

ŽIVJETI
ZDRAVO



Tjedan zdravlja u vrtiću:
U UTORAK ćemo pokazati
da nam ni KOORDINACIJA
nije strana.

1. 4. 2025.

Utorak je dan kad vježbamo KOORDINACIJU

Koordinacija je motorička vještina koja je potrebna za gotovo sve svakodnevne aktivnosti. Potrebna nam je kako bi zakopčali jaknu, penjali se po stepenicama, ljuljali se na ljuljački, pospremili igračke ili igrali neku društvenu igru.

Zašto je koordinacija važna? Koordinacija nam olakšava svakodnevne zadatke i pomaže da budemo samostalniji. Uz to, poboljšava i motoričke vještine koje su nam potrebne za sport, za crtanje, pisanje i računanje.

Dobro razvijena koordinacija znači da ćemo trošiti manje vremena i da će nam se biti lakše odjenuti i obući pa ćemo moći lakše započeti svaki dan. Dobra koordinacija znači i da ćemo biti uspješniji u sportu i da ćemo lakše usvajati nove vještine i teže se ozlijediti. Djeca koja dosljedno vježbaju razvit će brojne vještine koje će im pomoći u svakodnevnom životu i djelovati poticajno na aktivno sudjelovanje u igri i učenju.

Zato – vježbajte, igrajte se i ponavljajte, jer će vam koordinacija biti sve bolja!



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:



Ukrasite oglasnu ploču porukom „U UTORAK ćemo pokazati da nam ni KOORDINACIJA nije strana”, slikama raznih tjelesnih aktivnosti.



Organizirajte natjecanje među skupinama, među vrtićima ili djece i roditelja u aktivnostima koje zahtijevaju dobru koordinaciju: vođenje lopte, tehniciranje lopte ili balona nogom i glavom, vrtnja lopte ili balona na prstu,...



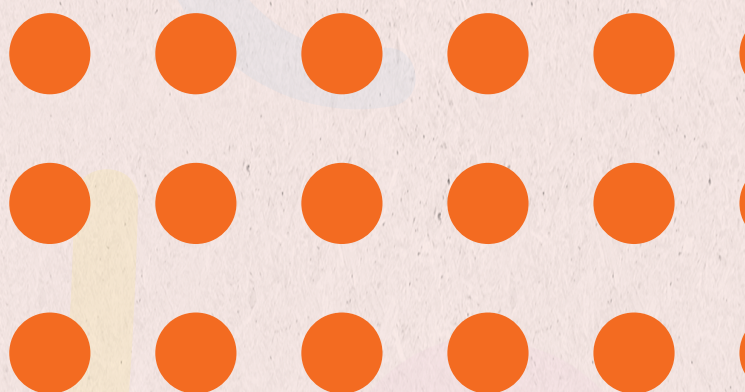
Napravite vrtićki cirkus u kojem će glavnu pozornost preuzeti žongleri. Neka djeca žongliraju raznim predmetima.



Potičite djecu da izvode različite pokrete različitim rukama, npr. lijevu ruku okreću u smjeru kazaljke na satu, a desnu u suprotnu stranu od kazaljke na satu ili npr. neka desnom kružno dodiruju trbuh, a lijevom dodiruju vrh glave i sl.



Puno se smijte i pohvaljujte trud djece!



Uhvati štap

OPIS AKTIVNOSTI

Ciljevi aktivnosti su poboljšanje koordinacije i refleksa, razvoj osjećaja za prostor i orijentaciju te unapređenje timske suradnje.

Aktivnost "Uhvati štap" se igra u paru. Dvoje djece stoji jedno nasuprot drugome, svako držeći štap uspravno ispred sebe jednom rukom. Na zadani signal, oba igrača istovremeno puštaju svoj štap, te krenu svako sa jedne strane pokušavajući uhvatiti štap suigrača prije nego što padne na tlo.

Igra izaziva puno smijeha, uzbuđenja, fokusa, a na kraju ono osnovno koordinaciju ruku i očiju. Razvijamo reflekske i brzu reakciju. Svaki pokušaj je korak bliže uspjehu, a svaki uspješan hvat donosi dodatnu dozu samopouzdanja.

Za ovu aktivnost se mogu koristiti spužvasti, gumeni ili drveni štapovi ili štapovi za metle.



Aktivnost pripremila Mirela Bašić, odgojitelj mentor, mag.praesc.educ., DV Slavuj

Napravi istu pozu kao Čovječuljak

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti:

- motoričko reagiranje na zadani signal, razvoj koordinacije i preciznosti pokreta
- jačanje mišića trupa i nogu
- snalaženje u prostoru i prostorna organizacija, koordinirano izvođenje aktivnosti
- razvijanje natjecateljskog duha i socijalnog kontakta među djecom
- utvrđivanje pojmova lijevo-desno

Materijali: Isprintane sličice Čovječuljka u različitim pozama, bubanj.

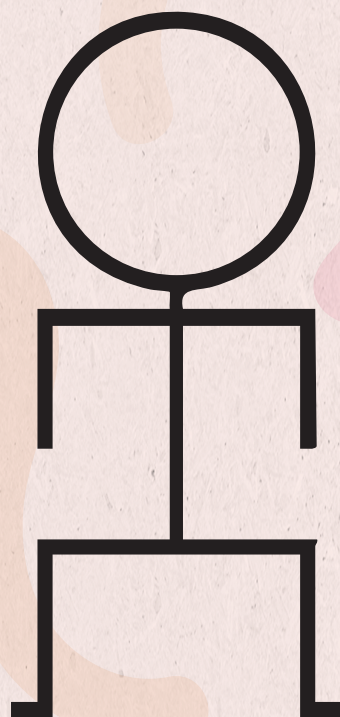
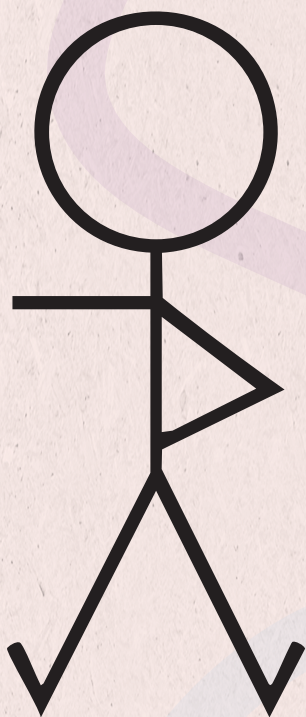
Tijek aktivnosti: Voditelj aktivnosti uz pomoć bubnja daje tempo kretanja po sobi (sporo lupanje – hodanje, brzo lupanje – trčanje). Djeca se kreću u krugu, jedan iza drugoga. Kada zvuk bubnja prestane, djeca moraju stati, a voditelj aktivnosti pokazuje jednu pozu Čovječuljka koju djeca trebaju ponoviti. Cilj je što preciznije ponoviti pozu, pritom pazeći na lijevu i desnu stranu tijela.

Varijacije igre uključuju različite oblike kretanja tijekom udaranja u bubanj (skakanje na jednoj nozi, sunožno skakanje, stupanje kao vojnik...) te razvoj natjecateljskog duha u vidu ocjenjivanja koja je poza najbolje i najpreciznije izvedena.

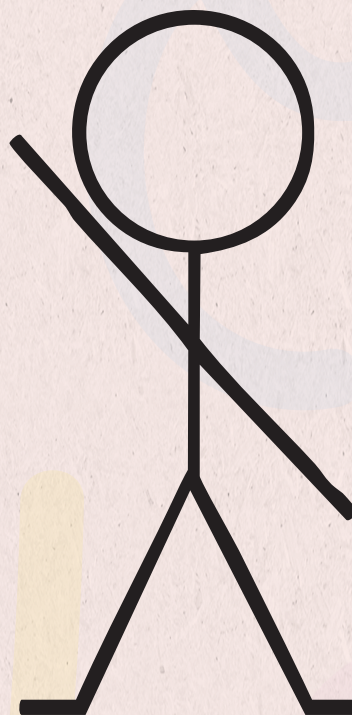
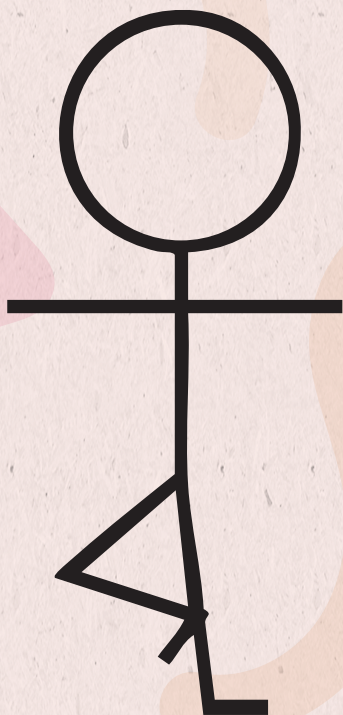
Aktivnost pripremila
Hana Žuljić, mag.
logoped., DV Poliklinike
SUVAG



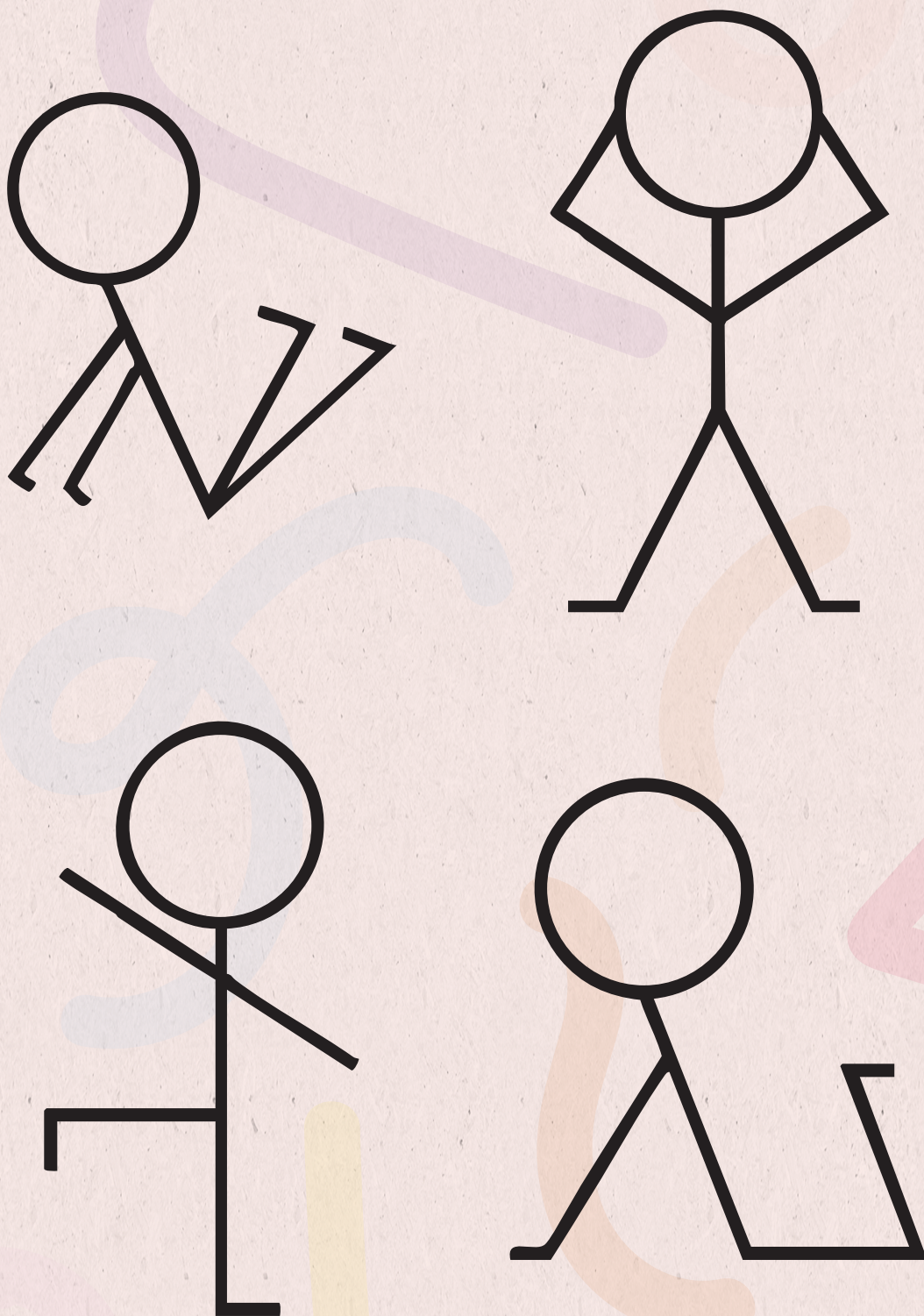
Napravi istu pozu kao čovječuljak (2)



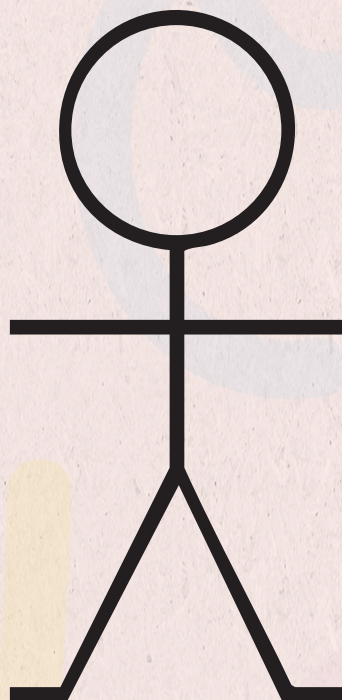
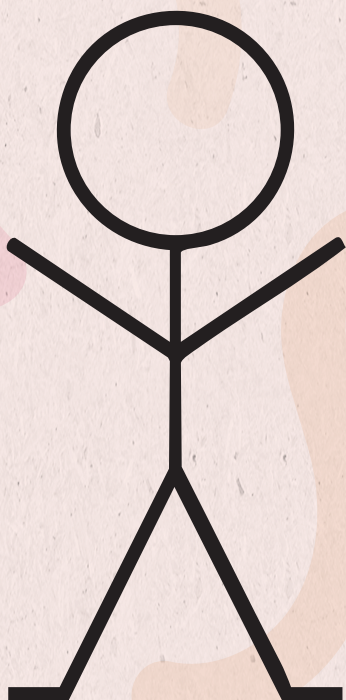
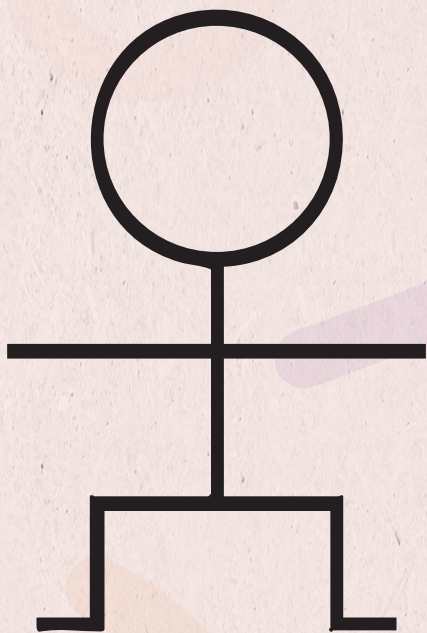
Napravi istu pozu kao čovječuljak (3)



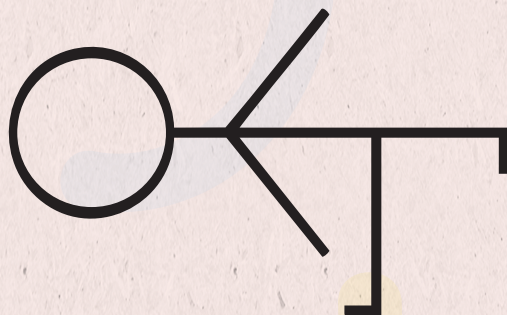
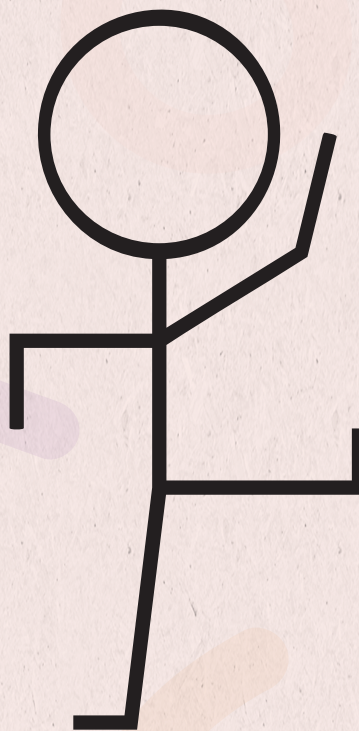
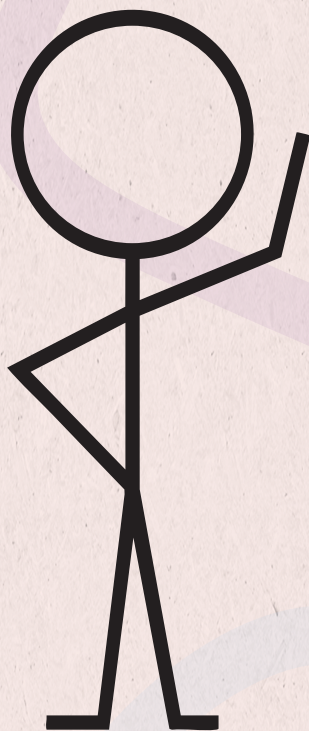
Napravi istu pozu kao čovječuljak (4)



Napravi istu pozu kao čovječuljak (5)



Napravi istu pozu kao čovječuljak (6)



Paukov hod

OPIS AKTIVNOSTI

Na podu pik trakom obilježiti ravnu liniju.

U ovoj igri djeca hodaju četveronoške, ali na način da su im leđa okrenuta prema podu, a lice prema gore. Hodaju duž linije, ali da su im noge s jedne strane linije, a ruke s druge strane linije, pazeći da ne skrenu s linije.

Igra je izazovna jer zahtijeva dobru kontrolu pokreta ruku i nogu i stabilnost dok je tijelo u neobičnom položaju.



Aktivnost pripremila
Marija Miholić, DV Slavuj

Ples na papiru

OPIS AKTIVNOSTI

U ovoj igri djeca plešu uz glazbu na većem komadu papira (novinskog ili iz nekog časopisa...) nastojeći zadržati ravnotežu i ne stati izvan njega dok plešu. Svaki put kad glazba stane djeca moraju stati na papiru i zadržati ravnotežu.

S vremenom komadi papira postaju manji (presavijati ih) čime se igra čini izazovnijom i zahtjeva veću preciznost u plesu i bolje razvijenu ravnotežu.

Cilj igre je održati ravnotežu i uživati u plesu uz različite glazbene ritmove.



Aktivnost pripremila Marija Miholić, DV Slavuj

Četveronožno hodanje i susret dlanova

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti:

- razvoj pozornosti
- vježbe za razvoj osnovnih pokreta, težiti njihovoj koordinaciji
- vježbe za razvoj mišića cijelog tijela
- razvoj svijesti o vlastitom tijelu
- razvoj samopouzdanja i natjecateljskog duha
- slobodno kretanje kroz prostor radi što bolje govorne produkcije
- razvijanje osjećaja kretanja tijela u prostoru

1. Uvodni dio: Zajedno s djecom sjesti u krug. Pitati djecu što su jutros doručkovali i naglasiti važnost doručka. „Trebamo unositi što više vitamina kako bi imali energije za sve aktivnosti tokom dana. Zdravom prehranom jačamo naše tijelo.“ Pokazati svoje mišiće i od djece tražiti isto. Pitati ih kako naši mišići rastu i postaju snažni. Poticati ih na jačanje mišića izvođenjem različitih vježbi. Svi ustajemo i dalje stojimo u krugu. Učimo da i životinje imaju mišiće i da su neke velike životinje čak i jače od nas ljudi. Skrećemo pozornost na način kretanja životinja. Pokazati figurice životinja i zajedno imitirati kretanje svake pojedine životinje.
2. Središnji dio: Objasniti djeci da ćemo se sada mi kretati kao medvjedi da ojačamo mišiće i budemo jaki kao medvjedi. Započinjemo igru utrke. Postavljamo start i cilj. Objasniti djeci pravila igre te počinje natjecanje tko će brže doći do cilja četveronoške. Prvo se natječu tako da se kreću prema naprijed, a potom prema iza. Igra traje koliko i interes za nju. Pitati djecu kako su se to kretali, koja noga i koja ruka su zajedno išle prema naprijed. Dolazimo do zaključka da je to suprotna ruka - suprotna noga. Pokušavamo stojeći spojiti dlan sa suprotnim koljenom. Djeca se natječu tko će stići do cilja prije i u ovoj aktivnosti.

Četveronožno hodanje i susret dlanova (2)

3. Završni dio:

Djecu podijelimo u parove te ih tražimo da se stanu jedan nasuprot drugom te pokušaju naizmjenice dlanovima dodirivati suprotnu ruku prijatelja, prvo polako pa da postupno ubrzavaju.

Pokušajte osmisliti igru uz kratku brojalicu u kojoj djeca trebaju za Vama ponoviti zadani ritam povezan s pokretom pri čemu dodiruju suprotnu ruku prijatelja.

Nakon napornih vježbi sjedamo za stol i nazdravljamo s vodom.



Aktivnost pripremile Anita Stakić, mag. logopedi Martina Canjuga, mag. logoped, DV Poliklinike SUVAG

Koordinirani balon

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje podijeljeni u parove jedan nasuprot drugoga. Imaju zadatak da zajedno s parom prenose balon s jednog mjesta na drugo držeći ga između glava i međusobno se držeći za ruke. Potrebno je koordinirano kretanje kako balon ne bi pao na pod.



Aktivnost pripremile odgojiteljice Maja Karapandžić i Natalija Filla, DV Slavuj

Skakanje između štapova

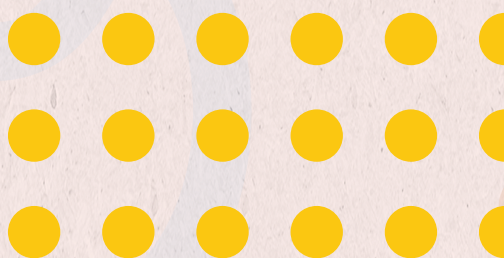
OPIS AKTIVNOSTI

Na tlu su postavljena dva štapa paralelno jedan s drugim, s razmakom između njih. Djeca izvode niz skokova po unaprijed dogovorenom obrascu:

1. Sunožni skok – Djeca skaču istovremeno s obje noge s jedne strane prvog štapa na drugu stranu drugog štapa.
2. Skok unutar štapova – Djeca skaču unutar prostora između dva štapa.
3. Raskoračni stav – Djeca doskaču tako da su im noge postavljene s vanjske strane štapova.

Ova aktivnost razvija koordinaciju, ravnotežu i snagu kod djece kroz različite vrste skokova.

Aktivnost se ponavlja u zadanom ritmu, uz mogućnost povećanja brzine ili dodavanja varijacija.



Aktivnost pripremila Mirela Bašić,
odgojitelj mentor, mag.praesc.educ.,
DV Slavuj

Opasna kugla

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u krugu. Odgojiteljica se nalazi u sredini kruga i vrti uže koje na kraju ima zavezanu spužvastu loptu.

Djeca izbjegavaju loptu poskakujući uvis ili se saginjući do čučnja. Kod djece se potiče fleksibilnost i koordinacija.



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

Super Mario

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u vrsti, a odgojitelj se nalazi preko puta djece na udaljenosti od 4 - 5 metara. Odgojitelj nabacuje plastične kapice prema djeci naizmjenice nisko - visoko, a djeca trebaju izbjegavati kapice poskakujući uvis ili saginjući se do čučnja.

Kod djece se potiče pažnja i koordinacija cijelog tijela.



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

Paukova mreža

OPIS AKTIVNOSTI

Za ovu aktivnost potrebno je pripremiti kolut vune.

Djeca se sjednu u krug i dodaju se s kolutom vune dok ne nastane isprepletana mreža. Brojalicom po želji odabere se jedno dijete koje će biti pauk. Zadatak djeteta - pauka je da prođe s jedne strane na drugu kroz mrežu te da prilikom toga ne dodirne nit vune.

Ovom aktivnošću djeca su poticana na razvoj koordinacije i ravnoteže.



Aktivnost pripremila Tihana Jagodić, DV Slavuj

Bubnjar

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: Razvoj pažnje i koordinacije pokreta, razvijanje osjećaja za kretanje tijela u prostoru.

Materijali: Dva drvena štapića.

Jedna osoba je bubnjar, a ostali prate ono što bubnjar radi. Prvo se svako pravilo demonstrira drvenim štapićima i pokretom u prostoru.

1. Brzo lupkanje štapićima – brzo tapkanje nogama u prostoru
2. Sporo lupkanje štapićima- sporo koračanje u prostoru
3. Skupljanje štapića – skupljanje nogu
4. Širenje štapića - širenje nogu
5. Podizanje štapića gore/ dolje – skakanje u zrak
6. Zakretanje štapića u lijevo - pomicanje glave u lijevo
7. Zakretanje štapića u desno - pomicanje glave udesno
8. Stavljanje lijevog štapića naprijed - lijeva noga naprijed
9. Stavljanje desnog štapića naprijed - desna noga naprijed

Nakon demonstracije svakog pokreta, odrasla osoba je bubnjar, a djeca se kreću u prostoru. Zatim se djeca mogu izmjenjivati u ulozi bubnjara.



Aktivnost pripremila Sara Alviž, mag.logoped., DV Poliklinike SUVAG

Cirkus

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti:

Unaprjeđenje koordinacije pokreta i svjesnosti o tijelu te razvijanje snage i fleksibilnosti te podupiranje kreativnog izražavanja i mašte.

Materijali:

- uže
- obruči
- loptice
- dva balona s vezicama i selotejpom
- plastični štap

Opis aktivnosti:

Djeca se uvode u temu cirkusa razgovorom jesu li ikada gledali cirkusante i što oni sve rade. Zatim se krenu izvoditi akrobatske aktivnosti.

HODANJE PO UŽETU

Uže se stavi na pod, a djeca trebaju hodati po njemu s raširenim rukama, stopalo ispred stopala.

Ako ide dobro, mogu se dodati elementi, kao na primjer:

ravnoteža na jednoj nozi (spuštanje tijela naprijed, dizanje jedne noge unazad, dizanje noge naprijed, na stranu).

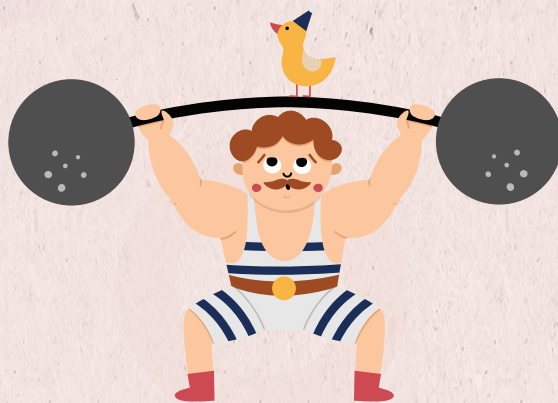


Aktivnost pripremila Sara Kovačević, mag.logoped., DV Poliklinike SUVAG

Cirkus (2)

DIZANJE UTEGA

U cirkusu rade jako snažni ljudi i dižu teške utege. Djeci se daje plastični štap s dva balona pričvršćena selotejpom, uz upute kako napraviti pravilan čučanj i dići te „teške“ utege.



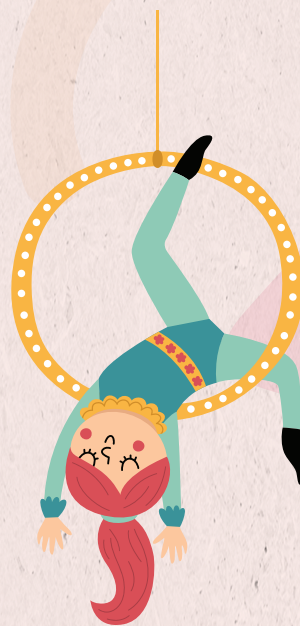
ŽONGLIRANJE

Djeca se dijele loptice, svakome jedna te je zadatak prebaciti lopticu iz jedne u drugu ruku. Potom se daju dvije loptice i djeca pokušavaju prebacivati po dvije loptice. Mogu se i međusobno dodavati. Za kraj se može dati i više loptica za zabavu i kako bi djeca spoznala koliko je teško žonglirati s puno loptica.



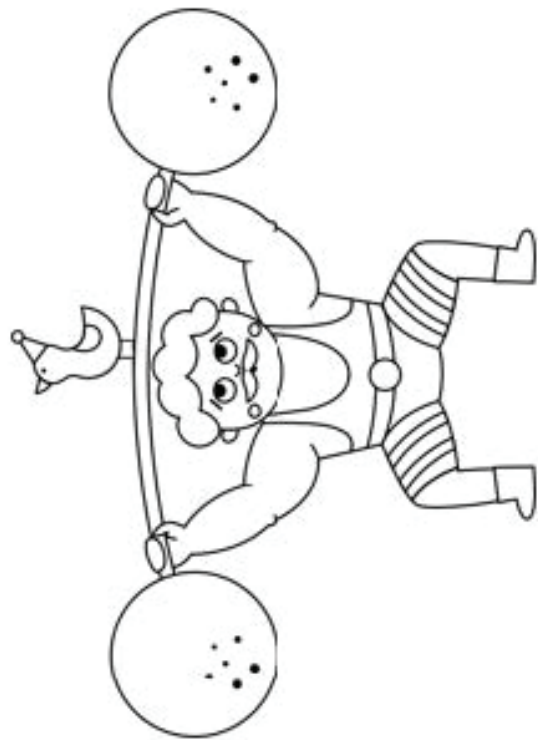
AKROBATSKI OBRUČ

U cirkusu postoji i akrobatski обруč koji visi sa stropa i akrobati na njemu izvode razne vratolomije. Odrasla osoba drži обруč u razini poda, a djeca se za početak provlače kroz njega. Kako bi se otežalo, обруč se diže sve dok djeca nije previše teško proći kroz njega. Djeca mogu prolaziti kroz обруč na različite načine – nogama naprijed, rukama naprijed, bočno ili imitirajući životinje.



Na kraju se može djeci dati bojanka aktivnosti koja im je bila najdraža.
(fotografije preuzete iz aplikacije Canva)

Cirkus (3)



Preskakanje vijače

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca vježbaju preskakanje vijače, prvo naizmjeničnim korakom, pa zatim sunožno. Kad uvježbaju preskakanje na mjestu, slijedi preskakanje u pokretu. Ovisno o mogućnosti i razvojnom stupnju. Aktivnost se provodi na otvorenom ili u dvorani.



Aktivnost pripremila
Kristina Ivinović, DV Siget

NE ZABORAVI!



**KOORDINACIJA JE SUPERMOĆ!
IGRAJ SE, SKAČI I POSTANI JOŠ JAČI!**

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

