



PRIRUČNIK

*Igre i aktivnosti za razvoj grube
i fine motorike*

Priručnik je namjenjen prvenstveno roditeljima i članovima uže obitelji koji sudjeluju u odgoju i obrazovanju djece predškolske dobi.

Izašao je iz potrebe i želje za pomoć svima, da slobodno vrijeme s djetetom provedu što kvalitetnije i zabavnije.

Sve aktivnosti u priručniku provode se s ciljem poticanja razvoja fine i grube motorike djeteta.

Igra je važan dio djetinjstva, a upravo putem igre u mlađoj dobi djeca uče vještine potrebne za kasniji razvoj. Putem igre djeca istražuju i razvijaju grubu motoriku koja je temelj za razvoj fine motorike.. Gruba motorika uključuje rad svih mišićnih skupina koje aktiviramo kretanjem pojedinog dijela tijela. Vještine koje djeca prvo svladavaju su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje i penjanje.

Fina motorika je sposobnost stvaranja preciznih sitnih pokreta rukom uz zadržavanje dobre koordinacije između prstiju i oka. Djeca kod koje potičemo finu motoriku kroz rad s različitim teksturama, veličinama ujedno uče obilježja tih predmeta pa tako za led znaju da je hladan, orah mali, a lopta okrugla i velika.

UREDнице....

Željana Narančić, odgojiteljica

Maja Jakić Grubešić, kineziolog i trener u sportskom programu

MOTORIČKE AKTIVNOSTI

PRIRODNIH OBLIKA KRETANJA

HODANJA:

- ⇒ na prstima
- ⇒ na petama
- ⇒ na vanjskom i unutarnjem dijelu stopala
- ⇒ korak-dokorak
- ⇒ hodanje sa zatvorenim očima
- ⇒ hodanje s visokim podizanjem koljena „stupanje“
- ⇒ hodanje u čučnju „patkica“
- ⇒ hodanje četveronožno „medo“
- ⇒ hodanje na koljenima

TRČANJA:

- ⇒ trčanje naprijed
- ⇒ trčanje unatrag
- ⇒ bočno trčanje
- ⇒ trčanja različitim tempom
- ⇒ trčanje sitnim koracima
- ⇒ trčanje s visokim podizanjem koljena

POSKOCI I SKOKOVI:

- ⇒ sunožni skok u mjestu
- ⇒ sunožni skok u kretanju (naprijed, unazad, bočno, u dalj, u vis)
- ⇒ dječji poskoci
- ⇒ jednonožni poskoci u mjestu i kretanju (naprijed, nazad, bočno)
- ⇒ sunožno-raznožni skokovi

PUZANJA:

- ⇒ u uporu klečećem „psić“
- ⇒ u uporu za rukama „stolić“
- ⇒ puzanje na trbuhu „krokodil“
- ⇒ puzanje u sjedu „glistica“
- ⇒ puzanje na leđima „puž“

VREMENSKA PROGNOZA



Kako na zabavan način djecu naučiti što je to vremenska prognoza, tko je prognostičar i kakve nas vremenske prilike i neprilike mogu zadesiti? Pomoću zabavne i pučne igre „*Vremenska prognoza*“ učimo sve o vremenu, a u isto vrijeme razvijamo motoriku cijelog tijela. Slijedite upute o igri i dobro se zabavite.

KRENIMO!

UPUTE: jedna osoba je trener/prognostičar, a ostali sudionici igrači. Igrači se uz ritam (glazba, pljeskanje, sviranje i sl.) kreću po prostoru zadanim pokretima.

Pokreti mogu biti:

- ⇒ Oponašanje životinja: hodanje na prstima s visoko podignutim rukama kao „*iglica*“, hodanje velikim iskoracima kao „*dinosauri*“, hodamo kao „*medo*“ (četveronoške), poskoci s obje noge kao „*klokan*“, hodamo u čučnju kao „*patka*“, poskoci na jednoj nozi kao „*roda*“, itd. (Dajte mašti na volju!)
- ⇒ Elementi trčanja na različite načine: trčanje sitnim koracima, trčanje s visokim podizanjem koljena, trčanje s izbacivanjem potkoljenicama, trčanje unatrag, pravocrtno trčanje...

Prognostičar zadaje jedan pokret, igrači ga izvode uz ritam, i na zadanu riječ npr. ZALEDI SE, svi igrači stanu i prognostičar izgovara kakvo nas vrijeme očekuje.

Vrijeme može biti:

KIŠA– otići u zaklon, sakrij svoju glavu (ispod jastuka, stola, stolice..., a ako ste na otvorenom opet imate bezbroj mogućnosti)

POPLAVA– spasi se na povišenju (stolica, krevet, panj, ljuljačka, ograda...)

VJETAR– uhvati se za nešto čvrsto (noga od stola, kvaka, drvo, ograda...)

POTRES - legnemo na pod i tresemo se cijelim tijelom

SUNCE - plešemo

Nakon što su svi dobro izveli zadatak, igra se nastavlja. Igra traje najmanje dok ne prođemo kroz sve vremenske uvijete, ali uvijek možemo neki element ponoviti.

Igrati se možemo u otvorenom i zatvorenom prostoru. Igru je potrebno prije početka djeci demonstrirati i objasniti. Kod mlađe djece, igrajte se s njima, navodite ih rječima i sudjelujte svi zajedno. Uživite se u ulogu prognostičara i dočarajte djeci raznolikost vremenskih prilika.

PRIMJER!

Hajdemo sada svi hodati kao „iglica“...STOP!...ZALEDI SE!...prognostičar je cijelu noć proučavao vremensku prognozu i danas nam se spremaaaa KIŠAAA!!!... djeca se skrivaju u zaklon...kiša traje neko vrijeme...kiša je prestala vrijeme je za novi zadatak...krećemo na put velikim iskoracima kao „dinosauri... NASTAVI PRIČU DALJE!

ŠTO SMO POSTIGLI I NAUČILI!

Motoričkim zadacima utjecali smo na razvoj motoričkih sposobnosti: snage, brzine, koordinacije, prostorne orijentacije. Stekli smo puno novih saznanja o vremenu i ponašanju za vrijeme različitih vremenskih uvjeta. Na najzabavniji mogući način, **IGROM**, ostavari smo pozitivne učinke na cjelokupni djetetov razvoj.

MOJE „SUNCE“ „KIŠA“ „OBLAK“



Potrebno nam je:

- papir formata A4 (3 komada)
- crni flomaster
- salvete (papirnate maramice, krep papir, novinski papir)
- ljepilo u sticku

Uputa:

Na svakom papiru nacrtajte sunce, oblak i kišu (oblak iz kojeg pada kiša). Neka dijete salvete trga na manje komadiće i potom od njih oblikujte malene kuglice.

Zadatak:

Lijepiti kuglice na nacrtani papir.

Savjet: Dio po dio papira gdje dijete lijepi prethodno namažite ljepilom. Također, možete se poigrati pa za sunce koristiti žute salvete, a za oblak i kišu bijele i svijetlo plave.

OSIM POTICANJA FINE MOTORIKE POKRETANJEM SITNIH MIŠIĆA ŠAKE I PRSTIJU PRILIKOM TRGANJA SALVETA I OBLIKOVANJA KUGLICA, KORIŠTENJEM SALVETI RAZLIČITIH BOJA, DIJETE POTIČEMO NA PREPOZNAVANJE I IMENOVANJE BOJA.



KRTICE

TKO SE NIJE SKRIO, KRTICA JE BIO!!

Krtica u zemlji—na zemlji je igra koja nas kroz pokret uči o krticama, njihovom staništu, načinu kretanja u prirodi, a istovremeno oponašanjem kretnje potičemo obrasce motoričkog razvoja.

UPUTE:

Za početak odredite uloge. Potreban vam je veliki Krtić (mama, tata, baka, djed,...) i ostali su male krtice. Potrebni su vam elementi koji dobivaju obilježje krtice **u zemlji** (ispod stolice, stola, velikog jastuka, kutije...) i **na zemlji** (krevet, tabure, pomoćna stepenica...ili ako ste vani pravi krtičnjak). Kod određivanja elemenata budite slobodni i maštajte.

Na znak Krtića djeca se kreću po prostoru. Kretanje može biti slobodnim stilom ili različitim motoričkim kretanjama. Na ponovljeni znak Krtića uz uputu " Na zemlji ili u zemlji ", djeca moraju pronaći svoje pripadajuće mjesto.

Pokreti :



- ⇒ U zatvorenom prostoru: kretanje po unaprijed dogovorenom prostoru (puzanjem četveronoške „mačka“, puzanjem u sjedu „glista“, hodanjem četveronoške „medo“, sunožnim skokovima „klokan“, puzanje potrbuške „krokodil“...) ili statičnim vježbama (kruženje rukama „vjetrenjače“, kruženje bokovima „mikser“, raširenih ruku oponašati let „aviona“, čučnjevi, čučanj-skok kao „raketa“...)
- ⇒ U otvorenom prostoru: sada prostor za kretanje može biti puno veći, ali opet treba odrediti granice. Koristite prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, poskoci i skokovi...)

PRIMJER!

Krtice pokažite mi koliko ste narasle preko noći, izdužite svoje ruke visoko u zrak, dignite se na prstiće i hodamo oko naših oznaka...pozorno slušaj Krtića, Zaaledi see!....**KRTICE NA ZEMLJI!**, bravo za sve...krenimo dalje poput malih „medvjeda“....**STVORITE SVOJU PRIČU!**



ŠTO SMO POSTIGLI I NAUČILI!

Koristeći prirodne oblike kretanja za izvođenje igre ostvarili smo utjecaj na cjelokupni motorički razvoj djeteta. Kroz uvod i priču naučili smo djecu nova saznanja o životinjama i prirodi. Ako su se i odrasli pretvorili u male krtice postigli smo ono najvažnije, OSMIJEH NA DJEČJEM LICU!

Nakon tjelesne aktivnosti poželjno je tijelo dovesti u stanje mirovanja. Kako to mirovanje nebi bilo dosadno, evo kako se još možete dobro zabaviti uz **KRTICE**.

KRETANJE KRTICE PO KRTIČNJAKU

Potrebno nam je:

- poklopac kutije za cipele
- pregrade napravljene od kartona ili debljeg papira
- plastelin
- ljepilo

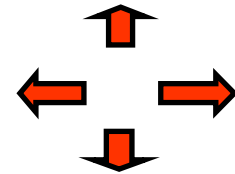
Uputa:

Unutar poklopca kutije od cipela prema vlastitoj želji izradite labirint. Za pregrade koristite karton ili deblji papir koji ćete zalijepiti na poklopac. Od plastelina oblikovati **malenu kuglicu** koja predstavlja **krticu**.

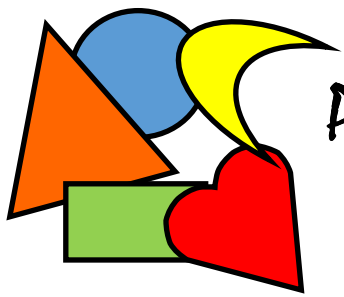


Zadatak:

Krticu staviti na početak labirinta te pomicanjem poklopca gore, dolje, lijevo, desno, krticu kretati po krtičnjaku.



Ovom aktivnošću doprinjeli smo razvoju okulomotorne koordinacije, a izradom krtice (oblikovanje plastelinom) poticali smo razvoj fine motorike.



PRONAĐI ME!

BOJE I OBLICI

Što je sve **crveno**, **žuto**, **plavo**, **zeleno**?? Kakvi se sve oblici skrivaju u našem domu, vrtu ili parku? Sve to možemo otkriti uz pomoć ove igre, a ako još u rad uključimo ruke i noge, uspjeh je zagarantiran.

Pronađi me u šarenilu boja i oblika.

Upute:

Za ovu igru poželjno je malo više prostora, iako nije nužno, kako bi mogli izvoditi što više motoričkih zadataka. Ako imate više prostora zadatke izvodite **u kretanju** oko postavljenih oznaka. Ukoliko vam je prostor ograničen, birajte zadatke koje djeca mogu izvoditi **u mjestu**.

Pa krenimo... djeca se kreću po označenom prostoru izvođeći razne motoričke zadatke, na dogovoreni znak (npr. **STOP BOJA**) se zaustave i slušaju zadatak. Primjer, pronadi plavu boju ili pronadi boju neba. Igra se nastavlja s novim motoričkim zadatkom do ponovnog znaka (npr. **STOP OBLIK**). Primjer, pronadi oblik trokuta.



Težinu zadataka prilagodite dobi djece. Važno je prije početka igru dobro objasniti, demonstrirati, pokazati. Pokažite djeci gdje sve mogu pronaći boju ili oblik (na svojoj odjeći, predmetima u domu, gledajući kroz prozor). Uvijek je dobro krenuti od jednostavnijih zadataka koje će te onda postepeno otežati. Pritom vodite računa o sposobnostima vaše djece jer je osnovni cilj IGRA, a uz dobru organizaciju ostvarujemo ostale važne čimbenike rasta i razvoja.

ŠTO SMO SVE POSTIGLI I NAUČILI!

Učenje boja i oblika djeci će najjednostavnije biti kroz igru. Na taj način odmah uče povezivati više stvari što utječe na razvoj koncentracije, pažnje, aktivnog slušanja i razmišljanja. Naravno, aktivnom igrom zadovoljavamo osnovnu potrebu djece, potrebu za kretanjem i igrom.

ŠKARICE LUTALICE

Potrebno nam je:

OPCIJA 1

Predmeti iz kućanstva
zadanih oblika

Papir

Olovka

Škarice



OPCIJA 2

Raznovrsni prospekti, novinski
papir

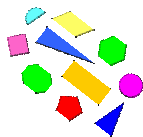
Škarice

Ljepilo

Papir



Uputa:



Opcija 1

U kućanstvu pronađite predmete različitih oblika (primjer dno čaše – krug, plastična posudica – kvadrat ili pravokutnik, a mogu vam poslužiti i modlice za kolače). Pomognite djetetu u ocrtavanju oblika na papir na način da mu držite predmet dok ga dijete ocrta. Nakon što ocrta predmete potrebno ih je izrezati po zadanoj liniji.

Opcija 2

U novinama, časopisima ili prospektima zajedno s djetetom pronađite predmete zadanih oblika . Poželjno je da predmeti budu veći kako bi ih dijete lakše izrezivalo. Nakon izrezivanja, može ih zalijepiti na papir klasificirajući ih po oblicima (krug na jednu stranu, trokut na drugu, srce na treću, itd.).

Rezanje škarama važan je čimbenik za razvoj fine motorike jer djeca rezanjem jačaju ruke, vježbaju preciznost i koordinaciju oko- ruka.

MEDENJACI

Potrebno nam je:

- 1 šalica meda
- 1 šalica ulja
- 3 žutanjka
- 1 žličica sode bikarbone
- 2 žlice mlijeka
- 1 žlica šećera
- Glatko brašno prema potrebi

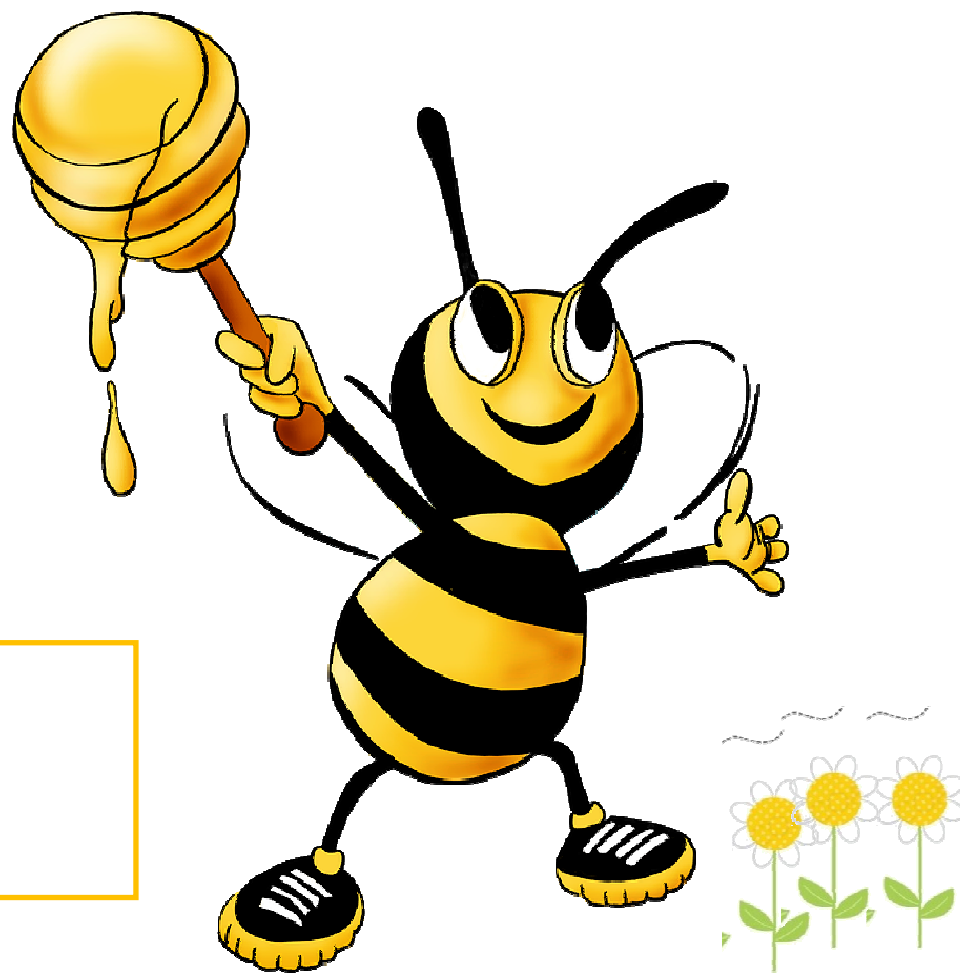
Za ukrašavanje:

- 3 bjelanjka
- 20 dkg šećera u prahu

Priprema:

Od navedenih sastojaka zamijesiti gipko tijesto. Oblikovati male kuglice (ili modele), posložiti na pleh i peći na srednjoj temperaturi. Od bjelanjaka izraditi čvrsti snijeg, dodati šećer u prahu i lagano izmiješati. Dobivenu smjesu lagano kuhati na pari da dodatno učvrсне, te njome ukrasiti medenjake.

Oblikovanjem tijesta, kod djece jačamo mišiće šake, njene spretnosti, razvijamo koordinaciju oko-ruka, te potičemo razvoj opažanja i koncentracije.





SLADOLED

Igra za cijelu obitelj. Izaberite materijale i napravite svoj najdraži sladoled.

Upute:

Igra se radi u paru. Potreban vam je **KORNET** (plastična zdjela, kornet napravljen od kartona...) i **KUGLICE SLADOLEDA** (teniske loptice, plastične loptice, loptice od papira, i sl.). Broj kuglica prilagodite veličini korneta. Jedan iz para stoji na oznaci na podu s kornetom, a drugi na određenoj udaljenosti s lopticama kuglicama. Zadatak je ubaciti svome paru lopticu kuglicu, a on ju treba uhvatiti pomoću korneta. Kada ubace sve loptice kuglice, mijenjaju ulogu.

Kod odabira materijala za izradu rekvizita, njihovoj veličini, kao i udaljenosti između parova, vodite računa o uzrastu djeteta.

Radnjom gađanja potičemo kod djeteta razvoj preciznosti, spretnosti, percipcije prostora i udaljenosti. Dok radom u paru potičemo timsku suradnju i međusobno pomaganje.



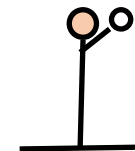
ZAČARANA KULA

U visokoj kuli zatočena je princeza Maribel. Postani njen princ i oslobodi ju!

Upute:

Sagradite svoju kulu. To može biti kula od kutija raznih veličina, plastičnih zdjela, kockica...pustite dijete da samo pokuša stvoriti svoju začaranu kulu. Kulu postavite na označeno mjesto. Na određenoj udaljenosti postavite oznaku ili više oznaka/crta na podu. S tih oznaka uz pomoć lopte gađate kulu. Cilj igre je srušiti kulu. Igrati se može više vas, a možete i sagraditi više kula pa tko će prije srušiti svoju. Igra će biti zabavnija ako je kula sagrađena od više dijelova. Važno je djeci objasniti da ne smiju prelaziti crtu/oznaku za gađanje. Sa starijom djecom napravite natjecanje. Unutar kule možete staviti figuru „princeze“ kako bi igra bila još zabavnija. Naravno, vaša priča može biti drugačija...podijelite ju s nama!!

U ovoj igri istovremeno utječemo na razvoj fine i grube motorike, posebice na jačanje mišića gornjih ekstremiteta (ramena, ruku i šake). Pomoću ove igre potičite djecu da koriste podjednako lijevu i desnu ruku.



SLADOLED NA ŠTAPIĆU



Potrebno nam je:

Slamke (ili drveni štapići)
Tjestenina
Plastelin (spužva, komad stiropora)

Uputa:

Od plastelina napravite podlogu na koju ćete umetnuti slamke.
Neka podloga bude deblja, tako da slamke stoje i ne padaju.
Pripremite tjesteninu.

Zadatak:

Nanižite tjesteninu na slamke. Poigrajte se i zaigrajte igru pravog malog slastičara. Neka dijete po svojoj želji i omiljenom okusu stvori svoj sladoled na štapiću bojajući svaku tjesteninu u svoj omiljeni okus (crvena – jagoda, smeđa – čokolada, žuta – vanilija.....). Bojati možete temperama, vodenim bojama ili flomasterima.

Uz poticanje razvoja fine motorike, koordinacije oko – ruka, posebno utječemo i na razvoj koncentracije putem pokušaja i pogrešaka.

OBUCI PRINCEZU MARIBEL

Potrebno nam je:

Papir, olovka / modni časopisi,
prospekti s odjećom
Ljepilo
Škarice
Špaga
Kvačice

Uputa:

Zajedno s djetetom osmislite lik princeze Maribel te ju nacrtajte na papir. Ukoliko imate modne časopise ili prospekte s odjećom izrežite raznovrsne odjevne predmete. Ako ne, pustite mašti na volju i kreirajte vlastitu garderobu za princezu Maribel. Na visini dostupnoj djetetu objesite komad špaga i pripremite kvačice.



Zadatak:

Za izrezanu odjeću – stavite sve odjevne komade na špagu, a potom skinite one odjevne kombinacije kojom želite „obučiti“ svoj lik i zaljepite ih. Kako bi mogli odjevne predmete više puta iskoristiti možete ih samo prisloniti na lik.

Za vlastitu garderobu – neka dijete oboja i ukrasi odjevne predmete po želji i potom ponavlja postupak kao u prethodnom zadatku.

Pomoću hvatanja kvačicama dijete vježba stisak prstima, izuzetno važan čimbenik u razvoju fine motorike.