

## 365 dni TELOVADIMO VSI



Projekt spodbuja vsakodnevne gibalne odmore, gibalne minutke in jutranjo telovadbo. Projekt je preprost, dopadljiv, popolnoma izvedljiv v vseh oddelkih, saj zanj niso potrebna kakšna dodatna znanja niti večji prostori ali kader.

Namen projekta je, da se vsak dan z otroki najmanj 5-10 minut načrtno razgibavamo. Na ta način bodo **otroški možgani po gibanju delovali učinkovitejše, neprimerno bolje bodo organizirani, otroci bodo ostali dlje časa zbrani, bistveno manj bo v njih napetosti in tudi STRESA. Ni posebne potrebe opisovati pomen zadostnega gibanja na otrokovo težo, prekomerno debelost, samopodobo ...**

V pomoč strokovnim delavcem obstajajo tudi vaje oz. priročne aktivnosti na spletu ter himna po kateri se lahko telovadi. Himna je lahko znak za začetek vadbe. Ko se zasliši glasbena spremljava, začnejo telovaditi vsi otroci in strokovni delavci.

**Projekt vključuje tudi možnost aktivnega vključevanja starejših otrok v proces z vlogo DEŽURNEGA in DEMONSTRATORJA, ki ostalim pokaže gibalne vaje in se preizkusi v vlogi vodje.**

V projekt so vključeni vsi oddelki vrtca. Priporočljivo je, da se vanj vključijo tudi družine, katere telovadijo z otroki doma.