

Glasbo v vrtcu radi poslušamo. Radi pojemo in radi plešemo. Tokrat smo plesali ob klasični glasbi in jo ponazorili z gibi telesa. Za umiritev smo se sprostiti ob »kači«.

Kača na soncu
(Gordana Schmidt, IGR: MASAŽE IN SPROSTITVE ZA OTROKE)

To metodo sproščanja delamo lahko s celo skupino otrok. Prvi otrok se uleže na tla s skrčenimi nogami in s koleni usmerjenimi navzgor. Drugi se uleže na enak način, le da položi glavo na trebuh prvega, sledi tretji otrok, ki položi glavo na drugega in tako naprej. Otroci mižijo in se osredotočijo na dihanje. Otrok zazna partnerjevo dihanje z dviganjem in spuščanjem trebuha, na katerem počiva njegova glava. Počasi vsa skupina uskladi dihanje. Takrat se posamezniki v miru in tišini povežejo v celoto.

Lahko pa otroci v "kači" tudi zapojejo in se smejejo. Takrat se ob petju in smehu trebuhu in cela telesa tresejo, glave in ramena otrok, ki ležijo na tako živahnih trebuhih, pa poskakujejo. To je za otroke zelo zabavno. V tem položaju tudi radi poslušajo pravljice.









Vzgojiteljica Vladka in Špela.