

Elementarne igre kao oblik vježbanja

Vedran Stojsavljević,
trener i voditelj sportskog programa

Dijete vrtić obitelj 34-35, Kad vrtić ne radi 2020., izvanredno online izdanje

U ovom prijedlogu ući ćemo u svijet velikih kinezioloških mogućnosti u radu s djecom i to upravo putem elementarnih igara. Nećemo vježbati u klasičnom smislu, već ćemo vježbati igrom! Svima je jasno kakvu ulogu imaju igre u rastu i razvoju djece. Mnogi kažu: *'Pusti ih da se igraju...'*, ali neka to bude organizirana, vođena i bogata igra. To je posebno važno u današnjem vremenu zatvorenosti i velikih mentalnih izazova korona vremena.

Svaka aktivnost utječe na širok spektar sposobnosti i osobina i zbog toga se mora reći da je nezahvalno stavljati samo jednu sposobnost u prvi plan. Svaka igra može se odigrati, od svoje osnovne strukture i organizacije, na mnogo drugih načina i time, drukčije ili točnije rečeno, u drugom postotku utjecati na pojedine sposobnosti i osobine, na razvoj djeteta.

Primarni cilj aktivnosti jest obiteljsko zajedništvo, koje produbljuje i čini osnovu svakog razvoja čovjeka, velikoga i maloga. Ova vremena ne smiju se gledati samo kao površno bavljenje aktivnostima, kao površno bivanje s nekim. Ovo je vrijeme neupitnog razvoja i spoznaja o sebi i vlastitoj obitelji, koja je ujedno i ogledalo nas samih. Sekundarni ciljevi proizlaze iz utjecaja aktivnosti na ljudski organizam i njegove komponente te na posljedice aktivnog i svjesnog druženja među njima.

Kreativni dio djetetova bića stalno istražuje, potražuje i tjera roditelje u aktivan odgoj, komunikaciju i prisebnost. Biti vezan u kući sa smanjenim opsegom kretanja može dovesti do postupnog pada sposobnosti u čovjeka. U motoričkom, kognitivnom i psihičkom deficitu svaka zajednička aktivnost je dobrodošla. Kroz elementarne igre moguće je zadovoljiti mnoge aspekte razvoja i potreba, moguće je vježbati a da toga nismo niti svjesni.

U nastavku slijedi prijedlog 10 igara kojima možemo nadopuniti već postojeću zabavu i aktivnost obiteljskog života u karanteni.

Specifičnost igara jest da su one neograničene u mašti, stoga preporučujem da se dosjetite svaku igru obogatiti novim motoričkim sadržajima i zadacima. Bilo da se radi o trčanju ili određenom dijelu igre, uvijek razmišljajte kako dopuniti ili optimalno otežati kretne strukture, npr. trčanje zamijenite sunožnim skakanjem ili

skakanjem na jednoj nozi ili zamijenite kretanjem četveronoške, kretnjama unatraške. Mogućnosti su neograničene, a vi ste kreatori!

Napuni bačvu

Pomagala: lonac ili kutija, loptice od papira ili novina

U sredini prostorije postavimo bačvu. Djeca i roditelji se nalaze na određenoj udaljenosti od bačve u krugu i podijeljena su u dvije ekipe. Svaka ekipa drži svoju boju loptice, i to samo jednu lopticu u ruci. Druge loptice su raštrkane po sobi oko njih. Na znak, igra počinje i zadatak je što brže i preciznije ubacivati loptice (jednu po jednu) u bačvu. Kad igra stane, zbrajaju se ubačene loptice. Dijete koje ima više ubačenih loptica je pobjednik. Ovu igru djeca mogu igrati i protiv roditelja ili svoje braće i sestara. U slučaju jednoga djeteta borba roditelja i mališana sigurna je opcija, iako samostalni izazov gađanja u metu može biti dobra motivacija.

Gađanja možemo izvoditi kroz razne druge motoričke podražaje kao što su sklekovi, čučnjevi, marinci, skipovi, izdržaji, nakon čijeg izvođenja ostaje zadatak ubaciti lopticu, odnosno pogoditi metu.

Ptičice i gnijezda

Pomagala: izolir-traka ili pik-traka ili knjiga ili jastuk ili stolice

Po sobi postavimo odabrano pomagalo u jedan veliki krug. Odabrana pomagala predstavljaju gnijezda. Igra počinje na znak tako da djeca (ptičice) trče u ritmu oko gnijezda u željenom smjeru. Kad se ritam ili glazba zaustave, svako dijete mora što prije naći gnijezdo.

Uhvati loptu

Pomagala: lopte

Djeca stoje u vrsti. Na određenoj udaljenosti od njih nalazi se roditelj s loptom u ruci. Roditelj ide od jednog do drugog djeteta i baca im loptu na različite načine. Dijete mora uhvatiti loptu i vratiti je natrag na isti način kao roditelj. Ova igra je jako dobra za razvoj motoričkih vještina iz košarke, rukometa, odbojke, nogometa. Igru možemo 'zakomplicirati' tako da postupno povećavamo udaljenost između roditelja i djece, što naravno ovisi o njihovoj 'utreniranosti' i motivaciji.

Primjer integrativnih sadržaja: matematika za hvatače (kod bacanja lopte postavimo zadatak, dijete mora riješiti zadatak prilikom hvatanja)...

Rođendanska trka

Pomagala: baloni ili obojani papiri

Balone postavimo na zidove soba i dobro ih učvrstimo. Roditelj je lovac. Djeca bježe po stanu i spas su im baloni na zidu. Prije nego što lovac ulovi dijete, ono mora dotaknuti balon i držati ga tri sekunde. Nakon tri sekunde, pušta balon i trči dalje do novoga balona. Uvijek se mora dotaknuti novi balon. Ako je dijete ulovljeno, odlazi u određeni prostor i čeka kraj igre. U slučaju da imate stariju osobu u kući, nju možete uključiti u igru na način da bude svojevrsni doktor, koji će izliječiti ulovljeno dijete ili roditelja u zadanom prostoru.

Zmija poskočica

Pomagala: nisu potrebna pomagala

Djeca stoje u krugu na određenoj udaljenosti od roditelja koji je u sredini kruga. Roditelj se 'pretvara' u zmiju poskočicu, željnu igre i druženja s djecom. Na znak, roditelj krećući se po podu pokušava dodirnuti stopala djeci. Da bi se spasila, djeca skaču sunožno u zrak ili podižu jednu nogu u zrak, ovisno o tome koje stopalo trebaju spasiti.

Pronađi položaj

Pomagala: jastuci, igračke

Djeca trče oko pomagala na zvuk ili glazbu. Kad zvuk ili glazba stanuje, djeca se moraju zaustaviti – 'zalediti' – i poslušati zadatak. Roditelj im zadaje da 'pronađu' određeni položaj. Djeca moraju što brže pronaći traženi položaj i ostati u njemu koliko je potrebno.

Primjer integrativnih sadržaja: položaji životinja, specifični položaji različitih sportova

Kineski štapići

Pomagala: kuhače, loptice od papira

U sredini sobe postavimo kutiju punu loptica. Na određenoj udaljenosti od kutije postavimo markacije. Svako dijete stoji na svojoj markaciji s dva štapića/kuhače. Svaki u jednoj ruci. Na znak roditelja, djeca trče prema sanduku (oprez – sudar glavama!!!!) i pokušavaju s dva štapića uhvatiti i držati lopticu, koju nose do svog obruča. Kad su spustili lopticu u obruč, okreću se i trče po novu lopticu. Pobjednik je ono dijete koje ima najviše sakupljenih loptica.

Pogodi u kolica

Pomagala: lonac, kutija, uže (ili ne), loptice od papira – dvobojne, markacije na tlu

Djecu i roditelje podijelimo u dvije ekipe. Ekipe su okrenute jedna prema drugoj u vrsti. Svako dijete ima dvije loptice. Na znak, jedan od roditelja započinje voziti kolica između ekipa. Djeca ubacuju jednu lopticu u kolica, a po povratku kolica i drugu lopticu. Na kraju igre zbrajaju se ubačene loptice i pobjednik je ona ekipa koja ima više ubačenih loptica. U ovoj igri treba obratiti pažnju kad djeca bacaju lopticu i na pomicanje djece s markacija.

Bijesna metla

Pomagala: markacije, metla, tepih

Postavimo se u sredinu tepiha. Roditelj s metlom se nalazi u sredini tepiha, a djeca na rubu tepiha s unutrašnje strane. Roditelj pokušava metlom dotaknuti stopala/tenisice/papučice djece. Prije dodira djeca skaču sunožno unatrag. Na taj način se spašavaju i odmah se, sunožnim skokom, vraćaju natrag na tepih. Ulovljena djeca broje izgubljene živote (sami se dogovorite koliko ćete imati života), a djeca koja ostaju na tepihu neulovljena su pobjednici.

Reljin ručak

Pomagala: cijeli stan, ormari, stolovi, kreveti, pokrivači i ostalo

Klasična igra skrivača. Roditelj je morski pas Relja, dok su djeca ribice, račići i druga morska stvorenja. Relja traži ribice, a ribice se skrivaju u svim dijelovima stana i paze da ne završe u Reljinu trbuščiću.

Vježbajmo doma

***Korana Stojsavljević,
nastavnica suvremenog plesa,
odgajateljica***

Dijete vrtić obitelj 37-38 Kad vrtić ne radi 2020., izvanredno online izdanje

Ideja za kretanjem u stanu ima napretek te sam odlučila podijeliti s vama mali dio naših svakodnevnih aktivnosti:

1. Uz svakodnevne aktivnosti koje dijete inače voli raditi (plesati, kuhati, igrati se sa životinjama/lutkama), novost je trčanje. Uz igre lovljenja, znamo trčati i uvijek nanovo istraživati stan, tražiti omiljena mjesta, mrljice, slike, braću i sestre. Obrazovna komponenta igre je velika i raznolika, jer trčeći za roditeljima dijete može učiti poimence o prostoru oko sebe, stvarima koje ga okružuju, a na taj način ono postaje integrirano u svijet oko sebe - funkcionalno utisnuto u život.
2. Poznata igra 'Dan, noć!' – duboki čučanj je 'noć', a dizanje iz njega u uspravni stav je 'dan'.
3. Prelaženje različitih prepreka (gredica, štapova, trakica, plišanih igračaka...) – u početku dijete prelazi preko prepreke uz pomoć roditelja, kasnije samostalno kad za to bude spremno. Dijete stječe veću sigurnost u sebe i svoje mogućnosti.
4. Penjanje na povišenu površinu (niski stolac, stepenice, jastuk, kutija...) – u početku se dijete penje uz pomoć roditelja, kasnije samostalno kad za to bude spremno. Ova aktivnost, između ostalog, utječe na razvoj ravnoteže i koordinacije. Dijete stječe veću sigurnost u sebe i svoje mogućnosti.
5. Kotrljanje (slobodno po podu, na krevetu, stazici od tepiha, stazici od velike role papira) – legnemo na pod/rolu papira i kotrljamo se na jednu, pa na drugu stranu i pritom izgovaramo 'Mazanje i rolanje palačinke'.
6. Provlačenje, hodanje četveronoške, puzanje (tunel, obruči, kućica napravljena od plahiti, stol...) – razvijanje smisla za prostornu orijentaciju, prevladavanje straha od ulaska u male skućene prostore. Roditelj ćeka dijete na kraju tunela dozivajući, bodreći i nasmijavajući ga.

7. Igra skrivača – ovoj igri nema kraja, bilo da se sakrije dijete ili netko od ukućana.