**KRATEK POVZETEK IZOBRAŽEVANJA – OBRAVNAVA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V VRTCU:**

Področje: **GIBANJE – MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA (za vse otroke!!!)**

Sodobni otroci so zelo »**hiperstimulirani**« (imajo preveč dražljajev iz okolja – nakupovalni centri, notranja igrišča, tempo življenja, ponudba igrač,…) ter se za njih uporablja vse preveč različnih potrošniških igrač, pripomočkov (ležalniki, mehke podlage, pretirana uporaba vozičkov,…) in se jih s tem prikrajša predvsem v motoričnem razvoju kar je ključno za razvoj hranjenja ter kasneje za razvoj govora.

Tudi mi sami zaznavamo spremembe zato je potrebno sodobnim trendom tudi slediti, da bomo lažje odpravljali anomalije že v zgodnjem obdobju ter tako preventivno in brez večjih naporov pripomogli k izboljšanju težav, ki se nam izkazujejo v kasnejšem času predšolskega obdobja.

**Nekaj napotkov v jasličnem obdobju:**

* Otroci morajo imeti mehka obuvala in **mehke copate!!! Bosa noga razvija vse čute, poskušajmo se ji približati z mehkimi copati!**
* Sedenje na tleh v obliki **»črke w«** ali **»žaba sed«** Problem je takrat, kadar otrok neprestano sedi v tem položaju, je statičen ter se iz tega položaja ne premakne (20 do 30 s je še sprejemljivo). Takšnemu otroku ponudimo trdo podlago pod ritko, da ne more tako sedeti.
* **Ekstenzija – hoja po prstih**

To je najmočnejši vzorec, ki nas spremlja vse od rojstva naprej. Zato moramo biti previdni, da ga ne spodbujamo preveč.

* **Posedanje otrok** (otrok sedi, ko to zmore sam – se posede)
* **VODENJE OTROKA ZA ROKE** (predvsem je to pomembno v jaslih, ko zaradi kulture »učenja hoditi«, preteklosti kar pričakujemo, da okrog 12. meseca otroci morajo hoditi. Takšen pristop smo imeli, ko je bilo sprejemljivo, da nas odrasli naučijo hoditi. Posledice takšnega rokovanja z otrokom pa po dolgih letih študij ugotavljajo, da velik izvor krive drže, krivega sedenja ter težav s hrbtenico,… izhaja že iz obdobja »hoje na silo«. Skratka, vodenje otroka za roke povzroča hojo po prstih ter za otroke, ki še niso zreli velik neustrezen napor ter možnost kasnejših težav (otrok ne zadovolji vseh kriterijev, ki ga vodijo do hoje – govor, grafomotorika, gibanje,…). KOBACANJE je zelo pomembno in zelo zdravo, če traja malo dlje. Z vodenjem za roke pa prav tako podaljšamo čas samostojne hoje.
* **Kadar pa otrok mišično – hipotonija** (zmanjšan mišični tonus - mlahavi)ali **hipertonija** (povečan mišični tonus – zategnjeni otroci)  **ni zrel pa mu s tem povzročamo veliko škodo. Naša naloga je, da spodbujamo gibalni razvoj z različni gibalnimi igrami, vajami ter gibanjem na prostem!**

(To so navodila pediatrov, fizioterapevtov, logopedov, delovnih terapevtov)

**Pomembno je gibanje, ki omogoča spontano igro v naravi – GOZD in opravljanje domačih opravil!** Tukaj ne smemo pozabiti tudi na otroke, ki imajo težave z nemirnostjo, ADHD, motnje avtističnega spektra ter otroci, ki imajo prenatrpana življenja z raznimi IKT tehnologijami, da z gibanjem v naravi sproščajo svoje možgane ter se tako umirijo.

* **PRAVILNO, AKTIVNO SEDENJE ZA MIZO**

- Stopala vzporedno na podlago, usmerjeni naravnost naprej.

- Ni pošteno do otroka in postopnega razvoja pozornosti in koncentracije, da od njih zahtevamo v predšolskem obdobju **preveč sedenja**, sploh pa neustreznega (noge bingljajo v zraku (neustrezna višina stolov in miz), otrok ne čuti stika z podlago). V tem obdobju otroci **potrebujejo gibanje**, da se pozornost, koncentracija in motorika razvijajo v smeri pripravljenosti za šolo.

- Če nimamo ustrezne višine stolov, naj otroci v **kratkih, jutranjih krogih sedijo na tleh, na blazinicah, po turško** (ki spodbuja pravilno držo telesa).

***Navodila za pravilno sedenje, vaja:***

Stopali sta postavljeni vzporedno na podlago, usmerjeni naravnost naprej. Gležnji od strani tvorijo pravi kot. Nogi sta v širini kolkov. Kolena in kolki so pokrčeni v pravi kot. Teža je razporejena enako na obe strani. Trup je poravnan, roki položeni tako na mizo, da rami ostajata v srednjem položaju. Rame se »smejejo«. Glava je na dolgem vratu in sredinsko poravnana.

**VAJE ZA SKUPINO, KI SPODBUJAJO SIMETRIJO, MOČAN CENTER (trebuh):**

**Dolgoročno gledano so to vaje za preventivo težav s hrbtenico!!!**

**PRAVILNA POKONČNA STOJA**

- Stopali vzporedno (teža na petah, zunanjem robu, predel pred prsti, stojimo v širini kolkov)

- Koleni sta obrnjeni naravnost naprej in nista iztegnjeni. Kolk, koleno in gleženj poravnani v isti liniji, če jih opazujemo od spredaj. Če pa gledamo od strani pa v isti legi rama, kolk, koleno in gleženj.

- Medenica poravnana v sredini vaja za otroke »rep med noge«

- Roki iztegnjeni ob telesu, dlani obrnjeni naprej, kar nas poravna.

- Glava poravnana, brado potegnemo nazaj (»noter«) in podaljšamo teme proti stropu (»nevidna nitka nas vleče gor«).

- Dihanje (ne smemo pozabiti dihati).

**ŠTORKLJA –** Otrok dvigne nogo tako, da tvori pravi kot v kolku, kolenu in gležnju. Dlani položi na kolena dvignjene noge (dlani naj bodo obrnjene proti stropu – da se izognemo objemanju kolena). Ramena odprta »se smejejo«. Štorklja šteje žabe na lokvanjevih listih v mlaki. »Stisni rep med noge«. Vajo ponovimo na obeh nogah.

**SMUČARSKI SKAKALEC –** Je vaja »telemark« ali »izpadni korak«. Z eno nogo stojimo na kolenu, stopalo te noge je položeno na nart in poravnano v liniji noge. Druga noga stopi naprej tako, da je peta točno pod kolenom, prstki na stopalu lahko pomigajo. Roki položimo na koleno. Ne pozabimo na »rep med noge« in »dihanje«.

**STOJA NA KOLENIH –** Postavitev enaka kot pri pokončni stoji. Pomembno je, da smo pozorni, da otrok ohrani za pest razdaljo med koleni, da sta stopali položeni na nart in poravnani v liniji noge. Pomembno je aktivirati center (trebušne mišice in zadnjico – »rep med noge«). Če otroka pogledamo od strani mora imeti poravnano ramo, kolk in koleno.

**POLŽEK –** Otrok se iz stoje na kolenih spusti v sedeč položaj, kjer njegova zadnjica obsedi na petah. V takšnem položaju tudi ostane, ko se s trupom, rokami in glavo premakne naprej po podlagi. »Polžek skrije glavo v hišico«. Zadnjica mora ostati na petah in ravna stopala.

**PALAČINKA –** je aktivno kotaljenje na podlagi, kjer otrok iztegne roki nad glavo. Glavo ima ves čas **dvignjeno od podlage**, poravnan je v trupu, nogi sta iztegnjeni. Pomembno je, da se kotalimo na obe strani in da med vajo ostaja poravnan. Če otrok težko drži iztegnjene roke, mu damo v roke balon, žogo, ki ga med izvedbo vaje drži nad glavo.

**AKTIVNO LEŽANJE –** Položaj pravilne pokončne stoje prenesemo v ležeš položaj. Stopala potegnemo navzgor (pravi kot), koleni sta poravnani v sredini, močno stisnemo rep med noge, roki sta položeni ob telo tako, da sta dlani obrnjeni proti stropu, glava je sredinsko poravnana, brado potegnemo noter in podaljšamo vrat.

**MOST ZA MRAVLJE –** To je vaja »mali most« pri kateri iz ležečega položaja pokrčimo nogi tako, da sta peti pod kolenoma, teža na petah. Roki sta iztegnjeni nad glavo, dlani so obrnjene navzgor proti stropu. Ko otrok dvigne zadnjico od podlage morajo biti poravnani rama, kolk in koleno v isti liniji. Štejemo mravlje, ki gredo pod mostom.

**PAJEK –** postavitev zgornjega dela kot »most za mravlje«, dvignemo pokrčeni nogi tako, da kolena usmerimo proti ramenom, medenica se rahlo dvigne od podlage. Stopala držimo tako, da prste usmerimo navzdol, pete pa usmerimo proti stropu. Otrok naj opisani položaj zadrži-

**MIZICA –** Trup je poravnan na podlagi, dolg vrat, roki odročeni, položeni na podlago in dlani obrnjene proti stropu. Nogi sta poravnani v širini bokov, koleno in gleženj. Od strani pa pravi kot v kolku, kolenu in gležnju (izgleda kot bi človek pravilno sedel na stolu v ležečem položaju). Na mizico položimo pladenj in se igramo, da čim dlje ohranimo pladenj s skodelicami na mizi.

**POLHEK –** Otrok iz položaja »mizica« pritegne kolena k sebi, pokrčene noge z rokama objame, stisne k trupu in dvigne glavo tako, da nasloni čelo na kolena (stisne se v klopčič). Trup in noge ostanejo poravnane v sredinski liniji. Stopala aktivno potegne v pravi kot. Vajo zadržimo nekaj časa.

**VIJAK SPODAJ –** Iz položaja »mizica« prenesemo noge na stran in jih spustimo na podlago. Položaj trupa se ne spremeni. Zasukamo se od medenice navzdol. Končni cilj je da zgornje koleno pride nad spodnjega. Noge na drugo stran prenesemo aktivno. Noge ostajajo postavljene tako, da so kolki, gležnji in kolena v pravem kotu. Dosežemo močan diagonalni razteg preko trupa. Pomembno je opazovati, ali ima otrok razliko v gibljivosti na eni ali drugi strani (asimetričnost). Cilj vaje je, da otrok izvede vajo na obe strani enako kvalitetno.

**VIJAK ZGORAJ –** na podlagi ležimo eno kot pri vaju »aktivno ležanje« le, da pri tej vaji roki odročimo z dlanmi obrnjeni proti stropu. Spodnji del telesa ostane poravnan na podlagi, zgornji del pa zasukamo tako, da otrok dvigne glavo od podlage in iztegnjeno roko prenese na roko na drugo stran tako, da prsti ene roke dosežejo konec prstov druge roke. Glava je dvignjena od podlage in gleda k prstom na roki. Glava se dvigne v smeri »uho proti rami«. Vajo ponovimo na obe strani. Prav tako smo pozorni na simetrijo in kvaliteto vaje.

**AKTIVNO SEDENJE NA TLEH –** sedimo poravnano (teža na levi in desni enako). Glava je sredinsko poravnana in na dolgem vratu. Ramena se »smejejo« roki sta položeni na stegna, z dlanmi obrnjenimi proti stropu. Nogi iztegnemo po podlagi v višini kolkov. Stopali potegnjeni proti sebi (pravi kot). Od strani opazujemo, da linija trupa tvori pravi kot.

Če otrok vaje ne zmore, mu damo navodilo: posedemo ga ob steno tako, da med zadnjico in steno ne bo prostora (navodilo otroku), naj se rameni dotakneta stene, naj podaljša vrat in iztegne noge. Za dodatno pomoč lahko preko stopal napeljemo trak, kolebnico, brisačo,… , ki naj jo prime kot vajeti. Vaja je izjemno pomembna za otroke, ki hodijo po prstih.

**SEDEČI NATAKAR –** ko otrok zmore zadržati vajo »aktivno sedenje« se lahko igramo igro »sedeči natakar«. Otrok zavzame položaj aktivnega sedenja, pokrči komolce (pravi kot), kot da drži pladenj in hodi po zadnjici, brez da bi pladenj prevrnil. Otrok mora korakati po zadnjici in ne drsati ali poskakovati. Vajo izvajamo v smeri naprej in nazaj in tudi vstran.

**SLONČEK –** otrok je v 4 – nožnem položaju na tleh. Roki sta položeni na razprte dlani, ki sta postavljeni v širino ramen. Glava je na sredini tako ,da sta ušesi med rokama. Pogled usmeri med noge, nazaj. Nogi sta v širini bokov, koleni usmerjeni naravnost naprej in sta iztegnjeni. Pozorno spremljamo, da peti ostaneta na podlagi in da sta stopali poravnani v liniji noge (ne navznoter in ne navzven).

**PINGVIN –** Otrok stoji v pravilni poravnavi, močno stisne »rep med noge« (od strani morajo biti rama, kolk, koleno in gleženj v isti liniji).roki sta ob telesu z iztegnjenimi komolci in dlanmi obrnjenimi navzpred. Prste na nogah dvigne od podlage in hodi po petah (pomembno za otroke, ki hodijo po prstih).

**VRVOHODEC –** otrok hodi ob črti tako, da s peto dostopi pred prste zadnje noge (pozorni smo, da stopi najprej na peto in šele nato na celo stopalo, izvedba je počasna in natančna)

**BALERINA IN OBIRANJE ČEŠENJ –** otrok hodi po prstih s pravilno poravnavo telesa. Pozorni smo, da je os strani poravnan kot pri »pingvinu«, da stopali dostopata na prste in se ob tem ne prevračata navzven in navznoter. Roke iztegne nad glavo in obira češnje tako, da se enkrat iztegne ena stran telesa, drugič pa druga stran telesa. Ta vaja ni za otroke, ki hodijo po prstih.

**GLOBOKO ČEPENJE –** vajo izvedemo tako, da se iz položaja pravilne pokončne stoje spustimo v počep tako, da se težišče premakne nazaj in ob tem kolen ne premaknemo preko prstov na stopalih. Z zravnanim hrbtom se spustimo do najnižje točke čepenja, ne da bi se ob tem pete dvignile od podlage. Ob tem ohranjamo stopala in noge poravnane.

Če otrok ne zmore samostojno izvesti vaje mu pomagamo tako, da mu spredaj ponudimo oporo. Lahko se prime za stol, mizo, ograjo, naše roke. Lahko pa mu pomagamo tako, da se postavimo za otroka in ga primemo za medenico od strani in ga vodimo v čepenje tako, da mu pomagamo prenesti težišče nazaj in mu delno prevzamemo težo, dokler ne pride do najnižje točke.

Zapisala po predavanju: Andreja Črešnik, svetovalna delavka vrtca Črnuče