



**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Tjedan zdravlja u vrtiću: Probijimo Pospani Petak



DJEČJI VRTIĆ DRNIŠ

SLAVUJ

9. 4. 2021..



Europska unija
Zajedno do fondova EU





Za kraj tjedna – Pospani Petak



Petak je zadnji dan u ovom našem Tjednu zdravlja u vrtiću.

Pošteno smo se naradili i umorili, a za zdravlje je, uz sve što smo naučili, potreban i odmor i san.

Djeci predškolske dobi svakodnevno je potrebno oko 12 sati sna.

Lijepo spavajte!





Neke ideje za organizaciju odmora u vrtiću:

● Razgovarajte s djecom o važnosti spavanja i odmora. Pitajte ih: Jeste li se ikada umorili? Što nas sve može umoriti? Učenje? Igra? Osjećaji? Što radimo kad se umorimo? Je li odmor važan? Zašto? Kako se sve možemo odmarati? Kako se ti odmaraš?

● Pitajte ih kako spavaju, vole li spavati u svojim krevetićima, objasnite im da djeca moraju spavati kako bi rasla i mogla učiti i pamtiti

● Razgovarajte o ritualima, o higijeni i pričanju priče prije spavanja

● Napomenite da je lagana večera važna kako bi mirno spavali, a da se konzumacija „teške“ hrane prije spavanja ne preporuča

● Osvijestite djeci važnost pravilnog disanja kako bi se umirili i lijepo zaspali

● Naglasite da gledanje ekrana neposredno prije spavanja može omesti dobar san

● Razgovarajte s djecom o snovima i spavanju i zabilježite njihove kreativne ideje!





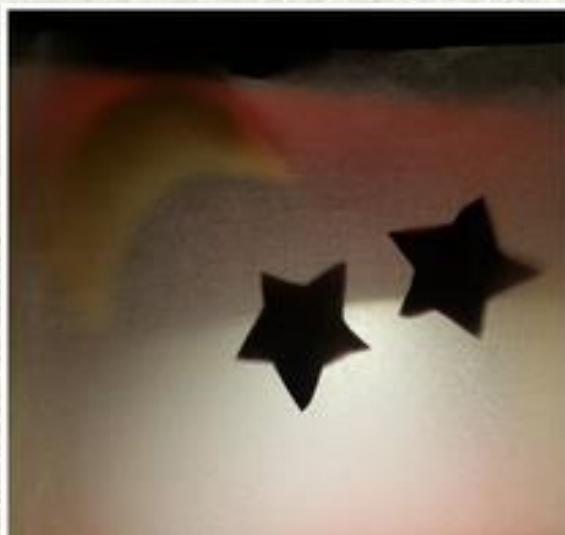
ODMOR UZ KAZALIŠTE SJENA I USPAVANKU DOHVATI MI, TATA, MJESEC*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Pripremite kazalište sjena i dekice
- Djeca neka leže na dekicama i slušaju uspavanku Grigora Viteza „Dohvati mi, tata, mjesec“ putem kazališta sjena
- Nakon odmora razgovarajte s djecom zašto nam je potreban odmor.



IGRA PAROVA ŠTO NAM JE SVE POTREBNO ZA ODMOR*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Pripremite kartice sa sličicama što nam je sve potrebno za odmor
- Djeca neka igraju igru parova i pronađe iste stvari (kartice) za odmor kao poticaj na temu što nam je sve potrebno za odmor
- Nakon završene igre zamolite djecu da vam pokažu kako se odmaraju
- Za kraj s djecom porazgovarajte o tome što nam je sve potrebno za odmor te kako se možemo odmarati.



DRAMSKA IMPROVIZACIJA USPAVANKE

BLISTAJ, BLISTAJ ZVIJEZDO MALA*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Pripremite paravan s oblacima i zvjezdice na štapu. Dramskom improvizacijom uspavanke „Blistaj, blistaj zvijezdo mala“ koristeći zvjezdice na štapu zamolite djecu da uspavaju svoje lutke
- Navedenu uspavanku možete pjevati djeci i prije popodnevnog odmora.



ZVUKOVI*

DOB DJECE

Jaslička i vrtička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Upitajte djecu: kako svojim tijelom možemo napraviti zvuk? Pjevate, govorite, mumljajte, bubnjajte po različitim dijelovima tijela, plješcite, pucketajte prstima, udarajte rukama ili nogama po podu,... Svako dijete neka odabere svoj način na koji će proizvoditi zvuk
- Odredite je li vrijeme za tišinu ili za buku: kad dođe vrijeme za tišinu, dobra vila čarobnim štapićem skuplja zvukove u svoju čarobnu vrećicu zvukova, a kad je vrijeme buke sva djeca zajedno počnu proizvoditi svoj zvuk. Kad dobra vila štapićem dotakne dijete, ona njegov zvuk spremi u čarobnu vrećicu zvukova, a dijete zatvori oči i sluša kakvih sve zvukova ima oko njega. Kad ga vila ponovno dodirne sa štapićem, vraća mu zvuk i otvara oči
- Dobra vila uzima i vraća zvuk jednom po jednom djetetu, da svi dobiju priliku čuti buku. Zatim dobra vila uzima zvuk jednom po jednom djetetu bez vraćanja te ostaje sve manje i manje zvukova dok ne nastane potpuna tišina
- Nakon aktivnosti razgovarajte s djecom o zvukovima koje su čuli. Aktivnost se može provoditi i sa zatvorenim i s otvorenim očima.

SRCE KOJE LUPA*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Sjednite s djecom u krug. U tišini neka svatko prouči kako diše: brzo ili sporo, glasno ili tihoo, duboko ili plitko
- Kažite djeci da stave ruku na srce i da poslušaju kako srce tuče: brzo ili sporo, glasno ili tihoo, snažno ili slabo
- Kažite djeci da ćemo sada trčati najbrže, kao gepard, kao vjetar, kao superjunak, neka to traje nekoliko krugova po sobi ili parku
- Pozovite djecu k sebi te ponovite provjeru srca i dah: što se promijenilo? Kuca li sada srce brže ili sporije? Dišemo li brže ili sporije? Zašto? Možemo li sami napraviti da srce kuca sporije? Kako? (Krećemo se sporije, dišemo sporije, odmorimo se). Dovedite kretanje, srce i dah u vezu (kad sjedimo, srce kuca tihoo i polako, i mi dišemo polako).



MASLAČAK*

DOB DJECE

OPIS AKTIVNOSTI

Vrtićka dob

- U sklopu igre disanja izdahom otpuhnite zamišljeni maslačak
- Od sjemenke koja je pala na zemlju na udah zajedno s djecom rastite iz zemlje kao maslačak
- Glumite vjetar i na izdah otpuhujte skupinu, maslačke, koji se uz izdah raspršuje, djeca trče po prostoru te padaju na pod nakon čega iz sjemenke, na udah raste novi maslačak
- S posljednjim izdahom padnite na pod i samo zamišljajte rast maslačka ili putovanje jedne sjemenke po zraku. Zamišljajte dio po dio tijela kao maslačak i otpuhujte ga s izdahom.

MORSKA ZVIJEZDA*

DOB DJECE

OPIS AKTIVNOSTI

Vrtićka dob

- Recite djeci da se pretvore u morsku zvijezdu:
- Na udah – podižu krak (rukou/nogu/glavu) – na izdah spuštaju
- Na udah – rašire se što više po podu; na izdah – zagrle sami sebe
- Recite djeci da pokušaju osjetiti sa svakim dijelom tijela „pijesak“ ispod sebe te s udahom još malo više utonuti u njega.



IGRA PAROVA SPAVANJE*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Razgovarajte s djecom koje radnje je dobro raditi prije odmora a koje nije
- Pripremite časopise, škare, papire i ljepila i s djecom izradite igru parova. Neka djeca crtaju i izrežu po dva jednaka primjerka slika radnji koje je dobro i koje nije dobro raditi prije spavanja i zaigraju igru parova svojim kreativnim radovima.



OPUŠTANJE*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Pripremite papirnate maramice i strunjače
Svakom djetetu recite da legle na strunjaču i dajte mu jednu papirnatu maramicu, jedan sloj
- Raširenom maramicom svako dijete neka pokrije usta. Pokažite djeci kako da duboko udahnu kroz nose polagano pušu kroz usta da im se maramica odigne od usana a ne odleti s lica
- Uz laganu glazbu potičite djecu da duboko dišu i podižu maramicu
- Igra Opuštanje poticaj je za razgovor s djecom kako se naše tijelo opušta tijekom odmora te što nas sve može opustiti.







**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr