

**Vesela  
VidRA**



# **OBITELJSKE AKTIVNOSTI U DOBA KORONE**

**Vedran Stojsavljević mag.cin**

# Uvod

Kretanje je temelj svakog bića i bez njega ne možemo. Ono je temelj našeg svekolikog razvoja i kvalitetnih promjena. U određenom trenažnom procesu, organiziranom i sustavnom bavljenju određenim aktivnostima jasno je koliko su velike vrijednosti koje proizlaze posebice kada govorimo o djetetu i njegovu razvoju.

Kretanje je paleta za razvoj mnogih motoričkih, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti, konativnih osobina, antropometrijskih vrijednosti, empatije, altruizma, humanosti, morala. Sve što osoba mora učiniti je znanjem zamiješati boje te palete i dobit će more nijansi različitih kretnih struktura usmjerenih na razvoj različitih sposobnosti.

U ovom prijedlogu ući ćemo u svijet velikih kinezioloških mogućnosti u radu s djecom, i to upravo putem elementarnih igara. Nećemo vježbati u klasičnom smislu, već vježbati igrom! Svima je jasno kakvu ulogu imaju igre u rastu i razvoju djece. Mnogi kažu: „...pusti ih da se igraju...“, ali neka to bude organizirana, vođena i bogata igra, posebno u današnjem vremenu zatvorenosti i velikih mentalnih izazova korona vremena.

Svaka aktivnost utječe na širok spektar sposobnosti i osobina te se zbog toga mora reći da je nezahvalno stavljati samo jednu sposobnost u prvi plan. Svaka igra može se odigrati, od svoje osnovne strukture i organizacije, na mnogo drugih načina i time drugačije ili točnije rečeno u drugom postotku utjecati na pojedine sposobnosti i osobine, na razvoj djeteta.

Primarni cilj aktivnosti jest obiteljsko zajedništvo koje produbljuje i čini osnovu svakog razvoja čovjeka. Velikoga i maloga. Ova vremena ne smiju se samo gledati kao površno bavljenje aktivnostima, kao površno bivanje s nekim. Ovo je vrijeme neupitnog razvoja i spoznaja o sebi i vlastitoj obitelji, a ona je ujedno i ogledalo nas samih. Sekundarni ciljevi proizlaze iz utjecaja aktivnosti na ljudski organizam i njegove komponente te na posljedice aktivnog i svjesnog druženja subjekata.

Dragi čitatelju, odvaži se ući u svoje srce i prepustiti onima kod kojih će ti plaća biti najveća.

# ELEMENTARNE IGRE KAO OBLIK VJEŽBANJA

Kreativni dio djetetova bića stalno istražuje, potražuje i tjera roditelje u aktivan odgoj, komunikaciju i prisebnost. Biti vezan u kući sa smanjenim obujmom kretanja može dovesti do postupnog pada sposobnosti u čovjeka. U motoričkom, kognitivnom i psihičkom deficitu svaka zajednička aktivnost je dobro došla. Kroz elementarne igre moguće je zadovoljiti mnoge aspekte razvoja i potreba, moguće je vježbati, a da toga nismo niti svjesni.

U nastavku je prijedlog 10 igara kojima možemo nadopuniti već postojeću zabavu i aktivnost obiteljskog života u izolaciji.

Specifičnost igara jest da su one neograničene u mašti. Stoga preporučam da se dosjetite svaku igru obogatiti novim motoričkim sadržajima i zadacima. Bilo da se radi o trčanju ili određenom dijelu igre, uvijek razmišljajte kako dopuniti ili optimalno otežati kretne strukture, primjerice trčanje zamijenite sunožnim skakanjem ili skakanjem na jednoj nozi ili zamijenite kretanjem četveronoške kretanjama unatraške. Mogućnosti su neograničene, a vi ste kreatori!

## 1. „Napuni bačvu“

Pomagala: lonac ili kutija, loptice od papira ili novina

U sredini prostorije postavimo bačvu. Djeca i roditelji se nalaze na određenoj udaljenosti od bačve u krugu i podijeljena su u dvije ekipe. Svaka ekipa drži svoju boju loptice i to samo jednu lopticu u ruci. Druge loptice su raštrkane po sobi oko njih. Na znak igra počinje i zadatak je što brže i preciznije ubacivati loptice (jednu po jednu) u bačvu. Kada igra stane, zbrajaju se ubačene loptice. Dijete koje ima više ubačenih loptica je pobjednik. Ovu igru djeca mogu igrati i protiv roditelja ili svoje braće i sestara. U slučaju jednoga djeteta, borba roditelja i mališana sigurna je opcija, iako samostalni izazov gađanja u metu može biti dobra motivacija.

Gađanja možemo izvoditi kroz razne druge motoričke podražaje, kao što su sklekovi, čučnjevi, marinci, skipovi, izdržaji, nakon čijeg izvođenja zadatak je ubaciti, pogoditi metu.

Primjer integrativnih sadržaja: sjeme, bobе grožđa, bačva za gnječenje, mlin, pšenica, zimnica, povrće, voće...

## **2. „Ptičice i gnijezda“**

Pomagala: izolir traka, pik traka, knjiga, jastuk, stolice (nešto od odabranih pomagala)

Po sobi postavimo odabrano pomagalo u jedan veliki krug. Odabrana pomagala predstavljaju gnijezda. Igra počinje na znak tako da djeca (ptičice) trče u ritmu oko gnijezda u željenom smjeru. Kada se ritam ili glazba zaustave, svako dijete mora što prije naći gnijezdo.

Primjer integrativnih sadržaja: ptice, šuma, skupljanje plodova i grančica.

## **3. „Uhvati loptu“**

Pomagala: lopte

Djeca stoje u vrsti. Na određenoj udaljenosti od njih nalazi se roditelj s loptom u ruci. Roditelj ide od jednog do drugog djeteta i baca im loptu na različite načine. Dijete mora uhvatiti loptu i vratiti ju natrag na isti način kao odgojitelj. Ova igra je jako dobra za razvoj motoričkih vještina iz košarke, rukometa, odbojke, nogometa. Igru možemo „zakomplicirati“ tako da postupno povećavamo udaljenost između roditelja i djece što, naravno, ovisi o njihovoj „utreniranosti“ i motivaciji.

Primjer integrativnih sadržaja: medo hvata košnicu, medo hvata med, jež hvata jabuke, voće, hvatanje bobа grožđa, matematika za hvatače (kod bacanje lopte postavimo zadatak, dijete mora riješiti zadatak prilikom hvatanja)...

#### **4. „Rodendanska trka“**

Pomagala: baloni ili obojani papiri

Balone postavimo na zidove soba i dobro ih učvrstimo. Roditelj je lovac. Djeca bježe po stanu i spas su im baloni na zidu. Prije nego što lovac ulovi dijete, ono mora dotaknuti balon i držati ga tri sekunde. Nakon tri sekunde, pušta balon i trči dalje do novoga balona. Uvijek se mora dotaknuti novi balon. Ako je dijete ulovljeno, odlazi u određeni prostor i čeka kraj igre. U slučaju da imate stariju osobu u kući, nju možete uključiti u igru na način da bude svojevrstni doktor koji će izliječiti ulovljeno dijete ili roditelja u zadanom prostoru.

Primjer integrativnih sadržaj : kuhar lovi nestašna peciva, mama patka lovi zaigrane pačice, svijeća lovi radosne torte, četkica za zube lovi male zubiće...

#### **5. „Zmija poskočica“**

Djeca stoje u krugu na određenoj udaljenosti od roditelja koji je u sredini kruga. Roditelj se „pretvara“ u zmiju poskočica, željnu igre i druženja s djecom. Na znak se roditelj kreće po podu i pokušava dodirnuti stopala djeci. Da bi se spasila, djeca skaču sunožno u zrak ili podižu jednu nogu u zrak, ovisno koju nogu trebaju spasiti.

#### **6. „Pronađi položaj“**

Pomagala: jastuci, igračke

Djeca trče oko pomagala na zvuk ili glazbu. Kada zvuk ili glazba stanu, djeca se moraju zaustaviti – „zalediti“ i poslušati zadatak. Roditelj im zadaje da „pronađu“ određeni položaj. Djeca moraju što brže pronaći traženi položaj i ostati u njemu koliko je potrebno.

Primjer integrativnih sadržaja: položaji životinja, specifični položaji različitih sportova

## **7. „Kineski štapići“**

Pomagala: kuhače, loptice od papira

U sredini dvorane postavimo kutiju punu loptica. Na određenoj udaljenosti od kutije postavimo markacije. Svako dijete stoji na svojoj markaciji s dva štapića/kuhače. Svaki u jednoj ruci. Na znak roditelja, djeca trče prema snaduku (pripazite na mogući sudar glavama!) i pokušavaju s dva štapića uhvatiti i držati lopticu koju nose do svog obruča. Kada su spustili lopticu u obruč, okreću se i trče po novu lopticu. Pobjednik je ono dijete koje ima najviše sakupljenih loptica.

Primjer integrativnih sadržaja: pčelice, kukci, ticala, cvjetni nektar, sadnja vrta, mali vrtlari...

## **8. „Pogodi u kolica“ :**

Pomagala: lonac, kutija, uže (ili ne ☺), loptice od papira – dvobojne, markacije na tlu

Djecu i roditelje podijelimo u dvije ekipe. Ekipe su okrenute jedna prema drugoj u vrsti. Svako dijete ima dvije loptice. Na znak jedan od roditelja započinje voziti kolica između ekipa. Djeca ubacuju jednu lopticu u kolica, a po povrtaku kolica i drugu lopticu. Na kraju igre zbrajaju se ubačene loptice i pobjednik je ona ekipa koja ima više ubačenih loptica. U ovoj igri treba obratiti pažnju kada djeca bacaju lopticu i na pomicanje djece sa markacija.

Primjer integrativnih sadržaja: napuni vrtna kolica, ubaci sjemenke, vrtlar i cvijeće

## **9. „Bijesna metla!“**

Pomagala: markacije, metla, tepih

Postavimo se u sredinu tepiha. Roditelj s metlom se nalazi u sredini tepiha, a djeca na rubu tepiha s unutrašnje strane. Roditelj pokušava metlom dotaknuti stopala / tenisice / šlapice djece. Prije dodira, djeca skaču sunožno unatrag. Na taj način se spašavaju i odmah se sunožnim skokom vraćaju natrag na tepih. Ulovljena djeca broje izgubljene živote (sami se dogovorite koliko ćete imati života), a djeca koja ostaju na tepihu neulovljena su pobjednici.

Primjer integrativnih sadržaja: čišćenje, urednost, čišćenje vrta, krtice...

## **10. „Reljin ručak“**

Pomagala: cijeli stan, ormari, stolovi, kreveti, deke i ostalo

Klasična igra skrivača. Roditelj je morski pas Relja dok su djeca ribice, račići i druga morska stvorenja. Relja traži ribice, a one se skrivaju u svim dijelovima stana i paze da ne završe u Reljinu trbuščiću.

Primjer integrativnih sadržaja: morska flora i fauna koja se može mijenjati po potrebi

Nadam se da će vam ove igre pomoći u još kvalitetnijem organiziranju vremena za vrijeme boravka kod kuće! Nemojte zaboraviti dati cijeloga sebe! Ispod svake igre i igranja postoji subjekt, a to ste vi i vaše dijete. Nije li najvrijednije što imamo upravo dodir onoga što jesmo? Ne gubimo trenutke, dajmo ih onima kojima je to najpotrebnije.

Ljubav je u srcu!



Moje ime je Vedran Stojsavljević. Magistar sam kineziologije te vanjski suradnik Kineziološkog Fakulteta na kolegijima Elementarne igre, Sport s djecom predškolske dobi i kondicijska priprema djece i mladih. Predsjednik sam udruge Vesela Vidra. Aktivan sam trener i voditelj sportskog programa u Dječjem vrtiću Srednjaci. Sa dvadeset godina iskustva rada s djecom predškolske dobi te sa suvremenim pristupom u radu s djecom, u četiri se riječi može opisati moj rad: Ljubav je u srcu!