**VESELJE DO GIBANJA, GIBANJE ZA VSE ŽIVLJENJE**

**GIBANJE JE OSNOVNA BIOLOŠKA POTREBA**

V vseh devetindvajsetih letih, kar sem zaposlena kot športni pedagog v osnovni šoli, opažam, kot tudi moji kolegi, veliko upadanje življenjske energije ter povečanje telesne teže že med najmanjšimi otroki in mladostniki. Prav tako so v porastu poškodbe, ki so posledica premajhne mišične moči, trdnosti kosti in pomanjkanja gibalnih spretnosti in znanj.

Strokovnjaki, ki iščejo razloge za te pojave, med drugimi vzroki najpogosteje omenjajo nekakovostno prehrano in vedno večje pomanjkanje gibanja.

**POMEN GIBANJA**

Dejstvo je, da je gibanje, oziroma šport, eno od najpomembnejših prvin celostnega razvoja vsakega otroka. Športna vadba znanstveno dokazano vpliva na:

* fiziološki razvoj: predvsem razvoj srca, ožilja in pljuč, pa tudi drugih organov
* na celoten gibalni aparat: na sklepe, na večanje mišične mase in na trdnost okostja (**na boljšo kakovost sestave kost**i) – manj zlomov
* na razvoj intelektualnih sposobnosti: **na razvoj inteligence** vplivajo vsa zapletena gibanja, pri najmlajših pa vsaka gibalna dejavnost
* na socialni in čustveni razvoj
* vzgojo pozitivnih vrednot
* na zdravje in telesno odpornost 1=3 (Ameriška raziskava: en dolar vložen v šport, prihrani tri dolarje v zdravstvu)
* na razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti
* na spoznavanje: svojega telesa, sposobnosti, okolja in prostorskih razmerij

Pri razvoju pa so tudi zelo pomembne gibalne izkušnje, znanja in spretnosti, ki jih otrok pridobiva s športnimi dejavnostmi in so osnova za nadaljnji gibalni razvoj. Ko otroci pogosto ponavljajo določeno gibanje, informacijo uskladiščijo in avtomatizirajo. Ko osvojijo to stopnjo, ni treba več posebej misliti na to kaj delajo. Iz izkušenj telo ve, kaj zmore in kako. Tako lahko sprostijo možgane za kako drugo potrebo in zato je tudi poškodb manj.

# KAJ LAHKO STORIMO, DA BI SE OTROCI BOLJ REDNO GIBALI?

Navajajmo otroke na redno gibanje in razvijajmo veselje do gibanja. Menim, da je to najpomembnejše od vsega, kar lahko na tem področju storimo za otroka. Če želimo, da se bo rad ukvarjal s športom v vseh življenjskih obdobjih, mu moramo privzgojiti veselje do gibanja in športnega udejstvovanja. Le tako bo prišla v otroško zavest želja, navada in potreba po delovanju tudi v kasnejših starostnih obdobjih. Ni tako pomembno, s katerim športom se bo ukvarjal in kako visoko na lestvici uspešnosti bo prišel, kot to, da se bo ukvarjal redno in z veseljem.

**KAKO?**

# igrajmo se

Da naredimo otroku gibanje privlačno in zabavno, naj bo čim več dejavnosti v obliki igre. Skoraj je ni naloge, ki je otrok ne bi z veseljem izpolnil, če ga primerno motiviramo. In igra je otrokova najmočnejša motivacija in najboljša zabava. Brez igre v otroštvu preprosto ne gre.

# otrok naj doživlja uspehe

Vsak ima rad dejavnosti, pri katerih doživlja uspehe. Zato je zelo pomembno, da je otrok tudi pri športu uspešen. S tem pridobiva pozitivno samopodobo, samozavest in motivacijo za nadaljevanje:

* sposoben sem doseči cilj, ki si ga postavim
* sposoben sem premagati samega sebe in svoje slabosti
* uspešen sem
* če hočem, zmorem
* sem na pravi poti

Pri tem je najpomembneje to, da otroku postavimo dosegljive cilje. **Več manjših ciljev vodi k večjemu** in vsak dosežek vpliva na samozavest in motivacijo za nadaljevanje.

ZLATI SONČEK in KRPAN

Sodelujmo pri izvedbi nalog; najmanj kar lahko naredimo je, da gremo na potrebne planinske izlete. Seveda pa je dobrodošla pomoč pri vseh nalogah, predvsem težjih.

# ponudimo čim več različnih dejavnosti

Otroka poskusimo usmerjati v čim več zanimivih dejavnosti, s katerimi bo razvijal gibalne spretnosti, se seznanjal z abecedo različnih športov, razvijal osnovne gibalne sposobnosti ter spoznaval kaj mu je všeč in kaj rad počne. Ko je vreme lepo lahko tečemo, hodimo, kolesarimo, rolamo, se vozimo s skirojem, igramo igre z žogo… Pozimi drsamo, sankamo, mečemo kepe… in seveda, telovadimo in se igramo na različne načine tudi doma.

starši sodelujmo z otroki

Iz izkušenj vemo, da velika večina otrok neizmerno uživa, če se lahko ukvarja s športom skupaj s starši. Na ta način bo to za otroka še večja spodbuda in najboljši vzgled. Družina, v kateri se rodi otrok, ga na različne načine zaznamuje za celo življenje. Najprej z geni, nato z načinom vzgoje, stilom življenja, življenjskimi vrednotami in normami. Pripravi ga na obvladovanje situacij in odnosov med ljudmi. Dokazano je, da se otroci bolje pripravijo na življenje v družinah, kjer si namenjajo veliko pozornosti in kjer otroku nudijo dovolj možnosti za gibanje in druge različne dejavnosti. Izkazalo se je tudi, da se starši ki se sami udejstvujejo v športu, bolj zavedajo pomembnosti športne vzgoje in se z otrokom na tem področju ukvarjajo več. In tako je še posebej pomembno, da gibanje - najprej v okviru družine kasneje pa samostojno - postane navada. Tako ostane kot osebno bogastvo za celo življenje in se kot dediščina prenaša v naslednje generacije. bodimo vztrajni in navadimo na gibanje že najmlajše

Vedeti moramo, da za vsako dejavnost potrebujemo čas, da jo vzljubimo in da nam pride v navado. Mlajši ko se navade oprimemo, bolj trdno postane del našega življenja. Zato je izjemno pomembno, da rednega gibanja in skrbi za zdravo življenje navadimo že najmlajše. Bodimo vztrajni in ne popuščajmo. Več ko bo gibanja, več bo znanja in spretnosti, več bo veselja in užitka ob športnih dejavnostih.

planirajmo vadbo

Glede na ostale delavne obveznosti, si izdelamo celoletni športni plan. Da bodo otroci ves čas na to pozorni, na stenskem koledarju označimo in planiramo vse načrtovane in priložnostne športne dejavnosti, ki naj bodo čim bolj raznovrstne. Označimo tek po bližnjem gozdu, športne dneve, hojo na bližnjo vzpetino, kolesarski dan, tekmovanje v teku okoli šole ali vrtca, smučarski ali plavalni tečaj, planinski pohod, športne igre s starši, obisk športne dvorane…

Cilje vpišemo skupaj z otroki in se jih tudi skupaj veselimo. Vsak dan prekrižamo en datum in označimo tudi še vsako drugo športno dejavnost, ki smo se je udeležili. Tako nam bo koledar na koncu leta pokazal, kako redno je bilo naše športno življenje.

vključimo humor

Šalimo se in se smejmo šalam drugih. To ne velja samo za športne dejavnosti. Težave si lahko učinkoviti pomagamo premagovati s humorjem.

spoštujmo otrokova čustva

Naučimo otroke, da so vsa čustva »dobra« in spoštujmo jih. Nikoli ni nič narobe s tem, kakšen si in kako čutiš. Lahko je narobe samo to, kar delaš. Pomagajmo otroku, da se nauči nadzorovati reakcije. Če je jezen, to ne pomeni, da bo pričel kričati, pretepati ali preklinjati, temveč bo jezo izrazil na drugačen način. Prav tako naj se tudi otrok nauči spoštovati čustva drugih. Ljudje v enakih situacijah doživljamo različna čustva. Upoštevajmo jih.

Tako, da se poskušajmo vživeti v otrokova čustva in jih sprejeti, si zelo olajšamo delo in izboljšamo odnose. Obstaja namreč neposredna zveza med otrokovim obnašanjem in njegovimi čustvi. Če njegova čustva niso sprejeta, postane uporniški in je nezadovoljen s sabo in drugimi.

pomagajmo si pri vzgoji

S športom razvijamo pozitivne vrednote, čut odgovornosti, spoštovanje postavljenih mej, spoštljiv odnos do narave in soljudi, ter ekološka osveščenost, poštenje, sodelovanje v skupini…

izkoristimo čim več priložnosti za gibanje

upoštevajmo otrokove želje

ZA SREČNO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE!