

**”Gibalna športna dejavnost za zdravje družine”
obogatitvena dejavnost MALI POHODNIKI**

Z DRUŽINO V NARAVO



Martina Jaunik

univ. dipl. prof. šp. vzg. in
vzgojiteljica predšolskih otrok

NARAVA IN GIBANJE

- Gibanje in narava sta zelo povezana.
- Predšolski otroci radi preživljajo čas v naravi, čudijo se stvarjem, ki jih v naravi opazijo ter se ob vsem tem se tudi gibalno udeležujejo.
- Otrokom lahko na zanimiv in igriv način predstavimo in približamo veliko informacij s vseh področij življenja.

VPLIV VRTCEV

- V vrtcih skrbimo za zdrav način življenja otrok in zaposlenih.
- Pomembno je, da v zdrav način življenja vključimo tudi vas, starše.

Poseben izziv predstavljajo gozdne površine, ki nudijo raznovrstne možnosti za gibalne in druge aktivnosti ter skupno preživljanje prostega časa otrok in staršev v spodbudnem učnem okolju.

Želimo si, da bi gozd nudil vsem (otrokom, staršem in drugim obiskovalcem) možnosti za doživljanje in odkrivanje narave ter za sprostitev in krepitev zdravja.



Glavni namen popoldanskih srečanj:

Koristno preživeti svoj prosti čas z otrokom v naravi.



Z DRUŽINO V NARAVO (V GOZD)

Gozd je okolje, ki pozitivno vpliva na otroke in celotno družino.

Že samo s sprehodom skozi gozd, premagovanjem ovir ob poti, čudenju ter opazovanju narave ... naredimo veliko za svoje zdravje in dobro počutje. Prav tako nam gozd nudi ogromno možnosti, če le vključimo nekoliko domišljije in idej.

Kaj vse bomo na pohodih počeli?

- Določene dele poti bomo prehodili, nekatere pretekli v pogovornem tempu ali v počasnem teku vzvratno. Vmes bomo izvedli gibalne dejavnosti in sprostitvene vaje: prepovedan gib, pozdrav soncu, dihalne vaje ...



- Izkoristimo lahko podrta debla za hojo po deblu naprej ali bočno ter drevesa ob širši poti za tek med njimi (vijuganje med drevesi).



- Med potjo bomo oponašali gibanje gozdnih živali.



- Lahko vključimo štafetne igre.
- Izvedemo nekaj elementov joge ali gibalno ponazorimo, kar smo v gozdu zaznali, spoznali, videli ipd. (drevo, kamen, palica, list, storž ...).





- Morda bo čas tudi za izvedbo rajalnih iger: Bela bela lilija, Rdeči rdeči tulipan, Rdeče češnje rada jem, Biba buba baja...
- Vedno so zanimive igre, kot so: Kdo se boji črnega moža? Lisica, kaj ješ? Kraljica, koliko korakov lahko naredim do tvojega gradu? Medved, koliko je ura? Gnilo jajce ...

Z različnimi kartoni lahko raziskujemo gozd ter popestrimo dejavnosti v naravi.

Nekaj primerov kartonov:

- **Kartoni 1:** Poišči nekaj mokrega, zelenega, trdega, nekaj kar šumi ipd.
- **Kartoni 2:** Barvna paleta, ki jo družina prejme in nanjo polaga predmete, ki jih najde ob poti, v določeni barvi (bela, zelena, rjava, oranžna, rumena, siva ipd.)

- **Kartoni 3: Čutila**

Družina med sprehodom spremlja, opazuje in išče predmete, ki jih lahko vonja, tipa, okuša, sliši. Pri stvareh, ki jih pokažejo, naredimo primerjavo glede na tip (ali je predmet gladek, hrapav), vizualen pomen (na kak način vidijo, zaznajo določen predmet ...), sluh (kaj slišimo: šumenje lista, zvok ptic, pokanje vej pod nogami) ipd.



- **Kartoni 4: Gibalne naloge**

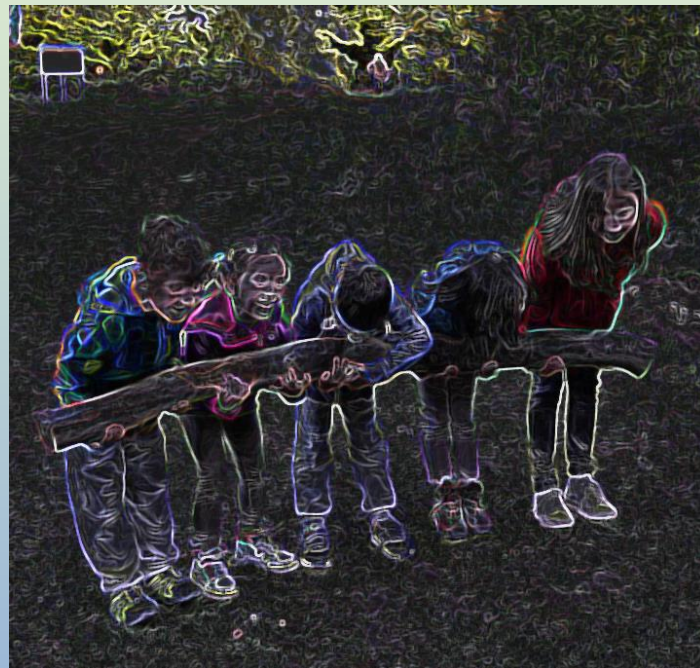
Npr.: naredi 5 različnih poskokov in jih ponovi 5 krat (5 sonožnih poskokov naprej, 5 poskokov po levi nogi, 5 zajčjih poskokov, 5 žabjih poskokov, 5 poskokov vzvratno ...).

Pot bomo popestrili tudi z različnimi postajami

- Na teh postajah lahko izboljšamo svojo telesno vzdržljivost, moč rok in nog, razvijamo svojo ustvarjalnost, domišljijo, sodelujemo znotraj družine ...
- Za postaje bomo uporabili materiale, ki jih najdemo v bližnji okolici gozda. Po končanih dejavnostih jih za seboj spravimo.

Nekaj primerov delavnosti:

- Gozdni poligon



- Gozdni spomin



- Gozdne slike



- Čarobni gozdni zvarek



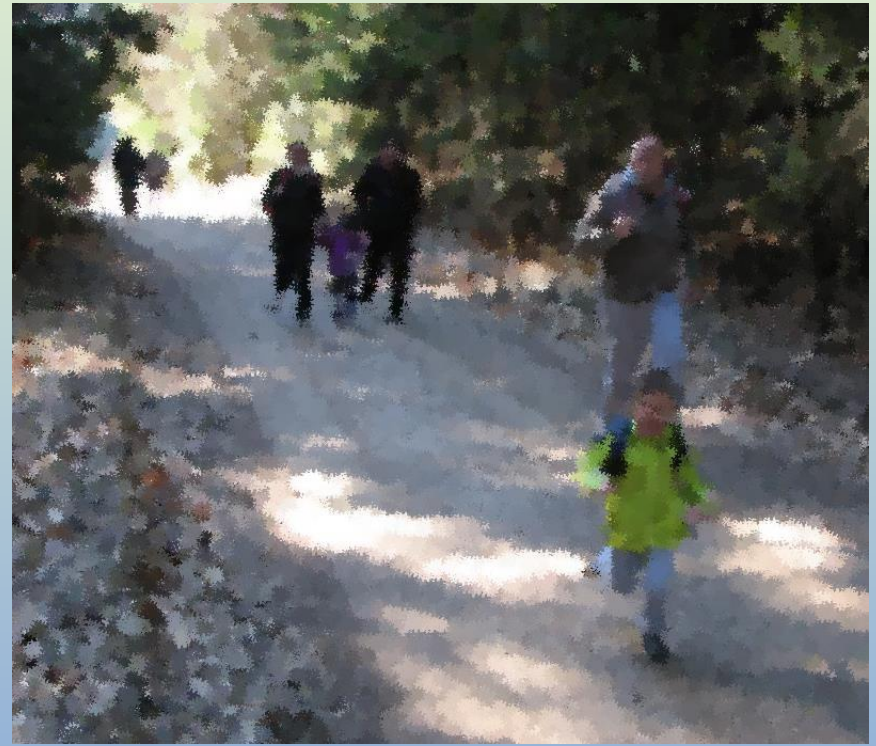
Kadar se odpravimo z družino v gozd oz. na bližnje griče je potrebno narediti pot zanimivo za otroke. Prav tako so otroci bolj aktivni, če se v dejavnosti vključijo tudi starši.





Straši smo vzor
otrokom.





Pomembno je, da poznamo gozdni bonton ter pravila obnašanja v gozdu in naravi.

Za konec ...

- Predšolsko obdobje otrok je najdragocenejše.
- Pri tej starosti so otroci tisti, ki so željni gibanja.



- Z gibanjem v naravi varujemo in krepimo naše zdravje (tako telesno kot duševno).



- Prav tako narava pozitivno vpliva na celotno družino.



Po vsakem srečanju bomo gozd zapuščali dobre volje, prijetnega počutja ter v dobrih odnosih.

Komu je obogatitvena dejavnost Mali pohodniki namenjena?

- otrokom in njihovim staršem ter bratcem in sestram;
- babicam, dedkom, sorodnikom;
- krajanom in vsem ostalim, ki si želijo svoj prosti čas preživeti v naravi.

Kdaj se bo dejavnost izvajala?

3 x v letu (konec oktobra, januarja ali februarja in maja)

Vsaka družina prejme knjižico „Mali pohodniki“, v kateri zbira žige za prehojene poti.

Kako se prijaviti?

Na e-mail: martina.jaunik@os-selnica.si

Ob prijavi zapišete ime in priimek otroka, ki obiskuje vrtec ter skupino, ki jo otrok obiskuje.

Po e-mailu boste dobivali tudi vabila in napotke za posamezen pohod.

HVALA

ZA VAŠO POZORNOST

