

TJELESNE AKTIVNOSTI

- **Bejzbol** - U ovoj igri neće biti pravog natjecanja jer nema bodova ni pobjednika, ali se ipak radi o sportu. Trebat će vam dvije stare veće plastične boce. Odrežite ih na pola, a trebat će vam gornji dio boce koji ćete koristiti kao bejzbolske rukavice. Cilj je baciti loptu svom partneru u igri koji će je uhvatiti plastičnom bocom i baciti je natrag vama, a da je pritom ne dotakne rukama. Možete koristiti mekanu dječju loptu ili vrećicu graha (pročitajte prvi prijedlog za igru). Ako igrate s malom djecom, neka vaša međusobna udaljenost bude manja. S većom djecom možete povećati udaljenost, a igra će samim time biti zanimljivija.
- **Skakanje po geometrijskim oblicima** - Zalijepiti s trakom nekoliko različitih geometrijskih oblika po podu prostorije i zadavati djeci zadatke. Npr. Skači kao zec od trokuta do kvadrata, skači kao žaba od pravokutnika do kruga, kreći se kao medvjed od kvadrata do kruga i sl. Varijacije mogu biti i po želji Vas i/ili djeteta.
- **Različiti oblici skakanja** - Zalijepiti u liniju nekoliko traka jednakih dužina i s jednakim razmakom između njih (otprilike veličine jednog stopala). Zadati djeci različite zadatke između zalijepljenih traka - sunožno skakanje, skakanje na lijevoj nozi, skakanje na desno nozi i sl.



- **Košarka** - S trakom za lijepljenje postavite liniju na kojoj će dijete stajati. Na primjerenosti udaljenosti postavite košaru za rublje koja će Vam poslužiti kao koš. Dijete neka s loptom ili plišanom igračkom pokuša zabiti koš – ubaciti u košaru.
- **Dodavanje s balonima** - Cilj igre je da balon što dulje ostane u zraku, bez da padne na pod. Igra se može otežati tako da se postepeno dodaje još balona.



- **Hod pingvina** - Postavite i odredite djetetu startnu i ciljnu liniju. Dijete neka postavi balon između svojih koljena i neka se kreće kao pingvin, ukoliko mu balon ispadne, vraća se na početak. Igra se može otežati tako da se putem postepeno postave i prepreke.
- **Otpuhivanje balona** - Postavite startnu i ciljnu liniju. Dijete neka se postavi ispred startne linije i pokuša otpuhati balon do ciljne linije.

Moguće je i otpuhivati čepove do različitih ciljeva koji nose različiti broj bodova.



- **Hokej s balonima** - Od kartona izradite palicu, a staru kutiju ili košaru za rublje iskoristite kao gol. Neka dijete pokuša s jedne strane prostorije odgurati i ubaciti balon u gol.
- **"Vrući krumpir"** - Za ovu igru potrebno je više igrača. Djeca stoje u krugu i jedno dijete ima balon. Pokreće se muzika, a dijete koje ima balon vrti se oko svoje osi i dodaje balon djetetu do sebe, koje isto tako nastavlja dalje. Kada se muzika ugasi, dijete koje ima balon u ruci ispada. Pobjednik je dijete koje zadnje ostane u krugu.
- **Paukova mreža** - Između štokova postavite paukovu mrežu u visinu koristeći se špagom. Pokušajte se zajedno s djetetom provući kroz sve otvore bez dodirivanja špage. Druga varijacija igra je da se špaga postavi na nisku razinu od točke A do točke B, npr od stola do stolice koja je udaljena nekoliko metara, a dijete se mora provući ispod paukove mreže od točke A do točke B, bez da je dodirne.



- **Pokretni lanac** - Za ovu igru potrebno je više igrača. Prvo dijete osmišljava i pokazuje pokret (npr. čučanj), drugo dijete ponavlja pokret i dodaje svoj (čučan plus npr. skok u zrak). Lanac se tako kreće dok netko ne pogriješi pokrete, onda započinje ispočetka.
- **Ogledalo** - Stanite nasuprot djetetu. Pokažite neki pokret (npr. žablji skok), a dijete ga mora ponoviti za vama. Nakon nekoliko puta, zamijenite se, dijete neka pokaže pokret, a vi ponovite za njim.
- **Kuglanje** - Postavite kao čunjeve 8 plastičnih boca napunjenih s vodom i dobro ih zatvorite. Dijete neka s malom loptom pokuša pogoditi čunjeve i srušiti ih. Druga varijacija igre je da za čunjeve iskoristite plastične čaše koje ćete posložiti u vis. Dijete ih također gađa s malom loptom i pokušava srušiti.



- **Poligon** - Zamolite dijete za pomoć u osmišljavanju poligona. Poligon neka uključuje sunožno skakanje, provlačenje, puzanje, kotrljanje, hodanje četveronoške i sl. Predmeti koje posjedujete u kući mogu vam poslužiti kao prepreke (npr. traka za lijepljenje, stol, jastuci, plastične čaše i sl).
- **Utrka s vrećama** - Postavite startnu i ciljnu liniju od koje do koje će se djeca utrkiivati. Kao vreću možete iskoristiti jutene vreće ukoliko ih imate, ili se možete poslužiti velikim jastučnicama. Djeca ulaze u vreću i sunožno skaču od startne do ciljne linije. Pobjednik je onaj tko je bio najbrži.
- **Limbo** - Iskoristite bilo koji dugački štap koji imate doma (npr. od metle) i pustite muziku. Postavite štap dovoljno visoko da se djeca mogu provući, tako da se spuštaju na iza. Malo po malo spuštajte štap i otežavajte provlačenje. Druga varijacija igre je obrnuti limbo. Postavite štap vrlo nisko kako bi ga djeca mogla preskočiti. Malo po malo povisujte štap i otežavajte preskakanje.

- **Gađanje obručima** – od papirnatih ili plastičnih tanjura izrežite obruče i njima gađajte bocu ili tubu.



- **Mini golf** – izrežite "ulaz" u kutiju, ukasite ju, a dijete neka pokušava manjom lopticom pogoditi ulaz.



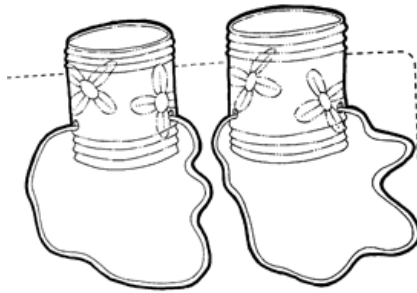
- **Crtanje nogama** - Zalijepite komad papira na zid i dajte djetetu da sa nogom crta. Starijoj djeci kada savladaju crtanje sa jednom nogom otežajte da crtaju sa dvije noge istovremeno (jačanje trupa i povezanost gibanja nogu s procesom crtanja).



- **Oponašaj čovječuljka** – djetetu se pokažu sličice sa čovječuljcima u raznim pozama, a dijete mora prekopirati te poze.



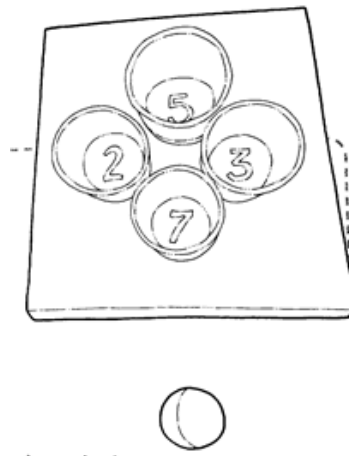
- **Prizemljivač** - Dijete se nalazi u stojećem položaju, lagano raširenih nogu. Desno stopalo treba usmjeriti u desnu stranu, a lijevo prema naprijed. Zatim se pri izdahu savija desno koljeno, a pri udahu ispruži desna noga. Bokovi trebaju biti podbočeni, a vježba se naizmjenice izvodi tri puta na jednu, a zatim tri puta na drugu stranu.
- **Dvostruko šaranje** - vježba je koja pomaže razvoju orijentacije u prostoru u odnosu na tijelo. Pomoću te vježbe dijete razvija spretnost, lakše piše, urednije crta... Vježba se izvodi tako da dijete slobodno crta objema rukama istovremeno na listu papira ili na ploči, a kasnije može pokušati crtati kvadrate prema van, prema gore, prema unutra i prema dolje.
- **Hodalice** - materijali: parni broj većih limenki od dječje hrane ili kave iste veličine, akrilne boje, kistovi, dva duža komada deblje špage. Izrada: Na obje limenke prvo je potrebno izbušiti dvije rupe, jednu nasuprot druge na visini od 2 cm od dna limenke. Pripremljene limenke sada možete ukrasiti po želji akrilnim bojama. Kada se boje osuše, kroz rupice provući krajeve užeta izvana prema unutra te na svakom kraju zavezati čvor. Po završetku izrade, dijete može stati svakom nogom na jednu hodalicu, uzeti užu u svaku ruku te krenuti u istraživanje novog i zabavnijeg načina hodanja.



- **Ubacivaljka** - Višak plastičnih čašica od jogurta koje nam više ne trebaju mogu nam poslužiti za različite vrste igara koje samostalno ili uz pomoć djece možemo izraditi.

Materijali: Plastične čašice od jogurta, loptica za stolni tenis, boje ili kolaž papir, lijepilo, škare, kartonska podloga. Izrada: Plastične čašice od jogurta prvo je potrebno nalijepiti na kartonsku podlogu. Od kolaž papira možemo izrezati krugove različitih boja te ih zatim nalijepiti na dno čaše. Cilj igre je ubaciti lopticu, a zatim imenovati pogodenu boju. Ukoliko se radi o djeci starije kronološke dobi, na dno čaše mogu se:

- Upisati brojevi, pa je cilj igre imenovati i prepoznati broj
- Upisati slova, pa je cilj igre prepoznati slovo ili imenovati riječ koja počinje zadanim slovom
- Nalijepiti sličice životinja te imenovati životinje.



- **Brod i valovi** – legni na leđa, a na trbuh položi ruke ili neku plišanu životinju. Kako dišeš tako se tvoj trbuh diže i spušta. Zamisli da su tvoje ruke ili igračka brod koji se ljulja na valovima u ritmu disanja.