki jih potrebujemo v življenju, zato je pomembno, kako se teh sposobnosti kot otroci učimo in naučimo. Predšolsko obdobje je temelj otrokovega gibalnega razvoja. Ker je v tem obdobju otrok sposoben zaznavati in sprejemati različne dražljaje iz okolja in se zelo hitro uči, mu moramo ponuditi čim več pestrih gibalnih dejavnosti, ki so osnova prihodnjim zahtevnejšim elementom. Sposobnosti, ki se je otrok v tem obdobju ne nauči ali jo zamudi, kasneje težje dojema oziroma izvaja. V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrok prek njih sprejema in raziskuje svet okoli sebe. Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in gradi zaupanje vase. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugega. Otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojetje prostora in časa. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanja (lazenje, plazenje, hoja, tek, plezanje, skoki in poskoki, potiskanje, dviganje, nošenje, vlečenje, metanje, lovljenje, zadevanje, vesa) do celostnih športnih dejavnosti. Zelo pomemben segment gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost in vzdržljivost). Gibalne sposobnosti so tiste človekove lastnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni uspešnosti posameznikov. So posledice različnih dednostnih dejavnikov, vplivov okolja oz. izkušenj, zato so pri vsaki osebi drugačne. Pri predšolskih otrocih je pomembno, da te izkušnje pridobivajo z veseljem in pozitivnimi učinki, kar najpogosteje poteka prek igre. V predšolskem obdobju naj bi otrok pridobil čim bolj pestro paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Kar otrok pridobi v tem obdobju, lahko izkoristi kot dobro podlago za kasnejše učenje in ukvarjanje s športom.

Kako poteka naša vadbena ura?

V igralnici se najprej preoblečemo v športno opremo. Iz naše skrinje vzamemo športne pripomočke. Res je, da jih nimamo veliko, ampak uporabimo domišljijo in iz njih izpeljemo različne aktivnosti. Otroci nama pomagajo stvari odnesti na Plato. Zberemo se v krogu in poslušamo nadaljnja navodila. Vadbena ura je sestavljena iz treh sklopov:

- 1. Pripravljalni del:** Za začetek izvedemo lokomotorne vaje (hoja, tek, lovljenje ...), s katerimi poživimo otrokov krvni obtok, ustvarimo veselo razpoloženje v skupini in otroke spodbudimo k vadbi. Za uvod izberemo enostavne igre, že znane gibalne naloge ali pa se naučimo kakšno novo, pri vseh pa so ves čas dejavni vsi otroci. Igramo se lovljenje, prenašanje stvari, z gibanjem oponašamo žival ipd. Nato sledijo gimnastične vaje, ki jih izvajamo v zaporedju od ramenskega obroča, rok, hrbtenice, kolkov, do nog in stopal. Vaje kaže vzgojiteljica ali otroci sami. Vaje izvajamo tudi z različnimi športnimi pripomočki, kot so žoge, obroči, trakovi ... Vaje izvajamo sami ali v parih.
- 2. Glavni del :** V tem delu izvajamo naravne oblike gibanja ali kompleksnejše športne dejavnosti. Največkrat ob robu igrišča postavimo poligon v obliki kroga.

Otroci izvajajo gibalne naloge v koloni. Poligon zajema naravne oblike gibanja: poskoke iz obroča v obroč, skok v višino, hoja po klopu, hoja po vseh štirih, kotaljenje žoge okrog stožcev, preskakovanje črt, skakanje po eni nogi, ciljanje, met na koš ...

Lahko pripravimo vadbo po postajah. Na njih utrjujemo določeno dejavnost ali se učimo novih. Otroci po postajah krožijo in usvajajo vsebine.

Otroci se radi igrajo tudi štafetne igre. Otroke razdelimo v več kolon in vsaka kolona izvaja iste gibalne naloge. Za sprostitev organiziramo tudi tekmovanje med skupinami. Pomembno je, da vsaka skupina dobi točko, ki se jih na koncu sešteva. Po koncu naše dejavnosti pospravimo vse športne pripomočke na dogovorjeno mesto.

- 3. Sklepni del:** Pripravimo igro, ki otroke umiri. Otroci velikokrat predlagajo, katero igro se bomo igrali. Igramo se stare igre ali pa se učimo novih. Nekaj starih iger: Ali je kaj trden most?, Lisica kaj rada ješ?, Gnilo jajce, Električka, Kdo se boji črnega moža?, Bela lilija in druge.

Po končani vadbi se vsi nasmejani in rdečih lic vrnemo v vrtec in komaj čakamo, da je zopet tisti dan v tednu, ko se odpravimo na telovadbo. Ni pa samo ta dan namenjen gibanju. V obeh skupinah se trudimo, da čim več časa preživimo v naravi na svežem zraku, to je postal že del naše dnevne rutine. V okolici imamo odličen naraven teren za usvajanje oblik gibanja. Narava je za nas največji poligon – si predstavljate, kako male nožice hodijo po travi, skačejo po krtinah, se po vseh štirih vzpenjajo na vrh hriba, se pretikajo skozi veje dreves, padejo, ko teren ni raven, se skotalijo ... Dajmo otrokom priložnost za gibanje.

Katarina Bončina

#### Misli otrok:

*Urh: »Pri telovadbi mi je všeč brcanje žoge v gol, spuščanje kugelc, ko se premikamo kot zajci in medvedi. Všeč so mi prevali in ko tečemo in ko se gremo, da ptički kradejo jajca. Telovadimo zato, da se razmigamo.«*

*Ambrož: »Zelo fino se mi zdi, da imate telovadbo na Plati. Najbolj mi je všeč igra Gasilci in požar. Eden od igralcev ima rdečo žogo, ta je požar, drug igralec pa ima belo žogo, ta je gasilec. Če igralec z rdečo žogo zadane katerega od igralcev, se mora ta postaviti v "hiška" - noge narazen ter roke nad glavo. Reši ga lahko igralec z belo žogo tako, da med njegove noge vrže belo žogo. Fino se mi tudi zdi, ko postavimo obroč in skačemo v njih, ter kadar brcamo žogo.«*

*Nika: »Mal laufama pa gremo se kanglica, kanglica vodo drži. Aja, pa skačemo v obroč.«*

*Jasmina: »Ka tečemo na telovadbi, igramo se, skakamo, lovimo se, plešemo, žogamo se. Tu je pa tu. Igramo se Ptički v gnezda. Obroče razmečemo po Plati in se delamo da smo ptički. Nekdo reče "ptički v gnezda" in vsak more poiskati svoj obroč. Kdu je brez, gre pa vn. Telovadimo de smo zdravi in imamo mišice.«*

*Evgen: »Na plati telovadimo zato, ker smo si eni to zbrali, da smo zdravi, da imamo mišice, da lahko kaj delamo, in da smo razmigani. Najbolj všeč mi je igra z obroči, kjer skačemo skupaj in narazen. Pa poligoni - vzgojiteljice jih vedno drugače postavijo, da hodimo po klopi, se puzamo, plezamo, tečemo in brcamo žogo v gol. Pa poligon z stožci, kjer tekamo okrog njih.«*

*Žana: »Telovadba na plati mi je zelo všeč. Najbolj fajn je takrat, ko imamo modre blazine in delamo prevale. Zelo rada se tud lovim in igram skrivalnice. Na telovadbi se igramo poligon - gremo po klopci, ker so spodaj krokodili, potem tečemo, oblečemo obroč, potem oponašamo zajčke, tečemo in nato oponašamo flamingote in na koncu se postavimo v kolono za preval. Potem je končno kosilo. Telovadi se zato, da se mišice razgibajo in da si bolj močan.«*

*Tadej: »Pri telovadbi mi je najbolj všeč, ko kotalimo obroče in potem mečemo še žogice. Rad telovadim, ker dobimo kondicijo, se razmigamo in smo zdravi. Fino je ker telovadimo skupaj ribice in žabice.«*

*Alen: »Pri telovadbi mi je najbolj všeč ker, imamo veliko žog in ker telovadimo.«*

*Mamica Eva pa je zapisala: »Zahvala pa gre vsem vzgojiteljicam in pomočnicam, ker poleg telovadbe, čas z našimi otroci najbolje izkoriščate. Ste veliko v naravi, skrbite za gibanje, svež zrak, uživanje,... tako se otroci vsak dan vrnejo v naš objem zdravi in veseli, polni novih znanj in izkušenj in vsak nov dan radi odskakljajo nazaj k žabicam in ribicam. Hvala.«*





