



VRTEC MAVRICA TREBNJE, Režunova ulica 8, 8210 Trebnje
Tel.: 07/34 81 180 / Fax: 07/34 81 192
Identifikacijska številka za DDV: SI 90961030
E-pošta: vvz.trebnje@siol.net
<http://www.vrtec-trebnje.si>



ZDRAVJE V VRTCU - SPROŠČANJE

PREDSTAVITEV PRIMERA DOBRE
PRAKSE

Simona Iskra, mag. prof. zgod. učenja

SPROŠČANJE

- MASAŽA
- **SPROSTITEV Z VODENO VIZUALIZACIJO**
- SPROŠČANJE OB OPAZOVANJU SVETLOBNIH EFEKTOV
- **JOGA IN PRAVLJIČNA JOGA**
- SPROŠČANJE S PLESOM
- **SPROŠČANJE Z DIHANJEM**
- Z VSEMI ČUTI DO SPROSTITVE
- **SPROŠČANJE Z GIBANJEM**
- SPROŠČANJE Z GNETENJEM
- **PREIGRAVANJE ČUSTEV**

SENZORIČNA USTVARJALNICA



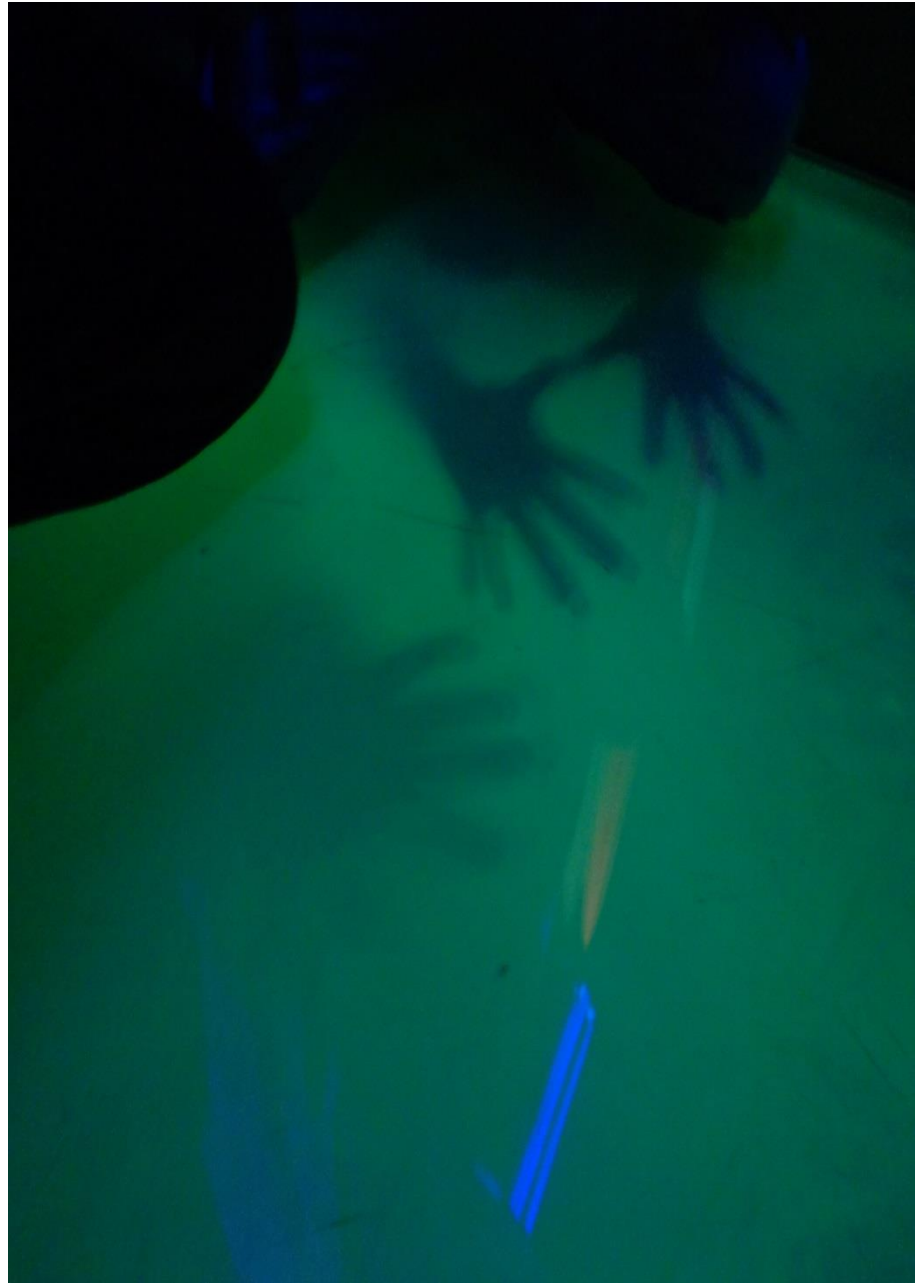
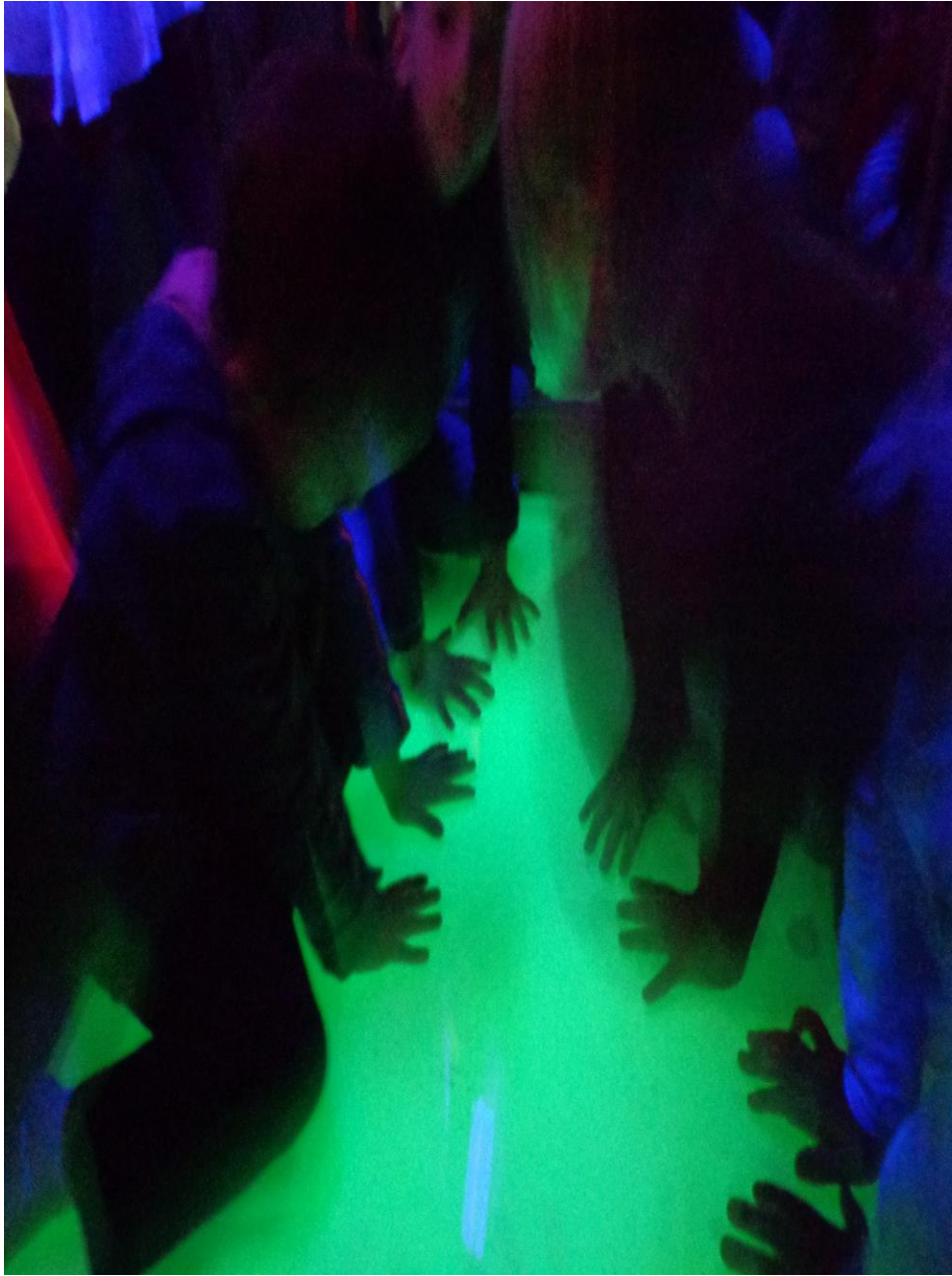














MASAŽA:

- OTROCI NAJ BODO PRIMERNO OBLEČENI.
- PROSTOR NAJ BO PRIMERNO TOPEL, SAJ SE TELO V LEŽEČEM POLOŽAJU HITRO OHLADI.
- POTREBUJEMO PODLOGO ZA LEŽANJE.
- VSAKO MASAŽO PRAKTIČNO PRIKAŽEMO NA PROSTOVOLJCU.
- PAZIMO, DA SO OTROCI OBZIRNI DRUG DO DRUGEGA.
- UPOŠTEVAMO OTROKOVO USTVARJALNOST IN SPODBUJAMO NJEGOVE POBUDE
- (SREBOT IN MENIH, 1996).





SPROSTITEV Z VODENO VIZUALIZACIJO

- ZGODBA V KATERO
VKLJUČUJEMO
PRAVLJIČNE JUNAKE,
DOŽIVETJA OTROK.

-ZGODBO
PRIPOVEDUJEMO
UMIRJENO IN TIHO.



SPROŠČANJE OB OPAZOVANJU SVETLOBNIH EFEKTOV







JOGA IN PRAVLJIČNA JOGA



SPROŠČANJE S PLESOM



SPROŠČANJE Z DIHANJEM



Z VSEMI ČUTI DO SPROSTITVE



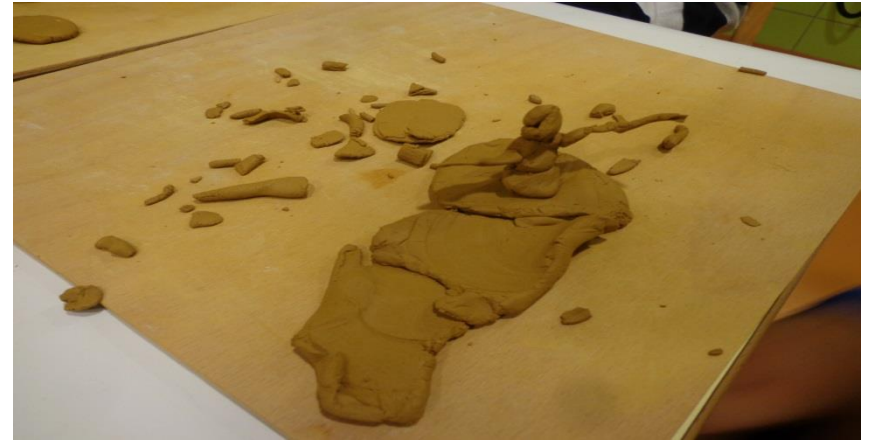
SPROŠČANJE Z GIBANJEM



SPROŠČANJE Z GIBANJEM



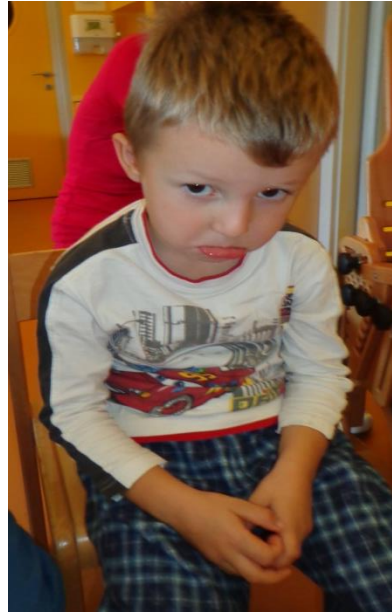
SPROŠČANJE Z GNETENJEM



SPROSTITEV Z GNETENJEM IN Z RISANJEM



PREIGRAVANJE ČUSTEV



LITERATURA:

SREBOT, R., MENIH, K. (1996). *Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za otroke*. Ljubljana: DZS.

HVALA ZA POZORNOST

