

## IZJAVE DJECE :

„Vježbam da mi budu jake kosti, mišići.  
Netko izgubi, netko pobijedi i važno je da  
se igraš.“

/Fran 4;3 g. /

„Ja sam brza i jaka i imam jake noge i  
mišiće i onda možemo visoko skočiti.“

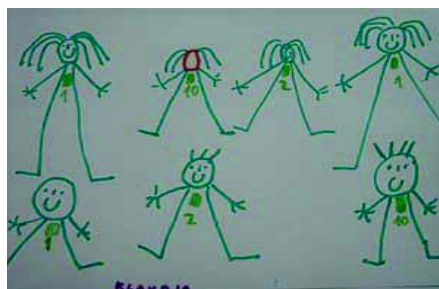
/Tea 5;6 g./

„Volim sport da budem snažna, jaka. I  
doma se stalno igram sporta da razvijem  
mišiće.“

/Zara 5;5 g./

„Sretna sam i vesela kad vježbam. Volim  
limunadu.“

/Petra 5;6 g./



/Klaudija 5;6 g./

„Volim jačati mišiće, volim hranu koja je  
zdrava i špinat i ciklu.“

/Antonio 5,7 g./

„Vježbamo da imamo velike mišiće i da  
budemo zdravi.“

/Lucija 4;6 g./

„Vježbamo da možemo pucati loptu.“

/Iva 4;2 g./

## Naša himna:

Sportaši smo mali mi , pametni i  
odlučni !

Volimo se gibati, volimo se gibati,  
Sportaši smo pravi mi !

Uporno mi vježbamo, zdravo se  
hranimo !

Vodu pijemo i puno se igramo.

Sportaši smo pravi mi !

Vježbajte s nama svi !

Budite pametni !

Gibajte se s nama vi i bit ćete sretni  
svi!

Gibajte se s nama svi!



## Pripremile:

**Valentina Cerinski , odgojiteljica -  
mentorica**

**Ines Đeverlija , odgojiteljica**



## KRAĆI ŠPORTSKI PROGRAM RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI



## Voditeljice programa:

**Valentina Cerinski, odgajateljica -  
mentorica**

**Ines Đeverlija, odgajateljica**

**Karolina Kubin, odgojiteljica**

## O KRETANJU :

Djeca se kreću da bi zadovoljila svoje prirodne potrebe, da bi bila sretna, da bi se izrazila, da bi razvila svoje tijelo, svoj um i svoje motoričke vještine. Krećući se djeca uče o sebi i svojoj okolini. Kretanjem se razvijaju i postaju zdravija.

Kretanje je, bez imalo dvojbe, vitalni dio rasta i razvoja svakog djeteta ponaosob (Mc Call i Croft 2000.)

Dijete pokretom istražuje, putem njega komunicira i surađuje. Kroz pokret ono se mijenja i usavršava, stječe nove osobine i razvija svoje sposobnosti. Kretanjem ono prevenira i umanjuje stres, umanjuje i u konstruktivnom smislu usmjerava ljutnju, smanjuje tjeskobu. Pokret može biti sredstvo suočavanja s bijesom i tugom, način izražavanja radosti. Pokret pokazuje razvijenost (samo)regulacije ponašanja.

Kroz zajedničko kretanje s drugima, kroz pokretne igre i sport dijete pojačava i unapređuje svoj odnos s vršnjacima. Kroz pokret ono doživljava uspjeh i uči se nositi s neuspjehom, ostvaruje svoje potencijale, svoje potrebe, interese i želje.

**BAVITI SE DJETETOVIM  
POKRETOM ZNAČI HTJETI  
RAZUMJETI DIJETE !**

## OSNOVNI CILJEVI PROGRAMA:

- doprinijeti izgrađivanju djeteta osobu koja štiti svoje zdravlje, ima pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima i / ili kretanju i zdravoj prehrani i koji promovira zdrave stilove života, uz istovremeno podržavanje optimalnog i cjelovitog djetetovog razvoja.
- usmjeravanje djeteta u **AKTIVAN, ZDRAV I USPJEŠAN ŽIVOT.**

Pristup rada u provedbi ovog programa temelji se na humanističkom, cjelovitom i razvojnom pristupu djetetu, u okruženju u kojem se poštuju i žive prava djeteta.

*/Fran, 4;3 g./*



## SADRŽAJNE CJELINE KOJE SU INTEGRIRANO POSTAVLJENE I POLAZIŠTA SU ZA DJETETOVO AKTIVNO DJELOVANJE:

- RAZVIJANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI I VJEŠTINA
- SVRHA VJEŽBANJA
- SLIKA O SEBI (SVIJEST O SEBI, UPOZNAVANJE SEBE)
- EMOCIONALNO OPISMENJAVANJE I SAMOKONTROLA
- O SPORTU
- ZDRAVLJE I ZDRAVA PREHRANA
- SIGURNOST (I SPORT)
- ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA- EKOLOGIJA-SPORT

Kroz igru i maštu, uz puno zabave i radosti potičemo da dijete dobije što bolji uvid u značajnost tjelesnog vježbanja i zdravih stilova života kroz :

- Prirodne oblike kretanja s različitim zadacima, sa i bez pomagala
- Elementarne igre
- Vježbe oblikovanja s pomagalima i bez pomagala
- Vježbe i aktivnosti uz pomoć sprava
- Socijalne igre, govorne igre
- Dječji ples i glazbene igre s pjevanjem i kretanjem
- Životno praktične i radne
- Šetnje i boravak na otvorenom
- Spoznajno istraživačke
- Simboličke