

Delež prostega gibanja in spontane igre otrok v prvem starostnem obdobju

Maja Cerar

Vrtec pri Osnovni šoli Janka Modra

maja.cerar2@guest.arnes.si

Življenjski slog današnjih otrok je vedno bolj sedentaren ter odvisen od elektronskih medijev. Priložnosti za prosto gibanje ter spontano igro v senzorno stimulativnem okolju, ki sta temeljna za celostni razvoj otroka, je vse manj. Posledično se spreminjajo sposobnosti in potrebe otrok. Ob zavednju pomena najzgodnejšega obdobja, ki ga v vzgojo prinašajo spoznanja nevroznanosti, je ključno vprašnje, v kakšni meri se zmorejo vrtci odzvati na nova spoznanja stroke ter potrebe otrok 21. stoletja. V ta namen smo izvedli raziskavo o deležih gibalnih dejavnosti in proste igre, ki jih trije izbrani vrtci omogočajo otrokom prve starostne skupine tekom dopoldneva. Ugotavljamo, da so gibalne in statične dejavnosti v vrtcih enakovredno zastopane. Prosti igri je namenjeno 30 % časa. Količina časa, namenjena prosti gibalni dejavnosti ter vodenim in statičnim dejavnostim v vrtcih, ne dosega standardov in priporočil strokovnjakov. Med vrtci obstajajo pomembne razlike v zagotavljanju časa za prosto igro in gibanje izven rutine.

Ključne besede: prosto gibanje, spontana igra, sedeč življenjski slog, prvo starostno obdobje, vrtec

Uvod

V zadnjem desetletju se izrazito povečuje zanimanje za organizirano predšolsko vzgojo vzgojo v prvih treh letih življenja (Vonta 2009; Juriševič, Rajović in Drgan 2010; Jakovljevič 2016). Poudarja se pomen zagotavljanja kvalitativnih pogojev, ki omogočajo kakovostno spodbujanje otrokovih potencialov v najzgodnejšem obdobju. Razlogov za to je več. Na eni strani se je v zadnjem desetletju delež otrok, starih od 1 do 3 let, ki obiskujejo vrtec, povečal s 45 na 65 % (Kozomelj 2018), na drugi strani nevroznanost prihaja do novih ugotovitev na področju delovanja in razvoja možganov, ki v ospredje kot temeljna za celosten kasnejši razvoj posameznika postavljajo prav prva leta otrokovega življenja. Poleg tega je predšolsko obdobje v središču zanimanja stroke, tudi zaradi hitrega spreminjanja življenjskega sloga najmlajših otrok, ki postaja vedno bolj sedentaren (Elkind 2008; Miller in Almon 2009; Kuzik idr. 2015) ter vezan na preživljanje prostega časa pred ekrani elektronskih medijev ali v organiziranih pristočasnih dejavnostih namesto ob spontani igri z vrstniki in

prostem gibanju v naravi. Posledično se spreminjajo sposobnosti današnjih otrok ter njihove potrebe (Juriševič, Rajović in Drgan 2010; Jakovljevič 2016; Hosta 2018), ki se izražajo kot vedenske težave in v predšolsko vzgojo vnašajo nove izzive.

Bistveno vprašanje, ki si ga zastavljamo v pričujočem prispevku, je, kako uspešni so vrtci pri zagotavljanju pogojev za razvoj potencialov najmlajših otrok z vidika vključevanja gibalnih dejavnosti in spontane nestrukturirane igre v izvedbeni kurikulum. Gibanje in spontana igra v senzorno stimulativnem okolju sta v skladu z novimi spoznanji stroke (Juriševič, Rajović in Drgan 2010; Bregant 2012; Jakovljevič 2016; Hosta 2018) namreč opredeljena kot temeljni potrebi in osnova za nadaljni razvoj možganov ter kognitivnih sposobnosti otrok.

Pregled ugotovitev na področju gibanja in proste igre otrok

Nova spoznanja o delovanju možganov, skupaj z drugimi spoznanji, vedno bolj spreminjajo pogled na to, kakšna naj bi bila organizirana predšolska vzgoja in kaj naj bi bilo njeno poslanstvo. Predšolska vzgoja tako ni več prvenstveno namenjena pripravi na šolo, temveč »temeljnemu razvoju otroških možganov, ki bo omogočal implementacijo vzgoje in procesov učenja v kasnejšem osnovnošolskem obdobju« (Jakovljevič 2016, 2).

Slednje na ravni predšolske vzgoje predstavlja vedno večji izziv, saj se je, po besedah T. Jakovljevič (2016), v zadnjih desetletjih potek otroštva »obrnili na glavo«, tako v domačem okolju kot v vrtcih, in s tem tudi razvoj otrokovih možganov. Ob tem opozarja, da je bilo otrokom odvzeto mnogo priložnosti spontanega gibanja, spontane igre ter nebesednega stika s socialnim okoljem, čeprav so ti za njihov razvoj bistvenega pomena. Meni, da so namesto tega otroci deležni pretežno vodenih dejavnosti in izpostavljanja elektronskim medijem (TV, računalniki, tablice, mobiteli), »potrošniškim sredstvom« ter »treniranju višjih miselnih funkcij«, življenjski slog malčkov pa ob tem postaja pretežno sedentaren.

Gray (2011), eden vodilnih raziskovalcev otroške igre, izpostavlja, da od začetka druge polovice prejšnjega stoletja obseg proste igre otrok močno upada. Največji upad opaža pri igri otrok z vrstniki na prostem. Igra izginja tudi v dopoldanskem času, ko so otroci v formalnih ustanovah (vrtcih, šolah). Elkind (2008) ugotavlja, da so v zadnjih dveh desetletjih otroci izgubili kar osem ur svobodne, nestrukturirane in spontane igre na teden, čas otrok, preživet v zunanjih prostorih oz. v naravi, pa je upadel za 50 %. Najbolj se je v tem času zmanjšal delež gibalne aktivnosti ter bistveno povečal čas, ki ga otroci namenjajo pasivnim dejavnostim, in sicer s 30 minut leta 1997 na več kot 3 ure dnevno v letu 2003.

V raziskovalnem poročilu *Crisis in the Kindergarten: Why Children Need to Play in School* (Miller in Almon 2009), ki je nastalo na temeljih devetih različnih raziskav v ZDA, ugotavljajo, da imajo otroci drugega starostnega obdobja v povprečnem vrtčevskem dnevu za prosto igro le še 30 minut časa. Preostali čas je večinoma zapolnjen s poučevanjem predmatematičnih in predopismenjevalnih veščin. Dvome o učinkovitosti takšnega pristopa je v 90. letih prejšnjega stoletja zbudila longitudinalna raziskava (Darling-Hammond in Snyder 1992 v Miller in Almon 2009, 7), izvedena v 50 nemških vrtcih, ki je pokazala, da otroci, ki so bili že od prvega starostnega obdobja dalje spodbujani k razvoju višjih miselnih funkcij in kognitivnih dosežkov, pri starosti 10 let niso dosegali boljših učnih rezultatov v primerjavi z otroki, ki so bili v predšolskem obdobju vključeni v programe, temelječe na prosti spontani igri in gibalnih dejavnostih. Slednji so otroke iz prve skupine prekašali na področju branja in matematike ter v socialni in čustveni zrelosti. Izstopali so tudi v kreativnosti, inteligenci ter govornem izražanju. Ugotovitve omenjene raziskave se skladajo tudi z današnjim prevladujočim stališčem stroke, da je najučinkovitejše tisto učenje, ki je skladno s t. i. kritičnimi oz. občutljivimi obdobji v otrokovem razvoju (Juriševič, Rajovič in Drgan 2010; Bregant 2012; Montessori 2011).

Kuzik idr. (2015) so preučevali gibalne in sedentarne vedenjske vzorce današnjih malčkov v vrtcu in ugotavili, da otroci, stari v povprečju 3 leta, 60 % časa preživijo v statičnih dejavnostih, preostanek časa, ki ga preživijo v gibalnih dejavnostih, pa zaznamuje predvsem nizko intenzivna gibalna dejavnost (počasna hoja, krajši umirjeni premiki v prostoru ipd.). Otroci so sicer v statičnih položajih vztrajali v povprečju manj kot 5 minut naenkrat, večina otrok nikoli ni ostala gibalno neaktivna več kot 15 minut naenkrat. Ugotovili so še, da so se otroci v času 5,5 ur, preživetih v vrtcu, manj kot 60 minut gibalni vsaj srednje intenzivno.

Zaradi alarmantnih ugotovitev o zmanjševanju prostega gibanja in spontane igre otrok v vseh razvitih tehnoloških družbah po svetu so nekatera združenja in nacionalne organizacije, kot npr. Ameriško združenje za šport in športno vzgojo ter Kanadsko združenje za telesno vadbo, pripravili smernice o priporočenih minimalnih količinah gibanja in spontane igre otrok ter dopustnem času izpostavljenosti elektronskim medijem.

Priporočila za gibalno aktivnost in prosto igro otrok prvega starostnega obdobja

Ameriško združenje za šport in športno vzgojo (National Association for Sport and Physical Education 2006) tako priporoča, da naj bi bili malčki (starosti od 12 do 36 mesecev) deležni vsaj 30 minut strukturirane gibalne aktiv-

nosti dnevno in od 60 minut do več ur nestrukturirane gibalne aktivnosti ter ne bi smeli biti neaktivni več kot 60 minut skupaj, razen med spanjem. Kot najustreznejšo priporočajo prosto igro v senzorno stimulativnem okolju oz. na prostem, ki otroku omogoča raziskovanje, preizkušanje in posnemanje. Priporočeno je vključevanje v 2 ali več strukturiranih ali vodenih dejavnosti dnevno (minimalno 30 minut). V obdobju 8 ur dnevno svetujejo 60 do 90 minut intenzivne gibalne dejavnosti, ki vključuje tek ali hojo v hrib ipd.

Kanadsko združenje za telesno vadbo (Canadian Society for Exercise Physiology) (Tremblay idr. 2012) poleg navedenih smernic dodaja še priporočila glede sedentarnih dejavnosti. Svetujejo, da se otroke, mlajše od dveh let, ne izpostavlja ekranom elektronskih naprav (TV, mobilni telefon, tablica, računalnik), otrokom od dveh let starosti dalje pa naj bodo ekrani na voljo največ 1 uro dnevno. Tudi Ščuka (2007) opozarja, naj statična dejavnost otrok ne traja več kot 10 minut naenkrat, če čas statične dejavnosti doseže 30 minut, pa ji mora obvezno slediti intenzivna gibalna aktivnost.

Ker smernice omenjenih nacionalnih združenj predvidevajo standarde, ki veljajo za celoten dan, so M. Driediger idr. (2018) razvili smernice, ki veljajo za celodnevne programe predšolskega varstva. Priporočajo, da od priporočenih 60 minut dnevne intenzivne gibalne aktivnosti najmanj 40 minut poteka v vrtcu, 20 minut pa v domačem okolju. Otroci naj bi dnevno zunaj preživel od 90 do 120 minut, razdeljenih na 2 do 3 sklope, ki naj bi se izmenjevali z dejavnostmi v notranjih prostorih.

Ob spoznanju, da imajo današnji otroci zaradi širših družbenih vplivov vse manj možnosti za razvoj zdravih temeljev možganov, postaja eno ključnih vprašanj za stroko, ki se ukvarja s predšolsko vzgojo, kako umestiti spontano, možgansko stimulativno igro in spontano gibanje v izvedbeni kurikulum vrtca. Najpomembnejša vloga in odgovornost v procesu prilagajanja izvedbenega kurikulumu današnjim družbenim razmeram in potrebam otrok je prav gotovo na strani vzgojiteljic.

Vloga vzgojitelja pri vključevanju gibanja in proste igre otrok v izvedbeni kurikulum

Na vsebine in kakovost izkušenj, ki jih otrok dobi v vrtcu, bolj kot formalni kurikulum vplivajo stališča, vrednote, znanja in izkušnje vzgojiteljic – njihove subjektivne teorije, ki zajemajo tako implicitna (nereflektirana, rutinska ter pretežno nezavedna) ravnanja kot tudi eksplicitno izražena stališča in vrednote (Batistič Zorec 2005, 22). Deloma pa se te teorije prekrivajo tudi s prikritim kurikulumom, in sicer v preučevanju nenamernih in nenačrtovanih ravnanj in učinkov vzgoje (Hozjan 2018).

Odprt koncept predšolske vzgoje, ki vzgojiteljem dopušča strokovno avtonomijo (Ministrstvo za šolstvo in šport 1999), ter na drugi strani subjektivne teorije in različna opremljenost strokovnih delavcev z znanji imajo močan vpliv na izvedbeni kurikulum v posameznem oddelku, posledično pa lahko prihaja do precejšnjih razlik v procesni kakovosti tako med vrtci kot tudi znotraj njih, med oddelki (Marjanovič Umek in Fekonja Peklaj 2008; Batistič Zorec 2013). Subjektivnemu prepričanju v lastni »prav« o tem, kaj je »dobro za otroka« in kaj je »prav v vrtcu«, se lahko vzgojitelji, po mnenju N. Turnšek (2008) izognejo le s povečevanjem ključnih elementov profesionalizma: s samoevalvacijskim povezovanjem v vrtcu, med vrtci in s strokovnjaki.

Ob koncu pregleda nekaterih ugotovitev raziskav ter smernic na področju gibanja in spontane igre otrok vidimo, da je bistveno v okviru predšolske vzgoje današnjim otrokom omogočiti več možnosti prostega gibanja in spontane, nestrukturirane igre. Gibanje in igra sta izrednega pomena za zdrav celostni razvoj otroka, obenem pa sta v tehnološko naprednih družbah tudi njegovi najbolj zapostavljeni področji. V nadaljevanju bomo predstavili izsledke raziskave o količini gibanja in proste igre otrok prvega starostnega obdobja v treh izbranih slovenskih vrtcih ter preverili, v kolikšni meri v svojem izvedbenem kurikulumu zagotavljajo čas za gibalne dejavnosti in prosto igro otrok.

Empirični del

Namen in cilji raziskave

Namen raziskave je bil ugotoviti delež časa, ki ga vzgojiteljice v tipičnem dopoldnevu namenijo gibalni dejavnosti in prosti igri otrok.

Naš cilj je bil ugotoviti delež časa, ki se v vrtcih namenja gibalni dejavnosti in prosti igri otrok, delež gibanja izven in znotraj rutinskih dejavnosti, delež gibalnih in statičnih vodenih dejavnosti, dolžino intervalov sedentarnih dejavnosti ter morebitne razlike med vrtci v količini proste igre in gibanja otrok izven rutine.

V okviru empirične raziskave smo si zastavili naslednje hipoteze:

1. Otroci preživijo tekom dopoldneva več časa v gibalnih dejavnostih kot v statičnih dejavnostih.
2. Otroci preživijo tekom dopoldneva več časa v prostih dejavnostih kot v vodenih dejavnostih.
3. Otroci preživijo tekom dopoldneva več časa v prostih gibalnih dejavnostih kot v vodenih gibalnih dejavnostih.

4. Obstajajo razlike med vrtci v zagotavljanju časa za gibanje otrok izven rutinskih dejavnosti.
5. Obstajajo razlike med vrtci v zagotavljanju časa za prosto dejavnost otrok.

Metoda

Pri delu je bila uporabljena metoda opazovanja z udeležbo.

Vzorec

V raziskavo smo vključili 5 skupin otrok iz 3 različnih vrtcev, in sicer:

1. skupino 10 otrok, starih 1–3 leta (vrtec VAMK),
2. skupino 14 otrok, starih 2–6 let (vrtec VOSJM),
3. tri skupine po 12 otrok, starih 2–3 leta (vrtca VTR in VOSJM).

Postopek zbiranja podatkov

Podatki so bili zbrani v oktobru 2018, zbrale pa so jih svetovalne delavke posameznega vrtca. Z vzgojiteljicami v posamezni skupini je bilo nekaj dni prej dogovorjeno, da bo v skupini potekalo opazovanje in pisno beleženje izvajanih dejavnosti, ki bodo tudi časovno merjene. Opazovanje je potekalo na dan, ki je po presoji strokovnih delavk predstavljal povprečen oz. tipičen dan v skupini. Vnaprej je bil pripravljen opazovalni list z natančnimi navodili za izpolnjevanje, v katerega se je s poimenovanjem ali kratkim opisom na podlagi opazovanja beležilo posamezne dejavnosti, ki so v skupini potekale tekom dopoldneva. Beležilo se je tudi trajanje posamezne dejavnosti v minutah. Opazovane dejavnosti se je nato kategoriziralo na podlagi naslednjih odvisnih spremenljivk:

- okolje, v katerem je dejavnost potekala: igralnica, telovadnica, igrišče, narava, drugo,
- prosta, vodena ali rutinska dejavnost,¹
- gibalna ali statična dejavnost.²

¹ Prosta dejavnost – čas otrokove spontane igre, gibanja; vodena dejavnost – čas, ko vzgojiteljica ali pomočnica vzgojiteljice načrtujeta in izvedeta eno ali več vzporednih dejavnosti za celotno skupino otrok oz. večino otrok v skupini; rutinska dejavnost – čas, ko otroci izvajajo dejavnosti, ki se ponavljajo vsak dan in niso del spontane igre/gibanja ali vodene dejavnosti (npr. hranjenje, garderoba, higiena, počitek, prehajanja iz notranjih v zunanje prostore in obratno). Izbrani strokovni izrazi povzeti po Marjanovič Umek in Fekonja Peklaj (2008).

² Kot gibalna dejavnost otrok je bila v raziskavi opredeljena vsaka dejavnost, kjer je šlo pretežno za premike telesa v prostoru, kot statična dejavnost pa tista, kjer je otrok pretežno stal ali se-

Opazovanje z udeležbo je v vsaki od skupin potekalo strnjeno eno dopoldne, in sicer v času od 7.45 do začetka počitka otrok. Počitek se je v različnih skupinah pričel ob različnem času, zato so se opazovanja zaključevala med 12.20 in 12.45 uro. Odločitev za pričetek opazovanja ob 7.45 temelji na dejstvu, da je to čas, ko je večina otrok že prisotnih v vrtcu, otroci pa so v tem času že razporejeni v svoje matične skupine in ob prisotnosti matične vzgojiteljice. Opazovanje je potekalo do začetka počitka, z namenom, da se zajame celoten aktivni del dopoldneva večine otrok v vrtcu.

Postopek obdelave podatkov

Podatke smo statistično obdelali s programsko opremo IBM SPSS Statistic, preglednice pa oblikovali s programsko opremo Microsoft Excel. Podatki so bili obdelani kvantitativno. Za to smo uporabili frekvenčno porazdelitev in *t*-preizkus za neodvisne vzorce. Z njim smo preučili razliko med časom, namenjenim gibalnim nasproti statičnim, prostim nasproti vodenim in prostim-gibalnim nasproti vodenim-gibalnim dejavnostim. Med vrtci smo preučili tudi razliko v času, ki ga namenjajo prostim dejavnostim (prosti igri) ter gibalni dejavnosti otrok izven rutinskih dejavnosti. Predstavitev rezultatov v nadaljevanju temelji na deskriptivni in inferenčni statistiki.

Rezultati

V okviru rezultatov so prikazani rezultati preverjanja predhodno navedenih hipotez. Pri prvi hipotezi nas je zanimalo, ali otroci tekom dopoldneva preživijo več časa v gibalnih dejavnostih kot v statičnih dejavnostih. Povprečne vrednosti porabljenega časa v gibalnih dejavnostih ($M = 134,40$) so višje od povprečne vrednosti porabljenega časa za statične dejavnosti ($M = 121,80$). Vendar razlika v porabljenem času v gibalnih dejavnostih in statičnih dejavnostih ni statistično pomembna ($2p = 0,759$), kar pomeni, da ni statistično pomembnih razlik med porabljenim časom za gibalne in statične dejavnosti. Razpršenost pri gibalni dejavnosti je manjša ($S = 38,49$) kot pri statičnih dejavnostih ($S = 49,51$). Koleracijski koeficient ($r = -0,89$) je negativen in kaže na pomembno povezanost med obema vrstama dejavnosti (preglednica 1).

Druga hipoteza je temeljila na tezi, da otroci tekom dopoldneva preživijo več časa v prostih dejavnostih kot v vodenih dejavnostih. Za proste dejavnosti je bilo porabljenega več časa ($M = 80,40$) kot za vodene dejavnosti ($M = 52,20$). V tem primeru so razlike statistično pomembne ($2p = 0,097$), in sicer pri

del, pri čemer je bila zgornja polovica trupa v mirovanju ali gibanju. Izbrana strokovna izraza povzeta po Jakovljevič (2016).

Preglednica 1 Inferenčna statistika o preživelem času v okviru gibalnih in statičnih dejavnosti otrok v vrtcih

Postavka	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>S</i>	Korelacija		t-preizkus		
				<i>r</i>	<i>2p</i>	<i>T</i>	<i>g</i>	<i>2p</i>
Gibalne dejavnosti	134,4	5	38,49	-0,89	0,04	0,33	4	0,759
Statične dejavnosti	121,8	5	49,51					

Preglednica 2 Inferenčna statistika o preživelem času v okviru prostih in vodenih dejavnosti otrok v vrtcih

Postavka	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>S</i>	Korelacija		t-preizkus		
				<i>r</i>	<i>2p</i>	<i>T</i>	<i>g</i>	<i>2p</i>
Proste dejavnosti	80,4	5	23,86	-0,09	0,88	2,16	4	0,097
Vodene dejavnosti	52,2	5	14,74					

Preglednica 3 Inferenčna statistika o preživelem času v okviru prostih gibalnih in vodenih gibalnih dejavnosti otrok v vrtcih

Postavka	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>S</i>	Korelacija		t-preizkus		
				<i>r</i>	<i>2p</i>	<i>T</i>	<i>g</i>	<i>2p</i>
Proste gibalne dejavnosti	49,8	5	19,97	-0,54	0,35	1,48	4	0,212
Vodene gibalne dejavnosti	27,4	5	18,51					

10-odstotni stopnji značilnosti, kar pomeni, da drži hipoteza, da otroci tekom dopoldneva več časa namenijo za proste kot za vodene dejavnosti.

Razpršenost je v obeh primerih dokaj velika. Pri prostih dejavnostih je večja ($S = 23,86$) kot pri vodenih ($S = 14,74$). Korelacijski koeficient ($r = -0,09$) je prav tako negativen in kaže zelo nizko povezanost med rezultati proste dejavnosti in vodene dejavnosti (preglednica 2).

V nadaljevanju nas je zanimalo, ali otroci tekom dopoldneva več časa preživijo v prostih gibalnih dejavnostih kot v vodenih gibalnih dejavnostih. Prostim gibalnim dejavnostim je bilo namenjenega več časa ($M = 49,80$) kot vodenim gibalnim dejavnostim ($M = 27,40$). Vrednost t-preizkusa kaže, da razlike niso statistično pomembne ($2p = 0,212$). To pomeni, da ni statistično pomembnih razlik med časom, namenjenim prostim gibalnim dejavnostim in vodenim gibalnim dejavnostim. Razpršenost je v primeru proste gibalne dejavnosti ($S = 19,97$) podobna kot pri vodeni gibalni dejavnosti ($S = 18,51$). Tudi v tem primeru je korelacijski koeficient negativen ($r = -0,54$), vendar kaže pomembno povezanost med rezultati (preglednica 3).

Četrta hipoteza temelji na tezi, da obstajajo razlike med vrtci v zagotavljanju časa za gibanje otrok izven rutinskih dejavnosti. V povprečju je bilo giba-

Preglednica 4 Inferenčna statistika o gibanju otrok izven rutine v izbranih vrtcih

Postavka	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>S</i>	<i>t</i> -preizkus		
				<i>T</i>	<i>g</i>	<i>2p</i>
Gibanje izven rutine	77,6	5	18,16	9,55	4	0,001

Preglednica 5 Inferenčna statistika o prostih dejavnostih otrok v izbranih vrtcih

Postavka	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>S</i>	<i>t</i> -preizkus		
				<i>T</i>	<i>g</i>	<i>2p</i>
Prosta dejavnost	80,4	5	23,86	7,53	4	0,002

nju izven rutine namenjeno 77,60 minut, pri čemer je vrednost standardnega odklona 18,16. *2p*-vrednost enostranskega *t*-preizkusa je enaka 0,001, kar pomeni, da hipotezo potrjujemo. Pregled porabljenega časa za gibanje izven rutinskih dejavnosti kaže, da največ časa za gibanje izven rutinskih dejavnosti nameni VAMK ($M = 95,00$). Sledi mu VOSJM ($M = 80,00$). Najmanj časa namenijo gibanju izven rutinskih dejavnosti v VTR ($M = 52$) (preglednica 4).

Pri zadnji hipotezi smo raziskovali, ali obstajajo razlike med vrtci v zagotavljanju časa za prosto dejavnost otrok. Prostim dejavnostim je bilo v povprečju namenjeno 80,40 minut, pri standardnem odklonu 23,86. *2p*-vrednost enostranskega *t*-preizkusa je enaka 0,002. Zastavljeno hipotezo lahko potrdimo, kar pomeni, da obstajajo razlike med vrtci v zagotavljanju časa za prosto dejavnost otrok. Podatki o porabljenem času kažejo, da največ časa za prosto dejavnost namenijo v OSJM ($M = 93,00$), sledi VTR ($M = 78,00$) in najmanj v VAMK ($M = 45,00$) (preglednica 5).

Dodatna analiza podatkov, pridobljenih v času aktivnega dopoldneva v vrtcu, ki je znašal v povprečju 4,3 ure na oddelek, je pokazala, da največji del dopoldneva zavzemajo rutinske dejavnosti (48 % oz. 2 uri), sledijo jim proste dejavnosti (31 % oz. 1,3 ure), najmanj pa je vodenih dejavnosti (20 % oz. 0,9 ure). Otroci v gibalnih dejavnostih v povprečju preživijo 52 % časa oz. 2,2 uri, v statičnih pa 48 % časa oz. 2 uri dopoldneva. Od celotnega časa gibanja (2,2 uri) se 42 % časa oz. 1,3 ure otroci gibajo znotraj rutinskih opravil, 58 % časa oz. 1,2 uri pa v prostih in vodenih dejavnostih. V času vodenih dejavnosti, ki trajajo v povprečju 52 minut, vzgojiteljice 52 % oz. 27 minut namenijo gibalnim dejavnostim ter 48 % časa oz. 25 minut statičnim dejavnostim.

Razprava

Na podlagi rezultatov ugotavljamo, da so gibalne in statične dejavnosti v analiziranih vrtcih enakovredno zastopane. Otroci v analiziranih vrtcih tako pri

statičnih dejavnostih preživijo skoraj polovico dopoldneva, kar je z vidika novih dognanj nevroznanosti ter zavedanja o pomenu gibanja za otrokov razvoj (Juriševič, Rajovič in Drgan 2010; Bregant 2012; Montessori 2011; Jakovljevič 2016) veliko. Če izmerjen čas gibalnih in statičnih dejavnosti primerjamo še s smernicami CSEP (Tremblay idr. 2012), ki priporočajo 3 ure gibalne dejavnosti in največ 1 uro statičnih dejavnosti dnevno, pa vidimo, da vrtci komaj ali pa ne dosega priporočil. To velja še posebej pri deležu statičnih dejavnosti, saj je dnevna količina presežena že v vrtcu za 1 uro. 2,3 ure, preživete v gibalnih dejavnostih v vrtcu, pa se nehajajo v okviru priporočil le, če predvidevamo, da se otrok giba tudi v domačem okolju in tam pridobi manjkajoči čas gibanja, tj. do minimalnih treh ur dnevno.

Ob podrobnejši analizi gibanja še ugotavljamo, da od celotnega časa gibanja otroka v vrtcu skoraj 1 ura gibanja poteka znotraj rutinskih dejavnosti. Spremenljivki »gibanje med rutino« in »gibanje izven rutine« smo dodatno analizirali, ker menimo, da gre v teh primerih za različno kvaliteto gibanja. Pri »gibanju med rutino« gre pretežno za dejavnosti, kot so odhod na stranišče, v umivalnico, po kosilo, v garderobo ipd. Ta gibanja so v veliki večini nizko intenzivna in možgansko nestimulativna. Relevantnejši podatek o otrokovem kvalitetnejšem gibanju je torej podatek o »gibanju izven rutine«. Ugotavljamo, da je tovrstnega gibanja v povprečju le z 1,3 ure dnevno. V primerjavi s smernicami CSEP (Tremblay idr. 2012), ki priporočajo 3 ure gibanja dnevno, vidimo, da skupna količina prostega in vodenega gibanja v vrtcu ne dosega niti 50 % priporočene dnevne količine.

Posebej smo analizirali tudi čas, ki je namenjen prostim gibalnim dejavnostim. To so dejavnosti, ki so v prvem starostnem obdobju med najbolj možgansko stimulativnimi in zato nujno potrebne za zdrav otrokov razvoj (Jakovljevič 2016). V analizi ugotavljamo, da zavzamejo le 15 % oz. okoli 40 minut dopoldanskega časa. Čas, namenjen prostim gibalnim dejavnostim, pa ne dosega niti priporočil CSEP (Tremblay idr. 2012) niti priporočil National Association for Sport and Physical Education (2006), ki predvidevajo vsaj 60 minut prostega gibanja otrok dnevno.

Na področju trajanja posameznih statičnih dejavnosti ugotavljamo, da njihov čas v povprečju za 2 minuti presega priporočila Ščuke (2007), ki priporoča največ 10 minut sedenja naenkrat. Zgornja meja 30 minut strnjene statične dejavnosti pa je bila v vrtcih presežena 4-krat. Tudi ob primerjavi z ugotovitvami Kuzika idr. (2005) vidimo, da je trajanje posameznih statičnih dejavnosti v naših vrtcih za 7 minut daljše, prav tako je bila mnogokrat presežena maksimalna meja 15 minut trajanja statične dejavnosti, ki jo navajajo v svojih ugotovitvah.

Ugotavljamo, da v času vodenih dejavnosti vzgojiteljice podoben delež namenijo tako gibalni kot statični izvedbi dejavnosti, kar se le delno sklada s potrebami malčkov v procesu učenja, ki je mnogo učinkovitejše, kadar »poteka v stanju otrokove miselne in telesne aktivnosti« (Jurišević, Rajović in Dragan 2010, 9). Vodenim dejavnostim sicer vzgojiteljice v povprečju namenijo 52 minut dnevno, kar krepko presega minimalni priporočeni čas, ki je 30 minut (National Association for Sport and Physical Education 2006; Tremblay idr. 2012).

V vrtcu namenijo 1,3 ure oz. 31 % časa za prosto igro otrok (oz. t. i. proste dejavnosti). Ker je spontana igra poleg prostega gibanja temeljna dejavnost v prvem starostnem obdobju, menimo, da je njen delež, glede na današnje poznavanje razvojnih potreb otrok, premajhen.

V primerjavi analiziranih vrtcev smo ugotovili, da med njimi obstajajo statistično pomembne razlike v zagotavljanju časa, namenjenega prostim dejavnostim ter gibanju otrok izven rutine. S tem se je potrdila domneva, da je čas, namenjen prosti igri in gibanju kot temeljnima gradnikoma otrokovega razvoja ter temeljnima potrebama otrok prve starostne skupine, zelo odvisen od posameznega izvedbenega kurikulumuma vrtca. Na obeh analiziranih področjih so bile razlike med vrtci občutne. Pri zagotavljanju časa za proste dejavnosti je bila razlika med najvišjo in najnižjo povprečno vrednostjo skoraj 50 %. Podobna, sicer nekoliko manjša razlika med vrtci se je pokazala tudi pri zagotavljanju časa za gibanje otrok izven rutinskih dejavnosti.

Sklep

Z raziskavo o deležu gibalnih dejavnosti in proste igre, ki ga trije vrtci v osrednjeslovenski regiji omogočajo otrokom prve starostne skupine tekom tipičnega dopoldneva, smo želeli preveriti, kako uspešni so vrtci pri zagotavljanju pogojev za razvoj potencialov najmlajših otrok z vidika vključevanje gibalnih dejavnosti in spontane nestrukturirane igre v izvedbeni kurikulum.

Na podlagi analize rezultatov ugotavljamo, da v vrtcih, vključenih v raziskavo, na ravni izvedbenega kurikulumuma prevladuje načelo uravnoteženosti različnih vrst dejavnosti, razen v primeru prostih in vodenih dejavnosti, kjer nekoliko prevladujejo proste dejavnosti. Načelo uravnoteženosti in s tem zagotavljanja raznolikosti na različnih ravneh izvedbenega kurikula je ustrezno, kadar je z raznolikimi vrstami dejavnostmi obogateno tudi vsakdanje življenje malčkov izven časa, preživetega v vrtcu. Vendar, kot smo ugotavljali v uvodnem delu prispevka, danes temu ni tako. Po eni strani nas ugotovitve o razvoju in delovanju možganov v najzgodnejšem obdobju učijo, da sta za razvoj zdravih temeljev možganov bistvenega pomena prosto gibanje in

spontana igra, po drugi strani se bistveno spreminjajo okoliščine in družbeni okviri, v katerih odraščajo današnji otroci. Spreminjajo se življenjski slogi malčkov, ki danes ne temeljijo več na pretežno zdravem, gibalnem vedenju niti na uravnoteženem vključevanju raznolikih aktivnosti, temveč na vedno bolj sedentarnem življenjskem slogu. Gray (2011, 7) še opozarja, da sta »zaradi želje odraslih po vedno večjem nadzoru nad otroki in njihovim življenjem izredno zmanjšana tudi prosto gibanje in spontana igra otrok«. Upoštevanje navedenih dejstev nas tako pripelje do sklepa, da je, kot posledico novih spoznanj stroke ter spremenjenih življenjskih slogov otrok, potrebno prilagoditi tudi izvedbeni kurikulum vrtcev v prvem starostnem obdobju. Prilagoditve so smiselne predvsem v smeri prilagajanja načina izvedbe vseh glavnih dejavnosti v *Kurikulu za vrtce* (Ministrstvo za šolstvo in šport 1999). Namesto npr. vodenih dejavnosti, ki predpostavljajo sedeče zaposlitve malčkov ter frontalno podajanje vsebin, lahko enako vsebino predstavimo preko gibalno zasnovanih aktivnosti v senzorno stimulativnem in obogatenem okolju, ki omogoča učenje otrok preko lastne aktivnosti in spontanega raziskovanja pripravljenega okolja. Spontana igra in gibanje sta, zaradi poudarjanja miselnih dejavnosti in pospeševanja kognitivnega razvoja, v veliki meri izgubila svojo pedagoško vrednost, vendar danes spoznavamo, da je takšno razumevanje razvoja napačno, saj razvoj kognitivnih sposobnosti poteka prvenstveno preko gibalne aktivnosti otroka in spontanе igre v obogatenem in senzorno stimulativnem okolju. Na podlagi ugotovitev raziskave lahko zaključimo, da so vrtci v povprečju manj uspešni pri zagotavljanju pogojev za vsestranski razvoj potencialov najmlajših otrok z vidika količinsko zadostnega vključevanja gibalnih dejavnosti in spontanе igre v izvedbeni kurikulum. V primerjavi s priporočili nekaterih nacionalnih združenj v tujini naši vrtci ne dosegajo priporočenega minimalnega časa, ki bi ga morali zagotavljati otrokom na področju prostih gibalnih dejavnosti. Prav tako po količini krepko presegajo priporočen čas vodene dejavnosti ter statične dejavnosti v vrtcu. Pri statičnih dejavnostih je presežen tudi čas trajanja posamezne statične dejavnosti naenkrat.

Menimo, da spoznanja, izpostavljena v teoretičnem in empiričnem delu raziskave, nakazujejo potrebo po določenih prilagoditvah izvedbenih kurikulumov vrtcev ter večjem poenotenju slednjih, saj je iz raziskave razvidno, da se izvedbeni kurikulumi med posameznimi vrtci precej razlikujejo. Menimo, da bi bilo v nadaljevanju smiselno raziskati razloge v ozadju tovrstnih razlik in preveriti, ali gre morda za pomanjkanje znanja in posledično subjektivnih teorij vzgojiteljic o tem, kaj je »dobro za otroke« (Marjanovič Umek 2008; Batišič Zorec 2013).

Literatura

- Batistič Zorec, M. 2005. »Evalvacija vzgojnega dela.« *Vzgojiteljica: revija za dobro prakso* 7 (3): 16–20.
- . 2013. »Predšolski otrok svet razume in dojema celostno.« *Vzgojiteljica: revija za dobro prakso* 15 (5): 15–18.
- Bregant, T. 2012. »Razvoj, rast in zorenje možganov.« *Psihološka obzorja* 21 (2): 51–60.
- Darling-Hammond, L., in J. Snyder. 1992. »Curriculum Studies and the Traditions of Inquiry: The Scientific Tradition.« V *Handbook of Research on Curriculum*, ur. P. W. Jackson, 41–78. New York: MacMillan.
- Driediger, M., L. Vanderloo, S. Truelove, B. Bruijns in P. Tuckera. 2018. »Encouraging Kids to Hop, Skip, and Jump: Emphasizing the Need for Higher-Intensity Physical Activity in Childcare.« *Journal of Sport and Health Science* 7 (3): 333–336.
- Elkind, D. 2008. »Can we play?« *Greater Good Magazine*, 1. marec. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/can_we_play
- Gray, P. 2013. *Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self Reliant, and Better Students for Life*. New York: Basic Books.
- Hosta, M. 2018. *Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje*. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.
- Hozjan, D. 2018. »A Theoretical Conceptualization of the Hidden Curriculum in the Second Half of the Twentieth Century.« In *Implicit Pedagogy for Optimized Learning in Contemporary Education*, ur. J. Lepičnik-Vodopivec, L. Jančec in T. Štemberger, 23–40. Hershey, PA: Information Science Reference.
- Jakovljevič, T. 2016. »Zakaj možgani današnjih otrok onemogočajo implementacijo vzgoje in procesov učenja v vzgojno izobraževalnem obdobju.« Interno gradivo, Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami, Kamnik.
- Juriševič, M., R. Rajović in L. Drgan. 2010. »NTC učenje: spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju.« Gradivo za strokovni seminar, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Kozomelj, A. 2018. »Udeleženci predterciarnega izobraževanja in tisti, ki so izobraževanje na teh ravneh končali, Slovenija, šolsko leto 2017/2018 in 2016/2017.« <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7398>
- Kuzik, N., D. Clark, N. Ogden, V. Harber in V. Carson. 2015. »Physical Activity and Sedentary Behaviour of Toddlers and Preschoolers in Child Care Centres in Alberta, Canada.« *Canadian Journal of Public Health* 106 (4): 178–183.
- Marjanovič Umek, L., in U. Fekonja Peklaj. 2008. *Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Miller, E., in J. Almon. 2009. *Crisis in the Kindergarten: Why Children Need to Play in School*. College Park, MD: Alliance for Childhood.

- Ministrstvo za šolstvo in šport. 1999. *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Montessori, M. 2011. *Srkajoči um*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
- National Association for Sport and Physical Education. 2006. »Active Start – Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years.« <http://cecpdonline.org/wp-content/uploads/2016/05/08-NAPSE-Guidelines.pdf>
- Ščuka, V. 2007. *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta.
- Tremblay, M. S., A. G. LeBlanc, V. Carson, L. Choquette, S. Connor Gorber, C. Dillman, M. Duggan idr. (2012). »Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (Aged 0–4 Years).« *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 37 (2): 345–356.
- Turnšek, N. 2008. *Subjektivne teorije o otroštvu in vzgoji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vonta, T. 2009. *Organizirana predšolska vzgoja v izzivih družbenih sprememb*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Vrbovšek, B. 2014. »Izvedbeni kurikulum v sodobnem vrtcu.« *Vzgojiteljica: revija za dobro prakso v vrtcih*, 15 (izr. št.): 5-8.

Amount of Physical Activity and Free Play of the First Age Group in Kindergarten

Children's lifestyle is more and more sedentary and depends on electronic media. There is a substantial decrease in the number as well as variety of opportunities available for the children to be physically active and play freely in an sensory rich environment. Due to the lack of such opportunities, a shift in children's abilities as well as needs can also be observed. The key issue here is to what extent can pre-school institutions deal with needs of the children of 21st century? In order to address these issue, a research was carried out on how much time a particular pre-school institution actually spent on physical activities and free play during a typical day. We find that physical and sedentary activities in child care are equally represented. Free play represents 30 % of time. The amount of time for free physical activities, adult-led and sedentary activities does not meet the standards and recommendations of the experts guidelines. There are important differences between pre-school institutions in providing time for free play and physical activity.

Keywords: physical activity, sedentary behaviour, free play, child care, first age group