

POGOVORNO SREČANJE »ULOVIMO PROSTI ČAS«

11. JANUAR 2006

Kaj smo delali in o čem smo razmišljali?

Po kratkem uvodu smo se razdelili v tri skupine in se igrali:

- a) *Sredstva:* rjuha, balon, kuhinjski deščici, kuhalnici, krpice.
Oblike gibanja: plazenje pod rjuho in s pripomočki, kotaljenje, dvigovanje, nošenje na različnih delih telesa in na različnih pripomočkih, vlečenje, potiskanje balona z različnimi pripomočki, odbijanje, metanje, obešanje, drsanje, skrivanje, ritmično gibanje, zibanje, premagovanje ovir na poligonu ...
- b) *Sredstva:* palica, časopis, star copat, penasta žogica, koledar.
Oblike gibanja: tek, metanje iz časopisa izdelanih žogic ali letal, skakanje, stopanje, plazenje, potiskanje, zadevanje, igra hokeja, trganje papirja z nogami, drsanje, pihanje in vodenje ladjic, nošenje na različnih delih telesa, ritmično gibanje, premagovanje ovir, prijemanje z nožnimi prsti ...
- c) *Sredstva:* žogica, plastenke, kartonasta škatla, vreča, vrvica.
Oblike gibanja: premagovanje ovir, dvigovanje, prestopanje, skakanje, zadevanje cilja, lovljenje žogice v plastenke, odbijanje, skrivanje, plazenje, vlečenje za seboj, nošenje, ritmično gibanje ...

Ugotovili smo, da z gibanjem **razvijamo** natančnost, orientacijo v prostoru, koordinacijo oziroma skladnost gibanja celega telesa, rok in nog, ravnotežje, moč, hitrost in gibljivost; povezovanje gibanja z časovnimi, ritmičnimi in prostorskimi elementi; **utrjujemo** sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja: tek in hoja po različnih površinah, korakanje v različne smeri, z različno hitrostjo, z različnimi pripomočki; poskoki in skoki (na mestu ali v gibanju, v globino, daljino ali višino, s pomočjo pripomočkov); lazenje, plazenje (po različnih površinah, po različnem naklonu, pod, čez ali skozi različne pripomočke, v različne smeri); dvigovanje, nošenje plezanje, valjanje, meti ... in osnove gibanja (kje in kako se telo giblje) ...

Sproščeno gibanje otroka omogoča spoznavanje lastnega telesa, glasu; aktivna povezava med živčnimi celicami, mišicami, kostmi; izboljšuje pretok krvi, kisika – z vsem tem se namreč hranijo možgani, mišljenje in govor.

Otrok skozi igro skupaj s starši premaguje težave, ovire, napor. Uči se, da je v sodelovanju in s trudom možen uspeti. Ob tem doživlja ugodje, užitek ter zaupanje v odnose z roditeljem. Vse skupaj vpliva na razvoj pozitivne samopodobe, pomaga pri oblikovanju samozavesti, spodbuja pa tudi čutenja in čustvovanje vseh v družini. Skozi aktivno igro negujemo otrokovo radovednost, domišljijo in s tem tudi mišljenje.

Za igro in veselje ne potrebujemo dragih športnih pripomočkov! Uporabljamo lahko vsakdanje predmete. Gibanje je zastonj!

Bolje da se kobacamo, kotalimo, plazimo, plezamo, skačemo, tečemo, nosimo, potiskamo, vlečemo, mečemo, hodimo po prstih in petah in po vseh štirih naprej in nazaj, da se skrivamo in zopet najdemo ... kot da sedimo in »buljimo« nepremično v televizor in računalnik.

Med tovrstno igro se tudi oglašamo z vriskanjem, piskanjem, trkanjem, ploskanjem, drsanjem, tleskanjem, cepetanjem ... Sproščamo se lahko z različnimi zlogi: hop-hop-hop; tika-taka-glej, junaka; copa-copa-copa-cop, hitro-hitro zdaj v galop; prav počasi-tike-ti, nam se nikamor ne mudi ...

Raje se poslušajmo med seboj, kot da imamo ves čas ušesa odprta le za radio, CD in slaboumno turbo glasbo!

Tako se začnemo spoznavati, razumevati, pogovarjati, kar je resnična družinska naložba za prihodnost odraščanja, ko bo iz malčka zrasel v otroka in mladostnika. Vedel bo kaj lahko dela in kako lahko preživi prosti čas! (primer Lipa)

Gibanje je tudi pomemben dejavnik zoper negativne civilizacijske trende (nasilje, kajenje, pijančevanje, kazniva dejanja in narkomanija).

Zato nikakor ne vključujmo prezkodaj (pred 7 letom) naše najmlajše v strogo strukturirane treninge in vadbe, kljub mnogim ponudbam na trgu. Takšne dejavnosti lahko ogrozijo osebnostno strukturo majhnih otrok in v ničemer ne prispevajo k dobremu počutju v vaši družini!

In za konec:

Starati se začnemo, ko se nehamo igrati. Zato le pogumno in v gibanju naprej.

PRIPOROČAMO NASLEDNJE KNJIGE:

- 1) Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). Slepa miš, ti loviš. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 2) Walker, P. (2003). Hop, skok in poskok. Radovljica: Didakta.
- 3) Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 4) Stančević, B. (2002). Aktivna vloga staršev pri procesu športne vzgoje predšolskega otroka (diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 5) Videmšek, M., Stančević, B. (2006). 1 2 3, igray se tudi ti. (izide v mesecu februarju)

Hvala za sodelovanje in pristrčno pozdravljeni!

Mojca Pečnik

Barbara Stančević