|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nova pot 9  1351 Brezovica  01 36 51 233  www.vrtci-brezovica.si |  |

**NAZIV AKTIVNOSTI: SPROSTITVENE MASAŽE**

|  |  |
| --- | --- |
| **področje aktivnosti po kurikulumu** | GIBANJE |
| **starost otrok** | 1-3 |
| **strokovni delavki** | Marija Slevc in Maja Lorger |
| **namen aktivnosti** | * Otrok se vključuje v sprostitvene dejavnosti, * otrok se igra z različnimi predmeti, ki omogočajo gibanje z rokami, dlanmi, prsti. |
| **Potreben material** | * Mehka, topla podlaga za ležanje, * udobna oblačila (otroci so bosi), * avtomobili, * žoge,.. (predmete dodajamo po želji otrok). |
| **opis aktivnosti**  **(navodilo za aktivnosti)** | Izbrala sem sprostitveno dejavnost, pri kateri se otrok umiri. Otrok se oblečen v udobna oblačila uleže na mehko blazino na trebuh. Drugi sodelujoč se usede zraven njegovega hrbta.  Vlogi si otrok in drugi sodelujoč (poleg staršev je lahko to tudi starejši bratec/sestrica) izmenjujeta. Pri dejavnosti upoštevamo ideje in ustvarjalnost otrok.  MEDVEDJA HOJA  Z dlanmi se otrok nasloni na hrbet in začne hoditi navzgor in navzdol po hrbtu ležečega. Poleg medvedje hoje lahko otrok z rokami uprizarja tudi hojo drugih živali (npr. za hojo miške uporabi le prste rok). Ob tem lahko tudi glasovno oponaša žival.  GNETENJE TESTA  Dlani otrok položi na hrbet ležečega in začne gnesti hrbet. Pritisk na dlaneh seli s prstov na »peto« dlani. Dlani prestavlja po celem hrbtu v smeri od zgoraj navzdol. Konča s »svaljkanjem« hrbta, tako, da se na koncu celo telo večkrat zaziba z desne na levo stran trebuha in obratno. Nato lahko po želji naredimo sadni kruh in testu dodajamo koščke sadja – s prsti tapkamo po hrbtu in si izmišljamo različne dodatke. Lahko delamo tudi pico, jabolčni zavitek ali kar si otroci izmislijo.  POMETANJE  Otrok z robom dlani drsi po telesu ležečega, kot bi zbiral na kup drobtinice na mizi. Ko se otroku zazdi, da je pometel že vse drobtinice, jih z obema dlanema pobere, se dvigne in odnese smeti v koš, kjer strese dlani. Na ta način lahko pometamo proč slabo voljo, jezo,..    DEŽEK  *Prve kapljice dežja tiho padajo na tla.*  *Zdaj dežuje že močno, lije, lije, vse mokro.*  *Toča, ta ti ropota, kot orehi padli bi z neba.*  *Joj, grmi, grmi, bežimo, urno, urno vsi se skrijmo!*  Prve kapljice dežja tiho padajo na tla - otrok ob recitiranju s prsti udarja rahlo po sosedovem hrbtu kot kapljice dežja. Zdaj dežuje že močno - s prsti udarja močneje po hrbtu, lije, lije, vse mokro - z obema podlahtema drsi po hrbtu gor in dol. Toča, ta ti ropota, kot orehi padli bi z neba - s stisnjenimi pestmi udarja po celem hrbtu. Joj, grmi, grmi, bežimo - dlani položi na hrbet in jih rahlo trese. Gibanje spremlja z glasom grmenja, urno, urno vsi se skrijmo - roke položi čez sosedova ramena in se s telesom (prsnim košem) nasloni na njegov hrbet.  Dež lahko uprizorimo tudi stoje. Otrok stoji in ima roke prekrižane na prsih. Drugi v manjših presledkih položi svoje prste na glavo tistega, ki stoji. Rahlo tapkajo s prsti po glavi (kot bi igrali klavir) in potujejo po telesu navzdol do pet in nartov. Ko posameznik pride do tal, začne znova pri temenu otroka, na katerega dežuje. Tako ima otrok občutek, da dežuje po vsem telesu.  DRUGO  Podobno lahko uporabimo tudi predmete kot so avtomobilčki ali žoge, ki jih otrok »pelje« po našem hrbtu, lahko tudi nogah, rokah. |
| **morebitne fotografije dejavnosti iz interneta (navedite še vir)** | Priložene k opisu aktivnosti.  Vir fotografij: <https://www.varuska-ziva.si/masaza-za-otroke/> |
| **Misel, komentar vzgojiteljice** | Telesni dotik predstavlja prvo vez otroka s starši po rojstvu in ga spremlja skozi vsa razvojna obdobja svojega življenja.  S preprostimi in igrivimi tehnikami lahko otroke spodbudimo, da v sebi najdejo svoj mirni pol, iz katerega lahko črpajo potem nove moči. Ob sprostitvenih masažah otrok z odraslim ohranja povezanost in zaupanje. |