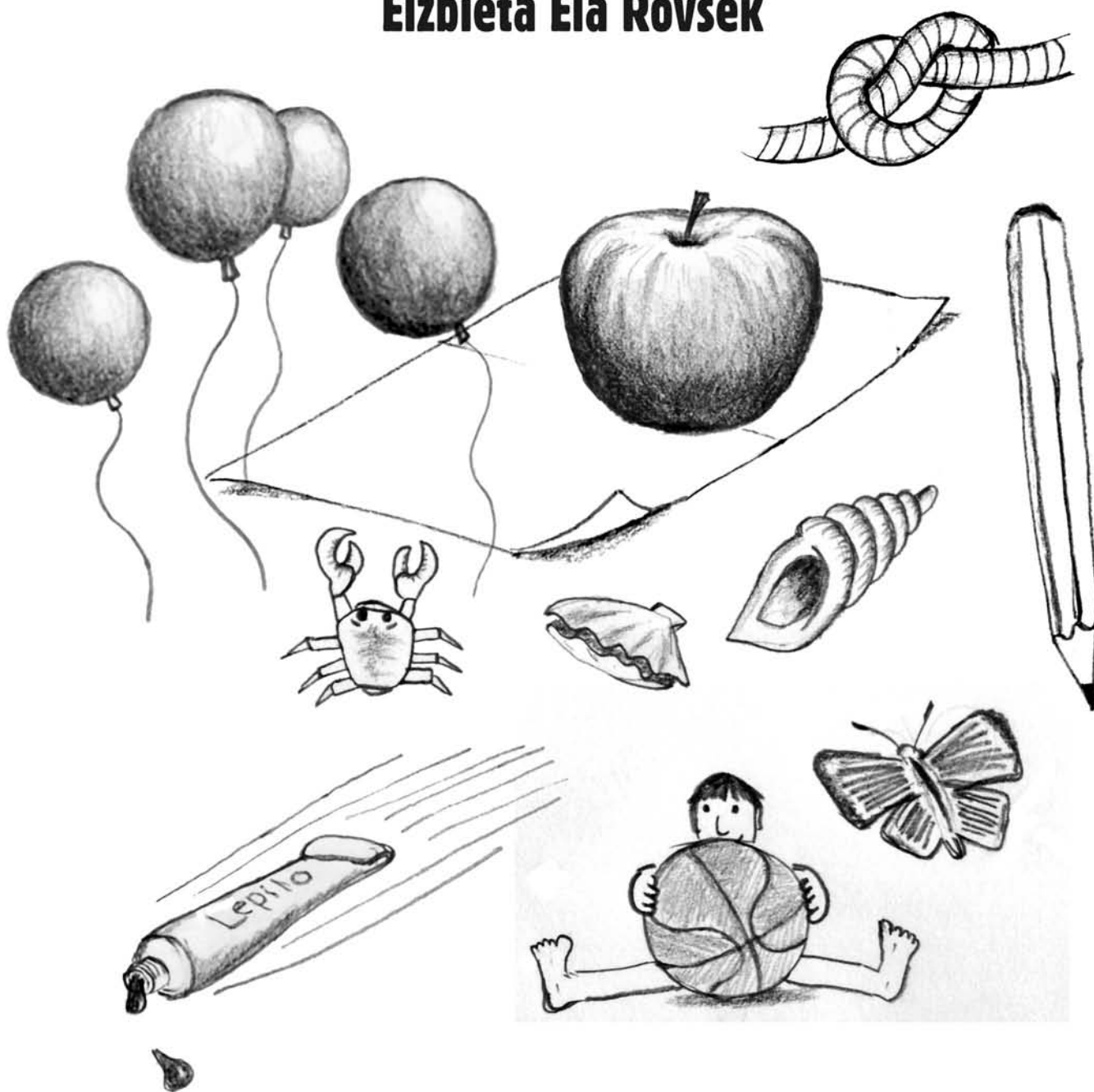


Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo



POLJSKE GIBALNE IN PLESNE IGRE ZA OTROKE

Elzbieta Ela Rovšek



POLJSKE GIBALNE IN PLESNE IGRE ZA OTROKE

Elzbieta Ela Rovšek

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta
Oddelek za predšolsko vzgojo
Priročnik za Metodiko plesne vzgoje

Pripravila in uredila Elzbieta Ela Rovšek

POLJSKE GIBALNE IN PLESNE IGRE ZA OTROKE

Mentorica: Gordana Schmidt
Risbe, naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt

Lektorirala in jezikovno pregledala: Marija Maletin
Urednica: Gordana Schmidt
Dosegljivo na internetni strani:
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>

Ljubljana 2007

VSEBINA

Svinčnik	4
List papirja	5
Vozel	6
Vidim nekaj, vidim nekaj	7
Stop in hop	8
Rakci	9
Točka na stropu	10
Barve	11
Jabolko na najvišji veji	12
Čisto posebno tekmovanje	13
Potujoče lepilo	14
Predor z ovirami	15
Balončki	16

SVINČNIK

Število otrok: 8

Starost: od 4 let dalje

Otroci ležijo na tleh.

Vsak otrok ima okoli sebe dovolj prostora.

Telo je sproščeno, oči zaprte.

Vodja reče: »Predstavljajte si velik svinčnik, ki ga držite v roki. Položite ga na vrh glave in začnite z njim počasi risati po tleh ob svojem telesu: ob glavi, ob vratu, rami, roki, trupu itn., vse naokrog spet do vrha glave.«

Ob tem se otroci nagibajo, dvigujejo zgornji del telesa in sledijo namišljenemu orisu.

Ko orišejo svoje telo, odložijo svinčnik in zelo počasi vstanejo.

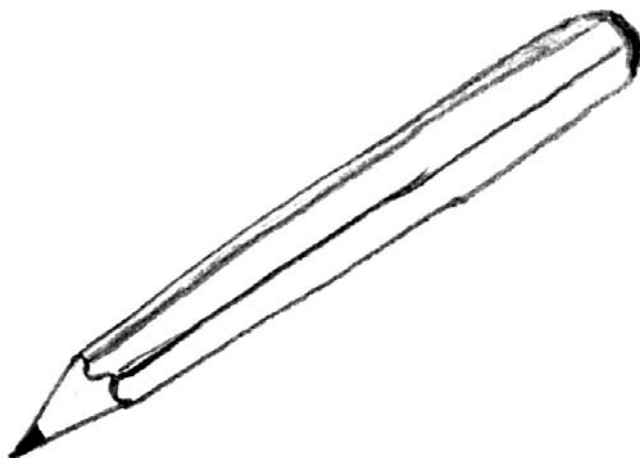
Pri tem morajo paziti, da ne bi zbrisali namišljenega orisa telesa.

Nekaj časa si ga ogledujejo, nato se počasi in previdno uležejo v svoj namišljen oris.

Nato z rahlimi in počasnimi gibi začnejo brisati svoj obris, potem pa vse hitreje s celim telesom do kotaljenja.

Zabava vključi poleg telesa tudi domišljijo, ker vsak otrok drugače nariše in zradira svoj obris.

Ko se najmlajši otroci prvič srečajo s to igro, lahko položimo po tleh časopisni papir in otrok riše svoj oris z barvno kredo.



LIST PAPIRJA

Število otrok: 8

Starost: od 3 let dalje

Vsi otroci stojijo nasproti vodje. Vsak otrok mora imeti okoli sebe dovolj prostora.

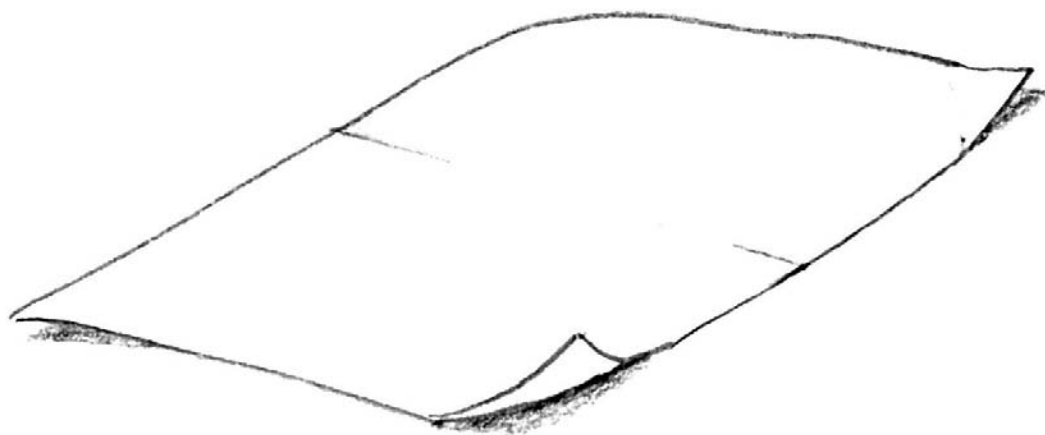
Vodja drži v roki list papirja v pokončnem položaju. S tem listom bo delal različne gibe in upogibe, npr.:

- vihanje naprej enega ali drugega zgornjega vogala,
- vihanje naprej enega ali drugega spodnjega vogala,
- vihanje nazaj enega ali drugega zgornjega vogala,
- vihanje nazaj enega ali drugega spodnjega vogala,
- obračanje lista po vertikalni osi,
- obračanje lista po horizontalni osi,
- upogibanje lista na pol po horizontalni osi,
- tresenje,
- vodoravni položaj.

Otroci morajo najti gibe, ki ustrezajo gibom lista.

Vaje vključujejo telo in domišljijo. Vsak otrok namreč reagira drugače.

Ko se najmlajši otroci prvič srečajo s to igro, lahko narišemo na papir možička, ga izrežemo in delamo z njim.



VOZEL

Število otrok: 8

Starost: od 5 let dalje

Vsi otroci stojijo v krogu. Vodja igre prosi otroke, da si vsak dobro zapomni otroka na svoji desni in na svoji levi strani.

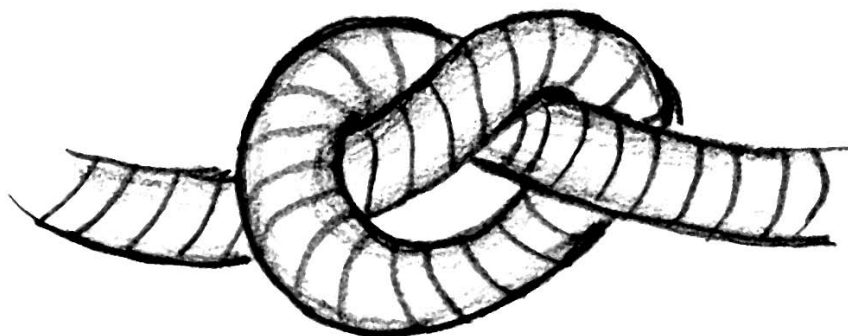
Naloga je, da si otroci zapomnijo še tri ukaze:

- »ENA« pomeni normalno, navadno hojo,
- »DVA« pomeni tek,
- »TRI« pomeni zelo počasno hojo.

Na vodjev ukaz se otroci enakomerno razporedijo po celem prostoru, in hodijo v različne smeri. Lahko se med seboj pozdravljajo »ZDRAVO«, »DOBER DAN« in se tudi rokujejo.

Čez nekaj minut vodja igre ustavi otroke z ukazom »STOJ«.

Vsak otrok mora s pogledom najti otroka, ki sta bila ob njem, ko so še stali v krogu. Proti njima stegne svoji roki, desno proti desnemu sosеду in levo proti levemu sosеду. Začnejo se približevati in se primejo za roke. Ustvari se vozel, ki ga je treba razvozlati, ne da bi spustili dlani. Ponavadi otrokom uspeva, da se razvozljajo in razporedijo v prvoten krog.



VIDIM NEKAJ, VIDIM NEKAJ

Število otrok: 8

Starost: od 3 let dalje

Otroci tečejo po celem prostoru, paziti morajo, da se ne zaletavajo drug v drugega.

Nenadoma jih vodja ustavi z besedami: »Vidim nekaj, vidim nekaj ...«

Vodja pove kaj vidi, npr.:

- »VIDIM OTROKE, KI POSKAKUJEJO.«
- »VIDIM ŽOGE, KI SE VALJAJO PO TLEH.«
- »VIDIM METULJE, KI LETAJO PO ZRAKU.«
- »VIDIM OTROKE, KI SE LEPO NASMIHAJO.«
- »VIDIM OTROKE, KI POJEJO, AMPAK JIH NE SLIŠIM.«

To je zelo primerna igra za najmlajše otroke, ki še ne znajo usmeriti pozornosti. Spodbuja domišljijo, spodbuja hitrejša reagiranje in je odlična gibalna igra.



STOP IN HOP

Število otrok: poljubno

Starost: od 5 let dalje

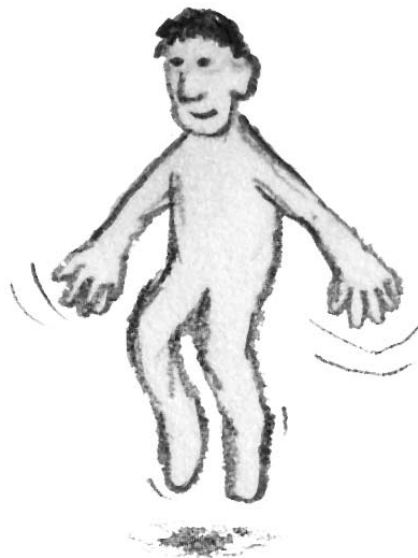
Otroci si morajo zapomniti pet ukazov:

- »Ena!« pomeni STOJ. Ustaviti se morajo in okameneti sredi gibanja.
- »Dva!« pomeni SKOČI,
- »Tri!« pomeni SEDI,
- »Štiri!« pomeni LEZI,
- »Pet!« pomeni DELAJ, KAR HOČEŠ.

Zadnji ukaz razvija domišljijo in omogoča otrokom, da izbirajo gibanje po lastni želji.

Vodja igre lahko določa tempo z instrumentom ali z besedo, npr.:

- imate težke čevlje,
- ste srečni,
- ste žalostni,
- vam drsi itn.



RAKCI

Število otrok: 8

Starost: od 3 let dalje

Vodja igre izbere otroka, ki se bo spremenil v rakca. Ostali otroci so školjke, ki ležijo na dnu morja. Stojijo, so sklonjeni naprej in se opirajo na roke. Lahko pa se postavijo v kako drugo pozo.

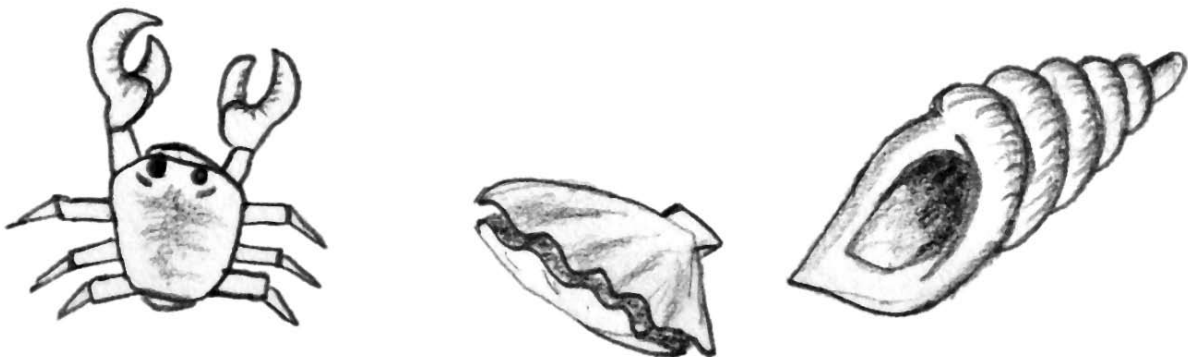
Rakec hodi po rakovsko od školjke do školjke in preizkuša, v kateri je najudobnejše stanovanje. Naloga školjke je, da pokrije, objame rakca in mu ustvari udoben dom. Rakec si izbere najbolj primeren dom.

Nato vodja določi novega rakca (lahko ga tudi izžrebajo), ki bo iskal zase najlepši prostorček.

V igri OTROCI RAKCI uporabljajo vse mogoče načine premikanja.

Igro lahko popestrimo s predvajanjem glasbe ali z zvočnimi efekti morja, glasov morskih ptičev.

Pa še dodatek. Pred leti smo z ljubljanskimi študenti obravnavali temo Gnezdo. Neka študentka ga je tudi preizkusila v vrtcu. En, dva ali trije otroci so ustvarili gnezdo, nekaj ptičev pa je iskalo najbolj varno gnezdo. Preizkusili so vse in se odločili za eno. Prav tako so otroci delali gnezdo za ritko, glavo in pest. Lahko pa bi uporabili katerikoli del telesa.



TOČKA NA STROPU

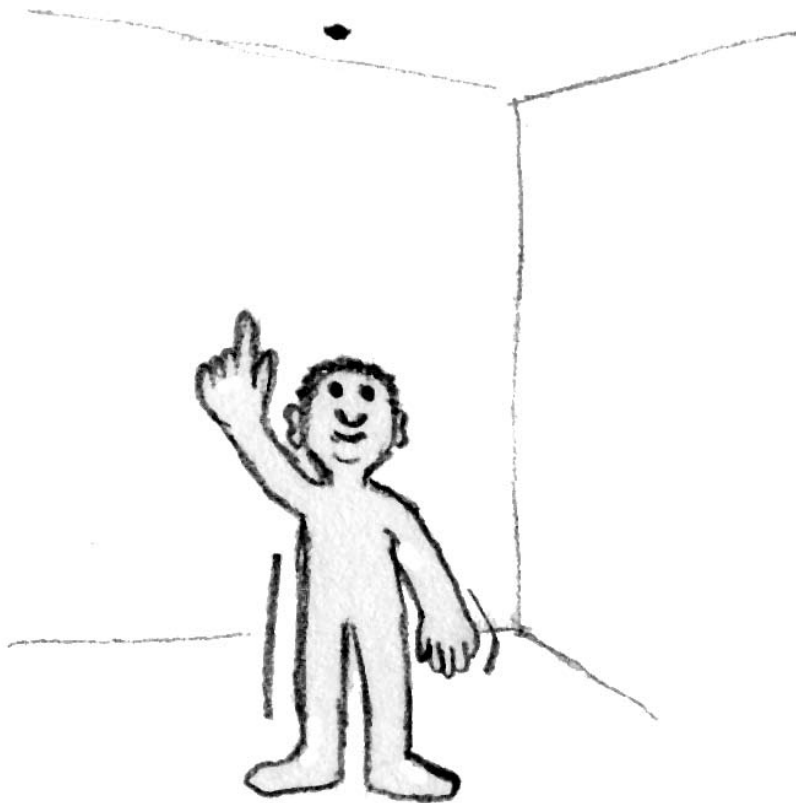
Število otrok: 8

Starost: od 4 let dalje

Vsak otrok poišče zase prostor. Zamisli si točko na stropu ali na zgornjem delu stene in jo pokaže s prstom. Med gibanjem in plesom ne sme izgubiti te točke. Ves čas jo mora videti. Giblje se sprva počasi, potem hitreje. Gibanje je lahko izrazno, plesno in akrobatično.

Gibanje lahko spremlja glasba.

Cilj te igre je, da se telesno razgibajo in sprostijo. Spoznajo drugačno gibanje, ki je posledica osredotočenja na točko. Pri tem tudi vadijo koncentracijo. Taka vaja je primerna za sramežljive, boječe ali nemirne otroke, saj jih vodja zlahka prepriča, da jih nihče ne gleda in ne ocenjuje, ker vsi gledajo v svoje točke.



BARVE

Število otrok: 8

Starost: od 4 leta dalje

Otroci se morajo gibati po prostoru v skladu z navodili.

Na primer:

bela barva - pomeni po celem prostoru,

črna - na sredini,

rdeča - hoja po štirih,

zelena - poskoki itn.

Od zmožnosti otrok je odvisno, koliko barv uporabimo ali še dodamo. Otroci se pri igri ne smejo zaustavljati, sprememba barv mora potekati tekoče.



JABOLKO NA NAJVIŠJI VEJI

Število otrok: 8

Starost: od 3 let dalje

Vsak otrok poišče zase prostor, kjer izvaja pantomimo dogodkov, ki jih narekuje vodja igre. Cilj teh nalog je, da otroci v vrsti različnih gibov in dinamik vključijo celo telo in domišljijo.

Vodja reče:

- »NA NAJVIŠJI VEJI DREVESA NAD NAŠO GLAVO VISI JABOLKO; POSKUŠAMO GA DOSEČI IN ODTRGATI.«
- »PO NESREČI SMO POHODILI MRAVLJIŠČE. MRAVLJE NAS NAPADEJO IN HODIJO PO NAŠEM CELEM TELESU.«
- »NAPADEJO NAS OSE. VEDNO VEČ JIH JE. POSKUŠAMO JIM ZBEŽATI.«
- »V PUŠČAVI SMO. VSAKI DVE MINUTI PADE KAPLJA DEŽJA. Z JEZIKOM JIH POSKUŠAMO UJETI.«
- »ČRVI SMO, KI SE PLAZIJO PO VROČEM PESKU.«
- »ŽABE SMO, KI POSKUŠAJO PREHODITI BLATO.«



ČISTO POSEBNO TEKMOVANJE

Število otrok: 6

Starost: od 5 let dalje

Igra zahteva koncentracijo in potrpežljivost. Pomaga umiriti nemirne otroke. Otroke razdelimo v dve skupini. Tista, ki tekmuje, naj ne šteje več od 5 otrok.

Ostali otroci opazujejo igro.

Vodja igre označi štartno in ciljno črto. Razdalja mora biti primerna nalogi (1m).

Otroci se morajo od štarta do cilja premikati enakomerno in počasi, kajti zmaga najpočasnejši. Otrok se ne sme ustaviti niti za hip.

Način, kako prehodijo prostor, je lahko vedno drugačen:

- na obeh nogah,
- po vseh štirih,
- v počepu,
- ritensko,
- s poskoki,
- v dvojicah, ki se držijo za roke itn.



POTUJOČE LEPILO

Število otrok: parno

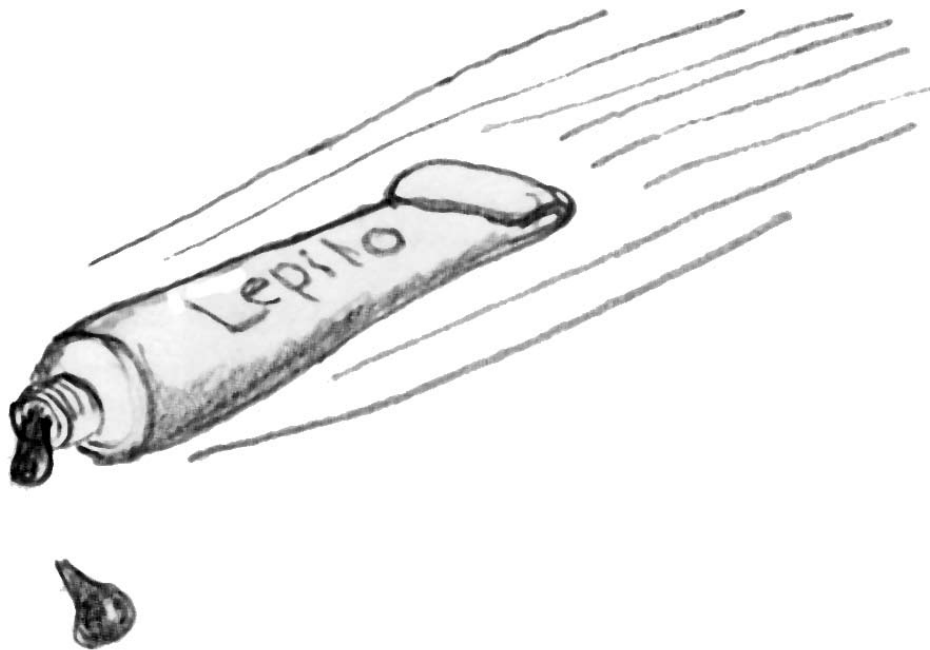
Starost: od 5 let dalje

Igra je zabavna in primerna za praznovanja. Igra se v parih.

Otroci si predstavljajo, da po prostoru krožijo velike, lepljive žoge. Žoge pridejo k vsakemu paru in ga zamažejo z lepilom ter dvojico pripravijo, da se giblje po prostoru.

Otroci najprej zalepijo skupaj čela, čez trenutek lepilo kapne na ušesa, zadnji del glave, na vrat, ramo itn.

Otroci morajo tekoče spremljati točko lepljenja, ne da bi se ustavili in izgubili stik s partnerjem.



PREDOR Z OVIRAMI

Število otrok: 5

Starost: od 6 leta dalje

Vsak otrok najde zase prostor in si v domišljiji zgradi prostor v obliki predora, v katerem so različne ovire, ki onemogočajo svobodno gibanje.

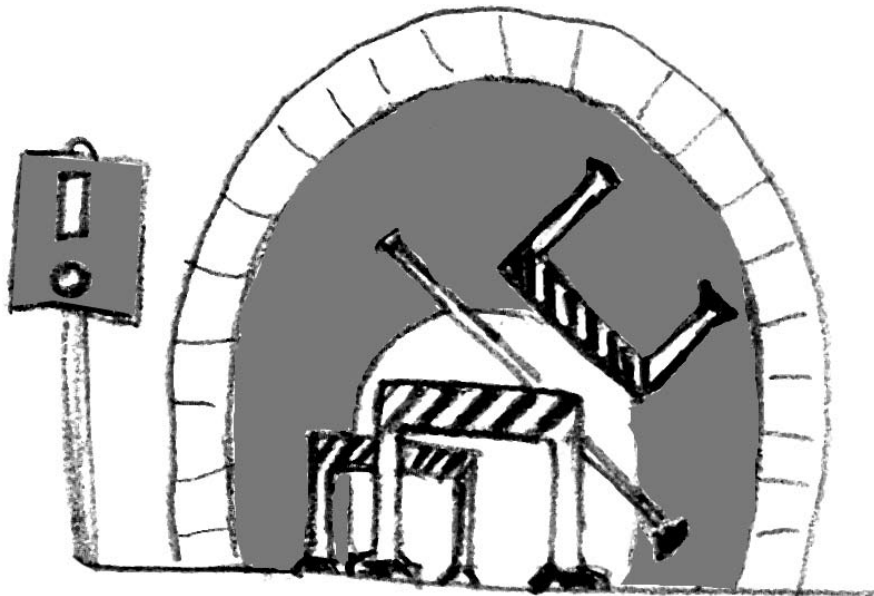
Na primer:

- visijo navzdol,
- rastejo iz tal,
- segajo v prostor iz strani.

Ta igra jih prisili, da potegnejo trebuhe vase, da plezajo, hodijo po kolenih, se plazijo, ležijo na hrbtu in se potiskajo naprej, se upogibajo v stran itn., v glavnem uporabljajo čim več nenavadnih in kompliciranih gibov.

Vsi morajo počasneje skozi predor.

Važno je, da vsak otrok resnično »vidi« predor z ovirami, da si ga zna predstavljati in hkrati prisiliti telo do natančnih gibov.



BALONČKI

Število otrok: parno

Starost: od 6 let dalje

Rekvizit: toliko napihnjenih balončkov, kolikor otrok sodeluje v igri.

Igre, ki jih omogoča uporaba balončka:

1. Otroci podajajo drug drugemu balonček na različne načine:

- z eno roko,
- z dvema rokama,
- s komolci
- in s koleni.

Ob ponavljanju spremenimo izvajanje tako, da rečemo, da podajamo predmet, ki je zelo težak ali pa zelo dragocen.

2. Otroci se poskušajo usesti na balon, ga stiskajo z rokami, vendar tako, da ne počí.

3. Otroci sedijo v krogu. Eden stoji na sredini in drži balonček. Vrže ga v zrak in hkrati pokliče drugega, ki ga moral ujeti in ostati v sredini kroga.

4. Vaja se izvaja v parih. Vsak otrok ima balonček, privezan za nogo na vrvici, dolgi 50 do 70 cm. Naloga je, da drug drugemu stopita na balon, roke pa morata imeti ves čas na hrbtu.

