

ŽIVJETI
ZDRAVO

Tjedan zdravlja u vrtiću:

Nakon vikenda, nema umora,
pa BRZINA već u PONEĐJELJAK
nastupa

31.3.2025.

Započnimo Tjedan tjelesne aktivnosti

Ove godine Tjedan zdravlja u vrtiću posvetit ćemo TJELESNOJ AKTIVNOSTI. Svi znamo da za zdravlje moramo biti tjelesno aktivni –redovito vježbati, hodati, baviti se sportom i kretati se na sve načine koje možemo zamisliti. Uz to, tjelesna aktivnost jako je važna za razvoj djece. Ona potiče koncentraciju i poboljšanje, a čak i poboljšava uspjeh u školi.

Redovito kretanje doprinosi jačanju mišića i kostiju, razvija motoričke vještine, poboljšava držanje tijela, ravnotežu i koordinaciju, smanjuje stres, poboljšava san i jača socijalne vještine - što je sve preduvjet za zdravlje. Nedovoljno tjelesne aktivnosti može narušiti naše zdravlje i dovesti do raznih zdravstvenih problema.

Djeca koja su od malih nogu tjelesno aktivna, imaju veće šanse za očuvanje zdravlja kroz cijeli život. Zato ćemo ovaj tjedan biti tjelesno aktivni! Naučit ćemo koje vještine čine tjelesnu aktivnost, okušati se u brzini, fleksibilnosti, preciznosti, ravnoteži i koordinaciji. Budimo vrijedni, aktivni, znatiželjni, iskušavajmo razne pokrete! Pri provedbi aktivnosti pohvalite trud i sudjelovanje svakog djeteta, a ne samo pobjedu. Neka aktivnosti počnu!



Kretanje u jaslicama i kretanje u vrtiću

Djeca u **jasličkoj dobi** (1-3 godine) postaju sve aktivnija te razvijaju osnovne motoričke vještine poput hodanja i bacanja. Tjelesna aktivnost djece jasličke dobi trebala bi poticati upotrebu velikih mišićnih skupina kroz aktivnosti poput trčanja, skakanja, vrtnje i penjanja. Ove vještine zahtijevaju puno vježbe i igre kako bi se pravilno razvile.



Dok se u jasličkoj dobi naglasak stavlja na osnovne pokrete i razvoj snage velikih mišićnih skupina, u **vrtićkoj dobi** aktivnosti postaju složenije, omogućujući djeci da poboljšaju koordinaciju i kontrolu pokreta. Tako djeca vrtičke dobi (3-5 godina) imaju razvijeniju koordinaciju i mogu sudjelovati u složenijim aktivnostima kao što su plivanje, vožnja tricikla i igra lovice. Ove aktivnosti dodatno razvijaju njihovu ravnotežu, preciznost i snalaženje u prostoru.

Osigurajmo sigurnost pri kretanju

Djeca su znatiželjna i vole istraživati kroz igru i kretanje, ali njihova sigurnost uvijek treba biti na prvom mjestu. Pritom je posebno važno uzeti u obzir radoznalost djece, osobito one najmlađe, jer istražuju svijet na jedinstvene načine – bacanjem igračaka, ispitivanjem granica prostora i vlastitih motoričkih sposobnosti.

Kako biste osigurali sigurno okruženje za istraživanje i kretanje, pridržavajte se sljedećih savjeta:

Prilagodba prostora – Organizirajte prostor tako da djeca imaju dovoljno mjesta za slobodno kretanje bez prepreka. Pritom uzmite u obzir njihovu visinu i prilagodite im opremu kako bi se smanjio rizik od penjanja i mogućih padova.

Raspored namještaja – Postavite namještaj tako da omogućava sigurnu igru i stvara manje zone za različite aktivnosti. Po potrebi preuredite prostor kako biste osigurali veće površine za grupne igre.

Dostupnost sadržaja – Igračke i sportska oprema trebaju biti lako dostupne djeci kako bi mogla samostalno istraživati i birati aktivnosti bez potrebe za penjanjem ili dodatnom pomoći.

Jasna pravila – Djeca trebaju znati što smiju i ne smiju raditi tijekom igre. Kroz razgovor i primjere pokažite im kako se sigurno kretati i koristiti opremu.

Pravilnim planiranjem i prilagodbom prostora djeca će moći istraživati i razvijati svoje motoričke sposobnosti u sigurnom i poticajnom okruženju, pridonoseći njihovu tjelesnom, mentalnom i socijalnom razvoju.



Nakon vikenda, nema umora, pa BRZINA već u PONEĐJELJAK nastupa

Prvi dan Tjedna tjelesne aktivnosti posvetit ćemo brzini. Zašto brzini? Brzina je jedna od važnih motoričkih sposobnosti koje djeca u predškolskom razdoblju spontano razvijaju kroz igru i kretanje. Najbolji način za poticanje razvoja brzine su pokretne igre, koje kroz zabavu omogućuju djeci da poboljšaju koordinaciju, snagu i reflekse. Tako djeca ne samo da jačaju svoje tijelo, već i uče o važnosti timskog rada i razvijaju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti koji će ih pratiti kroz cijeli život.

Evo zašto je brzina dobra:



Brže trčimo i lovimo prijatelje – Kada igramo lovice, brži smo i teže nas je uloviti!



Bolje igramo sportove – Ako trčimo brzo, lakše ćemo udariti loptu ili stići do gola.



Jačamo mišiće – Kad se brzo krećemo, naše noge i ruke postaju snažnije.



Srce nam radi jače – Kad trčimo brzo, srce nam kuca brže i postajemo zdraviji.



Zabavnije nam je! – Kada se brzo krećemo, igramo se bolje i veselimo se više!

Zato je važno puno trčati, skakati i igrati se – tako postajemo brži, jači i sretniji!



Na što posebno paziti pri provedbi aktivnosti brzine

Ponuđene smjernice omogućit će da igre brzine budu sigurno, zabavno i edukativno iskustvo za djecu:

1. **Siguran prostor** – Osigurajte dovoljno velik, siguran prostor bez prepreka. Idealno je mekano tlo (npr. travnato ili gumeno) za sigurne pokrete.
2. **Zagrijavanje** – Prije igre provedite kratko zagrijavanje, uključujući istezanje i lagane kardio vježbe kako bi djeca izbjegla ozljede.
3. **Prilagodba aktivnosti** – Prilagodite igru prema dobi i sposobnostima djece. Ako je potrebno, pojednostavite igru.
4. **Inkluzivnost** – Potaknite suradnju i poštovanje među djecom, bez obzira na njihove sposobnosti, i osigurajte da svi mogu sudjelovati.
5. **Briga i zaštita** – Nakon aktivnosti, pobrinite se za hidrataciju, prehranu i zaštitu od sunca, te omogućite pauze za odmor.
6. **Prepoznavanje truda** – Pohvalite trud svakog djeteta, a ne samo pobjednika, kako bi se svi osjećali vrijedno.
7. **Zajedničko slavlje** – Nakon igre, organizirajte slavlje i nagradite timski rad, naglašavajući važnost suradnje.



Neke ideje za aktivnosti:



Ukрасite oglasnu ploču porukom „Nakon vikenda, nema umora, pa BRZINA već u PONEĐJELJAK nastupa“, slikama munje i sportske obuće, djece u pokretu i sl.



Organizirajte kutak u vrtiću koji će služiti kao „selfie spot“. U tom kutku izradite materijale koje ćete koristiti kako biste izradili zabavne i poučne fotografije. Na štapiće ili slamke zalijepite različite slikovne prikaze koji simboliziraju brzinu poput munja, sportske obuće, sportskih legendi, plaštova i poveza za oči za super junake i sl.



Uz pomoć materijala koje ste izradili za „selfie spot“ napravite zanimljive igrokaze i na trenutak preuzmite neke druge uloge.



Djeci ispriповijedajte priču o zecu i kornjači i razgovarajte o tome zašto brzina ne rezultira uvijek pobjedom.



Organizirajte natjecanja u brojnim aktivnostima koje će se provoditi s drugim vrtićkim skupinama.



Naučite koje sve discipline u trčanju postoje, koje su najveće legende u svijetu trčanja i sporta te koji su svjetski rekordi u pojedinoj disciplini.



Dodatne ideje za aktivnosti...

Utrka s balonima

OPIS AKTIVNOSTI

U ovoj igri, dvije ili više skupina djece utrkuje se držeći balon na različite načine: između nogu, na ispruženim rukama, pušuci u balon, u paru držeći ga vanjskim dijelom natkoljenice, stražnjicom ili čelom. Ova igra je jako zabavna, a zahtijeva kombinaciju brzine, ravnoteže i koncentracije.



Posadimo vrt

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci prezentirate različite modele voća i povrća. Objasnite im da je vaš posao posaditi vrt u kojem će rasti svo to voće i povrće. Zadatak djece je da na glavi nose modele voća i povrća te ga zajednički, na kreativan način, pokušaju posaditi u vrt. Na udaljenom kraju prostorije djeca sjede i čekaju svoj red. Dijete koje je na redu uz pomoć odgojitelja stavlja model voća ili povrća na glavu te ga pažljivo odnosi do vrta. Odgajatelj djetetu daje upute o brzini kojom je potrebno nositi pojedini model. To može činiti opisujući utjecaj vremenskih prilika na rast biljaka: „Velika je suša, biljčica se kreće polako, jako polako... Pala je kiša i sad biljka raste sve brže



i brže!!” Ili udarajući ritam o bubanj. U trenutku dok dijete stiže do „vrta” u koji treba posaditi voće ili povrće čini to na kreativan način tako da ne dira svoj model rukama već spusti voće ili povrće direktno s glave. Nakon što je voće ili povrće „posađeno”, kreće sljedeće dijete dok ga ostatak bodri.

Aktivnost pripremile djelatnice
DV Bistrac Ogulin, odgojna
skupina Balončići

Natjecateljska igra „Tko će prije“

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca su podijeljena u dvije kolone. Znak za početak igre daje odgojiteljica. Dijete trči s jedne strane dvorane na drugu gdje uzima list papira i vraća se što brže s papirom te prijatelju koji je sljedeći na redu daje “pet rukom” kao znak da može krenuti sljedeći po papir.

Cilj je što prije sakupiti papire na kojima su ispisana slova od kojih će potom starija djeca iz kolone napisati riječ slavuj (ili drugi naziv vrtića, skupine i sl.).



Aktivnost Pripremila Natalija Filla, odgojitelj mentor,
Maja Karapandžić, odgojitelj mentor, DV Slavuj

Pokretna igra Robin Hood

OPIS AKTIVNOSTI

Trener/ica, odgojitelj/ica ili dijete je div koji leži na strunjači na sredini dvorane i spava. Blago (kapice) se nalazi na jednoj strani dvorane, a djeca na drugoj.

Zadatak je da djeca odlaze po blago i prenose ga na svoju stranu pazeći da ne probude diva. Ako se div probudi djeca se moraju ukipiti. Kada nastavi spavati, djeca nastavljaju sa zadatkom dok svo blago ne prenesu na svoju stranu.



Aktivnost pripremile Robertina Mauzer, odgojitelj mentor i Martina Ljubej, odgojitelj mentor, DV Slavuj

Superheroji: Misija spašavanja

OPIS AKTIVNOSTI

CILJ: Razviti brzinu kroz igru, maštu i prepreke koje potiču motorički razvoj. Djeca se pretvaraju u superheroje na zadatku spašavanja “ugrožene plišane igračke”.

Prostor: Aktivnost se može održati u dvorani, dvorištu ili većoj sobi. Označite start i cilj trake na podu pomoću šarenih traka, konopca ili čunjeva. Organizirajte “superherojsku stazu” koja uključuje:

Skakanje preko prepreka - Koristite niske prepreke (kutije, šarene čunjeve).

Puzanje kroz tunel - Napravite tunel od kartonskih kutija ili obruča postavljenih na stolice. Slalom trčanje - Postavite plastične boce ili čunjeve koje djeca trebaju zaobilaziti trčeći.

Brzo dostizanje cilja - Na kraju staze postavite “ugroženu plišanu igračku” (npr. medvjedića ili neku igračku životinju).

Rekviziti: Obruči za tunel, čunjevi, baloni, plišane igračke, plašt (Napravite jednostavni plašt od laganog materijala. Npr. marama, šal, stara majica izrezana u obliku plašta. Svako dijete bira svoj plašt.) i Superherojska značka (Na kraju svake misije djeca dobivaju “superherojsku oznaku” - naljepnicu, značku u obliku zvijezde ili srca).

Objasnite djeci da su superheroji i da je njihova misija spasiti plišane prijatelje koji su “zarobljeni” na kraju staze. Ispričajte priču koja ih motivira: “Superheroji, danas imamo važan zadatak! Naš plišani prijatelj Zeko zarobljen je daleko i moramo ga što brže spasiti. Vi ste naša nada. Spremni ste za akciju?” Svako dijete kreće pojedinačno (ili u malim grupama ako prostor dopušta). Svi se postavljaju na startnu liniju i čekaju znak.

Kad dijete završi stazu i “spasi” plišanog prijatelja, dobiva značku uz pljesak grupe.

Aktivnost pripremila **Matea Haičman, mag.educ.phon.rehab.,**
DV Poliklinike SUVAG

Požuri polako

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost se odvija na otvorenom ili većem prostoru. Potrebni rekviziti su bubanj i palica. Riječ je o vođenoj aktivnosti pomoću koje djeca osvještavaju brzinu (tempo) kroz glazbu i pokret u prostoru. Djeca stoje u formi kruga. Voditelj aktivnosti udara o bubanj dok djeca oponašaju brzinu njegova sviranja krećući se u zadanoj formi kruga. Voditelj aktivnosti u početku svira polako pa brzo. Zajedno s djecom imenuje određenu brzinu sviranja odnosno kretanja. Kada djeca usvoje dvije navedene promjene brzine, uvodi treću – umjereno. Varirajući brzinu (polako-umjereno-brzo), voditelj aktivnosti potiče djecu na prepoznavanje, razlikovanje, imenovanje i primjenu promjena u brzini. Kada voditelj aktivnosti prestane svirati, djeca se prestaju kretati. Tako razvijaju aktivno slušanje. Djeca ujedno bogate svoj rječnik imenujući promjene u brzini. Zatim djeca preuzimaju ulogu bubnjara te se izmjenjuju u istoj. Usvajajući varijacije brzine, djeca osvještavaju pojam ubrzavanja odnosno usporavanja..



Aktivnost pripremile Dora Habuš i Marija Fabek Subotić, mag. educ. phon. rehab. i mag. educ. philol. croat., DV Poliklinike SUVAG

Brzina u sporosti

OPIS AKTIVNOSTI

CILJ: Pažnja i koncentracija, predviđanje posljedice i reguliranje vlastite aktivnosti, održavanje adekvatne posture tijela, održavanje početnog položaja (npr. ispružena ruka prema naprijed - pahuljica na dlanu), razvoj spoznaje, osvještavanje dijelova tijela i tijela u cjelini.

Prostor: Ovo je ekipna igra natjecateljskog karaktera, izvodi se u paru.

Djeca promatraju papirnate pahuljice i utvrđujemo njihova svojstva; mala, tiha, pada, laka... Pušemo u pahuljicu i promatramo kako ju je lako pokrenuti - što znači da npr. ako trčimo, pahuljica će odletjeti. Istražujemo razne mogućnosti kretanja u kojima prilagođavamo vlastite kretnje kako bi održali položaj pahuljice.

U igri djeca nose pahuljicu na različitim dijelovima tijela (dlan, glava, leđa, rame...) s ciljem da što prije izvrše aktivnost, ali da pahuljica ne padne tj. da ne odleti. Igra se može prilagoditi s balonima od sapunice.



Aktivnost pripremila Renata Rusak, prof., DV Poliklinike SUVAG

Tjedan zdravlja volim ja

OPIS AKTIVNOSTI

CILJ: predstavljanje aktivnosti Tjedna zdravlja - vježbe brzine, koordinacije, preciznosti, fleksibilnosti i ravnoteže kroz pjesmicu "Tjedan zdravlja volim ja". Poticanje maštovitosti, kreativnosti i samopouzdanja.

Prostor: Aktivnost se može provoditi u vrtićkoj sobi, dvorani ili na dvorištu.

Rekviziti: "Dani u tjednu" – sedam koluta različitih boja; slikovne aplikacije dana u tjednu, kuglice (ili mali koluti) za žongliranje, jastuk za odmor...

Kada je prostor pripremljen, recitira se pjesmica:

*U ponedjeljak brzo uskoči,
energično kroz dan kroči!*

*Utorak je, vježbaj sad
i koordinacija će se popraviti tad.*

*Srijedu precizno izmjeri,
lukom i strijelom u metu usmjeri.*

*U četvrtak se fleksibilno rastegni i
plesnim korakom lako protegni!*

Petak ravnotežu donosi, odmor i sreću pronosi!

Živjeti zdravo, šala nije, tvoje se tijelo onda smije!

Svaka strofa ima svoj pokret za pojedini dan u tjednu.

*Napomena: Svako dijete slobodno bira svoj pokret za pojedini dan, a da se odnosi na zadanu motoričku aktivnost (npr. Ponedjeljak – brzina: skakanje na jednoj nozi, trčanje unutar koluta, sunožno skakanje van i unutar koluta...). Jedno dijete pokazuje pokret za pojedini dan, dok ga ostali imitiraju. Djeca (pokazivači aktivnosti) se izmjenjuju.

Aktivnost pripremile Dubravka Mišetić, prof. i Martina Markač, mag. edu. fon. reh, DV Poliklinike SUVAG

Tjedan zdravlja volim ja (2)

U ponedjeljak skačemo.

...U ponedjeljak brzo uskoči, energično kroz dan kroči!...



U utorak žongliramo.

...Utorak je vježbaj sad, i koordinacija će se popraviti tad...



U srijedu pucamo u metu oblikujući ruke kao da drže luk i strijelu.

...Srijedu precizno izmjeri, lukom i strijelom u metu usmjeri...



U četvrtak plešemo uz jedan maštoviti plesni pokret.

...U četvrtak se fleksibilno rastegni i plesnim korakom (lako) protegni!...

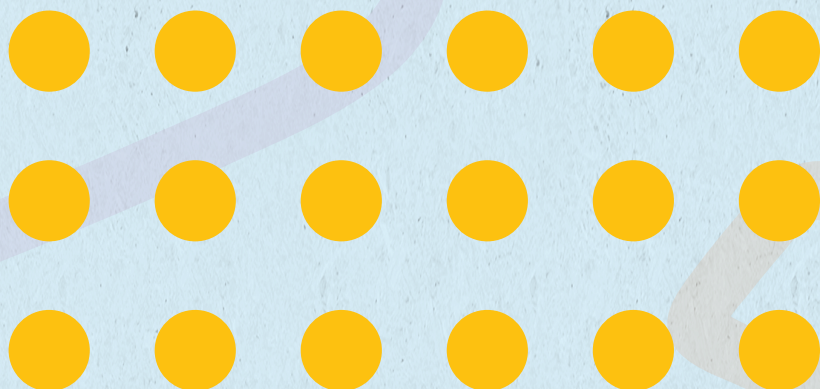


Tjedan zdravlja volim ja (3)



U petak konačno odmaramo s jastukom uz glavu.

...Petak ravnotežu donosi, odmor i sreću pronosi!...



Na kraju, svi zajedno ponavljamo pokrete uz zadnju strofu.

...Živjeti zdravo, šala nije, tvoje se tijelo onda smije!...

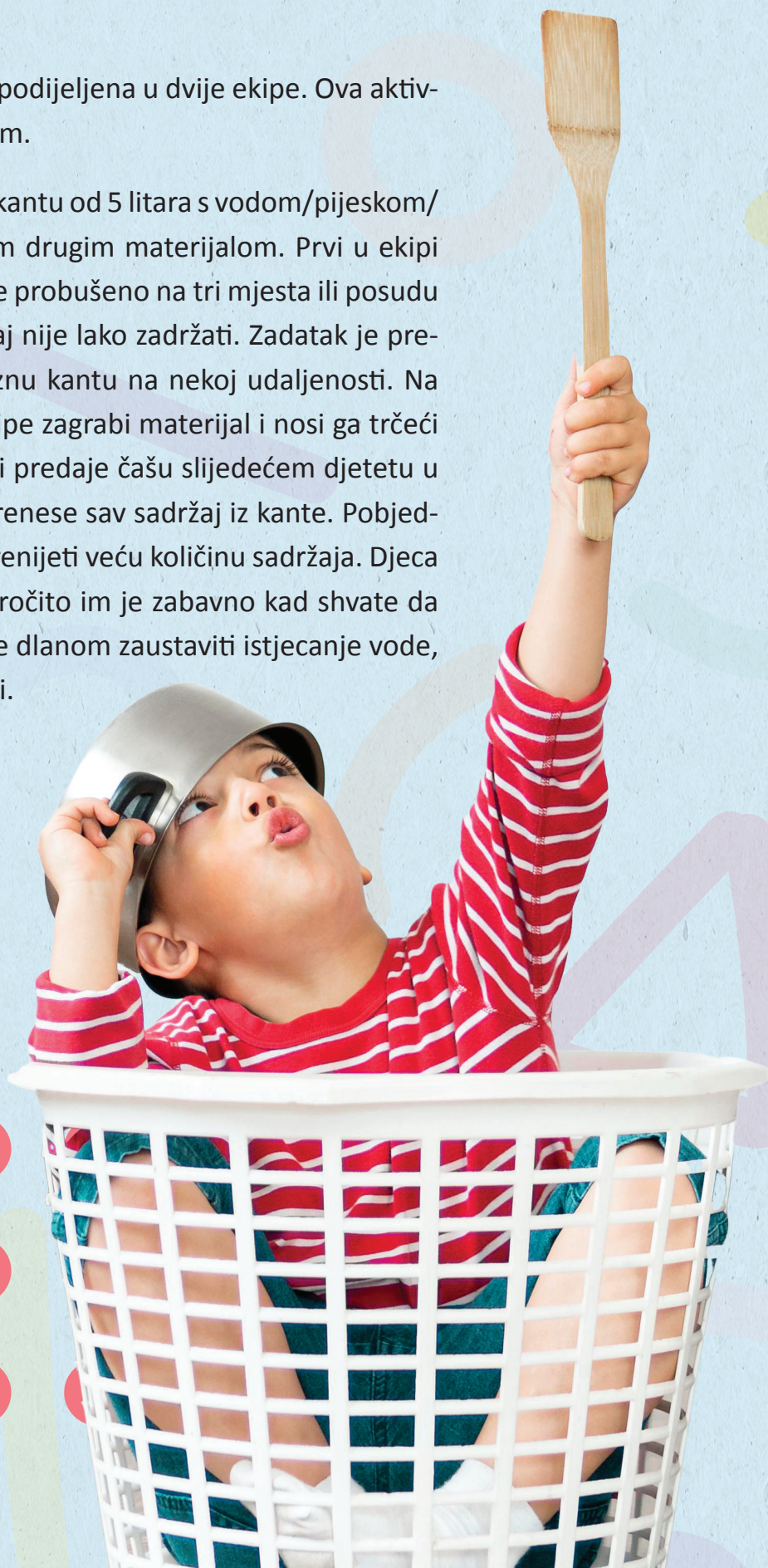


Tko će prije napuniti kantu

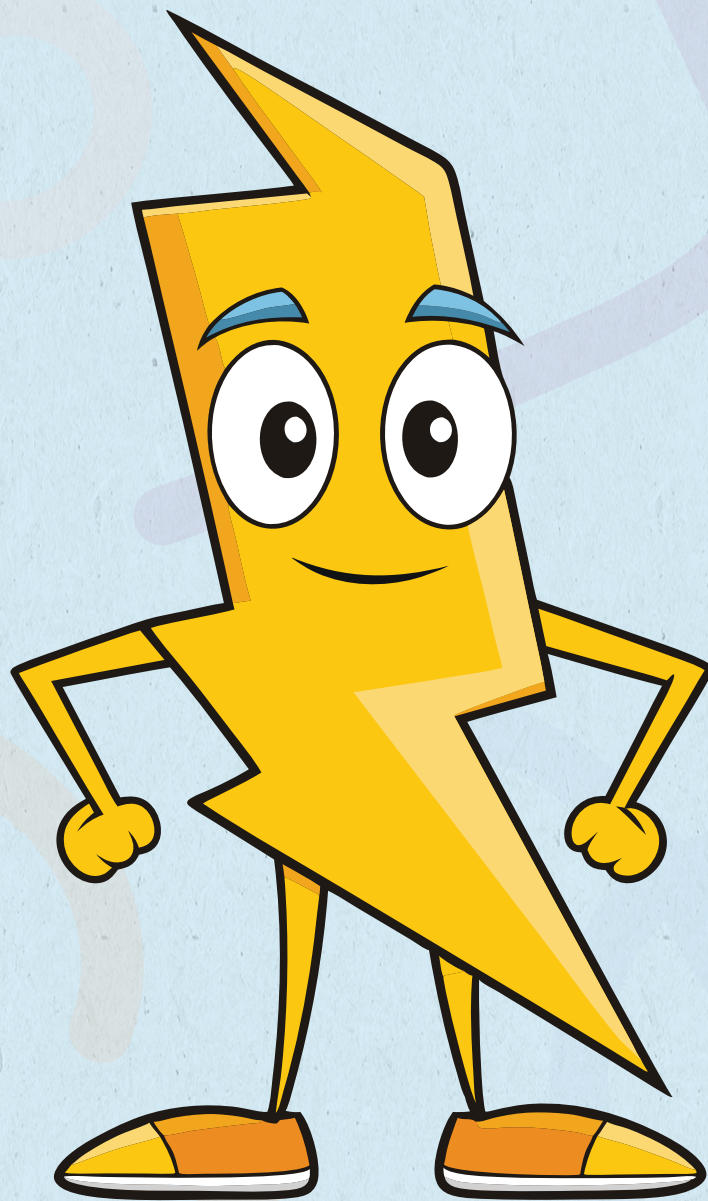
OPIS AKTIVNOSTI

Natjecateljska igra, djeca su podijeljena u dvije ekipe. Ova aktivnost se provodi na otvorenom.

Svaka ekipa ima ispred sebe kantu od 5 litara s vodom/pijeskom/sitnim kamenčićima ili nekim drugim materijalom. Prvi u ekipi imaju čašu od 3dcl čije dno je probušeno na tri mjesta ili posudu na veće rupice iz koje sadržaj nije lako zadržati. Zadatak je prenijeti materijal u drugu praznu kantu na nekoj udaljenosti. Na znak, prvo dijete iz svake ekipe zagrabi materijal i nosi ga trčeći do prazne kante. Trči nazad i predaje čašu slijedećem djetetu u ekipi. Igra završava kad se prenese sav sadržaj iz kante. Pobjednik je ekipa koja je uspjela prenijeti veću količinu sadržaja. Djeca uživaju u ovoj aktivnosti, naročito im je zabavno kad shvate da je čaša probušena pa nastoje dlanom zaustaviti istjecanje vode, a sve u trku, da budu što brži.



NE ZABORAVI!



**Brzina jača naše srce, mišiće i reflekse,
pomaže nam da se bolje igramo i čuva
nas od ozljeda!**



**ŽIVJETI
ZDRAVO**