

GIBALNE SPRETNOSTI OTROK OD PRVEGA DO TRETJEGA LETA STAROSTI

Večina otrok ob letu tudi shodi. Nekateri že prej, zadnji čas pa je okoli petnajstega meseca. Po mnenju Zalokar Divjakove (1998), otroci shodijo kasneje zaradi pretirane skrbi staršev za higieno, pogostega obolevanja otrok v tem obdobju, instant prehrane in zaradi pomanjkanja možnosti za pridobivanje plezalnih izkušenj. S hojo pa se otrokom odpre povsem nov svet. Hoja je v tem času še negotova, vendar malček vanjo vlaga veliko truda in napora. Zato je pomembno, da ga v tem času ne pazimo preveč, saj je potrebno, da sam pridobi izkušnje. Pretirana skrb staršev (»da se mu nebi kaj zgodilo«) ima za otrokov gibalni razvoj namreč lahko veliko negativnih posledic. Lahko se pojavijo težave na osebostnem področju (pomanjkanje samozaupanja, volje; strah) in na področju socializacije (vključevanje v igre vrstnikov).

Normalno pa otroci pri hoji hitro napredujejo, tako da se pri osemnajstih mesecih hoja vedno bolj spreminja v tek. V tem obdobju postane gibanje otrokova osnovna dejavnost in starši potrebujejo veliko kondicije, da uspejo slediti svojemu malčku. Pri osemnajstih mesecih lahko z nogo že potisne žogo. Če ga držimo za eno roko, sam hodi po stopnicah, ampak tako, da pri vzponu priključi eno nogo. Hodi dobro in pogosto teče. Zna se varno ustaviti in nadaljevati pot s hojo. Sam sede na nizek stol. Povzpne se na stol za odrasle in se obrne.

Pri letu in pol prenaša predmete, ki si jih sam izbere. Kotali žogo, teče, brcne žogo, ne da bi izgubil ravnotežje. Odpre vrata. Spušča se po stopnicah, če ga držimo za roke. Tik pred drugim letom uživa v igrah metanja in lovljenja žoge. Po stopnicah se vzpenja brez pomoči. Predmet dvigne s tal, ne da bi ga bilo treba držati.

Otrok pri dveh letih vrže predmet v določeno smer. Žogo lovi z obema rokama. Po stopnicah hodi gor in dol ne da bi se držal za ograjo. Poskakuje na obe nogi, hodi po prstih naprej in nazaj, preskoči oviro v višini petih centimetrov.

Do tretjega leta starosti otrok usvoji temeljna naravna gibanja: hoja, tek, skakanje, plezanje, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, dviganje. Usvoji tudi vožnjo s triciklom in sankanje.

GIBALNE SPRETNOSTI OTROK OD TRETJEGA LETA STAROSTI DO VSTOPA V ŠOLO

Štiriletni otroci pri hoji še vedno dajejo vtis negotovosti, kar lahko opazimo pri neenakomerni in vijugasti hoji. Hodijo z rahlo pokrčenimi koleno in stopala le malo dvigujejo od tal, kar daje vtis kot da še vedno capljajo. Zaradi tega so pogosti tudi padci na trebuh. Tek je še vedno podoben hitri hoji, a so že bolj vztrajni. Skakanje je sonožno, nekaterim pa uspevajo tudi že enonožni poskoki. Zanimivo je njihovo skakanje čez ovire. Tudi če je ovira nizka, se zapodijo proti njej, nato se ustavijo, jo prestopijo in nadaljujejo s tekom. Ravnotežje lahko držijo le kratek čas. Počasi in negotovo stopajo tudi po telovadni klopi.

Zelo radi pa plezajo. Pri lovljenju žoge so še nekoliko neučinkoviti, saj jim le-ta pade na tla tik pred ali za telesom. Njihov gib ujemanja je prepočasen in jim tako žoga zdrsne med rokama.

Zelo uspešni so štiriletniki pri plazenju, nošenju, vzdigovanju, vlečenju, potiskanju, kotaljenju in valjenju. Radi se poskušajo obešati na kakšen drog in utrjujejo vožnjo s triciklom.

Petletniki postajajo hitrejši, spretnejši in natančnejši pri izvajanju gibov. Poznajo že smer gibanja (spredaj – zadaj), začnejo tudi že razlikovati desno – levo. Hoja je enakomerna in vzravnanana. Otroci imajo že občutek za razdaljo in tempo hoje, zato so lahko tudi sprehodi z njimi daljši. Tek se pri petletnikih šele dobro začne. Tudi padci niso več tako pogosti. Otroci radi tečejo in so tudi že vzdržljivejši za daljše teke. Seveda ob primerni vzpodbudi oz. igricalih. Sonožnim poskokom se pridružijo še skoki po eni nogi. Skoku v globino in daljavo se pridruži še skok v višino, ki ga opravijo v teku. Tudi plezanje postane zanesljivo in pogumno.

Še vedno se radi plazijo na vse možne načine, dvigajo, nosijo, vlečejo, potiskajo ... Ponuditi jim moramo le dovolj pestro in razgibano vadbo z različnimi pripomočki, ki omogočajo zanimive situacije. Pri metih in ujemih postajajo vse boljši. Poskušajo tudi z zadevanjem določenega cilja s kotaljenjem ali metanjem po zraku. Petletniki že poskusijo s smučanjem, plavanjem in rolanjem.

PREGLED OTROKOVEGA GIBALNEGA RAZVOJA PO STAROSTNIH SKUPINAH

<p>Starostna skupina 1 -2 let</p>	<p style="text-align: center;">GROBA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samostojno hodi, teče (zna se hitro ustaviti, obračati). - Počepne vstane, sede na stol. <ul style="list-style-type: none"> - Hodi nazaj. - Po stopnicah se spušča ob opori. - Vzpenja se po stopnicah brez opore. - Brez opore pobere predmet iz tal. <ul style="list-style-type: none"> - Nespretno lovi žogo. - Brca žogo brez izgube ravnotežja. <ul style="list-style-type: none"> - Vleče, potiska, nosi igrače. - Skače na obeh nogah. <ul style="list-style-type: none"> - Odpira vrata. 	<p style="text-align: center;">FINA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meče predmete, ne zmore vreči v želeno smer. - Razvija se ročnost in pogosteje uporablja dominantno roko. <ul style="list-style-type: none"> - Zgradi stolp iz 3-6 kock. <ul style="list-style-type: none"> - Kotali žogo valj. - Krožno čečka. - Prepogne papir na pol. - Lista slikanice, stran za stranjo. <ul style="list-style-type: none"> - Drži škarje. - Drži in je z žlico. - Pije iz kozarca. - Se zna sleči, obuti copate. <ul style="list-style-type: none"> - Umije si roke. - Ima pincetni prijem.
<p>OPOZORILNI ZNAKI!!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NE HODI BREZ OPORE PO 1. MESECU - SE NE VZPENJA, SESTOPA PO STOPNICAH PRI 2 LETIH - NIMA PINCETNEGA PRIJEMA PRI 11 MESECIH - ZANEMARJA ENO ROKO - NE VSTAVI PREDMETA V ŠKATLO IN GA NE VZAME IZ NJE PRI 15. MESECIH - NE NAREDI STOLPA IZ 5 KOCK PRI 2 LETIH 	
<p>Starostna skupina 2 – 3 let</p>	<p style="text-align: center;">GROBA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Po stopnicah se spušča brez opore. <ul style="list-style-type: none"> - Sonožno poskakuje. - Hodi po prstih in petah naprej in nazaj. <ul style="list-style-type: none"> - Teče stabilno in hitro. - Vrže in ulovi žogo z uporabo celega telesa (s stegnjenima rokama). <ul style="list-style-type: none"> - Meče predmete v želeno smer. - Nekaj sekund stoji na eni nogi. <ul style="list-style-type: none"> - Vozi poganjalca. - Preskoči oviro visoko cca. 5cm. 	<p style="text-align: center;">FINA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gnete. - Nese kozarec ne da bi polil. - Nalije iz vrča, namaže maslo. - Nenatančno reže s škarjami. <ul style="list-style-type: none"> - Zlaga kocke v niz. - Gradi stolp iz 6-8 kock. - Riše navpične, vodoravne črte, naredi križ. <ul style="list-style-type: none"> - Razporeja oblike v skupine. <ul style="list-style-type: none"> - Drži barvico s prsti. - Odvije navojno igračo. - Oblači posamezna oblačila. - Oblikuje klobaso iz plastelina. <ul style="list-style-type: none"> - Pobira majhne predmete.
<p>OPOZORILNI ZNAKI !!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NE POSTOJI ZA TRENUTEK NA ENI NOGI PRI 3 LETIH. - NE SKAČE SONOŽNO PRI 2 LETIH IN POL. - NE NAREDI STOLPA IZ 8 KOCK PRI 3 LETIH. - NE OBRNE STRANI V KNJIGI PRI 2 LETIH IN POL. 	

Starostna skupina 3 – 4 let	<p style="text-align: center;">GROBA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hodi po ravni črti, z eno nogo pred drugo, z razširjenimi rokami, v različne smeri. <ul style="list-style-type: none"> - Koraka v ritmu glasbe. - Sestopa po stopnicah, nogo pred nogo. <ul style="list-style-type: none"> - Skoči iz druge stopnice. - V teku brčne žogo. - Preskoči oviro cca. 20cm. <ul style="list-style-type: none"> - Vozi tricikel. 	<p style="text-align: center;">FINA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisalo drži s tremi prsti. - Uporablja večinoma dominantno roko. - Nariše človeka – glavonožca. - Preriše krog in kvadrat. - Preriše nekaj tiskanih črk. - Prepogne papir po diagonali. - Reže papir s škarjami. - Zgradi stolp iz 10 kock. - Niza majhne kroglice. - Sam si umiva roke in obraz. <ul style="list-style-type: none"> - Uporablja nož. - Ulovi veliko žogo z obema rokama. <ul style="list-style-type: none"> - Vrže obroč na palico.
OPOZORILNI ZNAKI !!!	<ul style="list-style-type: none"> - MOTORIČNO JE NESPRETEN, SE SPOTIKA IN POGOSTO PADA - NE NAREDI STOLPA IZ 10 KOCK PRI 4 LETIH 	
Starostna skupina 4 – 5 let	<p style="text-align: center;">GROBA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - V teku menja smer. - Starta, teče, se ustavi. - Poskakuje na eni nogi. <ul style="list-style-type: none"> - Stoji na prstih. - Z obema rokama ujame majhno žogo. - Skoči 10 poskokov naprej, ne da bi padel. <ul style="list-style-type: none"> - Pleza po lestvi. 	<p style="text-align: center;">FINA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riše človeka – shematsko, v smislu geometrijskih likov. - Reže s škarjami po ukrivljenih črtah. <ul style="list-style-type: none"> - Barva risbe. - Preriše trikotnik. - Z obema rokama ulovi majhno žogo. <ul style="list-style-type: none"> - Pri dejavnostih, vezanih na koordinacijo oko-roka, postaja bolj točen. - Sam si pogrne mizo. - Barva znotraj črte.
OPOZORILNI ZNAKI !!!	<ul style="list-style-type: none"> - NE ZMORE HODITI PO RAVNI ČRTI - NE MORE ZADRŽATI STOJE NA ENI NOGI ZA 5-10 SEKUND PRI 5 LETIH 	
Starostna skupina 5 – 6 let	<p style="text-align: center;">GROBA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hodi nazaj. - Hodi po gredi. - Skače po eni nogi. - Stoji na eni nogi brez opore cca. 40 sekund. - Sonožno preskakuje kolebnico. <ul style="list-style-type: none"> - Skoči z višine 40 cm. - Skloni se do tal ne da bi upognil kolena. <ul style="list-style-type: none"> - Lovi žogo z eno roko. - Z žogo zadane cilj. - Vozi kolo. 	<p style="text-align: center;">FINA MOTORIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - S palcem se dotakne vseh prstov. - Reže in lepi enostavne oblike iz papirja. <ul style="list-style-type: none"> - Navija nit na tulec. - Prepisuje vse tiskane črke. <ul style="list-style-type: none"> - Uporablja šilček. - Zaveže vezalke. - Sam se oblači. - Si veže vezalke s pentljo. - Uporablja popoln pribor za hranjenje. - Z eno roko naredi kroglico iz papirja. <ul style="list-style-type: none"> - Dela pahljačo iz papirja.
OPOZORILNI ZNAKI!!!	<ul style="list-style-type: none"> - NE ZMORE HODITI PO RAVNI ČRTI - NE MORE ZADRŽATI STOJE NA ENI NOGI ZA 5-10 SEKUND PRI 5 LETIH 	