



**PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

# 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: 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...



... 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.



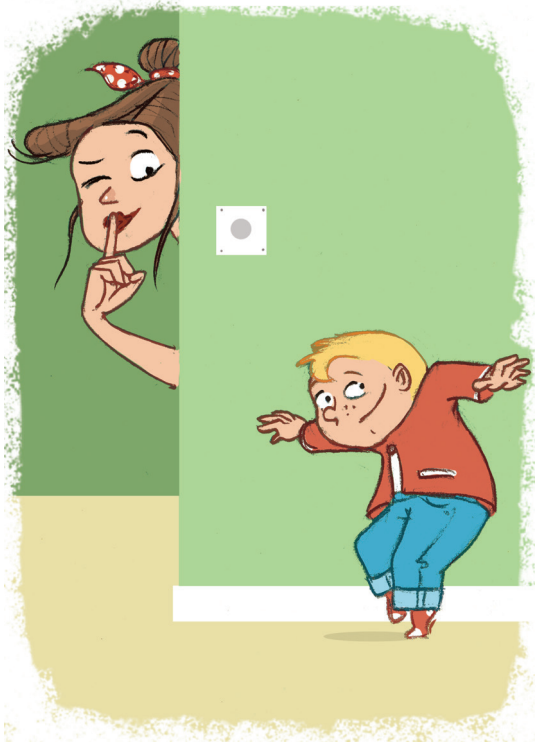
# POKRETATI SE A DA TO NIKOME NE SMETA?

## Prerušavanje

Dajte detetu vreću ili kutiju punu odeće koja je za njega prevelika, šušira, 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 gtranciće 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).



## 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 točkicama
- » Ljuljati se ritmičnim pokretima koji se ponavljaju
- » Kotrljati se, prevrtati se, više puta uzastopce
- » Koristiti svoju snagu
- » Plutati u vodi, savladivati 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

## PREPORUKE



### FIZIČKA AKTIVNOST

Deca uzrasta od 2.5 do 4 godine trebalo bi da budu fizički aktivna bar 3 sata (180 minuta) dnevno (da se igraju napolju, da trče, da skaču, itd.).

### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU



Smanjite, što možete više, aktivnosti u mirujućem položaju.

Izlaganje ekranima (TV, računar, igrice, itd.) nije preporučljivo do 3 godine uzrasta.

Od treće godine, ograničite vreme pred ekranima na najviše 1 sat dnevno.

## IMPRESSUM

### // AUTORI

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// Razradjeno u uskoj saradnji sa

odeljenjem Psychomotricité de

la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, profesorka HES

C. Blanc Müller, predavačica HES

M. De Monte, predavač HES

L. Chuard, studentkinja

O. Crivelli, studentkinja

### // ILUSTRACIJE

Joël Freymond

### // GRAFIKA

Tessa Gerster

### // IZDANJE

Prvo izdanje na francuskom 2014

Prevod: 2016

### // PREVOD

Appartenances, Lozana

Olga Marković Wagnières

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne (Udruženja za zdravo, Kantonalni program «Ça marche!», Lozana)

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne (Mediko-hirurška služba pedijatrije, Dečija bolnica u Lozani)