

Tema: Telesna dejavnost

V šolskem letu 2024/2025 smo v okviru programa Zdravje v vrtcu izvajali različne dejavnosti na temo »Telesna dejavnost«, s katerimi smo otrokom želeli približati pomen gibanja za zdravje, dobro počutje ter celostni razvoj.

V sodobnem načinu življenja, kjer gibanje vse bolj izpodrivajo sedeče navade, je postalo izjemno pomembno, da otrokom že v zgodnjem otroštvu privzgojimo pozitiven odnos do gibanja. Telesna dejavnost ima ključno vlogo pri celostnem razvoju predšolskega otroka – vpliva na telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj. Z izbrano temo smo želeli otrokom omogočiti čim več kakovostnega gibanja, jih spodbuditi k raziskovanju gibanja v različnih okoljih in pogojih ter razvijati osnovne gibalne spretnosti, vztrajnost, sodelovanje in zdrav življenjski slog.

Dejavnosti so potekale skozi celo šolsko leto in bile prilagojene starosti, razvojnim značilnostim, sposobnostim in spretnostim otrok. Vključene so bile v vsakdanjo rutino, prosto igro in načrtovane gibalne vsebine. Med drugim smo izvajali: jutranji tek na igrišču vrtca in vsakodnevne gibalne minute, naravne oblike gibanja, vadbene ure, vaje po postajah, nogometni vrtec v sodelovanju z Nogometno šolo Mura, pohod do Fazanerije, sprehodi v okolici vrtca, gibanje ob glasbi, gibanje z rekviziti (blazince, mehke žoge, rute, časopisni papir, obroči, trakovi), poligoni, razgibavanje na prostem, pravljična joga, sproščanje ob umirjeni glasbi, različna športna srečanja s starši in starimi starši, igre brez meja, tek podnebnih sprememb, obeležitev dneva slovenskega športa, rajalne in tekmovalne igre, pri katerih smo spodbujali upoštevanje pravil in športno vedenje, stvarjanje gibalnih zgodb, ki smo jih predstavili staršem, masaže za umirjanje otrok, gibalne dejavnosti v telovadnici, telovadba z Juvijem, čutna pot na igrišču, raziskovanje igrišča v vseh letnih časih (čofotanje po lužah, igra z blatom, risanje v sneg ter opazovanje sledi, grabljanje jesenskega listja), razvijanje spretnosti na otroških igralih, plavalni tečaj z vsebinami prilagajanja na vodo, izvedba nalog gibalno/športnega programa Mali sonček, učenje športnega vedenja, premagovanje poraza, sodelovanje, iskanje prave mere tekmovalnosti.

Otroci so v gibalnih dejavnostih sodelovali z velikim veseljem, zanimanjem in zavzetostjo. Opazili smo napredek v njihovi motoriki, koordinaciji, ravnotežju, vztrajnosti, samostojnosti ter v zmožnosti sodelovanja in upoštevanja pravil. Z različnimi pristopi in vključevanjem gibanja v vsa področja Kurikula smo otrokom omogočili celosten razvoj in pozitivno izkušnjo gibanja.

Dejavnosti so pripomogle k večji samozavesti otrok, večji gibalni učinkovitosti ter predvsem k razvoju pozitivnega odnosa do gibanja in lastnega telesa. Vključevanje staršev in sodelovanje z lokalno skupnostjo je dejavnosti še dodatno obogatilo.

Zavedamo se, da gibanje ni le del dneva, temveč način življenja, ki pomembno vpliva na kakovost bivanja posameznika – zato bomo tudi v prihodnje gibanje še naprej sistematično in ustvarjalno vključili v vse ravni vzgojnega dela.