



**ŽIVJETI
ZDRAVO**

Tjedan zdravlja u vrtiću:

Kada petak dođe, zaključit ćemo što je
RAVNOTEŽA prava i da **ŽIVJETI
ZDRAVO** nije šala

4. 4. 2025.

U PETAK održavamo RAVNOTEŽU koja nam pomaže ŽIVJETI ZDRAVO

Pripremite se jer danas, za kraj tejdna, održavamo ravnotežu! Što? Ravnotežu? Što je to? Znači kad pokušate stati na jednu nogu ili dići nogu visoko u zrak pa se uplašite da ćete pasti? Ipak, kad ovo ponovite više puta odnosno uvježbate, puno ste uspješniji. U tome vam pomaže ravnoteža. Ravnoteža je puno više od stajanja na jednoj nozi ili hodanja po zamišljenoj liniji. Ona je temelj svakog pokreta, osnova sigurnog trčanja, skakanja i igre. Djeca je svakodnevno razvijaju – dok hodaju preko ruba, posrću pa se uspješno dočekaju, vrte se u krug i ponovno pronalaze stabilnost. Ravnoteža im pomaže da se osjećaju sigurno u vlastitom tijelu, a s njom dolazi i samopouzdanje u pokretu.

Pod geslom “Kada petak dođe, zaključit ćemo što je RAVNOTEŽA prava i da ŽIVJETI ZDRAVO nije šala”, zajedno ćemo istraživati koliko je važna ova motorička sposobnost. Kroz igru, zabavne izazove i suradnju djeca će učiti kako održati tijelo stabilnim, ali i kako pronaći ravnotežu između odmora i aktivnosti, smijeha i ozbiljnosti, igre i učenja. Jer, baš kao u životu, prava ravnoteža donosi sreću i zdravlje!



Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- ★ **Organizirajte „Balans izazov” za cijelu skupinu** – Postavite poligon s balansirajućim preprekama poput hodanja po užetu na tlu, stajanja na jednoj nozi i provlačenja ispod prepreka bez dodirivanja. Djeca skupljaju bodove za svaki uspješno savladan izazov!
- ★ **Postavite „Ravnotežni selfie corner”** – Pripremite zabavnu pozadinu i izazovne ravnotežne poze koje djeca, odgojitelji i roditelji mogu isprobati i fotografirati se u njima.
- ★ **Napravite „Tajni zadatak: Tko može duže?”** – Tijekom dana iznenadite djecu izazovom: tko može duže stajati na jednoj nozi, držati pozu plamenca ili balansirati na jednoj ruci dok sjedi? Pobjednike nagradite diplomama ili pljeskom!
- ★ **Provedite „Balans ples” uz glazbu** – Pustite razne ritmove i zadajte djeci izazove: npr. „ples, ali s jednom nogom u zraku”, „ples kao da hodaš po tankoj gredi” ili „pleši balansirajući jastučić na glavi”.
- ★ **Pozovite roditelje na „Obiteljski balans izazov”** – Roditelji i djeca zajednički izvode ravnotežne vježbe: drže se za ruke dok stoje na jednoj nozi, zajedno balansiraju predmete na glavama ili prolaze kroz poligon držeći se za ruke.
- ★ **Provedite „Ravnotežnu štafetu” s drugom skupinom** – Djeca u paru prenose predmete na žlici, balansiraju vrećicu graha na glavi ili hodaju po crti držeći lopticu na dlanu. Koji tim će prvi završiti bez da izgubi ravnotežu?
- ★ **Organizirajte „Cirkuski dan ravnoteže”** – Djeca mogu hodati po improviziranoj gredi, balansirati predmete na rukama ili igrati se „hodajućih akrobata”. Dodajte rekvizite poput kišobrana, šešira i šarenih marama za potpun doživljaj!

Skakanje na jednoj nozi

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: razvoj motoričkih sposobnosti i vještina (koordinacija, ravnoteža...), te somatosenzoričkog osjeta, vježbe statičke i dinamičke ravnoteže, razvoj vizualne percepcije i imitacije, te orijentacije u prostoru, izvršavanje jednostavnih naloga, razvoj razumijevanja davanjem vizualnih inputa (ispruži, savij, digni...) uz auditivne naloge, poticanje djece na aktivno sudjelovanje u radu, poticanje strpljivosti, poticanje natjecateljskog duha. Rekviziti: kolut, velika kocka

Uvodni dio: Najaviti djeci igre u kojima će skakati na jednoj nozi te im pokazati kako će morati doskakati s jednog kraja sobe do drugog i natrag

Središnji dio: Djeca stanu na jedan kraj sobe jedno pored drugog, podignu lijevu nogu u zrak i čekaju na znak voditelja aktivnosti. Ponove to još jednom. Sve to ponove drugom nogom. Zatim staviti kolut na drugi kraj sobe oko kojeg će djeca morati skakati na jednoj nozi (desnoj) i vratiti se na početak. To izvršava jedno po jedno dijete. Nakon toga se isto izvršava na lijevoj nozi. Zatim pokušati jednaku vježbu ponoviti s preskakivanjem kocke.

Završni dio: Natjecateljska igra: „Stojimo kao gljive“ (na jednoj nozi uz raširene ruke). Tko zadnji ostane, tj. najduže izdrži na jednoj nozi je pobijedio, Kratko natjecanje tko će duže skakati na jednoj nozi. Natjecanje tko će prvi doskakati do cilja.



Aktivnost pripremila Ilijana Tišljar, prof, DV Poliklinike SUVAG

Skoči pa preskoči

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: Razvoj sposobnosti motoričkog planiranja, razvoj motoričke ravnoteže djece, memoriranje govorno-ritmičke cjeline, usklađivanje pokreta i brojalice, osvještavanje brzine izvođenja radnje.

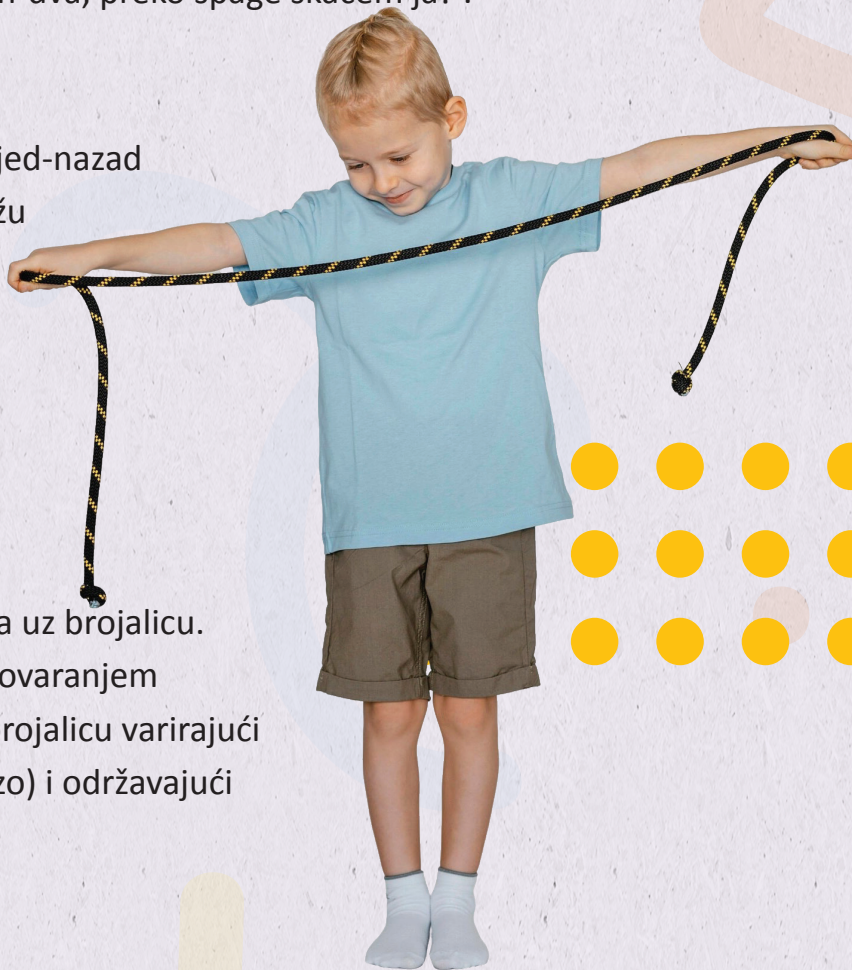
Aktivnost se odvija na otvorenom. Rekvizit potreban za ovu igru je gumi-gumi (špaga, lastika). Djeca u paru oko nogu drže gumi-gumi u najnižoj poziciji (oko gležnjeva). Ostala djeca, jedno po jedno dijete, preskaču gumi-gumi istovremeno recitirajući brojalicu:

„Naprijed – nazad, jedan-dva, preko špage skačem ja!“

Tijek pokretne igre:

- 1) u zraku dijete pomiče nogu naprijed-nazad istovremeno održavajući ravnotežu na drugoj nozi
- 2) preskače prvi pa drugi dio špage
- 3) sunožno preskače preko špage izgovarajući pritom dio stiha „preko špage skačem ja“.

Svako dijete izvodi zadani niz pokreta uz brojalicu. Izvođenje pokreta usklađeno je s izgovaranjem brojalice. Djeca izvode niz pokreta/brojalicu varirajući pritom brzinu (polako- umjereno-brzo) i održavajući ravnotežu.



Aktivnost pripremile Dora Habuš, mag. educ. phon. rehab. i
Marija Fabek Subotić, mag. educ. philol. croat.

DV Poliklinike za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG

Idemo na izlet u Maksimir (lokalni park)

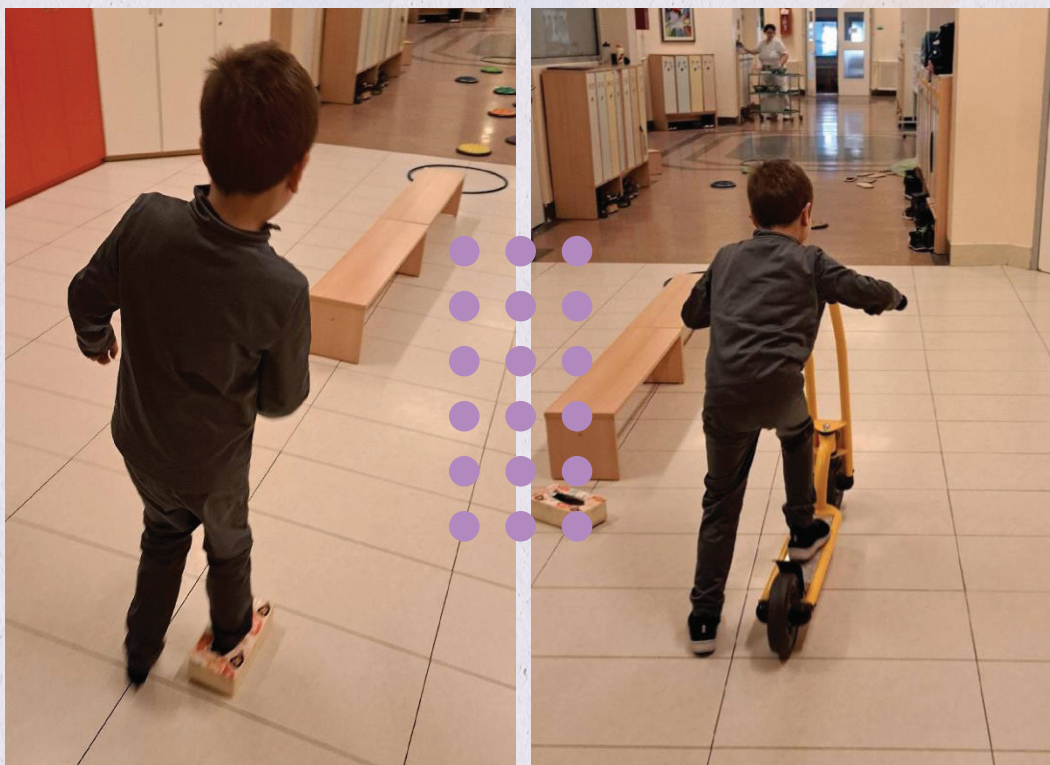
OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: Vježbe koordinacije i ravnoteže kroz poligon i priču o izletu u Maksimir. Priprema

Prostor: Aktivnost se može provoditi u dvorani, dvorištu, na hodniku ili u većoj sobi. Rekviziti: „Romobil“ – kutija od papirnatih maramica ili pravi romobil, „deblo“ – klupa ili uže, „lopoči“ – taktilna podloga ili koluti.

Dok slažemo poligon, pričamo djeci priču.

- ★ Krenuli smo na izlet u Maksimir i vozimo se romobilom (kutija od papirnatih maramica – jednu nogu stavimo u kutiju i vučemo po podu, a drugom nogom se odgurujemo).



Aktivnost pripremile Dragana Dragičević, mag.logoped
i Tamara Majsak, prof., DV Poliklinike SUVAG

Idemo na izlet u Maksimir (lokalni park) (2)

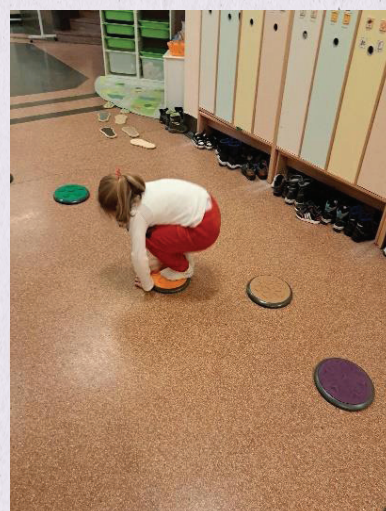
- ★ Naišli smo na srušeno deblo (klupa) i hodamo po njemu (hod po klupi noga ispred noge, raširene ruke).
- ★ Hodajući preko debla, stigli smo do jezera na kojem smo ugledali rodu. Pretvaramo se u rodu i ponavljamo govornu cjelinu:
GORE NEBO (ruke spojene dlanovima podignute u vis)
DOLJE VODA (ruke spojene dlanovima okrenute prema podu) A PO VODI RODA HODA. (imitacija rodinog hoda)



Aktivnost pripremile odgojiteljice Maja Karapandžić i Natalija Filla, DV Slavuj

Idemo na izlet u Maksimir (lokalni park) (3)

- ★ Na kraju govorne cjeline se opet pretvaramo u rodu (jedna noga savinuta u koljenu, ruke spojenim dlanovima ispružene ispred tijela imitiraju kljun).
- ★ Roda je u jezeru ugledala žabu. Pretvaramo se u žabu i ponavljamo govornu cjelinu:
KRE- KE, KRE- KE, KRE- KE
STALE ŽABE POKRAJ RIJEKE A KAD VIDE RODU
BRZO HOP U VODU!
★ Žaba bježi rodi (skakanje s „lopoča na lopoč“).



- ★ Za kraj, žabe ugledaju lastavicu na nebu. Pretvaramo se u lastavice (stojimo na jednoj nozi raširenih ruku, jednu nogu pružamo prema iza) i lastavice lete na početak poligona (imitirajući let, raširenih ruku djeca trče na početak poligona).



Poligon prepreka

OPIS AKTIVNOSTI

Za ovu aktivnost potrebno je pripremiti spužvaste stepenice, tobogan, valjak, oznake za pod, koordinacijske ljestve te rekvizite od kojih se slaže most.

Od djece se očekuje da se samostalnu penju po stepenicama te se potom spuste na stražnjici niz tobogan. Nakon što se spuste djeca sunožno skaču u svako polje koordinacijskih ljestava. Zatim, slijedi vježba prelaženja preko mosta, pri čemu je po potrebi moguća asistencija odgojitelja tako da se dijete pridržuje za ruku. Nakon toga dijete dolazi do valjka oko kojeg su postavljene oznake na podu. Zadatak djece je da skaču po označenim mjestima u krug oko valjka. Kada naprave cijeli krug ponovo se penju po stepenicama i sve ispočetka.

Ovom aktivnošću su djeca poticana na razvoj koordinacije i ravnoteže pokretima i kretanjem, posebno pri hodanju u krug, kretanju po suženoj površini uz pridružujuće korake te pri sunožnom poskakivanju.



Aktivnost pripremila
odgojiteljica Tihana Jagodić,
DV Slavuj

Štafetni poligon prepreka na boravku na zraku

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca držeći u ruci drvenu kuhaču s kestenom ili orahom, moraju prekoračiti ili zaobići prepreku, a da im kesten ne padne iz kuhače. Na kraju poligona vraćaju se brzim korakom pravocrtno na početak poligona i predaju kuhaču slijedećem djetetu. Štafetni poligon je gotov kada ga sva djeca prođu.

Djeca ovim kretnjama razvijaju ravnotežu, koncentraciju, usmjerenost pažnje na zadatak.



Aktivnost pripremile Robertina Mauzer, odgojitelj mentor i Martina Ljubej, odgojitelj mentor

Igra kamenčićima

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u koloni. Stojeći na jednoj nozi uzimaju jedan po jedan kamenčić i skakućući na toj nozi prenose kamenčić na zadano mjesto. Vraćaju se nazad u kolonu skakućući na drugoj nozi.



Aktivnost pripremile odgojiteljice Maja Karapandžić i Natalija Filla, DV Slavuj

Hodanje četveronoške iznad niza čaša

OPIS AKTIVNOSTI

Ciljevi aktivnosti: Jačanje mišića ruku, nogu i trupa, poboljšanje ravnoteže i koordinacije, razvoj preciznosti i kontrole pokreta, povećanje koncentracije i motoričkih sposobnosti.

Na tlo se postavlja niz papirnatih čaša u određenom rasporedu (u ravnoj liniji, cik-cak ili u kružnom obliku). Djeca prelaze preko čaša koristeći različite tehnike hodanja četveronoške:

1. Hodanje četveronoške licem prema dolje (“medvjedi hod”) – Djeca se kreću oslanjajući se na ruke i stopala, pazeći da ne sruše čaše.
2. Hodanje četveronoške licem prema gore (“hod rakova”) – Djeca podižu tijelo od tla i kreću se unatrag ili naprijed koristeći ruke i stopala.

Ova aktivnost razvija snagu, ravnotežu i koordinaciju kod djece kroz izazovne pokrete u različitim položajima.

U ovoj aktivnosti mogu se dodavati razne druge varijacije kako bi aktivnost bila izazovnija i zabavnija kao što je dodavanje mjerenja vremena, postavljanje čaša na različitim razmacima, Djeca se kreću pažljivo kako bi izbjegla rušenje čaša. Može se dodati mjerenje vremena za dodatni izazov.

Postavljanje čaša na različitim razmacima povećava težinu zadatka te je moguća igra u paru – jedno dijete vodi drugo verbalnim uputama.

Aktivnost pripremila Mirela Bašić,
odgojitelj mentor, DV Slavuj



Balansiraj i igray se

OPIS AKTIVNOSTI

Cilj aktivnosti: razvoj ravnoteže, stabilnosti, motoričkih sposobnosti te poticanje fizičke aktivnosti kroz igru.

Materijali:

- ★ Uže ili traka za označavanje ravne linije
- ★ Različiti predmeti za balansiranje (npr. plišane igračke, lopte, plastične čaše)

Objasnite djeci što je ravnoteža i zašto nam je važna. Možete im pokazati kako se može balansirati na jednoj nozi ili hodati po liniji. Postavite uže ili traku u obliku ravne linije na pod. Neka se djeca pokušaju prošetati po označenoj liniji, pomažući se rukama za bolju ravnotežu. Nakon što su se djeca navikla na hodaње po liniji, neka pokušaju balansirati razne predmete na glavi ili u ruci dok hodaju po liniji. Povećajte težinu izazova, npr. neka djeca pokušaju hodati i prebaciti predmet s jedne ruke u drugu. Napravite poligon s dodatnim različitim aktivnostima, kao što su skakanje na jednoj nozi ili hodaње unazad. Na kraju aktivnosti, razgovarajte s djecom o tome što su naučila o ravnoteži, kako su se osjećala dok su balansirala i koja im je aktivnost bila najzabavnija.



Aktivnost pripremila Dora Dorčić, mag.logoped., DV Poliklinike SUVAG

Ravna glava

OPIS AKTIVNOSTI

U ovoj igri djeca trebaju hodati slijedeći ravnu ili zakrivljenu liniju na podu dok na glavi drže platnenu vrećicu (ili neki drugi predmet). Vrećica ne smije pasti s glave, a ako padne dijete mora početi ispočetka staze.

Cilj je održati ravnotežu kako vrećica ne bi pala s glave i preciznost kretanja dok slijede liniju na podu .

Ova igra se može izvoditi i na drugim suženim podlogama, da hodaju brzo, polako, ovisno o njihovim sposobnostima.



Aktivnost pripremila odgojiteljica Marija Miholić, DV Slavuj

Uhvati lopticu

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje na niskim platformama (plastčna čvrsta kutija, plastična greda, spužvasta kocka..). Cilj igre je precizno baciti lopticu uvis i uhvatiti ju održavajući ravnotežu dok stoje na povišenoj površini.

Igra se može igrati i u paru na način da svako dijete stoji na povišenoj površini i međusobno se dodavaju lopticom.



Aktivnost pripremila odgojiteljica Marija Miholić, DV Slavuj

Stoj na jednoj nozi

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca vježbaju stoj na dominantnoj nozi dok brojimo do pet. Kad to svladaju, slijedi isto na drugoj nozi. Zatim slijedi isto, ali uz brojanje do deset. Pa najteža zadaća, stoj na jednoj nozi dok brojimo do deset, ali zatvorenih očiju. Ova vježba zadaje se svakom djetetu ovisno o njegovim razvojnim mogućnostima.



Aktivnost pripremila Kristina Ivinović, DV Siget

Hod po čarobnoj stazi

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: ★ Traka ljepljive trake (za unutra), užad, daske, spužve ili grane (za vani)

Odgojitelj priprema "čarobnu stazu" koristeći traku na podu u zatvorenom prostoru ili užad i prirodne elemente vani. Staza može biti ravna, vijugava ili s prekidima (npr. treba skočiti na sljedeći dio). Djeca hodaju po njoj bosonoga ili u čarapama, držeći ruke sa strane kako bi održala ravnotežu. Možete dodati izazove poput hodanja unatrag, nošenja malog predmeta na dlanu ili skakanja na jednoj nozi preko dijelova staze.

Dok djeca hodaju, potičite ih da zamišljaju kako prelaze rijeku preko uske daske ili putuju kroz čarobnu šumu. Tako će kroz igru vježbati koordinaciju i koncentraciju. Aktivnost možete učiniti još zabavnijom uz glazbu ili priču koju pratite pokretima.



Balansirajući leptirići

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: ★ Marame, papirnati leptirići, baloni

Svako dijete dobiva maramu ili papirnatog leptira koje treba držati na dlanovima, ramenima ili glavi dok se kreće po prostoru. Cilj je da leptirić ne padne! Djeca hodaju polako, pokušavaju se okretati, saginjati i čučati, a zatim mogu pokušati plesati uz laganu glazbu. Starija djeca mogu pokušati hodati po crti na podu ili na niskoj gredi. Kroz ovu igru razvijaju svjesnost o svom tijelu, kontroliraju pokrete i jačaju ravnotežu na zabavan način. Aktivnost je posebno korisna za najmlađe jer potiče nježne pokrete i koncentraciju. Balone možete dodati kako bi ih djeca pokušavala lagano tapkati i zadržati u zraku, dodatno usmjeravajući pažnju i poboljšavajući koordinaciju.



Kamenčići u rijeci

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: ★ Jastučići, krugovi od papira, spužve, ravne daske

Prostorija ili vanjski teren pretvaraju se u rijeku punu kamenčića na koje djeca moraju stati kako bi prešla na drugu stranu. “Kamenčići” mogu biti jastučići, papirnati krugovi ili spužve razbacane po podu. Djeca skaču s jednog na drugi, balansirajući i pazeći da ne “upadnu u vodu”.

Kako bi igra bila izazovnija, možete mijenjati razmak između kamenčića, dodati pravilo da se moraju zadržati na jednom mjestu nekoliko sekundi ili koristiti manje površine za stajanje. Možete im zadati da balansiraju na jednoj nozi ili da prijeđu rijeku u paru držeći se za ruke. Kroz ovu aktivnost razvijaju snagu, koordinaciju i osjećaj za ravnotežu, a pritom se zabavljaju kao pravi mali istraživači.



NE ZABORAVI!



**BALANSIRAM SVAKI DAN, JER JE
ZDRAVLJE GLAVNI PLAN!!!**

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

