

# VJEŽBAJMO UZ GLAZBU

## - AEROBIK

Igra, pokret i glazba tri su nerazdvojna elementa vezana uz dijete. S rastom djeteta oni se mijenjaju, ali su uvijek prisutni. Isprepliću se u raznim oblicima, s raznim zadacima, na raznim mjestima.

Dijete kroz igru vježba a da nije svjesno da tim putem povećava opseg svojih motoričkih znanja i sposobnosti. Ako te motoričke aktivnosti obogatimo glazbom, poznate aktivnosti postaju nove, zanimljivije i poticajnije. Svaku aktivnost odgajatelj treba prethodno planirati kako bi zadovoljio sve dječje potrebe kroz igru, pokret i glazbu, vodeći računa o njihovom uzrastu, njihovim mogućnostima, sposobnostima ...

Djeca rado slušaju glazbu nez obzira na njezin karakter. Dječja glazba je dominantna glazba, ali ona ne potiče djecu na tjelesno vježbanje već na pjesmu i

ješnost, važnost vježbanja ...

Mjesto gdje će se aerobik, odnosno vježbanje, izvoditi može biti bilo koje mjesto koje ne sputava dijete pri vježbanju. To može biti soba dnevnog boravka, dvorana za tjelesno vježbanje, teras, igralište. Bitno je imati radio prijamnik i odgovarajuću glazbu. Vježbe se mogu izvoditi sa i bez sredstava. Sredstva s kojima možemo vježbati mogu biti jednostavna i jeftina - papirnate trake, tuljčice od papira, marame, češeri itd.

Adaptaciju aerobik programa najčešće primijenjujem u vježbama za razvoj lokomotornog aparata (opće pripreme vježbe), kao i u uvodnom i pripremnom djelu sata tjelesne i zdravstvene kulture.



DV ZVONČIĆ, Nedelišće

igru uz pjevanje. Zabavna glazba najčešći je pratilac djece u roditeljskom domu. Uvođenjem dance glazbe u vrtić otkrila sam ljepotu i dinamiku vježbanja uz glazbu. Ta glazba je puna ritma tako da, percipirajući je, djeca i bez želje za tjelesnim vježbanjem započinju s izvođenjem najprije sporih pa sve brzih pokreta. To je trenutak koji odgajateljica mora iskoristiti, priključiti se djeci i voditi ih kroz spoj glazbe i pokreta s ciljem razvoja motorike, a samim time i općeg razvoja. To je trenutak kad djecu stavljamo u situaciju da se kroz razne tjelesne aktivnosti intenzivno bave sobom, svojim tijelom, svojim osjetilima i tako stvaraju pozitivnu sliku o sebi - sposobnost, usp-

Aerobik sam također koristila kao motivaciju u pripremnom djelu aktivnosti iz likovne kulture, gdje su djeca imala zadatak da naslikaju sebe kako vježbaju. Slično se može provesti i u završnom djelu neke druge aktivnosti, pogotovo ako je tijekom aktivnosti tražio od djece duže mirovanje, sjedenje.

Često čujem pitanje: "Tete, molim vas stavite nam kasetu s glazbom za vježbanje." Osluškujem dječje želje i nastojim ih sve ispuniti. Veću motivaciju od dječje želje ne mogu tražiti, samo je mogu iskoristiti.

U razgovoru s roditeljima često dobivam povratnu informaciju o utiscima djece nakon vježbanja uz glazbu. Djeca i kod kuće žele vježbati, ali u to vježbanje žele uključiti i roditelje. Razmišljala sam da u jednoj od sljedećih radionica - druženja djece i roditelja mirne aktivnosti - izrada lutkica, maski, oslikavanje pisanica ... oplemenim kratkim razgibavanjem uz glazbu - aerobikom.

Tako je adaptirani oblik aerobika prilagođen dječjem uzrastu polako našao svoje mjesto i u dječjem vrtiću. Obogatio je već različite tjelesne aktivnosti i zajedno s njima djeluje na cjelovit razvoj djece.

Vesna Turina