ČETVRTAK – 3.4.2025.

**OBJAVA WEB:**

NASLOV: Tjedan zdravlja u vrtiću: U ČETVRTAK ćemo naučiti kako se FLEKSIBILNOST u pokretima izražava.

TEKST OBJAVE: Četvrtoga dana Tjedna zdravlja vježbamo FLEKSIBILNOST. Zato rastegnimo svoje granice. Fleksibilnost je poput tajnog sastojka koji našem tijelu omogućava da se kreće slobodno, lako i sigurno. No, ona nije samo rastezanje – kroz nju djeca otkrivaju granice vlastitog tijela, razvijaju osjećaj za prostor i ravnotežu te uče kako se kretati s lakoćom i sigurnošću.

Zašto je fleksibilnost važna?

* Pomaže djeci da ojačaju mišiće i poboljšaju koordinaciju.
* Smanjuje rizik od ozljeda i doprinosi osjećaju ugode u tijelu.
* Razvija svijest o tijelu i njegovim mogućnostima kroz igru i pokret.
* Donosi radost kretanja i potiče zdrav odnos prema tijelu od najranije dobi.

Kako učimo o fleksibilnosti?

Istezat ćemo se kao mačići, puzati poput zmija, balansirati kao akrobati i kroz igru testirati svoje granice!

* Istezanje – osjećamo kako se tijelo širi i rasteže!
* Puzanje – prolazimo kroz prepreke i učimo se kretati poput malih istraživača!
* Balansiranje – otkrivamo snagu stabilnosti i kontrole pokreta!

Fleksibilnost je vještina koju razvijamo cijeli život, a mi danas postavljamo temelj za zdrav i sretan odnos prema kretanju. Zato – razgibajmo se, igrajmo i uživajmo u pokretu!

OVDJE preuzmite materijale o fleksibilnosti!

Staviti LINK NA DOKUMENT (Četvrtak\_fleksibilnost.pdf)

SLIKA: OBJAVA\_pon4.png

