



Kranjski vrtci

c. Staneta Žagarja 19

4000 Kranj

## Vpliv telesne aktivnosti na zdravje otrok

Gibanje je ena od najpomembnejših aktivnosti, ki nam zagotavlja kakovost življenja. Številne raziskave kažejo, da redna gibalna aktivnost predstavlja izjemno pomembno razvojno spodbudo, ki je hkrati koristna za krepitev in varovanje zdravja. Še posebno v predšolskem obdobju so ustrezne gibalne dejavnosti ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, vplivajo pa tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore.

Pomembno je, da otroku že v ranem otroštvu ustvarimo pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti in mu ob enem oblikujemo navade za vseživljensko gibalno aktivnost in zdrav življenjski slog.

Zaradi sodobnega načina življenja otroci nemalokrat nimajo zagotovljenih osnovnih temeljev za skladen razvoj.

Zgodnje vključevanje otrok v različne športne dejavnosti, ob katerih otroci doživljajo ugodje, veselje, radost, uspeh, se bo zagotovo odražalo tudi v načinu življenja v naslednjih starostnih obdobjih, kajti športne navade postanejo sčasoma sestavni del človekove osebnosti in ob enem tudi njegov sistem vrednot.

Potreba po gibanju je ena od primarnih otrokovih potreb. Gibalni razvoj poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek), do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Poglavitni cilj je optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo gibanja in ravnotežje.

Vrtec vsakodnevno omogoča in spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otrok spozna in razvija gibalne sposobnosti.

Vključeni smo v gibalno športno projekt **Mali sonček**, ki izhaja iz programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev in je namenjen otrokom od drugega do šestega leta starosti. Naloge se razlikujejo glede na trajanje in zahtevnost. Tako je Mali modri sonček namenjen otrokom od 2-3 let, aktivnosti, ki so vključene v ta program pa so: Modri planinec, Igre brez meja, naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi, igre na prostem, vožnja s

poganjalčkom, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom. Za opravljeno nalogo ali za udeležbo na športnem popoldnevu, otrok prejme nalepko, ki jo nalepi v ustrezno okence v knjižici.

In tako od Malega modrega sončka pridemo preko zelenega in oranžnega do rumenega, ki je namenjen otrokom od 5-6 leta starosti in njihovi starosti so primerne tudi športne aktivnosti, ki zajemajo Rumenega planinca, orientacijski pohod, igre brez meja, mini kros, dejavnosti na trim stezi, igre na prostem s smučmi ali hoja in tek na smučeh, (na vzpetinah in drugih površinah v okolici vrtca), kolesarjenje, rolanje, drsanje, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, elementi atletske in gimnastične abecede, igre z vodo, ob vodi in v vodi.

Poleg ciljev iz kurikula je eden glavnih ciljev Malega sončka spodbuditi pri otroci željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih, ne glede na vremenske razmere.

Dejavnost, ki je vključena v program Mali sonček je **Cici planinec**, to je program uvajanja v planinstvo, v katerem sodelujemo že od vsega začetka. Z vsebinsko opredelitvijo izletov, ki tako ob športno gibalni vsebini uresničujemo tudi druge cilje planinske organizacije, se približujemo dejanskemu dogajanju v gorah, saj se pri gibanju v naravi posamezne vsebine na izletu ponujajo kot nedeljiva celota.. Tako kot za vsako področje človekovega delovanja, je tudi za gornišstvo potrebno načrtno, sistematično in večletno delo.

Zaključek akcij Mali sonček in Cici planinec organiziramo na Starem gradu nad Smlednikom. Hoja po gozdni poti, med reševanjem različnih nalog (razvijanje čutil), hitro mine in ob »zavzetju gradu« jih čaka še pravi grajski zaklad, ki ga morajo seveda poiskati.

V Kranjskih vrtcih strokovne delavke vsakodnevno izvajajo različne oblike gibanja. Vključeni smo v mednarodni **projekt FIT** – svet gibanja, svet veselja, svet zdravja, katerega pomembnost temelji na razvoju in ustvarjanju učenja skozi gibanje in gibanje skozi igro. Otroci se skozi igro učijo gibati in se hkrati skozi gibanje učijo.

Uspešno sodelujemo z različnimi športnimi društvi in zavodi in z njihovo pomočjo izvajamo tečaje **plavanja** in **drsanja** v dopoldanskem času, namenjene otrokom, ki zadnje leto obiskujejo vrtec. Za potrebe drsanja otrokom nudimo tudi brezplačno izposojlo drsalk in čelad.

V šolske letu 2012/2013 smo peljali na plavanje 380 otrok, na drsanje pa 272 otrok.

Organizira se **vadba motorike** pod vodstvom študentov Fakultete za šport, ter **skakanje na prožni ponjavi**.

Vsako leto sklenemo pogodbe o najemu z nekaj **telovadnicami**, kamor strokovne delavke 1x tedensko, oziroma na štirinajst dni, peljejo otroke in jim s tem omogočijo kvalitetnejšo, pestrejšo vadbo.

V letošnjem letu se bomo poskusili približati staršem in otrokom z uvedbo izposoje koles in rolerjev.

