

Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece predškolske dobi

Odgojna skupina sobe broj 4
DV "Radost I"

Odgojiteljice: Sanja Beletić i Anita Rubil



Tjelesne aktivnosti su temeljne aktivnosti u razvoju djeteta i prva karika u općem sustavu poticanja rasta i razvoja, a ključne u ranoj dobi.

Dijete rane dobi kreće se veći dio dana, što mu je potrebno za rast i razvoj. U tim godinama, dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se, puzati...

Kretanje utječe na cjelokupan rast i razvoj djeteta.

Briga za zdravlje djece i njihov normalan tjelesni razvoj je važna zadaća odgoja djeteta rane dobi. Veoma je važno pravodobno uključiti zadovoljavajući tjelesni odgoj.

Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, ali i njima rukovoditi.

Dan počinjemo laganim razgibavanjem

- Pazimo da je provjetreno i da su djeca adekvatno obučena i obučena
- U pozadini je umjetnička glazba



Tjelesni odgoj djeteta provodimom na zdravstvenoj i pedagoškoj osnovi. Dobrim poznavanjem građe i rada pojedinih organa djeteta i proučavanjem specifičnih osobina njegove psihe primijenjujemo valjane metode, te unaprjeđujemo tjelesni odgoj djece predškolske dobi.

Da bi rad na tjelesnom razvoju djeteta bio koristan, potrebno je odabrati najprikladnije vježbe koje se odabiru prema:

- psihofizičkom razvoju djece,
- prema karakteristikama grupe,
- prema spremnosti grupe i
- prema stanju dječjeg zdravlja.

Vježbe kroz igru, kojima se razvija koordinacija, socijalne vještine, razvoj krupne motorike, poboljšava fleksibilnost, spretnost, kondicija te održava zdrava tjelesna težina



Vježbe pomoću kojih se razvija discipliniranost i organizirano kretanje



Vježbe koje jačaju velike mišićne skupine





Igre s jednostavnim pravilima

Igre s jednostavnim pravilima su igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima kako bi se ostvario određeni cilj. Npr. igra školice, skrivača i sl. U ove igre ubrajamo elementarne igre ili pokretne igre koje su često praćene riječima ili pjesmom, sadrže određeni zadatak, a za cilj obično imaju razvijanje određene tjelesne sposobnosti. Kroz ovu vrstu igre djeca uče poštovati pravila. Ako je igra suradnička mogu se učiti timskom uspjehu i naporu, dijeljenju s drugima, kako se nositi s pobjedom, ali i gubitkom.

Putem igre dijete uspostavlja emocionalne veze, znatiželjno otkriva i istražuje ono što ga okružuje, tjelesno je aktivno i iskušava svoje mogućnosti, usvaja i vježba govor, stupa u socijalne odnose i stječe socijalne vještine, te razvija maštu i kreativnost.



Tjelesne aktivnosti djece u dječjem vrtiću možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani
- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje na otvorenom prostoru.

Sortiranje korištenog nakon aktivnosti

Nakon aktivnosti slijedi pospremanje korištenih pomagala. Pospremanje provodimo kroz igru kako bi djeci bilo zanimljivije i prihvatljivije, a u cilju usvajanja higijenskih navika i pravila. Nakon igre i aktivnosti djeca obavezno peru ruke. Provodimo pranje ruku u skladu s preporukama zdravstvene struke.





Aktivnosti na vanjskim prostorima

U igrama na vanjskim prostorima potičemo razvoj osnovnih oblika kretanja



Prehrana je uz tjelesne aktivnosti vrlo važan element opstanka, a zdrava prehrana je osnovna briga za zdravlje djece. Važan je cilj, kako zdravstvene djelatnosti, tako i javnih ustanova za odgoj i obrazovanje djece.

U našem vrtiću, posebnu pozornost pridajemo zdravoj i uravnoteženoj prehrani djeteta.





**Zdravo i sretno dijete naša je najveća
dužnost i obveza**