

Pametni pokreti u Pčelici

Vesna Bertović, odgajateljica mentorica
Sandra Garačić, odgajateljica
Dječji vrtić Pčelica, Osijek

U jesen 2009. godine Dječji vrtić Pčelica je u ponudu svojih usluga za djecu i roditelje uključio i ponudu integriranog sportskog programa. Ubrzo je 29 roditelja prepoznalo važnost tjelesnih aktivnosti u radu s djecom rane predškolske dobi i provedba programa je započela. O iskustvu provedbe programa pišu odgajateljice Vesna Bertović i Sandra Garačić.



Svakodnevni boravak na zraku

U početku smo svaki dan provodili u tjelesnim aktivnostima i pokretnoj igri u velikoj dvorani vrtića, a potom smo aktivnosti dopunjavale i igrama u sportskom centru u sobi, šetnjama, boravkom na zraku i igrama u dvorištu vrtića. Za osnovicu programa sportske skupine poslužio nam je program prof. Aleksandre Pejčić. Često smo posjećivali sportske klubove, a u goste su nam dolazili treneri, mali i

veliki sportaši. Kako prije početka rada u sportskoj skupini nismo prošle nikakvu edukaciju niti smo imale pomoć kineziologa, proučavale smo dostupnu literaturu i tako bogatile vlastita iskustva iz ovog područja. To nam je pomoglo u svakodnevnom osmišljavanju djeci primjerenih, izazovnih i zanimljivih aktivnosti. Sadržaji *Plesa pisanja* i *Brain Gyma* savršeno su se uklopili u naš program, obogatili naše

iskustvo i strategije rada na više načina. S *Brain Gymom* ili 'gimnastikom za mozak' upoznale smo se listajući knjigu 'Pametni pokreti' C. Hannaford. Opis aktivnosti, kao i činjenica da ih mogu primijeniti i djeca i odrasli, potaknule su nas da proučimo literaturu, same naučimo pokrete i primijenimo ih u radu s djecom. Autor *Brain Gyma* je edukator i znanstvenik dr. sc. Paul E. Dennison koji je u šezdesetim

istražujemo i stvaramo



Brain Gym našao je svoje mjesto i u međusobnom masiranju u skupini



Crtnje Lijene osmice mačem

godinama prošlog stoljeća uspio dokazati da pokreti pomažu i pospješuju spoznajne funkcije. Pokret je nužan za sazrijevanje djeteta jer pobuđuje osjetila i razvija mozak. Oslanjajući se na interdisciplinarna istraživanja o utjecaju kretanja na razvoj i učenje, stvorio je novi pristup učenju – program pokreta *Brain Gym* i novo područje kineziologije – edukacijsku kineziologiju. Kasnije mu se u radu pridružila i

supruga Gail E. Dennison, umjetnica i edukatorica pokreta. Autori naglašavaju da su procesi učenja, mišljenja, kreativnosti i inteligencije procesi koji uključuju čitavo tijelo. Slobodan pristup mozgu i učenju omogućen je kad naši dijelovi tijela skladno funkcioniraju i kad su umreženi s našim umom. *Brain Gym* aktivnosti nisu namijenjene jačanju tonusa mišića nego 'razvoju senzornih vještina kao što je slušanje s



'Dvostruko šaranje' u različitim materijalima svakodnevna je aktivnost

oba uha, micanje očiju uzduž vizualne središnje linije i fokusiranje oba oka zajedno u središnjoj liniji.' (Dennison, P. E., Dennison, G. E., 2011.). Neke vježbe slične su vježbama istezanja koje koriste sportaši i plesači kod zagrijavanja. Svaka se vježba radi oko minutu. Ako se svakodnevno izvode, dolazi do uspostavljanja ravnoteže, aktiviranja mišićnog sustava i korištenja ruku, očiju i misli na koordiniran način. Kako za ove aktivnosti ne treba puno prostora, rekvizita i pomagala, mogu se raditi frontalno s cijelom skupinom, manjom grupom djece ili pojedinačno pa smo ih uvele u naš sportski program. Cilj nam je bio naučiti djecu pokrete kako bi ih kasnije i samostalno mogli primjenjivati. S *Brain Gym* pokretima upoznale smo i roditelje.

Tuširanje surlama

S uvođenjem vježbi 'stidljivo' smo krenule u mlađoj skupini. Kao i kod svih vježbi, krenulo se od jednostavnih pokreta prema složenijima. Svaki se novi pokret nadograđivao na prethodni. Vježbe smo laganim ritmom izvodili i u sobi dnevnog boravka i u dvorani. U tom se razdoblju djeci najviše svidjelo 'Križno gibanje' koje

smo u početku radili sjedeći i ležeći, a potom i stojeći. Nekoj djeci trebali su markeri kao pomoć (naljepnice ili kvačice kao oznake za suprotne ruke i koljena ili stopala). Puno smo puzali i provlačili se, hodali po suženoj podlozi jer na taj način djeca prirodno koriste suprotnu nogu i ruku. Hodali smo bosu po velikoj 'Lijenoj osmici' od užeta ili onoj nacrtanoj kredom na podu. U igri 'Ogledalo' izvodili smo pokrete 'Dvostrukog šaranja' u zraku ili ih crtali na papiru i drugim materijalima. U srednjoj skupini nastavile smo s radom postupno uvodeći nove vježbe imenujući ih. Omiljena vježba bila je 'Slon', koju smo pojednostavili i na kraju se 'tuširali surlama' uz zvukove koje su djeca pritom izvodila. Rado su radila i 'Sovu', baš zbog tog zvuka koji prati vježbu. Vježbali smo uz glazbu, vježbe koristili pri zagrijavanju, istežanju i opuštanju na početku ili na kraju boravka u dvorani. U starijoj A skupini u sobi smo formirale *Brain Gym* centar u koji su djeca samostalno vrlo često dolazila. Plakat i knjiga na stolu bili su poticaj da sami proučavaju i prate koje vježbe znaju i koje bi još željeli naučiti. Na velikom papiru postavljenom na zidu, crtali smo 'Lijenu osmicu' ali su je djeca često 'crtala' autičima, šapicama plišanaca, mačevima, kistovima. 'Dvostruko šaranja' u različitim materijalima na velikim i manjim podlogama bilo je na stolu gotovo svakodnevno. Posebno im se sviđjelo kad smo 'crtali' u materijalima u dvije boje ili teksture u isto vrijeme, ili s materijalima koji mirišu. Neke od vježbi obvezno smo prakticirale prije kognitivnih aktivnosti. Često smo djecu upućivale u *Brain Gym* centar kad bi 'zapeli' u rješavanju radnih listića. U tom razdoblju djeca su obožavala 'Kvačenja'. Radili smo ih i prije spavanja, kad su djeca bila u sukobu ili kad su bila previše uzbuđena, nestrpljiva ili nekoncentrirana. 'Lijenu osmicu' smo ucrtavale oko očiju kao masku za spavanje. *Brain Gym* našao je svoje mjesto i u međusobnom masiranju u skupini. U starijoj B skupini Centar je obogaćen slikama sklopova vježbi koje se izvode ciljano za razvoj pojedine vještine. Kako svaka od

aktivnosti ima više inačica, djeci su vježbe uvijek nove i zanimljive. 'Križno gibanje' u kojem se kombiniraju pokreti ispred i iza tijela sada izvodimo kao malu plesnu koreografiju.

Ples pisanja

'Ples pisanja' uključili smo u rad sportske skupine u srednjoj odgojnoj skupini. Čitajući knjigu *Ples pisanja za najmlađe*, počele smo povezivati glazbu i pokret s predloženim programom predvježbi za djecu u dobi od 3 do 5 godina. Iako smo glazbu kroz pokret i dotad koristile u radu, u 'Plesu pisanja' spoznale smo nove zanimljive sadržaje koji su brzo zainteresirali djecu zanimljivom i do tada nepoznatom glazbom.

Naš cilj je bio da kroz sadržaje 'Plesa pisanja', vježbamo grubu i finu koordinaciju koja se temelji na pokretu, a pokret nam je kroz rad sportske skupine ionako bio osnovna smjernica. Iako se program zove 'Ples pisanja', u njemu se ne koriste slova, nego njihovi

'Ples pisanja' je progresivan glazbeno-pokretni program razvoja početnih vještina pisanja kod djece. Autorica programa je Ragnhild Oussoren koja je program započela u Švedskoj, a on se vrlo brzo proširio i na ostale skandinavske zemlje. Metoda je to koja cijelo tijelo uključuje u razvoj koordinacije šake i prstiju uz pomoć crtanja, glazbe, stihova, ritma i igre. Cilj 'Plesa pisanja' jest uspostaviti glatko, tečno, gipko pisanje kombiniranjem ravnih i kružnih poteza.

oblici. Vježbe zagrijavanja u dvorani prilagodili smo tako da pokretom prate osnovni oblik slova te brzinu kojom se slova oblikuju, a pokret koji smo u dvorani svladali lako smo prenijeli na papir. Kroz sve aktivnosti glazba je zauzimala središnje mjesto, a vodeću ulogu imao je pokret. Pjesmice s pokretima primjerenim određenoj temi sastavni su dio 'Plesa pisanja', a glas služi kao instrument za davanje ritma. Da bismo program 'Plesa pisanja' mogli kvalitetno provesti, pomogla nam je naša glazbena suradnica Tajana Balatinac, koja je na instrumentale 'ubacila' pjevanje na hrvatskom. Iako je 'Ples pisanja' osmišljen s ciljem da djeca zavole pisanje, vrlo smo ga uspješno integrirali u sve naše dnevne aktivnosti. Program potiče djecu

da osjete kakvo je pojedino slovo, da ga dožive i čuju prije nego ga počnu pisati. Pokreti se izvode cijelim tijelom, u zraku i u vlastitom prostoru, a to je omogućilo djeci da ojačaju velike mišićne skupine. Osnovni pokreti se automatiziraju i programiraju kroz igru te pohranjuju u motoričke centre u mozgu. Ovaj je program djeci bio iznimno zanimljiv jer je neodvojiv od glazbe, pjesmica, ritma i igara koje su u ponuđenoj literaturi vrlo detaljno opisane. Idealno bi bilo svaki dan provoditi vježbe 'Plesa pisanja', što smo u jednom razdoblju i radile uvodeći ih kao dnevnu aktivnost u našoj sportskoj skupini. Važno ih je što češće korelirati s drugim aktivnostima. Bolje ga je provoditi češće u kraćem razdoblju, nego dulje i rjeđe. Većina pokreta može se izvoditi stojeći, hodajući, sjedeći, ili čak ležeći na tlu, a kao pomagala pri izvođenju pokreta mogu poslužiti marama, obruči, papiri, trake i sl. U današnje vrijeme, kad djeca većinu aktivnosti izvode sjedeći,

a digitalizacija i informatizacija je prodrla u sve sfere njihova života, uspostavljanje veze s tijelom kroz glazbu i pokret bilo je pravo osvježanje i nama i djeci. Veliki interes djece, njihove pozitivne reakcije i napredak, kao i reakcije roditelja, bile su nam znak da smo na dobrom putu. Sada kad naši mali sportaši odlaze u školu, ponosne smo na njihove odlične rezultate na našim sportskim natjecanjima, ali i na njihove uspjehe i napredak u svim razvojnim područjima, za koje je i *Ples pisanja* velikim dijelom zaslužan.

Literatura:

1. Paul E. Dennison, Gail E. Dennison: *Brain Gym Priručnik za obitelj i edukatore*, Alfa, Zagreb, 2011.
2. Ragnhild A. Oussoren: *Ples pisanja za najmlađe*, Ostvarenje d.o.o. 2008.