

OŠ Gorje, Enota Vrtec Gorje

**Klavdija Iveljić**

Lektor: Tatjana Pintar

## Z GIBANJEM IN HRANO DO ZDRAVJA

## MOVEMENT AND FOOD FOR HEALTH LIVING

### **POVZETEK:**

Predstaviti želim različne gibalne dejavnosti otrok drugega starostnega obdobja v vrtcu skozi upoštevanje področij in načel Kurikuluma za vrtce in v povezavi z zdravim načinom prehranjevanja. V prvem delu so opisane dejavnosti na prostem, v drugem delu pa tiste, ki smo jih izvedli v igralnici ali telovadnici. Prikazane so tri gibalne igre: razvrsti tulce, katero sadje bo zmagalo ter kateri organ bo zmagal.

**KLJUČNE BESEDE:** kurikulum, gibalne igre, zdrava prehrana

### **ABSTRACT:**

I intend to present various locomotor activities for children of the second age period in kindergarden, taking into consideration fields and principles of the Curriculum for kindergartens as well as healthy eating. The first part describes outside activities, whereas the second part describes locomotor activities in the playroom or gym. Movement games that are shown are: arrange the tubes, which fruit is going to win and which body organ is going to win.

**KEYWORDS:** curriculum, movement activities, healthy nutrition

## **1. UVOD**

Ob upoštevanju razvojnih značilnosti predšolskih otrok in z zavedanjem pomembnosti sprememb v najmlajšem obdobju človekovega razvoja in prepletenosti različnih področij sem skušala načrtovati in omogočiti čim več gibalnih dejavnosti ter jih povezati z zdravo prehrano. Osredotočila sem se na različne gibalne dejavnosti, ki so potekale tako zunaj kot znotraj vrtca. Poleg gibanja sem vključevala še ostala področja Kurikuluma za vrtce, skupaj z dejavnostmi, ki pozitivno vplivajo na zdrav način prehranjevanja in posledično zdravja.

## **2. GIBALNI RAZVOJ**

Človekov razvoj je proces, ki poteka od spočetja do smrti. Največ sprememb se dogodi v prvih letih življenja, ko so posamezna področja razvoja tesno povezana in prepletena (Nemec in Krajnc, 2011). Strokovni delavci moramo zato pri načrtovanju dejavnosti upoštevati telesni, gibalni, kognitivni in čustveno-socialni razvoj.

Z razumevanjem pomembnosti prepletenosti vseh področij naj bi uporabljali različne metode in oblike dela ter organizirali take dejavnosti, da so otroci čim bolj dejavni, in to preko igre. Omenjeno sem želela upoštevati tudi sama.

## **3. JESENSKE GIBALNE IGRICE**

Gibalne dejavnosti, ki sem jih pripravila, so bile: preskakovanje vej, igra goba-drevo, vožnja jesenskih plodov s samokolnicami, metanje kostanjev v tarčo (jesenski list, postavljen na razdalji). Na koncu je bila igra s padalom, na katerega smo dali različne plodove in niso smeli pasti na tla, ko smo ga premikali na različne načine.

Povezala sem jih z drugimi kurikularnimi področji: poimenovanje jesenskih plodov (jezik), razlikovanje gob in dreves (narava), risanje in štetje plodov (umetnost, matematika), seznanjanje s pravili (družba). Otroci so prinesli jesenske plodove: od buč do koruze in celo dišavnic. Vse smo olupili, narezali na majhne koščke in jih nesli kuharici, da je pripravila slastno bučno juho. Gibanje smo tako povezali z zdravim načinom prehranjevanja.

## **4. SADNA MALICA V GOZDU**

V gozdu se najprej preštejemo (matematika), ponovimo pravila obnašanja (družba), nato sledi spontana igra otrok oz. raziskovanje gozda (gibanje, narava). Večkrat jim dodelim tudi naloge: poišči svoje drevo in ga objemi, skupinsko barvanje debel (debla smo oblepili z listi, ki so jih pobarvali z voščenkami), ustvari svojo tablico (izbrali so 5 predmetov, ki so jih nalepili na lepenko pravokotne oblike).

V gozd smo večkrat vzeli sadno malico, ki so jo otroci pojedli bodisi v čepe ali stoje. Takrat so se umirili, opazovali naravo okoli sebe, poslušali zvoke iz daljave ipd. V pomladnem času pa se že veselimo, da bomo lahko nabirali gozdne jagode in robidnice.

## **5. ŠKRATKOVA HIŠICA**

Letos smo hišico večkrat obiskali in se ob njej igrali – v bližini je nekaj dreves, po katerih lahko plezajo in hkrati opazujejo živali, rastline, spremembe v naravi. Dopoldne ob škratkovi hišici hitro mine, saj se veliko gibamo in se vrnemo prijetno utrujeni. Takrat tudi pri kosilu pojedjo količinsko več kot po navadi. Tako je bilo tudi, ko smo se spuščali z lopatkami po bližnjem zasneženem hribu.

V hišici smo prebrali pravljico Skrivališče na drevesu, v kateri je družčina zajčjih prijateljev opravila naloge, da so se lahko pridružili družbi veveričkam, na drevesni hišici. Gibalni igri pajkova mreža (napeta elastika, ki se je ob plazenju skozi ne smeš dotakniti) in skakanje čez prepad (stopničke) sta bili pravi izziv. Dejavnosti sva prilagodili starosti oz. gibalni zmožnosti posameznega otroka. Nekateri

so morali preskočiti eno stopničko, nekateri pa obe. Ko so opravili ti dve nalogi, so splezali še na drevo. Za naloge so bili izredno motivirani in želeli doseči uspeh, kot so ga prijatelji iz zgodbe. Gre za primer vključevanja različnih področij kurikulumuma oz. uresničevanja načela horizontalne povezanosti (Bahovec, 1999).

Na gibalni razvoj otrok pomembno vplivamo tudi z načelom sodelovanja s starši. Otrokom smo zgled in, če v času prestopa iz vrtca v šolo doživijo gibanje kot zabavo in sprostitvev, bodo temu sledili tudi v



času nadaljnjega šolanja. V tej točki se zgoraj omenjeno načelo stika z načelom vertikalne povezanosti oz. kontinuitete »med družino in vrtcem« (Bahovec, 1999, str. 8).

Do hišice smo se sprehodili tudi s starimi starši, na dan, namenjen izštevankam. V naši skupini izbiramo izštevanko, ki vključujejo vremenske pojave in podnebne spremembe. Vsak mesec smo se naučili eno izštevanko in z veseljem smo jih predstavili obiskovalcem. Z izštevankami smo izšteli otroka, ki je nato pokazal tudi določeno gibalno vajo.

Na koncu smo se naučili še novo izštevanko: *Ti si sonce, jaz sem sneg, ko zasiješ, grem v breg. Jaz sem noč in ti si dan. Večeri se, pojdi stran!*

Slika 1: Sprehod s starimi starši

## 6. IGRA RAZVRSTI TULCE

Tulce smo pobarvali s tempera barvami. Na koncu smo imeli po 8 rdečih, rumenih, zelenih in modrih tulcev. Z upoštevanjem razvojnih značilnosti sem otroke razdelila v dve koloni. Na tleh igralnice sem v vsak kvadrat v koloni dala papir določene barve. V vsaki koloni sem uporabila drugačen vrstni red barv. Otrok, ki je bil na vrsti, je moral moder tulec moral odnesti in odložiti na kvadrat, kjer je bil papir modre barve in tako naprej. Ko je razvrstil vse štiri tulce, je igro pričel naslednji igralec, ki je imel enako nalogo. Ko pa je bil na vrsti peti igralec, je moral le-ta najprej vse tulce nesti nazaj na začetek in pričeti s ponovnim razvrščanjem. Sprva je bilo veliko lovljenja, dokler niso ugotovili vseh pravil igre. Ugotovila sem, da se igre najbolje naučijo, ko jo sami preizkusijo in se med seboj popravljajo. Igro smo izvedli tudi v telovadnici, v kateri smo imeli različne postaje. S časopisnim



papirjem, ki je bil na tleh, so morali »drsati« do mesta, od koder so metali žogo v tarčo na zidu. Nato so šli do pripravljenih tulcev in jih razvrščali, kot je opisano v zgornjem primeru. Barvni papirji so bili nekoliko bolj odmaknjeni kot v igralnici, poleg tega smo na tleh pripravili tudi količke oz. ovire, okoli katerih so morali teči. Naslednja postaja je bila gred, po kateri so hodili in ob koncu skočili z nje ter šli do naslednje postaje, kjer jih je čakala košara z lesenimi ščipalkami, ki so jih obešali na vrv. To je le en primer nadgradnje te igre.

Slika 2: V telovadnici

## 7. KATERO SADJE BO ZMAGALO

Namenjena je petim igralcem. Potrebujemo kocko, ki ima na štirih poljih različna sadja (limone, sliva, lubenica, jabolka) in na dveh poljih, dve različni gibalni dejavnosti (5 počepov in 3x se zavrteti okoli svoje osi). Otrok, ki ima na začetku sliko posameznega sadja, skoči za eno polje naprej, vsakič, ko tisti, ki meče kocko, vrže to sadje. Če vrže polje, na katerem je narisana gibalna dejavnost, jo izvedejo vsi sodelujoči otroci. Zmaga tisti, ki prvi pride do cilja. V igralnici imamo na tleh kvadrate, ki so dovolj veliki, da vsak otrok lahko stoji v enem in tako vsi vidijo, kam morajo skočiti.



Igra vsebuje vsa področja kurikula: jezikovno (poimenovanje sadja, vaj, ki jih morajo otroci narediti), družbeno (igra s petimi sodelujočimi, njihovo medsebojno dogovarjanje, upoštevanje pravil igre, sodelovanje, spodbujanje), gibalno (vrtenje okoli svoje osi, počepi, poskoki), področje narave (različne vrste sadja) in področje matematike (štetje gibov, kvadratov, kolikokrat morajo poskočiti, da bodo prišli do cilja ipd.).

Nadgradnja te igre je igra KATERI ORGAN BO ZMAGAL: Slika 3.

V okviru teme *Moje telo*, smo se pogovarjali o možganih, srcu, pljučih in želodcu. Na kocko smo prilepili slike omenjenih organov in ko otrok vrže posamezen organ, le-ta skoči eno polje naprej. Ko vrže kocko na polje s kartico, si jo ogleda in pove, kaj morajo narediti. Kartice obsegajo različne gibalne naloge, ki jih vsi izvedejo. Poleg narisanih gibalnih nalog kartice vsebujejo tudi kazni in nagrade, ki sem jih prav tako narisala na način, da so jih lahko razumeli.

Primeri gibalnih nalog: počepi, sklece, skakanje v zrak, tek na mestu, dihanje skozi nos ipd.

Primer nagrade: možgani so pojedli zdravo hrano, skočijo naj eno polje naprej.

Primer kazni: pozabil si čelado, možgani se vrnejo nazaj za eno polje.

V igro sem vključila tudi njihove predloge za kartice: naredi ladjico ali most, kroži z rokami naprej in kroži nazaj, ulezi se na tla in z nogami vozi kolo naprej in nazaj ipd.

Otroci se te igre nikakor ne naveličajo. Vsak dan znova se jo želijo igrati. Sprva sem morala biti vedno zraven, predvsem pri samem začetku igre, sedaj pa skoraj nič več ne pomagam. Sama sem izredno vesela njihovih odzivov. Dokaz za to je tudi to, da so prilagodili igro in v njej lahko sodeluje več kot pet igralcev. Med seboj si radi pomagajo, se brez prepiranja tudi dogovorijo o menjavah za metanje kocke oz. za to, kdo bo imel določen organ.

## 8. VIRI IN LITERATURA

1. Bahovec, E. D. (1999). Kurikulum za vrtce. [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci\\_kur.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf), 15. 2. 2019.
2. Nemeč, B. in Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka: učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja*. Ljubljana: Grafenauer založba.