

ŽIVJETI  
ZDRAVO



# Tjedan zdravlja u vrtiću:

Budite aktivni: ČETVRTAK je dan za kretanje!  
Igra, ples i smijeh pune nas energijom i veseljem.

26. 3. 2026.



# ČETVRTAK je dan za kretanje! Igra, ples i smijeh pune nas energijom i veseljem. Budite aktivni!

---

U četvrtak slavimo kretanje kao važan saveznik dobrog raspoloženja i mentalne dobrobiti. Kada se djeca kreću, igraju i plešu, njihovo tijelo oslobađa napetost, a um se opušta. Pokret pomaže djeci da izraze emocije, izbace višak energije i lakše se nose sa stresom, frustracijom ili nemirom – na njima prirodan i zdrav način.

Djeca imaju urođenu potrebu za kretanjem, a kroz igru i smijeh ono postaje snažan alat za očuvanje mentalnog zdravlja. Aktivnosti koje uključuju skakanje, trčanje, ples ili zajedničke igre potiču lučenje „hormona sreće“, jačaju osjećaj zadovoljstva i samopouzdanja te doprinose boljoj koncentraciji i emocionalnoj ravnoteži. Kretanje u skupini dodatno potiče osjećaj pripadnosti i povezanosti s drugima.

Tijekom ovog posebnog četvrtka u Tjednu mentalnog zdravlja, omogućujemo djeci da razigranim i nenametljivim aktivnostima osvijeste kako se njihovo tijelo i um osjećaju u pokretu. Kroz plesne igre, poligone, oponašanje pokreta i slobodno izražavanje, djeca uče prepoznati što ih opušta, veseli i smiruje, ali i kako se nositi s emocijama na pozitivan način.

Redovito kretanje ne jača samo mišiće i izdržljivost, već i otpornost, dobro raspoloženje i osjećaj unutarnje ravnoteže. Zato neka četvrtak bude dan u kojem brinemo i o tijelu i o umu – kroz igru, pokret, smijeh i zajedničko veselje.



# Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- Organizirajte izazov za obitelji u kojem roditelji i djeca zajedno izvode jednostavne, opuštajuće pokrete i poze (istezanje poput mačke, leptira ili dodirivanje prstiju na nogama). Naglasak je na zajedničkom vremenu, smijehu i osjećaju ugone u tijelu. Fotografije ili kratki videozapisi mogu se podijeliti i izložiti u vrtiću kao poruke zajedništva i brige o dobrobiti.
- Postavite kutak s karticama koje prikazuju različite pokrete i raspoloženja (npr. „istegni se kad si umoran“, „skoči kad si veseo“, „uspori i diši kad si miran“). Djeca uz ogledalo ili uz pomoć voditelja aktivnosti oponašaju pokrete i uče povezivati kako se tijelo i osjećaji međusobno nadopunjuju.
- Neka cijeli vrtić sudjeluje u kratkom jutarnjem razgibavanju uz glazbu koja potiče dobro raspoloženje. Laganim istezanjem, pokretima ruku i tijela te osmjesima, djeca započinju dan opuštena, povezana i spremna za nove izazove.
- U dvorištu ili dvorani osmislite poligon s raznolikim, ali nenametljivim zadacima: provlačenje ispod užeta, puzanje, balansiranje ili hodanje po liniji. Djecu se potiče da slušaju svoje tijelo, prilagode tempo i osjete zadovoljstvo kad savladaju prepreku – bez žurbe i uspoređivanja.
- Umjesto naglaska na fleksibilnosti, postavite *selfie*-kutak u kojem djeca, djelatnici vrtića i roditelji poziraju u pozi u kojoj se osjećaju sretno, snažno ili mirno. Fotografije mogu biti dio izložbe koja slavi raznolikost pokreta i emocija.
- Potaknite djecu da pokretima izraze radnju i emocije likova: istezanje kad se bude, usporeni pokreti kad su mirni, snažni pokreti kad su hrabri. Na taj način djeca uče kako se osjećaji mogu izraziti tijelom.
- S djecom izađite u šetnju. Tijekom šetnje, na različitim točkama djeci zadajte jednostavne izazove poput „istegni se i duboko udahni“, „prođi ispod klupe polako“, „pokušaj održati ravnotežu i pronaći mir“. Aktivnost potiče pažnju na tijelo, disanje i trenutak.



# Igre s prijateljima

## OPIS AKTIVNOSTI

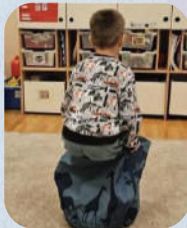
**Cilj aktivnosti** je osvještavanje o važnosti kretanja, spoznaja da je svaki zadatak lakši i zabavniji kada ga izvodimo s prijateljima.

**Materijali:** loptice, обруч, zvono, štap, vreće

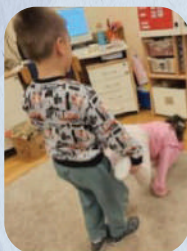
**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti i djeca ponavljaju dijelove tijela te opisuju njihove funkcije. Također razgovaraju o tome što bi se dogodilo da ne vide, ne čuju i slično, kako bi to kompenzirali.

**Djeca aktivnosti izvode pojedinačno i u paru:**

1. Djeca sjede na podu, podupiru se rukama iza leđa, a stopalima hvataju loptice iz zadanog обруча i ubacuju ih u koš.



2. Skakanje u vrećama.



3. Djeca su u klečećem položaju u pretklonu, ruke su na leđima te guraju loptu glavom unutar zadane staze.



4. Djeca voze tačke.



5. Sljedeću aktivnost djeca izvode pojedinačno: zavezanih očiju djeca se kreću po sobi prateći verbalne upute (ravno, stani, okreni se, lupi štapom). Zadatak je udariti štapom zvončice koji vise na vuni u prostoru iznad glava djece.

Na kraju djeca izvode vježbe opuštanja ležeći na leđima i slušajući laganu glazbu.

**Aktivnost osmislila: Tamara Majsak, prof. logoped., DV Poliklinike SUVAG**



# Joga

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje cjelokupnog razvoja djece izvođenjem joga poza. Aktivnost doprinosi jačanju muskulature, poboljšanju disanja, koncentracije i pamćenja, smanjenju stresa i tjeskobe te umirivanju uma. Također se potiču samopouzdanje, fokus i pozitivno emocionalno stanje.

**Materijali:** mekane prostirke, kartice s prikazima joga poza za djecu

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti pozove djecu na mekane prostirke i potakne ih da se primire. Voditelj aktivnosti pokazuje djeci kartice s različitim joga pozama prilagođenima za njihovu dob. Djeca promatraju kartice s prikazima joga poza te prema njima postavljaju svoje tijelo i izvode vježbe. Vježbe se izvode u mirnom i poticajnom okruženju, uz usmjerenost na pravilno disanje i svjesno izvođenje pokreta.



**Aktivnost osmislila:**  
**Natalija Filla, DV Slavuj**



# Misli što sam ja - misli što si ti

## OPIS AKTIVNOSTI

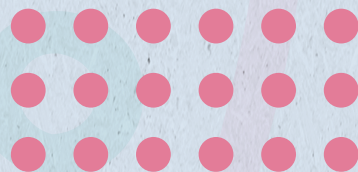
**Cilj aktivnosti** je potaknuti djecu na kreativnost u osmišljavanju i oponašanju različitih vrsta kretanja, povezivati usvojena znanja od životinja te poticati dobro raspoloženje, suradnju pri oponašanju različitih vrsta kretanja.

**Tijek aktivnosti:** Svako dijete najprije treba zamisliti jednu životinju. Neka budu kreativni i zamisle životinje koje se različito kreću. Svatko će glumiti svoju životinju, a ostatak skupine pokušat će pogoditi o kome je riječ. Nakon što pogode, svi se zajedno pretvaramo u tu životinju. Potičite ih da koriste različite vrste kretanja u oponašanju.

### Primjeri:

- ptica – leti
- šišmiš - leti i spava s nogama u zraku oponašajući kako visi na grani, rukama prekrivenih na prsima
- medo - hoda četveronoške gegajući se lijevo desno, diže se na stražje noge
- pčela - leti tako da se dignemo visoko na prste
- glista - puže dodirujući cijelim tijelom pod
- vjeverica - skakuće u čučnju
- zeko - skače visoko i ima dugačke uši

Na kraju igre možete razgovarati o različitim staništima životinja kako biste utvrdili stara znanja i usvojili nova.



**Aktivnost osmisli:**

**Dora Habuš, mag. educ. phon. rehab., DV Poliklinike SUVAG**



# Svi kao ja

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnost** je osvještavanje vlastitog tijela u prostoru, imitacija pokreta, poticanje slušne pažnje.

**Materijali:** kolut (ili označeno mjesto na podu)

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti priprema prostor i postavlja kolut na pod. Djeca se slobodno kreću i plešu uz ritmičnu pjesmu, prateći ritam glazbe i uživajući u slobodnom kretanju. Kada se glazba zaustavi, jedno dijete ulazi u kolut i zauzima određeni položaj tijela. Sva djeca zatim oponašaju položaj tijela djeteta u kolutu. Dijete u kolutu zatim odabire drugo dijete koje će u sljedećem krugu, nakon zaustavljanja glazbe, zauzeti novi položaj tijela, a ostali ga ponovno oponašaju. Aktivnost se odvija u vedroj i opuštenoj atmosferi, s naglaskom na suradnju, koncentraciju i uživanje u kretanju, a ne na natjecanje.



Aktivnost osmisliła:  
Kristina Mršić, prof. logoped.,  
DV Poliklinike SUVAG



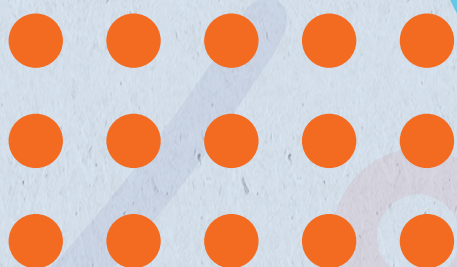
# Labirinti

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvijanje i jačanje koncentracije, preciznosti pokreta i kontrole tijela, kao i snalaženja u prostoru aktivnim i iskustvenim sudjelovanjem.

**Materijali:** isprintani labirinti različitih uzoraka i razina težine (za stolne aktivnosti) te materijali za izradu velikih labirinata u prostoru, poput ljepljive trake, užadi, kreda ili spužvastih elemenata

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti priprema labirinte prilagođene dobi djece. Aktivnost se može provoditi na dva načina: kao stolna aktivnost s isprintanim labirintima ili kao aktivnost kretanja u prostoru kroz veliki labirint. Djeci se objašnjava cilj zadatka – pronaći put od ulaza do izlaza, pazeći na pravila kretanja i zadržavanje unutar označenih linija ili staza. Kroz veliki labirint u prostoru djeca se kreću polako i pažljivo, hodanjem ili vođenjem predmeta po stazi, prateći zadani put pogledom i pokretom tijela. Voditelj aktivnosti potiče svjesno kretanje, koncentraciju i snalaženje u prostoru te ohrabruje djecu da, u slučaju pogreške, mirno pronađu novi smjer bez žurbe i frustracije. Aktivnost se može provoditi individualno ili u manjim skupinama, uz prilagodbu težine zadatka (širina staze, duljina labirinta, dodatni zadaci poput praćenja boja ili simbola). Na završetku aktivnosti slijedi kratki osvrt u kojem djeca dijele svoja iskustva, opisuju kako su se osjećala tijekom prolaska labirinta te što im je bilo lako ili izazovno.



**Aktivnost osmislile:**

**Ana Bodiš i Borka Karčić, DV Cvrčak Lošinj**



# Superjunaci u misiji

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje razvoja grube motorike, koordinacije i ravnoteže kretanjem i maštovitim zadacima, jačanjem tjelesne spretnosti, kao i poticanjem mašte, kreativnosti i pozitivne slike o vlastitim sposobnostima.

**Materijali:** obruči, jastuci, trake, čunjevi, loptice, stolice ili drugi elementi za oblikovanje tunela i poligona, kartice sa simbolima „supermoći“ (po potrebi) u sobi ili u dvorištu

**Tijek aktivnosti:** Voditelj aktivnosti započinje pozivom: „Superjunaci, okupite se!“, nakon čega se djeca okupljaju u krug i zajednički ulaze u maštovitu ulogu superjunaka. Voditelj aktivnosti djeci predstavlja različite supermoći, primjerice skakanje, brzinu, ravnotežu, snagu ili tiho kretanje, pokazujući kartice ili ih verbalno opisujući. Djeca biraju supermoć koja im se najviše sviđa te se kratko upoznaju s načinom kretanja koji uz nju ide. Kratkom i maštovitom pričom voditelj aktivnosti objašnjava prvu „misiju“, primjerice: „Naš planet ima problem! Nestalo je čarobno srce šume i samo ga superjunaci mogu pronaći.“ Djeca zatim kreću u akciju te rješavaju zadatke koristeći svoju odabranu supermoć – skaču kroz obruče, trče između čunjeva, balansiraju po označenoj stazi, pužu kroz tunel ili se kreću tiho i oprezno, ovisno o ulozi. Voditelj aktivnosti tijekom aktivnosti prati djecu, potiče ih i prilagođava tempo i zahtjevnost zadataka potrebama skupine, naglašavajući trud, suradnju i uživanje u kretanju, a ne natjecanje.

**Varijante aktivnosti:** Rad u parovima ili manjim skupinama, pri čemu superjunaci pomažu jedni drugima u izvršavanju zadataka. Djeca samostalno osmišljavaju novu misiju ili predlažu nove supermoći, čime se dodatno potiču kreativnost i inicijativa.

**Aktivnost osmislile:** Lorena Matković i Tina Zajc, odgojiteljice skupine  
Krijesnice DV Olga Ban Pazin



# Aktivnosti na dvorištu

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvijati svijest o vlastitom uspjehu i osjećaju postignuća individualnim i grupnim zadacima, jačati socijalne vještine, samopouzdanje i sposobnost praćenja pravila igrom s rekvizitima.

**Materijali:** razni rekviziti za igru na dvorištu (loptice, konopi, čunjevi, hula-hoopovi ili mekana sportska oprema)

**Tijek aktivnosti:** Djeca se na dvorištu organiziraju u male grupe i sudjeluju u različitim natjecateljskim igrama s rekvizitima. Na početku voditelj aktivnosti objašnjava pravila igre i pokazuje primjer izvođenja zadatka. Djeca potom imaju priliku pokušati sami, s naglaskom na jasnoću izvođenja, koncentraciju i kontrolu pokreta. Izvođeći aktivnosti djeca doživljavaju individualni uspjeh kada uspješno izvrše zadatak ili postignu svoj cilj – primjerice, pretrče određenu dionicu, pogode cilj ili savladaju prepreku. Voditelj aktivnosti potiče prepoznavanje i slavljenje tih malih pobjeda, naglašavajući važnost vlastitog truda i ustrajnosti. Zatim se aktivnosti nadograđuju na kolektivnu razinu, gdje cijela grupa radi zajedno kako bi postigla zajednički cilj, primjerice prebacivanje predmeta bez pada, formiranje lanca ili zajedničko izvođenje pokreta. Djeca uče da uspjeh grupe ovisi o doprinosu svakog pojedinca, suradnji i pažnji prema drugima. Tijekom igre voditelj aktivnosti prati aktivnost, potiče pozitivnu interakciju, *fair play* i međusobnu podršku te naglašava osjećaj postignuća i zadovoljstva, kako individualnog tako i kolektivnog.

**Aktivnost osmisli:**

**Ivana Kulušić, odgojiteljica, DV Drniš**





# Baby gym program

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je poticanje cjelokupnog motoričkog razvoja djece (gruba i fina motorika, ravnoteža, koordinacija i snaga) uz istovremeno jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija. Aktivnost doprinosi razvoju pozitivne slike o sebi, osjećaja uspjeha i sigurnosti kod djece s teškoćama u razvoju.

**Materijali:** stručnjače, mekani tuneli, lopte različitih veličina i tekstura, obruči, kocke, balans daske, čunjevi, rekviziti za provlačenje i preskakanje, glazba, vizualni poticaji (slikovni prikazi zadataka)

**Tijek aktivnosti:** Aktivnosti se provode u manjim grupama, uz individualno prilagođavanje djetetovoj mogućnosti i potrebi:

### 1. Uvodni dio:

Aktivnost započinje kratkim pozdravnim ritualom i laganim zagrijavanjem uz glazbu, jednostavnim pokretima i imitacijskim igrama. Na taj način djeca se uvode u aktivnost, stvaraju osjećaj sigurnosti i pripadnosti grupi.

### 2. Glavni dio:

Postavljaju se prilagođeni poligoni koji uključuju puzanje, hodanje, penjanje, preskakanje, kotrljanje i bacanje. Djeca prolaze poligon vlastitim tempom, uz verbalno ohrabivanje i pomoć voditelja aktivnosti. Aktivnosti se provode kroz igru, čime se potiče suradnja, čekanje na red, međusobno bodrenje i pozitivna socijalna interakcija.

**Aktivnost osmisliła:** Udruga Planina mogućnosti



# Baby gym program (2)

## 3. Završni dio:

Aktivnost završava smirujućim vježbicama istezanja i kratkom refleksijom uz jednostavna pitanja ili imenovanje emocija (npr. „Kako se osjećaš?“). Svako dijete se pohvaljuje za trud i sudjelovanje, čime se dodatno jača osjećaj uspjeha i samopouzdanja.

Redovitim sudjelovanjem u baby gym programu, voditelji aktivnosti pomažu djeci razvijati motoričke vještine, djeca uče o vlastitim sposobnostima te pozitivnim iskustvima grade vjeru u sebe i svoje mogućnosti.



Aktivnost osmisliła: Udruga Planina mogućnosti



# Aktivni zajedno

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je razvoj naprednih motoričkih vještina, kondicijskih sposobnosti i funkcionalne snage kod djece i mladih s teškoćama u razvoju (7+ godina), uz istovremeno jačanje samopouzdanja i pozitivnog odnosa prema vlastitom tijelu.

**Materijali:** sportska dvorana ili vanjski prostori, lopte (košarkaške i rekreativne), čunjevi, obruči, elastične trake, strunjače, prepreke za parkour, štoperice, ruksaci i planinarska oprema prilagođena djeci, vizualni prikazi vježbi

**Tijek aktivnosti:** Program se provodi u četiri prilagođene sportske sekcije, uz individualizirani pristup i poštivanje djetetovih sposobnosti i interesa:

### 1. Uvodni dio:

Svaki trening započinje pozdravnim ritualom i zagrijavanjem dinamičnim vježbama i jednostavnim igrama kretanja. Djeca se upoznaju s planom treninga, pravilima sigurnosti i ciljevima aktivnosti, čime se potiče osjećaj strukture i predvidljivosti.

### 2. Glavni dio:

Ovisno o sportskoj sekciji, provode se ciljani i prilagođeni treninzi:

- Košarkaška sekcija: vježbe vođenja, dodavanja i šutiranja lopte, jednostavne timske igre i mini utakmice.
- Kondicijska sekcija: vježbe snage, izdržljivosti, agilnosti i koordinacije kružnim treninzima i poligonima.
- Parkour sekcija: savladavanje prepreka, skokovi, balansiranje i kontrola pokreta uz naglasak na sigurnost i pravilnu izvedbu.
- „Planinarska” sekcija: hodanje po različitim terenima, vježbe orijentacije u prostoru, briga o opremi i boravak u prirodi.

Aktivnosti se prilagođavaju razini funkcioniranja pojedinca, a naglasak je na napretku, trudu i osobnom uspjehu, a ne na rezultatu.

**Aktivnost osmisliła:** Udruga Planina mogućnosti

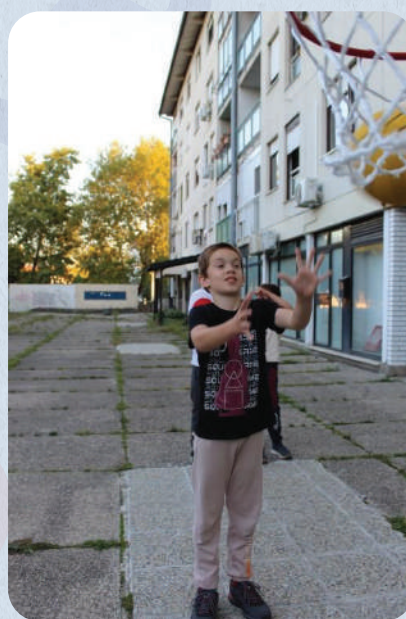


# Aktivni zajedno (2)

## 3. Završni dio:

Trening završava vježbama istezanja i opuštanja te kratkim razgovorom o doživljaju aktivnosti. Djeca se potiču na prepoznavanje vlastitog napretka i uspjeha, a voditelji pružaju pozitivnu povratnu informaciju i pohvalu.

Sudjelovanjem u sportskim natjecanjima, rekreativnim susretima i aktivnostima u zajednici, djeca razvijaju samopouzdanje, uče nositi se s izazovima te grade zdrav, pozitivan odnos prema vlastitom tijelu i kretanju.



Aktivnost osmisliła: Udruga Planina mogućnosti



# Primjer aktivnosti provedene u DV Poliklinike SUVAG - U šetnji s terapijskim psom – labradoricom Gabi

## OPIS AKTIVNOSTI

**Cilj aktivnosti** je osvijestiti značaj verbalne i neverbalne komunikacije u uspostavljanju odnosa i povezivanja s terapijskim psom.

**Tijek aktivnosti:** Djeca su se zajedno s terapijskim psom Gabi i njezinom stručnom voditeljicom kretala po igralištu Poliklinike SUVAG. Na početku su promatrali voditeljicu kako daje jasne verbalne i neverbalne naredbe psu. Djeca su naučila da pas reagira ispravno i poželjno samo kada su upute dane na jasan i točan način, a za svaku pravilno izvršenu naredbu pas je dobio poslasticu. Nakon demonstracije, djeca su vježbala davati vlastite naredbe psu. Višekratnim ponavljanjem i vođenom praksom, djeca su naučila kako pravilno komunicirati sa psom: jasno, strpljivo i smireno. Kada je pas izvršio naredbu, djeca su ga nagradila poslasticama i doživjela osjećaj uspjeha, zadovoljstva i samopouzdanja. Tijekom aktivnosti djeca su razvijala sposobnost prepoznavanja emocija i potreba drugoga, učila o važnosti strpljenja i prilagodbe u komunikaciji te jačala svijest o vlastitim sposobnostima u vođenju i postizanju ciljeva. Aktivnost je istovremeno učila da se u odnosima s drugima uvijek može ponuditi potkrepljenje – bilo u obliku poslastice, pohvale, maženja ili lijepe riječi – što doprinosi jačanju poželjnih ponašanja i pozitivnih interakcija. Aktivnost se provodila u sigurnom i podržavajućem okruženju, s naglaskom na suradnju, pažnju, koncentraciju i uživanje u igri s terapijskim psom.

**Aktivnost osmisli:**

**dr.sc. Lidija Čilić Burušić, psihologinja,  
Poliklinika SUVAG**



Fotografija: Terapijski pas – labradorica Gabi;  
autorica Sandra Šimunović



**NE ZABORAVI!**



**Pokret pomaže tijelu da se opusti i umu  
da se razveseli!**



ŽIVJETI  
ZDRAVO

