

KAKO SE POKRETATI S DETETOM



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. Međutim, opšta fizička kondicija dece se umanjila poslednjih godina. Ta tendencija ne zavisi od naše volje. Ona je pre svega uslovljena savremenim životom: svakodnevnicama 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...



... kontrolisao pokrete i ravnotežu

Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da mi pruže dovoljno vremena za igru sa drugom decom, u kući i napolju
- » Da mi pruže prilike da trčim, da se verem i penjem, da skačem, itd.
- » Da mi dadu dovoljno vremena da mogu da se oblačim sam/sama
- » Da mi pruže trenutke kada mogu da crtam, bojim, sečem sličice, itd.
- » Da me uključe u svoje razgovore
- » Da me upute da sačekam i da saslušam



... bila što je moguće preciznija u svojim pokretima



... se snalazio u prostoru i vremenu



... bio pažljiv u školi



... umela da se igram u grupi

POKRETATI SE I KADA SE NEMA MNOGO VREMENA?



Baloni koji se duvaju

Naduvajte balon : dete treba da ga udara tako da balon ostane u vazduhu i da ne dotiče pod.

Može i ovo

Ista igra sa balonom može da se igra i napolju ili da se hvataju mehuri od sapunice.

Pomoć u kuhinji

Zamolite dete da vam pomogne da spremite obrok ili užinu: da pomešate sastojke potrebne za kolač, da pripremite voće za voćnu salatu, itd.



Pirujete i prevrtanje preko glave

Stavite krevetski dušek na pod i pustite dete da pravi piruete i da se prevrće preko glave.

Upozorenje : dete treba da spusti bradu ka grudnom košu.

POKRETATI SE I KADA JE MALO PROSTORA?

Igre zidanja

Predložite detetu da sagradi što je moguće višlju kulu sa raznim predmetima (plastične hermetički zatvorene kutije, prazne tetrapak ambalaže od mleka, itd.).

Može i ovo

Sagradite kuću za lutke ili garažu za automobile.



Da se ne dodirne pod

Zabavljajte se s detetom tako što ćete se kretati po stanu a da ne dodičete pod (preskačući s jednog čilima na drugi, premeštajući se sa stolica na fotelju, itd.).

Može i ovo

Napolju, pokušajte da hodate a da nikako ne stajete na linije koje postoje na podu.

Muzički kipovi

Pomoću plastičnih kutija i varjače, svirajte na bubnjevima, a za to vreme neka dete pleše. Čim muzika prestane, dete treba da se ukoči kao kip. Posle zamenite uloge.

Može i ovo

Svirajte tiše pa glasnije, brže pa sporije, ili plešite a da ne pravite buku.



POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME

Pronadjite "uljeze!"

Rasporedite "uljeze" po kući (šampon stavite u kuhinju, mlin za biber u kupatilo, itd.). Tražite potom od deteta da pronadje "uljeze" i da ih vrati na svoje mesto.

Može i ovo

Zamenite uloge.



Prerušavanje i izmišljanje priča

Pomoću odela, marama, predmeta, dete će da se preruši i da izmišlja priče o kraljevima, o princezama, o vitezovima, itd.

Pažnja: vuk!

Ograničite, pomoću lepljive trake, manji prostor na podu. Vuk (a to ste vi!) pokušava da udje u kuću, a dete mu ne da i sprečava ga.

Može i ovo

Zamenite uloge.



POKRETATI SE DA BUDE MIRA?

skakanje preko kanapa

Tresite kanap po podu tako da ga talasate ili da pravite njime zmiju, pa predložite detetu da preskače kanap.

Može i ovo

Predložite detetu da "blokira" kanap stopalima.



"Muva"

Igrajte se utroje (može i više). Dva igrača prebacuju balon ili loptu, a treći igra "muvu" i pokušava da uhvati loptu. Ako uspe da je uhvati, zauzima mesto igrača koji je bacio loptu (ili balon), a taj postaje "muva".



"Mačka na krovu"

"Mačka" trči i treba da dodirne jednog od igrača i taj onda postaje "mačka". Da bi izbegao da ga onaj dodirne, igrač treba da trči i da se popne i skloni na nešto visoko.

Može i ovo

Menjati stalno mesto držeći se za neki deo tela (koleno, rame, itd.).



Savet: U tom uzrastu, dete je sposobno da razume da može da skače, da trči, itd. u izvesnim situacijama, ali ne u svim. Tako ćete moći da odredite šta je dozvoljeno a šta nije i gde su granice dozvoljenog (na pr. da ne može da skače po dušek, osim ako je dušek na podu).

MALO VIŠE OBAVEŠTENJA

Rendez-vous na 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



Osnovci bi trebalo da se mnogo kreću, u svakom slučaju više od samo jednog sata dnevno. Potrebne su im fizički zahtevne aktivnosti kao što su vožnja bicikla ili trokoluta, igre loptom, šetnje u šumi itd. Dodatne informacije ćete naći ovde: www.hepa.ch

AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU



Duge vožnje u sedećem položaju (na primer u kolima) se ne preporučuju. I vreme koje dete provodi sedeći u zatvorenom prostoru treba da bude prilično kratko. Dete bi trebalo pred ekranom (televizor, smartphon, kompjuter, tablet itd.) da provodi samo ograničeno vreme i samo zajedno sa jednom odraslom osobom. Dodatne informacije ćete naći ovde: www.jugendundmedien.ch

OSNOVNI POKRETI

- » Verati se, izdizati se, držati se uspravno, penjati se
- » Održavati ravnotežu
- » Bacati i hvatati
- » Skakati uvis i nadole
- » Klizati se (tobogan), pokretati se na točkicama
- » 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 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

// 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