

Predšolski oddelki s prilagojenim programom

Razgibajmo se skupaj!

Enostavne oblike gibanja za otroke in starše



V trenutkih, ko starši nimate možnosti gibanja z otrokom na prostem, vam bodo našete vaje pomagale, da otrokom pričarate zanimivo izkušnjo različnih oblik gibanja, ob tem pa razvijate tudi druge veščine: poslušanje, pozornost, ustvarjalnost.

Pri vseh navedenih gibanjih je pomembno, da otroku gib predstavite z navdušenjem. Podobno, kot bi brali pravljico. Prav zato naj ima vsak gib ime živali. V ozadju si lahko pripravite tudi umirjeno glasbo po želji. To je lahko tudi del vaše vsakodnevne rutine povezovanja z otrokom zjutraj ali pred spanjem.

Našete vaje imajo osnove joge za otroke, kjer lahko določene gibe prilagodimo tudi otrokom s posebnimi potrebami. Vsekakor bodite pozorni na omejitve, ki jih vaš otrok ima in vaje prilagodite.

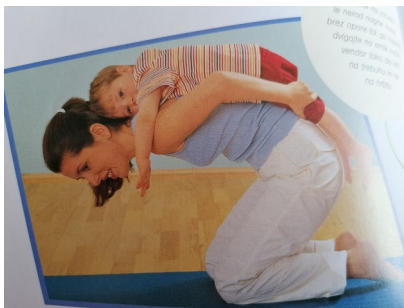
1. »Muca, ki se preteguje«

Vajo izvedite kot prikazuje slika. Otroku nežno vodite roke v plosk. Roke nato primite tudi ob komolcu in jih potisnite ob tla. Nadaljujte z dviganjem rok preko glave. Roke nežno potisnite ob tla. Nikoli giba ne izvajajte na silo. Ob tem lahko otroku zapojete kakšno pesmico, mu daste poljubček. Vajo opisujte: **»Kakšna muca pa si? Bela? Črna? Muca se preteguje, ker je zaspana. Si zaspan tudi ti?«**



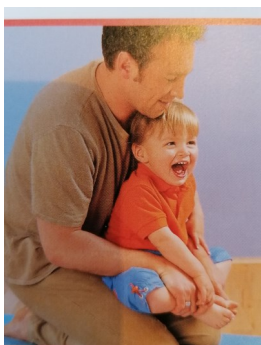
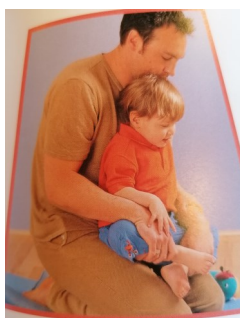
2. »Želvica«

Izvedite vajo kot prikazuje slika. Otroka nežno zibajte naprej in nazaj. Čvrsto ga držite za noge. Opazujte reakcijo otroka. Ga morda vznemiri gib naprej ali nazaj. Prilagodite naklon in tempo guganja. Morda za začetek otrok samo leži pri miru.



3. »Opica se guga«

Zavzemite položaj kot na sliki. Odrasli najprej sedite na blazini, trdno primite otroka. Nato se dvignite na kolena. Otroka nežno zazibajte levo in desno. Otrok naj bo nagnjen vedno malce naprej.



4. »Vidim kačo«

Z otrokom se uležite na tla z obrazom drug proti drugemu. Posnemajte dviganje kače. Najprej naj gib usvoji otrok, pomagajte mu, nato se mu pri izvajanju vaje pridružite. Vadbo opisujte kot že predlagano:»Si velika kača? Kakšne barve si? Ali kača zna sikati? Pokaži?



5. »Kuža povoha kost«

Izvedite gib kot na sliki. Večkrat ponovite. Izmislite si pravljico: »Kuža gre na sprehod, nekaj voha. Kaj je našel? Kost! Veliko, dišečo kost!«



6. »Metuljček razgibava krila«

Zavzemite položaj kot na sliki. Z nogami posnemajte gibanje metuljevih kril. Pripovedujte pravljico o metulju.

»Metuljček je iskal marjetico. Poletel je daleč, daleč in močno mahal s svojimi krili. Ko se je usedel na dišeč cvet, se je najprej napil medu, nato pa spočil svoja utrujena krila (noge npr. zravnamo oz. prenehamo z gibanjem).



Pripravila: Tatjana Visočnik, prof. def.

Literatura in slikovni material: Walker, P: Hop, skok in poskok: Didakta, 2003

Predšolski oddelki s prilagojenim programom

Kontakt: info@popp-maribor.si

Spletna stran: <http://www.popp-maribor.si/>