

Vrtec Murska Sobota

Barbara Majc

Lektor: Sabina Oletič

SPODBUJANJE GIBANJA OTROK V 1. STAROSTNEM OBDOBJU PO SISTEMU NTC UČENJA

ENCOURAGING MOTOR SKILL DEVELOPMENT OF TODDLERS THROUGH THE NTC LEARNING SYSTEM

POVZETEK:

V prispevku predstavljam pozitivni vpliv gibalnih dejavnosti na razvoj otrokovih telesnih spretnosti in sposobnosti, v povezavi s pozitivnim vplivom na razvoj možganov. V povezavi s tem omenjam sistem NTC učenja, ki temelji ravno na spoznanju pozitivne povezanosti med gibanjem in razvojem sinaps v možganih. V prispevku so predstavljene gibalne dejavnosti, ki sem jih izvajala v oddelku prvega starostnega obdobja (1–3 let).

KLJUČNE BESEDE: otrok, gibanje, možgani, zdravje, NTC

ABSTRACT:

Positive effects of physical activities, which are beneficial to motor skills and abilities of a child in relation to its mental development, are presented in my article. I used the NTC learning system which is theoretically based on the relevant positive influence on the development of motor skills and abilities as well as on the development of synapses in the brain. All physical activities, which were performed among toddlers, are presented in my article.

KEYWORDS: child, movement, brain, health, NTC learning system

1. Uvod

O gibanju in njegovih pozitivnih učinkih je bilo napisanega že veliko. Pa vendar pri svojem delu z otroki opažam, da so slednji iz leta v leto, iz generacije v generacijo vse bolj okorni in motorično nesamozavestni. Ravno ta dejstva so bila ena izmed razlogov, da gibanje in njegov vpliv, ne le na telo in zdravje, ampak tudi na razvoj otrokovih možganov, raziskujem in spodbujam v praksi. Tako smo v oddelku otrok, starih od enega do treh let, intenzivno preizkušali svoje gibalne spretnosti in sposobnosti ter raziskovali načine gibanja, ki hkrati vplivajo na razvoj otrokovih možganov.

O povezavi z gibanjem in razvojem otroških možganov govori dr. Rajko Rajović. Rajović poudarja pomen gibanja in gibalnih dejavnosti kot ključni faktor za razvoj in nastajanje sinaps – možganskih povezav v možganih. Znano je dejstvo, da se do 5. leta starosti razvije okrog 50 % sinaps, do 7. leta pa kar 75 %. Podatek je pomemben tudi zato, ker je od števila sinaps odvisen intelektualni razvoj posameznika. Torej, večje število sinaps pomeni višjo inteligenco (Rajović, 2013).

Na kašne načine spodbujamo razvoj sinaps nam g. Ranko Rajović natančno predstavi v svojih knjigah (Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka in IQ otroka – skrb staršev), kjer predstavi NTC sistem učenja. Ta s pomočjo preprostih in zabavnih iger spodbuja in krepi otrokove sposobnosti, stimulira duševni in telesni razvoj, krepi pozornost in spomin, uri koordinacijo in motoriko. Sama sem se osredotočila na telesno-gibalne dejavnosti oz. igre, ki spodbujajo razvoj sinaps v možganih. Dejavnosti so bile izvedene tako v igralnici kakor tudi na prostem. Tako smo dnevno poleg obveznega vsakodnevnega bivanja zunaj otroke spodbujali h gibanju in raziskovanju svojih spretnosti.

2. Hoja po vrvi in klopi



Hoja po vrvi je bila predhodna dejavnost hoje po klopi. Dejavnost od otrok zahteva precejšnjo mero pozornosti in hkrati nenehno iskanje ravnotežja v gibanju.

Hoja po klopi je bila za otroke velik izziv, saj so morali najprej najti način, kako stopiti na klop, pozneje pa pozorno spremljati vsak svoj gib, da so klop prehodili v celoti.

Slika 1: Hoja po klopi

3. Plazenje skozi tunel, škatle in pod mizo

Plazenje kot eno izmed osnovnih gibanj je otrokom zelo blizu, čeprav se je izkazalo, da so bili otroci pri plazenju skozi škatle nekoliko bolj zadržani in previdni. Veliko bolj sproščeni so bili otroci pri plazenju pod mizo ali skozi tunel. Plazenje pod mizo smo nadgradili z navidezno oviro – zaveso ob stiku dveh miz, kar je posameznike precej zmotilo. Potrebovali so kar nekaj časa in spodbude, da so se uspešno prebili skozi gibalno oviro.

4. Trampolin

Skakanje po trampolinu je eden izmed načinov gibanja, ki zelo pozitivno vpliva na celotno telo. V vrtcu, kjer je v oddelku večje število otrok, je potrebno veliko več pozornosti, doslednosti in ustreznega načrtovanja ter izvajanja dejavnosti, da se zagotovi varno in spodbudno učno okolje.



Slika 2: Skakanje po trampolinu

5. Hoja po hribu

Hoja po hribčku predstavlja malčkom velik izziv, še posebej za tiste malčke, ki so komajda shodili. Hojo navzgor in navzdol smo popestrili z igrami teka. Več težav so imeli otroci pri spuščanju po hribu navzdol, ker so morali hojo koordinirati še s hitrostjo gibanja.

6. Igra z žogo

Žoga kot skorajda osnovni gibalni pripomoček otroke vedno znova spodbuja h gibanju. Že samo kotaljenje žoge je otrokom zanimiva dejavnost. Žoge smo metali na koš, v zrak, jih kotalili skozi tunel in pod mizo. Najbolj razburljiva je bila hitrostna igra, ki smo jo poimenovali kar pobegle žogice. Žoge smo stresli iz škatle, nato pa jih skušali čim prej pobrati in prinesiti nazaj v škatlo. Otroci so pri vsakem izvajanju te dejavnosti želeli še več ponovitev .

7. Vrtenje okoli svoje osi

Vrtenje okoli svoje osi je zelo pomembna vaja za razvoj ravnotežja, hkrati pa za otroke privlačna in obenem izvedbeno zelo zahtevna. Z rokami v odročenu smo otroke spodbujali k vrtenju najprej v eno in nato v drugo stran, na vsako vsaj po 15 sekund.

8. Hoja po taktilnih ploščah

Bosih nog so otroci hodili po taktilnih ploščah, zaznavali različne podlage in povezovali dražljaje z že znanimi občutki.

9. Plezalni poligon

Plezalni poligon nam omogoča različne načine gibanja, hkrati pa otroke postavlja pred izziv, da premagajo dano oviro na način, ki je za posameznika najlažji. Pri mlajših otrocih še ne prihaja v ospredje opazovanje in posnemanje drugega, kar je bilo razvidno pri tej dejavnosti. Otroci so iskali svoje načine za premagovanje ovir.

10. Kotaljenje po tleh (po blazini)

Na videz nezahtevna dejavnost se je izkazala za precej težavno. Na začetku so otroci potrebovali fizično pomoč odraslega, veliko spodbude in predvsem vzor odraslega, ki so ga lahko posnemali.

11. Vzpenjanje po stopnicah

Ker je naš vrtec etažne narave, smo lahko izkoristili stopnice in se vzpenjali po njih. Še prej pa smo se s stopnicami srečali v igralnici. Tako smo postavili stopnice iz pene. Tudi večnamensko igralo na našem igrišču ima stopnice, ki so bila prva ovira za dostop do tobogana.

12. Pajkova mreža

Okrog nogic na mizi, ki smo jo najprej obrnili navzdol, smo prepletli elastično gumico – pajkovo mrežo. Otroci so premagovali oviro s prestopanjem, odmikanjem gumice, plazenjem pod gumico. Po nekaj mesečnem izvajanju opisanih gibalnih dejavnosti je bilo opaziti prve pozitivne učinke. Ponavljanje in utrjevanje vaj je otrokom omogočilo osvojitve novih gibalnih konceptov, vplivalo na povečanje njihove gibalne samozavesti in spodbudilo motorično manj spretno otroke k raziskovanju in premagovanju mej svojih gibalnih spretnosti. Verjamem, da je imelo ponavljanje vaj še mnogo drugih pozitivnih učinkov na otrokovo telo, prav tako pa tudi na njegov psihični razvoj.

Opisane dejavnosti so samo peščica tistih, ki pozitivno vplivajo na otrokov telesni razvoj in razvoj možganov obenem. Vsekakor bomo z dnevnimi gibalnimi dejavnostmi nadaljevali, jih nadgrajevali in jih v spomladanskem času prenesli v naravno okolje, ki je za otroke motivacijsko toliko bolj spodbudnejše. Zavedam se, da smo vzgojitelji eden izmed ključnih faktorjev, ki imamo izjemno pomembno nalogo pri spodbujanju gibanja otrok in pridobivanju zaupanja v svoje telo in gibalne spretnosti.



Slika 3: Pajkova mreža

13. Literatura:

1. Rajović, R. (2013). IQ otroka – skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija.