

Vzgojiteljica Mateja Golorej

Vrtec Trnovo, Kolezijska ulica 11

1000 Ljubljana

GIBANJE PREDŠOLSKIH OTROK S POMOČJO ORGANIZACIJE VEČDNEVNEGA BIVANJA V NARAVI

V svojem prispevku bom poglobljeje predstavila organizacijske oblike gibanja v otrokovem predšolskem obdobju. Osredotočila pa sem se na organiziranje in izvajanje bivanja otrok v naravi, kako slednje vpliva na otroke in zakaj je tovrstno gibanje pomembno za njihov razvoj. Posamezne, dotične dejavnosti bom podkrepila s cilji, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtece (1999).

V glavnem delu svojega prispevka bom zajela, kako v Vrtcu Trnovo bogatimo gibalno-športni program, v katerega so vključeni otroci drugega starostnega obdobja. V Vrtcu Trnovo se otroci skupaj s svojim strokovnima delavkama oddelka udeležujejo tridnevnega bivanja v naravi, vrtca na kmetiji, ki ga organizira MT Šport.

V vrtcu otrokom poleg rednih, vsakodnevnih gibalnih dejavnosti omogočamo tudi pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki jih pridobijo na tridnevem bivanju v naravi. Otrok z vsemi novimi spoznanji in izkušnjami bogati svoj intelektualni razvoj, čustveno in socialno zori ter postaja gibalno spretnjši.

V zaključku pa bom strnila nekaj misli otrok ob vračanju z bivanja na kmetiji, in sicer o tem, katere aktivnosti, gibalne igre so jim bile najbolj zanimive, kaj se jim je najbolj utrnilo v spominu. Ker s skupino otrok konec meseca oktobra odhajamo na kmetijo, bom v zaključni del vpela tudi mnenja staršev, njihove predloge in ideje ter mnenje, kako gibalno/športne aktivnosti v naravi vplivajo na razvoj njihovih otrok.

Ključne besede: gibanje, otrok, vrtec v naravi, kmetija, program

PHYSICAL EXERCISE OF PRE-SCHOOLERS AT THE “FOREST KINDERGARTEN”

The article discusses various forms of physical exercise of pre-schoolers. The focal points of the paper are the organization and realization of Forest Kindergarten, its effect on children and the reason why is this sort of activity important for their development. Certain activities will be substantiated by the goals defined in the national document Curriculum for kindergartens (1999).

The main part of the article presents how the educators of the Trnovo Kindergarten enrich the programme of physical and sport activities that are organized for the children of the second age group. The children in the Trnovo Kindergarten take part in the Forest Kindergarten together with the group’s educators. The Forest Kindergarten is a three-day stay, organized in nature, at the countryside by MT Šport.

In addition to the regular physical exercise, we offer the children a wide variety of physical experiences that the children gain during the three-day stay in nature. A child fosters his cognitive development by new experiences and findings, he is getting emotionally and socially more mature and more dexterous in his movement.

In the conclusion, the article sums up the children’s thoughts on their stay at the Forest Kindergarten, especially on which activities and physical exercises did they like the most and what do they remember best. Moreover, at the end of October, a group of children is taking part in the Forest Kindergarten, so the article will summarize also the parents’ views, suggestions, ideas and their opinion on how they believe the physical and sport activities in nature influence on their children’s development.

Key words: physical exercise, child, Forest Kindergarten, countryside, programme

I. UVOD

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja, zato aktivnosti, ki jih otrok opravlja v prvih letih življenja, odločilno vplivajo na otrokov razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Karpuljk, 2004). Potrebo po gibanju pri otrocih lahko zadovoljimo na več različnih načinov. Primerne so različne metode, oblike dela ter pripomočki, ki jih otroci uporabljajo in ob tem doživljajo športno aktivnost predvsem skozi igro.

Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Gibalna dejavnost je pogosto označena kot del otrokovega vedenjskega sistema, s pomočjo katerega se neposredno vključuje v celotno okolje. Pri tem se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij (Thelen, 2000, v Zajec idr. 2010).

Gibalno športna aktivnost je za otroka pomembna, saj spodbuja vse tiste gibalne spretnosti, ki so povezane s šolskimi dosežki in z zaznavo lastnih kompetenc, prav tako pa omogoča ustrezno čustveno in socialno prilagojenost in povečuje otrokovo samospoštovanje (Emck, Bosscher, Beek in Doreleijers, 2009 v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Organizacijske oblike gibalno/športnih dejavnosti, na katere sem se osredotočila v prispevku, so ene redkih organizacijskih oblik, pri katerih se prepletajo gibalne, čustvene, spoznavne, socialne, moralne in estetske razsežnosti vzgoje. Pri bivanju v naravi med otroki poteka močna socializacija, proces osamosvajanja, saj so ločeni od staršev in tako prisiljeni skrbeti sami zase. Otrok ob tem zori ter si oblikuje lastni, osebni jaz (Kristan, 2010).

II. ORGANIZACIJSKE OBLIKE GIBALNO /ŠPORTNIH DEJAVNOSTI

Med oblike gibalnih dejavnosti oziroma organizacijskih oblik življenja v vrtcu sodijo različne vsebine. Najpogosteje govorimo o gibalnem odmoru, vadbeni uri, gibalni minuti, sprehodu, izletu, vadbi na trim stezi, aktivnosti po želji otrok, gibalnem dopoldnevu in popoldnevu, tečajih, letovanjih in zimovanjih, javnih nastopih ipd. (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrok ob gibanju neprestano uri svoje spretnosti in razvija ter krepi svoje telo. Vzgoja otrok do narave je hkrati tudi vzgoja za zdrav življenjski slog. Ob tem so nam v pomoč in spodbudo predvsem planinarjenje, kolesarjenje, tek. Vse te dejavnosti se izvajajo v naravi, otrok je v neposrednem stiku z naravo. Ob tem se otrok uči sprejemati, uživati naravo, njeno podobo, vsebino, lepoto. Otrok je med gibanjem v naravi deležen tudi svežega, prijetnega vpliva zraka, vode, vetra, zato hkrati krepi tudi imunski sistem.

Otroci imajo organizirane gibalne dejavnosti v vrtcu na razpolago v sklopu zunanjih, izbranih organizatorjev. Vrtec Trnovo že nekaj let sodeluje z Društvom MT Šport – društvo za preživljanje prostega časa, ki staršem ponuja bivanje otrok na kmetiji, ter z Zvezo prijateljev mladine, ki soorganizira letovanje predšolskih otrok v Pacugu.

III. LETOVANJE IN ZIMOVANJE

Letovanja in zimovanja predstavljajo poseben način življenja otrok v naravi skupaj s svojima vzgojiteljicama. V vrtcih postajata vse bolj priljubljeni obliki športno vzgojne dejavnosti predšolskih otrok. V tem primeru predšolski otroci odidejo, brez spremstva staršev, za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Pomemben element bivanja v naravi predstavlja tudi krepitev zdravja, razvijanje gibalnih in funkcionalnih, kot tudi spoznavnih, socialnih in emocionalnih sposobnosti in lastnosti. Dodane so tudi športne dejavnosti, ki omogočajo izrabo vseh vrednosti, ki jih nudi narava, in pravilen odnos do nje.

Prvotni cilj organizacije letovanj in zimovanj je vrnitev k naravi. Otroke je treba seznaniti z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem, kar lahko dosežemo le z bivanjem v naravnem okolju. Dejavnosti, ki jih izvajamo, naj temeljijo na igri, sproščenem in zabavnem izvajanju le teh. Le tako se bodo otroci domov vračali veseli in zadovoljni. Otroke peljemo v naravo, kjer spoznavajo in raziskujejo novo okolje (ni nujno, da je to le obmorski kraj), se podajo na bližnje vzpetine, hodijo na različne izlete, spoznavajo živali, rastline, izvajajo različne športne dejavnosti. Tako program letovanja ne zajema le športnih dejavnosti, temveč tudi družabni in vzgojni del. Program naj bo smotrno načrtovan, vsebinsko bogat, zanimiv in pester, da optimalno prispeva k razvoju in zdravju posameznika.

IV. VRTEC NA KMETIJI

Bivanje na kmetiji pomeni nadgradnjo aktivnosti in dejavnosti vrtca v zunanjem okolju. Življenje v novem okolju z vzgojitelji in vrstniki nudi otrokom številne nove (drugačne) socialne izkušnje, poglobijo se socialni odnosi z vrstniki in odraslimi, otrok pa se tudi sooči s separacijo/ločitvijo od doma in staršev, s čimer razvija svojo samostojnost.

Poleg tega bivanje v naravi omogoča strokovnim delavcem v daljšem strnjenem obdobju (trije zaporedni dnevi in dve noči) še drugačen uvid v otroka in njegov razvoj ter poglobljanje medsebojnega poznavanja. Otrok z vsemi novimi spoznanji in izkušnjami bogati svoj intelektualni razvoj, čustveno in socialno zori ter postaja gibalno spretnjši.

Program bivanja na kmetiji je prilagojen okolju, v katerem se odvija. Le-ta nam nudi spoznavanje življenja na kmetiji, domačih živali, domače hrane, prijaznih domačinov in življenja z naravo. Otrokom nudi ogromno možnosti razvijanja svojih gibalnih sposobnosti, od vsakodnevnega bivanja na svežem zraku, kjer se izvajajo aktivnosti po želji otrok, do celodnevnega pohodniškega izleta, kratkih gibalnih minutk idr. Pistotnik (2004) pravi, da je igra ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja, zato jo lahko uporabimo kot metodo vzgoje in sredstvo učenja, tako pri usvajanju gibalnih kot intelektualnih vsebin.

Šola v naravi, bivanje v naravi, če imenujemo organizacijo za predšolske otroke, ima zaradi neposrednega stika z naravo zelo pomembno vlogo pri vzgajanju za povezanost z okoljem. Kot eden od članov same organizacije bivanja na kmetiji lahko povem, da so vsebine vrtca v naravi pestre in vključujejo vseh šest kurikularnih področij; matematiko, družbo, naravo, jezik, gibanje in umetnost.

Otrok naj v predšolskem obdobju pridobi čimbolj pestro in obširno paleto izkušenj, saj je to osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Pomembno je, da se zavedamo, kar otrok v najzgodnejšem razvojnem obdobju zamudi, bo kasneje težko nadoknadil (Videmšek in Pišot, 2007).

V okviru bivanja v naravi oz. bivanja na kmetij je otrokom na voljo nabor raznolikih dejavnosti, vsebin, ki se med seboj prepletajo. Otroci na kmetiji živijo, spoznavajo delo, življenje, razvijajo skrb za druge (živali, sovrstnike). Dejavnosti, v katere se vključujejo so le spodbuda, da znanje poglobijo, utrdijo.

V okviru bivanja na kmetiji dopoldanski čas namenimo pohodu na okoliške hribe. V bližini kmetije se nahaja znamenito smučišče Stari vrh, kamor se z otroki povzpemo peš. Že ob sami pripravi, v neki meri tudi doma in v vrtcu, je pomembno, da otrokom predstavimo okvir dejavnosti, da se pogovorimo kakšno obutev, opremo in oblačila potrebujemo. Otrok tako spoznava oblačila in obutev, ki so primerna za gibalne aktivnosti. Ob tem poudarimo tudi čisto okolje, v katerem se gibljemo, da znamo tudi pospraviti za seboj (metanje odpadkov, prometna vzgoja). Pot nas deloma vodi po gozdu. Na poti premagujemo in preskakujemo najrazličnejše ovire, ki se pojavijo, in iščemo lastno pot, da oviro premostimo. Otroci ob tem razvijajo moč, hitrost, gibljivost, predvsem pa svojo vztrajnost, saj je za nekatere pot zelo naporna. Obenem skozi igro doživljajo sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja – del poti tečemo, hitro hodimo, skačemo. Ključne spodbude, ki se porajajo, ko se z otroki pripravljamo na bivanje na kmetiji, so zagotavljanje varnosti, spodbujanje otrok, da so pozorni drug na drugega, okolico, v kateri živimo, vključevanje prometne vzgoje, skrbi zase in za svojo varnost.

Otroci lahko ves čas bivanja razvijajo naravne oblike gibanja. Bivalni prostor jim omogoča, da razvijajo svoje gibalne spretnosti v polni meri. Veliko prostega časa smo z otroki preživeli na igrišču za kmetijo, kjer so se otroci urili v vožnji na zipline. Pri tem jih je bilo zanimivo opazovati, kako so spodbujali drug drugega, starejši so pomagali mlajšim pri namestitvi na »krožnik«, postavljali pravila čakanja na prosto pot. Mlajši so ob tem zelo vneto razvijali vztrajnost, poizkušali večkrat, da jim je uspelo in so



ob tem lahko izrazili zadovoljstvo. Potrebno je bilo ogromno gibljivosti, natančnosti, moči, ki so jo razvijali na vsakem zato primernem drogu (stojalih za smuči na smučišču). Na igrišču so izkoristili travnik za igro nogometa, med katero so se predvsem fantje pomešali med seboj. Pri tem ni bilo pomembno, kateri skupini kdo pripada, pomembna je bila žoga in boj zanjo, reševanje žoge, ko se leta odkotali po hribu navzdol. Otroci dobivajo občutek pripadnosti, družbi, se zlivajo iz dveh skupin v eno, posameznik se čuti pomembnega, se poistoveti glede na svoje želje, interese v danem trenutku. Na igrišču so se lahko igrali v peskovniku, gradili mostove in gore, se vozili po toboganu, se gugalni na gugalnicah za tri otroke na enkrat idr.

Vrhunec in velika želja vseh otrok, ki so odšli na kmetijo, je bila jahanje konja in spoznavanje živali v vsej njegovi polnosti. Ob tem je bilo treba otrokom poudariti, da gre za resno delo, resen pristop, saj se konj zelo hitro prestraši in je ob tem treba uvesti določena pravila, saj bi vsi takoj planili nanj in ga hitro jahali. Poudarili smo varnost, ki se je moramo zavedati pri jahanju konja, in pomen zaščitne čelade, ki jo uporabljamo. V prvi vrsti pa smo spoznali konja, njegovo obnašanje, karakteristike, ki so pomembne, da ga razumemo. Otroci so bili nad ježo navdušeni. Ena deklica je konja ves čas božala, mu pripovedovala pravljice, ga spodbujala in mu pripovedovala, kako ona opazuje konje v jahalnem centru. Ves čas je bila prisotna in ob koncu ji je največ pomenilo, da je lahko skupaj s kmetom držala konja za uzdo in ga peljala na sprehod.

Zadnji dan z otroki običajno izkoristimo za peko kruha v krušni peči. Otroci vedo, da kruh spečemo v krušni peči, a kaj hitro smo ugotovili, da vsi enačimo kruh s testom, ki ga moramo predhodno pripraviti za peko. Zato smo si vzeli kar nekaj časa in se seznanili ter spoznali postopek izdelave testa, našli sestavine, ki jih za to potrebujemo, nato pa zmešali sestavine skupaj, da je nastalo testo. V prvi vrsti smo poudarili in obenem utrjevali osnovna načela osebne higiene. Čakanje otrok, da so lahko mešali testo, jih je premamilo in hitro se je kak prstek znašel v nosu, ustih. Kasneje smo se srečali z orodji, ki jih potrebujemo pri peki kruha v krušni peči. Otroci so nekatere poimenovali, nekatere pa videli prvič. Vsak otrok si je svoj hlebček zgetel sam in ob tem razvijal fino motoriko. Nato ga je dal v posodico, poiskal svoje ime, ga nalepil na hlebček in skupaj z gospodinjo hlebček s pomočjo loparja odnesel v krušno peč.

Na kmetiji smo imeli priložnost spoznati več živali: konja, krave, prašičke, kokoši, petelina, koze, ovce, mucka. Ugotovili smo, da vse omenjene živali potrebujejo hrano. S kmetom smo se z vozem odpeljali do bližnjega travnika, kjer smo se lotili priprave krme za krave. Kmet je predhodno že nakosil travo, naša naloga pa je bila, da travo zgrabimo skupaj in jo naložimo na voz ter pripeljemo do kmetije. Zanimivo je bilo opazovati otroke, kako so si razdelili delo, saj grabelj ni bilo dovolj za vse. Hitro so se razdelili v skupine, nekateri grabili, drugi istočasno nalagali na voz. Strokovne delavke smo skupaj s kmetom otrokom seveda pomagale in ves čas poudarjale varnost in skrb za druge (dolge grablje). Otrok je razvijal svoj gibalni koncept, in sicer kje se giblje, kje se nahaja, kako mora prijeti grablje, da lahko grabi, kako prime travo, da ta ne pade na tla. Ob tem je bila pomembna koordinacija oziroma skladnost gibanja. Otroci so bili nato ponosni nase, da smo lahko skupaj pripravili krmo za krave ter jo na vozu pripeljali do kmetije. Vendar se delo ni končalo. Travo smo zložili z voza ter jo skozi za to pripravljene odprtine zmetali v hlev. Pri tem so se otroci zopet urili v skupinskem delu, dopolnjevanju,

pomoči drug drugemu, ob enem pa so čutili pomembnost, da so lahko oni ta dan pomagali kmetu pripraviti krmo za živino ter jo nato tudi razdeliti živini po hlevu.

Starši so nad bivanjem otrok na kmetiji več kot navdušeni. Menijo, da za mestne otroke bivanje predstavlja zelo pomemben korak pri otrokovem celostnem razvoju, ne samo gibalnem. Pomembno je, da se otrok čim več giblje v naravi, in sicer tako, da preživlja čas v gozdu, na travniku, polju, kot tudi hodi v hribe. Le tako je namreč otrok v stiku z naravo in tudi s samim seboj. Po mnenju staršev otroci z bivanjem s sovrstniki na kmetiji razvijajo tudi svojo samostojnost, samospoštovanje, pomoč drug drugemu, sovrstniku, živali, premagujejo osebne pomisleke, predvsem pa uživajo v spoznavanju novih stvari.

V. SKLEPNE MISLI

Ko opazujem in spremljam otrokov razvoj, ugotavljam in se zavedam, da je nujno vnesti čim več gibanja v otrokovo življenje. Ena od tovrstnih priložnosti je nedvomno tudi več dnevno bivanje otrok v naravi. Otroci so bili nad dejavnostmi in aktivnostmi presenečeni, ves čas so iskali možnosti za razvijanje svojih gibalnih spretnosti, dejavnosti so nadgrajevali. Otroci so bili izpostavljeni različnim terenom pri hoji in teku in so le tako pridobili dragocene izkušnje za motorični razvoj. Urijo se v različnih oblikah gibanja, ki sprva ne predstavljajo gibalne aktivnosti, so pa za otroke izjemno pomembne, tudi za vseživljenjsko učenje. Vse tovrstne dejavnosti in aktivnosti pozitivno vplivajo na razvoj njihovega samospoštovanja, kar pa je temeljni in ključni element za razvoj psihofizično zdravega otroka.

LITERATURA

Bahovec, idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: MSS, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujejo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.