



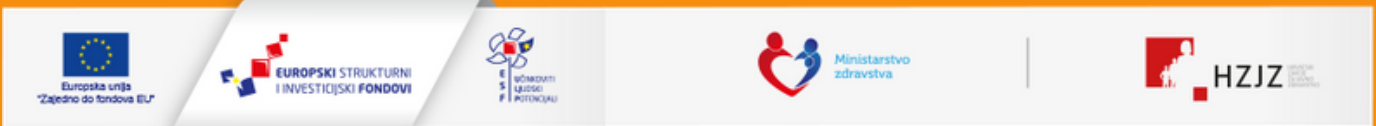
Tjedan zdravlja u vrtiću: Uskočimo u Utorak



DJEČJI VRTIĆ DRNIŠ

PROJEKAT 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 kreativan 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:

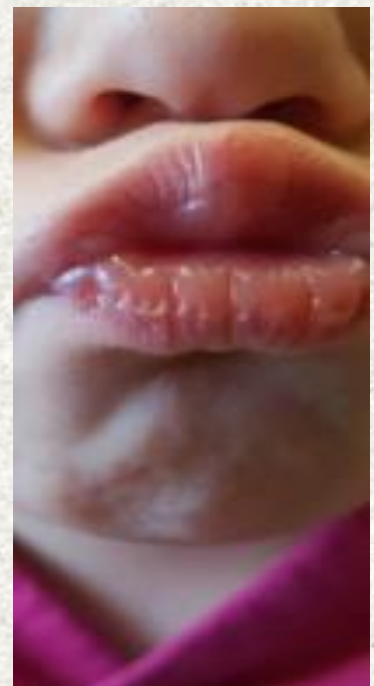
Balon - napuhnuto lice

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

Vrtićka 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 pojedinedijelove tijela, organe, navodite čemu oni služe te potičite djecu na aktivno sudjelovanje

OBJERUČNI PORTRET*

DOB DJECE

Vrtićka 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 šaljajte 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

Vrtićka 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*

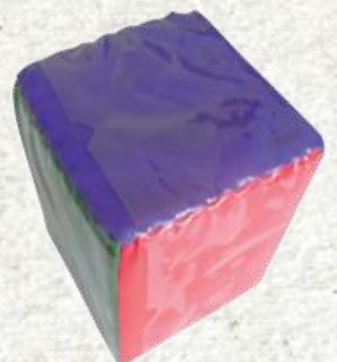
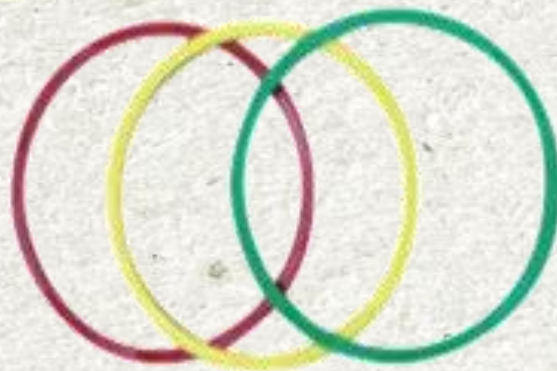


DOB DJECE

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) osvjestite različite mišićne skupine
- Nakon vježbanja pokažite djeci kako istegnuti mišiće



**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr