

RAZGIBAJMO TELO, ZBISTRIMO MISLI

Mednarodna konferenca
Prehrana, gibanje in zdravje
Zdravilišče Radenci, 9. 5. 2019

Vesna Sever Borovnik
Vrtci Brezovica



Pomen gibanja

- **Kurikulum za otroke (1999) opredeljuje:**
 - potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi;
 - gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek ...) do sestavljenih in zahtevnejših sportnih dejavnosti;
 - v predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo;
 - vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme;
 - igra in gibanje imata pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju, otroci na ta način razvijajo tudi intelektualne sposobnosti;
 - v elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo sportnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo.

Gibalne dejavnosti za zdravo telo in bistre misli

- Gibalne dejavnosti izvajam vsak dan.
- Izvajam jih v zaprtih prostorih in na prostem, v različnih vremenskih razmerah, v vseh letnih časih.
- Gibalne dejavnosti prilagajam starosti otrok.
- Z gibalnimi dejavnostmi poskrbim za zdravo telo, bistre misli in notranje ravnovesje.

Razgibavanje



Razgibavanje



Razgibavanje



Gibalne in sprostitutvene igre



Gibalni izzivi



Gibalni izzivi



Otroške ljudske igre, rajalne igre in ljudski plesi



Bivanje na igrišču



Bivanje na igrišču



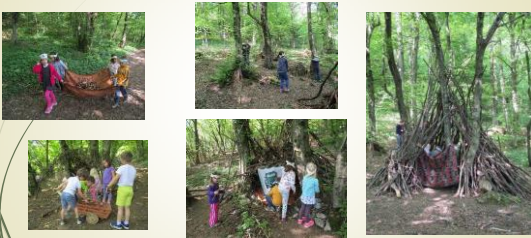
Sprehodi in izleti v okolici vrtca



Gibalna druženja s starimi starši in upokojenci




Gozdno igrišče



Gozdno igrišče





SKLEPNE MISLI

- Naloga vzgojitelja je, da otrokom nudi in omogoči čim več raznolikih gibalnih dejavnosti in izzivov v zaprtih prostorih in na prostem, ne glede na vremenske razmere in letne čase.
- Poskrbeti mora za varnost.
- Pomembna je spodbuda gibalno šibkim otrokom in nudenje ustreznih izzivov gibalno močnejšim otrokom.
- Z navdušenjem nad gibanjem in lastnim zgledom vzgojitelj ozavešča otroke o pomenu gibanja za zdravo telo in bister um.