

LEA KRAJNC LEŠNIK

**POMEN VKLJUČEVANJA GIBALNIH
AKTIVNOSTI V VRTCU**

Raziskovalna naloga

Zgornja Polskava, maj 2024

KAZALO

1	POVZETEK	1
2	ABSTRACT	1
3	UVOD	2
3.1	Opredeitev raziskovalnega področja	2
3.2	Namen in cilji naloge	2
3.3	Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu	3
3.4	Raziskovalna metoda	3
3.5	Izvirni prispevek k praksi	4
4	TEORETIČNI DEL	5
4.1	Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otrok	5
4.2	Gibalni razvoj predšolskih otrok	7
4.3	Značilnosti gibalnega razvoja otrok v temeljni gibalni fazi	10
4.4	Dejavniki, ki vplivajo na otrokov gibalni razvoj	12
4.4.1	DEDNOST	12
4.4.2	OKOLJE	12
4.4.3	LASTNA AKTIVNOST	13
4.5	Gibalne sposobnosti predšolskega otroka	13
4.6	Oblike dela na področju gibanja	15
4.6.1	POLIGON	15
4.6.2	IGRE Z ŽOGO	15
4.6.3	Štafetne igre	16
4.6.4	Vadba po postajah	16
4.6.5	GIBALNE IGRE	16
4.6.6	RAJALNE IGRE	16
4.6.7	KRAJŠI SPREHODI	16
4.6.8	DALJŠI POHODI	17
4.7	Vpliv odraslih na gibanje otrok	17
4.8	Igra in gibanje	18
4.8.1	NESTRUKTURIRANA GIBALNA IGRA	20
4.8.2	DIDAKTIČNA GIBALNA IGRA	21
4.9	Pomen izvajanja gibalnih dejavnosti v naravnem okolju	21
4.10	Gibanje v gozdu	23
5	EMPIRIČNI DEL	25
5.1	Časovni potek raziskave	25
5.2	Hipoteze	25

5.3	Postopek zbiranja podatkov	25
5.4	Raziskovalni vzorec.....	25
5.5	27
5.6	Razprava in rezultati.....	30
6	SKLEPNE UGOTOVITVE	52
7	VIRI IN LITERATURA.....	54

POMEN VKLJUČEVANJA GIBALNIH AKTIVNOSTI V VRTCU

LEA KRAJNC LEŠNIK

OŠ Dušana Flisa Hoče, Vrtec Hoče

lea.lesnik@gmail.com

1 POVZETEK

Gibanje je eno izmed ključnih področij otrokovega razvoja. Zaradi sodobnega načina življenja je vedno več sedečega izvajanja dejavnosti, preživljanja časa pred zasloni in posledično se otroci vedno manj gibajo. V teoretičnem delu smo raziskali pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otrok, zdravje in zadovoljstvo. Skozi raziskave in teorije različnih avtorjev smo poudarili neločljivo povezavo gibanja z drugimi področji otrokovega razvoja in posledice pomanjkanja gibanja. Opredelili smo gibalni razvoj otrok, značilnosti gibalnega razvoja v temeljni gibalni fazi in dejavnike, ki vplivajo na otrokov gibalni razvoj. Raziskali smo različna mnenja in teorije o gibalnih sposobnostih otrok, vlogi odraslih in pomenu proste igre, gibanja v naravnem okolju, zlasti v gozdu. V empiričnem delu pa smo raziskali mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja, pogostosti izvajanja gibalnih dejavnosti, vodenih in spontanih in o pogostosti izvajanja gibalnih dejavnosti v naravnem okolju.

Ključne besede: otroci, gibanje, gibalni razvoj, gibalne sposobnosti, narava

2 ABSTRACT

Exercising is a key component to a child's development. Due to the modern way of living, there are much more sitting activities and lots of time spent behind screens; children tend to do a lot less outdoor activities. In the theoretical part, we explore the importance of exercising for the development, health and happiness of children. Through research and using different authors' theories, we emphasized the inseparable connection between exercising and other areas of child development and the consequences of its absence. We defined the exercising development of children, the characteristics of outdoor activities based development in the key exercising phase and the factors that influence children's movement development. We researched different opinions and theories about children's physical abilities, the roles of adults and the meaning of »free game«, physical activities in a natural environment, specifically in a forest. In the empirical part, we looked into the opinions of childcare workers regarding the importance of physical activity, how often recreational activities are being done, supervised and spontaneous and how often they are being done in nature.

Keywords: children, movement, movement development, movement skills, nature

3 UVOD

3.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločujoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem, zlasti pa živčni sistem, najdovzетnejši za vplive okolja. Predšolsko obdobje je eno izmed najobčutljivejših obdobji za razvoj naravnih oblik gibanja, ki so podlaga za zahtevnejše oblike (Videmšek in Pišot, 2007).

Danes se vse bolj zavedamo, da je predšolsko obdobje zelo pomembno obdobje v človekovem življenju. Predstavlja odskočno desko za nadaljnje življenje in človekov razvoj. Če otroka dovolj zgodaj seznanimo z gibanjem, je a dobri poti, da bo to počel tudi v prihodnosti, saj mu nehote privzgojimo potrebo po gibanju in aktivnosti. Gibalna dejavnost, predvsem v predšolskem obdobju, je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Če otrokova potreba po gibanju namreč ni zadovoljena, se kažejo posledice, kot so nemirnosti, nespečnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost. Z različnimi dejavnostmi otrok ohranja in krepi zdravje, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten (Videmšek idr., 2007).

Vsa ta dejstva in pa sodoben način življenja, ki že predšolskim otrokom prinaša vedno več »sedečih« aktivnosti in preživljanje časa pred zasloni, nas je spodbudilo k raziskavi o mnenju vzgojiteljev glede pomena gibanja v predšolskem obdobju. Ravno odnos vzgojiteljev do gibanja otrok je tisti dejavnik, ki lahko pripomore k temu, da se bodo otroci v vrtcih gibali več in kvalitetnejše.

V raziskavi smo ugotavljali, kako pogosto izvajajo vzgojitelji vodene in spontane oblike gibalnih dejavnosti v vrtcu. Zanimalo nas je tudi njihovo mnenje o pomenu vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti za celostni razvoj predšolskega otroka. Raziskali smo, kako pogosto vzgojitelji izvajajo v vrtcu različne gibalne dejavnosti. Zanimalo nas je tudi, kje izvajajo večino gibalnih dejavnosti in kako pogosto se vzgojitelji z otroki odpravijo v gozd. Podatke smo obdelali tudi glede na starostno obdobje, v katerem so vzgojitelji zaposleni. Iz besednih asociacij ob besedni zvezi GIBANJE OTROK V GOZDU smo ustvarili besedni oblak in raziskali mnenje o pomenu gibanja za celostni razvoj predšolskih otrok.

3.2 Namen in cilji naloge

Ugotavljamo, da so sodobni otroci gibalno veliko manj spretni in bolj okorni, kot so bili njihovi vrstniki pred leti. Hkrati smo prepričani, da je gibanje ključno za psihomotorični razvoj otrok. Zaradi spremenjenega stila življenja in mnogo več pasivnih in statičnih oblik preživljanja prostega časa v domačem okolju, je izvajanje gibalnih dejavnosti v vrtcu še toliko večjega pomena. V raziskavi bomo skušali ugotoviti, v kolikšni meri vzgojitelji vključujejo gibalne

dejavnosti v vsakodnevno življenje v vrtcu in kakšno je njihovo mnenje o pomenu različnih oblik gibanja s poudarkom na spontanem gibanju in gibanju v gozdu.

Cilji naloge pa so:

- Preučiti literaturo in raziskave s področja gibanja predšolskih otrok.
- Raziskati vključevanje vodene dejavnosti gibanja v vsakodnevno življenje v vrtcu.
- Raziskati vključevanje spontanega gibanja v vsakodnevno življenje v vrtcu.
- Raziskati pogostost izvajanja različnih gibalnih dejavnosti v vrtcu.
- Raziskati prostor izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu.
- Raziskati vključevanje gibanja v gozdu v vrtcu.
- Raziskati mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja za razvoj predšolskega otroka.

3.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

V svoji raziskavi smo si postavili naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako pogosto izvajajo vzgojitelji vodene gibalne dejavnosti v vrtcu?
2. Kako pogosto izvajajo spontane gibalne dejavnosti v vrtcu?
3. Kakšno je mnenje vzgojiteljev o pomenu vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti?
4. Kakšna je primerjava izvajanja različnih gibalnih dejavnosti?
5. Kje izvedejo vzgojitelji večino gibalnih dejavnosti?
6. Kako pogosto se vzgojitelji z otroki odpravijo v gozd?
7. Kako pogosto vzgojitelji omogočijo spontano gibanje otrokom?
8. Kakšno je mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja za celostni razvoj otrok?

Kot omejitev smatramo, da je bila raziskava opravljena na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu 139 vzgojiteljev, kar pomeni, da dobljenih rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo vzgojiteljev v Sloveniji.

3.4 Raziskovalna metoda

V raziskovalni nalogi smo uporabili kvantitativni pristop, deskriptivno in kavzalno neeksperimentalno metodo raziskovanja ter metodo besednega oblaka. K sodelovanju smo povabili vzgojitelje vrtcev v Sloveniji. Podatke, ki smo jih pridobili, smo statistično obdelali s pomočjo programa MS Excel.

Vsebinsko veljavnost instrumenta smo zagotovili s tem, da smo ga sestavili na podlagi relevantne literature. Objektivnost instrumenta smo zagotovili z uporabo zaprtih vprašanj in z reševanjem vprašalnika v spletni obliki, ki zagotavlja nevodeno reševanje brez vplivanja na odgovor anketiranca. Pestrost raziskave smo zagotovili z uporabo odprtih vprašanj in metodo besednega oblaka.

3.5 Izvirni prispevek k praksi

Z raziskavo smo želeli raziskati mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja v predšolskem obdobju za celostni razvoj otrok. Še posebej nas je zanimalo mnenje o gibanju v naravi, zlasti v gozdu. S svojim delom smo želeli prenesti v naš prostor nekatere novejšje raziskave s področja gibanja iz tujine. Z ugotovitvami raziskave smo želeli prispevati k ozaveščanju o pomenu gibanja, še zlasti v naravnem okolju, med vzgojitelji predšolskih otrok. Z njeno pomočjo bomo pripravili tudi priporočila za nadaljnje izobraževanje in praktične delavnice na temo gibanja v Vrtcu Hoče pri OŠ Dušana Flisa Hoče, kjer opravljam delo vzgojiteljice.

4 TEORETIČNI DEL

4.1 Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otrok

Gibanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb, dejavnost, ki opredeljuje človeka in njegov obstoj. Že od rojstva mu moramo dati velik poudarek, saj je gibanje neločljivo povezano z optimalnim razvojem predšolskega otroka in seveda tudi kasneje. Otrok komunicira s svetom tudi skozi gibanje, zato moramo nanj gledati dovolj široko. Z njim je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe.

Otrokov razvoj je celosten proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Zaradi otrokovega razvoja, kjer se psihosomatske dimenzije med seboj prepletajo in so v neposredni ali posredni soodvisnosti, je potrebno vključevanje in prepletanje različnih področij dejavnosti v vrtcu (gibanja, jezika, umetnosti, družbe, narave in matematike) (Vidmešek idr., 2010).

Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Kurikulum za vrtce, 1999). Neločljivo sta tudi povezana razvoj gibalnih sposobnosti in intelektualni razvoj. Današnji sodoben življenjski slog temelji na minimalnem premikanju telesa tako pri delu kot pri dejavnostih v prostem času. Tak življenjski slog se širi iz odrasle na otroško populacijo, tudi na populacijo predšolskih otrok. Čeprav je bilo gibanje ključno za prehod iz primitivnega v civilizirano obliko življenja, lahko danes govorimo že o epidemiji gibalne nedejavnosti, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot četrti dejavnik globalne umrljivosti.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je izdala priporočila za otroke in mladostnike od 5 do 17 leta starosti: Telesna dejavnost otrok in mladostnikov te starostne skupine naj vključuje igro, igre, šport, rekreacijo, telesno vzgojo ali načrtovano vadbo v okviru družinskih, šolskih in skupnostnih dejavnosti. Za izboljšanje kardiorespiratorne in mišične kondicije, zdravja kosti, biomarkerjev srčno-žilnega in presnovnega zdravja ter zmanjšanja simptomov anksioznosti in depresije se priporoča naslednje: Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let, bi morali imeti dnevno vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti. Telesna aktivnost, ki traja več kot 60 minut na dan, bo zagotovila dodatne koristi za zdravje. Večina dnevne telesne dejavnosti naj bo aerobna. Vključiti je treba intenzivne dejavnosti, vključno s tistimi, ki krepijo mišice in kosti, vsaj 3-krat na teden (WHO, 2020).

Otrok že zelo zgodaj z gibanjem telesa raziskuje svet okoli sebe in komunicira z njim, zaznava in odkriva svoje telo ter seveda ob tem doživlja udobje, ponos in veselje, hkrati pa gradi zaupanje vase in v svoje lastne sposobnosti (Vidmešek in Pišot, 2007). Skozi igro razvija svoje gibalne sposobnosti, z vsakim gibanjem se uči in tako gradi svoj gibalni in hkrati celostni razvoj (Gregorc in Meško, 2016).

Pomanjkanje gibanja v otroštvu lahko vodi v motnje splošnega razvoja otroka. Pomen gibanja za otrokov razvoj se vedno bolj umika v ozadje. Spremembe življenjskih razmer, vse večja motorizacija ter pomanjkanje možnosti za igro in gibanje, ki so med drugim povezani z razvojem pasivnega preživljanja prostega časa otrok podpirajo ta trend. Najboljšo razvojno podporo za otroke je mogoče doseči z vadbo. Gibanje ne podpira samo motoričnega, temveč tudi kognitivni razvoj, saj omogoča različne izkušnje, ki jih mora otrok predelati. Gibanje lahko pozitivno vpliva tudi na razvoj osebnosti, na strukturni razvoj možganov in procesiranje informacij. Ker imajo otroci močno potrebo po gibanju in zadovoljevanje svojih potreb še niso sposobni odložiti na kasnejši čas, je najbolj učinkovito zbrano učenje najuspešneje doseči z gibanjem ali vsaj z odmori za gibanje. Različne študije so že pokazale, da vadba povzroči povečano prekrvavitev možganov in s tem poveča pozornost (Zarotis, 2020).

S prvimi organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se otroci srečajo z vstopom v vrtec. S pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti v zaprtem prostoru in na prostem otroci razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne športne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, z njimi deli prostor in stvari ter sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja in spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otroek je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Zajec idr., 2010).

Barnett idr. (2016) so v svoji študiji ugotovili, da skoraj polovica majhnih otrok ne doseže minimalnega priporočila 60 minut telesne dejavnosti dnevno. Telesna dejavnost je potencialno pomembna determinanta razvoja gibalnih sposobnosti pri otrocih. Študija je ugotovila, več časa kot otrok nameni zmerni do visoko intenzivni telesni aktivnosti, bolj ima razvite lokomotorne sposobnosti in višjo raven spretnosti ob vstopu v šolo. Na podlagi te študije je pomembno priporočiti staršem in vzgojiteljem v vrtcih, da otroke spodbujajo h gibanju s srednjo in visoko intenzivnostjo, kar je možno doseči s krajšimi zelo intenzivnimi gibalnimi dejavnostmi.

Gibalni programi, osvojeni v predšolskem obdobju, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otroka. Hkrati pa bogat gibalni spomin otroku omogoči lažje osvajanje novih gibalnih znanj v prihodnosti (Pišot in Jelovčan, 2006).

Telesna dejavnost je neločljiv in vsakdanji del človekovega življenja. Pomaga ohranjati organizem v stanju fizičnega, duševnega in psihosocialnega dobrega počutja. Je nujen in naraven predpogoj z optimalno vzdrževanje in izboljšanje fizioloških funkcij organizma.

Povečuje telesno pripravljenost, prispeva k dobri psihični kondiciji in krepi občutek odpornosti proti stresu, pomaga izboljšati prekrvavitev in oksigenacijo možganov, krepi kosti in zmanjšuje tveganje za zlome, izboljša prekrvavitev kože, pomaga preprečevati kronične bolezni (Culkova idr., 2021).

Še posebej je pomembna pogostost izvajanja gibalnih in športnih dejavnosti v vrtcu zaradi količine časa, ki ga otroci tam preživijo. Otroci pretežno del budnega časa preživijo v vrtcu. Predšolski otrok v povprečju preživi v domačem okolju več kot 5 ur na dan v zaprtem prostoru; od tega skoraj 2 uri presedi oz. pasivno preživi pred televizijskimi ekrani. Čas preživljanja prostega časa posameznika zunaj pa je v povprečju 2 uri na dan. Večina staršev (74 %) kljub temu meni, da njihovi otroci pretežno aktivno preživljajo prosti čas. V primerjavi z rezultati osnovnošolcev, kjer je razmerje med gledanjem televizije in aktivno dejavnostjo zunaj kar štiri proti ena v korist gledanju televizije, so rezultati otrok, ki obiskujejo vrtec, nekoliko spodbudnejši (Štihec idr., 2000).

Predšolski otroci imajo veliko potrebo po gibanju, približno šest ur na dan, od tega predstavlja spontana telesna aktivnost približno 4,5 ure na dan. Dosežena stopnja gibalnih sposobnosti otrok vpliva na njihovo telesno pripravljenost, pa tudi na izbiro gibalnih dejavnosti, skupinsko dinamiko, zaznavanje, govor, risanje in pisanje. Pri otrocih z motnjami motoričnih sposobnosti se kaže slabša hitrost in natančnost gibanja. Ti otroci se zelo pogosto izogibajo zahtevnejšim telesnim aktivnostim. Okvara motoričnih sposobnosti in spretnosti pomembno vpliva na razvoj drugih funkcij. (Bednarova idr. 2015, v Culkova idr., 2021).

Za predšolske otroke je priporočeno število korakov 13000 na dan. Zmerna do intenzivna telesna aktivnost, ki traja 60 minut, 100 minut ali 120 minut na dan, ustreza 9934, 12893 in 14373 korakom na dan (Tanaka in Tanaka, 2009).

Ne glede na to, ali govorimo o spontani ali vodeni gibalni dejavnosti ali o kvaliteti v primerjavi s kvantiteto, mora biti telesna dejavnost v predšolski dobi prostovoljna, prijetna in pozitivno motivirana (Culkova idr., 2021). Kakovostno gibalno dejavnost pa strokovnjaki razumejo tudi kot naložbo, ki ne prinaša neposredne koristi samo v otroštvu, temveč tudi v zreli dobi in starosti ter ima lahko multiplikativne učinke na družbo.

4.2 Gibalni razvoj predšolskih otrok

Gibalne sposobnosti predstavljajo temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav je treba poudariti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven gibalnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na gibalnem področju, nasprotno pa visoka raven gibalnih sposobnosti omogoča osvajanje in uporabo zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na gibalnem področju zagotavlja otroku

pridobivanje gibalnih kompetenc, ki jih otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja. Gibalne sposobnosti se razvijajo kontinuirano, in sicer dalj časa. Seveda pa nekatere dosežejo najvišjo raven prej kot druge. Zanje so značilna tudi občasna obdobja stagnacij (Videmšek idr., 2008).

Celostnost otrokovega razvoja je značilna tudi znotraj gibalnega prostora, ki ga opredeljujejo gibalne sposobnosti. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri izvedbi različnih gibalnih nalog. Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti ima tudi funkcionalna sposobnost– vzdržljivost, ki predvsem v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema opredeljuje intenzivnost izvajanja določene gibalne naloge (premagovanje določenega napora v moči, hitrosti) z nezmanjšano učinkovitostjo (Videmšek in Pišot, 2007). Poleg omenjenih sposobnosti je potrebno poudariti, da je pri otroku zelo pomemben tudi prispevek drugih razsežnosti, in sicer socialnih, čustvenih in spoznavnih (Videmšek in Karpljuk, 1999). Seveda pa je pri otroku ta prispevek veliko večji kot pri odraslem.

Gibalni razvoj otroka poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih, zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci pridobivajo različne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo, veselje, zadovoljstvo in napredek, predvsem z igro. Pri tem je zelo pomembna interakcija med okoljem in posameznikom, upoštevati moramo tudi posameznikovo zorenje, učenje in samovoljno aktivnost otroka. V zgodnjem obdobju otrok pridobiva raznovrstne gibalne izkušnje zlasti skozi igro (Videmšek in Pišot, 2007). Razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, npr. hitrosti in koordinacije gibanja, je v zgodnjem otroštvu zelo intenziven, razvoj drugih, npr. ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr., 2004).

V predšolskem obdobju področje gibalnega razvoja predstavlja temelje, saj je v tem času otrok izredno odprt za vplive iz okolja. Vpliv gibalnih aktivnosti na njegov celostni razvoj je največji do 5. leta starosti, nato pa začne postopoma upadati (Pišot, 2006). Gibalni razvoj otroka je univerzalen, saj poteka po točno določenih fazah gibalnega razvoja, vendar se moramo zavedati, da vseeno prihaja do razlik, saj ima vsak otrok svoj tempo zorenja, odvisen pa je tudi od spodbujanja s strani staršev in vzgojiteljev. V otrokovem razvoju poznamo tudi tako imenovana kritična obdobja, v katerih je otrok najbolj dovzeten za učenje, da se nekaj novega nauči, pridobi določene spretnosti na najbolj učinkovit način. Pozabiti ne smemo na individualne razlike v razvoju, ki so zlasti v prvih letih življenja zelo velike (Kurikulum za vrtce, 1999).

Je odraz zorenja, ko otrok razvija posamezne gibalne sposobnosti in si pridobiva izkušnje, ki vplivajo na doseganje mejnikov v gibalnem razvoju, ter se hkrati neposredno vključuje v okolje

in bogati svoja doživetja. Gibalni razvoj predstavlja razvoj motoričnih sposobnosti in sicer moči, hitrosti koordinacije, gibljivosti, ravnotežja, natančnosti in vzdržljivosti (Videmšek in Pišot, 2007). Skupen rezultat različnih gibalnih sposobnosti je interakcija med okoljskimi in genskimi vplivi. Kar otrok zamudi v predšolskem obdobju, se kasneje več ne da nadoknaditi, zato je izjemnega pomena, da otroku vsakodnevno omogočamo in ponujamo čim več različnih dejavnosti, s katerimi razvija in spoznava svoje gibalne in druge spretnosti in sposobnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Le s sistematičnim pristopom in strokovnim izvajanjem gibalnih /športnih dejavnosti lahko optimalno razvijamo otrokove gibalne in funkcionalne sposobnosti ter mu omogočamo osvojiti raznovrstna gibalna znanja, ki predstavljajo osnovo različnim športnim zvrstem (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj otroka se manifestira v vedno bolj učinkovitih in nadzorovanih gibih, ki potekajo od preprostih refleksnih gibov do hotenih in sestavljenih. Pri tem se gibalne sposobnosti generalnega faktorja motorike razvrščajo v tri prepletajoče se kategorije: sposobnost stabilnosti ali ravnotežja, lokomotorne in manipulativne sposobnosti. Vse tri kategorije se pojavljajo na vseh stopnjah motoričnega razvoja človeka (Rajtmajer, 1988).

Osnovne paradigme gibalnega razvoja:

- gibalni razvoj poteka od glave navzdol in od središča telesa navzven,
- najprej se razvijejo gibalne spretnosti,
- sledi razvoj gibalnih sposobnosti,
- in gibalnih vzorcev
- ter gibalnih odzivov na reševanje gibalnih problemov (Retar, 2022).

Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti (npr. hitrosti in koordinacije) zelo intenziven, razvoj drugih (npr. ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti) pa nekoliko počasnejši (Malina idr., 2004). Prav tako je značilno, da se pojavljajo pomembne individualne razlike: vsak posameznik ima svoj tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue idr., 2011). Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše so v poznejših obdobjih. V določenih pogledih dosegajo nekoliko višjo raven gibalne učinkovitosti deklice (npr. koordinacija gibanja rok, ravnotežje), v drugih pa dečki (npr. koordinacija gibanja vsega telesa, agilnost, moč) (Planinšec, 2001; Rajtmajer, 1997). Dečki so nekoliko uspešnejši pri izvajanju gibalnih nalog, ki zahtevajo moč in hitrost, kot so skoki, meti in teki, medtem ko deklice uspešneje izvajajo spretnosti, ki zahtevajo natančnejše gibanje z rokami, ravnotežje in ritem, kot npr. plesi (Pišot, 1997).

Faze in stopnje gibalnega razvoja (prirejeno po Gallahue idr., 2011 V Retar, 2022)

1. Refleksna gibalna stopnja

- Obdobje vkodiranja (zbiranja) informacij (traja od prenatalnega obdobja do četrtega meseca)
- Obdobje dekodiranja (procesiranja) informacij (traja od četrtega meseca do prvega leta)

2. Začetna gibalna stopnja

- Obdobje inhibicije refleksov (primitivnih in posturalnih) (traja od rojstva do prvega leta)
- Prekontrolno obdobje (traja od prvega do drugega leta)

3. Temeljna gibalna stopnja

- Začetno obdobje (traja od drugega do tretjega leta)
- Osnovno obdobje (traja od četrtega do petega leta)
- Obdobje zrelosti (traja od šestega do sedmega leta)

Od rojstva do prvega leta starosti traja refleksna faza, ko še ni povsem hotenih gibov, temveč so samo refleksni, ki pa postopno ugašajo. Približno od drugega do sedmega leta starosti traja temeljna gibalna stopnja, ko postaja gibanje bolj usklajeno in učinkovitejše. Otroci preskušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti ter tako spoznavajo sebe in okolje. Ob koncu obdobja temeljne gibalne stopnje obvladajo temeljne gibalne kompetence. Otrok zato potrebuje spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje (Retar, 2022).

Pri otrocih se najprej razvijejo velike mišične skupine (Malina idr., 2004), ki omogočajo plazenje, hojo, mahanje, prijemanje itd. Predšolski otroci imajo relativno višje centralno težišče telesa, zato so tudi bolj nagnjeni k padanju (Pišot in Planinšec, 2010). Razvitejši zgornji del telesa (trup) prevladuje nad slabše razvitimi nogami in rokami. Do starosti šestih let se otrokovo telo razvija v razmerjih telesa, ki so že bolj podobna razmerjem telesa odraslega, kar mu nudi boljšo oporo in boljši občutek ravnotežja.

4.3 Značilnosti gibalnega razvoja otrok v temeljni gibalni fazi

Približno od drugega do sedmega leta traja temeljna gibalna faza. V tem času postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to fazo je, da otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu obdobja zrelosti, ki je zadnje obdobje na tej stopnji, naj bi otroci obvladovali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. Če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006).

Različni avtorji (Ivič idr., 2002), (Drev, 2012), (Marjanovič Umek, 2004) takole opredeljujejo mejnike gibanja v temeljni gibalni fazi:

STAROST 2 DO 3 LETA

V tem obdobju se otroci učijo hoje po stopnicah, plezanje, držanje ravnotežja. Brez pomoči se znajo povzpeti po stopnicah. Samostojno hodijo, znajo teči, a se ne znajo hitro obračati ali ustaviti. Začnejo dojemati ritem, brez opore poberejo predmet iz tal, po stopnicah pa se spuščajo ob opori. Mečejo in pobirajo predmete, nizajo kroglice na nit, gradijo stolpe iz kock. Žogo lovijo nespretno.

STAROST 3 DO 4 LETA

Otroci v tej starosti že usvojijo večino naravnih oblik gibanja – hojo, tek plazenje, skoke, poskoke, dviganje, nošenje, valjanje, vlečenje, metanje, lovljenje. Vendar znajo biti še precej negotovi v svoje gibalne sposobnosti. Sposobni so že hoditi po ravni črti, z eno nogo pred drugo, z razširjenimi rokami, v različne smeri, korakati v ritmu glasbe, sonožno skočiti, v teku brcniti žogo, voziti tricikel, skiro, preskočiti oviro, visoko 20 cm, hoditi po stopnicah (na vsako stopnico postavijo eno nogo), stati na eni nogi in plezati navzgor in se že vključujejo v skupinske igre s preprostimi pravili. Pričenjajo se tudi urediti v obvladovanju svojih finih gibov, ročnih spretnosti, koordinaciji celega telesa, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti, moči in vzdržljivosti. Težave jim povzročajo sestopanje, enonožni poskoki, lovljenje in metanje žog. Ker je koncentracija otrok v tem obdobju kratkotrajna, je zelo pomemben izbor dejavnosti (pestre, zabavne gibalne igre in vsebine).

STAROST 4 DO 5 LET

Otroci so hitrejši, spretnější in natančneje izvajajo gibalne dejavnosti, ki so tudi zahtevnejše in kompleksnejše. Petletniki so že sposobni skakati po eni nogi in sonožno v daljino, višino in globino, njihova hoja je ravna in enakomerna, tek pa že zanesljivejši, v teku menjajo smer, tečejo, startajo, se ustavijo, poskakujejo po eni nogi, stojijo na prstih, plezajo po lestvi. Obvladajo že spuščanje po stopnicah z izmeničnimi koraki, skakanje po eni nogi, plezanje v vse smeri. Pri igrah z žogo so bolj koordinirani, spretnější in natančni. Napredek je v nadzorovanju rok, saj že z obema rokama ulovijo majhno žogo in jo obvladujejo do te mere, da lahko zadevajo različne cilje. Njihova koncentracija je daljša, lahko izvajajo isto nalogo. V tej starosti je prav igra najpomembnejša oblika dela pri usvajanju novega znanja.

STAROST 5 DO 6 LET

Od petletnikov se razlikujejo po moči in spretnosti. Njihovo gibanje je hitrejše in že podobno odraslemu. Otroci skačejo po eni nogi, vozijo kolo, hodijo nazaj, sklonijo se do tal, ne da bi upognili kolena, hodijo po gredi in po različnih orodjih z zmanjšano, neravno, različno trdo, nagnjeno podporno ploskvijo, preskakujejo kolebnico, dobro mečejo, lovijo in zadevajo cilje, ki so lahko negibni, premikajoči, različno oddaljeni in različnih velikosti. Med naravnimi oblikami gibanja osvojijo potrebne gibalne vzorce do stopnje zanesljivosti; hodijo zanesljivo, tečejo pravilno in tek kombinirajo z različni skoki. Med igrami prevladujejo tekalne igre in igre z žogo. Sposobni so med tekom spreminjati smer, uskladiti hojo in tek z metanjem in

lovljenjem žoge. Prav igre z žogo zelo dobro obvladajo (boljša manipulacija). Preskakujejo kolebnico in izvajajo skoke na mestu ali v gibanju. Zaradi vedno močnejšega socialnega vidika se v tej starosti otroci začnejo vključevati v organizirano vadbo, kjer do izraza pride tekmovalnost. Na tej stopnji morajo pomembno vlogo odigrati ravno odrasli, ki morajo tekmovalnost primerno dozirati. Razlike med otroki so še vedno očitne.

4.4 Dejavniki, ki vplivajo na otrokov gibalni razvoj

Otrokov gibalni razvoj je pogojen s številnimi dejavniki, ki vsak zase in v interakciji med seboj odločilno vplivajo na nanj skozi otrokovo odraščanje.

Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvaliteti in kvantiteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa poteka na osnovi določenih dejavnikov, ki delujejo v interakciji med okoljem, otrokovo lastno aktivnostjo in dednostjo. Na dogajanje in spremembe v otroku odlično vplivajo dejavniki, kot so zorenje, razvoj in rast ter izkušnje, ki si jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo (Videmšek, Pišot, 2007).

Otrokov razvoj je celostni proces, ki poteka na različnih področjih od rojstva do smrti in vključuje spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov ter celotnega psihosomatskega sistema. Temeljna področja razvoja se med seboj prepletajo in potekajo na telesni, intelektualni, čustveno-osebnosti in socialni ravni v soodvisnosti od temeljnih dejavnikov otrokovega razvoja (Retar, 2022).

Razvoj predstavlja spremembo različnih človekovih sposobnosti, spretnosti in značilnosti in je odvisen od dednostnih dejavnikov, okolja in otrokove lastne aktivnosti. Med vsemi temi dejavniki obstaja tesna povezanost in soodvisnost (Videmšek in Pišot, 2007).

4.4.1 DEDNOST

Videmšek in Pišot (2007) opredelita dednost kot prirojene biološke osnove, ki vplivajo na razvoj. Pišot in Planinšec (2010) pa dednostne dejavnike opredelita kot temelj razvoja človekovih sposobnosti in spretnosti. V kolikšni meri se bodo sposobnosti v prihodnje razvile, je odvisno od okolja, ki na otroka vpliva, in od njegove lastne dejavnosti. Biološko pogojenost človekovega razvoja so potrdile številne študije. Dednostne teorije pravijo, da v otrokovi gibalni aktivnosti obstajajo predvsem prirojene razlike, kar dokazujejo z raziskavami o gibalni aktivnosti novorojencev. Razlike med spoloma v gibalni aktivnosti niso samo rezultat različne obravnave staršev svojih otrok z vidika spolno stereotipne vzgoje oziroma vplivov okolja, temveč so v pomembni meri posledica dednosti (Zurc, 2008).

4.4.2 OKOLJE

Dobra genetika in dobro okolje sta idealna za razvoj otroka. Okolje je skupek negenetskih in izkustvenih vplivov na razvoj (Videmšek in Pišot, 2007). Vplivi okolja (dražljaji, situacije,

pobude), ki delujejo na otroka, omogočajo, da razvije določene lastnosti. Sodobni raziskovalci (Kropej, 2007; Pišot in Planinšec, 2005; Riddoch, Andersen, Wedderkopp, idr., 2003; Videmšek, Štihec, Karpljuk in Debeljak, 2003, v Zajec, 2009) poudarjajo, da je ravno okolje tisti dejavnik, kjer lahko kot starši, vzgojitelji oz. športni pedagogi bistveno posežemo v otrokov razvoj in prispevamo k oblikovanju njegovega življenjskega sloga.

Bogato okolje s primerno količino in kakovostjo ponujenih izkušenj v posameznem (zgodnjem) razvojnem obdobju pomembno vpliva na razvoj nadaljnjih predispozicij. V tem izredno intenzivnem obdobju otrokovega dožemanja in spoznavanja sveta pa imajo odločujočo vlogo tudi način dela, pristop in odnos pri delu z otrokom (Pišot in Planinšec, 2005).

4.4.3 LASTNA AKTIVNOST

Lastna aktivnost je opredeljena kot aktivnost, ki vključuje tisto delovanje posameznika, ki izvira iz njegovih lastnih zavestnih pobud in namer. Otrokova lastna aktivnost torej predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Avtorja napotujeta odrasle k ustvarjanju vsebinsko bogatega, raznolikega in stimulativnega okolja, ker samo takšno okolje lahko otroku zagotavlja ugodne razvojne spodbude. Vprašanje pa je, ali bo v odnosu do okolja otrok pasiven ali aktiven (Videmšek in Pišot, 2007).

Zato je aktivna udeležnost otroka pomembna. Otroci bi morali biti dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in nenazadnje tudi lastnega razvoja. Na tak način otrok sodeluje v preobrazbi sebe in okolja. Če otroku ponujamo ustrezne spodbude in mu okolje, v katerem odrasča, naravnano v prid gibalnim aktivnostim, potem je otrok na dobri poti, da mu postane šport »ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih. Lastna aktivnost vključuje tisto delovanje posameznika, ki izvira iz njegovih lastnih zavestnih pobud in namer. Otrokova lastna aktivnost torej predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in nenazadnje tudi lastnega razvoja. Otroci na tak način sodeluje v preobrazbi sebe in okolja (Videmšek in Pišot, 2007).

4.5 Gibalne sposobnosti predšolskega otroka

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo neko gibalno nalogo. Odstotek prirojenosti je športna vzgoja pri gibalnih sposobnostih različen in ni natančno določen. Pri nekaterih je višji, npr. pri hitrosti, pri nekaterih pa nižji, npr. pri statični moči in gibljivosti. Gibalne sposobnosti so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči različno raven njihove razvitosti pri posameznikih (Pistolnik, 2003). Gibalne sposobnosti prepoznavamo kot prirojene in razvite možnosti, ki posamezniku omogočajo učinkovito izvedbo gibalnih nalog. So merljive in na njihovi osnovi lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji (Videmšek in Pišot, 2007).

Ključni pomen pri izvedbi gibalnih nalog imajo med gibalnimi sposobnostmi pri predšolskih otrocih predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Videmšek in Pišot (2007) menita, da predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oziroma otežuje izvedbo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima pri učenju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti velik pomen. Prilagoditev na okolje (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah), ki otroka spremlja ves čas, ter nenehno rušenje in težnja po ponovni vzpostavitvi ravnotežnega položaja so pomembni dejavniki na poti k znanju osnovnih športnih prvin, zato jim moramo posvetiti veliko pozornosti.

V obdobju otroštva se določene strukture centralnega živčnega sistema, ki so odgovorne za najzahtevnejše oblike človekovega delovanja in kamor uvrščamo tudi gibanje, še vedno razvijajo. Pri nas je bilo opravljeno kar nekaj raziskav, ki so obravnavale latentno strukturo in razvojne značilnosti gibalnih sposobnosti mlajših otrok. Navedene študije so pokazale, da pri predšolskih otrocih težko natančno opredelimo gibalne sposobnosti, vendar na osnovi rezultatov lahko trdimo, da je latentni prostor gibanja mlajših otrok že delno diferenciran, vendar veliko manj kot pri odraslih (Videmšek in Pišot, 2007). Rezultati kažejo, da razlike nastajajo predvsem na področju koordinacije, saj je večina gibalnih nalog za otroke koordinacijsko zahtevnih. Učinkovitost gibalnih nalog je pri otrocih odvisna od koordinacije, kar je najbolj vidno prav pri najmlajših (Vehovar, 2009).

Razvoj gibalnih sposobnosti je posledica predvsem genetskega zorenja in vplivov okolja, pri čemer gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne kompetence in je nedvomno povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje povsem odvisen ter poteka skozi razvojne stopnje, za katere so značilna posamična gibalna vedenja (Gallahue idr., 2011).

Otroci v zgodnjem otroštvu razvijajo gibalne sposobnosti in spoznavajo temeljne gibalne spretnosti, ki jih poimenujemo naravne oblike gibanja ali elementarni gibalni vzorci. Tuji avtorji Različnim opredelitvam je skupno, da gre za opis temeljnih gibalnih kompetenc, ki omogočajo tako zavestno obvladovanje gibanja telesa, npr. plazenje, plezanje, tek, skok, preskok, kotaljenje itd., kot tudi zavestno obvladovanje in nadziranje predmetov, npr. met, lovljenje, odbijanje, vodenje žoge ali drugih predmetov. Kombinacija obvladovanja telesa in nadzora predmetov tvori sistem temeljnih gibalnih spretnosti, ki se lahko najučinkoviteje in najkakovostneje razvijajo samo v zgodnjem otroštvu (Retar, 2022).

Gibalne sposobnosti predšolskih otrok opredeljujemo kot:

- **koordinacija** ali usklajenost gibanja je sposobnost za izvajanje kompleksnih sestavljenih gibalnih nalog
- **ravnotežje** je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj telesa

- **moč** je sposobnost učinkovitega izkoriščanja sil mišic z namenom premagovanja zunanjih sil
- **hitrost** je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času
- **gibljivost** je sposobnost, s katero dosegamo maksimalne obsege gibov v sklepih posameznika
- **preciznost oz. natančnost** je sposobnost za natančno določanje smeri in intenzivnosti gibanja (Retar, 2022).

Razvoj otrok pa je individualen, poteka z različnim tempom in tako so njihove individualne gibalne sposobnosti tudi zelo različne.

4.6 Oblike dela na področju gibanja

Na področju gibanja v vrtcih večinoma izvajamo naslednje oblike gibalnih dejavnosti:

- poligon,
- igre z žogo,
- štafetne igre,
- vadba po postajah,
- gibalne igre,
- rajalne igre,
- krajši sprehodi,
- daljši pohodi.

4.6.1 POLIGON

Poligon je oblika vadbe, kjer otroci izvajajo gibalne naloge eden za drugim. V telovadnici ga običajno postavimo v obliki kroga, da vadba poteka s čim manj čakanja. Lahko postavimo tudi dva različna poligona in otroke razdelimo v dve skupini. Tako vadba še bolj tekoče poteka. Naloge otroci izvajajo v koloni, pomikajo se neprekinjeno naprej po pripravljenih nalogah. Pred pričetkom vadbe gibalne naloge natančno demonstriramo. Zaželeno je, da vsakih nekaj ponovitev vaje nekoliko spremenimo, da dosežemo pestrost in večji interes.

4.6.2 IGRE Z ŽOGO

Pri igrah z žogo gre za enostavna, sestavljena in situacijska gibanja z žogo, ki so vključena v različne vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo. Lahko bi rekli tudi abeceda iger z žogo. So pomembno področje gibalne vzgoje, saj vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo razvijajo tudi sodelovanje, športni duh, samodisciplino in strpnost (Dežman in Dežman, 2004). Pri igrah z žogo se zelo obnese vadba v paru, kjer otroci v dvojicah utrjujejo

in se učijo določenih spretnosti, kot so podajanje žoge, lovljenje žoge, odboj žoge, enostavno vodenje žoge na mestu in v gibanju, ciljanje z žogo.

4.6.3 Štafetne igre

Štafetne igre so del vadbene oblike dela, ki so bolj primerne za starejše predšolske otroke. Otroke razdelimo v več skupin v obliki kolone, ki ne smejo biti prevelike, da so otroci čim bolj aktivni. Otroci z njimi razvijajo tudi tekmovalnost in se učijo izgubljanja, hkrati pa krepijo sodelovanje in medsebojno spodbujanje.

4.6.4 Vadba po postajah

Vadbo po postajah izvedemo tako, da otroke razdelimo v več skupin, ki so razporejene po telovadnici. Vsaka skupina izvaja drugo gibalno nalogo, običajno tudi z drugim rekvizitom. Vadba traja od 2 do 5 minut, nato se skupine zamenjajo v smeri urinega kazalca. Zelo dobrodošlo je, če so vadbena mesta označena s pravljimi junaki. Pred pričetkom vadbe je potrebna natančna demonstracija gibalnih nalog na vsaki postaji.

4.6.5 GIBALNE IGRE

Gibalne igre so oblika vadbe, v katerih hkrati sodelujejo vsi otroci, lahko pa imajo znotraj skupine različne vloge. Igre izbiramo glede na starost otrok in število, njihove sposobnosti, znanje in prostor. Igra je ena glavnih otrokovih potreb, zato jo moramo negovati, jo razvijati in jo predvsem omogočati. Z njo hitreje in bolje razvija svoje gibalne sposobnosti, z njo pridobiva nova znanja, seveda pa zelo vpliva na otrokov kognitivni, socialni in čustveni razvoj.

4.6.6 RAJALNE IGRE

Rajalne igre so tiste igre, ki vključujejo tudi ritmično gibanje, izreko ali petje, pa tudi ples. Najpogosteje se pleše v krogu. Vsaka igra ima svoja pravila, ki jih moramo upoštevati. Lahko jih tudi po svoje priredimo. Rupnik in Rupnik (2014), pravita, da si lahko omislimo težje naloge ali izvajamo v skladu s starostjo, zrelostjo otrok in razvojno stopnjo poenostavljene izvedbe. Otrok z njimi razvija različne gibalne sposobnosti, zlasti koordinacijo gibanja nog, rok in celega telesa, koordinacijo gibanja v ritmu, prostorske predstave, poslušnost in občutek za ritem.

4.6.7 KRAJŠI SPREHODI

Hoja je naravna in osnovna oblika gibanja. Zelo pomembno je, da ji že v zgodnjem otroštvu posvečamo veliko časa in pozornosti. V sodobnem življenju smo hojo zaradi vpliva napredne tehnologije, začeli zapostavljati. Je pa to oblika gibanja, ki je primerna v vseh vremenskih razmerah. Otroci lahko hodijo v mrazu, snegu, dežju, pomembna je le ustrezna oprema. S hojo pridobivajo vzdržljivost in sproščajo celotno telo. Krajši sprehodi tudi omogočajo otrokom, da opazujejo značilnosti kraja, kjer obiskujejo vrtec, naravo in spremembe v skladu z letnimi časi.

4.6.8 DALJŠI POHODI

Daljši pohodi temeljijo ravno tako na hoji, kot krajši sprehodi, le da jih zaradi zahtevnosti in napora redkeje izvajamo. Za otroke so izjemnega pomena, saj z njimi razvijajo vztrajnost, vzdržljivost, potrpežljivost, hkrati pa otrokom omogočamo tudi občutke uspeha, ko prispemo na cilj. Otroci si z njimi krepijo zdravje in odpornost. Še posebej je pomembno, da jih izvajamo v naravi, na čistem zraku, da se otroci dobro predihajo in naužijejo svežega zraka.

4.7 Vpliv odraslih na gibanje otrok

V pedagoškem procesu gibalne/športne vzgoje moramo upoštevati številne razvojne posebnosti otroka. Za predšolskega otroka je namreč značilno, da njegovo skeletno mišičje še ni v celoti diferencirano, za njegov srčno-žilni sistem je značilna višja frekvenca srca, za dihalni sistem pa večja frekvenca dihanja kot pri odraslem, medtem ko je za otrokov živčni sistem značilno, da mielinizacija še ni zaključena in še ni popolnoma diferenciran. Ker na otrokov razvoj lahko pomembno vplivajo tako biološki, sociološki, demografski, psihološki in okoljski kot tudi drugi dejavniki, je za razvijanje gibalnih kompetenc primeren in učinkovit samo celostni pristop, ki od vzgojitelja zahteva nabor specifičnih delovnih kompetenc, s katerimi bo lahko kos tej zahtevni nalogi (Retar, 2022).

Primarna naloga vzgojitelja je oblikovati in skrbeti za otrokov celostni razvoj. Na gibalnem področju pa je vloga vzgojitelja v funkciji otrokovega gibalnega razvoja, da se otrok preko gibalnih aktivnosti razvija celostno. Za to mora biti vzgojitelj, ustrezno strokovno izobražen, da vsebine na gibalnem področju prilagodi splošnim otrokovim potrebam, interesu, biološkemu razvoju in individualnim potrebam. Kot odrasli mora biti otrokom gibalni vzor.

Gibanje je model aktivnega načina življenja, zato mora vzgojitelj otroka v športne dejavnosti uvajati s pozitivnimi izkušnjami in z lastnimi zgledi. Gibalna vadba mora biti za otroke varna, učinkovita, zabavna in prijetna, kar pa za vzgojitelja pri načrtovanju in vodenju varnih, učinkovitih in otrokom prijaznih gibalnih dejavnosti pomeni še dodatno odgovornost. Poleg poznavanja osnov gibalnega razvoja znotraj celostnega razvoja otroka in temeljnih zakonitosti regulacije ter poučevanja gibanja mora vzgojitelj izbrati še ustrezne pedagoške strategije in didaktične postopke za gibalno poučevanje otrok ter jih dodatno motivirati s pregledno demonstracijo, spodbujanjem, z zgodbo, s smiselnim popravljanjem, ponavljanjem in seveda tudi z lastnim zgledom (Retar, 2022).

Izvedbeni nivo zahteva od vzgojitelja fleksibilno izvajanje načrtovanega dela. Kakovost vzgojiteljeve vloge je v njegovi količini pozornosti in odzivnosti. Ker je vzgojno-izobraževalni proces načrtna, sistematična dejavnost otrok in vzgojiteljev, usmerjena k doseganju ciljev, ga mora vzgojitelj tudi kakovostno načrtovati.

Retar, 2017, je razvil tudi Teoretični model strukture kompetenc inovativnega gibalnega poučevanja:

<i>Področja generičnih kompetenc</i>				
<i>Komunikacija in odnosi</i>	<i>Učinkovito poučevanje</i>	<i>Organizacija in vodenje</i>	<i>Sodelovanje z delovnim in družbenim okoljem</i>	<i>Profesionalni razvoj</i>
<i>Struktura specifičnih kompetenc</i>				
Učinkovito komuniciranje z otroki na področju gibanja	Razvijanje strategij za motiviranje otrok na področju gibanja	Prepoznavanje gibalnih potreb in pričakovanj otrok in njihovo uresničevanje	Sodelovanje s starši otrok in drugimi osebami odgovornimi za otroke	Prenašanje in uvajanje primerov dobrih praks v svoje delo na področju gibanja
Oblikovanje varnega učnega okolja na področju gibanja	Ustvarjalno izbiranje didaktičnih pripomočkov na področju gibanja	Prepoznavanje gibalno nadarjenih otrok in prilagajanje njihovim posebnostim	Sodelovanje s športnimi strokovnjaki zunaj vrtca	
	Učinkovito razvijanje gibalnih sposobnosti otrok kot npr. ravnotežje, moč, hitrost, koordinacija...			

Retar in Lepičnik (2017), sta z raziskavo proučevala percepcijo vzgojiteljev o njihovi strokovni kompetentnosti za inovativno gibalno poučevanje v zgodnjem otroštvu. Ugotovila sta, da vzgojitelji zelo pozitivno ocenjujejo pomen področja gibanja otrok v zgodnjem otroštvu v vrtcu in da morajo biti gibalne aktivnosti organizirane z uporabo inovativnih pristopov. Svoje strokovno delo na področju gibanja so ocenili z visokimi samoocenami. Navkljub temu je iz rezultatov raziskave možno sklepati, da vzgojitelji še niso dovolj kompetentni za učinkovito uvajanje inovativnih oblik in vsebin gibalnega poučevanja. Prevladuje korektno, vendar rutinsko delovanje, s šibkim sodelovanjem s starši in slabim zaznavanjem za šport nadarjenih otrok ter s pomanjkljivim vseživljenjskim učenjem.

Seveda pa so pri vzpodbujanju gibanja in gibalnih dejavnosti zelo pomembni starši otrok. Abalyan (2022), je v svoji raziskavi o gibalni in športni dejavnosti predšolskih otrok ugotovil, da je spodbujanje gibalno športne dejavnosti otrok v veliki meri odvisno od tega, ali se tudi sami ukvarjajo s športom in gibanjem. Popularizacija pristočasnih športnih aktivnosti pri odraslih tako vpliva tudi na spodbujanje gibalnih dejavnosti pri predšolskih otrocih.

4.8 Igra in gibanje

Igra je prvinski način komuniciranja in družbeno zaželenega prilagajanja otroka družbi odraslih, ki budi notranje potenciale otrok s pomočjo čutnih, gibalnih, socialnih in spoznavnih izkušenj v realnem času. Razvojni psihologi (Vigotski) poudarjajo svobodo kot pomemben

dejavnik pri otrokovem razvoju. V okolju, v katerem prevladuje svoboda in je vzgojiteljeva vloga nudenje pomoči, ko jo otrok potrebuje, se otrok hitreje uči in razvija zlasti na področjih, ki so zanj ugodna, ter si s tem razvija in zgradi samozavest ter samospoštovanje, kar je za njegov kasnejši razvoj zelo pomembno. Zato je igra, v kateri prevladuje svobodna izbira, tako zelo pomembna. Igra v vsakem otroku predstavlja ustvarjalni potencial, ki se nikoli ne razvije, če ga ne spodbujamo ali celo zaviramo, misleč, da je igra odvečna dejavnost (Retar, 2022).

Nova spoznanja o delovanju možganov, skupaj z drugimi spoznanji, vedno bolj spreminjajo pogled na to, kakšna naj bi bila organizirana predšolska vzgoja in kaj naj bi bilo njeno poslanstvo. Predšolska vzgoja tako ni več prvenstveno namenjena pripravi na šolo, temveč »temeljnemu razvoju otroških možganov, ki bo omogočal implementacijo vzgoje in procesov učenja v kasnejšem osnovnošolskem obdobju (Jakovljević, 2016).

Slednje na ravni predšolske vzgoje predstavlja vedno večji izziv, saj se je v zadnjih desetletjih potek otroštva »obrnil na glavo«, tako v domačem okolju kot v vrtcih, in s tem tudi razvoj otrokovih možganov. Otrokom je bilo odvzeto mnogo priložnosti spontanega gibanja, spontane igre ter nebesednega stika s socialnim okoljem, čeprav so ti za njihov razvoj bistvenega pomena. Namesto tega so otroci deležni pretežno vodenih dejavnosti in izpostavljanja elektronskim medijem (TV, računalniki, tablice, mobiteli), »potrošniškim sredstvom« ter »treniranju višjih miselnih funkcij«, življenjski slog malčkov pa ob tem postaja pretežno sedentaren (Jakovljević, 2016).

Od začetka druge polovice prejšnjega stoletja obseg proste igre otrok močno upada. Največji upad opazimo pri igri otrok z vrstniki na prostem. Igra izginja tudi v dopoldanskem času, ko so otroci v formalnih ustanovah (Gray, 2011).

V zadnjih dveh desetletjih so otroci izgubili kar osem ur svobodne, nestrukturirane in spontane igre na teden, čas otrok, preživet v zunanjih prostorih oz. v naravi, pa je upadel za 50 %. Najbolj se je v tem času zmanjšal delež gibalne aktivnosti ter bistveno povečal čas, ki ga otroci namenjajo pasivnim dejavnostim, in sicer s 30 minut leta 1997 na več kot 3 ure dnevno v letu 2003 (Elkind, 2008).

Za otroke je igra, ki se izvaja v skupini, bolj zabavna in učinkovita kot individualne gibalne naloge. Otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne sheme le, če v igri poteka sodelovanje med njimi. Otroci posnemajo drug drugega, s tem pa prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci spoštujejo pravila igre, sodelujejo med seboj in se temu tudi prilagajajo. To pa vpliva na osamljene otroke, saj dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznavajo z vrstniki, vsiljivi otroci pa se podredijo pravilom skupine.

Otroci si med igranjem pomagajo ter spoznavajo in spoštujejo različnost. V sami igri prihaja do sprostitve, zmanjšajo pa se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra vpliva na:

- razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti,
- kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo,
- čustveni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja,
- socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm,
- osebni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta npr. spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih (Videmšek in Pišot, 2007).

Značilnosti igre so:

- Ni toliko sredstvo treninga za življenje kot sredstvo za razvedrilo ter ohranjanje zdravja in delovnih sposobnosti;
- ima tudi uporabno vrednost, kot sredstvo vzgoje in poučevanja, vendar ne več za preživetje, temveč za kvalitetnejše življenje;
- ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost;
- z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti;
- je svobodno izbrana psihofizična dejavnost, pri kateri poteka ne moremo predvideti vnaprej;
- je dejavnost, ki se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor ter pravila. (Videmšek in Jovan, 2002).

4.8.1 NESTRUKTURIRANA GIBALNA IGRA

Razlika med strukturirano in nestrukturirano gibalno igro je v tem, da pri slednji otroci uporabljajo gibanje, ki nima opredeljenega cilja, in je cilj igra sama po sebi. Tovrstna igra lahko učinkoviteje spodbuja ustvarjalnost pri otroku tudi na področju prepoznavanja specifičnih rešitev gibalnih problemov ter prispeva k raznolikemu gibalnemu obnašanju posameznika in predstavlja mehak prehod v organizirano športno vzgojo – celostni sistem gibalnega poučevanja in poučevanja s ciljem gibalnega ter osebnostnega razvoja človeka v kasnejšem obveznem osnovnošolskem izobraževanju.

4.8.2 DIDAKTIČNA GIBALNA IGRA

Didaktična gibalna igra predstavlja celostno tehniko gibalnega poučevanja, ki deluje na otroka in mu z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih gibalnih nalog omogoča ustrezen razvoj vseh dimenzij psihosomatskega statusa. Njena temeljna značilnost pa je v tem, da svoje specifične karakteristike išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker iz njega izhaja. Zato naj bo otrokov cilj v igri vodilo vzgojitelju (Pišot, 2007). V vsakem obdobju otroštva ima igra nekoliko drugačno vlogo in pomen oz. smisel. Število igrač v prvih treh letih otroštva naglo narašča, nato pa začne upadati in otrok se lahko igra dlje časa z manj igračami, ki zanj postajajo bolj zanimive – tudi gibalne/športne aktivnosti. Prav tako se poveča zanimanje za interakcijo z vrstniki, zato je pomembno vključevanje iger, v katerih otroci spoznavajo in razvijajo stike z vrstniki (Retar, 2022).

4.9 Pomen izvajanja gibalnih dejavnosti v naravnem okolju

Življenjski slog, v katerem pomemben del zasedajo gibalne dejavnosti, se oblikuje v otroštvu. Zraven staršev in družine, ki so ključna komponenta njegovega razvoja, pa ne moremo mimo vpliva gibalnih dejavnosti, ki se odvijajo v vrtcu. Izjemnega pomena je količina in kakovost usmerjenih in prostih gibalnih dejavnosti, njihovo izvajanje v notranjih prostorih, predvsem pa na prostem. Tako vzpodbujamo celostno učenje otrok, razvoj fine in grobe motorike z gibanjem na prostem, čutno zaznavanje z neposredno izkušnjo, razvoj ustvarjalnosti in domišljije z uporabo različnih naravnih elementov, spoznavanje lastnih fizičnih meja ter vrednote naravnega okolja in človeške družbe.

Z gibanjem na svežem zraku vplivamo na še več in še boljše izkoriščen kisik v našem telesu. Narava ponuja naravni poligon za vsakega posameznega otroka. V naravi je v primerjavi z zaprtimi prostori veliko več možnosti za gibalne aktivnosti, igre in učenje. Vsako drevo, korenina, veja, kamen, skala, visoka trava in podobno lahko predstavlja določen vadbeni pripomoček, s katerim si popestrimo vadbo in jo naredimo učinkovitejšo. Narava otroke že sama po sebi spodbudi h gibanju. Otroku se v naravi zbudi želja po raziskovanju, kar pomeni, da se z notranjo motivacijo začne gibati in raziskovati okolje (Gale in Skubic, 2015).

Z gibalnimi dejavnostmi na prostem pozitivno vplivamo na počutje otrok, na ohranjanje njihovega zdravja in krepitev imunskega sistema. Otrok je med gibalno dejavnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so sonce, zrak, veter in voda ter le s prilagajanjem na vse vremenske pojave lahko krepí svoj imunski sistem, hkrati pa vplivamo tudi na njegov značaj (Zajec idr., 2010).

Upoštevati velja tudi ugotovitev, da bi se morali odrasli bolj ukvarjati z vprašanjem, kaj naj otroci zunaj počno, kot s tem, kaj morajo imeti. Prav na prostem lahko otroci pridobijo številne pomembne izkušnje, ki jim pomagajo v njihovem razvoju: lahko so razburjeni, odločni, pustolovski, glasni, neurejeni; lahko govorijo, poslušajo, sodelujejo, sklepajo prijateljstva;

lahko so zasanjani, spijo, raziskujejo, odkrivajo, eksperimentirajo; lahko ustvarjajo, izumljajo, gradijo, razdirajo in podirajo; lahko ustvarjajo najrazličnejše glasove in muzicirajo; izražajo čustva in občutke; raziskujejo različne medije in materiale; lahko so dejavni, tekajo, plezajo, kolesarijo, skačejo, mečejo, kopljejo; lahko se skrivajo, počivajo, so mirni, imajo določene zadolžitve, so prosti, sodelujejo z drugimi itd. (Effective practice, 2007).

Bivanje predšolskih otrok na prostem prinaša številne koristi, ki vključujejo večjo samozavest, motivacijo, koncentracijo, razvoj socialnih, fizičnih in jezikovnih spretnosti, globlje pojmovno razumevanje in spoštovanje narave. Otroci, ki več časa preživijo na prostem in pogosteje hodijo v gozd, kažejo boljše motorične sposobnosti ter več socialnih in domišljajskih iger (Elliott, 2014).

Otroci v današnjih časih niso več tako blizu naravi, kot so bili nekoč njihovi starši in stari starši, ki niso imeli ne računalniških igrice, ne mobilnih telefonov – imeli so le prijatelje, s katerimi so šli ven in se skupaj igrali. V naravi so vznemirljiva igrišča, na katerih lahko otroci lovijo ravnotežje, plezajo, skačejo, se gugajo in skrivajo. Vsa naravna okolja so lahko priložnost za nove pustolovščine, presenečenja in neverjetne izkušnje, ki bodo pomagale okrešiti otrokovo samozavest in mu vliti pogum (Danks in Schofield, 2007).

Gibalna dejavnost v naravnem okolju je najpogosteje spontana gibalna aktivnost, povezana z bivanjem zunaj, krajšimi in daljšimi sprehodi in izleti. Usmerjene gibalne dejavnosti so vključene redkeje kot v zaprtih prostorih. Hkrati je lahko bivanje na prostem in izvajanje gibalnih dejavnosti v naravnem okolju tudi učinkovita strategija za povečanje telesne dejavnosti, zmanjšanje sedečih dejavnosti in tudi preprečevanje čezmernega pridobivanja telesne teže. Hkrati lahko tudi zmanjšuje in uravnava stres otrok, izboljša njihovo koncentracijo in otrokom pomaga, da se bolj povežejo med seboj. Ključno je, da otroke ponovno povežemo z naravo, saj izkušnje, ki jih otroci pridobijo v naravnem okolju, koristijo otrokovemu celostnemu razvoju.

Naravna okolja otrokom predstavljajo dinamična in raznolika igrišča, kjer lahko na sproščen in svoboden način izvajajo različne gibalne aktivnosti. V njih prebudi željo po premagovanju ovir, s katerimi se srečajo napoti (različno kamenje, plezanje na drevesa, premagovanje klančin). Igranje v naravnem okolju pozitivno vpliva na otroke, saj postanejo bolj ustvarjalni: zlahka se gibljejo po razgibanjem terenu i se spopadajo s fizičnimi izzivi, kar izboljšuje njihove motorične sposobnosti (Fjörtoft, 2001).

Culkova idr. (2021) so v svoji raziskavi Primerjava gibalne aktivnosti otrok v državnem vrtcu in gozdnem vrtcu na Češkem ugotovili, da je količina gibalne aktivnosti, ki so jo ugotavljali s štetjem korakov otrok, bila v gozdnem vrtcu veliko večja kot v običajnem. Otroci v gozdnem vrtcu so do kosila dosegli med 41 % in 49 % priporočenega števila korakov, otroci v običajnem

vrvcu pa le 27 % do 39 %. Hkrati so tudi prišli do zaključkov, da motivacija za gibanje v gozdnem vrvcu izhaja iz samega okolja in skupinske dinamike. Okolje je ob podpori vzgojitelja lahko vir zadostnih dražljajev. V običajnem vrvcu pa je motivacija za gibanje vzgojiteljeva odgovornost, prav tako ustrezno okolje, izbor pripomočkov in prostorov, hkrati je od vzgojiteljeve kakovosti izvedbe gibalne dejavnosti odvisna verjetnost prijetnih občutkov otrok ob izvajanju teh dejavnosti. S temi občutki pa je povezan tudi razvoj notranje motivacije za gibanje, ki je ključen. V gozdnem vrvcu pa notranja motivacija za gibanje ni spodbujena z zunanjimi dejavniki. Če je okolje dovolj spodbudno, se bo notranja motivacija aktivirala. Iz tega lahko sklepamo, da je gozdni vrtec primernejši z vidika večje količine telesne aktivnosti. Vendar pa se kaže pomanjkanje ustreznih razteznih vaj in vaj za moč, ki so lahko pomembno orodje za izboljšanje telesne drža in dvig gibalne pismenosti, zato se priporoča vzgojiteljem, da v svoje delo vključujejo tovrstne vaje.

Ob spoznanju, da imajo današnji otroci zaradi širših družbenih vplivov vse manj možnosti za razvoj zdravih temeljev možganov, postaja eno ključnih vprašanj za stroko, ki se ukvarja s predšolsko vzgojo, kako umestiti spontano, možgansko stimulatívno igro in spontano gibanje v izvedbeni kurikulum vrvcu. Najpomembnejša vloga in odgovornost v procesu prilagajanja kurikulumu današnjim družbenim razmeram in potrebam otrok je prav gotovo na strani vzgojiteljic. Bistveno je v okviru predšolske vzgoje današnjim otrokom omogočiti več možnosti prostega gibanja in spontane, nestrukturirane igre. Gibanje in igra sta izrednega pomena za zdrav celostni razvoj otroka, obenem pa sta v tehnološko naprednih družbah tudi njegovi najbolj zapostavljeni področji (Cerar, 2019).

4.10 Gibanje v gozdu

Gozd obnovi pozornost, zmanjšuje jezo, zmanjšuje stres, okrepi pozitivno razpoloženje, duševno zdravje in dobro počutje, omogoča sprostitvev, spodbuja čute, izboljša občutek dobrega počutja in zadovoljstva z življenjem" (Gyorek idr., 2016). Prednosti preživljanja časa v gozdu za predšolske otroke so številne. Otrok pri hoji čez listje, korenine, po gozdni poti pridobiva občutek za različne podlage, ravnotežje in prepreke. Tako razvija svoje motorične sposobnosti in z gibanjem krepi lastno zdravje in telesno mišičevje.

Prednosti preživljanja časa v gozdu:

- Gozd spodbuja boljšo pozornost, koncentracijo in motivacijo.
- Narava spodbuja otroško domišljijo, otrok pa razvija svoje opazovalne sposobnosti in ustvarjalnost.
- Otroci, ki veliko časa preživijo v naravi, imajo okrepljeno samozavest.
- Pri otrocih, ki se redno gibljejo na svežem zraku v gozdu, je tudi opaziti boljše socialne odnose ter pozitiven odnos do narave in živali.

- Preživljanje časa v gozdu omogoča manjšo izpostavljenost stresu, saj gozd deluje pomirjujoče.
- Otrokom daje občutek svobode.
- V gozdu lahko raziskujejo in preskušajo lastne meje.

Fjörtoft, (2004), je želel ugotoviti, kako igra v naravnem okolju vpliva na gibalni razvoj otroka. Predmet raziskave je bil usmerjen na dve raziskovalni vprašanji, in sicer kako naravna okolja in igrišča vplivajo na igro in kako naravna okolja in igrišča vplivajo na gibalni razvoj otrok. V eksperimentalno skupino je bilo vključenih 46 otrok, v kontrolno skupino pa 29 otrok, ki so bili stari 5–7 let. Otroci iz eksperimentalne skupine so obiskovali gozd vsakodnevno po uro ali dve na dan, skozi vse leto. Kontrolna skupina pa je vsakodnevno obiskovala igrišče, na katerem so bila različna igrala (gugalnica, tobogan, pesek, plezalna hiša, klančina ...). Otroke so testirali z evropskim preizkusom Physical Fitness in Motor Fitness Test. Pokazala se je velika razlika med raziskovalnima skupinama v prid eksperimentalni skupini. Le-ti so imeli dosti bolj razvite motorične sposobnosti, predvsem ravnotežje in koordinacijo. Ugotovitve kažejo, da bivanje v gozdu pozitivno vpliva na telesno aktivnost in gibalni razvoj otrok. Otroci, ki veliko časa preživijo v gozdu, so gibalno bolj razviti in spretnejši.

Uršič (2014) s pomočjo analize anketiranih otrok ugotavlja, da se otroci najraje igrajo v gozdu. Otroci so si z obiski v gozdu pridobili pozitivne izkušnje in je nekaterim postal celo najljubši prostor za igranje. Kar dokazuje, da je naravno okolje za otroke zelo priljubljeno, saj je manj dolgočasno kot tradicionalno igrišče. Otroci v njem tekajo in se gibajo na najrazličnejše načine, kot se tudi igrajo z naravnimi materiali. Kuhar (2017), je v svoji raziskavi postavila hipotezi, da otroci, ki preživijo več časa v gozdu, imajo boljše rezultate na motoričnih testih kot otroci, ki preživijo v gozdu manj časa ter da bivanje v gozdu pozitivno vpliva na gibalni razvoj otrok. Obe hipotezi je s svojo raziskavo potrdila, saj so se pokazale statistično značilne razlike med otroki, ki več časa preživijo v gozdu in otroki, ki v gozdu preživijo manj časa.

5 EMPIRIČNI DEL

5.1 Časovni potek raziskave

Raziskava je potekala v časovnem obdobju od 28. 3. do 28. 4. 2024.

5.2 Hipoteze

Na podlagi raziskovalnih vprašanj smo postavili tudi sledeče hipoteze:

1. Predpostavljamo, da vzgojitelji v vrtcu pogosteje izvajajo vodene gibalne dejavnosti, kot spontane.
2. Predpostavljamo, da vzgojitelji menijo, da so spontane gibalne dejavnosti pomembnejše od vodenih.
3. Predpostavljamo, da vzgojitelji izvedejo več gibalnih dejavnosti zunaj, kot v notranjih prostorih.
4. Predpostavljamo, da se več kot 50 % vzgojiteljev v gozd z otroki odpravi vsaj nekajkrat mesečno.
5. Predpostavljamo, da vzgojitelji otrokom vsaj občasno omogočijo spontano gibanje v gozdu.
6. Predpostavljamo, da več kot 50 % vzgojiteljev meni, da je gibanje ključno za celostni razvoj predšolskih otrok.

5.3 Postopek zbiranja podatkov

K sodelovanju smo povabili vzgojitelje vrtcev v Sloveniji in vzgojitelje v okolju, kjer delujemo. Nagovorili smo jih preko elektronske pošte, naslove smo pridobili iz uradnih spletnih strani slovenskih vrtcev. Vprašalnik smo izdelali s pomočjo spletnega orodja za izdelavo spletnih anketnih vprašalnikov (1ka). Reševanje vprašalnika je potekalo nevodeno in anonimno. Vključili smo 139 vzgojiteljev.

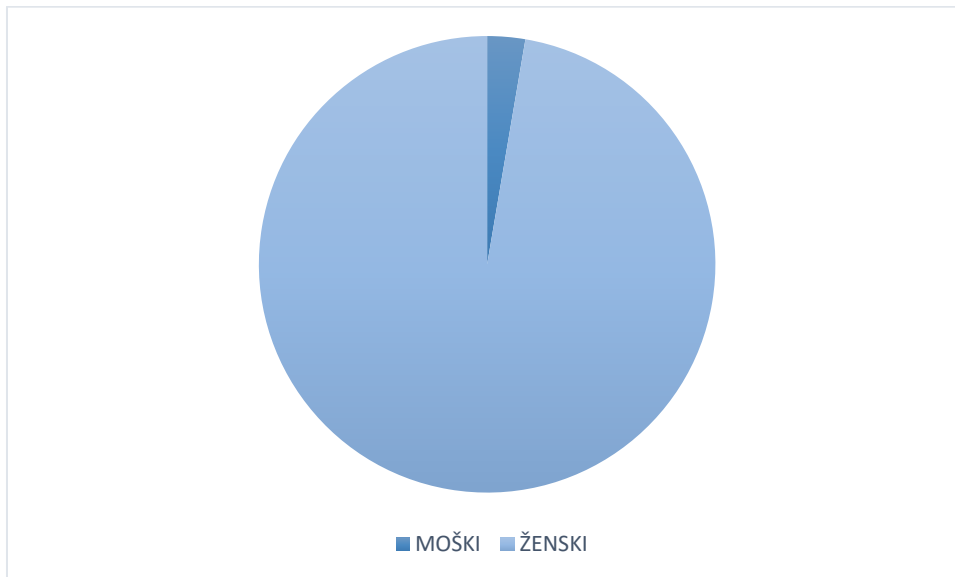
Vprašalnik je sestavljen iz 11 vprašanj zaprtega tipa, 1 vprašanja delno odprtega tipa, 1 vprašanja odprtega tipa in 1 vprašanja v obliki ocenjevalne lestvice.

5.4 Raziskovalni vzorec

Raziskava je bila opravljena na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu ($n = 139$), kar pomeni, da pridobljenih rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo vzgojiteljev v Sloveniji. Zajeli smo vzgojitelje v Sloveniji v naključno izbranih vrtcih.

Tabela 1: Raziskovalni vzorec in strukturni odstotek glede na spol

SPOL	f	f %
MOŠKI	4	3
ŽENSKI	155	97
SKUPAJ	139	100

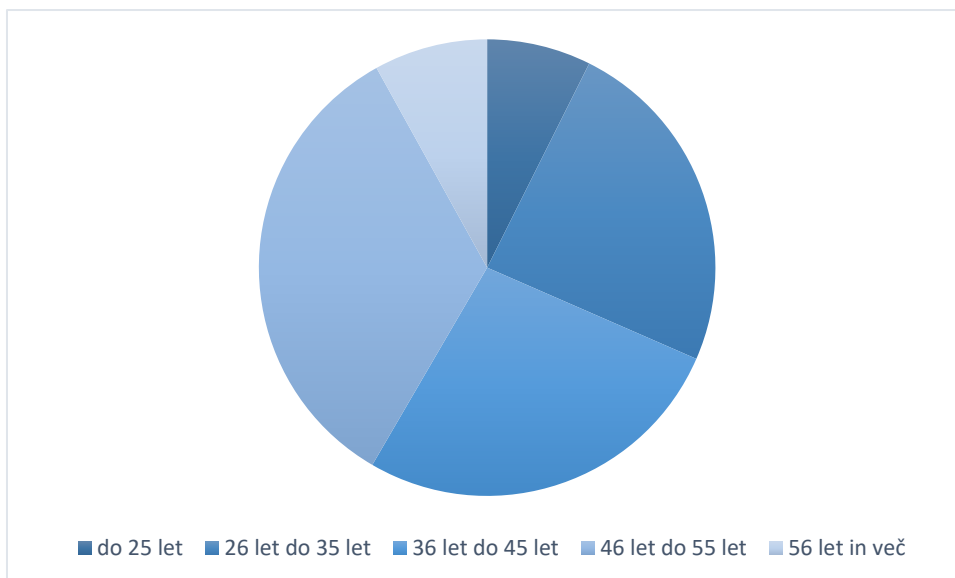


Graf 1: Raziskovalni vzorec glede na spol

Iz tabele in grafikona je razvidno, da je v raziskavi sodelovalo veliko več žensk kot moških, saj so v raziskavi sodelovali le 4 vzgojitelji, kar je glede na strukturo zaposlenih v vrtcih glede na spol, pričakovano.

Tabela 2: Število in strukturni odstotek vzgojiteljev glede na starost

STAROST	f	f %
do 25 let	11	8 %
26 let do 35 let	32	23 %
36 let do 45 let	37	27 %
46 let do 55 let	47	34 %
56 let in več	12	9 %
Skupaj	139	100 %



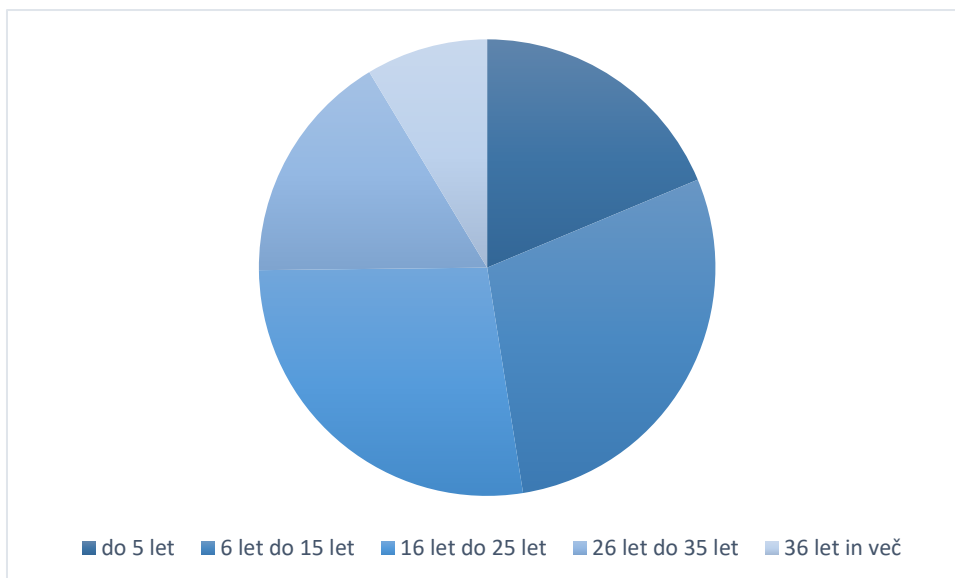
Graf 2: Raziskovalni vzorec glede na starost

Iz tabele in grafikona je razvidno, da je največ sodelujočih vzgojiteljev iz starostne skupine od 46 do 55 let, in sicer 47, najmanj pa jih je bilo iz starostne skupine do 25 let, in sicer 11. Skorajda enako malo je bilo vzgojiteljev iz najstarejše starostne skupine od 56 let in več, in sicer 12. Vzgojiteljev iz srednjih starostnih skupin od 26 do 35 let in od 36 do 45 let je bilo približno enako mnogo, saj je razlika med njima le za 5 udeležencev. Tvorita pa ti dve skupini polovico vseh vzgojiteljev, in sicer 50 %.

Tabela 3: Število in strukturni odstotek glede na delovno dobo v vzgoji in izobraževanju

DELOVNA DOBA V VIZ	f	f %
do 5 let	26	19 %
6 let do 15 let	40	29 %
16 let do 25 let	38	27 %
26 let do 35 let	23	17 %
36 let in več	12	9 %
Skupaj	139	100 %

5.5

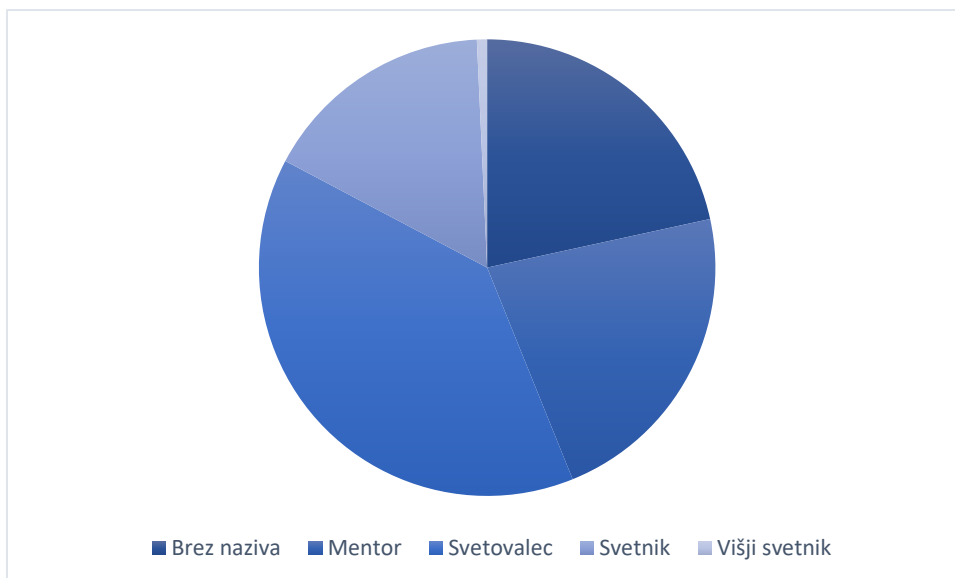


Graf 3: Raziskovalni vzorec glede na delovno dobo v VIZ

Iz tabele in grafikona je razvidno, da je največ sodelujočih v skupini, ki ima 6 do 15 let delovne dobe v VIZ, najmanj pa v skupini, ki ima 36 let in več delovne dobe v VIZ. Udeležencev z delovno dobo od 26 do 35 let v VIZ je 23, tistih, ki imajo delovne dobe v VIZ do 5 let je 26, tistih z delovno dobo od 16 do 25 let pa 38. Če prištejemo tej skupini še skupino udeležencev z delovno dobo od 6 do 15 let, je teh udeležencev več kot polovica, kar 56 %.

Tabela 4: Število in strukturni odstotek glede na strokovni naziv

STROKOVNI NAZIV	f	f %
Brez naziva	30	21 %
Mentor	31	22 %
Svetovalec	54	39 %
Svetnik	23	17 %
Višji svetnik	1	1 %
Skupaj	139	100 %

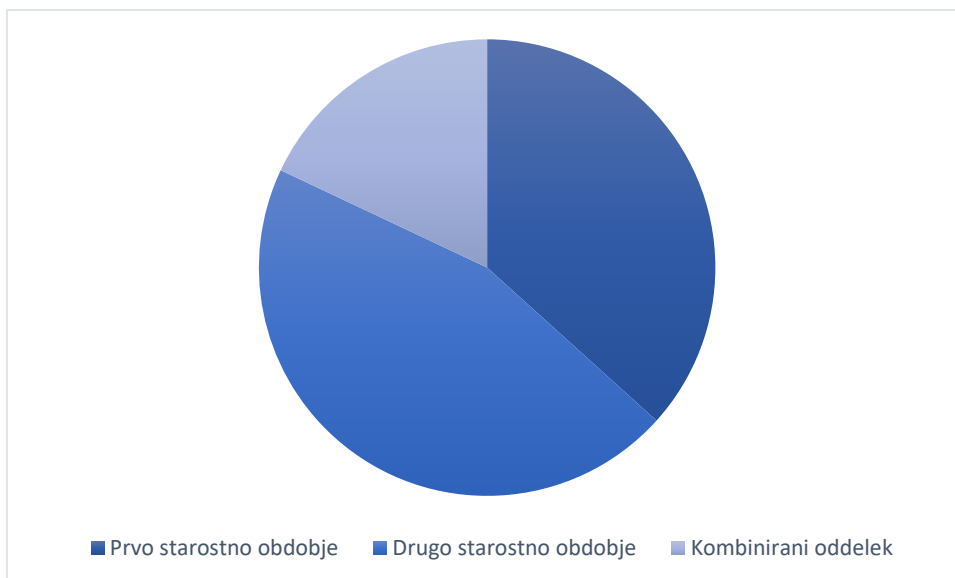


Graf 4: Raziskovalni vzorec glede na strokovni naziv

Iz tabele in grafikona je razvidno, da ima največ udeležencev strokovni naziv svetovalec, in sicer 54. Najmanj jih ima strokovni naziv višji svetnik, tistih brez naziva in z nazivom mentor je približno enako mnogo, saj je razlika med njima le za enega. Udeležencev z nazivom svetnik je 23. Če skupni udeležencev z nazivom svetovalec prištejemo skupino z nazivom mentor, ugotovimo, da je takih udeležencev 61 %.

Tabela 5: Število in strukturni odstotek glede na starostno obdobje

	f	f %
Prvo starostno obdobje	51	37 %
Drugo starostno obdobje	63	49 %
Kombinirani oddelek	25	18 %
Skupaj	139	100 %



Graf 5: Raziskovalni vzorec glede na starostno obdobje

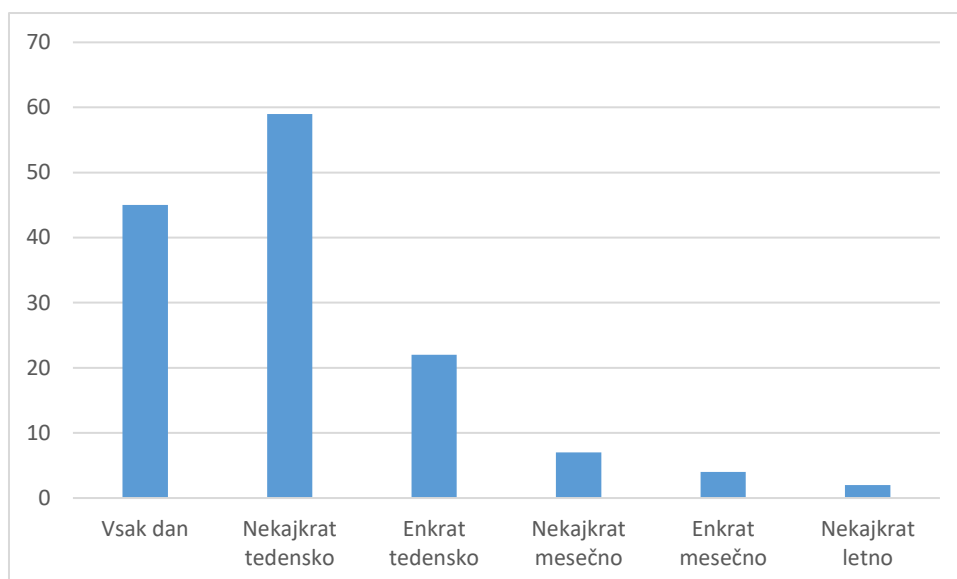
Iz tabele in grafa je razvidno, da je največ udeležencev zaposlenih v drugem starostnem obdobju, torej delajo z otroki, starejšimi od treh let pa do vstopa v šolo Takšnih udeležencev je 63. Najmanj je udeležencev, ki delajo v kombiniranem oddelku. V kombiniran oddelek so vključeni otroci prvega in drugega starostnega obdobja. Takih udeležencev je 25. Udeležencev, ki delajo v oddelkih prvega starostnega obdobja, torej z otroki, mlajšimi od treh let, pa je 51.

5.6 Razprava in rezultati

Prvo vprašanje se je glasilo: Kako pogosto izvajate vodene oblike gibalne dejavnosti v svoji skupini? Rezultate predstavljamo v spodnji tabeli in grafu.

Tabela 6: Vodene gibalne dejavnosti

POGOSTOST	f	f %
Vsak dan	45	32 %
Nekajkrat tedensko	59	42 %
Enkrat tedensko	22	16 %
Nekajkrat mesečno	7	5 %
Enkrat mesečno	4	3 %
Nekajkrat letno	2	1 %
Nikoli	0	0 %
Skupaj	139	100 %



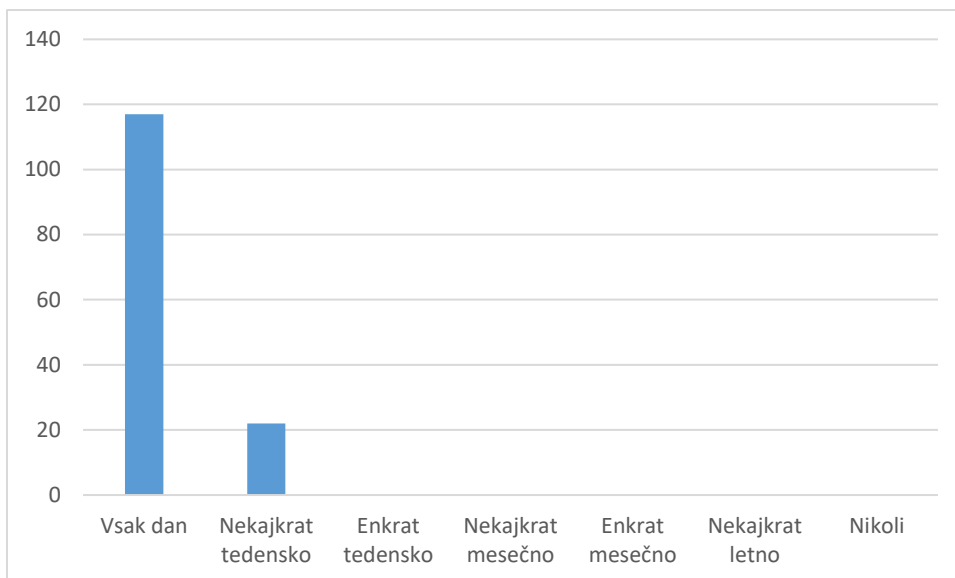
Graf 6: Prikaz pogostosti izvajanja vodenih gibalnih dejavnosti

Iz tabele in grafa je razvidno, da največ udeležencev, 59, izvaja vodene gibalne aktivnosti nekajkrat tedensko. Nihče izmed udeležencev ni izbral odgovora nikoli, 2 sta izbrala odgovor nekajkrat letno in 4 nekajkrat mesečno. Ugotovimo lahko tudi, da 90 % udeležencev izvaja vodene gibalne dejavnosti vsaj enkrat tedensko, kar je spodbudno.

Drugo vprašanje se je glasilo: Kako pogosto izvajate spontane oblike gibalne dejavnosti v svoji skupini? Rezultate predstavljamo v spodnji tabeli in grafu.

Tabela 7: Spontane gibalne dejavnosti

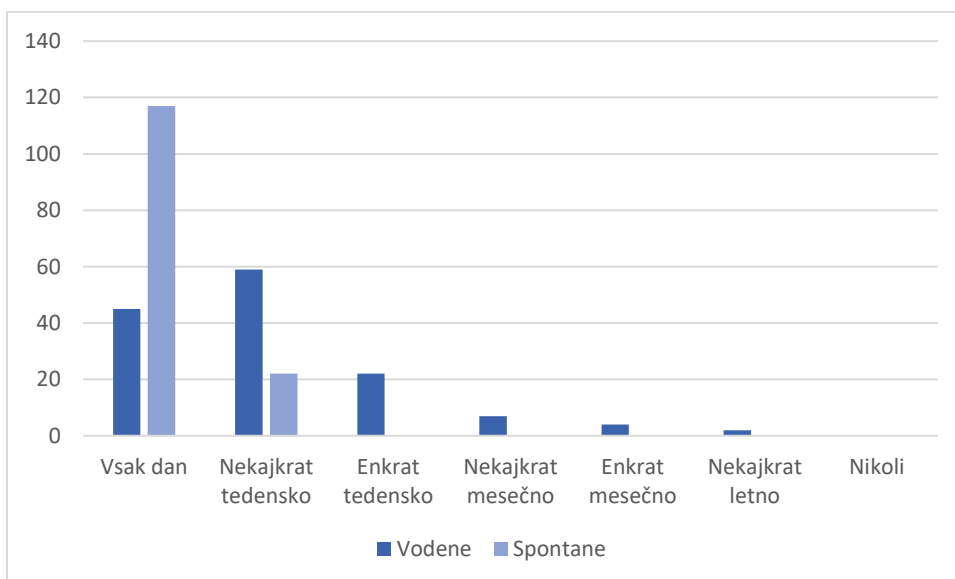
POGOSTOST	f	f %
Vsak dan	117	84 %
Nekajkrat tedensko	22	16 %
Enkrat tedensko	0	16 %
Nekajkrat mesečno	0	5 %
Enkrat mesečno	0	3 %
Nekajkrat letno	0	1 %
Nikoli	0	0 %
Skupaj	139	100 %



Graf 7: Prikaz pogostosti izvajanja spontanih gibalnih dejavnosti

Iz tabele in grafa lahko razberemo, da velika večina sodelujočih izvaja spontane gibalne dejavnosti v vrtcu vsak dan, 84 %, preostali jih izvajajo nekajkrat tedensko. Odgovorov v ostalih kategorijah nismo zabeležili. Rezultat je zelo spodbuden, saj kaže na to, da se sodelujoči anketiranci zavedajo velikega pomena spontanega gibanja. Če upoštevamo še analizo odgovorov prvega vprašanja, lahko ugotovimo, da velika večina vzgojiteljev otrokom redno omogoča vodeno in spontano gibanje.

Primerjali smo tudi pogostost izvajanja vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti. Primerjava je razvidna v spodnjem prikazu.



Graf 8: Prikaz primerjave pogostosti izvajanja vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti

Iz zgornjega prikaza lahko razberemo, da vzgojitelji v vrtcih pogosteje vsakodnevno izvajajo spontane gibalne dejavnosti, kot pa vodene. Zato pa je delež tistih, ki izvajajo vodene gibalne dejavnosti nekajkrat tedensko večji od deleža tistih vzgojiteljev, ki izvajajo spontane dejavnosti nekajkrat tedensko.

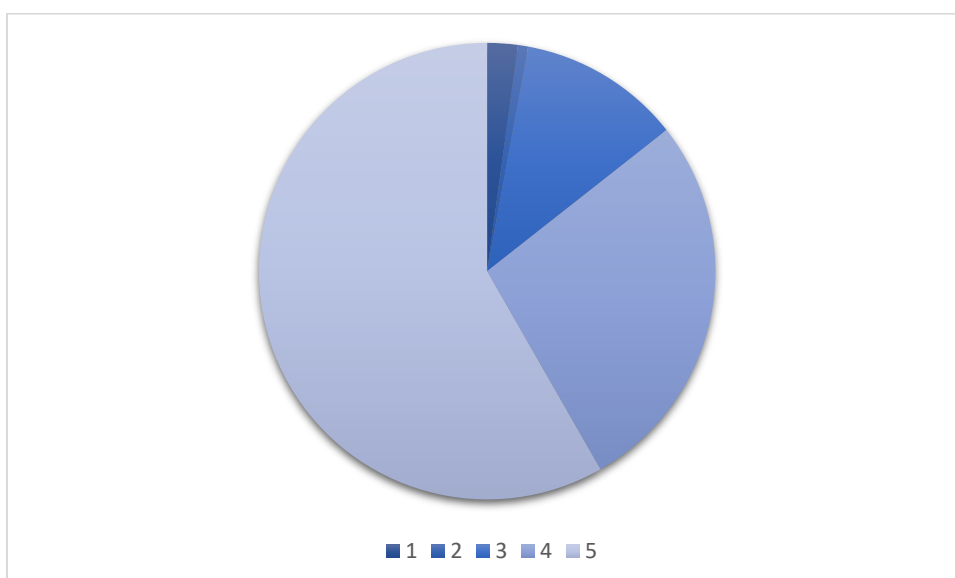
Hipoteza št. 1 se glasi: Predpostavljamo, da vzgojitelji v vrtcu pogosteje izvajajo vodene gibalne dejavnosti, kot spontane.

Hipoteze nismo potrdili, saj so rezultati raziskave pokazali, da vzgojitelji v vrtcih pogosteje izvajajo spontane gibalne dejavnosti kot vodene.

Tretje vprašanje v anketi se je glasilo: Na lestvici od 1 do 5 označite vaše mnenje o pomenu VODENIH in SPONTANIH gibalnih dejavnosti za celostni razvoj predšolskega otroka, pri čemer ocena 1 pomeni ni pomembno, ocena 5 pa pomeni, da je ključno.

Tabela 8: Pomen vodenih gibalnih dejavnosti za celostni razvoj predšolskega otroka

OCENA	f	f %
1	3	2 %
2	1	1 %
3	16	12 %
4	38	27 %
5	81	58 %
Skupaj	139	100 %

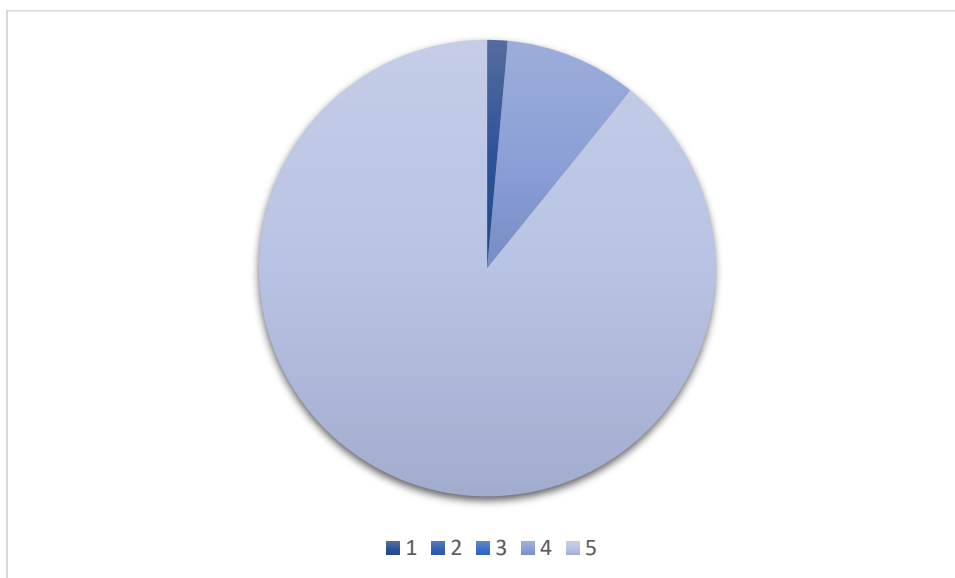


Graf 9: Prikaz mnenja o pomenu vodenih gibalnih dejavnosti

Iz zgornje tabele in grafičnega prikaza lahko razberemo, da večina vzgojiteljev meni, da so vodene gibalne dejavnosti ključne za celostni razvoj predšolskega otroka. Zanimivo pa 3 vzgojitelji menijo, da vodene gibalne dejavnosti sploh niso pomembne. Vzpodbudno je, da je kar 85 % vzgojiteljev menilo, da so vodene gibalne dejavnosti ključne oz. zelo pomembne za celostni razvoj otrok, saj so njihov pomen ocenili s 5 ali 4. 16 vzgojiteljev pa je njihov pomen ocenilo z oceno 3.

Tabela 9: Pomen spontanih gibalnih dejavnosti za celostni razvoj predšolskega otroka

OCENA	f	f %
1	2	1 %
2	0	0 %
3	0	0 %
4	13	9 %
5	124	89 %
Skupaj	139	100 %



Graf 10: Prikaz mnenja o pomenu vodenih gibalnih dejavnosti

Iz zgornje tabele in grafičnega prikaza lahko razberemo, da velika večina sodelujočih vzgojiteljev meni, da so spontane gibalne dejavnosti ključne za celostni razvoj predšolskega otroka. 13 vzgojiteljev je njihov pomen ocenilo z oceno 4, 2 pa sta menila, da spontane gibalne dejavnosti za celostni razvoj otrok niso pomembne.

Primerjali smo tudi mnenje vzgojiteljev o pomembnosti vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti

Tabela 10: Primerjava med pomembnostjo vodenih in spontanih gibalnih dejavnosti po mnenju vzgojiteljev

GIBALNE DEJAVNOSTI	f	\bar{x}	SD
VODENE	139	4,4	0,88
SPONTANE	139	4,8	0,55

Hipoteza št. 2 se glasi: Predpostavljamo, da vzgojitelji menijo, da so spontane gibalne dejavnosti pomembnejše od vodenih.

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da vzgojitelji v povprečju menijo, da so spontane gibalne dejavnosti nekoliko pomembnejše za celostni razvoj predšolskih otrok glede na vodene dejavnosti, je pa razlika majhna. Vrednosti standardnega odklona nam povedo, da so bili odgovori o pomenu vodene gibalne dejavnosti nekoliko bolj razpršeni, kot odgovori o pomenu spontane gibalne dejavnosti.

Hipotezo smo potrdili, saj so rezultati pokazali, da vzgojitelji v vrtcu menijo, da so spontane gibalne dejavnosti nekoliko pomembnejše od vodenih gibalnih dejavnosti.

Četrto vprašanje se je glasilo: Kako pogosto izvajate v vrtcu različne gibalne dejavnosti?

Tabela 11: Pogostost izvajanja gibalnih dejavnosti

	POLIGON	IGRE Z ŽOGO	ŠTAFETNE IGRE	VADBA PO POSTAJAH	GIBALNE IGRE	RAJALNE IGRE	KRAJŠI SPREHODI	DALJŠI POHODI
Vsak dan	14	17	1	1	14	21	40	4
	10 %	12 %	1 %	1 %	10 %	15 %	29 %	3 %
Nekajkrat tedensko	15	42	2	10	43	43	63	20
	11 %	30 %	1 %	7 %	31 %	31 %	45 %	14 %
Enkrat tedensko	32	29	8	26	25	26	20	28
	23 %	21 %	6 %	19 %	18 %	19 %	14 %	20 %
Nekajkrat mesečno	53	38	25	36	27	30	13	34
	38 %	27 %	18 %	26 %	19 %	22 %	9 %	24 %
Enkrat mesečno	18	12	31	20	13	6	0	26
	13 %	9 %	22 %	14 %	9 %	4 %	0 %	19 %

Nekajkrat letno	7	1	43	32	6	10	1	19
	5 %	1 %	31 %	23 %	4 %	7 %	1 %	14 %
Nikoli	0	0	29	14	11	3	2	8
	0 %	0 %	21 %	10 %	8 %	2 %	1 %	6 %
Skupaj	139	139	139	139	139	139	139	139
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Iz tabele lahko razberemo, da poligon vzgojitelji izvajajo najpogosteje nekajkrat mesečno, tako je odgovorilo 53 vzgojiteljev, nihče izmed vzgojiteljev pa ni izbral odgovora nikoli.

Igre z žogo izvajajo vzgojitelji najpogosteje nekajkrat tedensko, ta odgovor je izbralo 42 vzgojiteljev, le en je izbral odgovor nekajkrat letno in nihče odgovora nikoli.

Štafetne igre izvaja največ vzgojiteljev, in sicer 43, nekajkrat letno, 1 vzgojitelj je izbral odgovor vsak dan in le 2 nekajkrat tedensko. Je pa kar 29 vzgojiteljev izbralo odgovor, da nikoli ne izvaja štafetnih iger.

Vadbo po postajah vzgojitelji najpogosteje izvajajo nekajkrat mesečno, tak odgovor je izbralo 36 vzgojiteljev. 1 vzgojitelj je izbral odgovor, da jo izvaja vsak dan, 14 vzgojiteljev pa je ne izvaja nikoli.

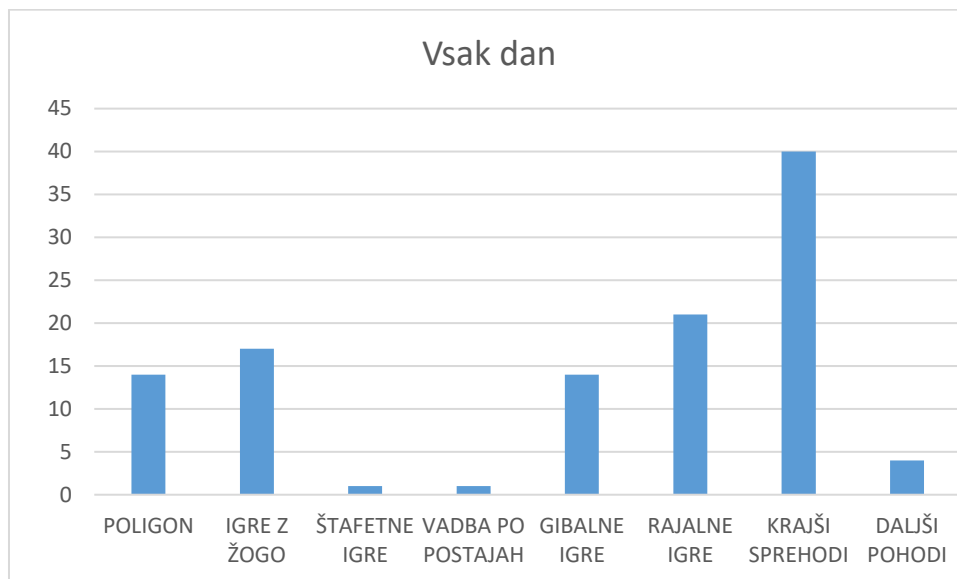
Gibalne igre izvaja največ vzgojiteljev, in sicer 43, nekajkrat tedensko. 6 vzgojiteljev je odgovorilo, da jih izvajajo nekajkrat letno. Je pa 11 vzgojiteljev izbralo odgovor, da gibalnih iger nikoli ne izvaja.

Rajalne igre največ vzgojiteljev izvaja nekajkrat tedensko. Tak odgovor je izbralo 43 vzgojiteljev. 6 vzgojiteljev je odgovorilo, da jih izvajajo enkrat mesečno, 3 pa, da nikoli.

Krajše sprehode največ vzgojiteljev izvaja nekajkrat tedensko. Tako je odgovorilo 63 vzgojiteljev. Nihče jih ne izvaja enkrat mesečno, 1 je odgovoril, da jih izvaja nekajkrat letno, 2 pa nikoli.

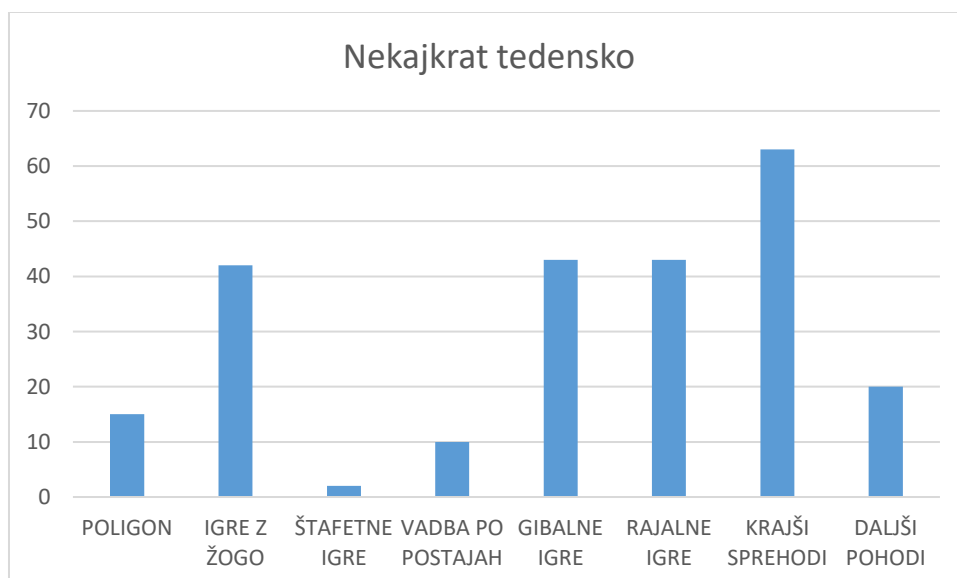
Na vprašanje o daljših pohodih je največ vzgojiteljev odgovorilo, da jih izvajajo nekajkrat mesečno. Tak odgovor je izbralo 34 vzgojiteljev. 8 jih je izbralo odgovor, da jih nikoli ne izvajajo, 4 pa, da jih izvajajo vsak dan. Pri tem vprašanju bi bila morda potrebna obrazložitev, kaj se smatra za daljši pohod, saj so lahko interpretacije med vzgojitelji različne in tako se lahko odgovori med seboj razlikujejo glede na razlago tega pojma.

Za boljši uvid v pogostost izvajanja gibalnih dejavnosti smo podatke analizirali še glede na pogostost izvajanja.



Graf 11: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti vsak dan

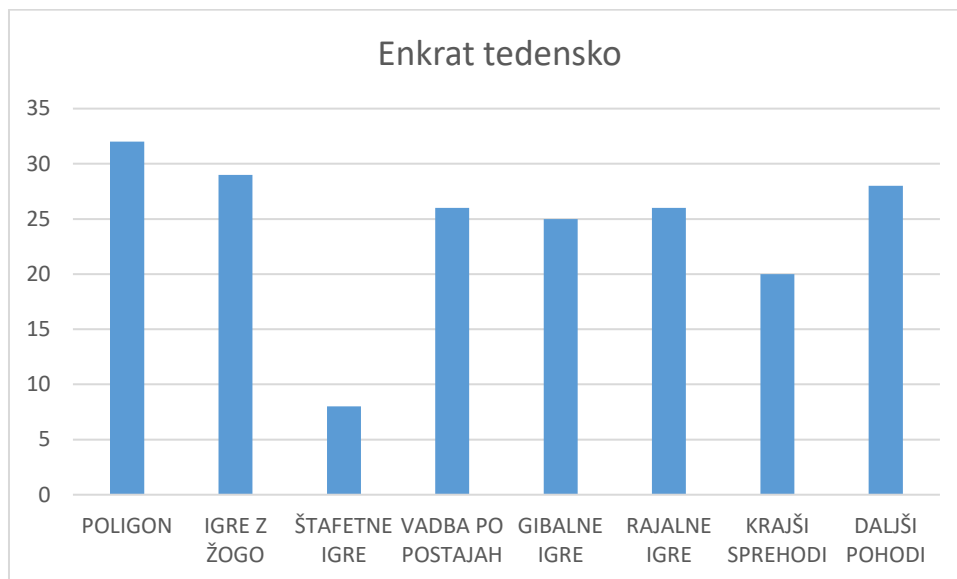
Iz zgornjega grafikona lahko razberemo, da vzgojitelji vsak dan najpogosteje izvajajo krajše sprehode, najmanj pogosto pa štafetno vadbo in vadbo po postajah, saj je delež teh podatkov zelo majhen. Razlike med podatki o izvajanju rajalnih iger, iger z žogo, gibalnih iger in poligona so zelo majhne.



Graf 12: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti nekajkrat tedensko

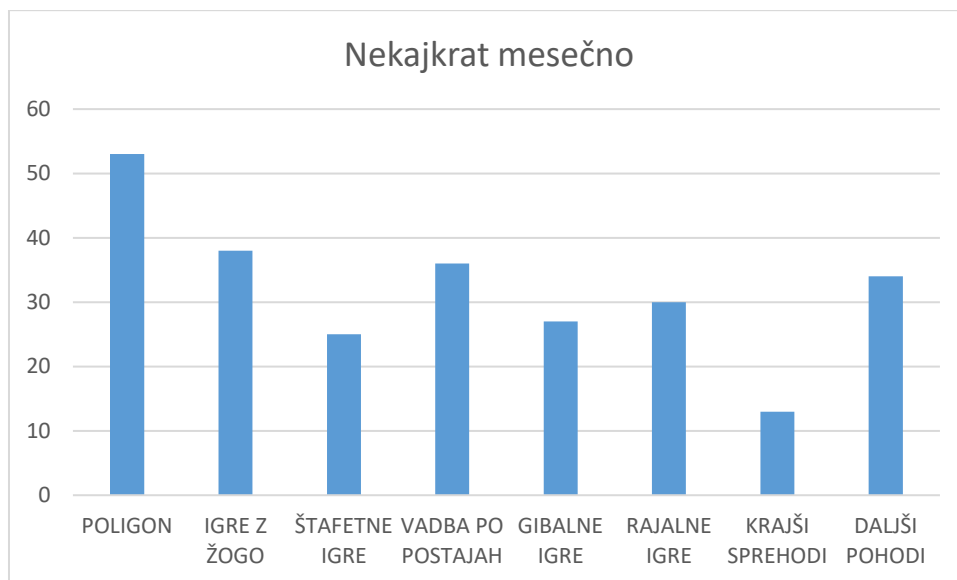
Iz grafikona lahko razberemo, da vzgojitelji nekajkrat tedensko najpogosteje izvajajo krajše sprehode. Najmanj pogost je bil odgovor, da izvajajo dejavnost štafetne igre. Dejavnosti

rajalne igre, gibalne igre in igre z žogo izvajajo vzgojitelji glede na zgornje podatke enako pogosto, manjši je delež odgovor daljši pohodi, poligon in vadba po postajah.



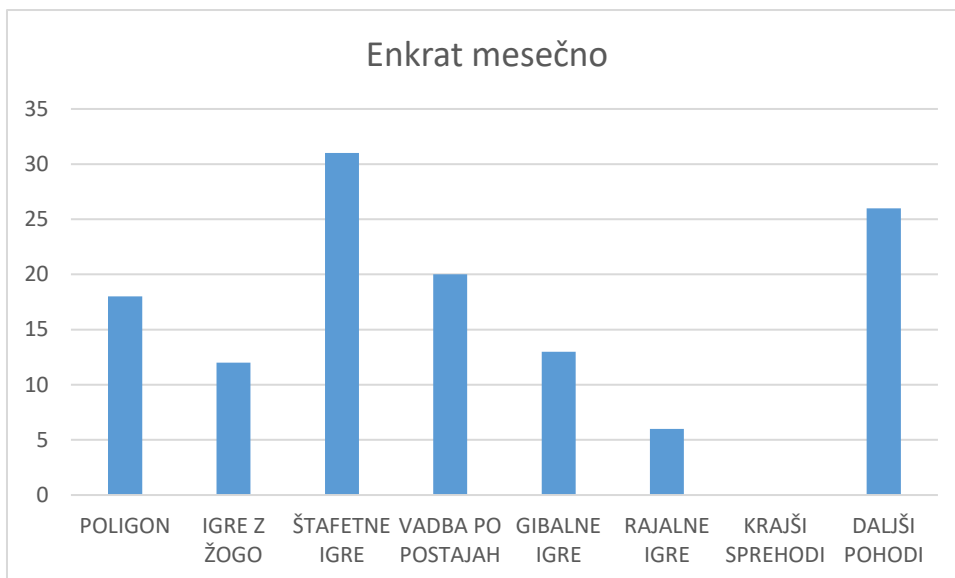
Graf 13: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti enkrat tedensko

Iz grafikona lahko razberemo, da vzgojitelji enkrat tedensko najpogosteje izvajajo gibalno dejavnost poligon, najmanj pogosto pa štafetne igre. Med ostalimi podatki so razlike majhne.



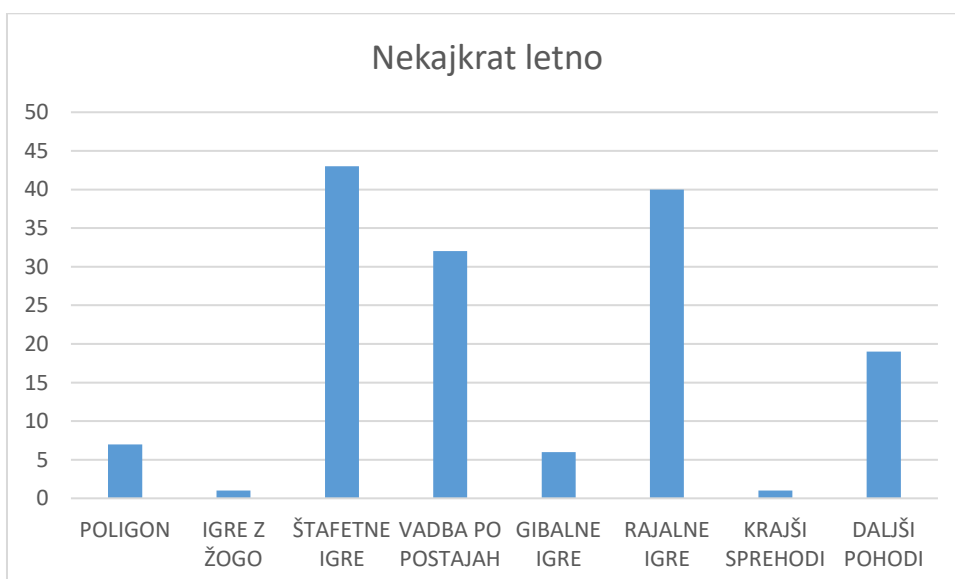
Graf 14: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti nekajkrat mesečno

Iz grafikona lahko razberemo, da je največji delež vzgojiteljev odgovorilo, da nekajkrat mesečno izvajajo poligon. To pogostost so vzgojitelji najredkeje izbrali za gibalno dejavnost krajši sprehodi, nekoliko več se jih je odločilo za dejavnost štafetne igre. Razlike med ostalimi odgovori za to pogostost so majhne.



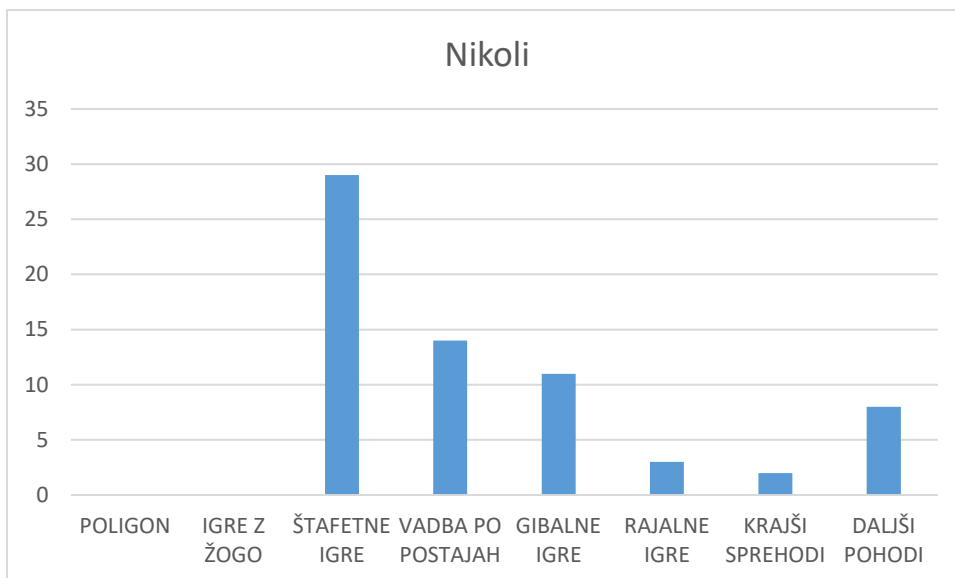
Graf 15: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti enkrat mesečno

Iz grafikona lahko razberemo, da vzgojitelji enkrat mesečno najpogosteje izvajajo štafetne igre. Nihče pa ne gre na krajši sprehod le enkrat mesečno. Velik je bil tudi delež odgovorov, da se enkrat mesečno odpravijo na daljši pohod. Sledi vadba po postajah, poligon, gibalne igre in rajalne igre.



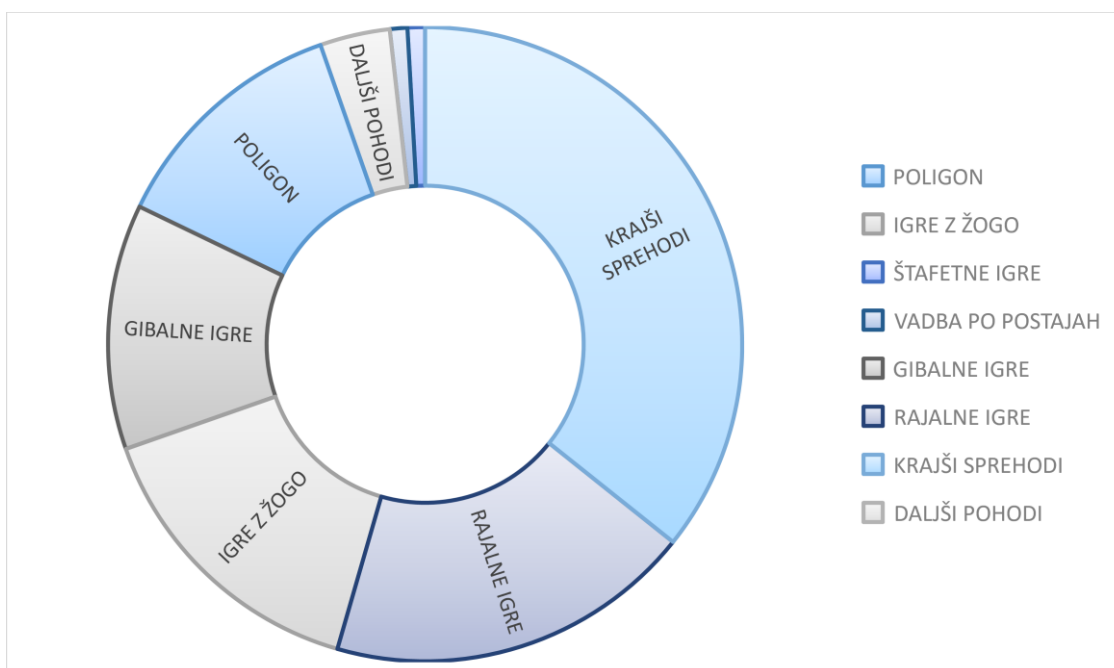
Graf 16: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti nekajkrat letno

Iz grafikona lahko razberemo, da so izbrali vzgojitelji odgovor nekajkrat letno največkrat za izvajanje gibalne dejavnosti štafetne igre. Delež vzgojiteljev, ki so izbrali ta odgovor za igre z žogo in krajši sprehodi, je zanemarljiv. Velik delež vzgojiteljev je izbral to pogosto odgovora tudi za rajalne igre in vadbo po postajah, nekoliko manjši je bil delež vzgojiteljev, ki so izbrali odgovor nekajkrat letno za dejavnost daljši pohodi, še manjši pa za dejavnosti poligon i gibalne igre.



Graf 17: Prikaz izvajanja gibalnih dejavnosti z odgovorom nikoli

Iz grafikona lahko razberemo, da je največji delež vzgojiteljev, ki nikoli ne izvajajo štafetnih iger. Te pogostosti izvajanja gibalnih dejavnosti ni nihče izbral za gibalni dejavnosti poligon in igre z žogo, so ga pa izbrali za dejavnosti vadba po postajah, gibalne igre in daljši pohodi. Število odgovorov te pogostosti za rajalne igre in krajše sprehode je bilo zanemarljivo. Zanimivo se nam zdi, da je sorazmerno precej vzgojiteljev za posamezne dejavnosti izbralo odgovor nikoli, kar nam kaže na to, da bi za posamezne gibalne dejavnosti bilo potrebno storiti več za popularizacijo izvajanja teh dejavnosti.



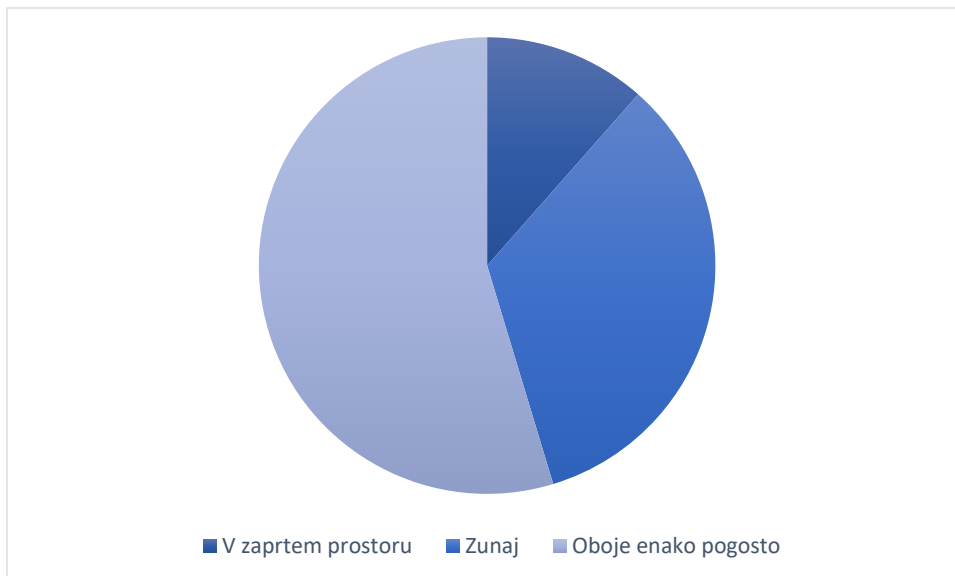
Graf 18: Prikaz pogostosti izvajanja različnih gibalnih dejavnosti

Iz zgornjega grafikona lahko razberemo, da vzgojitelji v vrtcih najpogosteje izvajajo krajše sprehode, najredkeje pa štafetne igre in vadbo po postajah. Gibalne dejavnosti rajalne igre, igre z žogo, gibalne igre in poligoni so približno enako pogosto zastopani.

Peto vprašanje se je glasilo: Kje izvedete večino gibalnih dejavnosti?

Tabela št. 12: Izvedba večine gibalnih dejavnosti

	f	f %
V zaprtem prostoru	16	12 %
Zunaj	47	34 %
Oboje enako pogosto	76	54 %
Skupaj	139	100 %



Graf 19: Prikaz izvedbe večine gibalnih dejavnosti

Iz zgornje tabele in grafikona lahko razberemo, da večina anketiranih vzgojiteljev enako pogosto izvaja gibalne dejavnosti tako zunaj, kot znotraj. 47 vzgojiteljev je odgovorilo, da večino gibalnih dejavnosti opravijo zunaj, 16 pa, da jih opravijo večino v zaprtem prostoru.

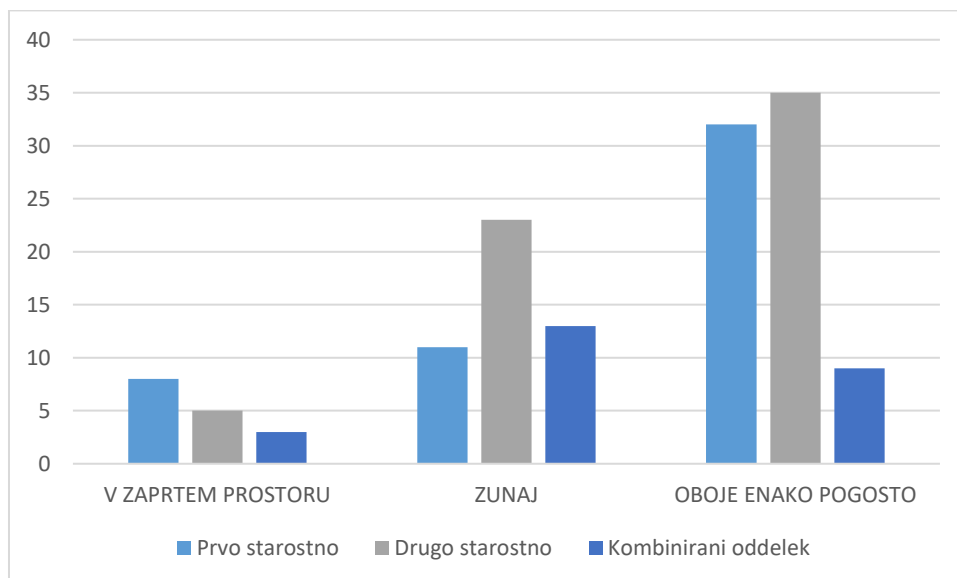
Hipoteza št. 3 se glasi: Predpostavljamo, da vzgojitelji izvedejo več gibalnih dejavnosti zunaj, kot v notranjih prostorih.

Ker podatki kažejo, da je večina anketiranih vzgojiteljev izbrala odgovor enako pogosto, hipoteze nismo potrdili.

Ker se nam je zdelo zanimivo primerjati prostor izvedbe večine gibalnih dejavnosti glede na starostno obdobje otrok, smo v raziskavo vključili tudi obdelavo teh podatkov.

Tabela št. 13: Izvedba gibalnih dejavnosti glede na starostno obdobje

	Prvo starostno obdobje		Drugo starostno obdobje		Kombinirani oddelek	
	f	f %	f	f %	f	f %
V ZAPRTEM PROSTORU	8	16 %	5	8 %	3	12 %
ZUNAJ	11	22 %	23	37 %	13	52 %
OBOJE ENAKO POGOSTO	32	63 %	35	56 %	9	36 %
Skupaj	51	100 %	63	100 %	25	100 %



Graf št. 20: Prikaz prostora izvedbe gibalnih dejavnosti glede na starostno obdobje

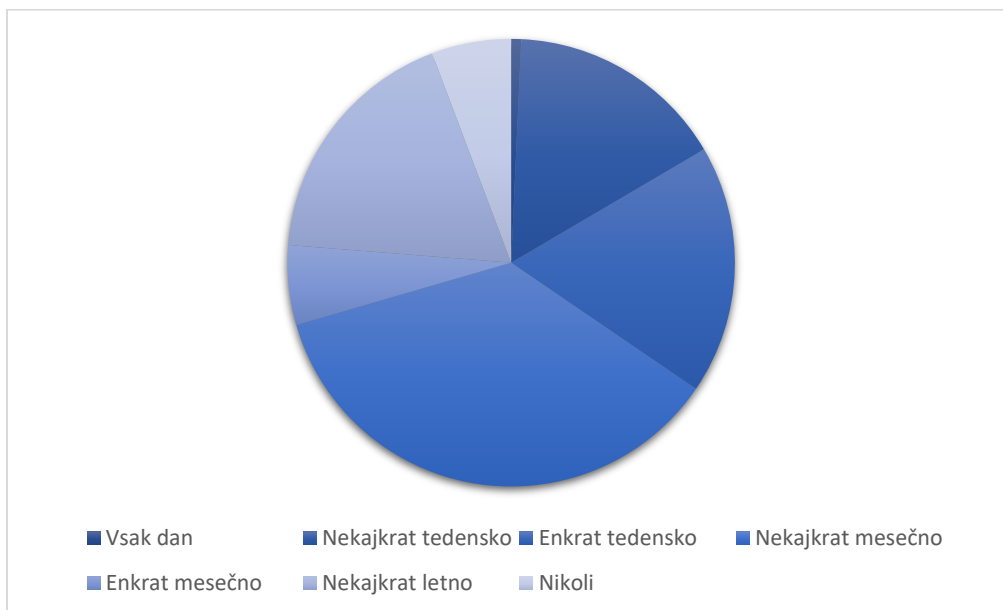
Iz zgornjega grafa in tabele lahko razberemo, da večina vzgojiteljev prvega starostnega obdobja in drugega starostnega obdobja najpogosteje izvaja večino gibalnih dejavnosti enako pogosto v zaprtem prostoru in zunaj. V prvem starostnem obdobju je tako odgovorilo 63 % vzgojiteljev, v drugem starostnem obdobju pa 56 % vzgojiteljev. Zanimivo pa je večina vzgojiteljev, ki so zaposleni v kombiniranih oddelkih odgovorila, da večino gibalnih dejavnosti opravljajo zunaj in sicer je bilo takih 52 % vzgojiteljev. V prvem starostnem obdobju je bilo vzgojiteljev, ki so izbrali tak odgovor, le 22 %, v drugem starostnem obdobju pa 37 %. Delež

vzgojiteljev, ki izvajajo večino gibalnih dejavnosti v zaprtem prostoru, je v vseh starostnih skupinah majhen.

Šesto vprašanje se je glasilo: Kako pogosto se z otroki odpravite v gozd?

Tabela št. 14: Pogostost zahajanja v gozd

	f	f %
Vsak dan	1	1 %
Nekajkrat tedensko	22	16 %
Enkrat tedensko	25	18 %
Nekajkrat mesečno	50	36 %
Enkrat mesečno	8	6 %
Nekajkrat letno	25	18 %
Nikoli	8	6 %
Skupaj	139	100 %



Graf 21: Prikaz pogostosti zahajanja v gozd

Iz zgornje tabele in grafikona lahko razberemo, da največ vzgojiteljev zahaja z otroki v gozd nekajkrat mesečno. Takih odgovorov je bilo 50. Najmanj vzgojiteljev je izbralo odgovor, da z otroki zahajajo v gozd vsak dan, tak odgovor je bil le eden. 8 vzgojiteljev je izbralo odgovor enkrat mesečno, razlike med odgovori nekajkrat tedensko, enkrat tedensko in nekajkrat letno so bile majhne, saj je tak odgovor izbralo od 22 do 25 vzgojiteljev. 8 vzgojiteljev je izbralo odgovor nikoli. Treba pa je pripomniti, da so lahko vzroki različni, saj morda vsi vzgojitelji niti

nimajo možnosti, da bi peljali otroke v gozd, saj nekateri vrtci stojijo na območjih, kjer je gozd zelo oddaljen.

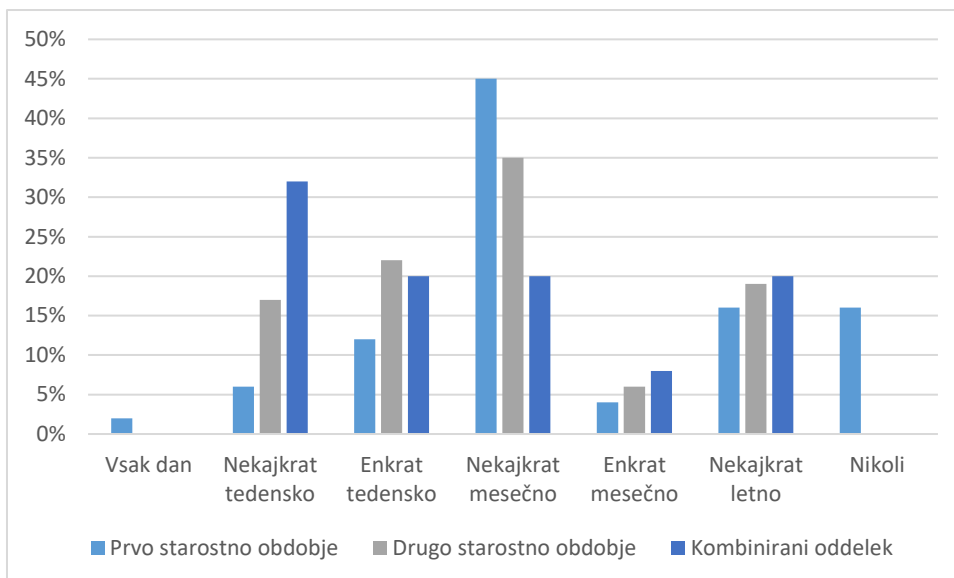
Hipoteza št. 4 se glasi: Predpostavljamo, da se več kot 50 % vzgojiteljev v gozd z otroki odpravi vsaj nekajkrat mesečno.

Delež vzgojiteljev, ki so izbrali odgovore, da se v gozd odpravijo vsak dan, nekajkrat tedensko, enkrat tedensko in nekajkrat mesečno, je 71 %. Hipotezo smo potrdili.

Ker se nam je zdelo zanimivo primerjati pogostost obiska gozda glede na starostno obdobje otrok, smo v raziskavo vključili tudi obdelavo teh podatkov.

Tabela št. 15: Primerjava podatkov glede na starostno obdobje

	Prvo starostno obdobje		Drugo starostno obdobje		Kombinirani oddelek	
	f	f %	f	f %	f	f %
Vsak dan	1	2 %	0	0 %	0	0 %
Nekajkrat tedensko	3	6 %	11	17 %	8	32 %
Enkrat tedensko	6	12 %	14	22 %	5	20 %
Nekajkrat mesečno	23	45 %	22	35 %	5	20 %
Enkrat mesečno	2	4 %	4	6 %	2	8 %
Nekajkrat letno	8	16 %	12	19 %	5	20 %
Nikoli	8	16 %	0	0 %	0	0 %
Skupaj	51	100 %	63	100 %	25	100 %



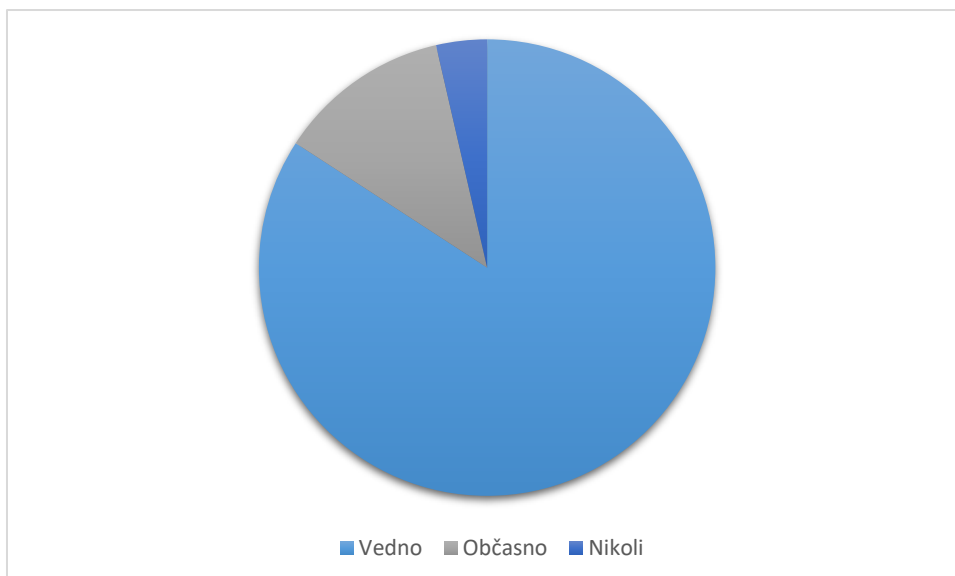
Graf št. 22: Prikaz pogostosti obiska gozda glede na starostno obdobje

Iz zgornje tabele in grafa lahko razberemo, da se vsaj enkrat tedensko najpogosteje odpravijo v gozd vzgojitelji, ki delajo v kombinirani skupini otrok, in sicer je takih več kot 50 %. 39 % vzgojiteljev, ki delajo z otroki v drugem starostnem obdobju, se vsaj enkrat tedensko odpravijo v gozd. Med tistimi, ki delajo v prvem starostnem obdobju, je takih le 20 %. Ti se največkrat odpravijo v gozd nekajkrat mesečno. Zanimivo pa so med tistimi, ki se nikoli ne odpravijo v gozd, le vzgojitelji prvega starostnega obdobja. Takih je 16 %. To lahko pripišemo slabši gibalni razvitosti otrok tega starostnega obdobja, težjemu transportu otrok, ki morda še ne hodijo in oddaljenosti gozda.

Vprašanje št. 7 se je glasilo: Če se odpravite z otroki v gozd, jim tam omogočite spontano gibanje?

Tabela št. 16: Pogostost spontanega gibanja v gozdu

	f	f %
Vedno	117	84 %
Občasno	17	12 %
Nikoli	5	4 %
Skupaj	139	100 %



Graf 23: Prikaz pogostosti spontanega gibanja v gozdu

Iz zgornje tabele in grafikona lahko razberemo, da je velika večina, kar 117 vzgojiteljev odgovorilo, da otrokom v gozdu vedno omogočijo spontano gibanje. 5 vzgojiteljev je odgovorilo, da jim tega nikoli ne omogočijo, 17 pa, da jim spontano gibanje omogočijo občasno. Zanimiva je razlika med številom vzgojiteljev, ki so odgovorili, da nikoli ne zahajajo v gozd, takih je bilo 8 in tistimi, ki otrokom nikoli ne omogočijo spontanega gibanja, takih je bilo 5. Razlagamo si jo lahko tako, da so morda nekateri vzgojitelji že bili vseeno kdaj v gozdu z otroki in jim omogočili spontano gibanje.

Hipoteza št. 5 se glasi: Predpostavljamo, da vzgojitelji otrokom vsaj občasno omogočijo spontano gibanje v gozdu

Ker je vsota odgovorov, da otrokom v gozdu vedno omogočijo spontano gibanje in da jim spontano gibanje v gozdu omogočijo občasno, kar 96 %, smo hipotezo potrdili.

Vprašanje št. 8 se je glasilo: Zapišite besedno asociacijo, ki vam pride na misel ob besedni zvezi GIBANJE OTROK V GOZDU.

Tabela št. 17: Besedne asociacije

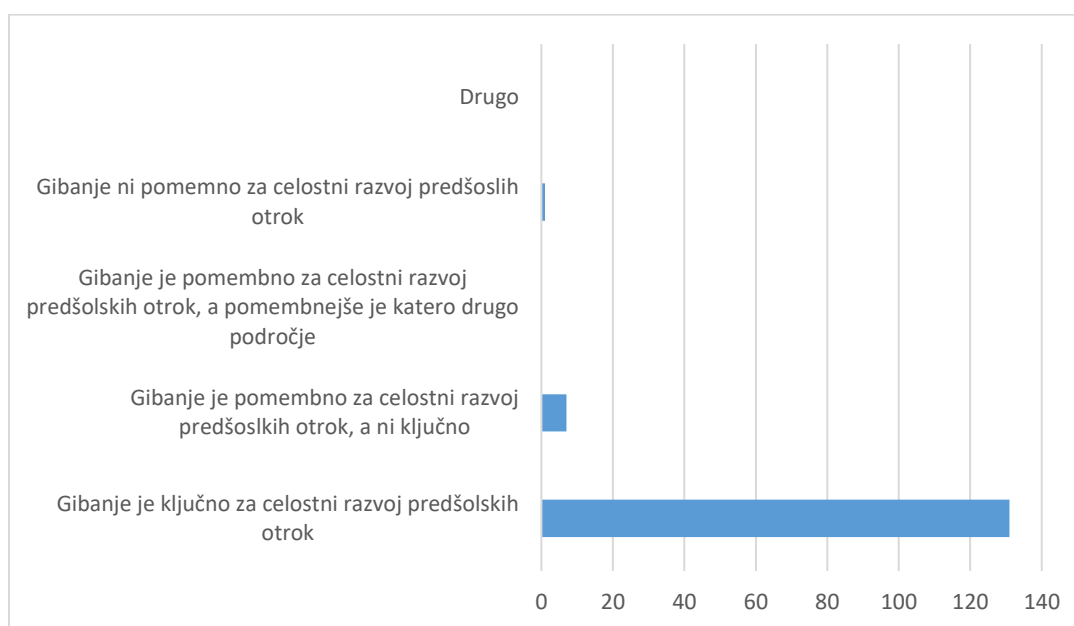
ODGOVORI
sproščenost
veselje
dobro počutje, užitek, sproščenost
povezava z naravo
razgiban teren
igra
spontanost

spostitev, opazovanje, raziskovanje
plezanje
narava
spostitev
zelo potrebno
spontano raziskovanje
prislunhimo naravi
narava, uživanje
iznajdljivost
spostitev in razvoj
pustolovščina
mali raziskovalci
svoboda
raziskovanje
izkustveno učenje
čarovnija
plezanje po drevesih
naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, skakanje, kotaljenje) pa plezanje, izzivi ravnotežja, guganje, prenašanje, vaje za moč, koordinacijo...
plezanje, raziskovanje
raziskovanje gozda, nabiranje vej, listov, plodov...
srečen otrok
dvigovanje nog
srečni otroci
uživanje v raju
aktivno in raziskovalno gibanje.
razvijanje čutov, vsestranski razvoj, medsebojno sodelovanje, umiritev
gibalno raziskovanje
svobodno raziskovanje in gibanje
najbolj sproščeno in umirjeno učenje.
svoboden
zrak, svoboda, sreča, zdrav razvoj
ptice
zabava
spontana igra
lovljenje
hoja po listju, skakanje čez ovire
pravljica
zaupanje v svoje sposobnosti
naravno gibanje
tek
plezanje, premagovanje naravnih ovir
naravni materiali
plezanje po hlodih
raziskovanje, premagovanje ovir
izkušensko bogato okolje

veselje, gib, spretnost, raziskovanje
radost
gibalnica zviralnica
prosta igra, naravne oblike gibanja, nestrukturirane dejavnosti
veter
urjenje naravnih oblik gibanja
temelji otrokovega razvoja. največ kar mu lahko ponudiš
naravne oblike gibanja
trening vseh čutov
plezanje čez ovire
gozdna igralnica
raziskovanje v naravi
zdrav otrok.
naravno
izkušnja: gibalna, spoznavna
raziskujem in preizkušam svojo moč in gibčnost
mir, spokojnost, svoboda
odlično (a sem v skupini 1-2 in ne moremo do gozda)
zelo pomembno. največja škoda ker nimamo možnosti iti dnevno
igra z listi, vejami..
sproščenost, uživanje, spodbudno učno okolje
gibanje po neravnih površinah
hoja po posekanih deblih
razvijanje gibalnih spretnosti
zdravje
veseli otroci
tek po gozdni poti, metanje listja v zrak
gibanje po razgibanem terenu, plezanje, tek
sprostitvev, gibalne spretnosti, učenje za življenje
gozd-naravni poligon
veselje, buške, raziskovanje
Eno z naravo
razvoj
sproščeno gibanje
lepota narave
gozdna pedagogika
raziskovanje naravnih oblik gibanja
otrokova največja potreba
mali gozdni gibalčki
igra s palicami
tek otroka

Tabela št. 18: Mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja za celostni razvoj

	f	f %
Gibanje je ključno za celostni razvoj predšolskih otrok	131	94 %
Gibanje je pomembno za celostni razvoj predšolskih otrok, a ni ključno	7	5 %
Gibanje je pomembno za celostni razvoj predšolskih otrok, a pomembnejše je katero drugo področje	0	0 %
Gibanje ni pomembno za celostni razvoj predšolskih otrok	1	1 %
Drugo	0	0 %
Skupaj	139	100 %



Graf 24: Prikaz mnenja vzgojiteljev o pomenu gibanja

Iz zgornje tabele in grafa lahko razberemo, da kar 131 vzgojiteljev meni, da je gibanje ključno za celostni razvoj predšolskih otrok, kar predstavlja 94 % vseh anketirancev. Nihče ni mnenja, da je pomembnejše katero drugo področje, eden izmed anketiranih vzgojiteljev pa meni, da gibanje ni pomembno za celostni razvoj predšolskih otrok. 7 jih meni, da je gibanje pomembno za celostni razvoj, a ni ključno, kar predstavlja 5 % anketirancev. Nihče se ni odločil za odgovor drugo.

Hipoteza št. 6 se glasi: Predpostavljamo, da več kot 50 % vzgojiteljev meni, da je gibanje ključno za celostni razvoj predšolskih otrok. Ker smo ugotovili, da kar 94 % anketirancev meni, da je gibanje ključno za celostni razvoj predšolskih otrok, lahko ugotovimo, da smo hipotezo potrdili.

6 SKLEPNE UGOTOVITVE

V raziskovalni nalogi smo raziskovali mnenje vzgojiteljev o pomenu gibanja za celostni razvoj predšolskih otrok s pomočjo anketnega vprašalnika.

Opravili smo pregled dosedanjih raziskav ki se ukvarjajo s pomenom gibanja predšolskih otrok. Poglobili smo se v mnenja različnih avtorjev o pomenu gibalnih dejavnosti in o priporočeni količini dnevnih aktivnosti. Še posebej nas je zanimal vpliv odraslih na gibanje otrok, nestrukturirana gibalna igra in pomen gibanja otrok v naravnem okolju.

Raziskavo smo opravili v okolju, kjer delujemo, in s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, s čimer smo dosegli geografsko razpršenost in naključnost odgovorov. Prošnja za odgovore je bila poslana v mnogo vrtcev po Sloveniji, na spletni vprašalnik pa je odgovoril le majhen delež vzgojiteljev. Kljub temu je število zadoščalo za izvedbo raziskave, vendar vzorca ne moremo posplošiti na celotno populacijo.

Vseh hipotez, ki smo jih postavili na začetku, nismo potrdili. Ugotovili smo, da vzgojitelji pogosteje izvajajo spontane gibalne dejavnosti, kot vodene, hipoteza št. 1 pa je predvidevala nasprotno. To kaže na osveščenost vzgojiteljev glede pomena prostega gibanja za razvoj otrok. Na to kažejo tudi primerjava mnenja vzgojiteljev o pomenu prostih gibalnih dejavnosti, ki so jih označili za nekoliko pomembnejše od vodenih gibalnih dejavnosti. Tako tudi hipoteze št. 2, ki je predvidevala nasprotno, nismo potrdili.

Na osveščenost vzgojiteljev glede pomena gibanja kaže tudi velik delež vzgojiteljev, ki gibalne dejavnosti izvajajo vsak dan ali nekajkrat tedensko. Delež vzgojiteljev, ki gibalnih dejavnosti ne izvajajo nikoli, je sicer nizek, a menimo, da je še vedno previsok. Občuten je tudi delež vzgojiteljev, ki gibalne dejavnosti izvajajo le enkrat mesečno. Tako menimo, da bi bilo dobrodošlo dodatno osveščanje vzgojiteljev o pomenu rednega, vsakodnevnega gibanja tudi v obliki dodatnih izobraževanj ali praktičnih delavnic. Te bi lahko služile tudi popularizaciji manj zastopanih oblik gibalnih dejavnosti, kot so štafetne igre, vadba po postajah in daljši pohodi.

Tudi hipoteze, da več vzgojiteljev izvaja gibalne dejavnosti tako zunaj kot v notranjih prostorih nismo potrdili, saj je največji delež vzgojiteljev izbral odgovor, da gibalne dejavnosti enako pogosto izvajajo zunaj in v notranjih prostorih. Tudi v tem primeru bi bil koristen razmislek in osveščanje o pomenu gibanja na svežem zraku, v naravi, v različnih vremenskih okoliščinah. Dobrodošle bi bile morda krajše delavnice na to temo, ki bi uspele vzgojitelje navdušiti nad gibanjem na svežem zraku, saj le navdušen in predan vzgojitelj, ki resnično verjame v to, kar dela, lahko to preda tudi otrokom.

V raziskavi pa smo ugotovili, da velika večina vzgojiteljev izvaja gibalne dejavnosti v gozdu vsaj nekajkrat mesečno. To pripisujemo popularnosti gozdne pedagogike v zadnjem času, precejšnjemu številu izobraževanj in delavnic na temo bivanja otrok v gozdu in dobri osveščenosti o koristi gibanja v gozdu za celostni razvoj otrok. Na to kaže tudi velik delež vzgojiteljev, ki otrokom v gozdu vedno omogočajo spontano gibanje, saj je takih res velika večina. Tako smo hipotezi, ki govorita o izvajanju gibalnih dejavnosti v gozdu in omogočanju spontanega gibanja, potrdili. Bi pa bilo koristno v prihodnosti nadaljevati z osveščanjem in izobraževanjem na to temo, seveda pa vzgojitelje pritegnejo tudi primeri dobrih praks.

Tudi zadnjo hipotezo, ki predpostavlja, da večina vzgojiteljev meni, da je gibanje ključno za celostni razvoj predšolskih otrok, smo v celoti potrdili, saj je bila takega mnenja velika večina vzgojiteljev. To nas zelo veseli, saj nas sodoben način življenja in zaslone, ki so še kako prisotni tudi v predšolskem obdobju, silijo v vedno bolj sedeči življenjski slog in vedno manj gibanja. Zato je osveščenost vzgojiteljev o njegovem pomenu za otroke izjemnega pomena.

V svojem okolju bomo tako nadaljevali z izvajanjem gibalnih dejavnosti, čim bolj pogosto v naravnem okolju, v gozdu in s pomočjo prostega gibanja. Prizadevali si bomo z dobrim zgledom navdušiti čim več kolegov in kolegic.

7 VIRI IN LITERATURA

1. Abalyan, A. G., Stolyarov, V. I., & Fomichenko, T. G. (2022). PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN. *Theory and Practice of Physical Culture*, (10), 84-87.
2. Barnett, L. M., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2016). More active pre-school children have better motor competence at school starting age: an observational cohort study. *BMC Public Health*, 16, 1-8.
3. Cerar, M. (2019). Delež prostega gibanja in spontane igre otrok v prvem starostnem obdobju. Vzgoja in izobraževanje predšolskih otrok prvega starostnega obdobja, Založba Univerze na Primorskem, str. 411.
4. Culkova, D. Francova L., Ružička I., Urbanova D., Suk J. (2021). Comparison of physical activity of children in a state kindergarten and a forest kindergarten in the Czech Republic. *Physical activity*. Vol.9(2). doi: 10.16926/par.2021.09.28
5. Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Ljubljana: Didaktika.
6. Dežman, C., Dežman, B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Drev, A. (2012). Gibanje v predšolskem obdobju. V Pucelj, V. idr. (Ur.): Promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Predšolski otroci: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok.
8. Effective practice: Outdoor learning. 2007. [Http://nationalstrategies.standards.dcsf.gov.uk/downloader/144048502154d40b6aa270cf0489aaab.pdf](http://nationalstrategies.standards.dcsf.gov.uk/downloader/144048502154d40b6aa270cf0489aaab.pdf)
9. Elkind, D. 2008. Can we play? Greater Good Magazine, 1. marec. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/can_we_play
10. Elliott S, Chancellor B. (2014). From Forest Preschool to Bush Kinder: An Inspirational Approach to Preschool Provision in Australia. *Australas J Early Child*. 39(4): 45–53. doi: 10.1177/183693911403900407
11. Fjørtoft, I. (2001). The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play activities in Pre-Primary school Children. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 28, No.2
12. Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: The effects of naturam environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments*, 14 (2), 21-44.
13. Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development. New York: The McGraw Hill Companies.
14. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., in Goodway, J. D. (2011). Motor development: Infants, children, adolescents, adults. Boston, MA: McGraw-Hill.

15. Gale, M., Skubic, A. (2015). Gibanje v naravi skozi letne čase. V Gibanje in predšolski otrok. Zbornik. Ljubljana: MiB. (str. 267 – 275).
16. Gray, P. (2013). Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self Reliant, and Better Students for Life. New York: Basic Books.
17. Gregorc, J. in Meško, M. (2016). The concept »play-physical activity-development« as a response to the contemporary teaching methods in preschool education. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3355/1/Gregorc_Analysis.pdf
18. Györek, N., Drganc, L., Šarec, S. in Grilc, M. (2016). Gremo mi v gozd. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko.
19. Ivić, I., Novak, J., Atanackanović, N. in Ašković, M. (2002). Razvojni koraki – Pregled osnovnih značilnosti otrokovega razvoja od rojstva do sedmega leta. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
20. Jakovljević, T. (2016). Zakaj možgani današnjih otrok onemogočajo implementacijo vzgoje in procesov učenja v vzgojno izobraževalnem obdobju. Interno gradivo. Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami, Kamnik
21. Kuhelj, T. (2017). Vpliv gozdnega vrtca na gibalni razvoj otroka. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
22. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za šolstvo
23. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar - Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign: Human Kinetics.
24. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
25. Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
26. Pišot, R., in Planinšec J. (2010). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: gibalne sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper, Slovenija: Univerza na Primorskem.
27. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vpliv gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper. Založba Annales.
28. Rajtmajer, D. (1988). Metodika telesne vzgoje. Predšolska vzgoja – I. knjiga. Maribor: Pedagoška fakulteta.
29. Rajtmajer, D. (1997). Diagnostično-prognostična vloga norm nekaterih motoričnih sposobnosti pri mlajših otrocih: tretja faza informacijskega sistema za spremljanje in vrednotenje motoričnih sposobnosti mlajših otrok. Maribor, Pedagoška fakulteta.
30. Retar, I. (2022). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
31. Retar, Iztok, Lepičnik-Vodopivec, Jurka (2017). Kompetentnost vzgojiteljev za inovativno gibalno poučevanje. Pedagoška obzorja, iz <http://www.dlib.si>

32. Rupnik, V., Rupnik, U. (2014). Plesna umetnost. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
33. Štihec, J., Karpljuk, M., Videmšek, M., Kondrič, M. (2000). How do Slovene fourth grade primary schools students spend their summer holidays?. *International journal of physical education*, 37(2), 70–74.
34. Tanaka C., Tanaka S. (2009). Daily physical activity in Japanese preschool children evaluated by triaxial accelerometry: the relationship between period of engagement in moderate-to-vigorous physical activity and daily step counts. *J Physiol Anthropol*; 28(6): 283-288. doi: 10.2114/jpa2.28.283
35. Uršič, N. (2014). Pomen proste igre v gozdu za predšolske otroke. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
36. Vehovar, M. (2009). Povezanost strukture telesnih mer z izbranimi gibalnimi sposobnostmi petinpolletnih otrok. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
37. Vertnik, A. (2014). Pomen športnih dejavnosti za gibalni razvoj otroka. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
38. Videmšek, M., in Jovan N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
39. Videmšek, M., Karpljuk, D. (1999). Social milieu and motor abilities of three-year-old children. *International journal of physical education*, 36(2), 61–68.
40. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport, Inštitut za šport.
41. Videmšek, M., Štihec, J., Karpuljak, D., Meško, M., Zajec, J., (2010). Nekateri vidiki športnih dejavnosti predšolskih otrok. Šport (Ljubljana), letnik 58, številka 1/2, str. 11-17.
42. Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. (2008). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of kinesiology.
43. Vidmešek, M., Visinski M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
44. WHO, (2020). Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pridobljeno s <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>
45. 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.
46. Zajec, J. (2009). Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
47. Zarotis, G. F. (2020). The Importance of Movement for the Overall Development of the Child at Pre-School Age. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 3(02), 36-44.

48. Zorc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
49. 1KA (Verzija 23.06.20) [programska oprema]. (2023). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Dostopno prek <https://www.1ka.si>