



VRTEC JELKA
Glavarjeva ulica 18 a
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 580 91 80
vrtec.jelka@vrtec-jelka.si



Ustanoviteljica
Mestna občina
Ljubljana



Št.: 6029-2/2020/7

Datum: 18.3.2020

NEKAJ IDEJ, KAKO KVALITETNO PREŽIVETI ČAS Z OTROKI

V času zaprtja vrta se lahko starši pri nas vpisanih otrok glede vprašanj, ki so ostala odprta v okviru delovanja svetovalne službe obrnete na svetovalno delavko Marjanco Kavčič Pečnik marjanca.kavcic@vrtec-jelka.si oz. 030 703 627.

Prav tako se lahko z njo posvetujete preko telefona ali e-pošte glede starševskih vprašanj, ki se vam porajajo v času, ko z otrokom preživljate celoten čas dneva sami ali v krogu ožje družine.

Par ključnih točk, ki vam lahko v tem času samoizolacije skupaj z vašim otrokom pomagajo, da ohranite z njim čustveno stabilen odnos ter mu omogočate predvidljiv potek dneva ter možnosti za potrebe, ki jih imajo predšolski otroci:

- **Rutina dneva nam omogoča predvidljivost in občutek varnosti;** otrok naj ve kaj sledi in bo posledično lahko bolj samostojen v igri in skrbi zase (zajtrk, oblačenje, igra, malica, kosilo, odhod v naravo, malica, igra, priprava na spanje – poskušajte ohraniti podobno časovno rutino dneva, kot so jo navajani). Odrasli v svojih mislih pripravljamo načrte, zamisli kaj vse bomo počeli te dni, otroci pa morajo običajno slediti našim navodilom in velikokrat za izvedbo izvejo tik pred zdajci – to jih zmede in se pretirano pričnejo obračati na nas odrasle, ker ni predvidljivosti. Za občutek varnosti, sprejetosti, dobrega kontakta z otrokom zagotavljajmo predvidljiv potek dneva
- **Ko se odločimo za dejavnosti izven rutine, jih vnaprej napovejmo otrokom oz. skupaj oblikujmo načrt dneva/dejavnosti;** npr. zvečer ali po zajtrku seznanimo otroka kaj bomo počeli tekom dneva (če pripravljamo npr. daljši izlet v naravo ali kosilo izven običajno ure – skratka predstavite mu potek dneva, da bo otrok vedel kaj sledi – otrokom je v veliko pomoč slikovna opora dnevne rutine (informacije še najmanj sprejemajo preko slušnega kanala); skupaj lahko narišete kartice za posamezen del dneva in ji prilepite po časovnem zaporedju. Tako bo otrok sam lahko pogledal kaj sledi <https://www.pinterest.com/pin/328551735316841957/> ali <https://www.pinterest.com/pin/13862711336563757/>
- **Otrok potrebuje vsakodnevno gibanje in doživljanje vsebin preko vseh svojih čutnih kanalov – najboljši poligon za igro in dobro počutje je NARAVA še posebno v teh dneh -** pojdimo v gozd, ob reko, na travnik, bližnji hrib, kjer ni veliko ljudi in igral. **Narava** je prostor, ki omogoča zadovoljitev **senzomotoričnih potreb** otroka, ki so pogoj za celostni razvoj otroka in posledično za njegovo dobro počutje. Pomagajte mu pri začetni igri v gozdu, ob potoku, da npr. naredite hiško iz palčk za mravljice, opazujte razne žužke, ki lezejo po tleh, ali samo poslušajmo različne zvoke v gozdu, iščimo stvari na posamezen glas, poiščite vejo, na kateri se lahko otrok guga, povaljajte se po suhi travi ali se pokotalite po hribčku, mečite kamenčke/žabice v Savo, rišite v pesek, s kredami narišite ristanc, igrajte se z žogo in mečite plišaste igrače v koš za perilo – kdo jih več zadane?...tako bo otrok dobil dovolj možnosti za **potiskanje, skakanje, metanje predmetov, vrtenje, valjanje, plazenje, plezanje, naslanjanje,**

dvigovanje, prenašanje, vlečenje, vohanje, tipanje, gnetenje, stiskanje... (zadovoljiv bo vse tiste potrebe, ki nas starše včasih jezijo, ko jih otroci počnejo v stanovanju, še posebno, ko je več otrok v družini - skače po kavču, se ravsa z bratom/sestro, pleza po ograji, meče kocke, da bo zadel v škatlo, namesto, da bi jih mirno pospravil, kot to pričakujemo odrasli...)

- **Obravnave, ki so te dni odpovedane v okviru logopedskih, specialno pedagoških obravnav oziroma v okviru dodatne strokovne pomoči v vrtcu;** prav tako lahko te vsebine spontano vnašate tekom domačih opravil, igre doma in v naravi (npr. otrok pomaga pri obešanju perila, zlaganju hrane v police, gnete testo za piškote... - tako krepi drobne mišice prstov, ki so potrebne za dobro držo svinčnika, pomaga pri brisanju mize, okenskih stekel v liniji od zgoraj navzdol, od leve proti desni - kot poteka pisanje/branje, piše v moko, pesek, mivko ob Savi, na velike pole papirja naredite skupaj z njim avtocesto z vodenimi barvicami in s širokim/velikim čopičem, zraven prilepite hiške iz čajnih škatlic in ob tem pripovedujte/sprašujte otroka kaj se dogaja/oblikujte zgodbo z otrokom - tako krepite pojme, besedni zaklad, posamezne glasove ob oponašanju zvokov vlaka, vetra, živali, pojavov v naravi... vse običajne dejavnosti tekom dneva pomagajo otroku krepiti posamezne nevrološke sisteme in področja, ki so potrebna za uspešno vključevanje v igro in kasneje za uspešno učenje v šoli. Otrok preko **domačih hišnih opravil in preproste igre** razvija fino motoriko, grafomotoriko, drobne mišice prstov, prostorsko orientacijo na ploskvi, govorni aparat, vidni sistem, gibalni sistem, vztrajnost, pozornost, koncentracijo... pri tem pa se zabava, družiti z vami in doživlja potrditve preko uspešno opravljenih opravil in vaše pohvale.
- **Nekaj koristnih povezav, ki vam pripomorejo k dopolnitvi idej za preživljanje časa z otrokom:**
 - Taborniške ideje preko programa ROPOTARNICE, ki je nastal v teh dneh, za igre v naravi tudi za družine s predšolskimi otroki - tako bodo lahko tudi predšolski spoznali taborniške čare preživljanja in druženja v naravi ☺
<https://www.taborniki.si/ropotarnica/?fbclid=IwAR0kO8SQQSNsA717MMLvLSskGJ7r-OLZIIIRJQ4MBpjGgbI9ELzJ0uNPnDms>;
 - Pinterest: stran, kjer lahko dobite ideje, kako npr. embalažo predelati v zabavno igro in še polno drugih idej, kako lahko otroci razvijajo ustvarjalnost, gibanje in svoja čutila ter se pri tem še zabavajo
<https://www.pinterest.com/pin/648448046330367842/> ,
<https://www.pinterest.com/pin/158118636895015008/>
 - Dejavnosti za razvoj fine motorike; <https://www.center-motus.si/fina-motorika/>
 - Lutkovno gledališče Ljubljana- v tem času izrednih ukrepov, kar nekaj krasnih brezplačnih predstav preko spleta; <http://www.lgl.si/si/predstavitveni-video>
 - Speltna stran Kam z mulcem; <https://kamzmulcem.si/kaj-poceti-v-casu-samoizolacije-nasveti-za-kvalitetno-prezivet-cas-z-muci/>
 - Knjige, ki vam ponujajo veliko idej, kaj početi z otroki v naravi, doma;
<https://www.emka.si/webapp/wcs/stores/servlet/sl/emkasi/365-aktivnosti-na-prostem-ki-jih-moras-preizkusit-1824759-pr>
 - Vaje in ideje logopedov za razvoj govora, jezika: <https://www.logopedskikoticek.si/>

- Govorne igrice za pospeševanje izreke: <http://www.downov-sindrom.si/prenosi/Govorne%20igrice-za-pospesevanje-izreke.pdf>
- Gibalne igre s petjem - Bansi; http://pefprints.pef.uni-lj.si/1318/1/gibalne_igre_s_petjem_bansi.pdf
- Dejavnosti v gozdu za najmlajše; http://pefprints.pef.uni-lj.si/5252/1/PETRA_NOVAK_DIPLOMSKO_DELO.pdf (od 18 strani dalje)....

Hvaležno vzemimo brezplačno darilo narave in našega doma in odkrijmo skrite možnosti za povezovanje z otrokom ter za ustvarjanje sproščenega počutja, ki je tudi eden od ključnih dejavnikov za ohranjanje stabilnega zdravja ☺.

Vsem otrokom in staršem želimo čim več nasmejanih, igrivih in sproščenih trenutkov.

Pripravila:

*Marjanca Kavčič Pečnik,
svetovalna delavka*

*Petra Kočar,
ravnateljica*