

POMOČ STARŠEM PRI NAČRTOVANJU DRUŽINSKE VADBE

ŠPORTNO-GIBALNA VZGOJA ZA VROČE -MORSKE DNI

Vročje poletne dni velikokrat preživimo s čofotanjem v vodi. Če ne veste kaj bi lahko počeli s svojimi otroki, vam priporočam, da si preberete nekaj didaktičnih napotkov v pomoč!

Plavanje je eno izmed gibanj, ki jih otrok ne pridobi z vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami kot so tek, poskoki, plazenje, plezanje ... Pri nekaterih otrocih je prisoten tudi strah pred vodo in izgubo tal pod nogami, zato je zelo pomembno, da otroka brez prisile **vedno** najprej prilagodimo na vodo, tako da se sprosti in da je v vodi zadovoljen ter igriv. Za učenje plavalne tehnike bo še čas!

Najbolj učinkovito prilagajanje na vodo je **IGRA** v vodi! Vsak otrok igro doživlja zelo čustveno, istočasno pa mu ta dopušča svobodno, ustvarjalno izražanje njegove domišljije. Ob igri otrok spozna, da je voda »mokra«, prijetna in zanimiva.

PRILAGAJANJE NA ODPOR VODE

Z igrami otrok spozna, da se je v vodi težje premikati kot na prostem, saj je voda gostejša od zraka.

a) NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Uporabimo lahko različne oblike hoje, teka in lazenja, ki jih lahko izvajamo naprej, nazaj, bočno - v različnih smereh.

b) MEDVEDEK PU

V nekoliko globlji vodi (lahko tudi počepnete, pomembno je, da so ramena potopljena toliko, da je brada tik nad vodo) naj otrok hodi tako da izmenično dviguje noge od tal, tako da se ziblje desno in levo, z rokami pa si pomaga loviti ravnotežje.

c) POSNEMANJE:

V vodi lahko otrok posnema račko, žabo, mačko, športnika, čoln, vlak, avto ...

d) RAZLIČNA LOVLJENJA V VODI

e) LISIČJI REPEK

Zadaj za kopalke si zataknete trakec. Na znak vam pokuša otrok repek vzeti.

f) VALOVI

Otroka primemo za roke, sam pa poskuša narediti velike valove, tako da se s telesom ziba naprej in nazaj.

g) MORSKI PES

Skupaj z otrokom se plazite po tleh v zelo nizki vodi, tako da hodita samo po rokah in vlečeta noge za seboj.

h) RISANJE OSMICE

Roke ima otrok pokrčene pred prsmi in z dlanmi riše (vesla) osmico (osmico naj riše najprej majhno, nato pa vedno večjo).

i) POTISKANJE PLAVAJOČIH PREDMETOV S TRUPOM

S trupom lahko potiskate žogo, rokavčke, balon, plavajočo račko ali kaj podobnega

j) PODOJANJE in LOVLJENJE ŽOGE

Za otroka bo še bolj zanimivo, če boste šteli uspešne podaje!

k) PEPČEK V VODI

Za igro so potrebni vsaj trije vadeči. Pepček stoji na sredini. Njegova naloga je, da se dotakne žoge, medtem ko si jo ostala dva podajata. Ko se jo dotakne, ga na njegovo mesto zamenja vadeči, ki je zadnji podal žogo.

l) POTAPLJANJE in DVIGOVANJE ŽOGE

m) KDO BO PRVI PRITEKEL DO ŽOGE

n) ZAKLAD

Prenašanje zaklada (plavajočih predmetov) na blazini na vodi.

PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE:

Z igrami otrok spozna, da se je pod vodo potrebno zadržati zrak. Pri igrah poskušajte vztrajati, da se otrok ne drži za nos, prav tako pa naj si otrok, ko si zmoči oči ne briše z rokami. Priporočam, da takšne vaje izvajate tako, da otroka držite za roke in gibalne naloge izvajate skupaj z njim.

a) ZADRŽEVANJE SAPE NA SUHEM

b) POČASNO POTAPLJANJE GLAVE

c) SPUŠČANJE PO TOBOGANU

d) PETJE PESMICE

Skupaj z otrokom se potopita. Otroku pod vodo zapojete pesmico, otrok pa poskuša uganiti katero pesem požete.

e) DAN in NOČ

Na znak »noč« otrok potopi glavo v vodo, na znak »dan« se otrok igra (čofota) v vodi.

f) KRT

Stopimo k otroku in okrog njega z rokami sklenimo krog (krtova luknja). Otrok se mora potopiti in pokukati stran od kroga (luknje).

g) STOJA NA ROKI, PREVALI V GLOBLJI VODI ...

PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO:

a) ŠTETJE PRSTOV NA ROKI

b) ISKANJE MAJHNEGA/ VELIKEGA KAMNA

V bazenu lahko otrok pod vodo išče potopljene predmete.

c) IGRIVI TJULENJ

Na vodno gladino postavimo napihnjeno žogo. Otrok se potopi pred žogo in poskuša z glavo žogo odbiti visoko v zrak.

PRILAGAJANJE NA IZDIHOVANJE V VODO:

a) PIHANJE VODE V DLANI ZAJETO VODO

b) PIHANJE BALONO ali PLAVAJOČIH PREDMETOV PO VODNI GLADINI

c) PODOJANJE S PIHANJEM BALONA NA VODNI GLADINI

d) STRUPENI BALON

Vsi zbrani se primete za dlani, tako da naredite krog. Na sredino postavite balon. Le ta je »strupen« in se ne sme nobenega dotakniti, zato pa ga je potrebno odpihniti stran. Kogar se dotakne se lahko reši pred zastrupitvijo tako, da trikrat počepne pod vodo, tako da se z zadnjico dotakne tal.

e) PLES MEHURČKOV

Otrok naj potopi glavo v vodo do nosu in izdihuje zrak skozi nos in usta, medtem pa dela mehurčke.

f) KATAPULT

Otrok vzdihne zrak, nato pa počasi počepne in se z delanjem balončkom potopi pod vodo. Ko se potopi se odrine od tal in skoči visoko v zrak.

g) IZMENIČNI POČEPI V PARU

Otroka primemo za roke. Izmenično izvajajta počepe. Ko se potopita, izdihnita zrak skozi nos in usta, tako da nastanejo mehurčki

PRILAGAJANJE NA PLOVNOST:

Ker plavanje zahteva, da je telo v vodoravnem položaju, je potrebno otroka naučiti lebdenja na vodi in ga navaditi, da pljuča napolni z zrakom (od tega je tudi odvisno lebdenje).

a) USEDI SE NA MORSKO DNO

Z brundanjem (z počasnim izdihovanjem zraka skozi nos) s počasi potapljamo do dna. Pri tem si pomagamo tudi z rokami toliko časa dokler se ne usedemo na dno.

b) ŽOGICA

Po vzdihu počepnemo na dno, nato pa glavo potisnemo k nogam in se primemo z rokami za kolena ter počakamo, da nas dvigne navzgor, preštejemo do 5 ali 8, za tem pa se ponovno postavimo na noge.

c) MRTVAK NA HRBTU/TREBUHU

Pri mrtvaku pazimo, da je telo ves čas v popolnoma iztegnjenem položaju (glava naj bo na površini vode, noge in roke so lahko razširjene, tako da zajamejo čim večjo površino). Med sabo lahko tekmujete kdo zdrži dlje časa v vodoravnem položaju!

PRILAGAJANJE NA DRSENJE V VODI:

Priporočam, da otrokom, ki imajo težave s plovnostjo, pomagamo pri drsenju s plavalnimi pripomočki (najbolj primerni so plavalna deska, pas in plovna žoga), s katerimi jim povečam plovnost, predvsem pa jim pomagamo pri samozaupanju v drsenje.

a) ČOLNIČEK in MORNAR

Otrok (čolniček) leže na hrbet/trebuš. Primemo ga pod pazduho/roke in ga v vodoravnem položaju vlečemo po vodi na vse strani.

b) VLEČENJE V TROJKAH

Otrok se uleže na vodno površino (na hrbet ali trebuh), starša pa ga primeta za roke in ga vlečeta vse smeri.

c) STRIŽENJE Z NOGAMI NA PLAVALNI DESKI ALI ŽOGI

NE POZABITE!

Otroka vedno pohvalimo in ga spodbujamo. NIKOLI ga ne silimo v vodo, predvsem pa mu ne potiskamo glavo v vodo ali ga neprestano škropimo!

LEPO POLETJE, VELIKO UŽITKOV IN VESELIH TRENUTKOV!

Zapisala: Barbara Stančević, prof. šp vzg.