



BIVANJE V GOZDU

NAMEN IN CILJI:

V današnjem času pogosto pozabljamo na pomen gibanja tako za odrasle kot za otroke.

Otrok pri gibanju na prostem razvija grobo motoriko, vzdržljivost ter pridobiva odpornost in krepí imunski sistem.

POTREBUJEM:

- primerna oblačila in obutev
- malico (po želji)
- ne pozabite na zaščito proti klopom!

KAKO SE IGRAM?

Primerno se obujte in oblecite glede na vremensko situacijo.

Zaščitite se pred klopi.

Dodatno motivacijo lahko zagotovimo z napovedjo malice v gozdu.

Med hojo opazujte naravo in uživajte v zvokih, ki nam nudi narava. Hodite navkreber navzdol, po stezicah, blatu, lužah...

Ko stopite v gozd, poslušajte in skušajte prepoznati zvoke iz narave, poiščite drevo, se ga dotaknite, ga objamite, poiščite velika in majhna drevesa, poiščite iglavce, listavce, jih primerjajte.

Poiščite svoj kotic, kjer se preprosto malo poigrate,

Iz naravnih materialov postavite poligon ali iz njih zgradite poljubno skulpturo..

Otrokom dovolimo, da sami uporabijo domišljijo pri postavitvi poligona z naravnimi materiali.

Vzemite si čas in preživite v gozdu vsaj eno uro.