



Draga djeco i poštovani roditelji,

Kretanje predstavlja jednu od bitnih pretpostavki održavanja uravnoteženog stanja organizma i optimalne razine zdravlja, posebice kod djece rane i predškolske dobi. U toj dobi se oblikuju i u znatnoj mjeri učvršćuju buduća osobna obilježja motorike.

U nastavku smo za vas pripremili igru koju možete zajedno igrati u dnevnom boravku.

**CILJ IGRE :** poticati razvoj motorike i suradnju među članovima obitelji

**OPIS I NAČIN IGRE:** u prilogu se nalazi igra motorička slovarica. Igru započinje jedan od roditelja, izgovarajući svoje ime i naglašavajući prvo slovo u riječi (npr. Maaarko). Preporuka je da svi koji sudjeluju u igri naprave isto. U motoričkoj slovarici je za svako slovo vezan jedan motorički zadatak. Jedna varijanta je da svatko vježba na početno slovo svoga imena, ali svakako možete svi vježbati i na druga slova.

Kada svi sudionici prepoznaju, izgovore i izvedu motorički zadatak mogu se za primjer uzeti i nazivi predmeta iz djetetovog okruženja, nazivi životinja ili omiljenog lika iz crtića.

Ako dijete ima usvojenu glasovnu analizu i sintezu riječi, odnosno može rastaviti/spojiti s lakoćom sve glasove u riječi, mogu se izvoditi motorički zadaci za svaki glas u imenu djeteta, roditelja, brata ili sestre. Također, djeca mogu brojati slova u svom imenu kao i imenu roditelja, brata ili sestre.

**UVJETI REALIZACIJE IGRE:** igru je moguće provoditi u bilo kojoj prostoriji u stanu/kući, minimalne veličine 3x1 m. Prostor predviđen za vježbanje potrebno je i poželjno prozračiti.

**KOJE JE TVOJE IME I PREZIME?**

## MOTORIČKA SLOVARICA

<i>A</i>	skokovi u mjestu 10 x	<i>B</i>	okret oko svoje osi 2 x
<i>C</i>	skokovi na jednoj nozi 5 x	<i>Č</i>	bočno hodanje 5 koraka D/L strana
<i>Ć</i>	hodanje kao medvjed 5sec	<i>D</i>	čučanj 3 x
<i>DŽ</i>	čučanj skok 3 x	<i>Đ</i>	hodati unatrag 15 koraka i sprint do početka
<i>E</i>	jumping jacks 10 x	<i>F</i>	izdržaj na lijevoj nozi 5 sec
<i>G</i>	izdržaj na desnoj nozi 7 sec	<i>H</i>	žablji skok 10 x
<i>I</i>	visoki skip 15 sec	<i>J</i>	uhvatiti loptu 4 x
<i>K</i>	hodanje kao patuljak 10 sec	<i>L</i>	puzati potrbuške 10 sec
<i>LJ</i>	izdržaj na desnoj nozi 5 sec	<i>M</i>	imitacija vožnje bicikla (upor ležeći) 15 x
<i>N</i>	imitacija „kraul“ 10 x naprijed/natrag	<i>NJ</i>	„palačinka“ (povaljka) 2 x D/L strana
<i>O</i>	trk do najbližih vrata i natrag	<i>P</i>	duboki pretklonu stojećem stavu 10 x
<i>R</i>	visoko podignuti nogu i pljesak rukama ispod noge 5 x D/L noga		
<i>S</i>	kruženje bokovima 5 x D/L strana	<i>Š</i>	kruženje koljenima 5 x D/L strana
<i>T</i>	sunožni skokovi naprijed/natrag 5 x	<i>U</i>	„divovski koraci“ (iskoraci) 10 x
<i>V</i>	otkloni 5 x D/L strana	<i>W</i>	izdržaj u dubokom pretklonu 8 sec
<i>X</i>	trk do roditelja i dati mu peticu	<i>Y</i>	„vrtuljak“ (sjed, okret oko svoje osi) 5 x
<i>Z</i>	„klackalica“ (podizanje i spuštanje trupa- trbušnjaci) 5 x		
<i>Ž</i>	imitacija izgleda „stola“ ( podizanje i spuštanje bokova ) 5 x		



Puno smijeha i veselja želimo.  
Vježbati je zdravo i zato vježbajte svi.  
Do nove objave, perite ruke, jedite, crtajte, plešite, .....  
Sportski tim Vrtića kod kuće