**5 MINUT ZA ZDRAVJE**

Na posnetku so prikazane vaje z navodili, pod posnetkom pa so napisana natančna navodila za učitelje in starše. Zaželjeno je, da učitelji posnetke prilagodijo starosti in zmožnosti učencev.

Posnetki so primerni za otroke 1. in 2. triletja.

**Tema**: 5 minut za zdravje

**Izziv**: ustvarjanje, razmišljanje o prilagoditvah za OPP, povezovanje znanja, motorični razvoj.

**Cilji**:

Učenec:

* izboljša motoriko;
* kritično razmišlja o OPP in primernih prilagoditvah za njih;
* se aktivno vključuje in sodeluje pri izvedbi nalog;
* se izraža preko giba;
* razvija občutek o lastnem telesu;
* samostojno rešuje zastavljene probleme;
* se navajajo na iskanje podatkov;
* se spoznava z anatomijo.

**Vloga učencev**: aktivno sodeluje pri predstavljeni aktivnosti in zastavljenem problemu.

**Vloga učiteljev**: predvaja posnetek in otroke spodbuja, vodi in usmerja.

**Oblike dela**: frontalno delo, samostojno delo, skupinsko delo, delo v parih.

Pripravili sva 9 video posnetkov z naslednjimi vsebinami:

* izvedi vaje in razmisli, kako bi jih prilagodil za otroke s posebnimi potrebami
* ustvari ples
* izvedi vaje in razmisli, katere mišice sodelujejo
* kompleks vaj za sproščanje (drevesa v viharju, maček, mravlje)
* kompleks vaj za poživitev
* oponašanje živali
* igra: glina-kipar

**Posnetek 1: Izvedi vaje in razmisli, kako bi jih prilagodil za otroke s posebnimi potrebami**

**Opis vaj:**

1. Prva vaja je vstajanje in sedanje na stol. Stojimo pred stolom in se nato nanj vsedemo, ponovno vstanemo in sedemo. Ponovimo nekajkrat.
2. Druga vaja je stoja na eni nogi. Stojimo vzravnano in eno izmed nog rahlo pokrčimo, drugo pa dvignemo. V tem položajo poskušamo ostati čim dalj časa.
3. Tretja vaja so sonožni poskoki. Stojimo z nogami skupaj in nato delamo poskoke. Naredimo nekaj ponovitev.

**Navodila za učenca:**

Izvedi vaje. Po izvedbi vaj razmisli, katere izmed njih bi lahko prilagodil za določeno skupino otrok s posebnimi potrebami (slabovidni, gibalno ovirani...).

**Navodila za učitelje:**

Če boste vajo izvajali v razredu, poskrbite, da boste pred izvajanjem vaje imeli dovolj prostora (umaknite stole in klopi k stenam...)Učencem predvajajte posnetek vaj in ga ustavite na mestu, kjer se začne druga vaja. Skupaj z učenci izvedite prvo vajo, naredite nekaj ponovitev (število ponovitev lahko določite sami, glede na starost in fizično pripravljenost učencev, prav tako lahko število ponovitev določijo tudi učenci sami) in nato nadaljujte s predvajanjem posnetka in ogledom druge vaje. Ponovno posnetek ustavite in izvedite vajo. Naredite nekaj ponovitev (za število ponovitev velja enako, kot pri prvi vaji). Ponovno predvajajte posnetek in si oglejte še zadnjo-3. vajo, ter jo na to izvedite.

**Po izvedbi vaj z učenci izvedite naslednje naloge:**

Razmisli, kako bi prvo (drugo, tretjo) vajo prilagodil za določeno skupino učencev s posebnimi potrebami (slabovidni, gibalno ovirani...)

Ali meniš, da katera izmed vaj ni primerna za določeno skupino (skupino naj učitelj izbere sam) učencev s posebnimi potrebami.

Po razmisleku prilagoditve še demonstriraj – pokaži. Vajo lahko delate individualno, v parih ali v manjših skupinah.

(Vaja se izvaja lahko tudi tako, da se učenci dogovorijo z učiteljico, da v skupinah vsak teden ena skupina pripravi tri različne vaje in se nato vsakič po izvedbi le teh pogovarjajo, kako bi jih prilagodili za OPP, ali pa jih nadomestili z drugimi vajami.)

**Pripomočki:**

* Računalnik (z dostopom do interneta)
* projektor

**Cilji:**

* izboljša motoriko;
* kritično razmišlja o OPP in primernih prilagoditvah za njih;
* se aktivno vključuje in sodeluje pri izvedbi nalog;
* razvija občutek o lastnem telesu;
* samostojno rešuje zastavljene probleme

**2. posnetek: ustvari ples**

**Opis vaj:**

V kompleksu so 3 vaje: obrat okoli svoje osi, krog z rokami (sonce) in preval.

**Navodila za učence:**

Oglej in zapomni si prikazane gibe, nato iz njih sestavi ples. Lahko mu dodaš tudi svoje gibe.

**Navodila za učitelje:**

Če boste vajo izvajali v razredu, je potrebno poskrbeti za dovolj prostora, da se bo vsak učenec lahko prosto gibal. Učencem predvajajte posnetek in navodila iz posnetka po potrebi prilagodite/dopolnite. Učenci lahko delajo individualno, lahko pa delajo v parih ali skupinah. Za pomoč učitelj učencem lahko predvaja tudi glasbo po izbiri.

**Po izvedbi:**

Vsak pokaže ples, ki ga je sestavil.

**Pripomočki:**

* računalnik (dostop do interneta)
* projektor
* zvočniki

**Cilji:**

Učenec:

* izboljša motoriko;
* ustvarjalno razmišlja;
* izboljšuje koordinacijo gibov;
* dela v timu.

**Posnetek 3: Izvedi vaje in razmisli, katere mišice sodelujejo**

**Opis vaj:**

1. Prva vaja je počep. Vajo izvajamo tako, da stopimo v širino bokov, roke iztegnemo pred sebe in se počasi spustimo v počep. Pri tem pazimo, da kolena potisnemo le do konic prstov in ne čez. Naš hrbet je zravnan. Vajo ponovimo 10x . Ob izvajanju vaje se osredotočimo na občutek v naših mišicah in poizkusimo ugotoviti, katere mišice pri izvajanju vaje sodelujejo.
2. Druga vaja so trebušnjaki. Vajo izvedemo tako, da se uležemo na hrbet. Noge pokrčimo, roke pa damo za glavo. Zgornji del telesa počasi dvigujemo tako, da se lopatice dvignejo od tal, nekoliko zadržimo in zgornji del telesa spustimo nazaj na tla. Pazimo tudi na dihanje – pri dvigu izdihnemo in pri spustu vdihnemo. Vajo ponovimo 10x in se pri tem osredotočimo na delujoče mišice.
3. Tretja vaja so sklece. Vajo izvedemo tako, da se uležemo na trebuh in dlani položimo na tla v širini ramen. Sklece bomo pravilno izvajali tako, da se dvignemo tako, da iztegnemo roke, naše telo je pri tem zravnano, pogled pa usmerjen naprej in ne v tla. S telesom se spustimo toliko, da je telo vzporedno s tlemi in da se jih s prsmi skoraj dotikamo. Vajo ponovimo 5x in se pri tem osredotočimo na mišice, ki pri tej vaji sodelujejo.

**Navodila za učenca:** Izvedi vaje in razmisli, katere mišice sodelujejo. Poišči jih v atlasu anatomije in jih poimenuj.

**Navodila za učitelje:**

Če boste vajo izvajali v razredu, poskrbite, da boste pred izvajanjem vaje imeli dovolj prostora (umaknite stole in klopi k stenam...)Učencem predvajajte posnetek vaj in ga ustavite na mestu, kjer se začne druga vaja. Skupaj z učenci izvedite prvo vajo (ob izvajanjem vaje jim ustno ponovite navodila, ki so bila predvajana na posnetku, zapisana so tudi pod opisom vaje), naredite nekaj ponovitev (število ponovitev lahko določite sami, glede na starost in fizično pripravljenost učencev, prav tako lahko število ponovitev določijo tudi učenci sami) in nato nadaljujte s predvajanjem posnetka in ogledom druge vaje. Ponovno posnetek ustavite in izvedite vajo. Naredite nekaj ponovitev (za število ponovitev velja enako, kot pri prvi vaji). Ponovno predvajajte posnetek in si oglejte še zadnjo-3. vajo, ter jo na to izvedite. Pri izvedbi vaj bodite pozorni na pravilno izvajanje gibov. Učenci naj dosledno upoštevajo vaša govorna navodila.

**Po izvedbi vaj z učenci izvedite naslednje naloge:**

Po izvedbi vaj razmisli, katere mišice so bile pri vsaki izmed vaj aktivne, ter jih nato poišči v atlasu anatomije in jih poimenuj. Za pomoč lako prosiš učiteljico ali sošolce.

Po izvedbi vaj razmisli, zakaj se morajo vaje izvajati pravilno. Ugotovitve zapiši in jih predstavi sošolcem.

**Še nekaj idej:**

Učitelj lahko za učence že vnaprej pripravi delovni list (človeško telo – mišice). Učenci naj po izvedbi vsake vaje na listu pobarvajo mišico, ki je bila pri tej vaji najbolj aktivna.

Učitelj lahko vajo uporabi kot uvod v učno temo (mišice), kot gibalne vaje med odmorom, kot motivacijsko sredstvo....

Po izvedenih vajah, lahko učence razdelite v tri skupine. Vsaka skupina naj si izbere eno vajo, ki ste jo predhodno že izvedli in nato izdela plakat na temo npr. Športa, mišic, gibanja....

(Vajo učenci lahko izvajajo individualno, v paru ali v manjših skupinah.)

**Pripomočki:**

* Računalnik (z dostopom do interneta)
* Projektor
* Atlas anatomije
* Delovni list (po želji)

**Cilji:**

* izboljša motoriko;
* se aktivno vključuje in sodeluje pri izvedbi nalog;
* razvija občutek o lastnem telesu;
* samostojno rešuje zastavljene probleme;
* spoznavajo anatomijo;
* se navajajo na iskanje podatkov.

**Posnetek 4: Kompleks vaj za sproščanje**

**Opis vaj:**

1. **Drevesa v viharju.**

Vsak si poišče svoj prostor. Predstavljate si da ste drevesa. Vaše noge so trdno pritrjena na tla, saj iz vaših stopal poganjajo trde korenine. Noge so močno deblo, zgornji del telesa pa krošnja.

Predstavljajte si, da je zapihal rahel veter, ki je nežno zazibal našo krošnjo. Veter postaja vse močnejši in vaše veje se vedno bolj upogibajo in nagibajo v vse smeri. Sedaj pa je prihrumel vihar, ki vašo krošnjo upogibajo do tal in jo upogibajo levo in desno. Ta vihar odnaša s seboj vse kar ni dobro pritrjeno, tudi skrbi in napetost. Sedaj pa pustite, da ta vihar odnese vse vaše skrbi in napetosti. Veter se počasi umirja in poneha, kmalu posije tudi sonce.

1. **Otresanje mravelj**

Predstvaljajte si, da po vas leze polno drobnih mravelj. Te mravljice vas ne grizejo, temveč vas zelo žgečkajo. Znebite se jih lahko le z otresanjem . Najprej stresite roko, za tem še drugo roko, potem stresite še noge, glavo in trup. Stresajte toliko časa, dokler se ne otresete vseh mravljic.

1. **Maček**

Predstavljajte si, da ste mački. Ležite na tleh in spite. Počasi se začnete prebujati. Najprej iztegnete tačke – zadnje in prve. Nato previdn in počasi vstanete. Pretegnete si hrbet tako, da naredite grbo. Za tem si ponovno pretegnete tačke, tako da se s sprednjimi tačkami odrinete nazaj in nato še obratno. Na široko zazehate, se uležete na hrbet in se pretegujete v vse smeri. Spet vstanete in se stresete.

**Navodila za učenca:** Oglej si video posnetek in nato pozorno poslušaj učiteljičina navodila. Pri izvedbi vaj se poskušaj čim bolj sprostiti.

**Navodila za učitelje:**

Če boste vajo izvajali v razredu, poskrbite, da boste pred izvajanjem vaje imeli dovolj prostora (umaknite stole in klopi k stenam...)Učencem predvajajte posnetek izbrane vaje. Skupaj si ga oglejte in nato učencem podajte navodilo, naj si vsak poišče svoj prostor. Povejte jim, da boste sedaj vi pripovedovali zgodbo, oni pa naj ji sledijo in se vanjo čim bolj vživijo. Ko se učenci na mestih, začnite pripovedovati zgodbo. Pripovedujte jo čim bolj doživeto in učencem dajte dovolj časa, da se vanjo vživijo. Po izvedbii vaje učence povprašajte, kako so se počutili pred vajo, med njo in po njej. Vprašajte jih, zakaj smo lahko ljudje pod stresom, ter v kakšni situaciji oni sami doživljajo stres.Z učenci se po končani vaji lahko tudi pogovorite, zakaj je pomembno, da se naučimo sproščati in kakšne so negativne posledice stresa.

**Pripomočki:**

* Računalnik (z dostopom do interneta)
* Projektor

**Cilji:**

* razvijajo motorične spretnosti;
* sproščajo napetost;
* se navajajo na zdravo sproščanje stresa.

**5. posnetek: kompleks vaj za poživitev**

**Opis vaj:**

Vaje so namenjene temu, da učence sprostijo, pospešijo srčni utrip in srčni pretok ter izboljšajo koncentracijo. V kompleksu so 4 vaje za poživitev učencev: globoki vdihi in izdihi, visoki poskoki, počepi ter predklon in zaklon. **Navodila za učence:**

Pozorno poslušaj navodila in izvedi naslednje vaje:

* 3x globoko vdihni in izdihni
* 10 visokih poskokov
* 5 počepov
* 5 predklonov in zaklonov

**Navodila za učitelje:**

Potrebno je poskrbeti, da ima vsak učenec dovolj prostora, da ne bo prišlo do poškodb (udarcev). Učitelj predvaja posnetek in učence spodbuja k pravilni izvedbi vaj. Vaje se po potrebi lahko prilagodi glede na starost in zmožnosti otrok (doda več ali manj ponovitev), doda tudi druge vaje itd.

**Pripomočki:**

* računalnik (dostop do interneta)
* projektor
* zvočniki

**Cilji:**

Učenec:

* izboljšuje motoriko;
* razvija občutek o lastnem telesu;
* razvija občutek o pomembnosti skrbi za počutje in zdravje.

**6. posnetek: Podobnosti z živali**

**Opis vaj:**

Na posnetku so 3 gibi, ki spominjajo na živali:

- poskok (lahko spominja na naslednje živali: zajec, kenguru, veverica, žaba …)

- lazenje (lahko spominja na: pes, mačka, konj, krava, lev …)

- mahanje s krili (lahko spominja na: vse ptice)

**Navodila za učence:**

Oglej si gibe, jih ponovi in se v parih posvetuj, katere živali izvajajo podobne gibe. Pomisli na čim več vrst živali.

**Navodila za učitelje:**

Učenci potrebujejo dovolj prostora za izvedbo vaj. Učencem se predvaja posnetek, po potrebi večkrat. Učenci gibe ponovijo, nato pa se v parih posvetujejo na katere živali spominjajo gibi. Pomembno je, da se učence spodbudi, da razmišljajo čim bolj ustvarjalno in da se spomnijo na čim več živali (tudi na tiste, ki jih v Sloveniji ne vidimo in ki niso tako pogoste). Ko se posvetujejo, se skupine med seboj pogovorijo na katere živali so pomislili. Po želji lahko pokažejo kako se katera od teh živali, na katere so pomislili gibajo in gibe iz posnetkov dopolnijo.

**Pripomočki:**

* računalnik (dostop do interneta)
* projektor
* zvočniki

**Cilji:**

Učenec:

* sodeluje v timskem delu;
* razvija motoriko;
* obnavlja znanje o živalskih vrstah;
* ustvarjalno razmišlja.

**7. posnetek: Glina – kipar**

**Opis vaje:**

Na posnetku je prikazan primer vaje Glina – kipar. Učenci so v parih: eden izmed para je glina, drugi kipar. Kipar oblikuje glino v različne poze, ki morajo biti čim bolj raznolike in za glino izziv. Glina mora biti čim bolj prilagodljiva za oblikovanje kiparja in se mora potruditi, da poze čim bolje obdrži. Po določenem času se vlogi zamenjata.

**Navodila za učence:**

Igrali bomo igro Glina – kipar. Eden izmed para je glina, drugi kipar, ki glino oblikuje. Kiparji poskušajte biti čim bolj ustvarjalni, gline pa poskušajte čim bolje ohraniti položaje. Po 5 minutah zamenjajte vlogi.

**Navodila za učitelje:**

Učence se da v pare, vsak par si poišče svoj prostor. Učencem se predvaja posnetek in jih spodbudi, naj poskušajo biti čim bolj ustvarjalni. Po potrebi lahko navodila tudi prilagodimo in dopolnemo (npr.: glino moramo oblikovati v žival, v rastlino …). Po določenem času se vlogi zamenjata.

**Pripomočki:**

* računalnik (dostop do interneta)
* projektor
* zvočniki

**Cilji:**

Učenec:

* razvija motoriko;
* razvija ustvarjalno mišljenje;
* sodeluje v timu;
* razvija občutek za lastno telo.