

Savjeti za roditelje

AKTIVNO PROVOĐENJE

VREMENA S DJECOM

PREDŠKOLSKJE DOBI

1

Šetnje prirodom:

Lagano šetajte parkom, promatrajući drveće, cvijeće i životinje. Potaknite dijete da postavlja pitanja i aktivira svoja osjetila dodirivanjem lišća ili mirisanjem cvijeća.



2

Lov na blago:

Napravite popise predmeta koje vaše dijete može pronaći, potičući znatiželju i istraživanje. Ova aktivnost potiče vještinu promatranja dok traže predmete kao što su češeri, perje ili lišće različitih boja.



3

Plesne zabave:

Upalite glazbu i plešite zajedno, promičući pokret i kreativnost. Potaknite svoje dijete da izmisli vlastite plesne pokrete ili slijedi jednostavne korake.



4

Staze s preprekama:

Postavite lekcije u zatvorenom prostoru koristeći jastuke, stolice i druge kućanske predmete za zabavne izazove. Postavite zadatke poput puzanja ispod stolova, preskakanja preko jastuka ili balansiranja na užetu kako biste poboljšali koordinaciju i agilnost.



Savjeti za roditelje AKTIVNO PROVOĐENJE VREMENA S DJECOM PREDŠKOLSKJE DOBI

5

Nogomet u dvorištu:

Šutirajte loptu zajedno, podučavajući timski rad i koordinaciju. Stvorite mini igre poput driblinga oko čunjeva ili dodavanja lopte jedni drugima kako biste razvili osnovne nogometne vještine.



6

Klasične igre na otvorenom:

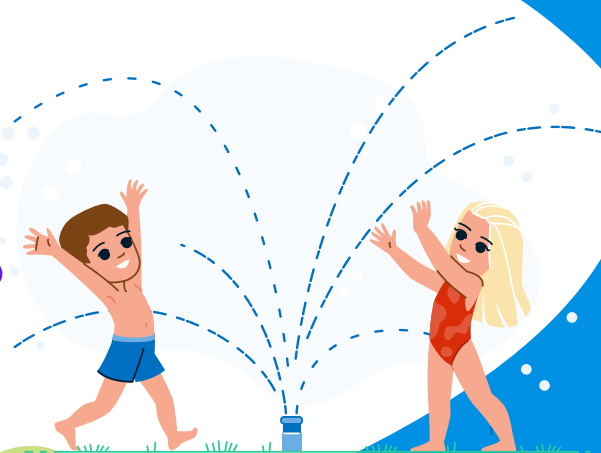
Igrajte se klasičnih igara koje poboljšavaju ravnotežu, agilnost i motoričke vještine. Vježbajte obrasce skakanja i skakutanja, postupno povećavajući težinu kako biste izazvali koordinaciju i koncentraciju svog djeteta.



7

Voda u dvorištu:

Postavite dječji bazen ili prskalicu za osvježavajuću igru u vodi. Potaknite svoje dijete da prska, skače i igra igre poput "Simon kaže" ili "Slijedi vođu" kako bi ojačalo motoričke sposobnosti i koordinaciju.



Avanture za vrijeme kupanja:

8

Koristite igračke za kupanje i mjehuriće kako biste vrijeme kupanja pretvorili u osjetilno iskustvo. Uključite plutajuće igračke, šalice za točenje i ručnike za senzorno istraživanje, čineći vrijeme kupanja zabavnim i edukativnim.



Savjeti za roditelje

AKTIVNO PROVOĐENJE VREMENA S DJECOM PREDŠKOLSKJE DOBI

9

Joga za djecu:

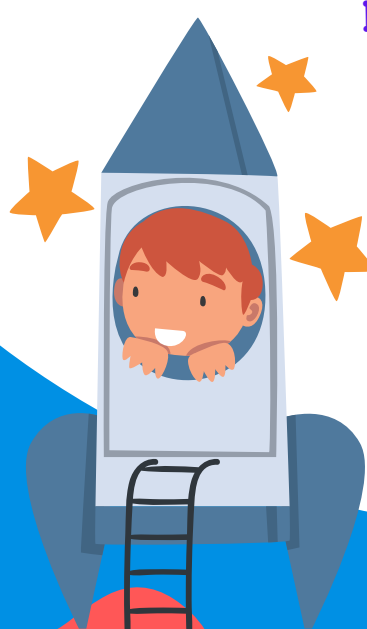
Radite zajedno jednostavne joga poze, potičući fleksibilnost i opuštanje. Upotrijebite poze s temom životinja kao što je pas okrenut prema dolje (poza psa) ili poza stabla kako bi bila privlačna i pristupačna maloj djeci.



Maštovita igra pretvaranja:

10

Igrajte se avantura kao gusari ili astronauti, potičući kreativnost i fizičku aktivnost. Osigurajte rekvizite i materijale kao što su kartonske kutije svemirskog broda ili kostimi za igranje uloga kako biste potaknuli maštu i kretanje.



11

Vožnje biciklom:

Istražite lokalne staze ili biciklirajte po susjedstvu kao obitelj. Napunite se grickalicama i napravite pauze za promatranje prirode ili igru u obližnjim parkovima, njegujući ljubav prema istraživanju na otvorenom.



Piknik u parku:

12

Spakirajte zdrav piknik i provedite kvalitetno vrijeme vani uživajući u prirodi i međusobnom društvu. Ponesite lopte, zmajevе ili frizbije za aktivne igre, stvaranje nezaboravnih iskustava i jačanje obiteljskih veza.

