

# ČUTIM, DIHAM, MISLIM IN SE ZNAM SPROSTITI

**Jasna Karnet**

**Vrtec Ivana Glinška Maribor**

**Leskovec pri Krškem, maj 2024**

# IZHODIŠČE

- Sprostivne tehnike
- Tehnike dihanja
- Meditacije
- Terapije sproščanja
- Zaznavanje srčnega utripa
- Jogijska telesna vadba



# CILJI

- Spoznavanje sebe in svojega telesa
- Skrb za svoje zdravje in dobro počutje
- Pridobivanje samospoštovanja in samozavesti glede svojega telesa
- Obvladovanje svojega telesa in uma
- Razvijanje iskrenosti, sočutja in poguma
- Postavljanje za tisto, kar je vredno ljubezni



# MEDITACIJE ZA OTROKE VKLJUČUJEJO

- Zmanjšanje stresa in anksioznosti
- Izboljšana sposobnost koncentracije
- Spodbujanje čustvene regulacije
- Izboljšanje samospoznavanja in samozavedanja
- Spodbujanje empatije in sočutja



# VRSTE MEDITACIJ ZA OTROKE

- Dihalne meditacije
- Meditacija s poudarkom na telesu
- Vizualizacijske meditacije
- Meditacija ljubezni in sočutja
- Gibalne meditacije
- Prizemljitvene meditacije



# JOGA ZA OTROKE

- Starodavna indijska veda
- Združuje telo in duha
- Naravni gibi
- Pozitiven vpliv na telo
- Spodbujamo gibčnost in razigranost
- Otroci so naravni jogiji



# JUTRANJI KROG

- Sedimo udobno
- Roke na kolenih
- Dlani obrnjene navzgor
- Deklamacija „Tiho“
- Zapremo oči
- Dihalne vaje



**TIHO**

**TIHO, TIHO, ČISTO TIHO  
PRST NA USTA POLOŽIMO.  
TIHO, TIHO, ČISTO TIHO  
KAKOR MALE MIŠKE  
V HIŠICO SE SKRIJMO.**

# PRISLUHNIMO BITJU SRCA

- Sedimo udobno
- Zapremo oči
- Dihamo globoko
- Zavedamo se svoje dihanja
- Prisluhnimo bitju srca





# ZAZNAVANJE SRČNEGA UTRIPA

- Sedimo udobno
- Dva prsta položimo na zapestje
- Zapremo oči
- Zaznamo srčni utrip



# TERAPIJE SPROŠČANJA Z UPORABO GLASU

- Sedimo udobno
- Roke imamo na kolenih
- Dlani so obrnjene navzgor
- Zapremo oči
- Vdihnemo
- Ob izdihu zapojemo glas A, E, I, O, U



# MEDITACIJA ČEBELJI DIH

- Sedimo udobno
- S prsti si zamašimo ušesa
- Z dlanmi si pokrijemo oči
- Vdihnemo
- Z zaprtimi usti mrmramo



# MEDENA MASAŽA

- Nanesemo med na roko
- Krožni gibi
- Masiranje
- Vtiranje medu v telo



# APITERAPIJA – UPORABA PROPO STEAMA

- Uparjalnik propolisa
- Propolisove tablete
- Raziskava
- Čebelarska zveza Slovenije



# MEDITACIJA S SVEČO

- Prižgemo svečo
- Višina oči
- „Svečo gledanje“
- Zapremo oči
- Rdeč plamen



# MEDITACIJA Z ZVOČNO POSODICO

- Sedimo udobno
- Roke imamo na kolenih
- Dlani so obrnjene navzgor
- Zapremo oči
- Prepustimo se zvočni kopeli



# MEDITACIJA Z ZVOČNIM BOBNOM

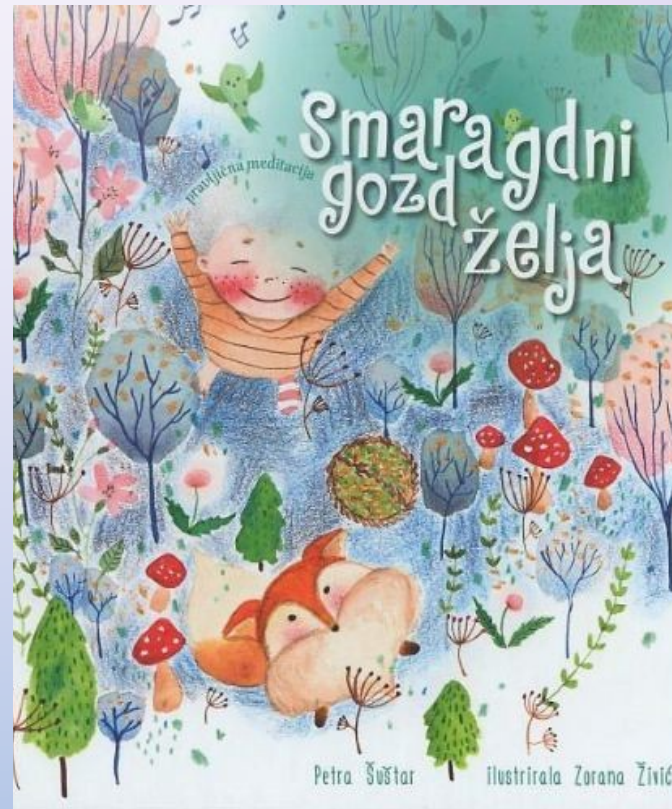
- Sedimo udobno
- Prepustimo se zvoku bobna
- Sproščенost telesa





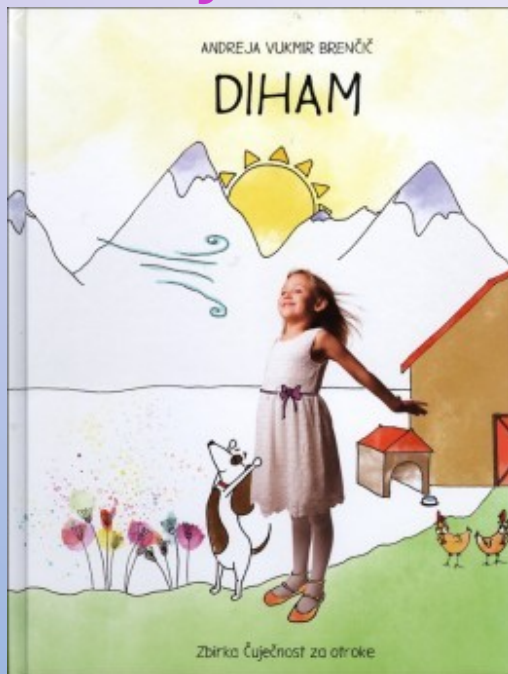
# MEDITACIJSKE PRAVLJICE

- Beremo ali poslušamo
- Vokalno-instrumentalna glasba
- Čas počitka
- Umiritev in sprostitev



# STOPIMO V PRAVLJIČNI SVET

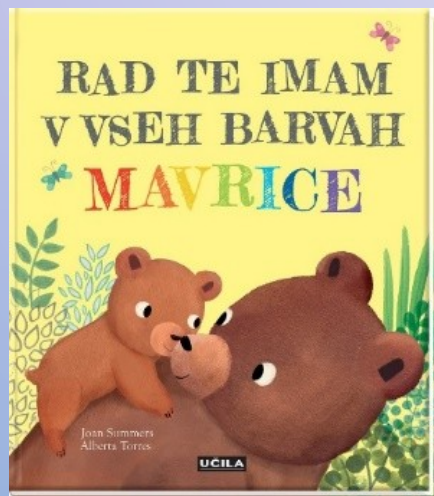
- Diham – Čuječnost za otroke



## Moj očka je presta – Joga za starše in otroke



# Rad te imam v vseh barvah mavrice



# ZAKLJUČEK

- Čutiš svoja čustva
- Dihaš in se zavedaš svojega dihanja
- Misliš in se zavedaš svojih misli
- Se znaš sprostiti



# VIRI IN LITERATURA

- Bahovec, D. E., Cvetko, I. (1999). *Kurikulum Za Vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo Za Šolstvo In Šport.
- Baptiste, B. (2007). *Moj Očka Je Presta*. Kranj: Damodar.
- Božič, U. (2017). *Pravljična Joga*. Ljubljana: Mladinska Knjiga.
- Cotton, F. (2017). *Joga Malčki*. Hoče: Skrivnost.
- Gates, M. (2019). *Joga Za Dobro Jutro: Prebudimo Se V Nov Dan*. Ljubljana: Samala.
- Gates, M. (2019). *Joga Za Lahko Noč: Potonimo V Miren Spanec*. Ljubljana: Samala.

- Summers, J. (2021). Rad Te Imam V Vseh Barvah Mavrice. Tržič: Učila International.
- Šuštar, P. (2018). Smaragdni Gozd Želja (Pravljična Meditacija). Kamnik: Samozaložba.
- Vukmir, A. (2018). Diham. Domžale: Družinski In Terapevtski Center Pogled.
- <https://Napredni-otroci.Si/Meditacije/>
- [MEDITACIJA ZA OTROKE: ČAROBNI GOZD ZA LAHKO NOČ \(Cristy In Mihael Žmahar \(Youtube.Com\)\)](#)
- [Meditacija Za Otroke | Lučka V Tebi \(Youtube.Com\)](#)
- [Različne Tehnike Meditacij Nam Pomagajo Doseči Mir In Tišino - Vizita.Si](#)
- [Fotografije – lasten arhiv](#)

**HVALA ZA VAŠO POZORNOST**

