



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



Ustvarjanje plesa z gibanjem telesa v predšolskem obdobju

Ples je umetnost in govorica telesa, skozi katerega otroci pridobivajo in doživljajo različne vsebine gibanja. S telesno govorico izražajo jezik občutkov, ki se razvija od rojstva naprej. Otroci imajo prirojeno potrebo po gibanju. Za otroke je izražanje s telesom naravno, saj jih sprošča, so zadovoljni in jih osrečuje. Preko plesa se izražajo, doživljajo, sproščajo, ustvarjajo, komunicirajo kot z besedo, in razvijajo svojo domišljijo.

Otrokove potrebe po plesu

Otrokove potrebe po plesu se že v zgodnji mladosti gibljejo zelo svobodno, z gibom se igrajo ter znajo improvizirati na spontan, ustvarjalen način. Otrok preko lastnega telesa sporoča svoj notranji svet. Pri plesni aktivnosti deluje kot posredovalec, sprejemnik in izvajalec. Ob tem pa sprejema kinestetične, ritmične in socialne dražljaje, na katere se odziva.

Pri plesnem gibanju se začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti gibanja v času in prostoru. Ples jih spodbudi k večji gibalni aktivnosti, preko katerega spontano sledijo dejavnosti.

Ples je znak življenja, ki izhaja iz telesa in njegovega gibanja. Za otrokovo življenje pa je prav tako pomembno gibanje kot dihanje. Če želimo, da se bodo pravilno razvijali, jim moramo omogočiti, da bodo na nek način zadovoljili prirojeno potrebo po gibanju. Že majhni otroci velikokrat neutrudno ritmično pravilno nihajo s posameznimi deli telesa, starejši pa dostikrat izmenoma enakomerno poskakujejo, tekajo od stene do stene, večkrat razprostrejo roke in se skoraj do onemoglosti vrtijo. V zgodnji mladosti se gibljejo zelo svobodno, z gibom se igrajo ter znajo improvizirati na spontan, ustvarjalen način. Pomembno pa je, da se pri vsem tem smeji kot najsrečnejša bitja na svetu. Otrok sporoča preko lastnega telesa ves svoj notranji svet. Prav je, da otrok spozna, kakšne občutke sproža gib v njem. Predvsem pa da spozna, kako lahko občutja, misli in ideje izrazi ali pa se samo preda plesu in se giblje na svojevrsten način.

Gib ob glasbi in vpliv starosti otrok pri plesnem odzivu

S plesom sporočamo ter izražamo misli in občutja s pomočjo gibov. Naše telo je grajeno sorazmerno, dihanje pa poteka krožno. Izmenjavata se vdih in izdih, srčni utrip pa je enakomeren. Govor poteka tako, da si izmenjujemo poudarjene in nepoudarjene dele, sklepi in mišice pa omogočajo ponavljanje gibov.

»Skozi prakso ugotavljam, da otroci vseh starostnih skupin uspešno sodelujejo pri različnih danih vsebinah. Pri našem delu je pomembna komunikacija med vzgojiteljem in otrokom in vključevanje pri sami pripravi prostora in materiala. Z njihovo aktivnostjo izzoveš še večjo vključenost, ki jo načrtuješ. Pri otrocih upoštevam razvojno stopnjo, vendar pri glasbi omejitev ne opazim.«

Pri mlajših otrocih uporabimo metodo prikazovanja in posnemanja, pri starejših pa spodbujamo samostojno kreativnost in domišljjsko ustvarjalno interpretacijo. Pri večkratni ponovitvi plesa se pri otrocih pojavi tudi kritičnost do pravilne izvedbe gibanja. Na gib, ki je bil izveden drugače kot pri zadnjem plesu oz. prejšnjih, otroci opozarjajo druge otroke in vzgojitelja.

V 1. str. obdobju rabijo več spodbude, zaupanja, pomoči, ponavljanja ter več vključevanja odraslega, ki mu otrok zaupa in ga vodi ter ohranja interes in ljubezen do plesa.

V 2. str. obdobju pa opazimo poudarek na bolj samostojni interpretaciji in vključevanju v plesno dejavnost brez večjega vključevanja odraslega. Po večkratni ponovitvi istega plesa se v mlajši kot tudi starejši skupini opazi razlika od prvega začetnega plesa do zadnjega. Otroci so že bolj samostojni in manj jih je potrebno spodbujati.

Pri plesu otrok vpliva tudi dolžina plesne dejavnosti. Starejši otroci so sposobni plesati dlje časa, pri mlajših pa koncentracija popusti prej. Npr. pri *programski glasbi*¹ se starejši otroci hitreje vključijo v ples, gibi so bolj raznoliki in značilni za vsakega posameznika. Ne uporabljajo toliko gibalnih vzorcev in želijo plesati »po svoje«. Tudi dolžina plesne dejavnosti se podaljša z večkratno ponovitvijo, pri kateri se motiviranost in pripravljenost ter sodelovanje otrok pri plesu daljša. Velik napredek z večkratno ponovitvijo se najbolj pokaže pri mlajših skupinah. Nekateri otroci so na začetku bolj opazovalci, kasneje pa se pridružijo plesni interpretaciji.

Pomembna vloga pri plesu je sodelovanje v skupini in razvijanje prijateljskih odnosov. Skozi skupinsko ustvarjanje se razvija največ socialnih dobrih odnosov, kjer imata telesni in psihični stik pomembno vlogo. Otroci se najprej izražajo individualno, kasneje pa izražanje preide v skupinsko ustvarjanje.

Kdaj zaznamo ples?

Spontani premiki še niso ples, vendar pa kažejo njihove začetke. Zares o plesu lahko začnemo govoriti šele, ko naravne gibe obvlada **ritem**. Ritem pri otrocih dajemo s topotanjem, ploskanjem, glasom, pozneje z bobni in z drugimi glasbili. Če povežemo različna gibanja v ritem, in jim dodamo čustveno, poetično in intelektualno kvaliteto označimo za ples. To gibanje je potem že širše in bolj estetsko kot naravno gibanje. Večina otrok ima prirojen občutek za ritem. Otrok se navadno že samodejno enakomerno ziblje, prestopa, zamahuje, copota ...

Vse te sposobnosti pa so odvisne od sposobnosti možganskih centrov, kateri sprožijo določeno gibanje, in od sposobnosti mišic, da to gibanje realizirajo, ter od razvitosti živčnega sistema, ki impulze v pravilnem času oz. zaporedju prinese do mišic.

Vpliv plesa na otrokov razvoj

Gibalni razvoj

Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki se imenujejo razvojne stopnje.

1. Refleksna gibalna faza: Sem spadajo refleksna gibanja novorojenčka in dojenčka. Obdobje traja do 1. leta.

¹ *Programska glasba* je glasba, za katero skladatelj išče spodbude v zgodovini, naravi, literaturi, likovni umetnosti ... Skladba ima vedno tudi neki konkreten naslov, ki že nakazuje dogajanje in konkretno vsebino.

2. Rudimentalna gibalna faza: Traja od rojstva do 2. leta starosti. Gibalne sposobnosti so začetne in nepopolne.

3. Temeljna gibalna faza: Traja od 2. do 3. in vse do približno 7. leta. Gibanje postaja učinkovitejše in bolj usklajeno. V tej fazi se preizkušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost – ples in učenje.

4. Specializirana gibalna faza: Nastopi po 7. letu starosti. Izvajanje gibanja je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro.

Telesni razvoj

Telesni razvoj zajema celo vrsto sprememb v razmerjih, strukturi in obliki, do katere lahko pride v posameznikovem razvoju. Spremembe v kompleksnosti strukture imenujemo rast, za katero je vzrok rast in razvoj celic. Skladen telesni razvoj ima velik vpliv na otrokovo potrebo gibanja v predšolskem obdobju.

Osebnostni razvoj

Da bi bili otroci srečni, se morajo prilagoditi tudi v osebnostnem pogledu. Razvoj osebnosti ni toliko odvisen od podedovanega, kot je od tega, kar ga naučimo. Tukaj moramo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo otroci. Vse otrokovo življenje se oblikuje v prvih letih življenja. Če so otrokove potrebe zadovoljene, če uživa veliko ljubezni in pozornosti, ima veliko možnosti, da se bo razvil v srečnega človeka.

Čustveni razvoj

Ples ima velik vpliv na čustveni razvoj. Sramežljivim otrokom pomaga pridobiti samozavest, na drugi strani pa vedenjsko problematične otroke umiri.

Socialni razvoj

Socialni razvoj je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v predšolskem obdobju, čeprav se vsak otrok rodi z določenimi potenciali. Socialno okolje se vedno bolj širi ter sega med vrstnike v vrtcu in bivalnem okolju. Z različnimi dejavnostmi v skupini otrok spoznava pravila vedenja, navezuje stike in razvija socialne odnose in samopodobo.

Ksenija Novak, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok

Viri:

Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N. in Jeram N. (2013). Ples v vrtcu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Zagorc, M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.