

**ŽIVJETI  
ZDRAVO**

# Obiteljski izazov tjelesne aktivnosti – Tjedan zdravlja u vrtiću

**31.3. - 4.4.2025.**



**HZJZ**

# Obiteljski izazov tjelesne aktivnosti – Tjedan zdravlja u vrtiću

Dragi roditelji,

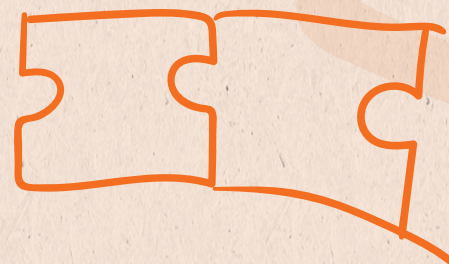
Ovaj tjedan u vrtiću slavimo TJEDAN ZDRAVLJA – TJEDAN TJELESNE AKTIVNOSTI, posvećen kretanju, veselju i jačanju tijela kroz igru. Kretanje je temelj zdravog života, a djeca ga prirodno vole!

Kroz različite aktivnosti u vrtiću, vaša će djeca učiti o brzini, koordinaciji, preciznosti, fleksibilnosti i ravnoteži – pet važnih motoričkih sposobnosti koje im pomažu da budu spretna, sigurna i samopouzdana u svakodnevnim situacijama.

Voljeli bismo da ovaj tjedan ne ostane samo u vrtiću, već da se proširi i na Vaše domove! Zato smo pripremili ovaj „Obiteljski izazov tjelesne aktivnosti“, kroz koji ćete se Vi i Vaša djeca moći zajedno zabaviti, kretati i učiti nove vještine. Sve što Vam treba je malo prostora, dobra volja i želja za igrom!

Pozivamo Vas da snimate, fotografirate i bilježite svoje uspjehe te ih podijelite sa svojim vrtićem. Možete ih objaviti i na društvenim mrežama uz hashtag #živjetizdravouvrticu i označiti Instagram i Facebook stranicu Živjeti zdravo. Na kraju tjedna zajedno ćemo slaviti sve što smo naučili i proslaviti zdrav i aktivan život!





**Izazov je pred vama -  
prihvaćate li ga?**

---

# Okušajte se u nekima od sljedećih ideja:

## Trka oko kuće ili stana

### Što trebate?

★ Prostor za trčanje (dvorište, park, dnevni boravak), štopericu ili mobitel za mjerenje vremena.

Zadatak je jednostavan – označite start i cilj (koristeći jastučice, igračke, konopac ili crtanje kredom). Svi članovi obitelji trebaju što brže dotrčati do cilja! Prvi pokušaj neka bude samo probni, a zatim zajedno mjerite vrijeme i vidite može li svatko od vas svaki put poboljšati svoj rezultat.

Napravite utrku s djece i roditelja, među roditeljima ili braćom i sestrama – tko je najbrži u obitelji?



**Kako zabilježiti svoju zabavu?**  
**Snimite kratki video sprinta ili fotografiju djeteta na startu i cilju!**



# Gađanje cilja

## Što trebate?

★ Loptice, plastične čaše, kutije ili igračke kao mete.

Svi članovi obitelji jedan po jedan stoje na određenoj udaljenosti i pokušavaju pogoditi metu lopticama (ili smotanim čarapama ako ste unutra). Možete povećavati udaljenost kako bi izazov bio teži. Također, pokušajte bacati s različitih visina ili iz različitih poza (npr. sjedeći, s jednom rukom iza leđa).



**Kako zabilježiti zabavne trenutke?  
Fotografirajte trenutak kada  
dijete pogodi metu ili njegovu  
pobjedničku reakciju!**



# Pleši uz znakove

## Što trebate?

★ Kartice s jednostavnim zadacima („skok na jednoj nozi“, „okreni se u krug“), glazbu.

Jedan član obitelji pokazuje kartice s pokretima, a ostali ih što brže moraju izvesti uz glazbu! Možete dodati i pravilo da svi plešu zajedno i na kraju smišljaju svoju plesnu koreografiju.



**Kako zabilježiti ludi obiteljski ples?  
Snimate obiteljsku plesnu točku ili  
najzabavniji plesni pokret!**



# Pleši uz znakove

## Što trebate?

★ Podloga i slike joga poza.

Zajedno isprobajte jednostavne joga poze poput „mačke“, „psa prema dolje“, „stabla“ i „leptira“. Pokušajte vidjeti tko može dulje držati ravnotežu i tko može izmisliti novu pozu!



Kako zabilježiti meditativne trenutke? Fotografirajte svoju obitelj u najzabavnijoj pozi!



# Hod po zamišljenoj liniji

## Što trebate?

★ Konopac, traka ili nacrtana linija na pločniku.

Svaki član obitelji koji sudjeluje u izazovu treba hodati što sporije i preciznije po liniji. Dodajte izazov: hodanje unazad, s jednom rukom u zraku, s knjigom na glavi!



Kako zabilježiti najsmješnije situacije?  
Snimate video hodanja po liniji!



# Utrka na sve četiri

## Što trebate?

★ Slobodan prostor, mekani pod ako ste unutra (tepih, prostirka).

Tko kaže da trčati možemo samo na nogama? Izazovite dijete da se, imitirajući Vas, kreće na različite načine: pužući, skakućući poput žabice, hodajući poput medvjeda (na rukama i nogama), skaćući na jednoj nozi ili preskakujući zamišljene prepreke. Svaka runda može imati drugačiji način kretanja, a vi budite sudac koji ocjenjuje kreativnost!



**Kako zabilježiti najboljeg glumca?  
Fotografirajte najzabavnije pokrete ili  
napravite mini-video izazov!**



# Kroz obruč do cilja

## Što trebate?

- ★ Loptu, obruč, jastuke ili kedu za crtanje krugova na pločniku.

Svaki član obitelji treba kotrljati ili bacati loptu tako da prođe kroz sve prepreke do cilja. Možete dodati i pravila – npr. bacanje samo jednom rukom ili kotrljanje nogom. Cilj je razvijati preciznost pokreta kroz igru!



**Kako zabilježiti svoje vještine?  
Snimite seriju fotografija koje  
pokazuju kako lopta prolazi kroz  
prepreke!**



# Slalom izazov

## Što trebate?

★ Boce s vodom, igračke ili jastuke kao prepreke.

Postavite prepreke i kao obitelj prolazite kroz njih što brže, ali bez dodirivanja! Možete dodati i varijante: trčanje unazad, hodanje u čučnju, balansiranje predmeta na glavi dok se prolazi staza.



**Kako zabilježiti svoje vještine?  
Snimite seriju fotografija koje  
pokazuju kako lopta prolazi  
kroz prepreke!**



# Istegni se – protegni se

## Što trebate?

- ★ Traka na podu.

Svaki član obitelji treba sjesti i dosegnuti što dalje prstima bez savijanja koljena. Svakome zabilježite početni rezultat i pokušajte poboljšati svaki dan.



**Kako zabilježiti svoj trud?  
Fotografirajte pokušaje i usporedite  
napredak!**



# Stani na jednoj nozi

## Što trebate?

★ Ništa osim ravnoteže!

Izazovite cijelu obitelj – tko može dulje stajati na jednoj nozi? Probajte s rukama iznad glave ili zatvorenih očiju!



Kako zabilježiti najuravnoteženijeg člana? Fotografirajte pobjednika s rukama u zraku!



**Pridružite nam se  
i zajedno sa svojom  
djecom otkrijte  
ljepotu i sreću  
kretanja!**

---





**ŽIVJETI  
ZDRAVO**