

Medgeneracijsko druženje z jutranjo telovadbo

Otrokom je treba omogočiti čim več gibanja in jih k temu tudi spodbujati, saj na tak način razvijajo in spoznavajo svoje gibalne sposobnosti, s tem pa pridobivajo zaupanje v svoje telo. Naša naloga je, da jim omogočimo, da spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti in z igro, ki je v tem obdobju njihov najpomembnejši način izražanja.

V skupini Delfini iz Vrtca Kidričevo vsako jutro s sodelavko poskrbiva za jutranjo gibalno minuto, ki na prijeten način spodbudi otroke za delo. Izvajamo jo v igralnici, na hodniku ali na prostem. Vadbo začnemo s preprostim ogrevanjem, ki ga pokaže vzgojiteljica ali kateri izmed otrok. Pri tem uporabljamo gimnastične vaje, pa tudi naravne oblike gibanja, saj z vajami, kot so plezanje, plazanje in podobno, pozitivno vplivamo na razbremenitev hrbtenice in krepitev mišic. Vadbo zaključimo z vajami za sproščanje.

Mesec maj je čas, ki je še posebej namenjen gibanju različnih generacij. V tem mesecu namreč poteka SIMBIOZA GIBA. Tako smo se otroci in vzgojiteljici iz naše skupine odločili, da si popestrimo gibalno minutko na malo drugačen način. V našo družbo smo povabili telovadke iz Šole zdravja Kidričevo. Z veseljem so se odzvale našemu povabilu in 9. maja 2023 je bilo na igrišču šole razgibano, veselo in družabno vzdušje. Prišlo je kar veliko telovadk, med njimi tudi telovadec. Skupaj smo se razgibali, na koncu pa so se nekateri otroci odpravili s telovadkami na »kolo za zdravo telo«.



Kot že velikokrat, smo tudi tokrat ugotovili, da je gibanje in ohranjanje zdravega življenjskega sloga pomembno za vse generacije, predvsem pa nam je ta dan ponudil še krasno priložnost za druženje in pisanje medgeneracijske zgodbe. Veseli in polni novih vtisov smo se odpravili na zajtrk, našim telovadkam pa obljubili, da se ponovno srečamo.

Vzgojiteljici Suzana Žnider in Slavica Raković

