

# **AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ KRUPNE MOTORIKE UZ KOJE DIJETE UČI**

**DOB DIJETETA 5 I 6 GODINA**

# Pod je lava

## **Cilj aktivnosti:**

Ovom jednostavnom igrom razvijamo elementarne pokrete ekstremiteta (nogu i ruku), razvijamo ravnotežu, vještinu skakanja/preskakanja, hodanja i sve to na jednostavan i zabavan način.

## **Potreban materijal:**

Na pod stavite jastuke, papire ili na betonu iscrtajte kredom različite oblike, po kojima se dijete treba kretati, ne dodirujući prostor izvan obilježenih okvira, (ako roditelj dopušta i penjanje po namještaju).

## **Opis aktivnosti:**

Igra se može igrati u stanu ili na otvorenom.

Pravila igre su jednostavna, jedna osoba treba vikati: 'Pod je lava!' a onda početi odbrojavati od pet. Svaka osoba mora se u potpunosti maknuti s poda kad odbrojavanje dosegne nulu. Što, ili na koga se penju, ovisi o njima, ali ako bilo koji dio njihova tijela ostane na zemlji, oni će od lave 'izgorjeti'.

## **Viša razina:**

Igra se može nastaviti i tako da izazovete druge igrače da dođu do određenog mjesta bez da diraju zemlju. Pazite kako svaki igrač kreativno osmišljava svoj plan za prelazak opasne lave, i to bez da se 'opeče'.



# Gađanje mete

## Cilj aktivnosti:

Ovom igrom razvijamo pokrete gornjih ekstremiteta, suradnju obje ruke, preciznost, koordinaciju pokreta, koordinaciju oko-ruka, razvijamo mišljenje...

## Potreban materijal:

- Hamer papir ili karton (umjesto toga mogu i samoljepljivi papirići)
- Flomasteri
- Škare
- Loptice (ili smotane čarape)

## Opis aktivnosti:

Na hamer papiru izrežite rupe ili iscrtajte krugove u različitim veličinama, od najmanje do najveće i rasporedite ih nepravilno (npr. u lijevom gornjem uglu neka bude rupa srednje veličine, na sredini neka bude manja rupa, dole desno velika...).

Možete napraviti onoliko krugova koliko želite i koliko ima prostora na papiru.

Ako ste napravili rupe, odaberite lopticu koja je takve veličine da može proći kroz svaku rupu.

Kompliciraniji zadatak bi bio da se pripreme lopte različitih veličina ili da dijete mora odabrati loptu prema veličini mete koju cilja, te da proba pogoditi metu nedominantnom, "slabijom" rukom.

Ako vam je prekomplikirano da izrežete rupe ili crtate krugove, na zid možete zalijepiti mete (poslužiti će i samoljepljivi papirići) a princip igre pogađanjem u metu ostaje isti.





# Skoči i uhvati

## Cilj aktivnosti:

Ovom igrom razvijamo velike mišićne skupine, vještinu skakanja, preciznost, a utječemo i na razvoj govora.

## Potreban materijal:

- predmeti ili slike predmeta (pojmov) koje želimo s djecom uvježbavati
- samoljepljivi papirići

## Opis aktivnosti:

Na visinu koju dijete skokom može dohvatiti, objesite različite predmete (ili slike), koje nakon što ih uhvati mora imenovati (dodatna aktivnost za razvoj govora bi bila da mora objasniti čemu taj predmet služi, kojoj grupi pripada...).

Alternativno, možete iskoristiti samoljepljive papiriće, na kojima ćete iscrtati crteže djetetu poznatih pojmova.

Za spretnije, zadatak bi bio da iz čučnja skoče i dohvate/dodirnu predmet.

Prebrojite koliko puta to mogu napraviti za redom a da ne posustanu (ovo vrlo brzo postaje naporno!).



# Igra oblika (tape-shape game)

## **Cilj aktivnosti:**

Ovom zabavnom i vrlo pokretnom igrom utječemo na razvoj svih aspekata krupne motorike, na razvoj govora (učimo i uvježbavamo pojmove), mišljenja, slušanje uputa, orijentaciju u prostoru...

## **Potreban materijal:**

Papirna traka (krep traka)

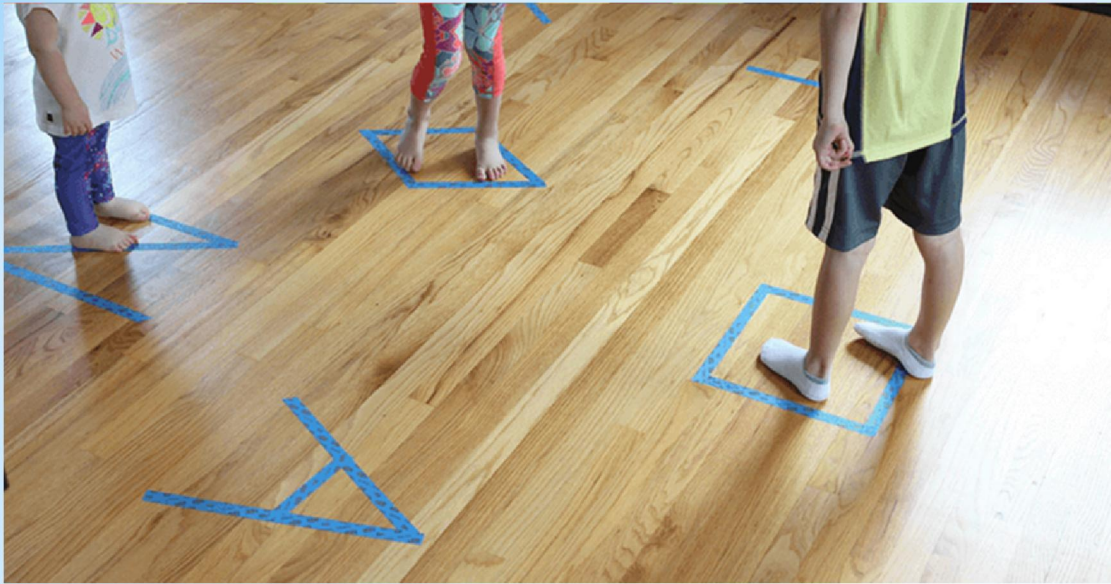
## **Opis aktivnosti:**

Papirnu traku (krep traku) zalijepite na pod, u različitim oblicima, i obilježite slovima ili brojevima.

**Primjer zadatka:** dijete polazi od oblika kruga, a zatim prošeta kao medvjed (ili bilo koja druga životinja) do slova A, pa skoči na broj 2.

Ukoliko je više djece u igri, svako dijete će imati drugi zadatak, a možete i sami sudjelovati u svim igrama, što je i preporučljivo radi motivacije.

Što je dijete spretnije i starije, zadatak će biti kompliciraniji (npr. stani na slovo A, tako što ćeš preskočiti oblik trokuta).



Kreći se kao rak do trokuta.

Hodaj kao medo do slova L.



Puži do dijamanta.

Trči do kvadrata.

# KUĆNA KUGLANA

## Cilj aktivnosti:

Razvoj velikih mišićnih skupina , koordinacija i preciznost u baratanju predmetima, ravnoteža, prepoznavanje i imenovanje boja, usvajanje matematičkih pojmova, zabava

## Potreban materijal:

- Plastične flaše
- Voda ,pijesak, kamenčići ili neki drugi materijali za punjenje flaša ( u nedostatku dječje kuglane)
- Poklopci u boji ili ( obojani papir ili izolir traka u boji, tempere ili jective boje)
- Loptica ili smotana čarapa

## Opis aktivnosti:

Osim standardnog načina predlažemo vam i kuglanje na razne načine



# Kuglana na razne načine



Baci loptu kroz noge



Gurni loptu glavom



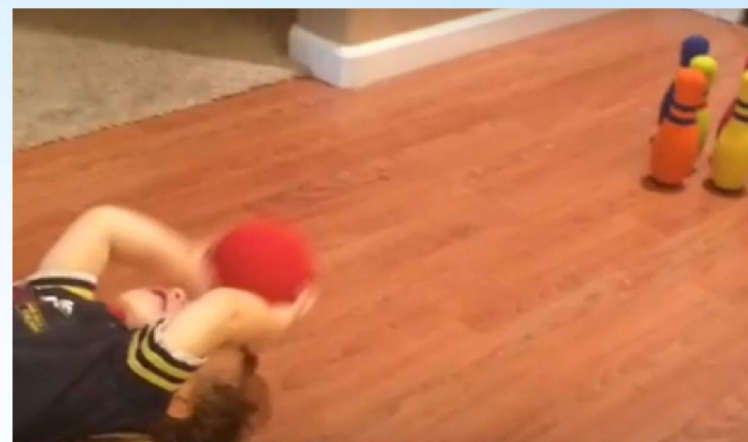
Baci loptu ležeći potrbuške



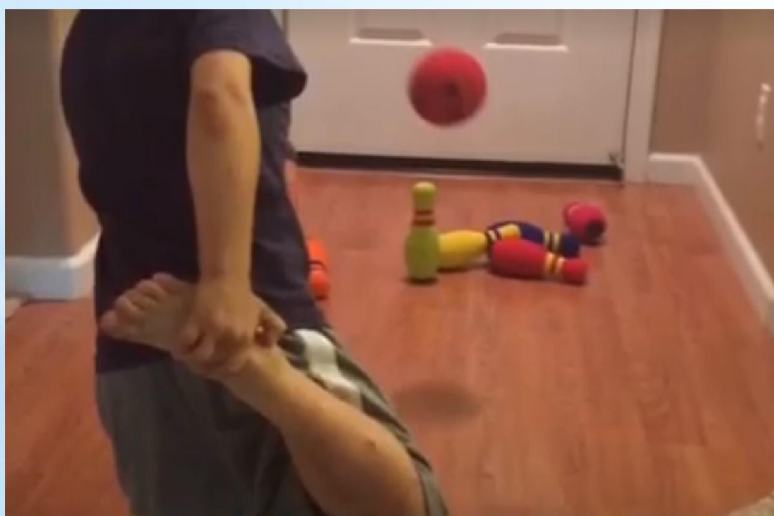
Šutni loptu nogom



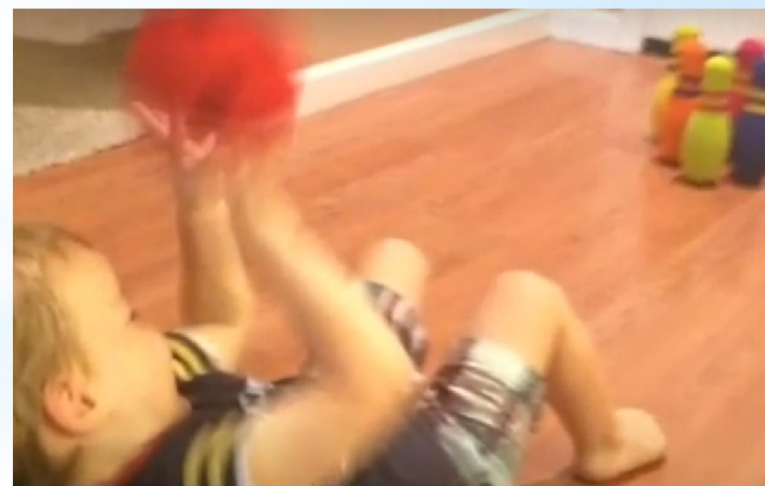
Šutni loptu nogom natraške  
dok su ruke na podu



Ležeći na leđima preko  
jastuka baci loptu



Baci loptu stojeći na jednoj nozi



Baci loptu sjedeći naslonjen na  
jastuk



Digni noge sjedeći na podu i baci  
loptu



## POKUŠAJ ZAPAMTITI..

### POTREBAN MATERIJAL

BIJELI PAPIR, PAPIR U BOJI

### CILJ AKTIVNOSTI

VJEŽBA PAŽNJE I KONCENTRACIJE UZ POKRET



### OPIS AKTIVNOSTI

NAPRAVITE PREDLOŽAK SA FOTOGRAFIJE, BIJELI PAPIR U SREDINU, A ŠARENI SA STRANE S TIM DA TREBA VODITI RAČUNA DA BUDU DIJAGONALNO SUPROTNI. MEĐUSOBNO JEDAN DRUGOME POKAZUJTE BOJE, NAJPRIJE JEDNU, PA DVIJE, PA TRI ILI VIŠE BOJA JEDNU ZA DRUGOM. DRUGA OSOBA TREBA PONOVI TI BOJE I TO ISTIM REDOSLIJEDOM KAO ŠTO IH JE PRVA POKAZALA.



**NA SLOVO, NA SLOVO**

## POTREBAN MATERIJAL

PAPIR, FLOMASTER, IGRAČKE  
ILI RAZNI PREDMETI

## OPIS AKTIVNOSTI

NAPIŠITE NA NEKOLIKO  
PAPIRA PO JEDNO SLOVO I  
PRIPREMITE NEKOLIKO  
PREDMETA ČIJE PRVO SLOVO  
POČINJE JEDNIM OD SLOVA  
NAPISANIH NA  
PAPIRIMA. PAPIRE POSTAVITE  
NA POD PO PROSTORIJAMA U  
STANU, NEKA IH DIJETE NAĐE  
I POSTAVI OGOVARAJUĆI  
PREDMET NA SLOVO.



## CILJ AKTIVNOSTI

USVAJANJE PRVOG GLASA U  
RIJEČI

# PAMETNA LOPTA

## CILJ AKTIVNOSTI

VJEŽBA HVATANJA I BACANJA LOPTE S OBJE RUKU, PAMĆENJE I KOORDINACIJA POKRETA

## POTREBAN MATERIJAL

LOPTA

## OPIS AKTIVNOSTI

DOTAKNITE LOPTOM DIO TIJELA I IMENUJTE GA. BACITE LOPTU DJETETU I TRAŽITE DA PONOVI RADNJU DODIRUJUĆI LOPTOM ISTI DIO TIJELA I IMENUJUĆI GA. NAKON ŠTO PONOVI, DIJETE DODIRUJE JOŠ JEDAN DIO TIJELA, IMENUJE GA I BACA LOPTU SLJEDEĆEM ČLANU OBITELJI KOJI MORA PONOVI I DODIRNUTI SADA VEĆ DVA DIJELA TIJELA, IMENOVATI IH I DODIRNUTI LOPTOM TE IMENOVATI I DODIRNUTI TREĆI DIO TIJELA. RADNJA IDE UKRUG TAKO DUGO DOK SVI ČLANOVI IGRE MOGU ZAPAMTITI SVE DIJELOVE TIJELA OD PRVOG DO ZADNJEG.





# PAMETNA KUGLICA

## Progresivno opuštanje mišića

Progresivno opuštanje mišića je poznati način za otpuštanje stresa. Stres se otpušta uslijed zatezanja i nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.

- \* **Lice** - Neka dijete nabora nos i čelo, kao da je namirisalo nešto jako smrdljivo i neugodno i nakon toga, neka opusti lice. Ponoviti triput.
- \* **Čeljust** - Kažite djetetu da snažno stisne zube kao da je pas koji ne dozvoljava da mu otmu kost i zatim neka tu imaginarnu kost otpusti iz usta, i potpuno opusti čeljust. Ponoviti triput.
- \* **Ruke i ramena** - Neka dijete ispruži ruke pred sebe i onda visoko iznad glave, što više može istegnuti, kao da želi dohvatiti nešto na visini. Zatim, neka opusti ruke uz tijelo i pusti ih da slobodno vise. Ponoviti triput.
- \* **Šake i ruke** - Neka dijete zamisli kako cijedi naranču svom snagom i onda je ispušta na pod, opuštajući ruku slobodnu uz tijelo. Ponoviti triput jedno, a zatim i drugom rukom.
- \* **Trbuh** - Neka dijete legne na leđa i neka na trenutak stisne trbušne mišiće najjače što može. Nakon toga, neka ih opusti. Ponoviti triput, a zatim sve još jednom ponoviti stojeći.
- \* **Noge i stopala** - Neka dijete stojeći pritisne prste o podlogu na kojoj stoji kao da ih želi ukopati u pijesak na plaži. Neka ih naizmjenično pritišće i opusti, dovoljno snažno da napetost osjeti i u nogama, kao i naknadno opuštanje. Ponoviti triput.

**ZA KRAJ SE TREBA UMIRITI I OPUSTITI...**