

Kako poticati kretanje djece u jednom dječjem vrtiću

...u sobi dnevnog boravka / u sobi odgojne skupine?

U prostoru dnevnog boravka kroz različite dnevne i tematske aktivnosti možemo poticati djecu na kretanje i istaknuti važnost zdrave prehrane.

- U obiteljskom kutku zajednički **pripremajte zdrave namirnice/jela**: sokove, čips od jabuka...

- Naučite djecu što je sirova, a što prerađena hrana te **piramidu zdrave prehrane** (djeca izrezuju namirnice i smještaju ih u određeni dio piramide, ili razvrstavaju na zdrave i nezdrave namirnice).

- Na zid stavite **edukativne postere**: superjunaka sa brokulom u ruci, hrvatske sportaše, životinja koje mogu kretanjem oponašati, primjere vježbi...

- Kroz temu „moje tijelo“ naglasiti što je zdravo tijelo, što znači vježbati radi zdravlja i što je **zdrava tjelesna težina**.

- U stolno manipulativnom kutku koristiti sportske motive u igrama poput memory-ja, igrati puhački nogomet, nogomet prstima, ručnu košarku...

- U svakodnevne aktivnosti ugraditi motoričke sadržaje: kretne pjesmice (kad si sretan, hoki-poki, „head and shoulders“...), izražavanje kretanjem kroz glazbu i ples, učenje slova uz abecedu u pokretu, **zajedničko izvođenje vježbi** za početak dana.

- U kutak oponašanja i presvlačenja stavite **sportski dres**.

- Napravite **senzomotorički centar (kutak)** a rekvizitima i zadacima koji uključuju kretanje.

