



*Center Brihte*

## MAVRIČNE URICE



**Zabavna, edinstvena, kreativna, plesna, glasbena in gibalna ura za najmlajše.**

Ure so sestavljene iz različnih dejavnosti in so prilagojene starostni skupini otrok ter njihovem takratnemu počutju. Izvajajo se aktivnosti, ki otrokom pomagajo pri sprostitvi, da se hitreje povežejo in vključijo v aktivnost in pa aktivnosti katerih cilj je dvig energije in zvišanje gibalnih spretnosti.

Glavni del je namenjen plesnim, ritmičnim in gibalnim aktivnostim. Nekatere od teh aktivnosti so Zumba<sup>1</sup>, joga<sup>2</sup> in gibalne igre.

Sledijo vaje za sprostitvev in umirjanje, kot je vodena vizualizacija in meditacija<sup>3</sup>.

Mavrične urice trajajo 45min enkrat tedensko.

V primeru interesa, lahko urice potekajo tudi v angleškem jeziku.

<sup>1</sup>Zumba – je vadba sestavljena iz zabavnih lahko sledečih plesnih vaj in iger, najnovejše in popularne glasbe in korakov, pri katerih bodo otroci nadvse uživali ter izboljšali svoje gibalne sposobnosti in kondicijo.

<sup>2</sup>Joga – je telesna aktivnost kjer otrok gradi pozitivno samopodobo. Predstavlja odlično protiutež polnim urnikom otrok in vpliva na večjo zbranost. Otroci bodo skozi zabavne jogijske položaje in različne igre izboljševali gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo.

<sup>3</sup>Meditacija – mirna a vendar zabavno obarvana aktivnost, ki se otrokom pomaga umiriti v stresnih situacijah. Z zanimivo zgodbo se njihove misli umirijo, s tem pa pridobijo boljšo zbranost in poslušnost pri animaciji.

*Center Brihte, Simona Peklaj s.p.*

*Prašnikova ulica 1, 1210 Ljubljana – Šentvid, Tel. 031 359 439*

*e-mail: spletna stran: [www.center-brihte.si](http://www.center-brihte.si)*



## Center Brihte

### Primer Mavrične urice

- ↙ - manj aktivno
- ↗ - bolj aktivno

Tema je lahko odvisna od teme vrtca in Kurikuluma, primer: <a href="#">Pomlad</a>	1. pedagoška ura (2. do 4. let)		2. pedagoška ura (4. do 6. let)
10min ↗	Začetni pozdrav (joga in Zumba) + igra: <a href="#">Kako zajčki skačejo</a>	5min	Začetni pozdrav (joga in Zumba) + igra: <a href="#">Kako zajčki skačejo</a>
15min ↗	Ogrevanje (joga in Zumba) in različni plesi (Zumba)	20min	Ogrevanje (joga in Zumba) in različni plesi (Zumba)
3min ↙	Odmor za vodo in pogovor: Kaj vemo o <a href="#">pomladi</a>	2min	Odmor za vodo in pogovor: Kaj vemo o <a href="#">pomladi</a>
6min ↗	Igra joga položaji	5min	Igra joga položaji
5min ↗	Igra Zumba	5min	Igra Zumba
3min ↙	Meditacija: Zgodba	4min	Meditacija: Zgodba
3min ↙	Pogovor: Kaj smo se naučili: <a href="#">Pomlad</a> , nagrada in nastop za starše po vsakem 8 tedenskem obisku	4min	Pogovor: Kaj smo se naučili: <a href="#">Pomlad</a> , nagrada in nastop za starše po vsakem 8 tedenskem obisku

Zmeraj stremimo k varnem okolju ter otroke ozaveščamo o ekološkem delovanju, zato so tudi naše nagrade otrokom okolju prijazne.

Hvala vrtcu ter vsem strokovnim delavcem za zaupanje in omogočanje programa.

Hvala za razumevanje.

S spoštovanjem,

Simona in Katja



*Center Brihte, Simona Peklaj s.p.*

*Prašnikova ulica 1, 1210 Ljubljana – Šentvid, Tel. 031 359 439*

*e-mail: spletna stran: [www.center-brihte.si](http://www.center-brihte.si)*