



Tjedan zdravlja u vrtiću: Uskočimo u Utorak



DJEČJI VRTIĆ DRNIŠ

SLAVUJ

6. 4. 2021.



Utorak je prvi dan zajedničkog druženja ovog tjedna.

Proslavili smo Uskrs, obojili pisanice i dobro se zabavili. Ovaj utorak izvrstan je kako bismo uskočili u tjelesnu aktivnost i odigrali brojne aktivne igre.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, djeca predškolske dobi trebala bi u tjelesnoj aktivnosti svakodnevno provesti najmanje 180 minuta od čega barem 60 minuta u aktivnostima umjerenog do visokog intenziteta.

Što više to bolje!

#ŠTOVIŠETOBOLJE



Neke ideje za organizaciju tjelesne aktivnosti u vrtiću:



Uključite novu opremu za tjelesnu aktivnost i kroz nju s djecom istražujte nove načine kretanja. To može biti oprema koja inače ima neku drugu namjenu, a sad će se na kreativni način uključiti u svrhu razvoja motoričkih sposobnosti i navike za tjelesnom aktivnošću.



Napravite „stanice“ za tjelesnu aktivnost. Na dvorištu ili unutar zgrade vrtića/ prostorije u kojoj djeca borave na podu oznakama naznačite koja aktivnost se provodi na pojedinoj stanici.



Izradite kartice s tjelesnim aktivnostima za djecu. Ponudite pojedinom djetetu da demonstrira ostaloj djeci iz grupe da izvede zadanu aktivnost.



Razgovarajte s djecom zašto je tjelesna aktivnost važna za zdravlje – zabilježite njihove kreativne ideje.





Dodatne ideje za aktivnosti...

OPONAŠANJE ŽIVOTINJA*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

S djecom provedite jutarnju tjelovježbu oponašajući kretanje životinja (ptica, medvjed, zmija, ptica, zec...slon, gepard...)



POLIGON U SOBI DNEVNOG ODMORA *

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI



Izradite različite senzomotoričke podloge primjenjujući različiti pedagoški neoblikovani materijal



Složite poligon koristeći izrađene senzomotorne podloge te namještaj i rekvizite za tjelesnu aktivnost koje imate na raspolaganju



Potičite djecu da prolaze poligon i pritom se penju, spuštaju, sunožno skaču, provlače i hodaju po senzomotoričkim podlogama.



VJEŽBE RAZGIBAVANJA MIŠIĆA LICA I USTA*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci pokazujte pokrete ustima i licem i potičite ih da vas oponašaju. Imitirajte:

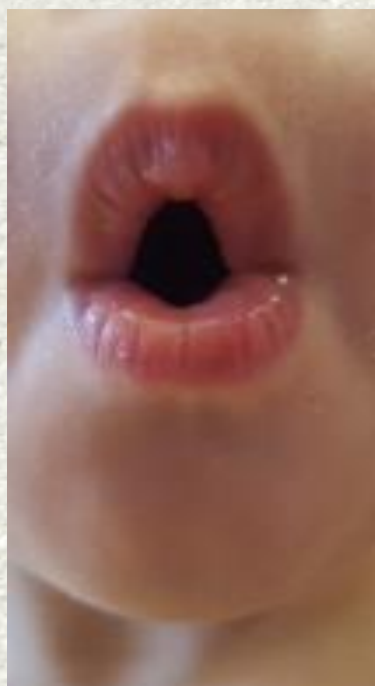
Balon - napuhnuo lice

Ogradu - stisnuti zubi

Kolutić - usta kao slovo O

Osmijeh - usta se smiješe

Surlu - stisnute ispupčene usne



ZEKO HVATA BALON S MRKVOM*

DOB DJECE

Jaslička dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Djeca neka na glavice stave rekvizit uši zeca koje ste izradili od hamer papira
- Na jedan ili više balona zalijepite mrkvu izrađenu od filca ili nekog sličnog materijala
- Pustite balone u zrak
- Djeca zečići neka ih hvataju te istražuju tko je uhvatio balon s mrkvom





TIJELOGLAZBA*

DOB DJECE

Jaslička i vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

„Tijeloglazba“ je naziv za služenje tijelom kao glazbalom kojim proizvodimo različite zvukove:

pljeskanjem

pucketanjem prstima

lupkanjem rukama po raznim dijelovima tijela

toptanjem nogama

zvukovima koje proizvodimo usnama i jezikom npr.

mljackanje, smijanje, zviždanje, pjevanje,...

Potičite dječju kreativnost slobodnim plesnim izražajem uz melodiju tijeloglazbom.



POZNAJEM SVOJE TIJELO*

DOB DJECE

Vrćićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- S grupom djece sastavite ljudsko tijelo od unaprijed napravljenih predložaka
- Neka npr. trup bude strunjača, a udovi, glava i organi od različitih materijala
- Tijekom provedbe aktivnosti imenujte pojedine dijelove tijela, organe, navodite čemu oni služe te potičite djecu na aktivno sudjelovanje

OBJERUČNI PORTRET*

DOB DJECE

Vrćićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Potičite djecu na crtanje čovjeka istovremeno s obje ruke po „ploči-zidu“
- Neka djeca crtaju svoje crteže čovjeka u stvarnoj veličini kako bi ova aktivnost zahtijevala kretanje i koordinaciju

OPLESANA PJESMA*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

Djeci pročitajte i potičite ih da pokretima prate pjesmu:

JA I MOJE TIJELO*

**Ruke se rukuju,
Mozak mozga,
Oči namiguju,
Usne ljube.**

**Srce kuca,
Jezik priča,
Uho sluša,
Šapće duša.**

**Pluća dišu,
Pogled sijeva,
Noge plešu,
Grlo pjeva.**

**Kosa nam je ukras pravi,
Naša glava pamet slavi.**

*preuzeto iz knjige „Skočizvuk“ Elvire Happ

BIJEG KROZ PRAŠUMU*



DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Svako dijete neka pronade svoje mjesto
- Recite djeci neka zamisle da se nalaze u prašumi i povedite ih u zamišljenu šetnju prašumom
- Svi neka hodaju u mjestu dok vi opisujete put kroz prašumu. Povremeno neka se sagnu kako ne bi udarili glavom o granu ili neka preskoče ili prekorače kakav velik korijen
- Polako mijenjajte tempo aktivnosti i brzinu kretanja djece u mjestu. Možda se uplašite da vas prati neka divlja životinja ili se šuljajte da vas neka druga životinja ne bi opazila
- U jednom trenu počnite brzo trčati u mjestu jer želite pobjeći od neke zamišljene životinje poput leoparda koja vas juri
- Tijekom cijele aktivnosti pazite na „grane“ i „korijenje“
- Nakon brze trke usporite aktivnost, nastavite kroz prašumu, „preplivajte rijeku“ ili se „popnite na planinu“
- Budite kreativni i potičite maštu i kretanje djece



JUTARNJA GIMNASTIKA*

DOB DJECE

Vrćićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Zamolite svako dijete da skupini pokaže jednu vježbu dok ga drugi oponašaju vježbajući ili ga samo podržavaju, bodre i plješću
- Snimajte djecu dok vježbaju te koristite videozapis za svakodnevno tjelesno vježbanje



SPORTSKI POLIGON*

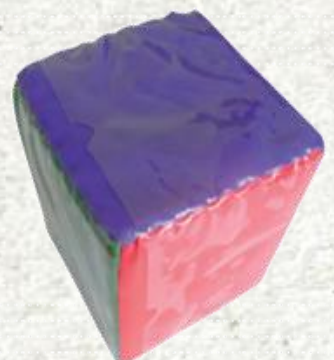
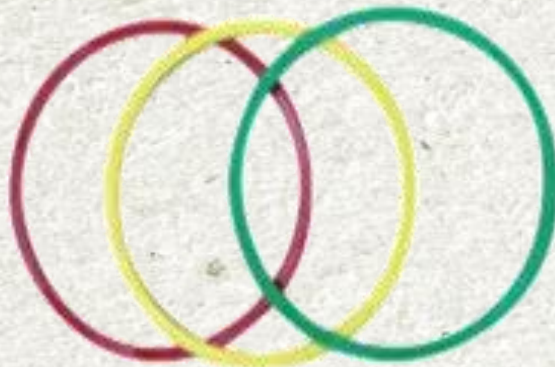


DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Od rekvizita poput stolova, stolica, klupica, kutija, obruča, gumenih kocaka i sl. složite poligon
- Poligon neka uključuje osnovne oblike kretanja poput hodanja, puzanja, provlačenja, penjanja i sl.
- Istovremeno na dva mjesta u sklopu poligona pripremite dvije kašete s gumenim kockama ili slično pomagalo, koje će djeca uzimati prilikom vježbanja i odložiti nakon odrađenog zadatka
- Tijekom vježbanja mijenjajte raspored rekvizita po prostoru s ciljem promjene oblika kretanja
- Djeca mogu izvoditi vježbe bosa ili u čarapama



VJEŽBAJMO UZ SPORTSKU KOCKU*



DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Na spužvastu kocku zalijepite slike koje pokazuju neke vježbe
- Bacajte kocku i s djecom izvodite vježbu koju pokaže kocka

MOJE TIJELO U POKRETU*

DOB DJECE

Vrtićka dob

OPIS AKTIVNOSTI

- Razgovarajte s djecom o procesima koji se događaju u organizmu tijekom tjelesne aktivnosti
- Osvijestite rad srca kao mišića kroz raznovrsne motoričke kretnje i osluškivanjem srca tijekom mirovanja
- Kroz različite ponavljajuće vježbe (skokovi, vježba plivanja, plank) osvijestite različite mišićne skupine
- Nakon vježbanja pokažite djeci kako istegnuti mišiće



ŽIVJETI ZDRAVO



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr