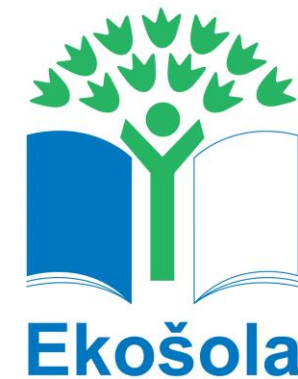


GIBALNO AKTIVNI TUDI MED KORONO



Renata Hozjan, dipl.vzg.

Vrtec Murska Sobota,

enota Ringa raja

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano hrano in
gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

Ljubljana, 14. junij 2021

- 
- epidemija - posegla v vsakega izmed nas.
 - otroci - ne razumejo, zakaj ne smejo v vrtec, k svojim prijateljem in vzgojiteljicam,
 - pomembno - da otroci imajo občutek varnosti, pozornosti in nudenje topline,
 - starši pozitivni, se trudijo k zaježitvi epidemije, saj takšen vzorec prenašajo na svoje otroke. Če bodo poskrbeli za zdravo prehrano, gibanje na različne načine, tako bodo tudi otroci skrbeli za svoje telo

GIBANJE - OSNOVA ZA VES OTROKOV RAZVOJ

- GIBANJE PRIPOMORE K PRAVILNEMU RAZVOJU NOTRANJIH ORGANOV, PRAVILNI RASTI, DOBREMU ZDRAVJU, OTROKOVI SPOSOBNOSTI RAZMIŠLJANJA, IZVAJANJA RAZLIČNIH NALOG, HITREGA RAZMIŠLJANJA, SAMOSTOJNOSTI, SOČUTJA, DA BO TELESNO IN DUŠEVNO PRIPRAVLJEN ZA VSTOP V ŠOLO
- IGRA - DEJAVNIK ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA, KI SE NAJPREJ ODVIJA V DRUŽINI IN ŠELE POTEM V VRTCU



- **SODELOVANJE: STARŠI IN VZGOJITELJI** – TEMELJI NA OBOJESTRANSKI PRIPRAVLJENOSTI ZA SODELOVANJE«

KOMUNIKACIJSKE SPRETNOSTI - SPOROČANJE, POSLUŠANJE, VERBALNO IN NEVERBALNO SPOROČANJE IN POSLUŠANJE, POSREDOVANJE POVRATNIH INFORMACIJ VZGOJITELJEV STARŠEM, PREPOZNAVANJE POTREB STARŠEV IN VZGOJITELJEV





POMANJKANJE GIBANJA

OTROCI VELIKO MANJ AKTIVNI – GENERACIJA IZ „KAVČA“

PREHITER TEMPO ŽIVLJENJA IN POMANJKANJE ČASA



GIBANJE IN ZDRAVJE

- ohranjanje zdravja – aktivnost celo življenje,
- najti pravo razmerje med zdravo prehrano in gibalno dejavnostjo.
- motivacija – za vadbo in hrano,
- skupen cilj - otrok se razvije v duševno in telesno zdravo osebo,
- gibalna dejavnost - dobro počutje, osebno zadovoljstvo in prepričanje, da smo naredili nekaj koristnega zase in za svoje zdravje.

SPODBUDA H GIBANJU OTROK S STARŠI – MOTIVACIJA

- MOTIVACIJA - INTERES, VZTRAJNOST, UŽITEK, RADOVEDNOST, SPONTANOST

- ČE OTROK NEKO DEJAVNOST IZVAJA SKUPAJ S STARŠEM, SE POČUTI VARNEGA, V TEH DEJAVNOSTIH RAD SODELUJE, PREDVSEM PA USPEŠNO IZVAJA NALOGE, KI JIH BREZ POMOČI STARŠEV NEBI ZMOGEL (VIDEMŠEK IDR., 2001).



NASVETI STARŠEM

- otroci naj vsak dan vstanejo ob uri, ki so jo navajeni, zajtrkujejo in se pogovarjajo o aktivnostih na dan, ki ga bodo preživeli skupaj,
- aktivnosti naj bodo časovno omejene, da jim ne bo predolgo in seveda z odmori, kateri sledi spontana igra,
- aktivnosti naj sledijo po vrstnem redu, ki si ga izbere otrok,
- otroci v prostem času kaj narišejo, plešejo, se igrajo igre vlog, preberejo pravljico, se igrajo družabne igre, kuhajo,
- pomembni so dobri odnosi med starši in otroci, zato je pomembno, da otroci upoštevajo njihova navodila in pravila, ki jih sprejmejo skupaj,
- vsak dan si vzemite čas za tisto, kar otroka veseli in mu da energijo: crkljanje,
- aktivnosti za vsak dan si zapišite na tablo ali papir,
- sledi nagrada za aktivno preživet dan s starši (posladek).

Dejavnosti - ideje:

- po zajtrku - jutranji pozdrav
- jutranje razgibavanje (z baloni, z žogami ali brez rekvizitov),
 - oponašanje gibov rastlin in gibanja živali,
- poslušanje zgodbic o pomladi, o zimi (youtube), branje knjigic,
 - izdelovanje živali ali predmetov iz plastelina, das mase,
- igra: Kako dobro se poznamo med seboj (otrok opisuje člana družine; npr. kakšno športno aktivnost ima rad, kaj rad počne v prostem času, kaj rad je, s kom se rad druži, kaj se rad igra, ...),
 - opazovanje narave z lupami,
 - risanje različnih oblik cvetov,
 - gibalne plese (npr. Peričice),
 - različne deklamacije in pesmice, primerne času,
 - pobarvanke z motivom pomlad, jesen, zima,
 - grafomotorične vaje,
 - družabne igre,
- otrok nariše mamico - očeta (na hrbtni strani zapišite, kaj bo otrok povedal o svoji mamici, očetu), nariše družino,
 - ogled videoposnetka zobozdravstvenih asistentk o negi zob, zobovja,
- dijaki 3. v oddelka Gimnazije Franca Miklošiča v Ljutomeru - spletno povezavo do predstave in delavnic, glasbenih vložkov,
 - nagovor Dedka Mraza prek spleta,
 - razgibavanje z Juvijem (YouTube).

ODZIV STARŠEV

- POZITIVNO – NA VSA SPOROČILA

- STARŠI POSPEŠUJEJO OTROKOV RAZVOJ Z NAČRTOVANJEM IN OMOGOČANJEM GIBALNIH DEJAVNOSTI IN S POSTAVITVIJO SPODBUJEVALNEGA GIBALNO-IGRAJOČEGA SE OKOLJA. ZAVEDATI SE MORAJO, DA JE ODNOS STARŠEV DO OTROKA IN NJEGOVE GIBALNE DEJAVNOSTI POMEMBNEJŠI KOT KUPOVANJE IGRAČ IN OTROKA V ORGANIZIRANO VADBO (ZURC, 2008).





ZAKLJUČEK

- starši zavedajo pomena zdravja in gibanja,
- dober zgled - svoje znanje in prepričanja so prenašali na otroke - pridobili različne gibalne izkušnje,
- okolje – iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- »rast« na osebnostnem, intelektualnem in čustvenem razvoju.



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!