

GIBALČEK – ŠPORTNO GIBALNI PROGRAM VRTCA JELKA

ULOVIMO PROSTI ČAS – POMOČ STARŠEM PRI NAČRTOVANJU ŠPORTNE VZGOJE NAJMLAJŠIH

ULOVITE PROSTI ČAS Z GIBALNIMI MINUTKAMI in ODMORI

(zanimive igre s katerimi so lahko otroci bolj aktivni)

Športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in značilnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med ljudmi. S svojimi cilji, vsebinami in metodami dela prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju otroka. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih zrelosti in starosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

Družina je najboljši prostor športno-gibalne aktivnosti. Zgled, ki ga dajejo starši, je nedvomno veliko učinkovitejši od vseh koristnih nasvetov, kako pomembna je športna vzgoja v predšolskem obdobju. Starši lahko otroka nenehno spodbujajo h gibanju in mu omogočijo, da postopoma sprejme gibalno-športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga sproščala ob psihičnih napetostih vse življenje. Dejstvo je, da spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje vrednot in otrokove osebnosti! Aktivno sodelovanje članov družine je lahko prvi korak, da postane gibanje družinska navada in potreba.

Žal so igra, vadba in razvedrilo današnjega časa vedno bolj sedeči. Na igrišču vidimo le malo otrok, ki bi plezali po drevesih, skakali »gumi twist«, se igrali Med dvema ognjema, Ravbarje in žandarje, Zemljo krast, se lovili ali skrivali. Danes je igra večkrat sedenje za računalnikom, gameboy-i in televizorjem, če pa si kateri od otrok tega ne more privoščiti, je nesrečen in še bolj obsedeno igra pri prijateljih, kadar se mu ponudi priložnost.

Kot soigralec v igri lahko otroku najbolje pomagata starši in ga spodbudite, da je gibalno bolj aktiven. Bodite mu učitelj in najboljši soigralec. Med takšno igro se namreč otrok istoveti z okoljem, posnema odrasle in oblikuje stališča do ljudi okrog sebe – do njih kaže čustva. **Ker sta za večino gibalnih iger potrebna vsaj dva, ste starši najboljši soigralci, in prav vas si otrok zagotovo želi za partnerje. Ne more se loviti, če nihče ne teče za njim, prav tako ne more kotaliti ali podajati žoge, če nima komu. Otrok, ki se igra z odraslim je bolj kreativen, hitreje razvije govorne sposobnosti in zmožnosti za reševanje problemov.**

Verjamem, včasih se je po naporni službi težko spraviti h gibalnim aktivnostim, prav tako vas doma čaka še en kup neopravljenega dela. Razmišljajte drugače! Skupaj boste zmogli! Ulovite skupni prosti čas in ga namenite gibalnim odmorom. Na ta način boste otrokom pomagali biti gibalno bolj aktivni, sami pa se boste dobro počutili, saj se boste sprostiti in nabrali novih moči za obveznosti, ki vas čakajo v nadaljevanju dneva. Gibanje je priložnost za celo družino, tudi za starše ...

13 NASVETOV S KATERIMI LAHKO OTROKU POMAGATE BITI GIBALNO BOLJ AKTIVEN

- 1) Bodite sami aktivni. Bodite mu vzor!
- 2) Otroku zmanjšajte čas gledanja televizije in igranja video igric.
- 3) Namesto televizije, vklopite radio in z otrokom malo zaplešite.
- 4) Otroka večkrat vprašajte katerih gibalnih dejavnosti si želi in mu jih pomagajte uresničiti!
- 5) Otroka večkrat peljite na bližnje igrišče, kjer lahko teče, skače in pleza. Za otroka ni boljšega kot se gibati in biti na zraku.
- 6) Sodelujte z njim (npr.: pojdite skupaj na sprehod, skupaj brcajte žogo, igrajte se z njim kakšno elementarno igro, postavite si poligon ...).

- 7) Skupaj z otrokom načrtujte skupne družinske odmore ali celo dneve, vikende in počitnice s športnimi vsebinami (npr.: družinski izleti, smučanje in sankanje, rolanje ali drsanje, vodne aktivnosti ...)
- 8) Pojdite si skupaj ogledati različna športna tekmovanja – pa nikakor ne za to, da se bo vaš otrok začel ukvarjati z vrhunskim športom, vendar za to, da se bo naučil prave navijaške kulture, predvsem pa se bo otrok preko vašega navdušenja veselil uspehov drugih.
- 9) Ko kupujete darila za otroka, mu lahko kupite kakšne športne pripomočke (npr.: žogo, obroč, kolebnico, balinčke, frizbi, zložljivi gol, trampolin, rolarje, kolo ali knjigo z gibalnimi igrami), ki ga bo spodbudilo k športnemu udejstvovanju.
- 10) Poiščite v bližini vašega kraja vadbo za vse družinske člane in bodite aktivni skupaj.
- 11) Naj vam otrok pomaga pri domačih opravilih. Sodeluje lahko pri delih na vrtu, čiščenju tal, grabljenju listov, nošenju lažjih vrečk iz trgovine, čiščenju oken, brisanju praha, sprehajanju psa, obešanju perila ... Gibanje je zastoj!
- 12) Kadarkoli je mogoče se raje poslužujte stopnic kot dvigala.
- 13) Igre, ki se jih igrate z otrokom naj bodo zanimive in čim manj tekmovalnega značaja!

Včasih se zgodi, da enostavno zmanjka idej kaj nekaj se bi lahko igrali s svojim otrokom. Odločila seme se, da vam pomagam in vas spomnim na nekaj zanimivih iger, ki bodo otroke navdušile.

1) IGRA: MEHURČKI

KAJ POTREBUJETE? Blago milnico in obroček za pihanje mehurčkov.

Pihajte mehurčke, otrok pa naj jih poskuša počiti, še preden padejo na tla. Določite mu s katerim delom telesa lahko počí mehurčke (z dlanjo, kolenom, prsti na nogi, ritko ...)

2) IGRA: DELI TELESA

Otroku pokažite ter poimenujte po en del telesa in ga prosite naj vam pokaže kako vse se lahko le ta giblje. Morda ga lahko pokrčimo/iztegnemo, premaknemo levo/desno ali pa lahko morda z njim krožimo ...

3) IGRA: PLES DELOV TELESA

KAJ POTREBUJETE? Glasbo.

Plešete prosto, izrazno, kot listki, čebele, ptice, mehurčki. Kasneje lahko uporabite različno glasbo. Po glasbi gibajte s tistim delom telesa, ki ga predhodno določite. Začnite pri glavi in končajte pri prstih na nogah. Plešete lahko tudi z več deli hkrati.

4) IGRA: POSNEMANJE GIBANJA

KAJ POTREBUJETE? Otrokovo najljubšo slikanico.

Po slikanici posnemajte gibanje in glasove likov, ki jih vidite na slikanici (npr.: živali na kmetiji, drevesa in cvetlice, sonce in oblček ...). Govor in gibanje gresta z roko v roki.

5) IGRA: HOJA RAVNOTEŽJA

V stanovanju, na dvorišču ali igrišču poiščite robnik ali predmet, ki bi lahko predstavljal »gimnastično gred«. Pokažite otroku, kako se lahko giblje po njej, ne da bi pri tem stopil na tla. Giblje se lahko naprej, nazaj, bočno, v počepu. Med hojo lahko nosi v roki ali pa na glavi drevesni list ali majhen kamenček.

6) IGRA: ZAMRZNJENI PLES

KAJ POTREBUJETE? Zanimivo, kvalitetno glasbo. Uporabite lahko katerokoli zvrst, nikanar pa ne »turbo glasbo« - več o tem bomo nekaj besed spregovorili v zimskem času).

Otrok naj pleše toliko časa, dokler se glasba ne prekine. Glasbo stišajte na 10-30 sekund. Ko otrok sliši, da se je glasba prekinila, obstoji na mestu, kot da bi »zamrznil«. S plesom nadaljuje, ko se glasba ponovno zasliši.

7) IGRA: VRŽI KOCKO

KAJ POTREBUJETE? List papirja, svinčnik in kocko za Človek ne jezi se. Kocko lahko izdelate tudi iz večje (kvadratne) kartonaste škatle.

Pred začetkom igre si zapišite 6 gibalnih nalog, ki jih boste izvajali ob določenemu številu pik, ki vam jih bo pokazala kocka, ko jo boste zakotalili na mizi ali tleh.

PRIMER GIBALNIH NALOG:

1 pika na kocki: 10-krat sonožno poskočite

2 piki na kocki: poskočite 5-krat po levi nogi, nato še 5-krat po desni

3 pike na kocki: 4-krat stecite okrog mize

4 pike na kocki: posnemajte vsaj tri otrokove najljubše živali

5 pik na kocki: naredite vsaj 8 počepov (ves čas se držite za roke)

6 pik na kocki: čira - čara, hokus - pokus, otrok postane palačinka (namažite jo z marmelado ali čokolado (otrok leži na hrbtu), jo zavijete (otroka iztegnjenega kotalite) in na koncu palačinko še »pohrustajte«)

8) IGRA: SEMAFOR

Ko se z otrokom sprehajate, lahko kar iznenada vzkliknete barvo semaforja.

Na znak: »ZELENA LUČ!« hodite hitreje (lahko začnete tudi teči); na znak: »RUMENA LUČ!« hodite vedno bolj počasi; na znak: »RDEČA LUČ!« pa se popolnoma ustavite!

Na ukaz lahko tudi spreminjate načine gibanja. Vprašajte otroka kaj vse bi lahko počeli ob določenem znaku. Lahko skačete, hopsate, tečete, hodite nazaj ...

9) IGRA: SLEDI VODJI

Med družinskimi člani določite vodjo. Le-ta si sproti (brez besed) izmišlja gibanja, ostali pa mu poskušajo slediti.

10) IGRA: NOŠENJE Plišastih Igračk

KAJ POTREBUJETE? Plišaste igračke.

Plišasto igračko si položite na glavo. Nosite jo na drugo stran sobe, pri tem pa pazite, da med nošenjem ne pade na tla. Igračko lahko položite v škatlo in stečete nazaj, kjer vas čakajo nove igračke. Igračke lahko prenašate na različne načine – na iztegnjeni dlani, na vatu, med nogami, medtem ko sonožno skačete, na hrbtu ko se plazite, na kolenih, ko hodite v počepu ...

11) IGRA: SIMON PRAVI ...

Otroku dajemo navodila za gibanje tako, da pred navodili rečemo: »Simon pravi, **prosim**, poskoči dva-krat!« (ALI: dvigni roke pet-krat/ počepni deset-krat/ tri-krat se zavrti/ dotakni se pet ...) Če v navodilih otrok ne sliši besede prosim, naloge ne izvrši, vendar počaka na naslednje navodilo.

12) IGRA: LOV NA REPKE

KAJ POTREBUJETE? Rutke ali trakce.

Rutko ali trak si vsak član družine zatakne za pas hlač. Medtem, ko tekate po igralnem prostoru poskušajte drugim soigralcem vzeti »repek« in pri tem paziti, da ne izgubite svojega.

13) IGRA: KJE JE SKRITA BUDILKA?

KAJ POTREBUJETE? Budilko, ki tiktaka.

Budilko skrbno skrijete, nato pa enemu od družinskih članov zavežete oči. Le-ta poskuša kar se da hitro poiskati budilko. Med tem, ko se išče budilka, morajo biti vsi ostali popolnoma tiho, da se sliši tiktakanje budilke.

Prepričana sem, da se boste ob izvajanju katerikoli gibalnih aktivnosti vsi zabavali. Obveza smer je le ULOVITI PROSTI ČAS in verjamem, da vam bo uspelo!

NE POZABITE! Če otroku nenehno preprečujemo gibanje, mu ustavljamo (blokiram) možgane in zaviramo celostni razvoj! **Zato:** čim večkrat pomagajte otroku biti gibalno aktiven!

Sestavila in zapisala:
Barbara Stančevć, prof.šp.vzg.