

Otrokov gibalni razvoj se prične že v predporodni dobi, kasneje pa se stalno izpopolnjuje in na ta način posameznik napreduje. Človekov razvoj je izrazit predvsem v prvih treh letih življenja, saj doseže ključno gibalno zmožnost človeške vrste – pokončno hojo.

Gibanje je človeška potreba, eden pomembnejših dejavnikov v obdobju razvoja, saj redno gibanje vpliva na celosten razvoj otroka in kasneje mladostnika. Gibalna igra pri otroku pozitivno vpliva na zdravje kosti in sklepov, na motorične sposobnosti (hoja, tek, skakanje, plezanje, preskakovanje, ...) ter tudi na razvoj finomotorike, ki jo otrok potrebuje pri risanju in pisanju. Hkrati pa redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na splošno dobro počutje, boljšo koncentracijo, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek kroničnih bolezni, izboljšuje spanec in še marsikaj.

Pri oblikovanju odnosa do gibanja imamo ključno vlogo starši in učitelji. Otrokov odnos do sveta se začne oblikovati v družinskem okolju, torej lahko iz tega razberemo, da bo vzorec odnosa do gibanja otrok prevzel od staršev. Zato ne pozabite na skupne sprehode, obiske igrišč, igre z žogo. Tudi nabiranje školjk na plaži ter plezanje po drevesu in nabiranje češenj kažeta na odnos do telesnega gibanja. Zdrav življenjski slog v družini pa je dolgoročna naložba za otrokovo zdravje.

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi se otroci morali gibati vsaj 60 min dnevno, vsak dan v tednu. Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi potrebe po gibalni aktivnosti, po 10. letu starosti pa interes začne upadati. Vendar se mladostniki lažje kot v spontani igri na bližnjem igrišču, znajdejo v športnih programih, ki jih ponujajo različni klubi in športna društva.

Vzpodbuda za gibalno igro pa mora priti od nas, staršev. Ne obremenjujmo otrok s preveč aktivnostmi v popoldanskem času – predvsem otrok, ki so ravnokar zakorakali v šolske klopi. Za kvaliteten gibalni razvoj ni potrebno otroka vpisati v vse možne športne dejavnosti. Dovolj je, da bi namesto računalnika in televizije z vrstniki preživeli popoldanski čas v naravi. Pa naj bo ta čas namenjen teku, skakanju, plezanju, kotaljenju, kolesarjenju ali igri z žogo. Vzpodbujajmo in pohvalimo otrokov napredek! Pohvala ga bo vodila v doseganje višjega cilja in krepila tudi njegovo samopodobo. Poniževanja in slabšalnice ob morebitnem gibalnem neuspehu ne sodijo v vzpodbudno komunikacijo z otrokom.

Kam nas je pripeljal sedeč življenjski slog in kaj to pomeni za gibalni razvoj, si oglejte v

spodnjem videu.

[Otroci so vsaj 10 sekund počasnejši kot pred dvajsetimi leti](#)

Literatura:

1. Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. Publikacija: Za Srce, junij 2004
2. Šosterič, M. (2010). Vključevanje otrok s težjo motorično motnjo v programe športne vzgoje. Diplomsko delo.
3. Kako gibanje vpliva na vzgojo otrok, Bambino portal, www.babmino.si , 2014
4. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, www.zdravjevsoli.si , 2010