**Pomen gibanja za zdrav razvoj otroka 2: GREMO NA DOLGI SPREHOD IN NA IZLET**

Vedno lahko izberemo sprehode, za popestritev kakšna ideja iz prispevkov Zanimivi sprehodi in Sprehod v naravo in izdelovanje herbarija, ki jih lahko najdete na povezavi <https://www.v-mavrica.si/predsolski-otrok-in-covid-19/>, dodajam še nekaj predlogov za bolj gibalno obarvane sprehode.

**Trajanje sprehoda**:

* Za otroke od 2. do 3. leta: 30 minut
* Za otroke od 3. do 4. leta: 60 minut, če gre po vzpetini pa 30 minut z vmesnimi postanki.
* Za otroke od 4. do 5. leta: 90 minut po ravnem ali 45 minut po vzpetini;
* Za otroke od 5. do 5. leta: 90 do 120 minut po ravnem ali 60 minut po vzpetini.

Sprehod oziroma hojo lahko združimo tudi **z izletom** in dodamo dejavnosti na prostem na cilju ter tako podaljšamo gibanje na prostem:

* Za otroke od 2. do 3. leta na dve uri bivanja na prostem, od tega 30 minut hoje.
* Za otroke od 3. do 4. leta: vsaj tri ure, od tega hoje približno eno uro oz. 30 minut z vmesnimi postraniki, če se vzpenjate.
* Za otroke od 4. do 5. leta: na izletu naj bodo vsaj tri ure, od tega pa naj bo 90 minut hoje po ravnem oz. 45 minut hoje z vmesnimi postanki, kadar se vzpenjate.
* Za otroke od 5. do 5. leta: Izlet naj traja vsaj 3 ure, 90 do 120 minut po ravnem ali 60 minut po vzpetini.

Standarde sem povzela po gradivu Mali sonček, ki je nacionalni gibalno športni program v okviru Zavoda za šport RS Planica in ga izvajamo tudi v Vrtcu Mavrica Brežice. Seveda jih boste prilagodili svojim otrokom, po potrebi skrajšali čas in znižali zahtevnost.

Navadno imajo otroci radi, da imajo na izletu ali daljšem sprehodu s seboj malico in pijačo iz nahrbtnika.

Letni čas in to, da je zgodaj tema, pa nam dajeta možnost sprehoda v temi z baterijami ali naglavnimi lučkami.

Cilji sprehodov in izletov so lahko vedno drugi, kar nam omejitve gibanja trenutni lahko tudi onemogočajo. Kadar pa izberemo iste cilje, lahko otroke spodbudimo k hoji tako, da:

* čas merimo (naredimo tabelo) in tekmujemo s seboj,
* na cilju dodamo gibalne naloge,
* za izlet ali sprehod že prej narišemo zemljevid ali opis poti,
* med potjo na posameznih točkah, ki jih že prej določimo, otroka nagradimo z žigom,
* isto pot opravimo v različnih vremenskih razmerah ali delu dneva.

Vir: https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI\_SONCEK\_GRADIVO\_junij\_2012.pdf

Želim vam veliko zanimivih izletov z okusno malico in pijačo iz nahrbtnika. Posnemite kakšno fotografijo in jo pošljite, mi pa jo bomo objavili na spletni strani vrtca.

Sonja Bobek Simončič, svetovalna delavka