

# OMOGOČITE OTROKU ČIM VEČ GIBANJA

## PREDŠOLSKI OTROK

*Za predšolsko obdobje je značilen hiter telesni in gibalni razvoj. V otrokovem gibalnem razvoju imajo poleg vrtca in šole ključno vlogo starši. Omogočite otroku zadovoljevanje njegovih gibalnih potreb in nadomestite tudi vaše pomanjkanje gibanja. Učenje gibanja je hkrati tudi način spoznavanja lastnega telesa in okolja.*

- Vsak otrok čuti potrebo po gibanju, zato z veseljem izvaja različne gibalne dejavnosti: hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, nošenje, metanje, visenje so naravna, najpreprostejša gibanja. Vsak otrok jih usvoji v določenih zaporedjih – mejnikih gibalnega razvoja (na primer najprej plazenje, sledi hoja, nato tek).
- Uspešnost izvedbe vsake njegove gibalne naloge je vedno odvisna od vključevanja različnih **gibalnih sposobnosti**: moči, skladnosti gibanja, ravnotežja, hitrosti, gibljivosti.
- Temeljni gibalni vzorci se oblikujejo že do 3. leta starosti, to je tudi osnova za kasnejše učenje zapletenih gibanj, na primer smučanja, plavanja, vožnje s kolesom, vodenja žoge, zadevanja različnih ciljev, nadzorovanja svojega telesa na orodju in podobno.



## GIBALNE NALOGE IN KAJ Z NJIMI RAZVIJAMO

### Moč rok in ramenskega obroča:

- visenje na drogu
- vlečenje vrvi
- potiskanje vozička
- prenašanje težkih bremen



### Ravnotežje:

- hoja po deblu



### Moč celotnega telesa in skladnosti gibanja:

- lazenje
- plezanje po vseh štirih po poševnem hlodu/skali



### Natančnost in moč rok:

- metanje storžev, kamnov, žog v cilj



### Moč nog:

- skok
- poskoki
- hopsanje



### Hitrost in skladnost gibanja:

- teki v različne smeri, po različnih površinah



## SPLOŠNA PRIPOROČILA

- Malček naj bo gibalno dejaven **vsak dan** in skozi cel dan **najmanj 180 minut**.
- Pridobivanje gibalnih izkušenj naj čim bolj pogosto poteka tudi skozi **igro v naravi**.
- Osnovna gibalna pripravljenost je pogoj, da lahko premagujemo vsakodnevne napore.
- **Otrokova nedejavnost** (posedanje pred zaslonom, potovanje z motoriziranim prevozom ali dolgotrajno pripenjanje v voziček) **ni dobra za njegovo zdravje in razvoj**.
- Za razvoj **usklajenosti gibanja** posameznih delov telesa je **najboljša igrača žoga**, v začetku balon.
- Pri igri otroku postavite tudi določena **pravila** in ga tako navajajte na njihovo **spoštovanje**.
- Za igro uporabite vrvi različnih debelin, drevesa, hlode, veje, šture, večje skale, kamenje, potok in drugo.
- Naloge prilagodite otrokovi starosti. Pustite, da otrok tudi sam najde svoje načine izvedbe.
- **Nadzirajte**, koliko časa otrok presedi pred zasloni (televizija, tablica, pametni telefon, računalnik).
- Starš je otrokov **vzгляд** – pojdite v vrtec, trgovino in po opravkih skupaj z njim peš ali s kolesom.



## ZAPOMNITE SI

- **Gibalne navade se privzgojijo predvsem doma, zato organizirajte svoj čas tako, da boste gibalno dejavni kot družina.**
- **Narava je najboljši gibalni poligon.**
- **Otrok se do 12. leta spontano in z veseljem giba, če le ima priložnost.**
- **Otrok je lahko zunaj v vsakem vremenu, le oblecite in opremite ga vremenskim razmeram primerno.**
- **Največje učinke na otrokovo telesno zmogljivost imajo intenzivne gibalne dejavnosti, zato se mora otrok pri gibanju preznajiti.**
- **Pri gibalnih dejavnostih se otrokova oblačila in obutev umažejo; sprejmite to kot samoumevno. Otrok naj ima v vrtcu rezervna oblačila, prav tako vzemite rezervna oblačila s sabo na izlet v naravo.**
- **Med izvajanjem gibalnih nalog ne opozarjajte otroka ves čas na nevarnosti, temveč samo, ko je res ogrožajoče zanj in za druge.**
- **Ne omejujte otroka v gibanju, padec je sestavni del gibalnega učenja. Pustite ga, da čim več pleza, skače in teče.**

Budno spremljajte otrokov telesni in gibalni razvoj v šolskem obdobju. To vam omogoča Športnovzgojni karton. Prek spletne aplikacije Moj SLOfit lahko dostopate do teh podatkov, ki so tudi zdravstveno ovrednoteni, ter jih delite tudi s pediatrom. Več informacij najdete na spletni strani [www.slofit.org](http://www.slofit.org).

Več nasvetov o zdravju, spodbujanju zdravega življenjskega sloga in preventivnem zdravstvenem varstvu otrok in mladostnikov najdete na spletni strani programa ZDAJ.



[www.zdaj.net](http://www.zdaj.net)



**Avtorja:** prof. dr. Gregor Jurak in prof. dr. Marjeta Kovač; Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
**Oblikovanje:** IDEARNA d.o.o.  
Oblikovanje in tisk gradiva sofinancirata  
Republika Slovenija in Evropska unija iz Kohezijskega sklada - Evropskega socialnega sklada.

**NIJZ**  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

 **EVROPSKA UNIJA**  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST  
[www.eu-skladi.si](http://www.eu-skladi.si)