



GIBALNE MINUTKE

Dan v naši skupini se je vedno začel s telovadbo, saj so se otroci po jutranjem razgibavanju veliko lepše, predvsem pa mirneje igrali in nenazadnje tudi sodelovali pri raznih dejavnostih. Da pa ni bila samo suhoparna telovadba smo to popestrile s pesmico.

Leva, desna, ena, dva, vsi veselo korakamo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo skačemo.
Leva desna, ena, dva, vsi veselo korakamo.
Leva , desna, ena, dva, vsi veselo tekamo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo korakamo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo se vrtimo.....
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo korakamo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo že sedimo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo korakamo.
Leva, desna, ena, dva, vsi veselo že stojimo na stolu.....

Medtem ko pojemo pesmico korakamo in ko povemo kaj radi počnemo, to tudi naredimo. Na primer: tečemo ali pa skačemo, na koncu lahko dodamo kar želimo. Skozi pesmico smo tako izvajali različne načine naravnih gibanj. Najpogumnejši otroci so tudi sami povedali kaj bi radi naredili in vsakokrat smo jih tudi poslušale.

Tak način gibanja smo kasneje tudi nadgradile in zraven smo utrjevali tudi matematične pojme (nad, pod, ob,..). Korakali smo tako, da smo se držali z rokami za naslon stola in zraven korakali. Ko smo povedali da radi stojimo, smo zraven dodale na stolu. In otroci so bili veseli ker so lahko stopili na stol ali pa se usedli, se skrili pod stol.

Otroci so se vedno razveselili, ko smo vzeli stole ter začele peti pesmico. Hitro so se nam pridružili tudi tisti otroci, ki navadno niso vedno hoteli sodelovati.

JOGA – POZDRAV SONCU

Otroci radi raziskujejo vedno nove položaje, sploh kadar potrebujejo čim več naše pozornosti. Takrat bi se najraje postavili na glavo in tako obstali dlje časa. Vendar pa pri tej starosti otroci tega še ne zmorejo. Ker smo opazile, kaj radi počnejo smo se odločile da jim njihov vsakdan popestrimo z elementi joge. Odločile smo se da bomo nekaj časa izvajali pozdrav soncu. To je sklop položajev katere ponovimo v nekem zaporedju. Vaje oziroma položaje smo seveda nekoliko priredile starosti otrok.

1. Položaj molitve: stojimo, kakor nam najbolj ustreza, z nogami skupaj ali rahlo na razen. Roke ohlapno visijo ob telesu. Dihamo enakomerno. Počasi upognemo komolce in položimo dlan ob dlan v višino prsnega koša.
2. Položaj z dvignjenimi rokami: dvignemo in iztegnemo roke nad glavo. Roke držimo razmaknjene za širino ramen. Glava je nagnjena nazaj, pogled in dlani so usmerjeni proti stropu.
3. Položaj punčke iz cunj: prepognemo se naprej. Roke nam visijo sproščeno proti tlu. Lahko tudi položimo dlani na tla. Glava visi sproščeno med rokami.



4. Položaj jezdeca. Upognemo levo koleno in istočasno iztegnemo desno nogo nazaj. Koleno desne noge položimo nazaj na tla. Roke nam visijo ob telesu in pogledamo navzgor.

5. Položaj strehe: Postavimo levo stopalo ob desno in se z dlanmi dotaknemo tal, roke iztegnemo. Noge iztegnemo in pete skušamo položiti na tla, dvignemo zadnjico in

glavo spustimo med roke. Gledamo kolena

6. Pozdrav z osmimi deli ali točkami: kolena upognemo in jih položimo na tla. Upognemo komolce, da prsni koš zdrsne med rokami na tla. Na tla položimo tudi brado. Trebuh ostane ves čas dvignjen od tal.
7. Položaj kobre: počasi dvigujemo glavo in spuščamo boke. Komolce dvignemo in jih rahlo upognemo. Roke tako podpirajo trup. Glavo nagnemo nazaj in gledamo navzgor. Na tleh so kolena, stegna in spodnji del trebuha.
8. Položaj strehe
9. Položaj jezdeca
10. Položaj punčke iz cunj
11. Položaj z dvignjenimi rokami
12. Položaj molitve

Otroci so sprva samo opazovali kaj počnemo, nekaj jih je tudi zraven poskušalo ponavljati za nami. Ker pa smo te vaje izvajali vsakodnevno so se tudi otroci postopoma vedno bolj pridruževali izvajanju joge. Postal jim je zanimivo sploh takrat, ko smo naredili streho.



Ob samem izvajanju joge smo otroke spodbudile, da zraven poskušajo še umirjeno dihati. V začetku smo dihali zelo glasno, da so otroci zaznali kaj želimo od njih. Seveda smo jim pomagale tudi pri pravilni postavitvi položaja. Ker pa smo jogo izvajali dlje časa smo tudi prišle do spoznanja, da so otroci po tem veliko bolj umirjeni in sproščeni, kar se je odražalo pri njihovi igri.



ZELO LAČNA GOSENICA

V skupini smo se pogovarjali o gosenici. Gosenice smo opazovali v naravi in v knjigah. Ogljedali pa smo si tudi razne video vsebine na spletu o gosenicah. Otrokom smo prebrale pravljico avtorja Eric Carle Zelo lačna gosenica. Pravljico smo večkrat prebrale in vsakokrat so bili otroci nad njo zelo navdušeni in v pričakovanju kaj nastane iz gosenice. Ob spoznanju da iz gosenice nastane metulj, so bili nadvse navdušeni. Otroke smo tudi spodbudile, da nam sami pripovedujejo pravljico o zelo lačni gosenici, ob tem pa so si pomagali z ilustracijami iz knjige. Veliko smo tudi ustvarjali na temo gosenice in metuljev. Nizali smo kroglice, sestavljali iz delov gosenice in ne nazadnje tudi pripravili predstavo o zelo lačni gosenici. Ker pa je otroke gosenica zelo fascinirala,

smo izdelali tudi čisto pravo gosenico, katero smo poimenovali Berta. Gosenica Berta pa je imela v naši skupini, kar pomembno vlogo. Otroci so jo ob prihodu v igralnico pozdravili, nekateri tudi pobožali ali se z njo poigrali. Berta pa je otroke tudi spodbujala k okušanju različne prehrane in k samostojnemu hranjenju, saj so otroci, kateri so bili zaradi epidemije dlje časa odsotni pozabili na to. K temu pa je veliko pripomogla prav naša gosenica Berta. Otroci so ji hiteli kazat kako znajo prijeti žlico in kako so poskusili predvsem solato in sadje. Vsakokrat pa jih je gosenica pohvalila in jih tudi pobožala ali se k njim stisnila. Nad to gesto so bili otroci navdušeni in so komaj čakali, da jih Berta pohvali. Šli pa smo še malo dlje in skupaj z našo gosenico Berto pripravili tudi čisto pravi sok iz pomaranč. Katerega so otroci z veseljem tudi poskusili, se ob njem malo nakremžili, pa vendar ga popili, saj jih je gledala Berta. Ko pa smo prišli do naravnega soka, smo se tudi začeli pogovarjat o tem kaj je zdravo in kaj ne. Otroci so skupaj z Berto prišli do spoznanja, da če pojedjo veliko sladkarij, jih potem boli želodček, zato je potrebno uživati manj sladkarij in veliko sadja in zelenjave. Kot je to počela gosenica v pravljici. Projekt smo nato zaključili z predstavo o zelo lačni gosenici, v kateri so se lahko preizkusili tudi otroci sami.