

ŽIVJETI
ZDRAVO

Tjedan zdravlja u vrtiću:
Vidjet ćemo u SRIJEDU kakvu
PRECIZNOST naše tijelo stvara

2. 4. 2025.

Vidjet ćemo u SRIJEDU kakvu PRECIZNOST naše tijelo stvara

Još jedna motorička vještina kojom ćemo se pozabaviti ovaj tjedan je preciznost. Zašto je važno raditi na razvoju preciznosti u djece?

Razvoj preciznosti kod djece ključan je za njihov motorički, kognitivni i socijalni razvoj. Preciznost pomaže djeci u boljoj kontroli finih motoričkih vještina poput crtanja i pisanja. Također, razvija sposobnost praćenja uputa i fokusiranja na detalje, što je važno za rješavanje problema.

Vrtići imaju važnu ulogu u poticanju razvoja preciznosti kroz zabavne i edukativne aktivnosti. Kroz precizne zadatke djeca uče biti pažljiva i strpljiva, što im pomaže i u društvenim interakcijama. Aktivnosti koje potiču preciznost postavljaju temelje za budući akademski i praktični uspjeh, te pomažu djeci da razviju samopouzdanje i bolje razumijevanje složenih koncepata.

Zato danas gađajmo metu, nižimo perlice, pratimo putiće, kotrljajmo loptice, lijepimo papiriće i budimo najprecizniji što možemo!



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:



Razvijanje preciznosti posebno je zabavno jer uključuje velik broj različitih aktivnosti kako grube tako i fine motorike, tako da je srijeda odličan dan za organizaciju natjecanja u kotrljanju, bacanju, hvatanju, dodavanju, gađanju i ubacivanju. Pozovite roditelje ili druge ustanove iz zajednice i napravite zabavna natjecanja.



Igre koje potiču preciznost zanimljive su i onima koje vole brže, grublje aktivnosti kao i onima koji vole mirnije aktivnosti fine motorike kao što su: nizanje perlica na konac, crtanje i bojanje unutar zadanih linija, igre s kopčama i gumbima, slaganje mozaika ili puzzli, igre s plastelinom ili tijestom, i slično.



U skupini napravite dan aktivnosti za svakoga – napravite stanice s različitim aktivnostima onim malo intenzivnijima i onima mirnijima i potičite djecu da igraju „igre u krug” obilazeći sve stanice.



Napravite fotografski izlet! Prošećite po svojoj zajednici, i fotografirajte okruženje ili predmete određenih oblika ili boja. Nakon izleta, djeca mogu crtati ili bojati slike na temelju fotografija koje su snimili, vježbajući preciznost u reprodukciji viđenih detalja.



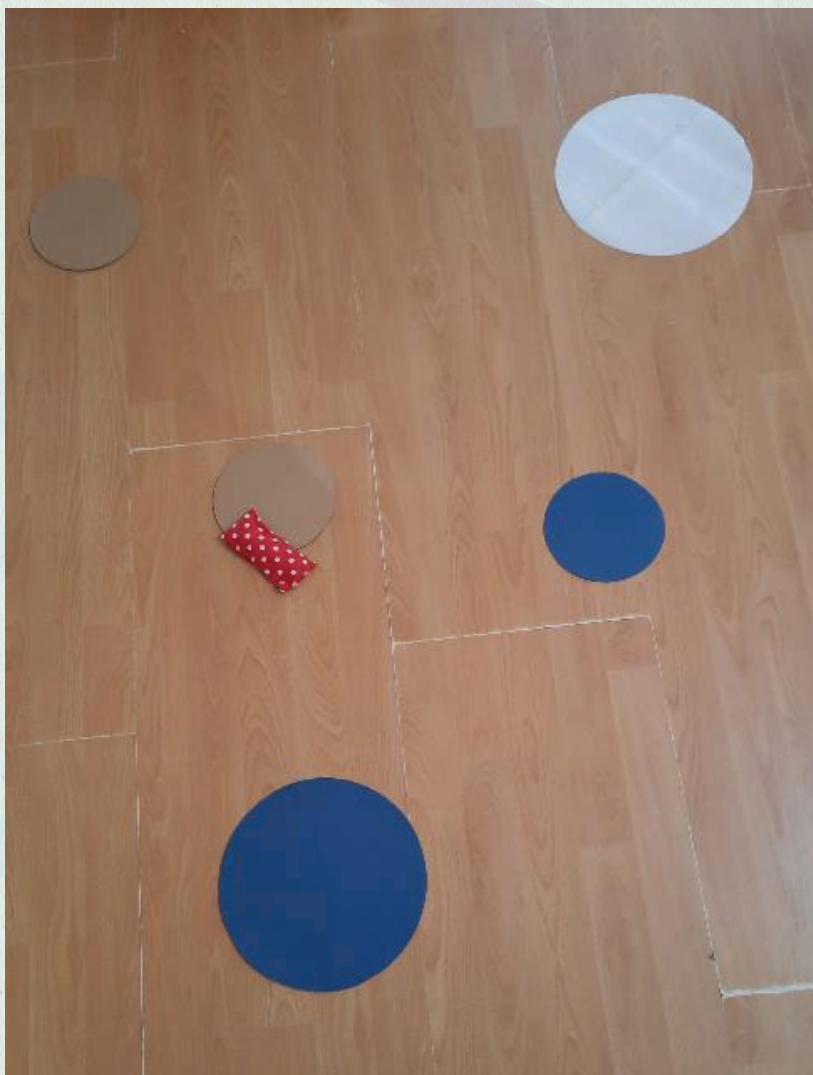
Odvedite djecu u park gdje mogu promatrati različite biljke i cvijeće. Aktivnost može uključivati sakupljanje listova i cvijeća te njihovo slaganje u herbarij.

Vrećice u krugovima

OPIS AKTIVNOSTI

Na podu su postavljeni krugovi različitih veličina, boja i udaljenosti od oznake za mjesto stajanja. Djeca s označenog mjesta trebaju baciti platnenu punjenu vrećicu (ili neki drugi predmet) na neki od krugova.

Igra može biti natjecateljska tako da se svakom krugu odredi neka vrijednost pa se djeca natječu tko će skupiti više bodova, a može biti samo zabava za vježbanje preciznosti.



Aktivnost pripremila odgojiteljica Marija Miholić, DV Slavuj

Ledena lopta

OPIS AKTIVNOSTI

Jedno dijete ima 'ledenu' loptu. Djeca trče po zadanom prostoru, dijete s loptom nastoji pogoditi što više djece. Dijete koje pogodi 'ledena' lopta, zaledi se, stane u raskoračnom stavu. Odledi ga dijete koje se provuče kroz njegove noge. Igra se može provoditi u dvorani ili na otvorenom.a.



Aktivnost pripremila
Kristina Ivinović, DV Siget.

Rukomet

OPIS AKTIVNOSTI

Umetnuti 2 palice u 2 čunja koja će obilježavati rukometni gol.

Na udaljenosti od 3 m označiti mjesto šutiranja na gol. Na gol postaviti golmana igrača. Djeca imaju zadatak iz zaleta, odnosno laganog trčanja, s označenog mjesta šutirati jednom rukom na gol. Potiče se preciznost pri gađanju jednom rukom u cilj.



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

Nošenje lopte pomoću dva štapa

OPIS AKTIVNOSTI

Dvoje djece drži dva štapa na krajevima u rukama i zajednički prenose loptu od početne do završne točke. Štapovi su postavljeni paralelno ispod lopte, a cilj je održati ravnotežu i prenijeti loptu bez ispadanja.

Možemo u aktivnost uvesti različite varijacije:

1. Osnovna verzija – Djeca hodaju polako i pažljivo nose loptu do cilja.
2. Izazov s preprekom – Djeca moraju prijeći prepreke (čunjeve, ljestve na tlu).
3. Brzina i preciznost – Timovi se natječu tko će prvi stići bez ispadanja lopte.
4. Različite veličine lopti – Mijenjanje lopti različitih veličina za dodatan izazov.

Ciljevi ove aktivnosti su razvoj suradnje i timskog duha, preciznosti i strpljenja, te kontrola pokreta.



Aktivnost pripremila Mirela Bašić, odgojitelj mentor, DV Slavuj

Lopta gađalica

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u krugu.

U sredini kruga je dijete koje djeca koja stoje oko njega pokušavaju pogoditi pilates loptom. Kada dijete bude pogođeno mijenja mjesto s onim djetetom koje ga je pogodilo.



Aktivnost pripremile odgojiteljice DV Slavuj

Gađanje loptom

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: razvoj makromotorike, te somatosenzornog osjeta u dominantnoj ruci (ali i cijelom tijelu), razvoj preciznosti i kontrole pokreta dominantne ruke, razvoj vizomotorne koordinacije, utvrđivanje prostornih odnosa: ispod, iznad, u, na, ispred i iza, poticanje natjecateljskog duha djece, te poštene igre bez ljutnje.

Rekviziti: Lopta, koš, stolovi, stolice, cilj na zidu (ili ploči).

Uvodni dio: Voditelj aktivnosti djeci donosi loptu koju djeca prema uputi odgojitelja dodaju, kotrljaju i dobacuju jedni drugima po dva kruga za zagrijavanje. Zatim reći djeci da će se natjecati u gađanju loptom.

Središnji dio: Djeci zadati cilj koji trebaju pogoditi loptom, a da ne prestupe zadanu liniju nogom. Trebaju prvo pogoditi ispod određene crte na zidu, nakon toga iznad određene crte na zidu, zatim u koš, zatim baciti loptu na stolicu, na kraju baciti loptu ispred i iza stola ili stolice. Djeci je pritom potrebno naglašavati prostorne odnose, pitati ih gdje je pala lopta te poticati da daju odgovor prijedlogom. Djeca prvo vježbaju, a iza toga se natječu. Za svaki pogodak staviti plus uz njihovo ime koje je napisano na ploči.

Završni dio: Na kraju zbrojiti pluseve i proglasiti pobjednika. Svi mu čestitamo!



Aktivnost pripremila Ilijana Tišljar, prof., DV Poliklinike SUVAG

Rušenje loptica

OPIS AKTIVNOSTI

Prostor: soba, hodnik ili na otvorenom.

Rekviziti: plastične loptice, uže, čunjevi (stalci) za loptice.

Po podu složimo uže u cik-cak liniji, a na svakom kutu linije postavimo čunj na kojem je loptica. Dijete stane na početak užeta, u ruci držeći užu na čijem je kraju zavezana loptica. Dijete mora hodati nogu ispred noge po cik-cak postavljenom užetu i rušiti svojom lopticom one koje su na čunjevima.

Usput može imenovati koje su boje srušene loptice, na kojoj su strani, lijevoj ili desnoj. Na kraju aktivnosti dajemo nagradu djetetu koje je uspjelo srušiti sve loptice. Da bi dijete vježbalo i preciznost kod postavljanja, možemo ga tražiti da svaku od loptica vrati na svoj čunj, pritom provjeravajući sjeća li se njihovog rasporeda.



Aktivnost pripremila Ivana Kelemen, mag.educ.phon.rehab.,
DV Poliklinike SUVAG

Cvjetna livada

OPIS AKTIVNOSTI

Prostor: Aktivnost se može provoditi na otvorenom, u sobi ili na hodniku.

Rekviziti: Cvjetovi od kolaž papira različitih boja, brojevi i šarene vrećice za bacanje (ili baloni napunjeni rižom).

Po podu raširimo cvjetove i opisujemo ih kako izgledaju (jesu li veliki ili mali, koje su boje i sl.). Djeca se mogu natjecati individualno ili ih podijelimo u manje grupe. Svako dijete šarenom vrećicom ili balonom treba pogoditi cvijet prema dogovorenim pravilima.

Igra se može igrati na više načina. Na primjer:

- U svaki cvijet stavimo broj, te djeca gađaju cvjetove s ciljem da pogode što veći broj.
- Svaku vrećicu/balon treba baciti na cvijet iste boje.
- Dajemo uputu, npr. „Pogodi crveni i žuti cvijet.“ ili „Žutom vrećicom pogodi rozi balon“.
- U zadano vrijeme djeca trebaju pogoditi što više cvjetova.



Aktivnost pripremile Dragana Dragičević, mag. logoped i
Kristina Mršić, prof., DV Poliklinike SUVAG

Mali dostavljači

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj igre: Razvijanje fine motorike, preciznosti pokreta i koordinacije oko-ruka kod djece kroz zabavnu igru dostavljanja predmeta.

Materijali: Pincete ili dječje štipaljke, male mekane loptice, pomponi, perlice, grah ili kockice spužve, dvije ili više posuda (zdjelice, kutijice, čaše), stol ili prostirka na podu.

Postavite posudu s malim predmetima na jedan kraj stola ili prostirke. Na suprotni kraj stavite prazne posude – to će biti “odredišta” gdje djeca trebaju prenijeti predmete. Odredite pravila igre – mogu prenositi predmete pojedinačno ili u određenom vremenskom ograničenju.

Svako dijete naizmjenično uzima pincetu ili štipaljku i pažljivo prenosi jedan predmet iz početne posude do ciljne posude. Predmet ne smije pasti na putu – ako padne, dijete mora pokušati ponovo. Možete dodati vremenski izazov (npr. tko prenese više predmeta u 1 minuti) ili zadati boje (prenositi samo crvene predmete, pa zatim plave itd.). Djeca mogu igrati pojedinačno ili u timovima, prenoseći predmete naizmjenično.

Moguće varijacije igre:

“Tajna dostava,„ : Djeca zatvaraju oči i pokušavaju prenijeti predmete. “Šareno putovanje,„ : Koriste samo predmete određene boje po zadatku. “Super brzi dostavljači,„: Djeca se natječu tko će prvi prenijeti sve predmete.



Mali kipari

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj igre: Razvijanje fine motorike, kreativnosti i preciznosti pokreta kroz oblikovanje različitih figura od plastelina ili tijesta.

Materijali: Plastelin u različitim bojama ili domaće tijesto za oblikovanje, kalupi, modlice, valjci, dječji nožići za oblikovanje, čačkalice, perlice, dugmići ili druge sitnice za ukrašavanje, podloga (plastične tacne, stolnjak ili karton).

Pripremite plastelin ili tijesto i podijelite ga djeci. Stavite različite alate i dodatke na stol, kako bi djeca imala više mogućnosti za izražavanje. Odaberite temu igre ili zadatke koje će djeca pokušati oblikovati.

Svako dijete dobiva komad plastelina i pokušava oblikovati određenu figuru prema zadanoj temi. Tema može biti: "Životinje na farmi", "Moja najdraža hrana", "Čarobni svijet" (jednorog, zvijezde, planete) ili "Lica i izrazi". Djeca mogu koristiti alate i dodatke za ukrašavanje svojih kreacija. Kada svi završe, svako dijete predstavlja svoju skulpturu i objašnjava što je napravilo.

Moguće varijacije igre:

"Izazov bez ruku" – Djeca pokušavaju oblikovati jednostavne oblike samo dlanovima, bez prstiju.

"Slijepi kipar" – Djeca zatvorenih očiju oblikuju predmete koje moraju prepoznati dodirrom.

"Plastelinska priča" – Djeca u grupi stvaraju figure i slažu ih u scenu kako bi ispričala priču.



Pronađi put do blaga (slijeđenje labirinta olovkom)

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj igre: Razvijanje preciznosti pokreta, koncentracije i vještina rješavanja problema kroz crtanje linije od početka do kraja labirinta.

Materijali: isprintani listovi s labirintima različite težine , olovke, bojice ili flomasteri .

Pripremite labirinte prikladne za dob djece (možete ih sami nacrtati ili isprintati). Podijelite svakom djetetu po jedan labirint i olovku. Objasnite pravila – cilj je pronaći put kroz labirint od ulaza do izlaza bez prelaska linija.

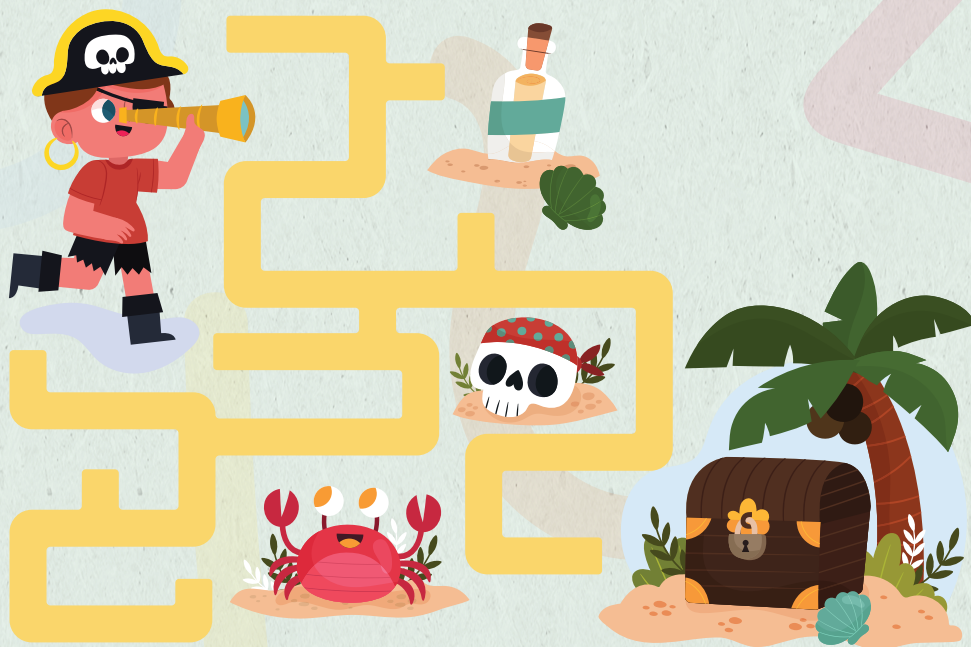
Djeca pažljivo prate stazu olovkom, pokušavajući doći do izlaza. Ako pogriješe, mogu pokušati ponovo ili pronaći drugu stazu. Nakon završetka, mogu obojiti labirint i nacrtati “blago” na izlazu.

Moguće varijacije igre:

„Vremenski izazov” – Tko prvi riješi labirint bez greške?

„Čarobni put” – Djeca osmišljavaju vlastiti labirint i mijenjaju putanju.

“Pomozi prijatelju,” – Djeca rade u parovima i pomažu jedno drugome pronaći pravi put.



Hod po tajanstvenoj stazi

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj igre: Poboljšanje motoričke kontrole i osjetilne percepcije kroz taktilno istraživanje labirinta.

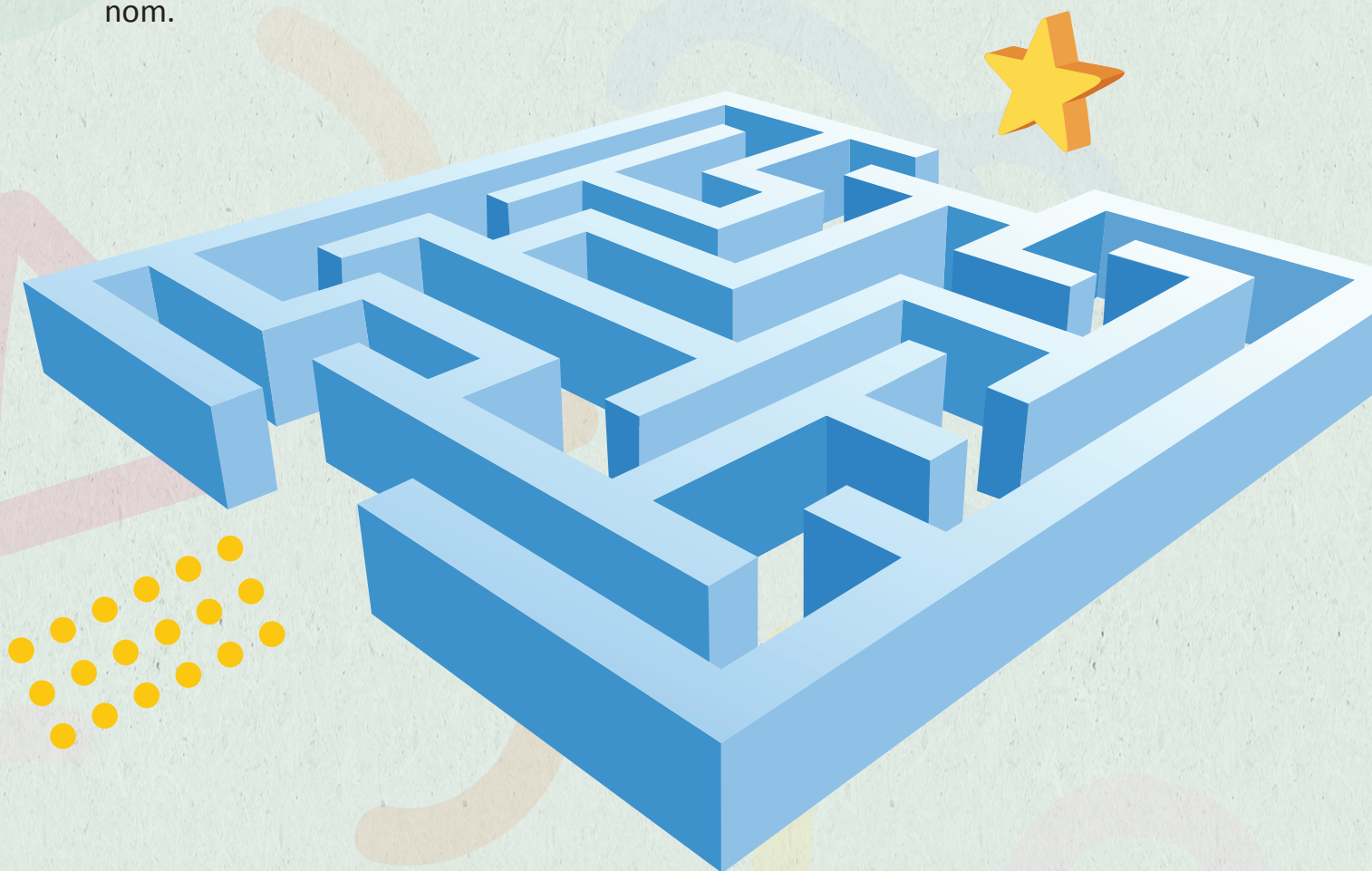
Materijali: labirint izrađen od konopa, špaga, naljepnice ili trake za izradu 3D labirinta zalijepljen na pod, male figurice ili loptice (opcionally).

Izradite labirint na podu pomoću konopa i traka. Djeca staju ili stavljaju malu lopticu na početak labirinta. Moraju prijeći labirint ili gurati lopticu do kraja bez podizanja ruke ili prelaska granica.

Moguće varijacije igre:

“Zatvorenih očiju,” – Djeca pokušavaju pratiti labirint s povezom preko očiju.

“Stvaranje vlastitog labirinta” – Djeca izrađuju svoj labirint kredama na otvorenom.



Pogodi rupu!

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: velika kartonska kutija s izrezanim rupama različitih veličina, loptice (ping-pong, papirnate, spužvaste) ili mali vrećasti jastučići, oznake s bodovima iznad svake rupe.

Napravite velike kartonske ploče s nekoliko izrezanih rupa različitih veličina. Oko svake rupe možete nacrtati mete i dodati bodove (manja rupa = više bodova). Postavite ploče na različite udaljenosti, ovisno o dobi djece. Svako dijete dobiva jednak broj loptica i pokušava ih ubaciti u rupe s određene udaljenosti.

Djeca naizmjenično bacaju loptice i broje bodove. Možete dodati izazove, poput bacanja s jednom rukom, bacanja unazad ili gađanja određenih boja. Timovi se mogu natjecati tko će prvi skupiti određeni broj bodova.



Izazov s čašama

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: plastične čaše ili male kutijice, elastične gumice, štapići, konopci, pincete ili kuhače za pomicanje čaša.

Podijelite djecu u timove i dajte im set čaša i alata. Zadatak je izgraditi toranj. Zadatak može biti i izgraditi toranj bez upotrebe ruku, koristeći samo dodijeljene alate (npr. pomicanje čaša štapićima ili povlačenjem gumica). Tim koji izgradi najviši toranj bez rušenja pobjeđuje.

Djeca moraju biti precizna i surađivati kako bi uspješno slagala čaše. Možete dodati dodatne izazove, npr. gradnju s povezom na očima ili pod vremenskim ograničenjem.



Laserska misija

OPIS AKTIVNOSTI

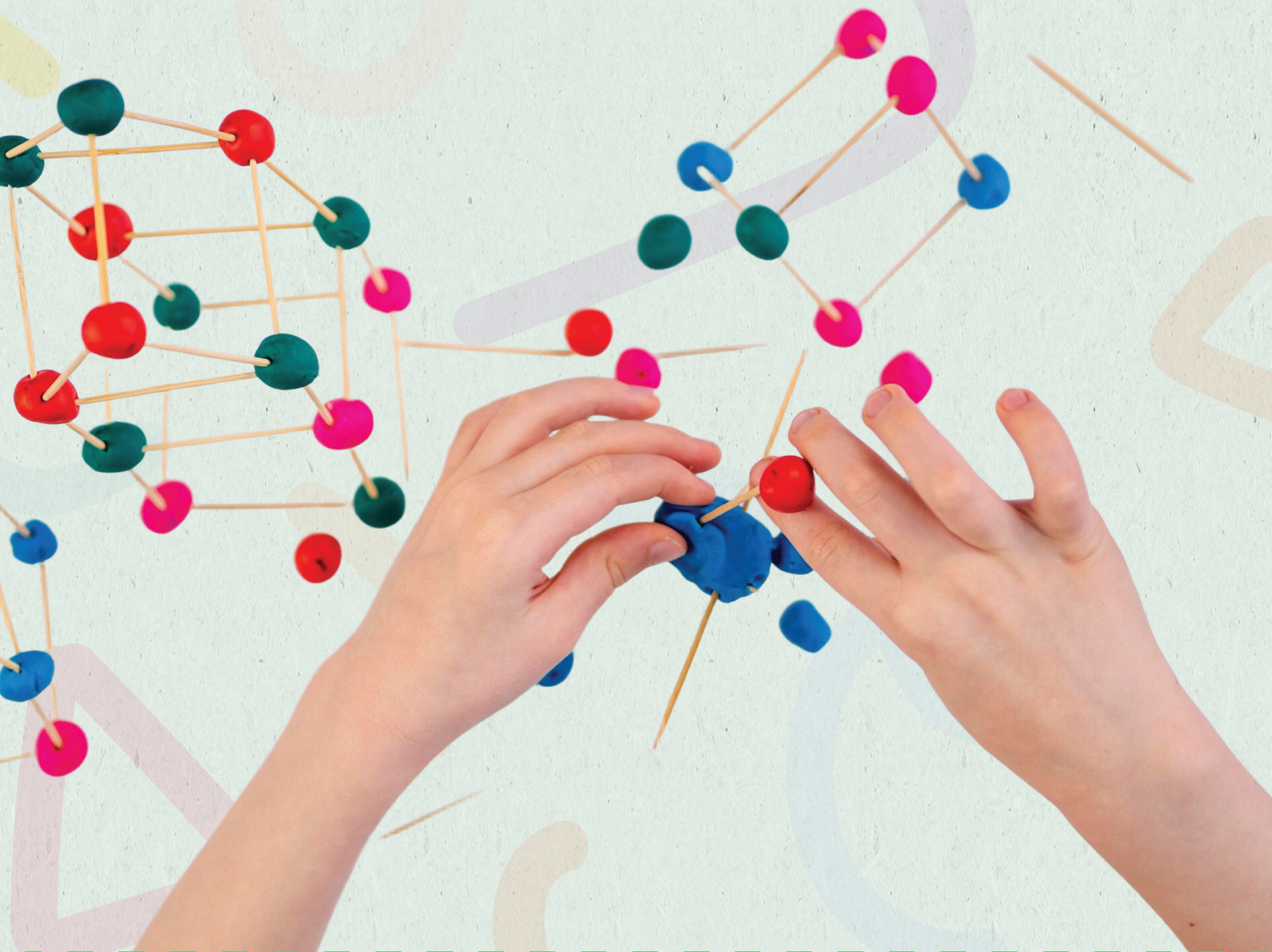
Materijali: vunena nit u boji ili trake krep-papira, stolci, stolovi, kutije za pričvršćivanje niti, mali predmeti koje djeca moraju dohvatiti.

Napravite “laser mrežu” tako da između stolaca ili zidova rastegnute vunene niti na različitim visinama. Postavite “tajni predmet” na kraju labirinta. Djeca moraju proći kroz mrežu bez dodirivanja niti i dohvatiti predmet.

Djeca se kreću kroz mrežu na različite načine – puzanjem, skakanjem, protezanjem. Možete dodati dodatne izazove, poput nošenja predmeta dok prolaze kroz mrežu. Igru možete igrati u timovima – jedno dijete prolazi, a drugo ga vodi riječima.



NE ZABORAVI!



**PRECIZNOST NAM POMAŽE
DA BUDEMO SPRETNJI U IGRAMA,
CRTANJU I DRUGIM ZADACIMA!**

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

