

AKTIVNOSTI S KRETANJEM

KOŠARKA

POTREBNO:

- ✓ „koš“ od obične kartonske kutije bez dna (objesite ga na povišeno mjesto kako bi dijete moglo bacati/gađati lopticom u koš)
- ✓ loptica

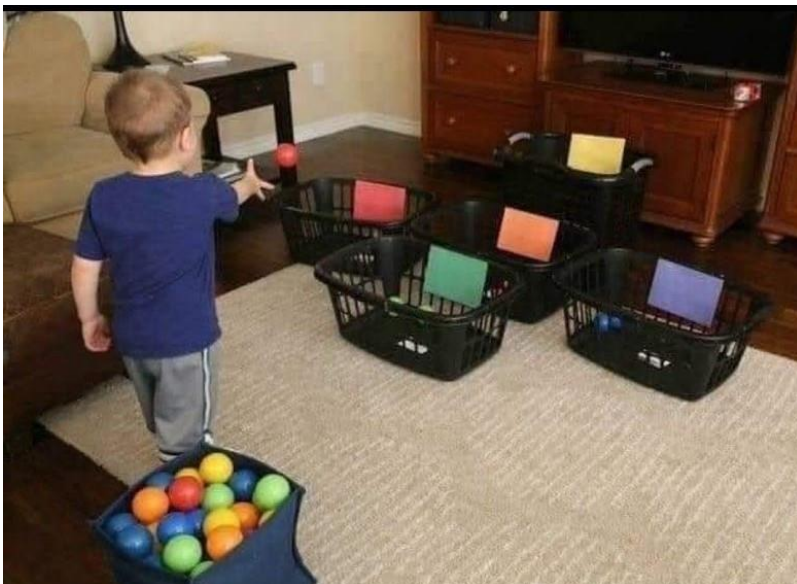
Ovom aktivnošću potaknut ćete razvoj djetetove koordinacije i spretnosti prilikom kretanja te preciznosti prilikom gađanja koša. Osim toga, zadovoljit ćete djetetovu potrebu za kretanjem, istovremeno mu omogućavajući doživljaj uspjeha i neuspjeha.

POGODI KOŠ!

POTREBNO:

- ✓ loptice,
- ✓ kolaž papir,
- ✓ košare ili posude

Dijete ubacuje loptice u košare prema bojama koje su označene kolaž papirom. Loptice mogu biti čarape ili zgužvani papir u boji.



Možete postaviti jednu košaru, dijete legne na pod (košara mu je iznad glave) te nogama hvata loptice (ili mekane plišane igračke) te ih nogama preko svoje glave sprema u košaru.

Dijete na taj način vježba koordinaciju tijela, koordinaciju u prostoru, jača mišiće ruku, nogu i cijelog trupa.

LOV NA BLAGO

UPUTE RODITELJIMA:

- ✓ otiđite s djetetom u prirodu (npr. šumu, park ..)
- ✓ potaknite dijete da što brže pronađe nešto sljedeći Vaše upute – otkrijte djetetu gdje se ono što traži nalazi (koristite prijedloge poput iza, ispred, ispod, iznad nečega ..)
- ✓ neka dijete traži nešto što se može pronaći, vidjeti samo u prirodi; npr. klupicu, ljuljačku, cvijet, potok ...

Ovom pokretnom igrom nećete samo potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost, već ćete potaknuti razvoj prostorne orijentacije kod djeteta, snalaženja, uočavanja i povezivanja.

Pritom ćete proširiti spoznaje i obogatiti djetetov rječnik nekim novim pojmovima.

UHVATI LOPTICE

POTREBNO: vreća, loptice

UPUTE RODITELJIMA:

- ✓ napunite vreću s lopticama te ih krenite izbacivati iz vrećice
- ✓ zadatak djeteta je uhvatiti, prikupiti što više izbačenih loptica

U ovoj aktivnosti zadovoljit ćete djetetovu potrebu za kretanjem te utjecati na nekoliko motoričkih vještina/sposobnosti kod djeteta (brzinu, motorički obrazac hvatanja, koordinaciju, ravnotežu, pokretljivost i spretnost pri kretanju ..).

Osim toga, dijete će na taj način razvijati svoju sposobnost snalaženja u prostoru – prostornu orijentaciju.

JOGA ZA DJECU

Joga pomaže u smirivanju djece, sprečavanju nastanka pretilosti ali i popravljajući koncentracije. Djeca će se kroz jogu opustiti ali istovremeno ojačati tijelo kako bi se lakše borila s nekim zdravstvenim tegobama ili sindromima. Iz tih razloga joga za djecu može biti odličan način za početak aktivnosti.

Prednosti joge:

- 1. povećava gipkost zglobova i udova,*
- 2. ojačava tetive i ligamente,*

3. osigurava nesmetan rad žlijezda i limfnih puteva,
4. vrši detoksikaciju i izbacuje slobodne toksine iz tijela,
5. osigurava bolju cirkulaciju i protok krvi kroz cijelo tijelo,
6. opušta, revitalizira i omogućava bolji i kvalitetniji san.

Za razliku od vježbi za odrasle, joga za djecu nije usmjerena na usavršavanje poza, već se uglavnom radi o osnovama . Tako će se učiti tehnike disanja, poticanje suosjećanja i osnove pravilnog rastezanja.

JEDNOSTAVNE POZE JOGE ZA DJECU

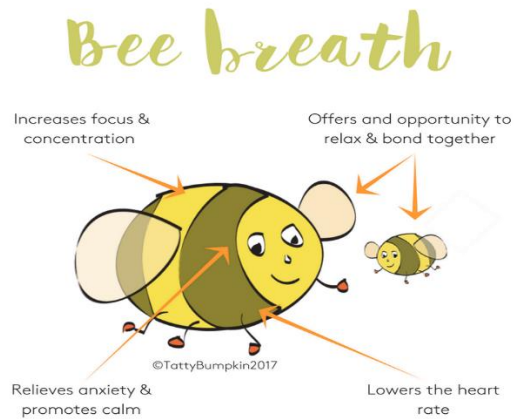
Poza mačića i kravice (Cat-cow pose)

U ovoj pozi dijete treba duboko disati i izviti svoju kičmu u luk. Ova poza izgleda tako da je dijete naslonjeno na ruke i koljena te izvija svoju kičmu prema van i prema unutra. Ovo će ojačati leđne mišiće, ali i dati djetetu sigurnost i samopouzdanje. Osim toga, izvijanje je dobro jer se u tim trenucima uvlači trbuh i naprežu leđni mišići što pomaže u kontroliranju negativnih emocija.



Pčelica (Bee Breath)

U ovoj pozi dijete treba duboko disati. Neka se spusti na koljena i stavi ruke iza leđa. Kada udiše neka spušta glavu i zuji kao pčelica. Ovo će omogućiti pravilno disanje ali i oslobađanje negativnih emocija. Također će istezati leđa i ramena.



Oblak (Lotus Flower Pose)

Ova poza izgleda tako da dijete sjedne u turski sjed ili ravno ako ne može prekriziti noge. Tada treba podizati ruke prema gore. Osim rastezanja, ova vježba odlično djeluje za pravilno disanje, ali i oslobađanje negativne energije. Djetetu recite kako se podizanjem ruku sve njegove brige viju visoko u nebo i nestaju. Zbog ovakvih vježbi će vaše dijete ostati smireno u težim situacijama.



Linkovi za lakšu izvedbu vježbi:

Mačkica i kravica: <https://www.youtube.com/watch?v=mtNanriV7BI>,

<https://www.youtube.com/watch?v=zybz7xdx3dk>

Pčelica: <https://www.youtube.com/watch?v=fzKZPQqp654>

Oblak: <https://www.youtube.com/watch?v=XUOMHu3tpv4>,

https://www.youtube.com/watch?v=uUIGKhG_Vq8

ZABAVNE POKRETNE IGRE

Glazbeni kipovi

Uključite glazbu i plešite zajedno sa svojim djetetom, a kada zaustavite glazbu trebate se zamrznuti i ostati u istom položaju dok glazba ne zasvira ponovno. Igra se igra toliko dugo koliko želite. Djeca osim što se zabavljaju i kreću, razvijaju pažnju i koncentraciju.



Pretvori se u...

Za ovu igru potreban vam je čarobni štapić (možete ga pokazati gestikulacijom) i malo mašte. Vrtite štapić i recite u što se dijete treba pretvoriti, npr. "Pretvori se u mačku, psa, pticu, naslonjač, stol itd." Kada dijete izvrši zadatak i oponaša zadano biće ili stvar, možete ga pohvaliti ili se našaliti ("Ovo je dobar, čvrsti naslonjač.", "Glasna i lijepa mačka si ti.") U igri se možete izmjenjivati s djetetom tako da i ono zadaje zadatke. Ova igra je veoma zabavna djeci i potiče ih na kreativno razmišljanje i zamišljanje.

