

POROČILO PROJEKTA 365 DNI TELOVADIMO VSI



Koordinatorica: Anja Kos
Pomočnica koordinatorke: Petra Tratnik

LJUBLJANA, 5. 6. 2023

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



V Vrtcu Vrhovci se zavedamo, kako pomembno je vsakodnevno gibanje, zato smo se letos prvič udeležili projekta 365 dni telovadimo vsi, da otrokom vsakodnevno gibanje še bolj približamo.



VRTEC VRHOVCI
VRHOVCI CESTA XIX/10
1000 LJUBLJANA
T: 01 2445 252
E: TAJNISTVO@VRTEC-VRHOVCI.SI

Vsaka enota vrtca ima na voljo razgibano igrišče, ki ga lahko uporabijo tako za prosto igro kot tudi za različne vodene gibalne dejavnosti. Enotam pa je skupno, da ne glede na to kje se nahajajo, lahko v okolici izkoristijo različne površine za gibalne dejavnosti

V enoti Brdo se zavedajo kako pomembno je gibanje, zato so vse skupine izvajale naslednje dejavnosti: tedenske gibalne urice na različnih lokacijah (igralnica, garderoba, igrišče, travnik...), gibalne minutke z različnimi rekviziti, gibalne igre, igre na snegu, igre za sproščanje in umirjanje, gibalno popoldne s starši – prireditev »Z roko v roki«, sprehodi v naravo in gibanje na svežem zraku (izvajanje naravnih oblik gibanja), izleti v okolici (Klobuk, Rožnik, Koseški bajer...), večkrat tedensko jutranje razgibavanje s Foksijem in ob videu 365 dni.



Tudi v enoti Rožnik so izvajali veliko dejavnosti, kjer so se gibali na različne načine. Skupina Ribe je imela gibalne minutke ob glasbi in telovadbi s Foksijem, z gibalnimi igrami, razgibavanjem z različnimi rekviziti, tedenskimi gibalnimi uricami, kjer smo ob gibalnih poligonih izvajali naravne oblike gibanja, premagovali ovire, izvajali vaje za moč, ravnotežje, atletske vaje, igre z žogami, izvajali smo otroško jogo, vsakodnevno gibanje zunaj na igrišču, kjer so otroci plezali, tekli, igrali košarko ali nogomet, hodili s hoduljami, se vozili s kolesi, sprehodi po okolici vrtca, daljši sprehodi po PST-ju, telovadbo na šolskem igrišču, športnimi dopoldnevi – daljši sprehodi, izleti na Rožnik, v Tivoli, do Koseškega bajerja, pohod: Pot ob Žici, igre na snegu, jesenski kros, podnebni tek – štafeta, dejavnostmi za projekt: Mali Sonček – kolesarjenje, hoja v hrib, igre z žogo, naravne oblike gibanja, igre na snegu, aktivnim delom na vrtu.

V skupini Polži je njihova udeležba v projektu 365 dni telovadimo vsi minila v tedenskih gibalnih urah, ki so zajemale gimnastično in atletske abecedo, delo z žogami (slednjo smo izvajali na prostem), sicer pa so imeli dnevne sprehode in igro na otroških igriščih z igrali, katera otrokom omogočajo gibalni vzorec plezanja in vese, česar v igralnicah ne morejo izkusiti. Takšna igrala so našli na našem igrišču in na igriščih v okolici vrtca (Sattnerjeva, Grba). Imeli pa so večkrat tudi gibalne odmore, ki so zajemali po eno obliko gibalnih vzorcev: hoja/tek, plazenje/lazenje, skoki, potiskanje/vlečenje. Ti so bili največkrat uporabljeni kot prehod k bolj umirjenim vodenim dejavnostim. Zelo dobro pa so otroci sprejeli talni hokej.

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana





Skupina Mucki je imela vsakodnevno gibalno minuto v jutranjem krogu in v prehodih med dejavnostmi, gibalna urica enkrat tedensko, razgibavanje vsaj dvakrat tedensko, razgibavanje, gibalne igre in poligoni na terasi in igrišču, ples ob glasbeni spremljavi, rajalne igre, sprehodi, izleti v bližnji in daljni okolici (Grba, Računalniška fakulteta, Rožnik, Pot ob žici), igre na igrišču, gibanje v gozdu in na travnikih v bližnji okolici, igre na igrišču na Gabrščkovi ulici in na Grbi, tek in lovljenje po poti ob žici v smeri proti Grbi in proti Koseškemu bajerju, skrivanje in lovljenje v naselju na Grbi, mini kros, kolesarski dan, orientacijski pohod in igre brez meja. Odšli pa bodo še na Rožnik, v Živalski vrt ter drugi del iger brez meja.



V najmlajši skupini Račke so se skozi celo leto gibalni in izvajali različne gibalne dejavnosti. Vsakodnevno sta z vzgojiteljico in pomočnico vzgojiteljice otrokom ponudili različne gibalne dejavnosti: gibalni poligoni z blazinami, sprehodi, rajalni plesi, plesi ob glasbi, plesi z rutkami, vožnja s poganjalci in skirojem, igre z žogami, igre z obroči, lovljenje milnih mehurčkov skupaj s starejšo skupino pa so odšli tudi na sprehod po okolici vrtca.



V skupini Žabice so gibanje vključili na različne načine: gibalne minute, jutranji krog, prosta igra s telovadnimi rekviziti, gibalne igre, položaji iz joge ter gibalne urice. Igrali so se v igralnici, večnamenskem prostoru, zunaj na igrišču ter na dolgih sprehodih. Vključili smo tudi starše na skupnih srečanjih, na sprehodu na Rožnik in na skupnih gibalnih igrah. Otroke vključijo tudi z vlogo demonstratorja, ko sami pokažejo telovadne vaje. Vključili so tudi smešne vaje, ob katerih so se nasmejali in razgibali.

VRTEC VRHOVCI
 VRHOVCI CESTA XIX/10
 1000 LJUBLJANA
 T: 01 2445 252
 E: TAJNISTVO@VRTEC-VRHOVCI.SI



V najstarejši skupini Hobotnice so gibanje vključili v svoj vsakdan. Ob jutranjem krogu so se razgibali z različnimi razgibanimi vajami, ob pesmi telovadba (Miša), udeležili so se mini krosa v enoti, imeli kolesarski dan, večkrat odšli na daljši sprehod na Rožnik, do Tivolija ali pa do Koseškega bajerja. Večkrat tedensko so otroci med seboj tekmovali v teku, različnih poskokih in vajah. Na sprehod pa so hodili tudi po bližnji okolici vrtca in takrat različna igrala za še dodatno razgibavanje. Tedensko gibalno uro so uporabili za različne štafetne igre, ob lepem vremenu so jih imeli na igrišču vrtca. Ob različnih poligonih so urili svojo moč, vztrajnost in ravnotežje. Tudi prosta igra je potekala na igrišču vrtca, kjer so otroci plezali, se lovili, tekli, skakali in lovili ravnotežje. V skupini bodo še naprej vključevali gibanje v svoj vsakdan.

Enoti Tehnološki park lokacija vrtca ponuja veliko možnosti za gibanje. Vrtec ima prostrano igrišče, ki je primerno tako za najmlajše kot tudi za najstarejše otroke. Gibalnim dejavnostim pa je še posebej namenjen skupni prostor – telovadnica, ki je opremljena s plezalnimi elementi, blazinami in manjšimi športnimi rekviziti. Lega vrtca pa omogoča tudi vsakodnevne krajše in daljše sprehode v različne smeri.

V najstarejši skupini Zvezde (5 – 6 let) so se otroci dnevno vključevali v gibalne dejavnosti. Enkrat tedensko so izvajali gibalne urice v telovadnici in na prostem, vsakodnevno pa gibalne minutke v igralnici, na igrišču in na prostem. Odhajali so tudi na krajše in daljše sprehode po Poti ob žici, do Koseškega bajerja, na Rožnik, Klobuk in do jezera na Gradaščici. Otroci so uživali v igri na igralih na našem vrtčevskem igrišču, pri izvajanju joge za najmlajše, v plesu in rajalnih igrah. Strokovni delavki sta za otroke organizirali tudi kolesarski dan in teden rolanja v vrtcu. Otroci so pri vseh gibalnih dejavnostih zelo uživali. Odšli so tudi v vrtec v naravi v Pacug, kjer je na vrsto prišlo še plavanje in igre v vodi. Zvezde so se poleg tega preizkušale in urile še v gibalnih igricah, igrah z žogo, igrah s padalom, teku v naravi, plezanju in

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



premagovanju ovir, naravnih oblikah gibanja, v različnih poligonih, plezanju po plezalni steni, drsnemu koraku s pomočjo krpic ter vajah za razgibavanje in krepitev telesa. Gibanje so izvajali v skupinskih ali manjših skupinah ali individualno. Uporabili so različne športne pripomočke in naravne materiale.

VRTEC VRHOVCI
VRHOVCI CESTA XIX/10
1000 LJUBLJANA
T: 01 2445 252
E: TAJNISTVO@VRTEC-VRHOVCI.SI

Tudi pri Miškah (4 – 5 let) so izvajali gibalne minutke v igralnici ali na prostem. Gibalne minutke so v začetku šolskega leta izvajali dnevno, kasneje so jih izvajali 3 – 4x na teden. V jutranjem krogu so izvajali gibalne vaje kot so: raztezanje, poskoki, počepi. Na igrišču pa so običajno izvedli tek ob ograji, v naravi na travniku smo izvedli raztezne vaje, tek do določene točke, hitro hojo.



Mavrice (3 – 4 leta) si vsak dan vzamejo čas za gibanje. Prednost dajejo gibanju na svežem zraku. Najraje se odpravijo na Rožnik, PST, Klobuk ali do Koseškega bajerja. Uspešno so se udeležili tudi Pohoda ob žici. Tudi okolico vrtca so že velikokrat prehodili. Otroci pa uživajo tudi v gibalnih uricah v telovadnici, kjer se preizkušajo in usvajajo spretnosti pri igrah z žogo, plezanju, premagovanju ovir, naravnih oblikah gibanja, štafetnih igrah, različnih poligonih, plezanju po plezalni steni, vožnji s pogajalci in skiroji, vajah za krepitev moči in ravnotežja in še veliko več. Dnevno izvajajo minutke za telovadbo, kjer se gibajo na različne načine: oponašajo gibanja živali, plešejo različne plese, potelovadijo na pesem Od glave do peta (Sulejmanović), izvajajo raztezne vaje, ogrevalne vaje, gibanje na glasbo in vaje za moč. Otroci radi izvajajo tudi elemente otroške joge, Pozdrav soncu, vaje za lepo držo in zdravo hrbtenico ter različne rajalne igre.

V skupini Medvedki (3 – 4 leta) so se gibali vsak dan in vedno na malo drugačen način. Večkrat so že kar za dobro jutro razgibali svoje telo v jutranjem krogu, se igrali različne gibalno-zabavne igre in izvajali poze iz knjige Pravljična joga (U. Božič Križaj) ter vremensko jogo. Strokovni delavki sta izvajali gibalne urice v telovadnici, sta se pa trudili, da so bili čim več zunaj. Otroci so usvojili vožnjo s skiroji, pogajalci, napredovali so v izvajanju naravnih oblik gibanja ter v igrah z žogami (nogomet, košarka). Sprehajali so se v okolici vrtca, se udeležili Poti ob žici in v spomladanskem obdobju osvojili tudi Rožnik. Tudi druge vodene dejavnosti velikokrat potekajo preko gibanja, da so otroci čim manj statični, saj imajo preko gibanja tudi več pozornosti za temo, ki jo obravnavajo.

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana





V skupini Škrati (2 – 3 leta) so živahni in dinamični otroci, potrebujejo in so sposobni kar nekaj gibanja. Zelo radi hodijo na PST, ki ga imamo v bližini, kjer otroci lahko tečejo (opazujejo tekače in kolesarje na pst, se učijo »športnega bontona« in obnašanja), plezajo, skačejo. Preko celega leta so hodili ven skoraj vsak dan ne glede na vremenske razmere, pomagali so si z dežnimi hlačami, pelerinami, kombinezoni,... Dvakrat na teden, ko so imeli termin za telovadnico, so koristili telovadnico, predvsem v pomladnem času, pa so uro telovadnice pogosto zamenjali za razgibavanje na praznem igrišču. Prav vsak dan so vključevali elemente gibanja v njihov vsakdan, bodisi v obliki gibalno – didaktičnih iger, razgibavanje v telovadnici, igre na igrišču, igre na hodnikih ali daljših sprehodih. Udeležili so se tudi Pohoda ob žici in premagali dobrih 5,5 km razdaljo. Spodbujali so tako otroke kot tudi starše, da so v svoj vsakdan vključevali kakšno obliko gibanja. Bodisi so v vrtec prihajali peš, s kolesom, se v prostem času ali preko vikenda udeleževali pohodov.



Tudi skupino Pike sestavljajo otroci prvega starostnega obdobja (2 – 3 leta). Ker je mirovanje za njih zelo težka naloga, se ves čas gibajo. Vsako novo temo podkrepijo z gibanjem. Ravno v tem času spoznavajo travniške drobne živali, opazujemo njihovo gibanje in ga posnemajo z lastnim telesom. Pike tudi zelo rade plešejo. V tem vrtčevskem letu so se naučili kar nekaj rajalnih plesov (Bela, bela lilija; Ringa, ringa raja; Rdeče češnje rada jem; Abraham ma sedem sinov itn.) zaplesali pa so tudi novejše otroške plese (Avtobus; Kili kili jaka zaka, Račke, Lep sončen dan itn.).

Tudi najmlajši Bobri radi telovadijo vsak dan. Kar nekaj časa so imeli tobogan v sami igralnici in s tem krepili motoriko pri vseh otrocih in spodbujali samostojno plezanje in spuščanje po toboganu. Zelo so bili tudi aktivni v telovadnici, kjer so otroci uživali na spretnostnih poligonih, skakanju po blazinah in igrah z žogami.

V sklopu projekta so na ravni enote Vrhovci izvajali raznolike dejavnosti. Izvajali so dnevne gibalne minute. Vključevali so ogrevalne vaje, pozdrav soncu, prikaz gibanja živali itd. V

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana



dopoldanskem času so izvajali različne gibalne igre (dan in noč, slepe miši, ptički v gnezda, poplava, potres, požar, glasbeni stoli, kdo se boji črnega moža, pajek plete mrežo, gibanje z vrhovci). Načrtovali so tedenske gibalne urice (elementarne, rajalne igre, štafetne igre, igre z žogo, vožnja s poganjalci, kolesi in skiroji ter rolerji v najstarejših skupinah, hoja s hoduljami in skakanje s penastimi skokicami). Vključevali so tudi ples in rajanje ob glasbi ob različnih priložnostih (rojstni dnevi, praznični december, pust ...). Ker jim okolica to omogoča so izvajali tudi gibalne dejavnosti v gozdu. Hodili so na sprehode v okolici vrtca, do gozda in jeza. Udeležili so se tradicionalnega pohoda Pot ob žici. Starejše skupine so se odpravljale na mesečne pohode na Rožnik in Klobuk. Gibanje so vključili tudi v prireditve za sklad vrtca (pripravili so dva gibalna poligona – enega za mlajše in enega za starejše otroke). Gibalne dejavnosti v vrtcu izvajamo vsakodnevno tudi z bivanjem zunaj na igriščih (tek, lovljenje, plezanje, guganje ...). Starejše skupine so obiskovale telovadnico v enoti Tehnološki park ter se igrale gibalne igre s Škratkom Prijateljčkom.

VRTEC VRHOVCI
VRHOVCI CESTA XIX/10
1000 LJUBLJANA
T: 01 2445 252
E: TAJNISTVO@VRTEC-VRHOVCI.SI

Narava v okolici vrtca jim nudi številne možnosti za gibalne aktivnosti na prostem tako otrok, kot odraslih. Vzgojiteljice v enoti Vrhovci so zelo naklonjene gibanju zato je bil projekt dobro sprejet med sodelavci.

Otroci v vseh enotah so ob gibalnih dejavnostih pridobivali in krepili svoje gibalne spretnosti, razvijali hitrost, vzdržljivost, vztrajnost, natančnost, moč, koordinacijo in pozitivni odnos do gibanja.

V kolektivu Vrtca Vrhovci se zavedamo, da gibalne dejavnosti igrajo pomembno vlogo pri razvoju otroka in njegovih gibalnih sposobnosti, zato jim v predšolskem obdobju ponujamo čim več različnih gibalnih izkušenj, si so temelj in podlaga za kasnejše bolj kompleksne gibalne aktivnosti. Gibanje je bilo in bo tudi še naprej del našega vsakdana v vrtcu.

Zapisala Anja Kos

Ustanoviteljica



Mestna občina
Ljubljana

