

# KAKO SE POKRETATI S DETETOM

Od 2.5 do  
4 godine



# POKRETATI SE, ... A ZAŠTO?

## Radi zdravog razvoja deteta

Sigurno i vi vidite da ja za zdravlje vašeg deteta važno da se ono pokreće. Trošeći svoju unergiju, dete se smiruje, bolje spava i ima bolji apetit. Kroz igru i pokret, ono stiče poverenje u sebe, izražava svoja osećanja i uspostavlja odnose sa drugima.

Kao što to potvrđuju naučne studije, kroz pokret deca postaju spretnija i samim tim manje se izlažu opasnosti da se povrede. Redovna fizička aktivnost je dobra za kosti, za srce i za telesnu težinu. Pokret takodje pomaže i sticanju znanja (na pr. govor).

## Deca imaju potrebu da se pokreću

Deca retko mogu da miruju duže vreme i daju utisak da se dovoljno pokreću. Medjutim, opšta fizička kondicija dece se umanjila poslednjih godina. Ta tendencija ne zavisi od naše volje. Ona je pre svega uslovljena savremenim životom: svakodnevnicu opterećena obavezama, motorizovan prevoz, mnogo aktivnosti u sedećem položaju, raznorazni ekrani (TV, telefoni, itd.) i uslovi životne sredine koji nameću izvesne stege (udaljeni parkovi, opasni putevi i ulice, susedi osteljivi na buku, itd.)

A ipak, pokret je nešto što je prirodno za dete. Pa čak i obične aktivnosti za dete su vrlo dobre.

## kako da pratite svoje dete?

Ovde ćete naći predloge za pokrete u svakodnevnom životu. Vaša mašta, i mašta vašeg deteta, pomoćiće vam da ih dopunite.



# POTREBNO MI JE DA SE POKREĆEM DA BIH...



... razvijao  
svoju ličnost

## Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da me ohrabre da izrazim svoje mišljenje i svoju maštu
- » Da brinu da budem u društvu dece moga uzrasta
- » Da mi pomognu da poštujem uputstva i pravila
- » Da mi pruže trenutke kada mogu da naučim da nešto uradim sam/sama
- » Da me izvedu napolje po bilo kakvom vremenu



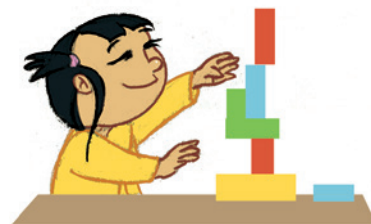
... vežbao pokrete  
i obuzdao  
svoju energiju



... upoznao sopstveno  
telo i bio spretnan  
s rukama



... se sretala  
sa drugom decom



... učila... i razumela svet  
koji me okružuje

## KRETATI SE I KADA SE IMA MALO VREMENA?



### zaigramo zajedno

Odaberite muziku koju volite i plešite s detetom.

#### Može i ovo

Menjajte ritam i vrstu muzike.

### Da pomognem mami i tati

Predložite detetu da vam pomogne da uspremite kupovine. Ono može da nosi predmete raznih oblika, veličine i težine i da ih stavlja na svoje mesto.

#### Može i ovo

Spremati po kući.



### skačem, polećem!

Neka se dete baci na gomilu jastuka ili neka se kotrlja po ćilimu.

#### Može i ovo

Držeći dete za ruke, pustite ga da skače po krevetu.



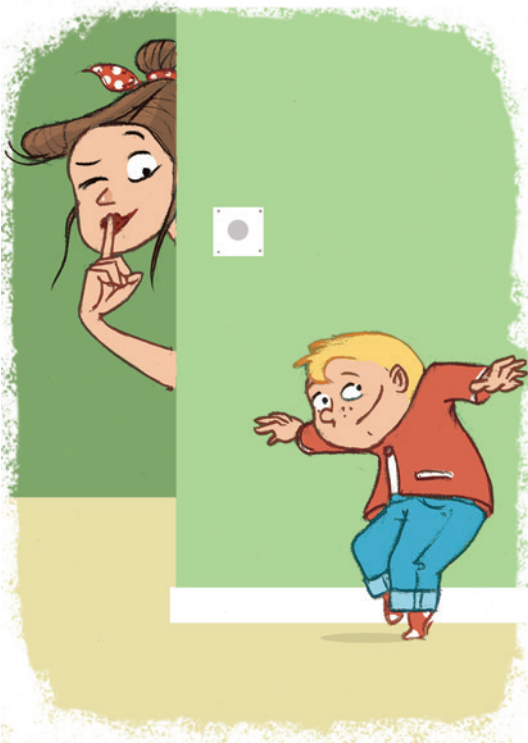
# POKRETATI SE A DA TO NIKOME NE SMETA?

## Prerušavanje

Dajte detetu vreću ili kutiju punu odeće koja je za njega prevelika, šešira, tkanina ili vašu odeću i cipele.

### Može i ovo

Detete će da oblači i svoje lutke ili miljenike.



## Žmurke, ali tiho

Igrajte se sa detetom, u stanu, žmurke.

### Može i ovo

Igrajte se žmurke van stana, napolju, sa drugom decom.

## Pažnja, krokodili!

Obeležite na podu stazu između dve linije (lepljiva traka, konopac, grančice, itd.) Ko ne hoda po stazi, pada u vodu.

### Može i ovo

Hodajte jedan za drugim. Prvi pravi neke pokrete, onaj iza njega imitira.



# SUVIŠE UMORNO DA BI SE POKRETALO?

## Koliba

Prekrijte sto ili stolice prekrivačem. Dete će da izmisli neku priču i da se podvuče ili da se odmara unutar svoje kolibe.

### Može i ovo

Napolju, van stana, uzmite kamenčiće ili gtrancice da obeležite kolibu.



## Svet predmeta

Dajte detetu razne predmete (korpu za rublje, kutije, novine i časopise, itd.), da bi se s njima igralo.

### Može i ovo

Napravite loptice od novina, pa ih bacajte u korpu ili probajte da napravite mačeve.

## Crta povučena olovkom postaje...

Crtajte s detetom.

### Može i ovo

Nacrtajte neku životinju, pa je onda s detetom imitirajte.



## POKRETATI SE DA DETE BUDE MIRNO?

### Djiha-djiha, moje konjče

Stavite razne predmete na pod da biste napravili prepreke. Dete će moći da ih preskače, kao konjče.

#### Može i ovo

Napolju, dete može da se penje na zidić, stepenicu ili klupu, pa da odande skače.



### Sezonsko sakupljanje i branje

Otidite u šetnju da u prirodi sakupljate razne stvari (kamenčiće, lišće, kestenje, itd.).

#### Može i ovo

“Svirajte” treskajući sabrano kestenje ili tako što ćete ga baciti u neku posudu.

### Improvizovani fudbal

Izadjite napole, ponesite loptu i igrajte fudbal s detetom.



## MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

Rendez-vous na [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) gde ćete naći informacije u raznim oblicima - brošure, video snimke, itd. - koje vam nude brojne savete, ideje za igre i obaveštenja (Internet stranica je na francuskom).



## PREPORUKE



### FIZIČKA AKTIVNOST

Deca uzrasta između dve i po i četiri godine treba svakog dana da se kreću najmanje 180 minuta. Od toga bi najmanje jedan sat trebalo da mogu da se stvarno izluduju (u prirodi se igraju, trče, skaču itd.). Aktivno vreme može biti raspoređeno na ceo dan. Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Vodite računa da Vaše dete provodi što je moguće manje vremena sedeći. Dete bi trebalo da provodi pred ekranom (televizor, smartphon, kompjuter, tablet itd.) samo ograničeno vreme i samo zajedno sa jednom odraslom osobom. Dodatne informacije ćete naći ovde: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## OSNOVNI POKRETI

- » Verati se, izdizati se, držati se uspravno, penjati se
- » Održati ravnotežu
- » Bacati i hvatati
- » Skakati uvis i nadole
- » Klizati se (tobogan), pokretati se na točkićima
- » Ljuljati se ritmičnim pokretima koji se ponavljaju
- » Kotrljati se, prevrtati se, više puta uzastopce
- » Koristiti svoju snagu
- » Plutati u vodi, savladjivati padove i strah od praznog prostora
- » Tražiti situacije u kojima postoji neki rizik (opasnost) i savladati ih
- » Trčati i isprobavati svoje granice (do izvesmog stepena zdravog umora)
- » Uvežbavati se u pravljenju "figura" i predstavljati ih

## IMPRESSUM

### // AUTORI

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Razvijeno u uskoj saradnji sa stručnim odjeljenjem za psiho-somatiku HETS Genf, HES-SO/Ženeva:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorica HES  
C. Blanc Müller, opunomoćenica za nastavu, HES  
M. De Monte, opunomoćenica za nastavu, HES  
L. Chuard, studentica  
O. Crivelli, studentica

### // ILUSTRACIJE

Joël Freymond

### // OBLIKOVANJE

Tessa Gerster

### // REDAKCIJA

1. izdanje 2014  
Prerađeno izdanje 2022

### // LEKTORAT/PRILAGODAVANJE 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-  
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance