



# **MOJ GIBALNI KRATKOČASNIK**

**»365 dni telovadimo vsi«**

**VVE PRI OŠ KUZMA**



## ***Dragi otroci in starši otrok!***

***Pred Vami se skriva sklop gibalnih dejavnosti, aktivnosti, nalog, in izzivov za Vas in Vašega otroka v času bivanja doma, zaradi prisotnosti virusa Covid-19. Dejavnosti in aktivnosti (razen navodila, navodila preberejo starši), so pripravljene in zasnovane glede na starostno skupino Vašega otroka in glede na gibalne sposobnosti in spretnosti, značilne za otrokovo starostno skupino. Aktivnosti in dejavnosti lahko izvajate, pregledate ali samo prelistate. Gibalni kratkočasnik ni obvezen, je le kapljica »gibalnega vrtca« v Vaš dom in pomoč za zaposlitev Vaših otrok.***

***Veliko veselja pri delu!***

### ***Strokovne delavke vrtca***

*\*Kratkočasnik so izdelale strokovne delavke vrtca v okviru projekta »365 dni, telovadimo vsi« in je namenjen otrokom vrtca pri OŠ Kuzma*

*\*fotografije so simbolične*

## **PROJEKT »365 DNI TELOVADIMO VSI«**

Osnovni cilj projekta »365 dni telovadimo vsi« je poseg na področje zdravja, počutja, gibanja in odnosov ter na ta način poseg in vpeljava gibanja v vsakdanje bivanje in življenje v vrtcu ali šoli. Otroški možgani po gibanju namreč delujejo učinkovitejše, so bolj organizirani, ostanejo dlje časa zbrani, bistveno manj je v njih napetosti in tudi stresa. Ni posebne potrebe opisovati pomen zadostnega gibanja na otrokovo težo, prekomerno težo, samopodobo in še bi lahko naštevali negativnosti.

**»Čas pa je za novo pot, spremembo miselnosti, čas dejanj, čas NOVIH KORAKOV in projekt »36 5 dni -TELOVADIMO VSI« predstavlja prav to!«**

## 1 DEJAVNOSTI ZA NAŠE MALČKE (12-24 mesecev)

### »Počepni, vstani, poskoči!«

Potrebujete: poljubno glasbo

Potek: Izberite otroško ali poljubno pesem in si poiščite dovolj prostora za aktivnost. Cilj naloge je, da otrok posnema vaše gibanje, torej stoji, ko stojite vi in počepne, ko počepnete vi ali poskoči, ko poskočite vi.



### »Moja žoga«

Potrebujete: časopisni papir, lepilni trak (poljubno)

Potek: iz časopisnega papirja lahko izdelate poljubno velikost žoge, katero zlepite z lepilnim trakom. Naloga otroka je, da izdelano žogo nosi od točke A do točke B (npr. v škatlo, košarico), žogo kotali, meče v »koš«-škatlo ipd.



## »Plazenje z vozilom«

Potrebujete: pleskarski lepilni trak (poljubno), otroško vozilo

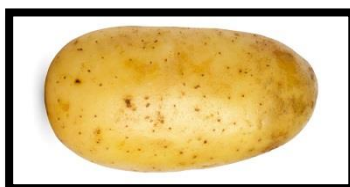
Potek: S pleskarskim lepilnim trakom otroku označite pot, po kateri bo vozil poljubno vozilo. Na ta način boste pri otroku krepili koordinacijo plazenja in hkrati premikanja izbranega vozila.



## »Enostavna gibalna igra s krompirjem ali jabolki«

Potrebujete: 2 košari/škatli, jabolka/krompir

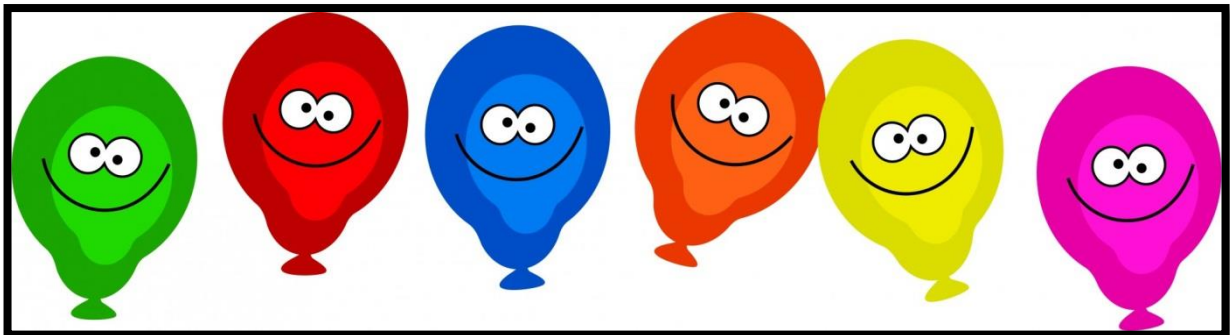
Potek: na enem koncu prostora postavite košaro/škatlo z različno velikimi jabolki/krompirjem, na drugi strani prostora pa prazno košaro/škatlo. Naloga otroka je, da jabolka/krompir iz polne košare/škatle, prenese v prazno košaro.



## »Nevihta z baloni«

Potrebujete: balone

Potek: v primeru, da imate na voljo nekaj balonov, le te napihnite. Za začetek balon ponudite otroku in pustite, da se prosto igra. Nadalje lahko dodate več balonov, otroka napotite, da balon vrže v zrak, da ga kotali, nosi, z nogo brcne, ipd.



## »Prelaganje riža – Montessori aktivnost«

Potrebujete: 2 skodelici, veliko žlico

Potek: ena skodelica/posoda naj bo napolnjena z rižem, druga ostane prazna. Naloga otroka je, da s pomočjo velike žlice, prenaša riž iz polne posode v prazno posodo/skodelico.



**»Urjenje pincetnega prijema (vstavljanje) gozdnega materiala – Montessori aktivnost«**

Potrebujete: nabran gozdni material (poljubno), tulec toaletnega papirja, majhno košaro/škatlo

Potek: skupaj se odpravite v gozd in naberite nekaj gozdnega materiala. Gozdni material položite v majhno košaro/škatlo. Z odpadnim tulcem toaletnega papirja pripravite pripomoček, za urjenje otrokove natančnosti in pincetnega prijema.



## 2 DEJAVNOSTI ZA NAŠE MALO VEČJE (2-4 let)

### »Joga za otroke«

Potrebujete: kartonček s ponazorjenimi gibi otroške joge

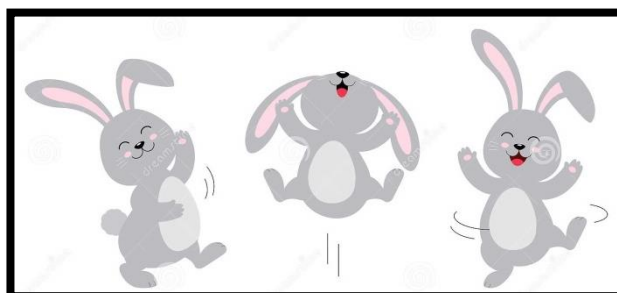
Potek: naloga otrok je, da posnemajo določeno gibanje staršev, ki ga ponazarjajo po gibalnih karticah otroške joge. Gib si lahko tudi izmislite.



### »Sonožni zajčji poskoki«

Potrebujete: poljubno glasbo

Potek: ob izbrani poljubni glasbi poskakujete po prostoru kot zajčki. Za nadgrajevanje dejavnosti lahko dodate: počep-zajček se skrije, miganje z ritko-zajček strosi svoj repek, iztegovanje rok-zajček preteguje tačke.



## »Nošenje predmeta z eno roko«

Potrebujete: majhno žogo ali drug izbran predmet

Potek: naloga otroka je, da z eno roko nosi predmet po prostoru ob telesu, nad glavo, proč od telesa.



## »Vožnja s kolesom«

Potrebujete: prazen prostor, mehko podlago (npr. tepih)

Potek: z otrokom se uležete na hrbet, dvignete noge in ob pripovedovanju izmišljene ali realne zgodbe, otroku pripovedujete pot, kamor se boste odpravili (lahko kolesarite počasi, hitro, delate ovinke, se naenkrat ustavite, padete in se ponovno poberete, ipd.).





## »Moja barvna vozila – Montessori aktivnost«

Potrebujete: odpadne toaletne tulce, barvna vozila (poljubno), košara

Potek: tulce pobarvate z isto barvo, kot jo imajo vozila. Tulce lahko prilepите na karton (kar predstavlja garažo) in otrokom označite barvno pot, po kateri mora z vozilom potovati do ustreznega tulca. Cilj naloge je klasifikacija barvnih vozil, katere imate pripravljene v košari, v ustrezno barvno »garažo« oz. tulec.



## »Hoja po čutni poti – Montessori aktivnost«

Potrebujete: poljuben naravni material (npr. zemlja, voda, pesek, slama, koruza, fižol, drevesni listi/iglice, semena, okrogli neostri kamenčki, lubje, ipd.), večje posode/pokrovi od škatle

Potek: v večje posode/pokrove od kartonskih škatel položite raznolik naravni material (lahko ga naberete skupaj z otrokom), otrokom prisluhnite ob opažanjih, občutkih, doživetjih pri hoji po čutni poti.



### 3 DEJAVNOSTI ZA NAŠE NAJVEČJE (5-6 let)

#### »Pajkova mreža«

Potrebujete: daljšo vrvico/hlačno gumico

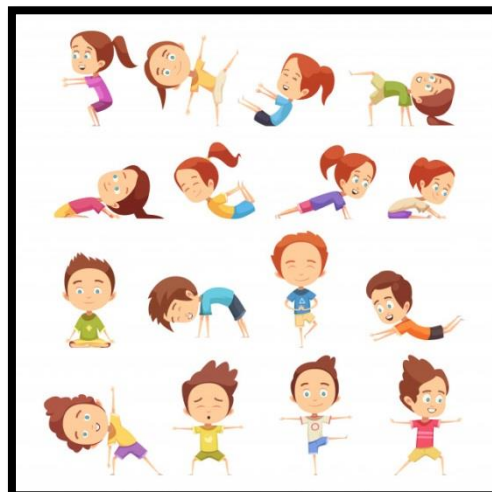
Potek: po prostoru poljubno prevežite in oblikujte pajkovo mrežo, skozi katero se morajo otroci plaziti, hoditi, preskočiti kot pravi mali pajkci.



#### »Joga za otroke«

Potrebujete: poljubno izbrano glasbo, dovolj prostora

Potek: ob poljubni sprostitveni glasbi in predstavljenih karticah, demonstrirajte izbran gib, katerega mora otrok posnemati. Glede na lastno motivacijo in domišljijo lahko gib spremenite, preoblikujete.



### »Prenesi jajčko po začrtani poti«

Potrebujete: večjo žlico, plastično Kinder/pravo jajce, pleskarski lepilni trak

Potek: naloga otrok je, da po označeni poti (s pleskarskim trakom) prenesejo jajčko od točke A do točke B in pri tem pazijo, da jim jajčka ne pade na tla.



### »Ciljanje s fračo«

Potrebujete: leseno palico v obliki črke Y, papirnat/plastičen kozarec, elastični trak.

Potek: skupaj se odpravite v gozd in poiščete leseno tršo vejico v obliki črke Y, s pomočjo elastičnega traku, izdelate fračo. Za tarčo si lahko postavite plastičen/papirnat kozarec.



## »Nizanje gumbov na vrvico – Montessori aktivnost«

Potrebujete: gumbe, vrvico/nit, šivanka

Potek: naloga za spodbujanje fine motorike otroka motivira k natančnosti in potrpežljivosti. Naloga otroka je, da niza poljubne gumbe na že pripravljeno vrvico/nit (začetni vozel naredijo odrasli), dokler vrvica ni polna. Uporabljate lahko šivanko (ob prisotnosti odrasle osebe).



## »Risanje s prstom«

Potrebujete: pesek/koruzni zdrob, plitvo posodo/pokrov od kartonske škatle, list papirja/karton

Potek: na list papirja/karton narišite poljuben vzorec, naloga otroka je, da posnema narisani vzorec in ga s prstom »nariše« oz. označi v pesku/koruznem zdrobu.



## »Domači poligon«

Potrebujete: dovolj prostora, pleskarski lepilni trak, škatla za čevlje, pohištvo

Potek: skupaj z otrokom lahko izdelate domači poligon. Poligon lahko vsebuje plazenje pod mizo, hoja po stolih, skok iz stola v označeno polje (z uporabo pleskarskega lepilnega traku), tek cikcak okrog ovir (ovire so lahko domači kuhinjski stoli, igrače, drugo), preskakovanje (otrok lahko preskoči škatlo za čevlje), hoja naprej in nazaj po začrtani črti, idr.



***VESELI NAS SODELOVANJA Z VAMI! UPAMO, DA SE KMALU SPET VIDIMO! VSE DOBRO!***

**PRILOGA: JOGA-kartice**

