

# KAKO SE POKRETATI S DETETOM

Od 18 meseci  
 do 2.5 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. Međutim, opšta fizička kondicija dece se umanjila poslednjih godina. Ta tendencija ne zavisi od naše volje. Ona je pre svega uslovljena savremenim životom: svakodnevnica 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...



... bila jaka i spretna



... bio siguran u sebe

## Da bi me pratili, moji roditelji mogu:

- » Da me puste da sam/a nešto uradim (da se sam/a oblačim, da sam/a uspremam stvari...
- » Da me ohrabre da hodam (a ne da me stavljaju u kolica)
- » Da me slušaju i da uzmu u obzir i moje predloge
- » Da mi objasne pravila koja treba poštovati i da mi ukažu gde su granice
- » Da mi pruže bezbedno okruženje



... se izražavao



... bio miran



... naučio gde su moje granice  
i da bih se manje pozledio

## POKRETATI SE A DA TO NIKOME NE SMETA?



### Mačka i miš

Sakrijte se ispod pokrivača. Dete treba da pokuša da dohvati neki deo vašeg tela ispod pokrivača.

### Može i ovo

Zamenite uloge ili pogodite o kome delu tela se radi.

### Laka vam noć, moje igračke

Predložite detetu da spremi za spavanje sve lutke, na podesno mesto, ili da uspremi sve automobilčiće u garažu, za noć.

### Može i ovo

Omiljena lutka vašeg deteta može da vam pritekne u pomoć.



### Mali vajar

Dajte detetu plastelin i pomozite mu da upozna pod prstima tu novu materiju.

### Može i ovo

Pomozite mu da razvija maštu i spretnost praveći sa njim male životinje ili predmete.



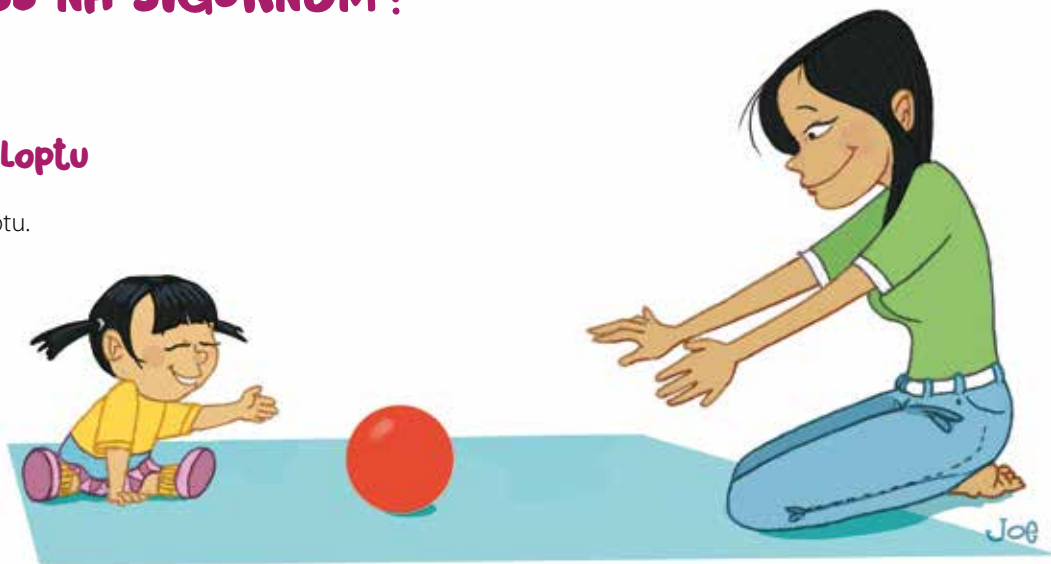
# POKRETATI SE NA SIGURNOM?

## Da prebacujemo loptu

Bacajte jedno drugom loptu.

### Može i ovo

Van kuće, napolju, stojeći, dobacujte loptu jedno drugom.



## Koja sam ja životinja?

Imitirajte životinje (tigra, zeca, konja, kornjaču, itd.), zvuke koje puštaju, način kako se kreću (kako skaču, pužu, itd.).

### Može i ovo

Igrajte se tako što ćete izraziti razna osećanja životinja i koja ćete imenovati (radost, tuga, bes, itd.).

## Put avanture

Napravite sa detetom, na primer u dnevnom boravku, stazu s preprekama, pomoću stolica, stola, jastuka, kartonskih kutija, itd.



# POKRETATI SE I KADA JE LOŠE VREME?

## zaplešimo zajedno

Upalite radio ili pustite neku vedru muziku i plešite sa detetom.

### Može i ovo

Pesmice koje ćete pratiti pokretima i gestovima pomažu mnogo detetu da govori.



## U autu

Držite ga za ruke i imitirajte auto u krivini.

### Može i ovo

Vaši prsti su kao razni delovi za upravljanje automobilom (starter, truba, žmigavac, kočnica, itd).

## Bežanje u prirodu

Obucite detetu kišni mantil i gumene čizme pa izadjite u šetnju.

### Može i ovo

Pomozite detetu da otkriva nove osele hodajući po suvim granama ili po različitim terenima.



# POKRETATI SE DA DETE BUDE MIRNO?

## Na igralištu

Ohrabrite dete, kada ste u parku, da se penje, da se sulja niz tobogan, da bude s drugom decom, ali ostanite uz njega radi sigurnosti.

### Može i ovo

Zajedno sa njim, šutirajte loptu pa trčite da je uhvatite.



## Jedna kula, pa druga...

Pomoću kartonskih kutija, na primer kutija za cipele, sagradite sa detetom kulu i pustite ga da je sa radošću poruši, pa onda da je ponovo gradi, pa da je opet ruši, itd.

## Komarac koji bocka!

Kada ste napolju, predložite detetu da se igrate tako što će ono da trči a vi da ga jurite praveći se da ste komarac koji bocka i golica.

### Može i ovo

Zamenite uloge.



## 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

Mala deca bi trebalo da budu fizički aktivna bar 3 sata, (180 minuta) dnevno (da pužu, da hodaju, da se igraju napolju na vazduhu, itd.).



### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU

Smanjite, što možete više, aktivnosti u mirujućem položaju. Izlaganje ekranima (TV, računar, igrice, itd.) nije preporučljivo.

## NEKI POKAZATELJI



## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

### // Développé en étroite collaboration

avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES

C. Blanc Müller, chargée de cours HES

M. De Monte, chargé de cours HES

M. Lecoultré, étudiante

L. Ney, étudiante

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition en français 2014

Traduit en 2016

Édition mise à jour en 2019

### // TRADUCTION

Appartenances, Lausanne

Olga Marković Wagnières

© 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