

# 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. Medjutim, 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...



... 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 ćilima 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 "uljeza!"

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](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



U dobu kada idu u osnovnu školu, deca bi trebalo da se pokreću mnogo više nego jedan sat dnevno (da voze bicikl ili trotinet, da učestvuju u igrama s loptom, da se šetaju po šumi, itd.).

### AKTIVNOSTI U MIRUJUĆEM POLOŽAJU



Ograničite prevoz u sedećem položaju (motornim vozilom) i smanjite vreme koje dete provodi u toku dana u sedećem položaju i u zatvorenom prostoru.

Ograničite na dva sata dnevno vreme za rasonodu koje dete provodi ispred ekrana; što vise skratite to vreme, to je dobrobit za zdravlje deteta veća.

## 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 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 i savladati ih
- » Trčati i isprobavati svoje granice (do izvesmog stepena zdravog umora)
- » Uvežbavati se u pravljenju "figura" i predstavljati ih

## 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

### // 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