



Alenka Stare  
Šola prihodnosti



# GIBALNA ABECEDA

Alenka Stare





**Alenka Stare**  
Šola prihodnosti

Gradivo je povzeto po priročniku Učenje in poučevanje v prvih treh razredih (Alenka Stare).

Vse pravice pridržane. Izdelek je avtorsko delo in je zaščiten z Zakonom o avtorskih in sorodnih pravicah. Nepooblaščenno kopiranje prepovedano.



Pozdravljeni,

kot specialna pedagoginja in mama sem se pri svojem delu srečevala s pomanjkanjem ustreznih strategij poučevanja, učnih metod in didaktičnih pripomočkov.

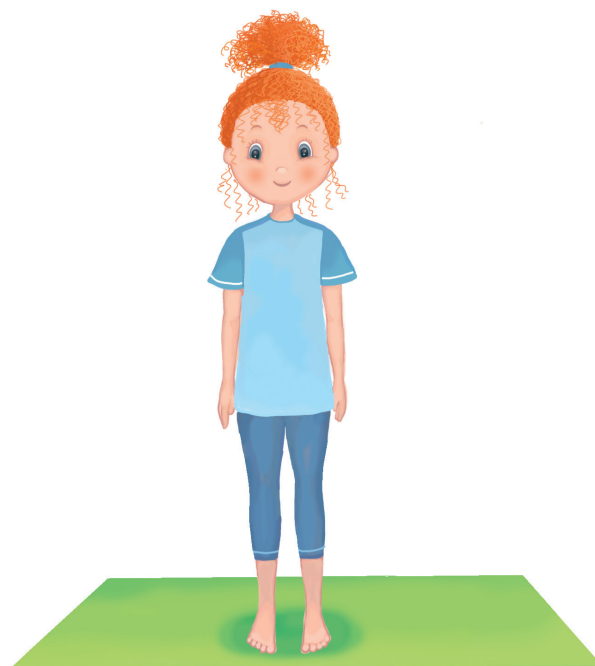
Po nekajletni praksi sem ugotovila, da mi v času študija pridobljeno znanje ne zadostuje pri reševanju vsakodnevnih težav na področju učenja in poučevanja. Začela sem se dodatno izobraževati in raziskovati nove načine. Kar se je v praksi izkazalo za učinkovito, predajam naprej.

Želim si predvsem več konkretnih in racionalnejših učnih strategij ter pripomočkov na področju vzgoje in izobraževanja, ki bi vsem otrokom omogočili uspešno in kakovostno učenje. To je tudi razlog, zakaj sem sama začela preizkušati in ustvarjati lastne strategije in didaktične pripomočke.

Želim vam veliko veselja in uspehov pri vašem delu.

Alenka Stare





*„Če misliš, da zmoreš, ali če misliš, da ne zmoreš, v obeh primerih imaš prav.”  
(H. Ford)*

## UVOD

Gibanje je osnova za življenje. To naj bo naše vodilo v procesu izobraževanja. V vsako dejavnost vključimo gibanje in dajmo športu velik pomen. Če je le mogoče, imejmo uro športa vsak dan. Naj nam ne bo škoda časa za gibalne dejavnosti, saj se zdrav in primerno gibalno razvit otrok lažje uči. Gibanje lahko z malo domišljije vključimo v vsako dejavnost.

Gibanje vpliva na vsa področja otrokovega razvoja (kognitivni razvoj, vključevanje v skupino, manj vedenjskih težav ...).

Pri vsaki gibalni nalogi je otrokova uspešnost vedno odvisna od vključevanja različnih gibalnih sposobnosti. Tako mora imeti otrok npr. za met žoge v cilj razvito predvsem ustrezno moč, natančnost in skladnost gibanja. Oba procesa, usvajanje gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, potekata vzporedno in vplivata drug na drugega.

Hoja, tek, skoki, lazenje, plazenje, plezanje, dviganje, nošenje, potiskanje, vlečenje in visenje so naravna, najpreprostejša gibanja. Predstavljajo gibalno abecedo človeka. Vsak otrok jih usvoji v določenih zaporedjih (npr. plazenje, hoja, tek) približno do tretjega leta starosti. Kasneje se otrok uči kompleksnejših športnih dejavnosti v preprosti obliki, kot so vodenje žoge, rolkanje, smučanje, osnovne akrobatske spretnosti, drsanje, vožnja s kolesom ...

Skozi različne dejavnosti vsak dan poučujemo in urimo pravilno hojo in sedenje, osnovne gibalne vaje (tek, počep, poskok ...).

Pravilno poučevanje pomeni, da učitelj najprej pravilno pokaže oziroma izvede aktivnost, nato jo otrok ponovi in učitelj mu fizično pomaga pri učenju pravilne izvedbe. Pozorni bodimo na sedenje na tleh. Pravilno sedenje je na petah ali »po turško« in pri tem je hrbet čim bolj vzravnani. Otroci naj se ob sedenju na tleh ne naslanjajo na stene.

V vsako uro/dejavnost vključimo gibanje. Največ možnosti za gibalne aktivnosti med poukom imamo prav v prvih treh razredih. Vse daljše odmore lahko preživimo v naravi. Tudi pouk posameznih veščin lahko izvedemo v naravi. Ure športa izvajajmo zunaj. Čas podaljšanega bivanja preživljajmo zunaj, na igrišču.

Ko so otroci na igrišču, jih spodbujajmo, da vsi plezajo, tečejo ... Pri tem bodimo pozorni na pravilno izvedbo.

Po zadnjih raziskavah so gibalne spretnosti naših otrok slabše, kot so bile včasih. To je verjetno posledica sodobnega načina življenja. S tega vidika je še toliko bolj pomembno, da v vseh vzgojno izobraževalnih ustanovah dajemo gibanju velik pomen.

## GIBALNE VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

S pomočjo opisanih vaj urimo ravnotežje, koordinacijo, koncentracijo, telesno shemo in orientacijo, predvsem pa nadzor nad lastnim telesom in mislimi. Vaje izvajamo ob prijetni tihi glasbi. Najprej otroku pokažemo posamezno vajo in mu pomagamo pri izvedbi.

Vaje izvajamo skupaj z otrokom, da nas lahko posnema. Izvajamo jih počasi in med izvajanjem vaj opisujemo, kaj delamo. Izvajamo jih vsak dan. Vsako vajo ponovimo 3-krat.



### 1. vaja

Vdih – izdih. Pomembno je, da otroka naučimo pravilnega trebušnega dihanja. Uležemo se na hrbet, eno roko damo na trebuh, drugo na prsni koš. Počasi vdihnemo skozi nos, trebuh se dvigne, izdihnemo skozi usta, trebuh se spusti. Trebuh se med dihanjem premika, prsni koš ne. Vajo ponovimo v sedečem in stoječem položaju. Skozi trebušno dihanje se naše telo in misli umirijo. Med izvajanjem vaj smo pozorni na pravilno dihanje. Diha ne zadržujemo.



### 2. vaja

Otrok stoji vzravnano na omejeni podlagi (30 x 30 cm), stopala so poravnava z razmikom 10 cm.



### 3. vaja

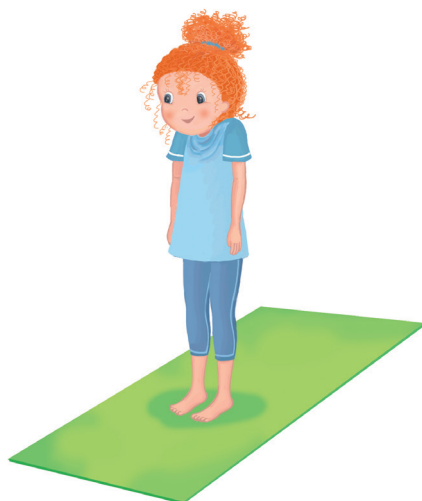
Obrne glavo levo - šteje do 10. Premika samo glavo, telo je poravnano, ramena se ne premikajo. Ponovi 3-krat.



### 4. vaja

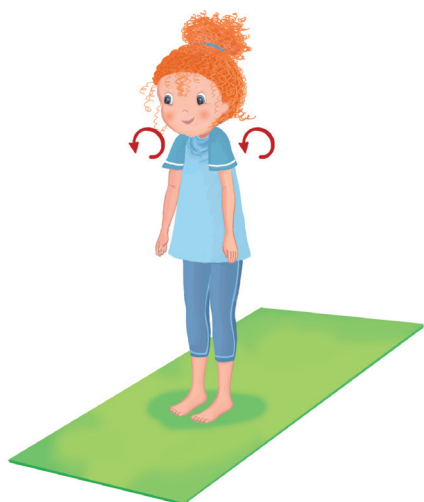
Obrne glavo desno - šteje do 10. Premika samo glavo, telo je poravnano, ramena se ne premikajo. Ponovi 3-krat.

Ob 3. in 4. vaji smo na začetku obrnjeni v isto smer kot otrok, zaradi pravilne smeri levo - desno.



### 5. vaja

Ramena dvigne visoko do ušes. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 6. vaja

Z rameni zaokroži naprej. Ponovi 3-krat.



## 7. vaja

Z rameni zaokroži nazaj. Ponovi 3-krat.



## 8. vaja

Glavo potisne naprej, z brado se dotakne prsnega koša, šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 9. vaja

Roke sklene za glavo, potisne glavo naprej, šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 10. vaja

Z desno roko gre čez glavo, se prime za levo uho, potegne glavo v desno, šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 11. vaja

Z levo roko gre čez glavo, se prime za desno uho, potegne glavo v levo, šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 12. vaja

Stoji na desni nogi, šteje do 5 (lahko izmenično naprej/nazaj). Ponovi 3-krat.



## 13. vaja

Stoji na levi nogi, šteje do 5 (lahko izmenično naprej/nazaj). Ponovi 3-krat.



## 14. vaja

Dvigne desno nogo. S sklenjenimi rokami prime pod koleno in nogo potegne k sebi. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 15. vaja

Dvigne levo nogo. S sklenjenimi rokami prime pod koleno in nogo potegne k sebi. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 16. vaja

Stopalo leve noge prisloni na notranjo stran stegna desne noge nad koleno. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 17. vaja

Stopalo desne noge prisloni na notranjo stran stegna leve noge nad koleno. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 18. vaja

Stoji na konicah nožnih prstov, roke so iztegnjene nad glavo. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 19. vaja

Naredi predklon z iztegnjenimi nogami – z dlanmi se dotakne tal. Nogi sta iztegnjeni. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



## 20. vaja

Naredi 5 počepov.

## KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA

ZA RAZVOJ GOVORA IN BRANJA

Knjige iz zbirke Onomatopeja so dragocen pripomoček pri branju in razvoju govora ter jezika predšolskih otrok. S pomočjo teh zgodb lahko otroci ob pomoči odraslih in v spremstvu živali nevede razvijajo svoje govorne sposobnosti ter poglobljajo ljubezen do branja, hkrati pa ob skupnem branju pravljic razvijajo domišljijo, kognitivne sposobnosti in čustveno inteligenco.



## Učenje in poučevanje branja

### Zakaj izbrati delovni učbenik **Kako pa ti bereš?**

Preprosto in učinkovito do bralne pismenosti  
Učbenik temelji na preverjenih pedagoških pristopih in otroka vodi skozi proces učenja branja – od prepoznavanja črk do branja z razumevanjem.

Prijeten in strukturiran pristop  
Zabavne vaje in ilustracije zagotavljajo, da se otrok uči sproščeno in z užitkom, brez občutka pritiska ali frustracij.

Primeren za vse stopnje znanja  
Učbenik je odličen za otroke, ki šele začenjajo z branjem, in tiste, ki imajo težave z bralno tehniko ali razumevanjem prebranega.

Podpora za učitelje in starše  
Jasna navodila omogočajo, da starši in učitelji otroku učinkovito pomagajo pri vsakodnevni izzivih učenja branja.



### Zakaj je ta učbenik nepogrešljiv za otroka in učitelja?

Praktičen, strukturiran in preprost za uporabo  
Zvezek vsebuje natančna navodila in vaje, ki otroka vodijo skozi vsak korak branja – od prepoznavanja črk do razumevanja celotnih besedil.

Razvijanje ljubezni do branja  
Skozi zanimive naloge in ilustracije branje postane zabavna dejavnost, pri kateri otrok ne čuti pritiska, temveč radovednost in veselje.

Zagotavlja uspeh pri učenju branja  
Preverjene metode temeljijo na 10-stopenjskem modelu bralne pismenosti, ki preprečuje napake in težave, kot so zatikajoče branje, nerazumevanje besedil ali odpor do branja.

Prilagojen potrebam vsakega otroka  
Ne glede na to, ali gre za prve korake pri branju ali odpravljanje težav, učbenik nudi rešitve, ki so primerne za vse.

## PRIPOROČENO BRANJE IN PRIPOMOČKI ZA UČENJE IN POUČEVANJE

- UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH, priročnik  
Priročnik je namenjen učiteljem in staršem.
- VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI, priročnik  
Priročnik je namenjen delu z otroki, ki potrebujejo prilagojen vzgojni pristop.
- KAKO PA TI PIŠEŠ? (PIŠEM Z DESNO ROKO/PIŠEM Z LEVO ROKO)  
Delovni zvezek za učenje in poučevanje pisanja.
- KAKO PA TI BEREŠ?, delovni učbenik  
Delovni učbenik je namenjen učenju in poučevanju branja (velike tiskane črke).
- KAJ PA TI BEREŠ?, 1. del, delovni učbenik  
Delovni učbenik je namenjen urjenju razumevanja prebranega in odgovarjanja na vprašanja o prebranem (male tiskane črke).
- KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA  
Razvoj govora in jezika (10 knjig)

## SEMINARJI

- VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI
- UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH
- 5 MINUT ZAME ALI BRIGAJ SE ZASE

Več informacij poiščite na spletni strani [www.alenkastare.si](http://www.alenkastare.si) ali me kontaktirajte preko e-pošte: [aseminarji@gmail.com](mailto:aseminarji@gmail.com)

## PREDAVANJA, DELAVNICE

### VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI

Na predavanju bom odgovorila na najpomembnejša vprašanja o vzgojno zahtevnih otrocih ter podala konkretne rešitve za delo z njimi. (Kdo so vzgojno zahtevni otroci? Zakaj jih je vsak dan več? Katere težave so v zadnjem času najbolj pogoste? Vzgoja ali izobraževanje? Konkretni načrt za uspešno delo s skupino.)

### UČENJE IN POUČEVANJE BRANJA

Na predavanju bom odgovorila na najpomembnejša vprašanja o učenju in poučevanju branja: pravilno poučevanje branja, vaje za urjenje tehnike branja, vaje za urjenje razumevanja prebranega besedila, preprečevanje napak pri branju, težave na področju branja (disleksija), 10-stopenjski model bralne pismenosti.

### GREMO V ŠOLO

Na predavanju bom predstavila pomembne smernice, ki vplivajo na pripravljenost otrok za vstop v šolo. (Ali je otrok pripravljen na vstop v šolo? Znanja in veščine 5-letnika, samostojnost, samopodoba, odgovornost, 1. šolski dan ...)

### GIBALNA ABECEDA

V zadnjih letih motorične sposobnosti naših otrok upadajo. Ker je gibanje osnova našega zdravja in razvoja, želimo spodbuditi vse, ki ste kakor koli povezani z vzgojo in izobraževanjem, da v svoje delo in življenje vključite gibanje (motorične spretnosti, ravnotežje, koordinacija, gibalne vaje za usmerjanje in zadrževanje pozornosti, gibanje kot način učenja in poučevanja, gibalna abeceda).

### UČNE TEŽAVE V OSNOVNI ŠOLI

V zadnjih letih opažamo velik porast tako imenovanih učnih težav. Na predavanju vam bom podrobno predstavila, kako jih prepoznati in ustrezno obravnavati (splošne učne težave, specifične učne težave, ADHD, ADD, avtizem, disleksija, čustveno-vedenjske težave, učinkovita diagnostika in pomoč).

### GOVOR, JEZIK IN BRALNA PISMENOST

Katera VZGOJA JE PRAVA?

Vsak starš želi najboljše za svojega otroka. Kako to počne, je njegova zbir in pravica. Vse je „ok“, dokler ne kršimo zakonov in ne posegamo v pravice drugih. Da bomo v procesu vzgoje in izobraževanja uspešni, moramo staršem ponuditi čim več potrebnih informacij o vzgoji že v predšolskem obdobju, predvsem pa o posledicah neustrezne vzgoje in pretirane uporabe elektronskih naprav. Moj namen je, da spodbudim vse, ki kakor koli sodelujejo pri vzgoji, da v svoje delo vključijo potrebne dejavnosti za doseganje ustreznih veščin in znanj predšolskih otrok tako doma kot tudi v vrtcu in v vseh vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Na predavanju boste dobili konkretne informacije o ustreznem razvoju bralne pismenosti, govora in jezika.

Vsa predavanja in seminarje za zaključene skupine izvedem tudi na vašem zavodu oziroma na daljavo (aplikacija ZOOM)!

Jo že imaš?

## BLAZINICA ZA SPROŠČANJE

V zadnjem času je v našem življenju veliko preveč stresa, ki se ga največkrat ne zavedamo in ga ne zaznamo. Dolgoročno nam lahko naredi veliko škode. V ta namen smo oblikovali posebno blazinico za sproščanje, ki lahko ob redni uporabi zelo koristi pri odpravljanju stresa. S pomočjo blazinice se lažje umirimo, usmerimo svojo pozornost in tako na izjemno preprost način pripomoremo k boljšemu počutju. Blazinica je narejena iz mehkega bombaža, polnjenega z ajdovimi luščinami ali rižem.

Ajdove luščine imajo številne pozitivne lastnosti. So zelo trpežne in imajo dolgo življenjsko dobo. Ajda naravno vsebuje antioksidant rutin. Oblika ajdovih luščin poskrbi za nežno mikro masažo in termoregulacijo. Luščine so popolnoma naravno polnilo – ajda je namreč plevel, zato za rast ne potrebuje pesticidov in ostalih škodljivih snovi. Polnilo rahlo pospeši prekrvavitev, kar lahko vpliva na omilitev migrene in glavobola.

Blazinica je lahko v pomoč pri sproščanju, usmerjanju pozornosti ali kot pripomoček za vaje pozornosti, orientacije in koordinacije oko-roka. Uporabimo jo lahko tudi pri določenih bolečinah ali migrenah. Primerna je za otroke in odrasle tako doma kot tudi v vrtcu, šoli ali službi.

Popolnoma enostavna, ekološka, mehka in prijetna, a vendar izjemna, saj prinese nasmeh na naša lica. Odličen pripomoček za sproščanje v vsakem trenutku. Lahko jo ponudimo otroku, da ga vsaj za trenutek odvrnemo od telefona. Tudi v avtu, ko čakamo v koloni, jo lahko vzamemo v roke namesto telefona.





# Alenka Stare

Šola prihodnosti

*„Kvaliteta vašega življenja je določena s kvaliteto vaših misli.“ (R. Sharma)*



## Alenka Stare

*„Jaz pa pojdem in zasejem dobro voljo pri ljudeh ...“  
(M. Lumbar)*

A&R PROJEKT, Alenka Stare s.p.

Za gradom 2, 4260 Bled

[info@alenkastare.si](mailto:info@alenkastare.si)

[www.alenkastare.si](http://www.alenkastare.si)

040 850 876



**Alenka Stare**  
Šola prihodnosti

