



Počitek

je čas, ko se umiri naše telo, umirijo se misli, sproščajo in obnavljajo se naše mišice, upočasni se dihanje.

Spanje

je naravno stanje počitka. Med spanjem se v kri izloča rastni hormon, ki je bistvenega pomena za rast pri otrocih in je pomemben za naše zdravje. Pospešuje tvorbo novih celic, krepi kosti, izgrajuje mišičje in podporna tkiva.

www.vrtec-trzic.si



Spočiti rastemo kot gobice: spanje in počitek v vrtcu

izdal in založil Vrtec Tržič, www.vrtec-trzic.si • uredniški odbor Nataša Durjava, Nataša Brzin, Monika Meglič, Tatjana Blaži, Mojca Ručigaj in Ana Štucin • lektoriranje Helena Oderlap • oblikovanje Eva Remškar, www.remskar.com • fotografije arhiv Vrtca Tržič • tisk Tiskarna Uzar, www.tiskarna-uzar.si • naklada 1000 izvodov • Tržič, februar 2014

Spočiti rastemo kot gobice

SPANJE IN POČITEK V VRTCU



Vrtec Tržič
VEDER POLET V VELIKI SVET

Spočiti rastemo kot gobice

SPANJE IN POČITEK V VRTCU



Majhnim otrokom zgolj nočni spanec ne zadošča.

Do dopolnjenega 6. meseca je običajno, da si otroci tudi prek dne privoščijo tri ali celo štiri dremeže, ki trajajo po kako urico. Nato se število dremžev zmanjša, dokler nekje med petim in osmim letom potreba po popoldanskem počitku ne izgine.

V vrtcu skrbimo, da zadovoljimo otrokovo potrebo po počitku ali spanju. Otroke opazujemo in se o njihovih potrebah pogovorimo s starši, nato vzgojiteljice pripravijo načrt za izvajanje počitka.



Spanje v oddelkih 1-3 leta

Počitek v najmlajših oddelkih (1-3 leta) se izvaja vsakodnevno. Vsi otroci spijo in pri umirjanju želijo stalnost, kar jim omogoča varnost in umirjenost. V teh oddelkih strokovne delavke poiščejo primerne prostore za postavitev ležalk. Za posamezne otroke, ki so občutljivi na hrup in druge dražljaje iz okolice, se poiščejo bolj mirni kotički. V večini spijo otroci obrnjeni eni k drugim. V oddelkih 1-3 leta večina otrok počiva dve uri, po potrebi tudi dlje.

Spanje ali počitek v oddelkih 3-4 leta

V oddelkih 3-4 leta otroci še spijo, vendar je čas krajši. Otrokom, ki se zbujaajo prej, se ponudi več iger ali dejavnosti, otroci si lahko sami izberejo želeno aktivnost. Posamezni otroci v teh oddelkih ne zaspijo več in vstanejo takoj po krajšem umirjanju. V teh primerih se otroke individualno zaposli.

Počitek v oddelkih 4-6 let

V oddelkih 4-6 let otroci dnevno ne potrebujejo več spanja. Potrebujejo pa krajše umirjanje, sproščanje ali počitek. V teh oddelkih ni cilj, da otroci zaspijo, temveč da se umirijo in spočijejo po obroku. V tem času se zmanjša hrup in umiri gibanje. Z umirjanjem končajo približno po 20 do 30 minutah. Otroci, ki še potrebujejo spanje, v tem času zaspijo, za ostale sledijo igre pri mizi in v kotičkih, kjer je možna tudi igra na hodnikih (knjižni kotiček, lego kotiček, gradiček, kotiček za sproščanje, kotiček s konstruktorji). Otroci nadaljujejo tudi z dejavnostmi, ki so se odvijale v dopoldanskem času. Občasno pa odidejo na igrišče.



Kako se sproščamo, umirjamo, počivamo:

- ležimo na ležalki ali peni, sedimo na ležalki,
- se igramo z igračami ali ninicami,
- se tiho pogovarjamo,
- spimo,
- poslušamo pravljico,
- poslušamo glasbo (klasično, meditativno, otroške pesmi),
- meditiramo,
- se sproščamo z jogo,
- poslušamo igranje inštrumenta,
- prepevamo,
- se crkljamo,
- masiramo ...

