**Fizičke aktivnosti u zatvorenom**

1. **Aktivnosti s otiscima dlanova i stopala**

****

Vrlo zanimljiva aktivnost i može se igrati u nekoliko varijacija. Dijete usvaja odnose (lijevo-desno, gore-dolje, ispred-iza), razvija maštu, koncentraciju, uči se strpljenju i čekanju na red, razvija fizičke kompetencije poput ravnoteže, balansiranja u prostoru, izbjegavanja prepreka, ...

Što vam je potrebno: printani otisci stopala i dlanova (ili jednostavno ocrtajte svoja i obojajate s djetetom. , selotejp

1. Napravite stazu od otisaka stopala i dlanova prema želji (jedan od primjera je u PDF-u u Prilogu) te pokušajte svatko pojedinačno što prije prijeći stazu bez greške.
2. Postavite prepreke na tlo (trake papira, olovke,grančice, ...) na razmak od 30-tak cm. I pored nekih „polja“sa strane zalijepite otisak ili dlana po želji ili stopala po želji. Dijete treba preskakati prepreke (skakakti iz polja u polje) s tim da mora paziti na zadatak pored polja (dotaknuti tlo ili zadanim stopalom ili zadanim dlanom – lijevim ili desnim)
3. Zalijepit otiske dlana ili stopala na određena mjesta po vašem domu. Dijete ih mora pronaći i dotaknuti istim onim stopalom ili dlanm koji je zadan na papiru.
4. **Balansiranje na jednoj nozi**

****

Balansiranje na jednoj nozi za neku djecu može biti vrlo zahtjevno dok z druge može biti dosadno i nemotivacijski za izvoditi. Međutim, postavimo ovaj #zadatak“ u drugačiji kontekst tako da je stajanje na jednoj nozi sekundarni cilj. A primarni cilj može biti bilo što, npr.

1. Prenijeti jednu po jednu lopticu iz jedne kante u drugu
2. Prenijeti žlicom pikule iz jedne čaše u drugu
3. Prenijeti nekakve igračke koje imate doma iz jednog kraja sobe u drugi
4. ... ☺
5. **Glazbeno iznenađenje**

Zabavna glazbena igra u kojoj dijete usvaja preciznost, koncentraciju, sluh, pažnju, fizičku spremu, usvaja red, ...



Potrebno: crtani ili printani fizički zadaci, selotejp, glazbena podloga, zvučnici naravno ☺

Iscrtajte ili isprintajte ili ispišite (ukoliko djeca poznaju slova) desetak različitih tjelesnih zadataka složenih u krug po kojima će dijete hodati/skakati/trčati –onako kako vi odredite ili kako dijete želi. Dijete prelazi papire dok ide glazba. Kad glazba stane, na kojem se papiru dijete zaustavilo taj zadatak mora odraditi.

Prijedlozi zadataka: 10 čučnjeva, 3 čučnja, 2 skoka u vis, broji do 4 i skači na jednoj nozi, 2 skleka, lezi na leđa i „vozi bicikl 10 sekundi“, napravi 10 „škarica“ nogama, skači s noge na nogu dok nabrojiš do 8 i sve drugo što vam padnena pamet

1. **Vrećice s pijeskom (može i riža)**

Potrebno: kartice sa zadacima, vrećice punjene pijeskom ili nekim težim žitaricama



Vrećice cca 10x10 cm napunite pijeskom, a može i rižom ili bilo kojom težom žitaricom. Vrećice mogu bitii nešto veće, nepravilnije, plastične (one za zamrzivač) pa zavezane. Ova dimenzija 10x10 jest za one koji će si dati truda pa ih sašiti. Oni će u početku trebati više vremena za pripremu igre, ali se isplati, jer će takve vrećice najduže trajati. U Prilogu su kartice i nanjima su zadaci. Dijete izvlači karticu na kojem je način manipuliranja s punom vrećicom/vrećicama.

Mogući zadaci: prenosi vrećicu pomoću laktova, balansiraj s vrećicom na jednoj nozi, prenesi vrećice s jednog na drugi kraj sobe noseći ih na glavi, itd.

1. **Prometni znak**

Potrebno: izrađeni prometni znakovi kojemu su dodane „vrijednosti“ određenih fizičkih aktivnosti, selotejp

 

Zalijepite po prostoru prometne znakove. Kada dijete prolazi pokraj tog znaka , prisjeća se koji zadatak je vezan za taj znak te ga odrađuje. Ispočetka krenite s dva, tri, znaka, a poslije svakodnevno povećavajte broj znakova za onoliko koliko je dijete spremno usvojiti (jedan ili više).

Primjeri zadataka uz znak: STOP = izdržaj u čučnju uza zid 10 sekundi, ČUNJ = skači kao zec i broji do 20, PJEŠAČKI PRIJELAZ = dugi iskorak 10 puta, itd.