Viri:

1. Čuječnost: Kratke vaje za otroke. OZG OE ZD Kranj (2020).
   Dostopno na spletni strani: https://www.zd-kranj.si/?subpageid=301

2. P.E.Dennison in G.E. Dennison: Brain Gym: Priročnik za učitelje. Izobraževalni zavod Saturn (2021).

3. Šteh D., Kavšek Vrhovec P., Dolinar M., 2021. Gingo v deželi besed. Ivančna Gorica: Gingo Talk (samozal.).

Slike od 1 do 5 Dolinar, M. in Kavšek Vrhpovec, P. (2020) Gingo talk, Kartice s poučnimi in zabavnimi aktivnostmi za spodbujanje motorike govoril.

Slika 6 dostopna na spletni strani: https://sites.google.com/site/nicolecottonlmsw/home/brain-gym

Slika 7 dostopna na spletni strani: https://www.pinterest.com/pin/500955158543356192/

Za interno uporabo strokovnih delavcev v Otroškem vrtcu Ajdovščina pripravile:
Nika, Tamara in Jana (Svetovalna služba Otroškega vrtca Ajdovščina)

April 2022

Gradivo za vzgojitelje

ob igrici O treh prijateljih

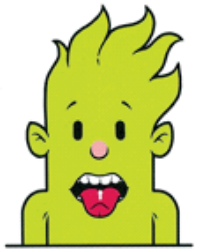
Lutka Gingo s karticami in gradivom je v vseh večjih enotah Hubelj, Ribnik in Vipava

1. Budilka DDIN DDIN: predvaja za glas /r/. Pomembno je, da mehko izgovorimo /d/ z rahlo privihanim jezičkom. Izgovorimo ga malenkost bolj nazaj kot bi ga običajno – ne zadaj za zgornjimi zobmi, ampak kakšen cm nazaj NA ČELJUSTNEM GREBENU. Cilj je, da si oba mehka d-ja sledita čim bolj hitro, brez vmesnega polglasnika in s tem ustvarimo tresljaje jezika, ki so pomembni za glas /r/. Če izgovarjamo dovolj hitro, se kombinacija d-jev že skoraj spremeni v /r/.

*vas TRAVIANA – soglasniških sklop TR je eden najugodnejših za pridobivanje glasu /r/, saj ponuja najboljši nastavek. Otroci, pri katerih se /r/ že začenja pojavljati, ga bodo najlažje utrdili v besedah, ki se začnejo na TR ali DR in ga sčasoma prenesli še v druge kontekste.

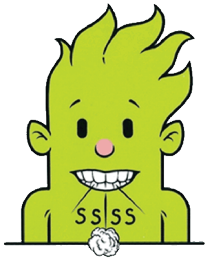
2. Mucka pije mleko: jezik oblikujemo v špičko, ga iztegnemo močno ven iz ust in konico privihamo navzgor, da zajamemo mleko.

Potem nesemo jezik nazaj v usta tako, da je konica obrnjena navzgor.



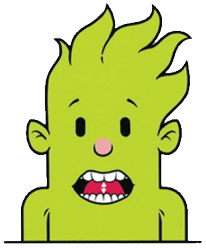
sl.1

3 Sikanje kače – SSSS; usta so v nasmehu, zobje so stisnjeni skupaj in predstavljajo mejo, ograjo za naš jezik, ki ne sme kukati iz ust, ampak mora biti zalepljen za spodnje zobe. Ob tem z jezikom ustvarimo žlebiček, po katerem zrak potuje iz naših ust skozi zobe.Tako ustvarimo sik ssssss.



sl.2

4 Topotanje konjička: tleskanje z jezikom. Vaja za gibljivost jezika, pomaga pri razvoju /r/-ja. Jezik močno prilepimo ob trdo nebo in ga sunkovito spustimo dol.
To hitro ponavljamo.


sl.3

5 Dežne kapljice: glas /p/ oziroma pokanje z ustnicami. Ustnice tesno zalepimo skupaj, potem pa jih z močnim tokom zraka razpremo. Včasih nam uspe celo, da to povzroči tih pok (pomaga, če so ustnice malce vlažne, se prej poslinimo)

6

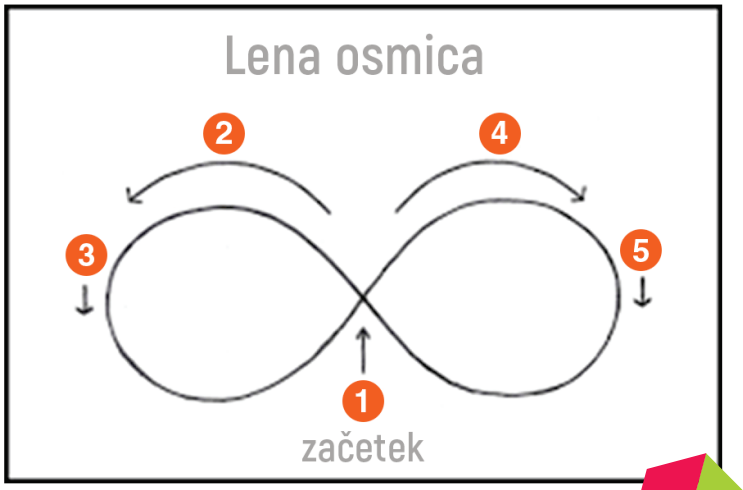
sl.4

Pihanje oblakov: pihalna vaja. Zajamemo dovolj zraka (vdih) in z vso močjo usmerimo zračni tok skozi usta.
Ustnici sta v obliki črke o.

4. Prvi del: Prekrižajte gležnje, iztegnite roki naprej in ju prekrižajte v zapestjih, približajte dlani v plosk, prepletite prste ter ju pritegnite k prsim. Zadržite v tem položaju približno eno minuto in dihajte počasi. Oči imate lahko zaprte ali odprte. Drugi del: Ko ste pripravljeni razpletite roke in noge in stopali postavite plosko na tla. Približajte konice prstov obeh rok, da se dotikajo in jih držite pred prsnim košem. Nadaljujte s sproščenim dihanjem še približno minute in se ob vdihu s konico jezika dotikajte nega.

Lena osmica

Risanje simbola za neskončnost spodbuja sodelovanje oči za nemoteno prečkanje vidne sredine. Ima zelo ugoden vpliv na zaznavne in spoznavne funkcije, akademske spretnosti in povezave v vedenju in drži.
V višini oči s palcem po zraku nariši veliko 8, ki leži na boku. Začni v nasprotni smeri urinega kazalca, najprej na levi gor-čez in okrog-in potem v smeri urinega kazalca na desni strani. Ponovi 3 z eno roko, 3x z drugo roko in če gre tudi z obema (dlani v plosk, palca prekrižana).



sl.7

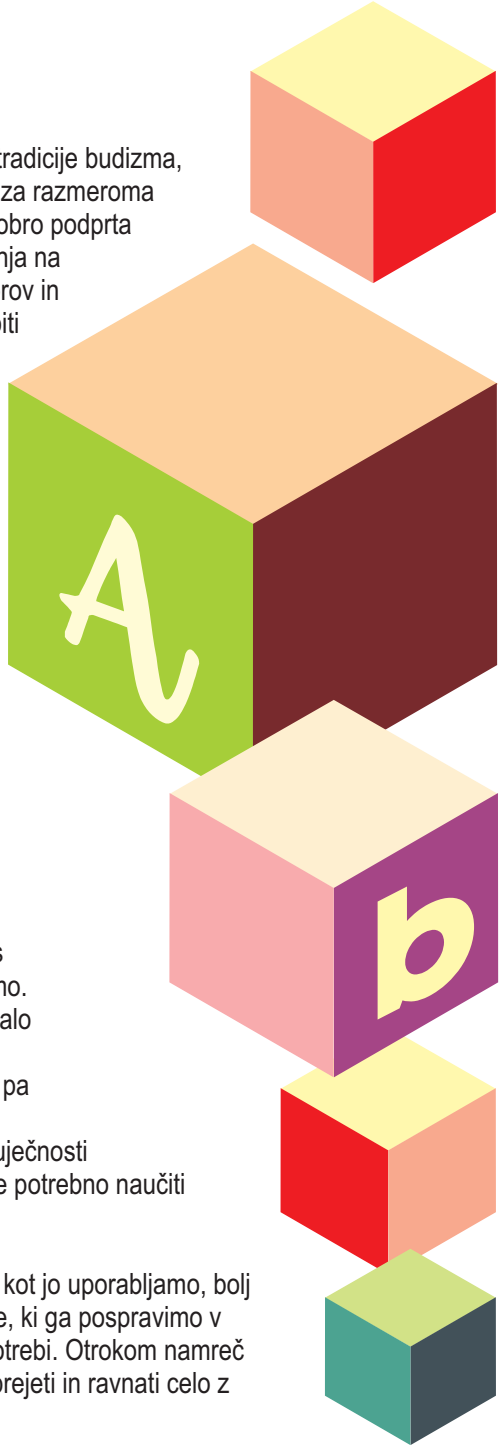
Čuječnost

Čuječnost (angl. mindfulness) kot praksa izvira iz tradicije budizma, čeprav se v poplavi informacij morebiti zdi, da gre za razmeroma novo »pogruntavščino«. Dandanes je strokovno dobro podprta z raziskovalnimi izsledki in široko sprejeta. Opominja na potrebo po »notranjem miru«, ki ga ob obilici naporov in vsakodnevni naglici zagotovo potrebujemo, morebiti celo bolj kot kdajkoli prej – tudi otroci, ki so nemalokrat ujeti v primežu številnih zahtev, visokih pričakovanj in potrebe po večopravilnosti, ki je nazoren odraz sodobne družbe 21. stoletja.

Neobsojajoče opazovanje lastnih misli, čustev in telesnih občutkov pomembno pripomore k učinkovitemu spoprijemanju s stresom. Otroci so v svojem bistvu že sicer bolj čuječi kot odrasli, z usmerjenimi vajami pa lahko to njihovo sposobnost še dodatnonegujemo in jo okrepimo - z zavedanjem, da dolgotrajno doživljanje stresa pomembno oslabi zmožnosti učenja in zdravega razvoja.

Otrokom osnove čuječnosti razložimo na zanje razumljiv in zanimiv način. V vaje jih ne silimo, čas vztrajanja pri določeni vaji pa po potrebi prilagodimo. Predvsem ne smemo pričakovati, da bo vse potekalo brezhibno, točno po zapisanih navodilih. Pristop k čuječnosti naj bo igriv, potrpežljiv in iznajdljiv, vaje pa kratke in jedrnate; čuječnost naj se uvaja med vsakdanjimi opravili. Pomembno je tudi, da vaje čuječnosti ne postanejo še ena obveznost, še nekaj, kar se je potrebno naučiti in odkljukati s seznama.

Čuječnost si lahko predstavljamo kot mišico – bolj kot jo uporabljamo, bolj je močna. Lahko si jo predstavljamo tudi kot orodje, ki ga pospravimo v torbo z orodjem za življenje in ga uporabimo po potrebi. Otrokom namreč čuječnost pomaga najti domiselne načine, kako sprejeti in ravnati celo z najtežjimi čustvi, mislimi in skrbmi.



Dihanje

Osnovna življenjska funkcija. Občutek imamo, da dihati pa ja vsi znamo - pa je res temu tako? Otroke z vajo vdiha, zadrževanja in izpiha učimo korakov pravilnega globokega ali meditativnega dihanja, ki ga bodo lahko razvijali kasneje v življenju. Dihanje oziroma pozornost nanj dobro vpliva na naše počutje, nas pomirja in osredotoča na dogodke, ki nam sledijo v dnevu ali pa nam pomaga, da nas zaziba v miren in sproščujoč počitek-spanec.

A/ Vaja čuječnosti: ogenj v dlaneh

Nekajkrat na hitro podrgni dlani eno ob drugo,
da postaneta topli.
Opazuj občutke.
Pozoren bodi na toploto, ki je nastala.

Sedaj počasi zapri oči
in svoje dlani v tišini
nežno položi
na vrh glave.
Svojo pozornost usmeri na toploto,
ki z dlani
počasi prehaja na glavo.

Nato še enkrat segrej dlani.
Ponesi jih pred obraz,
vendar bodi pozoren,
da se ga ne dotakneš.
Ali čutiš toploto z dlani na svojem obrazu?

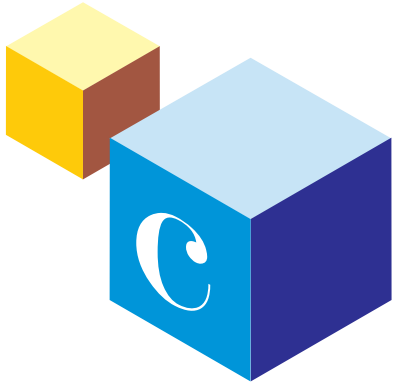
Ostani v tem položaju še nekaj trenutkov
in opazuj občutke
v dlaneh,
na glavi
in obrazu.

B/ Vaja čuječnosti: dežne kaplje

S prsti obeh rok
nežno in hitro tapkaj
po vrhu svoje glave,
kakor da bi nanjo padale dežne kaplje.

Nato nadaljuj
z nežnim in hitrim tapkanjem
po hrbtni strani glave
in nato še
po sencih in ušesih.

Opazuj občutke, ki nastajajo,
ko na tvojo glavo padajo
osvežujoče dežne kaplje.

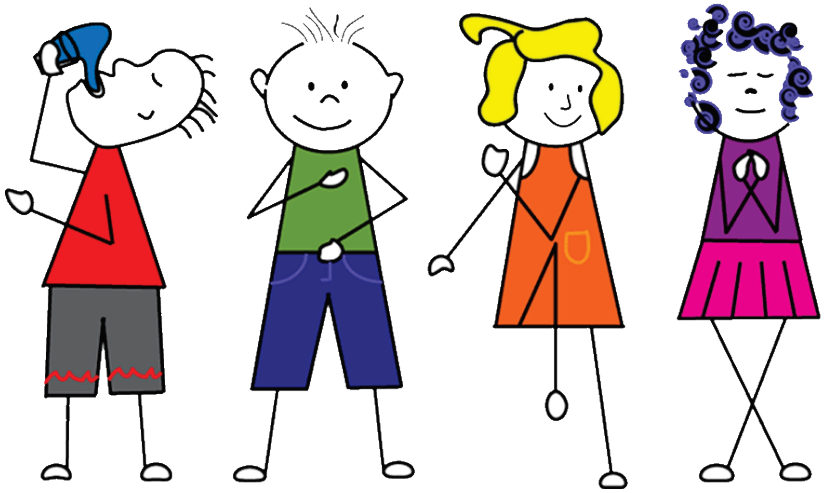


Vaje Brain Gym

Priročnik za učitelje Brain Gym imamo v vrtčevski knjižnici v vseh večjih enotah: Vipava, Ribnik in Hubelj

Pace

Dejstvo je, da se akademske in gibalne spretnosti dopolnjujo. Gibanje ne pomeni nenadzorovano vedenje ampak učenje z gibanjem zahteva natančno strukturo, ki povzroča skladnost misli in dejanj in učenje postane samoiniciativno. PACE podpira ravnotežje in kot gibanja čez sredino podpira senzorične in finomotorične spretnosti za gledanje, poslušanje in uporabo obeh rok v središču ter mišljenje, prav tako pa tudi govorjeno in pisno komunikacijo.



sl.6

1. Ko srkate vodo zadržite požirek v ustih preden ga pogoltnete.

2. S prsti ene roke naredite obliko črke U ter palec in kazalec položite v dve jamici pod ključnico na obeh straneh prsnice; drugo dlan položite na popek, nato masirajte možganska gumbka približno 30 sekund, medtem pa oči počasi premikajte po horizontalni črti levo in desno. Spodnja roka na popku na počiva. Nato zamenjajte roki in ponovite dejavnost.

3. Udobno stojte medtem ko tekoče izmenično premikate eno roko in njeno nasprotno nogo, nato pa drugo roko in nogo tako, da se ritmično dotikate z vsako dlanjo nasprotnega kolena.

7. 1. glas (MMMM Mirko) – Slišen prvi glas, ki ga lahko potegnemo in poudarimo (Mirko se začne na M – lažje je začeti pri glasovih, ki so daljši in bolj očitni, npr. samoglasniki A, E, I, O, U in zvočniki M, N, L, R, V, pa tudi priporniki S, Š, Z, Ž, F, H itd.).

8. Motor BRRRMMM; brnenje ustnic. Ustnici staknemo skupaj in jih z izdišnim zrakom zatresemo. S tem ustvarimo vibracijo v celotni ustni votlini.

sl.5

9. Vlak ČU ČU – vaja za izgovor glasu /č/. Ustnice so našobljene, jezik se dvigne do trdega neba (za zobmi) in se hitro spusti. Zrak potuje po širokem žlebičku jezika in se ujame v dvignjen jezik, ter jezik odlepi od neba. Otrokom lahko pomagamo z dlanmi na licih, kar jim pomaga usmeriti zračni tok po sredini, da ne uide ob straneh.

10. Zlogovanje in izgovarjanje dolgih besed po zlogih, pozornost na strukturo besed LO-KO-MO-TI-VA. Pomagamo si s ploskanjem, skakanjem, s kartončki ipd. – karkoli, s čimer bolj nazorno ponazorimo analizo besed na zloge in zavedanje, da so besede sestavljene iz manjših enot. Zlogovanje lahko pomaga tudi otrokom, ki besede zelo poenostavljajo, jih krajšajo, izpuščajo dele besede. Na ta način jim predstavimo, da je beseda v resnici daljša, poleg tega pa je razdelitev na zloge lahko dobra pomoč pri učenju artikulacije.