

Stručni rad

# **VAŽNOST PLESA U MALE DJECE U ŠKOLI**

Marjetka Novak

OŠ Frana Roša, Cesta na Dobrovo 114, 3000 Celje, Slovenija

**Sažetak:**

Kretanje pozitivno utječe na naše motoričke sposobnosti i sposobnosti, zdravlje, emocionalna i društvena područja djelovanja, a posebno je važno za područje kognitivnog funkcioniranja. Dijete se kreće u ritmu vlastitog srca, pa se školske aktivnosti moraju uskladiti s ritmom koji diktira djetetov otkucaj srca. Ritam stvara svojevrsni poredak i unutaraju disciplinu. To kod djeteta stvara čvrst i potreban osjećaj sigurnosti, što kasnije utječe na formiranje volje, osjećaja i razmišljanja. Dijete je potpuno ritmično biće. To djeluje i živi ritmično. Zvuk i ritam pomažu djetetu da nauči uskladiti um i tijelo. Skakanjem, kimanjem i udaranjem dijete proučava funkcioniranje vlastitog tijela, prakticira koordinirano kretanje različitih dijelova tijela, pa čak i planira pokret koji tada izvodi. Raznolikost zvuka i ritma potiče djetetov mozak na istraživanje veze između zvuka i posljedice. Ritam otvara srce, a otvoreno srce čini plodno tlo za razvoj intelekta.

***Ključne riječi:*** glazba, pokret, ples, ritam.

## 1. Uvod

Kretanje je temeljna potreba svakog čovjeka, što također određuje kvalitetu života pojedinca. Moderni način života općenito smanjuje potrebu za vježbanjem, što utječe i na djecu. Najosnovnije potrebe djeteta su kretanje, igra i stvaranje. Važno je da se dijete igra svojim pokretom i fizički istražuje svoju okolinu.

[2] ističu da je plesno obrazovanje u najširem smislu obrazovanje kroz ples. To je metoda obrazovanja i učenja u kojoj oblikujemo pokret, izražavamo se pokretom i stvaramo kroz pokret. U suvremenim metodama učenja i poučavanja učenje pokretom i plesom postaje nezamjenjiva komponenta procesa učenja, pa je ravnopravna sastavnica predškolskog i školskog obrazovanja.

Kroz ples razvijamo djetetovu sposobnost uspostavljanja kontakta s bližom i dalekom okolinom i upoznajemo ih s pravim stavom prema drugim ljudima. Dakle, ples je učinkovito sredstvo socijalizacije. To se postiže grupnim vježbama i grupnim plesovima, tijekom kojih su neki plesovi u parovima posebno pogodni za opušteno međuljudske odnose. U skupini se djeca podređuju vlastitim interesima zajedničkim i tako razvijaju razumijevanje, razmatranje i toleranciju.

## 2. Središnji dio:

Ples je aktivnost u kojoj se svaka osoba "nađe". Tako se kod djece, ali i starijih osoba, kvalitetna igra razvija kroz igru, kretanje, sudjelovanje i stvaranje u grupi. Gordana Schmidt i Marjanca Kos (2010) navode u svom radu: „Znanost je u više navrata otkrila da najučinkovitije učimo kada koristimo sva osjetila: za vid, sluh, dodir, okus, miris i miris. Vid, sluh, možda dodir i dalje koriste tradicionalno učenje, dok holistički pristup koristi i pokret i ukus. ”

Vjerovanja učitelja o važnosti kretanja za različita područja djetetove aktivnosti, koja se kod pojedinca formiraju kao rezultat svih njegovih iskustava, iskustava i spoznaja i usmjeravaju ga u akciju, također igraju važnu ulogu u poticanju kretanja djece. Kreativni pokret, kao metoda nastave, posljednjih se godina polako uključuje u obrazovni proces na razini osnovne škole. Oblici rada mogu biti frontalni, grupni ili pojedinačni. Svi nastavni i obrazovni predmeti su prihvatljivi.

Pokret koji služi za izražavanje, komuniciranje, oblikovanje, stvaranje prirodni je ljudski pokret, pa učitelju nisu potrebna posebna znanja iz pokreta, već samo metodološka znanja, domišljatost i originalnost. Inicijativu u kreiranju pokreta prepušta djeci ili animira i potiče na primjeren način.

U obrazovnom procesu poznajemo različite vrste tjelesnih aktivnosti:

pokret i igre navijanja,

- pantomima

- spontane i usmjerene igre uloga, dramatizacija pokreta, plesa i govora,

- didaktičke igre u pokretu.

Osnovni elementi učenja su priče o kretanju. Djecu se potiče da se koncentriraju, slušaju i slijede upute za kretanje. Nakon izvedbe slične su zabranima, jer opisuju događaje u priči i u pogledu pokreta i plesa, zabavljaju i opuštaju djecu, a djeca istovremeno uče o plesnim elementima kao što su trčanje, klizanje, hodanje po sobi, pređenje...

Prednost igre na ploči je u tome što možemo koordinirati ritam pokreta i pjevanja i

prilagoditi se djetetovoj brzini tako da dijete može slijediti - snimljena glazba nam to ne dopušta. Postoji nekoliko verzija pojedinih raja igara, ali možemo izmisliti i dodati zahtjevnije razine te tako obogatiti igru. [5]

Uz priče o pokretu, djeca vježbaju nove elemente plesa i pokreta. Imaju priliku dodavati i izmišljati nove elemente, u veseloj atmosferi. Djeca uče dok se igraju i zabavljaju, dok doživljavaju ugodne emocije. Također je važna orijentacija u prostoru, koja je povezana s razvijanjem ravnoteže. Kretanje uključuje dijete aktivnije u učenje nego pasivno slušanje - dijete zadržava podatke koje je fizički iskusilo kroz duže vremensko razdoblje. Tako utječemo i na onu djecu koja informacije dobivaju prvenstveno putem pokreta, a druga su osjetila sekundarna. [6]

U pokretnim pričama radimo s manjim brojem djece. Učitelj mora vizualno pratiti kretanje svakog djeteta. Djeca trebaju imati dovoljno prostora za izvođenje plesnih aktivnosti. Djeca stječu samopouzdanje u pričama o pokretima jer su svi pokreti koje djeca izvode ispravni i nema grešaka. Uloga učitelja je vrlo važna, jer mora poticati djecu i pokazati entuzijizam za njihova nova pokreta. Učitelj dramatično pripovijeda priču: mijenja ton, tonu i tempo glasa. Pripovijest treba sadržavati pauze kako bi djeca mogla u potpunosti pokazati što žele.

Učitelj ih mora promatrati, uspostaviti kontakt očima s učenicima. Priče o kretanju namijenjene su svim skupinama djece, uključujući i one s teškoćama u učenju, tjelesnim invaliditetom ili drugim posebnim potrebama.

Kretanjem se osoba oslobađa napetosti, mišićave i mentalne, što blagotvorno utječe na tijelo i opušta ga. Potrebno je djeci ponuditi puno pokreta jer to omogućuje djetetu da se razvija i motivira za aktivnost.

Mentalno i tjelesno opuštanje postiže se kada djetetu nudimo aktivno kretanje pokretom i plesnim igrama, kada se pojedinac uranja u ulogu, istovremeno vizualizirajući i pomičući se i smirujući pokretom.

Psihofizičko opuštanje postiže se opuštanjem i meditativnim tehnikama. Opuštanje je najprirodnije stanje naše duše i tijela. Opuštanje i odmor su slični, osim što je potrebno učiniti nešto da se opustite. Opuštanje je odsutnost mentalne i fizičke napetosti, ono je suprotno stresu. Stres oduzima puno naše životne energije, o kojoj ovise naše zdravlje, kreativnost, kvaliteta i duljina života. Najčešće tehnike opuštanja koje se koriste u djece su: opuštanje uz disanje, opuštanje masažom, opuštanje bojama i oblicima.... Opuštanje u prirodi je vrlo opuštajuće za djecu, jer kretanje u prirodi jača imunološki sustav. Djeca postaju otpornija i obično su zdravija od svojih vršnjaka. Kretanje također ima pozitivan učinak na stjecanje koordinacije, ravnoteže, pokretljivosti i snage. Neke motoričke sposobnosti uglavnom su urođene. Ali pravilnim vježbanjem, nivo ovih sposobnosti može se uvelike poboljšati. Uz koreografiju uz ugodnu glazbu, sve može biti još ugodnije. [3]

### 3. Zaključak

Ples predstavlja izazov i nove mogućnosti za upoznavanje sebe i drugih. To je kreativna aktivnost koja je uključena u živote sve djece. Plesni izričaj igra važnu ulogu u međuljudskim odnosima i sudjelovanju u grupi. Dijete je motivirano za ono što ga zanima i što mu se sviđa. Slijedit će stvari prema kojima ima pozitivan i emotivan stav i kojima je oduševljen. Za djecu je ples ugodna rekreacija popraćena glazbom. Djeca nauče izvoditi i tako jačaju samopouzdanje. Kroz ples se mogu poistovjetiti sa zvijezdama iz videa i tako postati same zvijezde.

U svom radu otkrila sam da ne treba puno da se djeca spremno izraze plesno. Ples dobro utječe na atmosferu u grupi, jer su djeca nakon nastupa opuštenija i smirenija. Ples nam pruža udobnost, radost, opuštenost, bolje sudjelovanje u grupi i komunikaciji.

### 4. Literatura

- [1.] Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. (2006). *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.
- [2.] Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra-gib-ustvarjanje-učenje. Metodичni pripomoček za usmerjene gibno-plesne dejavnosti*. Novo mesto.
- [3.] Kunstelj, J. (2015). *Vpliv pogostosti organizirane gibalne vadbe na gibalno učinkovitost otrok* (Diplomsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [4.] Preksavec, K. (2015). *Ples v predšolskem obdobju* (Diplomsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [5.] Rupnik, V. (2014). *Plesna umetnost*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
- [6.] Schmidt, G. (2009). *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Dostopno na: <http://www2.arnes.si/~gschmi/>
- [7.] Videmšek, M. in Stančević, B. (2011). *Ulovimo prosti čas: Gibalne igre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.