

DOMAČI POLIGON ZA »PREGANJANJE DOLGČASA« IN RAZVIJANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

V teh časih, ko naj bi večino časa, razen nujnih opravkov, preživeli doma in se zadrževali v domačem okolju, je malo težje zadovoljiti potrebo otrok po gibanju. Zato vam bom v nadaljevanju predstavil nekaj idej za »delo« doma oz. vam pomagal priti do lastnih idej in zamisli, kako pomagati otroku zadovoljiti potrebe po gibanju ter hkrati narediti še nekaj za njegov motorični razvoj.

Veliko strokonjakov poudarja, med njimi tudi M. Videmšek in Pišot (2007), da otrok odkriva in zaznava svoje telo z gibanjem. Z njim se preizkuša, ukvarja in doživlja veselje ter ponos, hkrati pa tudi razvija svoje sposobnosti. Ob tem gradi zaupanje vase in si ustvarja občutek ugodja, varnosti ter veselja. Gibalne in ostale dejavnosti povezane z gibanjem v predšolskem obdobju tako niso pomembna le s stališča zdravja, pač pa vplivajo tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. V kolikor je gibalna aktivnost primerna in prilagojena otrokovemu razvoju ter starosti, ga lahko sprošča, razveseljuje, ga spodbuja pri oblikovanju pozitivne samopodobe ter mu pomaga razvijati tudi ostala področja.



Med tem, ko so vse športne in izobraževalne ustanove zaprte lahko z nekaj truda in iznajdljivosti, podobne stvari pripravimo doma.

Raziskave J. Zurc (2012) so pokazale, da vsakodnevno in predvsem kakovostno gibanje pri otroku zmanjšuje preveliko telesno maso/debelost, povečuje aerobno zmogljivost organizma, uravnava krvni tlak, pospešuje učinkovito delovanje dihalnega ter srčno-žilnega sistema in povečuje zdravje kostnega sistema. Otrokov razvoj je tako zelo tesno povezan in prepleten z gibalnim razvojem. Motorične sposobnosti pa so moč, koordinacija, preciznost, vzdržljivost, hitrost, gibljivost in ravnotežje. S pomočjo takšnih ali drugačnih gibalnih dejavnosti pa jih lahko razvijamo.

Zato sem za vas pripravil nekaj gibalnih dejavnosti, ki jih lahko z otrokom izvajate v domačem okolju (zunaj ali v zaprtih prostorih). Ena od učinkovitih učnih oblik pri gibanju je zagotovo poligon. Za pripravo poligona v telovadnici navadno uporabljamo blazine, obroče, gredi, stožce, kolebnice, letvenike, ...

V teh časih, ko je zaradi izrednih razmer v zvezi z virusom COVID-19 in ukrepov s strani vlade o prepovedi druženja na javnih mestih in seveda zaprtju športnih objektov, pa lahko z nekaj ustvarjalnosti, improvizacije in uporabe stvari, ki jih najdemo doma, moč ustvariti prav tako učinkovit, koristen ter zabaven poligon za vašega otroka.

Največkrat je poligon sestavljen iz različnih elementov in nalog, ki jih razporedimo v neko logično zaporedje – tako da otrok kroži in opravlja naloge ter premaguje ovire. Nalage pa lahko po določenem času spremenimo (obrnemo vrstni red, otežimo naloge, da je otroku v izziv in seveda, da ga motivira).

V ta namen lahko uporabimo praktično vse, kar nam pride pod roke. Namesto obročev lahko s kredo (ki jo lahko pobrišemo) na tla narišemo kroge, namesto blazin uporabimo vzglavnike, blazine iz sedežnih garnitur, odeje; stožce nadomestimo s plastenkami, tulci od rolic papirja, odpadne embalaže. Uporabimo pa seveda lahko tudi vse pripomočke in igrače, ki jih najdemo doma, kot so lapraji, žoge, kolebnica, ...

PRIMER

Predstavljam vam bom nekaj vaj oz. delov poligona, ki jih lahko postavite doma.

PLAZENJE: na tla lahko postavimo različne ovire: vzglavnike, blazine, kose pohištva, čez katere (nizke omarice) oz. pod (stoli) katerimi se mora otrok splaziti.

SLALOM: namesto stožcev lahko v tam namen uporabimo veliko stvari (tulci, plastenke, odpadna embalaža, žoge iz časopisnega papirja, ...). Pri slalomu lahko seveda težavnost prilagajamo starosti in sposobnostim otroka. Tako lahko na začetku otrok zgolj hodi med ovirami, nato teče, kasneje hodi z balonom med nogam, nato si na glavo posadi plastičen krožnik in mora nadaljevati tako, da ga obrži na glavi, lahko z loparjem prenaša različne žogice (iz papirja, badminton žogica, teniška, pink ponk, ...).

POSKOKI: v poligon lahko seveda umestimo najrazličnejše poskoke. Od poskokov v kroge (sonožne, enonožne, zaporedne, bočne, ...) do preskakovanja kolebnice, črte, skakanja po različnih vrstah talnih oblog. Za to so najbolj primerne ploščice, kjer je cilj ne stopiti na črto.

HOJA: Hhoja po narisani/nalepljeni črti, hoja po kolebnici, hoja po različnih materialih in površinah – čutna pot.

VMESNE NALOGE: umestimo pa lahko seveda tudi različne naloge, da popestrimo in otežimo poligon. Ena od nalog je lahko tudi spomin, kjer mora otrok poiskati par (dve enaki sličici), da lahko nadaljuje s poligonom.

Primer poligona

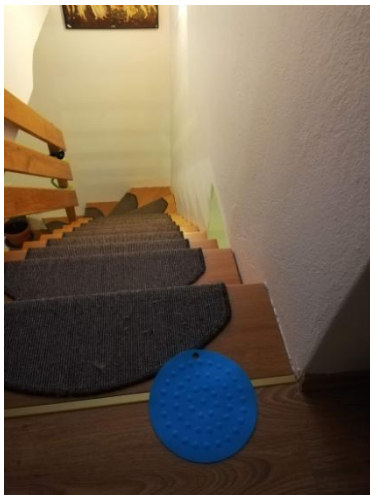
Poligon se začne na hodniku. Otrok se plazi (po vseh štirih) čez blazine od sedežne garniture, nato se splazi pod klopico in se splazi čez kovček.



Pobere lopar za tenis in nanj položi žogico za badminton, ki mu na poti ne sme pasti iz loparja, pot nadaljuje okoli (slalom) odpadne embalaže, ko pride do konca, položi lopar z žogico na tla.



Nato si na glavo položi plastičen krožnik (namen je da mu ne pade) in nadaljuje pot po stopnicah navzdol.



Ko pride do konca stopnic, odloži krožnik in poišče par (igra spomin).



Ko najde par, pot nadaljuje s poskoki v kroge-sonožni (krogi so oblikovani iz vrvic), po poskokih sledi hoja po črti,



(lepilni trak prilepljen na tla), nato sledi plazenje skozi »tunnel« (sestavljeno iz treh zaporedno postavljenih stolov).



Na koncu poti sledi kotaljenje po odeji (kot palačinke). Za zaključek kroga pa sledi hoja po vseh štirih po stopnicah, kjer zopet pridemo do konca/začetka poligona. Otroku tako kroži, mi pa mu prilagajamo naloge, spreminjamo težavnost in skrbimo za varnost.

Še najbolj učinkovita in koristna poteza, ki jo lahko naredimo pa je, da se otroku pridružimo pri premagovanju poligona, ga s tem ga še bolj motiviramo, hkrati pa preživljamo kvaliteten čas s svojimi najmlajšimi in se tudi sami naužijemo otroške radosti.

Želim vam veliko veselja pri druženju z vašimi najbližjimi in uživanja ob gibanju. Ostanite doma in ostanite zdravi.

Tomi Kolarič, vzgojitelj-pomočnik vzgojitelja