

PRIJEDLOZI AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ GRUBE MOTORIKE



Pripremili: odgojitelji i stručni tim DV Četiri rijeke

Uvod

Poštovani roditelji,

kako je poznato da redovita tjelesna aktivnost utječe na pravilan rast i razvoj te zdravstveni status djeteta, ovog tjedna donosimo vam prijedloge aktivnosti za razvoj grube motorike, a koje su prilagođene provođenju u kućnim uvjetima (dio aktivnosti možete provoditi u dvorištu, a za one koji nemaju dvorište, predlažemo aktivnosti koje možete provoditi i u zatvorenom prostoru). Predložene aktivnosti primjerene su različitoj dobi djece (od 1-7 godina), no imajte na umu da većinu predloženih aktivnosti možete prilagoditi dobi svog djeteta, odnosno možete ih pojednostavniti ili nadograditi.

Ukoliko imate dodatnih pitanja, budite slobodni javiti se na

dv4rijeke@gmail.com



Jutarnje razgibavanje

KAKO SE ZOVEŠ? za svako slovo tvoga imena uradi vježbicu :)

- A** skokovi gore i dolje 10 puta
B vrti se u krug 5 puta
C skok na jednoj nozi 5 puta
Č trči do najbližih vrata i bježi natrag
Ć hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš 5
D uradi 3 puta kolut naprijed
Dž uradi 10 jumpjack-ova
Đ skači kao žaba 8 puta
E balansiraj na lijevoj nozi dok ne izbrojiš 10
F balansiraj na desnoj nozi dok ne izbrojiš 10
G marširaj poput vojnika dok ne izbrojiš 12
H pretvaraj se da preskačeš užu dok ne izbrojiš 20
I uradi 10 leđnih
J podigni loptu bez da koristiš ruke
K hodaj unazad 10 koraka i trči brzo nazad
L puži kao rak dok ne izbrojiš do 10
Lj hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš 5
M savij se dok ne dodirneš stopala 10 puta
N u sjedećem položaju vozi biciklo 17 puta
Nj kotrljaj loptu koristeći samo glavu
O radi rukama kao ptica 20 puta
P izdrži 15 sekundi u čučućem položaju
R pokušaj dohvatiti oblake dok ne izbrojiš 15
S hodaj na koljenima dok ne izbrojiš 10
Š uradi 10 sklekova
T uradi 10 trbušnjaka
U trči u mjestu 20 sekundi
V uradi 10 čučnjeva
Z skači na lijevoj nozi dok ne izbrojiš do 10
Ž skači na desnoj nozi dok ne izbrojiš do 10

Igra u dvorištu - hod i poskoci

Ukoliko na raspolaganju imate dvorište, iskoristite ga za različite aktivnosti na otvorenom. Mi vam nudimo prijedloge za neke od njih, a ovog puta bit će vam potrebna samo kreda.



DOB: 2-7 godina

Is crtajte kredom ravne i zakrivljene linije po betonu te ponudite djetetu sljedeće aktivnosti:

- ✓ hodanje po crti stavljajući petu ispred prstiju,
- ✓ bočno hodanje po crti,
- ✓ hodanje po crti na peti/prstima,
- ✓ hodanje po crti na vanjskom/unutarnjem rubu stopala,
- ✓ skakanje po crti na jednoj pa na drugoj nozi,
- ✓ sunožno skakanje u iscrtane krugove (ukoliko imate obruče kao na slici lijevo, ne trebate crtati krugove).

Igra „školice“ - natjecateljska igra koju obožavaju djeca predškolskog, ali i školskog uzrasta. Osim što uključuje tjelesnu aktivnost, igra razvija i predmatematičke vještine poznavanja brojeva (slika gore desno).

Igra u dvorištu - igre s vijačom

Ukoliko na raspolaganju imate dvorište, iskoristite ga za različite aktivnosti na otvorenom. Mi vam nudimo prijedloge za neke od njih, a ovog puta trebat će vam uže, odnosno vijača za preskakivanje.



DOB: 5-7 godina

Aktivnost 1:

Dva igrača vrte uže dok jedan između preskakuje. Tempo prilagodite dobi i motoričkim sposobnostima djeteta. Ukoliko u aktivnosti sudjeluje više djece, uključite ih da preskakuju, ali i da vrte uže (slika gore).

Aktivnost 2:

Igrači stanu u polukrug, a jedan igrač vrti uže nisko po tlu. Zadatak je da svi igrači preskoče uže kada dođe do njihovih nogu (slika lijevo).

Aktivnost je moguće provesti i u paru (jedan vrti uže dok drugi preskače).

Prometni poligon u dvorištu



DOB: 5-7 godina



Ukoliko imate dijete koje vozi bicikl, romobil ili drugo dječje prijevozno sredstvo, napravite mu u dvorištu mini poligon. Umjesto čunjeva, mogu vam poslužiti lopte ili plastične čaše. Kredom možete iscrtati cestu, pješačke prijelaze i prometne znakove.

Osim tjelesne aktivnosti, prometni poligon pruža mogućnost prometnog odgoja, važnog aspekta odgojno-obrazovnog rada s djecom srednje i starije predškolske dobi.



Kuglana

Ukoliko imate dvorište, predlažemo da aktivnost provedete na otvorenom, no nemojte da vas to ograničava. Ako nemate dvorište, aktivnost je moguće provesti i u stanu ili kući.



POTREBNO:

- ✓ plastične boce
- ✓ voda
- ✓ različite lopte

DOB: 4-7 godina



PRIPREMA AKTIVNOSTI:

Plastične boce napunite vodom ovisno o tome kakvim loptama za igru raspolazete. Ukoliko su lopte lagane, boce napunite manjom količinom vode ili ih ostavite prazne.

Cilj igre je jednim bacanjem lopte srušiti što više boca.

Utrka žlicama

Utrka žlicama poznata je natjecateljska igra u kojoj je zadatak što brže i spretnije donijeti lopticu za stolni tenis u žlici do određenog cilja. Loptica se ne smije pridržavati drugom rukom.

Za igru vam, osim loptica, mogu poslužiti pikule, kamenčići i sl., a ukoliko želite nadograditi igru, zadatak može biti i prenošenje plastične čaše napunjene vodom bez da se prolije.

Preporučamo ovu aktivnost provesti u dvorištu, no utrku žlicama moguće je organizirati i u dnevnom boravku 😊



POTREBNO:

- ✓ žlice
- ✓ male loptice, pikule, kamenčići i sl.
- ✓ plastične čaše
- ✓ voda

DOB: 5-7 godina



Vježba prostorne orijentacije

VIDEO:

<https://drive.google.com/file/d/11VOOU4MINI96>

[LLG -TcGQ9VxVKQGS143/view?ts=5ea0ac49](https://drive.google.com/file/d/11VOOU4MINI96/view?ts=5ea0ac49)

DOB: 5-7 godina



POTREBAN PRIBOR:

A4 papiri

selotejp

marama ili šal

OPIS AKTIVNOSTI: Papire zalijepite na pod kako je prikazano na fotografiji lijevo ili drugačije po svojoj želji pazeći pritom da dijete ne vidi raspored papira.

S djetetom dogovorite pravila igre (dodir po glavi znači 1 korak unaprijed, dodir po desnom ramenu znači 1 korak udesno, a dodir po lijevom ramenu 1 korak ulijevo). Dodirom navodite dijete do cilja pri čemu jedan korak znači prelazak na idući papir.

Maramom povežite djetetu oči ili dogovorite da žmiri i igra može početi.

Preporučamo da za jasniji uvid u tijek aktivnosti pogledate priloženi video.

Čije su noge brže? - natjecateljska igra



POTREBAN PRIBOR: kutije i plišanе igračke

DOB: 4-7 godina

OPIS AKTIVNOSTI:

Dvoje (ili više) djece leži na leđima. Iznad glave im se nalazi kutija, a ispod nogu jednak broj plišanaca.

Zadatak je nogama (stopalima), bez pomaganja rukama, prebaciti jednog po jednog plišanca u kutiju iznad glave.

Pobjednik je onaj tko prvi u tome uspije poštujući pravila igre.

Kreći se kao životinja - tjelovježba za djecu



VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so>

DOB: 2-7 godina



OPIS AKTIVNOSTI:

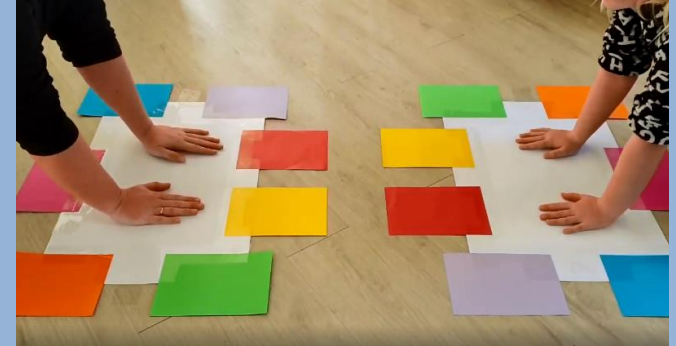
Tjelesno vježbanje može biti još zanimljivije ako se krećemo kao životinje. Svako dijete će vrlo rado prihvatiti ovu aktivnost jer njome zadovoljava svoju potrebu za kretanjem, ali i potrebu za oponašanjem. Zato uz pokrete možete uključiti i glasanje poput životinja i zabava zasigurno neće izostati.

Predlažemo da tijekom aktivnosti koristite priloženi video, a osim njega, na YouTube-u možete pronaći čitav niz videa slične tematike (u tražilicu upišite *animal exercise for kids*).

Vježba za koordinaciju

POTREBAN PRIBOR: papiri u boji

DOB: 4-7 godina



OPIS AKTIVNOSTI:

Igra je predviđena za 2 igrača. Zalijepite na pod papire u boji kako je prikazano na fotografijama. Pritom pazite da papiri jednog igrača budu zrcalno zalijepljeni u odnosu na papire drugog igrača.

Jedan igrač vodi igru na način da dlanove/stopala postavlja na papire određenim redoslijedom, nakon čega drugi igrač mora ponoviti iste pokrete. Osim koordinacije, dijete ovom igrom vježba i memoriju. Za jasniji uvid u aktivnost predlažemo da pogledate priloženi video.

Video prikaz aktivnosti:

<https://www.facebook.com/watch/?v=2899899800089620>

Poligon u kući/stanu



DOB: 2-7 godina



Poligoni nam pomažu razvijati motoričke sposobnosti (snagu, brzinu, ravnotežu i koordinaciju), a utječu i na senzorički sustav.

Pomažu nam regulirati se, pronaći način kako usmjeriti sva svoja osjetila i biti koncentriran na zadatke koji nam slijede.

Poligoni se mogu provesti na zabavan i dinamičan način čak i u malom prostoru. Malen, zatvoren prostor ne mora nas ograničavati, moramo mu se samo prilagoditi, dodati mu zanimljivu priču, odrediti uloge i zabavi nema kraja. Napravite poligon u stanu ili kući, natječite se, vježbajte, pustite mašti na volju i zabavite se.



IDEJE ZA POLIGON

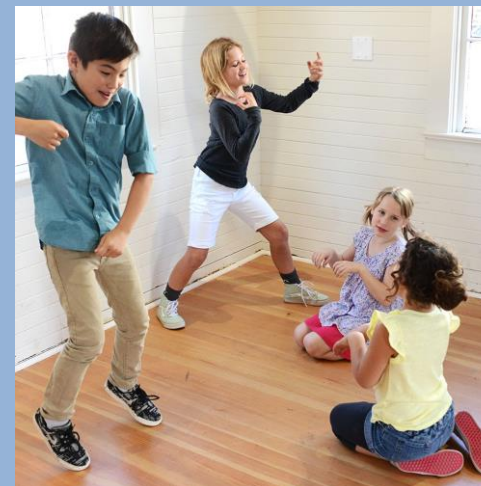


Poligon u kući/stanu

1. Stolice posložite i provlačite se ispod njih kao vojnik.
2. Ljepljivom trakom napravite linije po kojima ćete hodati i/ili skakati.
3. Iskoristite konop, hodajte po njemu (pazite na krokodile u rijeci).
4. Rukama gurajte zid (dlanove držite u ravnini ramena).
5. Imitirajte hod životinja (rak, medvjed, pauk, slon, zmija, zec, tigar, žaba...).
6. Ukoliko imate kauč s jastucima, od njih napravite rampu za penjanje.
7. Sjedeći na stolici, nogama prebacujte plișane igračke s lijeva na desno i obrnuto.
8. Stariju navlaku za poplun napunite jastucima, starim poplunom ili sličnim spužvastim predmetima te napravite jastuk za skakanje. Napunjena navlaka može poslužiti i za puzanje preko nje.



Igra pantomime



Pantomima je popularna igra pogađanja. Igra se na način da jedan igrač pokretima oponaša neki pojam, bez govora i zvukova, samo pokazivanjem, a ostali igrači moraju pogoditi o kojem se pojmu radi.

Igra pantomime uglavnom uključuje tjelesne pokrete. **Kako bi dodatno stavili naglasak na tjelesnu aktivnost, dogovorite s djetetom da oponašate i pogađate sportove, zanimanja ili životinje.**

Osim tjelesne aktivnosti, dijete ovom igrom razvija maštu i upoznaje nove pojmove (širi vokabular).

Ples balonima

POTREBNO: balon i glazba

DOB: 4-7 godina



pixtastock.com - 27457030



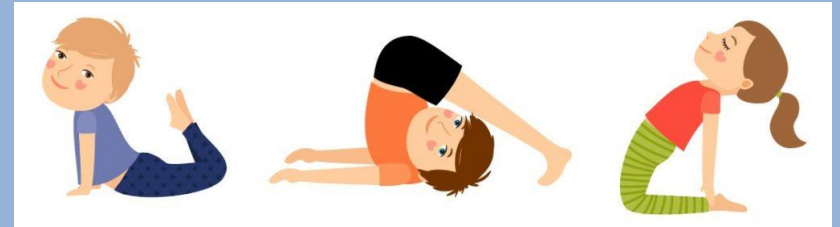
OPIS AKTIVNOSTI:

Ukoliko imate dvoje djece sličnog uzrasta, ponudite im igru koja će ih sigurno zabaviti i nasmijati.

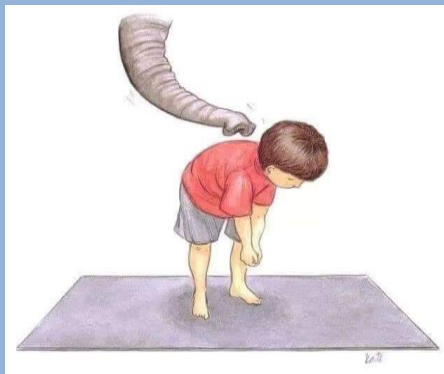
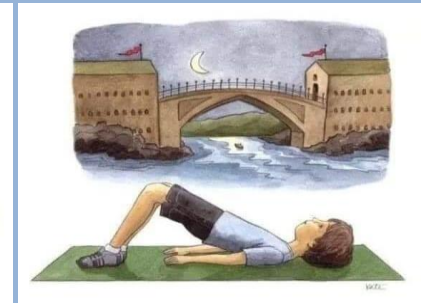
Djeca plešu u paru držeći balon svojim glavama. Trebaju biti spretni i okretni kako balon tijekom plesa ne bi ispao.

Za ples odaberite glazbu koja će uključivati izmjene dinamike i tempa (glasnoće i brzine) kako bi i ples bio zahtjevniji, a držanje balona glavama izazovnije.

Joga za djecu



Joga za djecu još je jedan od načina usmjeravanja djeteta na tjelesnu aktivnost. Na priloženim fotografijama možete vidjeti osnovne vježbe koje je lako povezati s oblicima djetetu poznatih predmeta i životinja, što će ovu aktivnost učiniti zanimljivijom i privlačnijom.





Nadamo se da će vam predložene aktivnosti biti zanimljive i korisne. Čuvajte se u skladu s preporukama i uživajte u zajedničkom vremenu koje, između ostalog, iskoristite i za redovitu tjelesnu aktivnost.

