



ŽIVJETI
ZDRAVO

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

3. 4. 2025.



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

U ČETVRTAK ćemo naučiti kako se FLEKSIBILNOST u pokretima izražava

U četvrtak ćemo naučiti jednu novu, tešku riječ – fleksibilnost. Što je to fleksibilnost? Fleksibilnost je poput tajnog sastojka koji omogućava tijelu da se slobodno, lako i sigurno kreće. Ona nije samo sposobnost rastezanja – to je način na koji djeca otkrivaju granice vlastitog tijela, razvijaju osjećaj za prostor i ravnotežu te uče kako se kretati s lakoćom i sigurnošću.

Djeca su prirodno fleksibilna, no upravo kroz igru, pokret i svakodnevne aktivnosti tu sposobnost trebamo njegovati i poticati. Istezanje, puzanje i provlačenje nisu samo zabavni izazovi – oni pomažu djeci da ojačaju mišiće, poboljšaju koordinaciju i osjete radost pokreta. Osim toga, fleksibilnost doprinosi općem osjećaju ugone u tijelu i smanjuje rizik od ozljeda.

Kroz ovaj poseban četvrtak u Tjednu tjelesne aktivnosti, omogućit ćemo djeci da kroz igru i istraživanje vlastitih mogućnosti razvijaju svijest o tijelu. Kroz jednostavne i zabavne izazove, djeca će učiti kako se fleksibilnost izražava u svakodnevnim pokretima – od istezanja poput mačića, preko puzanja poput zmije, do balansiranja kao pravi mali akrobati!

Fleksibilnost je vještina koja se gradi cijeli život, a mi imamo priliku postaviti temelje za zdrav i sretan odnos prema kretanju. Zato, neka ovaj dan bude pun radosti pokreta, smijeha i zajedničke igre.

Neke ideje za organizaciju aktivnosti u vrtiću:

- Organizirajte fleksi izazov za obitelji u vrtiću ili kod kuće u kojem će roditelji i djeca zajedno izvoditi fleksibilne pokrete poput mostića, leptira ili dodirivanja prstiju na nogama te poslati fotografije ili videa za izložbu u vrtiću.
- Postavite kutak za imitaciju pokreta – Pripremite slike različitih fleksibilnih poza (joga položaji, životinje koje se istežu) i potaknite djecu da ih oponašaju pred ogledalom ili uz pomoć odgojitelja.
- Organizirajte veliki jutarnji „Stretch & Smile” – Cijeli vrtić sudjeluje u grupnom istezanju uz veselu glazbu i smijeh, stvarajući energičan početak dana.
- Napravite fleksi poligon u dvorištu vrtića – Osmislite prepreke koje djeca prolaze koristeći fleksibilne pokrete (provlačenje ispod užeta, balansiranje na jednoj nozi, puzanje ispod stolova).
- Postavite selfie kutak „Najfleksi poza” – Djeca, odgojitelji i roditelji mogu pozirati u kreativnim fleksibilnim pozama ispred zabavne pozadine, a fotografije se mogu izložiti u vrtiću.
- Uključite fleksibilnost u priču – „Fleksi bajka” – Dok odgojitelj priča priču, djeca izvode pokrete koji oponašaju radnju (istezanje poput mačića, izvijanje poput zmije, savijanje poput drveća na vjetru).
- Organizirajte obiteljsku radionicu „Tko je najfleksi?” – Djeca i roditelji sudjeluju u natjecateljskim izazovima fleksibilnosti (tko može duže držati pozu drveta, tko se može dublje sagnuti).
- Postavite „Fleksi stanice” u šetnji kroz grad – Na različitim točkama djeca dobivaju izazove poput „dotakni grane stabla”, „prođi ispod klupe u čučnju”, „napravi mostić na travi”.
- Provedite igru „Tajna misija: Fleksi agenti” – Djeca u parovima izvode zadatke poput puzanja ispod stolova, provlačenja kroz obruče ili balansiranja u joga položajima.

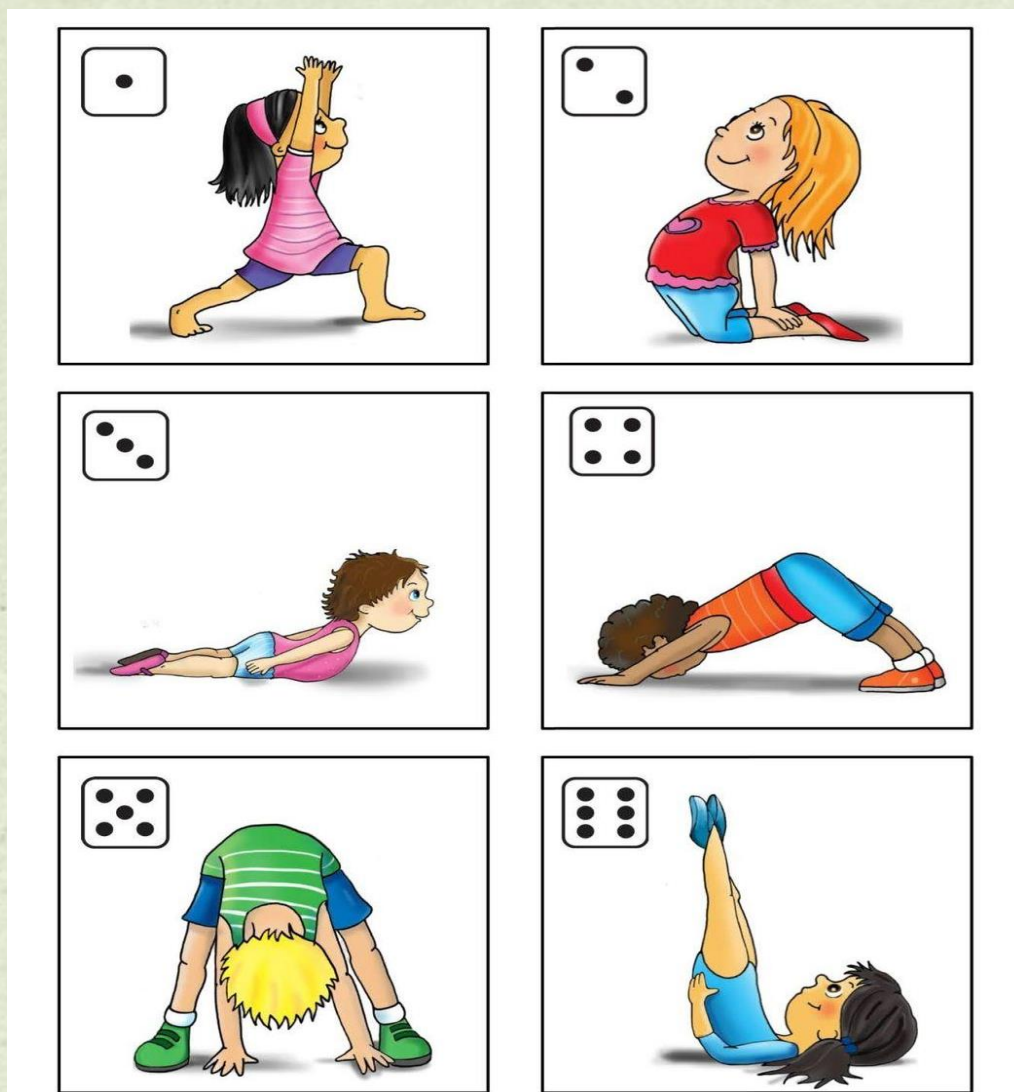
Fleksibilna kocka

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali:

- Velika kocka za bacanje
- Kartice s pozama

U igri može sudjelovati cijela skupina. Zamolite djecu da sjednu na tepih. Svako dijete kada dođe na red baca kockicu i pokaže karticu koja pripada dobivenom broju. Ostala djeca zauzimaju pozu s kartice. Tijekom ove aktivnosti možete također vježbati i dijelove tijela.



(fotografija preuzeta s <https://www.pinterest.com/>)

Pokretna igra "Zauzmi položaj"

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca trče oko kapica u ritmu tamburina. Na znak odlaze do svoje palačinke-obilježavača prostora i zauzmu zadani položaj tijela (stanu kao roda, noj, vaga, raskoračno, upor, turski sjed...).

Kod djece se potiče fleksibilnost cijelog tijela.



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

Štafetna igra „Zauzmi mjesto“

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca su podijeljena u 4 ekipe - 4 kolone. Cilj igre je čim prije prijeći na drugu stranu dvorane i stati na označeno mjesto-palačinku, radeći velike korake do čučnja. Pri tome se potiče fleksibilnost u pokretima. Pobjedu odnosi ekipa koja prva zauzme sva označena polja, tj. kada cijela kolona stigne na označena mjesta.



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

Igra „Joga kocka“

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u krugu u sredini kojeg se nalazi kocka označena joga pozama. Brojalicom izabiremo dijete koje prvo baca kocku te potom djeca pokušaju zauzeti joga položaj koji kocka prikazuje. Redom se izmjenjuju sva djeca bacajući kocku.



Pauk plete svoju mrežu

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca se provlače kroz mrežu napravljenu od špage, postavljene između dva zida i na različitim visinama.

Cilj igre je bez dodirivanja mreže ili uz minimalno dodirivanja proći kroz mrežu.



Mali mačići se rastežu

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: Mekane prostirke

Djeca se pretvaraju da su mali mačići koji su se upravo probudili iz sna i trebaju se dobro istegnuti. Odgojitelj vodi djecu kroz seriju jednostavnih pokreta poput podizanja ruku visoko iznad glave, istezanja prema naprijed dok sjede na podu i izvijanja leđa poput mačke. Svaki pokret popraćen je zvučnim efektima i pričom kako bi bilo zabavnije.

Dok se djeca protežu, odgojitelj može poticati svjesnost tijela postavljajući pitanja: "Kako se osjeća tvoje tijelo kada se istegneš?", "Možeš li dohvatiti nebo kao veliki mačak?" Aktivnost završava nježnim opuštanjem, gdje djeca leže na podu i zamišljaju kako mačići ponovno zaspu.



Dugačke ruke, dugačke noge

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u krugu i slušaju upute odgojitelja koji ih vodi kroz pokrete inspirirane prirodom. Prvo im kaže da su malo sjeme koje raste u drvo – djeca čučnu i polako se dižu, istežući ruke visoko iznad glave. Zatim im pokazuje kako se drvo njiše na vjetru, pa se djeca lagano nagnju u stranu, istežući cijelo tijelo.

Ova aktivnost pomaže djeci da razviju svijest o svom tijelu i poboljšaju ravnotežu. Odgojitelj može dodati elemente igre tako da imenuje različite vrste drveća (visoki bor, malena breza) kako bi potaknuo kreativnost i različite načine istezanja.



Zmijice se protežu

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: Prostirke ili tepih

Djeca leže na trbuhu i slušaju priču odgojitelja o zmiji koja se polako budi i isteže svoje tijelo nakon dugog spavanja. Zajedno podižu gornji dio tijela oslanjajući se na ruke, praveći pokret sličan kobre u jogi. Nakon toga, lagano spuštaju tijelo natrag dolje, kao da se zmija ponovno odmara.

Pokret se ponavlja nekoliko puta, svaki put s naglaskom na sporije i svjesnije izvođenje. Djeca uživaju u imitiranju zmije, a odgojitelj može dodati zvučne efekte poput siktanja kako bi bilo još zabavnije. Ova aktivnost nježno isteže leđa i poboljšava fleksibilnost kralježnice.



Balon raste

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca zamišljaju da su baloni. Počinju u čučnju, skupljeni poput malih balona bez zraka. Polako počinju "puniti se zrakom", podižući se iz čučnja i istežući ruke visoko iznad glave. Na vrhuncu pokreta stoje na prstima i dosežu što više mogu, imitirajući veliki, puni balon.

Zatim dolazi trenutak kada balon "pukne"! Djeca mogu skočiti u zrak i vratiti se u početni položaj. Ova aktivnost ne samo da potiče fleksibilnost već i razvoj koordinacije i motoričkih vještina kroz kontrolirano podizanje i spuštanje tijela.



Mostić od tijela

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali:** Prostirke

Djeca leže na leđima s nogama savijenima u koljenima i stopalima na podu. Na znak odgojitelja, podižu stražnjicu i leđa, stvarajući oblik mosta. Ruke ostaju na podu, a tijelo se polako podiže dok se djeca oslanjaju na noge i ramena.

Ova vježba jača mišiće leđa i nogu, a istovremeno povećava fleksibilnost trupa. Odgojitelj može predložiti da djeca zamisle kako su pravi mostovi preko rijeke i da ispod njih "plove brodići" (ostala djeca mogu puzati ispod njih za dodatnu zabavu).



Sunce i mjesec

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca stoje u krugu i igraju se zamišljajući da su Sunce i Mjesec. Kada odgojitelj kaže "Sunce!", svi podižu ruke visoko iznad glave, stojeći na prstima i sjajeći kao toplo Sunce. Kad čuju "Mjesec!", polako čučnu i formiraju krug rukama, imitirajući puni mjesec na nebu.

Vježba pomaže u razvoju ravnoteže i fleksibilnosti kroz kontrolirane pokrete. Može se kombinirati s pričom o danu i noći, gdje djeca postupno prelaze iz jednog oblika u drugi, čime se dodaje element mašte i angažmana.



Leptirići lepršaju

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca sjede na podu s tabanima spojenima, a koljena raširenima poput krila leptira. Lagano pomiču koljena gore-dolje, imitirajući kako leptiri lepršaju krilima. Odgojitelj može pričati priču o leptiru koji se budi iz kukuljice i prvi put leti.

Djeca zatim polako istežu ruke u zrak i kreću se u različitim smjerovima, zamišljajući da lete kroz cvjetnu livadu. Ova vježba potiče fleksibilnost kukova i razvoj kontrole pokreta kroz igru.



Tko može dodirnuti prste na nogama?

OPIS AKTIVNOSTI

Djeca sjednu na pod s ispruženim nogama i rukama na bedrima. Odgojitelj ih potiče da polako krenu spuštati ruke prema stopalima, pokušavajući ih dodirnuti bez savijanja koljena. U početku se može činiti teško, ali uz polagane i kontrolirane pokrete, djeca će primijetiti kako se njihova fleksibilnost poboljšava.

Kako bi aktivnost bila zanimljivija, odgojitelj može uključiti igru – tko može dotaknuti prste i zadržati položaj nekoliko sekundi? Također, može im ispričati priču o kornjači koja se polako proteže kako bi dohvatila hranu ili ribici koja pokušava dohvatiti morske zvijezde. Ova vježba pomaže u poboljšanju fleksibilnosti mišića nogu i leđa te razvija osjećaj kontrole nad tijelom.



Elastična lutkica

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: Marama ili trake

Djeca zamišljaju da su lutkice napravljene od elastične tkanine koje se mogu savijati u svim smjerovima. Odgojitelj im pokazuje kako polako mogu istezati ruke visoko iznad glave, zatim se nagnuti na jednu pa na drugu stranu, kao da ih netko nježno povlači za ruke. Potom sjede na pod i pokušavaju se sklopiti poput lutkice koja se savija prema naprijed.

Za dodatnu zabavu, mogu koristiti marama ili elastične trake koje im pomažu u istezanju i dodaju vizualni element pokretima. Dok se istežu, odgojitelj ih potiče da zamisle kako su lutkice koje se vraćaju u svoj oblik svaki put kada se opuste. Ova aktivnost razvija svijest o tijelu i potiče kreativnost kroz pokret.



Vježba fleksibilnosti za trup i leđa

OPIS AKTIVNOSTI

Stav raskoračni, ruke su na bokovima. Nagnemo tijelo prema naprijed u 'most' i ostajemo u tom položaju dok izgovaramo: "Rijeka teče ispod mosta, ove vježbe sad je dosta.,, Zatim izbočimo trbuh prema van, ostajemo u tom položaju dok izgovaramo: "Izbaci van trbuh cijeli, nek' se vidi da smo jeli." Ponavljamo sve po pet puta.



Joga s pričom

OPIS AKTIVNOSTI

Materijali: Proştirke

Odgovitelj vodi djecu kroz maštovitu priču u kojoj će kroz pokrete tijela oponašati razne životinje i prirodne pojave. Priča može početi tako da djeca postanu psići koji se protežu nakon buđenja (poza psa), zatim mačići koji izvijaju leđa (poza mačke), a onda leptirići koji lepršaju svojim krilima (poza leptira). Svaki pokret prati priča koja motivira djecu da se kreću i istražuju fleksibilnost svog tijela.

Djeca slušaju i zamišljaju kako su u šumi ili na livadi, izvodeći pokrete povezane s radnjom. Primjerice, mogu postati visoko drveće koje se njiše na vjetru ili sjesti u položaj lotosa dok zamišljaju da slušaju šum potoka. Ova aktivnost ne samo da poboljšava fleksibilnost već i potiče koncentraciju, opuštanje i povezanost s pokretom.



NE ZABORAVI!



SAMI SE, PROTEGN SE – KAD SE
ISTEŽEMO, RASTEMO SNAŽN I SRETN!!



**ŽIVJETI
ZDRAVO**