

Stručni rad

POKRET S PLESOM KOD MALE DJECE

Sonja Gregurić

Osnovna šola Frana Roša Celje, Slovenija

Sažetak

Ljude prati ples posvuda i u svim razdobljima ljudskog života, jer je i dio ljudskog postojanja i djelovanja. Dijete se dobro osjeća u plesnim aktivnostima, istražuje nove mogućnosti, a potvrđuje se i u plesu. Djeci predškolske dobi trebamo dati priliku da iskuse ples na vlastitoj koži, jer je poznato da najviše učimo iz vlastitog iskustva. Djeca se vole kretati, plesati, skakati i opuštati uz glazbu. Područje plesa može se povezati s raznim obrazovnim područjima. Plesni ili plesni odgoj može se povezati s raznim područjima djelovanja, jer ih dijete međusobno povezuje i na taj način lakše i cjelovitije uči i upoznaje. Ples je vrsta motoričke aktivnosti i u užem smislu riječi označava slobodno stvaranje i izražavanje pokreta uz unutaraju ili vanjsku stimulaciju. Vanjski podražaji u plesu mogu biti glazba koja pokreće ples, a unutaraji podražaji su unutaraje izvedbe iz prethodnih iskustava ili imaginarne izvedbe pojedinca.

Ključne riječi: ples, djeca, pokret.

1.Uvod

Ples je umjetnost u kojoj djeca kroz pokret doživljavaju različite sadržaje. Uz pomoć plesa djeca izražavaju, razvijaju maštu i stvaraju. To je poput govora tijela kroz koji djeca pokazuju što doživljavaju i kako se osjećaju. Plesni izričaj također igra važnu ulogu međuljudskih odnosa i grupnog sudjelovanja. U predškolskom razdoblju vrlo je važno planirati brojne i raznovrsne aktivnosti, jer aktivnosti u koje integriramo različita područja djelovanja vrlo pozitivno utječu na razvoj djece. Ples i plesne aktivnosti vrlo pozitivno utječu na djecu predškolske dobi, a uz pomoć plesnih aktivnosti profesionalci mogu ostvariti mnoge ciljeve koje postavljaju i planiraju za svoje aktivnosti.

2.Središnji dio

Mlađe djetete najviše vremena provodi igrajući se. Igra je njegova središnja aktivnost kroz koju uči, uči nove stvari. Igra utječe na razvoj pojedinca. U igri djetete razvija, obogaćuje, nadograđuje, razvija svoje motoričke sposobnosti koje određuju stupanj razvijenosti osnovnih motoričkih dimenzija čovjeka [10]. "Igra je podložna određenoj razini razvoja pojedinca, kako tjelesnog tako i psihičkog razvoj. Razvoj aktivnosti igre odvija se od vrlo jednostavnih do sve složenijih oblika. Ipak, ne možemo tvrditi da postoji točan početak i kraj neke igračke aktivnosti. Svako razdoblje karakteriziraju specifični oblici igre i dominacija određene aktivnosti koja u pravilu najopćenitije opisuje ovu fazu razvoja"[1]. Igra je osnovna djetetova aktivnost, pozitivno utječe na razvoj djece, pa je važnost igre za djeca u predškolskoj dobi vrlo velika. Igra je potreba i uvjet svakog djeteta da to bude može se normalno psihički i fizički razvijati. Ima dječju igru u predškolskom razdoblju nezamjenjivu ulogu za cjeloviti razvoj djeteta, jer djetete provodi većinu svog vremena i razvoja preživjeti u igri [4]. "Ples je govor tijela, to je pokret sa zvukom, ritmom, govorom, glazbom i također u tišini. Tisućljećima dio je ljudske kulture, kao što je poznato u svih više od 3000 poznatih kultura u svijetu. Kroz svojim pokretom, kroz pjesmu i glazbu, čovjek je izrazio svoju čežnju, tugu, bol, povezanost s nadnaravnim silama, militantnost, erotizam"[9]. Ples je najstarije sredstvo izražavanja fizičkih, emocionalnih i duhovnih dimenzija. Ritmički pokreti, geste, pjevanje i glazba sastavni su elementi svih kultura na našem planetu. Ples obično počinje od neprimjetnog impulsa naše nutrine i prerasta u svojevrsnu eksploziju energije ili neumornu radost u kretanju. U plesnim i plesnim aktivnostima djetete se može igrati pokretom vlastitog tijela kao pojedinac, može se igrati u paru ili skupini. Uz raznovrsnu glasovnu i glazbenu pratnju, djetete se kreće u ritmu, izražava se na vrlo poseban način, te tako komunicira svoje osjećaje, doživljaje, emocije, misli i na taj način stvara. Djetete razvija razne motoričke sposobnosti u plesnim aktivnostima i plesnim igrama, posebno koordinaciju pokreta nogu, ruku, cijelog tijela, koordinaciju pokreta u ritmu, te uči osnovne pojmove kretanja [7]. Ples se mora promatrati iz više kutova istovremeno, jer se radi o pokretu, veselju, opuštanju, komunikaciji, estetskom doživljaju. Dječje tijelo djeluje kao receptivni posrednik i izvođač jer prima i odgovara na kinestetičke, ritmičke i društvene podražaje. Djetete počinje biti svjesno svog tijela i raznolikosti svojih pokreta, vremena i prostora, a prije svega različitih mogućnosti trošenja svoje energije. Istodobno, razvojem motoričkih sposobnosti djeteta razvija se sposobnost upravljanja tijelom, što, međutim, uvelike ovisi o kontroli kretanja i uvjetuje kognitivni, emocionalni, socijalni i psiho motorički razvoj. U plesnim i plesnim aktivnostima razvijamo dječje motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, snaga, pokretljivost, brzina, ravnoteža i preciznost, kao i aerobne i anaerobne vještine, te senzomotoričke sposobnosti s jedne strane, te posebne plesne vještine kao što su ples , prijemčivost za ritam, za odnose u paru ili grupi. Plesom utječemo i na ubrzano funkcioniranje funkcionalnih sustava u tijelu, kao što su kardiovaskularni, respiratorni, probavni, vegetativni, senzomotorički i hormonalni. Ples također potiče rast kostiju i utječe na snagu zglobnih ligamenata, što zauzvrat omogućuje stabilizaciju zglobova i učinkovitu funkciju mišića. U plesnim aktivnostima djecu učimo da budu svjesni svojih emocija, da pokretom izražavaju svoje osjećaje i doživljaje, a ujedno ih podsjećamo da poštuju emocije drugih [10].

U plesnim i plesnim aktivnostima dijete može oponašati ili sažeti različite pokrete i životne situacije. Dijete se izražava i kreće na temelju raznih podražaja. Poticaji mogu biti glazba, pjevanje, sviranje instrumenata, priče, deklamacije, ilustracije, raznih predmeta, promatranje životinja, osoba i predmeta u okolišu. Poticaji mogu biti takvi crpimo iz različitih područja kao što su jezik, društvo, matematika, priroda itd. Dijete je uronjeno u podražaje i vlastitim načinom kretanja proživljava događaje, odnose, ilustrira predmete, životinje, pojmovi, biljke, junaci bajke. Ples je pokret sa zvukom, ritmom, glazbom ili u tišini. Prema funkciji i upotrebljivosti ples se može podijeliti na narodni, društveno-umjetničku funkciju i upotrebljivost. Naravno, pri plesu moramo voditi računa o izvedbi i zrelosti djeteta, prije svega vlastiti izraz i maštu. Plesni odgoj također može biti uspješan motivacijski sredstva. Ples pretpostavlja drugačiji način komunikacije i može se koristiti kao aktivnost opuštanja ili kreativna metoda učenja. Plesna edukacija sadrži psiho motoričke, iskustvene i kognitivne komponente nastave. Omogućuje neverbalno izražavanje i primanje informacija, ne samo tradicionalnim putevima vida i sluha, već i putem kinestetičkim putovima [6]. Jedna od glavnih zadaća plesnog odgoja je poticanje i razvijanje dječje kreativnosti kroz izražavanje i dizajn kroz pokret. Oni samo mogu uspješno izvršiti ovaj zadatak kreativni odgajatelji koji uvijek traže nove načine rada i nove poticaje za kretanje djeteta kreativnost. U isto vrijeme dijete doživljava uspjeh, razvija se i doživljava zadovoljstvo u svom radu, istražuje i kreativno traži različita rješenja kretanja na različitim sadržajima učenja.

Plesni odgoj je područje estetskog odgoja, čiji su odgojni zadaci:

- odgajati djecu u estetskoj suptilnosti,
- odgajati djecu u umjetničkom stvaralaštvu [vlastito stvaranje pjesama, melodije, priče, plesovi, umjetnička djela...],
- upoznati djecu sa spoznajama o umjetnosti i ljepoti čovjekove okoline [3].

U predškolskom razdoblju razvoj je cjelovit. Područja su međusobno isprepletana i sa utječemo na svaku promjenu u njima. Dječja percepcija i doživljaj svijeta temelji se na podražajima koji proizlaze iz njegova tijela, iskustva i okoline. Pokret razvoj je na prvom mjestu u prvim godinama djetetova života. Dolazi iz forme prirodnim pokretima do složenijih motoričkih aktivnosti u utjecaju učenja, sazrijevanja i vlastite aktivnosti. Glazba je vrlo važna u plesnim aktivnostima. Najbolja kvaliteta je tamo gdje je prepoznatljiv i izrazito naglašen ritam. Glazbeni ritam budi izvjesne u nama osjećaja, u pjesmi brzog i živahnog ritma ne možemo biti ni tužni suprotan. Glazba treba biti bliska djeci, jer o njoj ovisi raspoloženje u njoj plesne aktivnosti [10]. Prilikom pripreme za plesnu aktivnost potrebno je osigurati potrebne rekvizite, zatim upoznajte djecu s elementima zagrijavanja, plesnih tehnika, improvizacije i završetak plesnog sata. Na početku dajemo jasne upute i odgovarajuću glazbu, najvažnije je ipak provjeriti jesu li plesni elementi primjereni dobi razina djece. Moramo biti fleksibilni prema dinamici tijekom provedbe grupe, način izvođenja aktivnosti, poštivanje pravila i broj djece. Na temelju po potrebi mijenjamo aktivnost ako primijetimo da je interes djece drugačiji.

3.Zaključak

Ples pomaže djeci da bolje kontroliraju svoje tijelo, svoje motoričke vještine i istražuju motoričke vještine. Djeca uključena u plesnu edukaciju imaju priliku istražiti kako svoje tijelo koristiti kao instrument, kao sredstvo izražavanja, komunikacije te tako razvijati vlastitu kreativnost. Djeca uživaju u kretanju, ritmu, trčanju kroz prostor, skakanju u zrak, vrtenju, spuštanju na tlo, odmaranju u raznim oblicima, stoga je važno da im to omogućimo. Odgoj kroz ples pomaže djetetu i pozitivno utječe na razvoj samosvijesti, socijalni razvoj, kreativnost, intelektualni razvoj, tjelesni razvoj, kao i pozitivan razvoj na razvoj empatije, estetskog osjećaja i razvoj prostornih predstava. Ples ima brojne pozitivne kvalitete, kao što su tjelesna aktivnost, kreativnost, socijalizacija, opuštenost, ugađanje vlastitog tijela, emocionalnost, a mogli bismo nabrajati još. Dijete se izražava kroz ples, zabavlja se i lakše komunicira nego riječima. Ples je poput govora tijela, kroz koji dijete može stvarati, opuštati se, pokazati kako se osjeća i što doživljava. Djeci trebamo ponuditi što više raznovrsnih i zanimljivih plesova aktivnosti, jer će to razviti vještine koje su im važne razvoj.

4.Literatura

- [1.] Horvat, L. in Magajna, L. [1989]. Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS.
- [2.] Jurgec, A. T. [2020]. Osnove plesne tehnike v predšolskem obdobju. Vzgojiteljica, Letnik XXII.
- [3.] Krivec, B. [2013]. SOS? PLES! : priročnik za mentorje plesnega ustvarjanja. Zveza kulturnih društev Ptuj.
- [4.] Kroflič, B. [1992]. Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- [5.] Kroflič, B. in Gobec, D. [1989]. Plesna vzgoja za najmlajše: priročnik za vzgojitelje predšolskih otrok in učitelje. Novo mesto: Društvo pedagoških delavcev Dolenjske, Pedagoška obzorja.
- [6.] Marentič Požarnik, B. [2000]. Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- [7.] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. [2001]. Psihologija otroške igre. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- [8.] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. [2009]. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- [9.] Rupnik, V. in Rupnik, U. [2014]. Plesna umetnost: učbenik za program predšolska vzgoja, modula Ustvarjalno Izražanje – ples in Plesno izražanje. Ljubljana: Tehniška založba.
- [10.] Zagorc, M. [1997]. Ples - ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.