

*Jadranka Vlašić
Latica Čačković
Goran Oreb*

PLESNO STVARALAŠTVO U PREDŠKOLSKOJ DOBI

1. UVOD

Ples je kao oblik izražavanja prirodan čovjeku u svakoj životnoj dobi, a posebice u dječjoj. Djeca se u najranijoj dobi spontano kreću uz glazbu pa su plesni sadržaji primjereni toj dobi izvrsno sredstvo za razvoj njihovih bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Ples se temelji na prirodnim oblicima kretanja, izvodi se u različitim tlocrtnim oblicima i uz različitu pratnju (uz i bez glazbe, uz pjevanje, udaraljke i sl) te pozitivno utječe na razvoj osjećaja za sklad i ljepotu pokreta, pravilno držanje tijela, kreativnog izražavanja i stvaralaštva.

Cilj je rada prikazati razvojne specifičnosti pojedinih dobnih skupina djece predškolske dobi i prezentirati sadržaje sata plesa u vrtiću ili plesnoj školi.

2. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U djece predškolske dobi događaju se velike i brze promjene. Rast tijela u predškolskoj dobi je vrlo snažan, što nam potvrđuje godišnji rast djece u tjelesnoj visini i do 10 cm, a u tjelesnoj težini 3 kg (Findak, 1996). Razvoj skeleta ide u smjeru postupnog okoštavanja, ali su kosti još uvijek mekane i elastične te podložne promjenama. U djece se najprije razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Dišni su putovi uski te im otežavaju disanje, stoga im je disanje brzo i plitko, frekvencije 22 do 24 udaha. Krvne žile i srce su u odnosu na veličinu tijela veći nego u odraslih pa im frekvencija srca iznosi od 90 do 95 otkucaja u minuti. Razvoj živčanog sustava još nije dovršen te je koordiniranost rada mišića nedostatna te vježbe za razvoj koordinacije imaju najviše učinka do djetetove 7. godine života. Emocionalno su jako povezani s roditeljima što može otežati rad u grupi, ali im upravo takav rad omogućava socijalizaciju i zadovoljenje potrebe za komuniciranjem s drugom djecom. U četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje – koraci postaju veći i brži, mogu stajati i hodati na prstima, brže i lakše trčati te penjati se i silaziti stepenicama. Dobro svladavaju osnovna gibanja, mogu stajati na jednoj nozi, uhvatiti loptu s objema rukama, snažno udariti loptu nogom, voziti tricikl i skakati na obje noge. To su pokazatelji napretka u koordinaciji i općenito govoreći, u toj dobi se mogu početi baviti plesom. Sposobni su oponašati određene pokrete i slijediti upute poput: „Dotakni različite dijelove svojeg

tijela.“. Vole oponašati odrasle, ali im je kratak period koncentracije. Djeca u toj dobi vole više pričati nego slušati, znaju jesu li dječak ili djevojčica, pomažu pri oblačenju, igraju se u grupi. Prema modelu grade mostiće od pet kocaka, postavljaju likove na prava mjesta, po modelu precrtavaju krug i križ.

S četiri godine djeca počinju hodati kao odrasli – prirodno zamahuju rukama: suprotna noga, suprotna ruka. Trče na prstima s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Poboljšana im je koordinacija u svim dijelovima tijela pa mogu izvoditi određene motoričke zadatke bilo rukama ili nogama. Bolja im je ravnoteža na prstima, mogu poskakivati na jednoj nozi i mogu skakati u svim smjerovima (u vis, u dalj, u dubinu). Govore gramatički pravilno i odgovaraju na jednostavna pitanja. Po modelu precrtavaju kvadrat, vole raditi tornjeve od kocaka. Petogodišnjaci su kontroliraniji od četverogodišnjaka, imaju dobru ravnotežu i koordinaciju što im omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta. Vidljiv je napredak u koordinaciji fine motorike te u razvoju fleksibilnosti i preciznosti. Mogu stajati na jednoj nozi duže od 5 sekundi, hodati po prstima bez spuštanja peta na tlo, hodati postavljajući stopalo ispred stopala. Hodaju dugim koracima, trče i skaču na različite načine, mogu poskakivati s noge na nogu. Slušaju glazbu i na nju fizički reaguju, razlikuju instrumente i prate ritam. Izgovaraju sve glasove, imenuju boje, znaju brojati do deset i više. Po modelu precrtavaju trokut i grade stube od deset kocaka, sami se oblače i lako se odvajaju od mame. Šestogodišnjaci vrlo dobro vladaju svojim tijelom. Imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta, sve motoričke sposobnosti prepoznatljivo se razvijaju i individualne razlike koje se u toj dobi vide imaju tendenciju da ostanu trajne. Javljaju se značajne razlike između dječaka i djevojčica. Koordinacija je bolje razvijena u djevojčica, no dječaci pokazuju interes za razne sportove. Na jednoj nozi mogu stajati 10 sekundi, povezuju hodanje i trčanje, trčanje i bacanje. Skaču uvis i udalj sa zaletom, bacaju loptu jednom rukom i hvataju je iz svih visina dobačaja.

3. PLESNOST U DJECE PREDŠKOLSKE DOBI (prema Zagorc, Vihtelič, Kralj, Jeram, 2013)

Obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine: pokret je cjelovit, u skladu s ritmom glazbe ili riječi, slijedi melodiju, pokretom dijete savladava prostor, prilagođava se kretanju druge djece, dijete je uživljeno u pokret okoline i njegovu imitaciju, pokretom doživljava i oblikuje ga. Obilježja plesnosti djece od 5 do 7 godina: pokret je raščlanjen, dijete upravlja različitim pokretima istovremeno i sekvencijalno, oblikuje prostor u skupini i samostalno, u ravnini i kružnoj liniji, u različitim smjerovima, sažima, koristi pokret u svakodnevnom životu te preuzima kretne oblike odraslih ili djece s ljubavnom tematikom, slijedi ritam i melodiju glazbe, doživljava ju i izražava te stvara vlastite ritmove. O dobnoj skupini ovisi kompleksnost sadržaja koji se provode na satu, ali sa svim dobnim skupinama predškolske dobi potrebno je

provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak.

Trogodišnja djeca često se spontano uključuju u organizirane aktivnosti. Za vježbanje ih se može pridobiti ukoliko ih se dovoljno zainteresira. Treba biti strpljiv i uzeti u obzir preporuku da je bolje da dijete vježba po svome nego da ne radi ništa. Ukoliko je moguće, djeca unutar jedne skupine trebala bi raditi istu vježbu, u protivnom, postanu nestrpljiva i pažnju usmjere na nešto drugo. S obzirom na kratak period koncentracije, sadržaje sata aktivnosti treba brzo izmjenjivati. Također, treba uvažavati i njihove tjelesne mogućnosti te izmjenjivati periode rada i odmora.

4. PRIMJER SATA RITMIKE I PLESA ZA DJECU OD 3 DO 4 GODINE

Trajanje sata: 35 - 45 minuta

Uvodni dio sata

1. Trčanje sa zadacima – djeca trče po krugu oko postavljenih čunjeva. Na znak pljeskom djeca naprave čučanj te nastave trčati
2. Hodanja
 - a) *Hod leptira* – hodanje sitnim koracima na prstima uz valovito gibanje rukama
 - b) *Hod po petama*
 - c) *Hod pingvina* – hodanje po unutarnjem rubu stopala uz zategnute ruke u priručenju
 - d) *Hod kauboja* – hodanje po vanjskom rubu stopala uz ruke na bokovima

Pripremni dio sata

Opće pripremne vježbe:

1. *Široko-usko* – sunožni stav, priručiti, raskoračni stav, odručiti
2. *Tik-tak* – stav spetni, priručiti. Oponašati sat pokretima glave lijevo-desno
3. *Laku noć-dobar dan* – stav spojeni, priručiti. Spustiti glavu na prsa i podizati je
4. *Znam-ne znam* – stav spojeni, priručiti. Podići ramena (*ne znam*) i spustiti ih (*znam*)
5. *Dođi* – bočni krugovi nazad, naizmjenično desnom i lijevom rukom
6. *Sunce* – čeonni krugovi u oba smjera
7. *Vjetar njiše granama* – otklon, uzručiti, duboki pretklon
8. *Mikser* – kružiti bokovima u jednu pa u drugu stranu
9. *Pljesnuti pod koljenom* – visoko prednožiti i pljesnuti pod koljenom

10. *Mali-veliki* – čučnuti, podići se visoko na prste
11. *Lijepi-ružni prsti* – sjesti sunožno, izravnati leđa. Pružiti (lijepi) pa zategnuti (ružni) prste
12. *Crtati krugove* – kružiti stopalima u jednu pa u drugu stranu
13. *Vožnja čamcem* – sjed, raširiti koljena, spojiti pete i uhvatiti stopala. Njihati se lijevo i desno
14. *Grbavo i ravno dijete* – Turski sjed, uspraviti se, a zatim zaobliti leđa i spustiti glavu
15. *Bicikl* – leći na leđa, podići pogrčene noge i „voziti“ bicikl
16. *Indijanac izviđa* – leći na trbuh, jednu ruku staviti iznad očiju, podići trup i pogledati na jednu pa na drugu stranu
17. *Košarica* – leći na trbuh, uvinuti leđa i rukama uhvatiti gležnjeve.
18. *Mala špaga* – sjesti na petu jedne noge, drugu nogu pružiti iza tijela.
19. *Naprijed-natrag* – stav sunožni, poskakivati sunožno naprijed-natrag.

Glavni dio sata

1. Osnovne pozicije ruku i nogu u baletu
2. Okret na obje noge sunožno na prstima, ruke oslonjene o bok
3. Ravnoteža na obje noge sunožno visoko na prstima, ruke oslonjene o bok/ odručiti/uzručiti
4. Suručni zamasi u čeonj ravnini, ispred tijela, desno i lijevo
5. Sunožni skok uvis
6. Taktiranje pljeskanjem i stupanjem
7. Trčanje korakom galopa (*mali konjić*)
8. Učenje jednostavne grupne koreografije uz instrumentalnu glazbu ili uz glazbu s tekstem na hrvatskom jeziku primjerenom dobi djece

Završni dio sata

Igra: *Noć-dan* – na riječ *noć* djeca trebaju čučnuti, na riječ *dan* trebaju ustati

Pozdrav: *Hrpa ruku* – djeca stave ruku na ruku, na znak voditeljice je podignu

Četverogodišnjaci su veoma aktivni, neprestano se kreću i teško ih je zaustaviti. Kompetitivni su i najbolje reagiraju na poticaje poput „Tko će brže“, „Tko će najviše skočiti“. Vole oponašati i ponavljati prezentirane strukture kretanja. S četiri godine starosti djeca se mogu bolje usredotočiti na neku vježbu ili igru. Pamćenje im je brže, preciznije i dužeg trajanja. Uključivanje djece te dobi u organizirane aktivnosti ne ovisi više toliko o trenutnom raspoloženju. Strpljivija su i mogu čekati u koloni ili vrsti da izvrše određeni zadatak. Vježbanje u skupini izvedivo je jer djeca vježbe

mogu izvoditi samostalno. Četverogodišnje dijete ima dobro razvijenu maštu. Treba ga poticati da samostalno pokretom priča bajke, događaje iz svakodnevnog života ili pjesme. Dijete se fizički izražava (ponekad bolje nego riječima) potaknuto maštom i sjećanjem. Plesni pedagog treba koristiti usporedbe s predmetima ili životinjama pri opisivanju vježbi (npr. „vjetar njiše grane“ – otkloni, „skačemo kao zec“ – sunožni poskoci).

Petogodišnjaci su zreli za učenje, slijede pravila igre i ponašanja u grupi. Vrijeme je pogodno za jednostavne plesove u formaciji kruga, rad u malim grupama u kojima mogu svirati na različitim instrumentima ili improvizirano se kretati uz glazbu. Od pete godine nadalje, dijete bolje shvaća verbalne poticaje i objašnjenja poput „Vježbamo da bismo bili jači, brži, pokretljiviji.“. Ti pojmovi djetetu sada nešto znače iako je igra još uvijek glavni poticaj za rad. Djevojčice uglavnom žele biti balerine, a oba spola pokazuju interes za uživljavanje u različite uloge i poistovjećivanje s junacima iz bajki. Često je vrlo uspješan rad u malim grupama, posebno kada imaju priliku nastupati i pokazati svoj rad. Polako žele učiti različite programe, plesne korake i figure, a neki vole stvarati svoj vlastiti ples.

5. PRIMJER SATA RITMIKE I PLESA ZA DJECU OD 4 DO 7 GODINA

Trajanje sata: 45 minuta

Uvodni dio sata:

1. Koordinacija ritma – Djeca i voditeljica sjede u krugu. Voditeljica demonstrira jednostavniji ritmički primjer (pljeskanjem ruku ili udarcima ruku o neki dio tijela, pucketanjem prstima, udaranjem nogama o pod i slično). Djeca pokušavaju usklađeno ponavljati ritam. Netko od njih može promijeniti ritam pa grupa ponavlja za njim. Ritam je u početku jednostavan, a kasnije postaje kompleksniji i teži.
2. *Zvezdice* – Djeca trče po prostoru, jedno dijete lovi. Koga dotakne treba se pretvoriti u *zvezdicu* – zauzeti raskoračni stav, uzručiti.

Pripremni dio sata:

Opće pripremne vježbe

Glavni A dio sata:

1. Osnovne baletne pozicije ruku i nogu, *demi plié*
2. Križni okret za 360°
3. Ravnoteža na jednoj nozi, na punom stopalu s različitim pozicijama ruku
4. Valovi tijelom u čeonj ravnini
5. Mačji skok

6. Taktiranje pomoću pokreta ruku
7. Učenje osnovnog koraka *cha-cha-cha*

Glavni B dio sata:

1. Ponavljanje grupne koreografije
2. Plesna igra *Kipovi* – Djeca se slobodno kreću uz glazbu. Na prestanak glazbe zauzeti željenu pozu

Završni dio sata:

Igra: *Uspavana zmija* – Djeca legnu na leđa tako da zajedno ocrtavaju *zmiju*.

Dogovore se tko će biti *glava*, a tko *rep*. *Glava* leži na podu savijenih koljena, zatvori oči i usredotoči se na disanje, na podizanje i spuštanje trbuha pri disanju. Zatim *glava* izabere drugu osobu koja legne na isti način, ali spusti glavu na trbuh prvog djeteta. To dijete uskladi svoje disanje s prvim djetetom. Druga osoba izabere treću i tako dok sva djeca nisu uključena. Disanje sviju u *zmiji* je usklađeno. Dišu sporo i smireno otprilike minutu. Mogu zapjevati poznatu pjesmu ili se glasno smijati zatvorenih usta. U uspavanoj *zmiji* djecu se može povesti u vođenu vizualizaciju. Prvo ustane *rep* pa se postepeno dižu do *glave*.

6. ZAKLJUČAK

Predškolsko razdoblje djeteta idealno je za transformaciju antropoloških obilježja i usvajanje bazičnih motoričkih struktura. Korištenjem plesnih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi, osim utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti, utjecat će se i na razvoj kreativnosti, ritmičnosti, harmoničnosti i ljepote pokreta u djece. Također, od najranije dobi u djeteta će se razvijati osjećaj za lijepo i pravilno držanje tijela. U radu s djecom mlađe dobne skupine primjereno je koristiti jednostavne i prepoznatljive sadržaje temeljene na principu *oponašanja* radnji iz svakodnevnog života dok se s djecom srednje i starije predškolske dobi mogu koristiti kompleksniji sadržaji. Neovisno o uspjehu realizacije sadržaja na satu, svaki bi sat trebalo završiti u igri i veselju kako bi djeca bila motivirana za idući sat i kako bi zavoljela ples i tjelesnu aktivnost.

7. LITERATURA

1. Findak, V. (1996). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
2. Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N., Jeram, N. (2013). Ples v vrtcu. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.