

## SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Učenci pri pouku veliko sedite, zato je priporočljivo, da se sprostite in naredite nekaj vaj. Delo bo potem lažje potekalo naprej. 😊

Izbiraš lahko med spodaj navedenimi sprostitvenimi dejavnostmi.

### STOJ KOT DREVO

**Cilj:** Cilj vaje je pridobitev stika stopal s tlemi, pridobitev trdnosti celotnega telesa. Vaja vas bo seznanila s stabilno držo telesa.

**Navodilo:** Vadimo stoje z zaprtimi očmi.

**Potek:** Predstavljaš si, da so tvoja stopala korenine drevesa. Z njimi se trdno oprijemaš tal. Iz stopal počasi poganja deblo in raste više in više – vse do pasu. Tvoj prsni koš postane krošnja. Ta se širi na vse strani in nič je ne omejuje. Krošnja se počuti varno, saj jo varujejo krepke korenine in močno deblo. Iz krošnje poganjajo veje: to so tvoje roke, prsti, vrat, glava. Vse veje so povezane med seboj, povezujejo jih deblo in korenine. Iz korenine priteka življenjski sok. Ali ga občutiš? Sok enakomerno teče po deblu, v veje in v liste.

Nikjer ni zastoja. Vse drevo živi.

Zdaj zapiha veter. Drevo se rahlo zaziba sem in tja. Kako daleč se lahko nagneš, ne da bi pri tem izgubil ravnotežje?

Vihar močnemu drevesu ne more do živega. Si ti močno drevo?

### ŠTORKLJA

**Cilj:** Vaja uri ravnovesje in stabilnost ter razvija pozornost.

**Navodilo:** Vajo delamo na mestu.

**Potek:** Pripovedujemo in posnemamo: Štorklja hodi po močvirju in išče žabe. Pri hoji visoko dviga noge in pregleduje levo in desno. Ko dvigne desno nogo, pogleda na desno, ko dvigne levo nogo, pogleda na levo. Naredi štiri korake in obstane z dvignjeno nogo. Povsem pri miru je. Pozorno prisluškuje zvokom okoli sebe. Nato nadaljuje svojo pot.

## TIPANJE IN DOTIKANJE

**Cilj:** Otroci z vajo izostrujejo tip. Pozorni so na občutek v dlaneh/stopalih. Z vajo krepijo zavedanje telesa in se umirijo.

**Navodilo:** Vajo izvajamo z različnimi materiali (kamenčki, pesek, semena, moka, različne reliefne podlage, tkanine ...) v tišini ali ob umirjeni glasbi.

**Potek:** Otroci hodijo bos po tleh in po različnih materialih (mivki, zemlji, kamnu, ploščicah, reliefnih strukturah ...), da občutijo različne podlage. Z dlanmi otipavajo pesek, moko, kamenčke, semena, storže, rastline ...



Pripravila:  
Neža Zdešar