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

**NAZIV AKTIVNOSTI: Pravljica z elementi joge**

|  |  |
| --- | --- |
| **področje aktivnosti po kurikulumu** | Gibanje |
| **starost otrok** | 3-6 |
| **strokovni delavki** | Sabina Gerdina |
| **namen aktivnosti** | Spodbujanje gibalnega razvoja v povezavi s poslušanjem pravljice. |
| **potreben material** | Prostor, kjer boste lahko neovirano izvajali gibanje. |
| **opis aktivnosti**  **(navodilo za aktivnosti)** | O kozi in čebeli (ljudska)  Lepega dne je v zajčkovo **hiško** prišla koza. Rogata, brezobzirna, slabovoljna koza. In ker ji je bilo v zajčkovi lepi hiški toplo in udobno, se je kar lepo namestila. Zaprla se je v hiško in obupanemu **zajčku** zabrusila, da ne-e-e-e, da ne gre ven.  Pa je zajček poklical na pomoč **mačko** – ona ima ostre kremplje, teh pa se koze bojijo. Mačka pride, se pretegne in reče kozi, naj se pobere iz hiške. Koza reče: »Ne-e-e-e grem, imam ostre roge in se nikogar ne bojim!«  Pa pride **pes**. Tudi njemu reče koza enako. Pa pride **pujsek** (pujski se radi valjajo pa blatu – povaljamo se po hrbtu in krulimo). Pa **goska**. Pa **osel**!  Čisto vse živali koza nažene. Naposled živali na kmetiji sklenejo poklicati **medveda**, ker je on največji in njega se bo koza zagotovo bala. Ampak koza nažene tudi medveda.  Potem pribrenči mimo **čebelica**, in ko vidi, kakšna je situacija, predlaga, da bi poskusila še ona. Vljudno potrka na vrata in prosi kozo naj zapusti zajčkovo hiško. Koza noče. »Ne-e-e-e,« se dere. »Ne grem!«  Potem čebelica zleti v hiško skozi okno in brenči okoli kozinih ušes, da ta postane zelo živčna. Niti pičiti ji je ni treba! Koza na stežaj odre vrata in pobegne v **gozd**. Niso je več videli.  Zajček se je lepo zahvalil čebelici in vse živali povabil na čaj in piškote.  HIŠKA: Stojimo vzravnano, noge so narazen. Težo enakomerno razporedimo na obe stopali . Noge so iztegnjene, roki dvignemo nad glavo tako, da sta dlani obrnjeni druga proti drugi. S konicami prstov se poskušamo dotakniti neba.    ZAJČEK: Stojimo vzravnano, stopala so skupaj, dlani položimo h glavi (naredimo ušeska) in pokrčimo kolena. Stegna so čim bolj vzporedna s tlemi. Pri tem imamo hrbet kar se da raven, prsni koš odprt.    MAČKA: Smo na vseh štirih, pazimo, da so dlani točno pod komolci in kolena točno pod kolki. Z vdihom usločimo hrbet navzdol, naredimo sedlo, pogledamo proti nebu, roke so iztegnjene. Z izdihom ukrivimo hrbet v drug skrajni položaj – naredimo grbo in pogledamo proti popku. Položaja izmenjujemo.    PES: Začnemo na vseh štirih, dlani in stopala naj bodo v širini ramen. Dvignemo boke, iztegnemo kolena in komolce, sprostimo vrat in glavo trtica je najvišji del telesa. Dlani in stopala široko razpremo na tleh.    GOSKA: Roke položimo v boke, komolci so kot krila. Potem stopimo z eno nogo naprej in se priklonimo z iztegnjenimi nogami in čim bolj ravnim hrbtom.    OSEL: Stopimo v strešico, stopala in dlani so v širini ramen. Odženemo se z obema nogama in z njima pobrcamo. Za hip zadržimo težo na rokah, ki so iztegnjene, prsti pa razprti.    MEDVED: Je kot položaj pes, le da se premika tako, da stopa naprej hkrati z levo roko in levo nogo.  ČEBELICA: Sedimo udobno z vzravnano hrbtenico. S prsti si zamašimo ušesa in pokrijemo oči. Vdihnemo malo globlje, pri izdihu pa oponašamo zvok, ki ga ustvarjajo čebele – z zaprtimi ust mrmramo.    GOZD: S pogledom poiščemo točko ravnotežja in je ne izpustimo. Dvignemo desno nogo in stopalno naslonimo na levo stegno, na notranji del, čim višje. Roke dvignemo nad glavo in jih iztegnemo tek sklenemo. |
| **morebitne fotografije dejavnosti iz interneta (navedite še vir)** | Vir zgodbe in vseh opisanih položajev je knjiga Urške Božič, z naslovom Pravljična joga – priročnik za vadbo joge za otroke, stare od 2 do 5 let. Knjigo je izdala Mladinska knjiga leta 2012. |
| **Misel, komentar vzgojiteljice** |  |