

## **PREPORUKE ODGOJITELJIMA ZA RAD U RAZDOBLJU OD 11.5.2020.**

### **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Shodno uputama HZJZ-a , HOO-a i MZIO-a, možemo zaključiti:

Tjelesnu aktivnost organizirati primarno pridržavajući se preporukama o socijalnoj udaljenosti od min. 2m., izbjegavajući bliski kontakt.

#### **PROSTOR:**

- preporučuje se boravak djece na otvorenome prostoru, organiziranje aktivnosti na terasama ili dvorištu vrtića; imati na umu i zaštitu djecu od direktnog izlaganja suncu
- u zatvorenom prostoru osigurati i prije, a posebice poslije tjelesne vježbe, provjetravanje prostorije
- uvijek kada je moguće, vježbanje upotpuniti glazbenom podlogom

#### **SPORTSKA POMAGALA:**

- u provedbi aktivnosti koristiti rekvizite GLATKIH, TVRDIH POVRŠINA (palice, обручи, kocke, plastične lopte) koje se poslije aktivnosti lako peru deterdžentom i vodom. Treba ih osušiti na zraku i izlagati ih utjecaju sunčevih zraka (ne pretjerano poradi slabljena same strukture pomagala)
- preporuka je ipak da glavno „pomagalo“ bude DJETETOVO TIJELO

#### **TRAJANJE AKTIVNOSTI/INTENZITET:**

- Preporučeno trajanje aktivnosti je 5 min.
- Intenzitet aktivnosti slab, izbjegavajući bliski kontakt i dodir rukama očiju, nosa, usta
- Izbjegavati aktivnosti koje ubrzavaju i produbljuju disanje, svako brzo i intenzivno kretanje i pokret
- Primarni oblik rada je frontalni rad u mjestu, u uspravnom položaju, predložena metoda rada: imitacija, ilustracija, dramatizacija
- S grupom djece tjelesnu vježbu provodi jedan odgojitelj, poštujući sve dane upute posebice o udaljenosti i ne miješanju djece različitih odgojnih skupina na vanjskom prostoru

#### **SADRŽAJI AKTIVNOSTI:**

- Hodanje, hodanje u mjestu, hodanje na i sa različitim zadacima u uspravnom položaju, hodanje u različitim smjerovima i pravcima
- OPV (opće pripremne vježbe) s ciljem razgibavanja pojedinih mišićnih skupina i regija (ruke i rameni pojas, trup, zdjelčni pojas i noge)
- OPV (opće pripremne vježbe) s ciljem labavljenja pojedinih mišićnih skupina i regija (ruke i rameni pojas, trup, zdjelčni pojas i noge)
- OPV (opće pripremne vježbe) s ciljem jačanja pojedinih mišićnih skupina i regija (ruke i rameni pojas, trup, zdjelčni pojas i noge)

- OPV (opće pripremne vježbe) s predloženim spravama
- Jednostavni plesni koraci i plesne koreografije
- Vježbe pravilnog trčanja i hodanja u mjestu
- Jednostavne igre u mjestu

Izabrati kompleks od 5-8 kompleksnih vježbi, maksimalno je ponavljajući 8 puta. Uvijek ih upotpuniti nekom pričom, brojalicom, pjesmicom, ili nekim drugim zadatkom animacijom ili.....

Shodno kratkom trajanju organizirane aktivnosti, istu bi bilo dobro ponoviti 2-3 x dnevno.

Poslije svakog vježbanja obavezno je dobro oprati ruke. Djeca ne dezinficiraju ruke, dok se za odgojitelje preporučuje nakon pranja ruku.

Mirko Bilić Centić, kineziolog