

12. Stručni skup predškolskih ustanova Istarske županije

# Projekt „Pokret”

Pripremile: Monika Zulijani, mag.praesc.educ.

Rea Radin, mag.praesc.educ.



---

# TEORIJSKO POLAZIŠTE

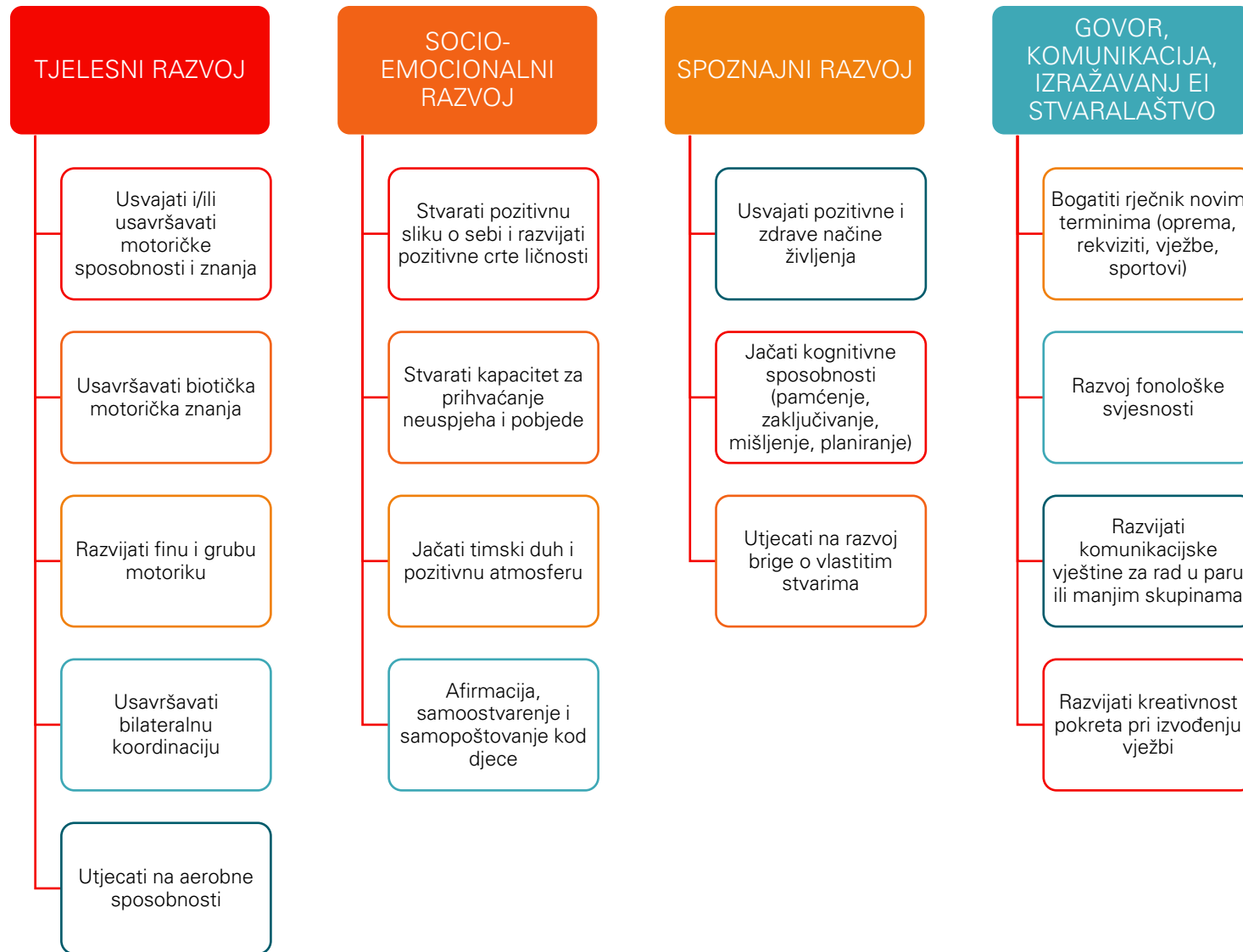
Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (2014)

Kurikulum vrtića 2023-2024, Godišnji plan i program 2023-2024.

Kineziološke aktivnosti smatraju sastavnim dijelom integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju koje odgajatelju omogućuju implementaciju pokreta u svakodnevni odgojno – obrazovni proces (Petrić, 2019)

---

# „POKRET” I UTJECAJ NA RAZVOJNA PODRUČJA



# KONTEKST U KOJEM SE PROJEKT PROVODI

Odgojno-obrazovna skupina:

*Rika*

Ukupan broj djece: 20

Dob djece:  
4-7 god. života

11 djevojčica

9 dječaka

Dvoje djece s  
teškoćama u  
razvoju uz asistenta



# OSNOVNE INFORMACIJE

**CILJ**

- razvijati ljubav prema pokretu i kretanju
- pokretom utjecati na motorički razvoj

**POTREBNE STVARI**

- bijela majica
- kratke hlače
- patike (tko želi, isključivo za dvoranu)

opremu donositi na dan sportskih aktivnosti

**SPORTSKE AKTIVNOSTI**

**SVAKOG UTORKA OD LISTOPADA 2023/2024**

**TRAJANJE PROJEKTA:**  
rujan 2023.- još traje

Odgajatelj: Monika Zuljani, mag.praesc.educ.  
Rea Radin, mag.praesc.educ.

Hvala na suradnji!

## *KAKO JE PROJEKT ZAPOČEO:*

V.l.: „Moja sestra nosi uvijek opremu za tjelesni. I ja bi tako!”

## *CILJ PROJEKTA:*

razvijati pozitivan stav prema pokretu, kretanju, a posljedično utjecati na motorički, spoznajni te socio-emocionalni razvoj.

## *TRAJANJE PROJEKTA:*

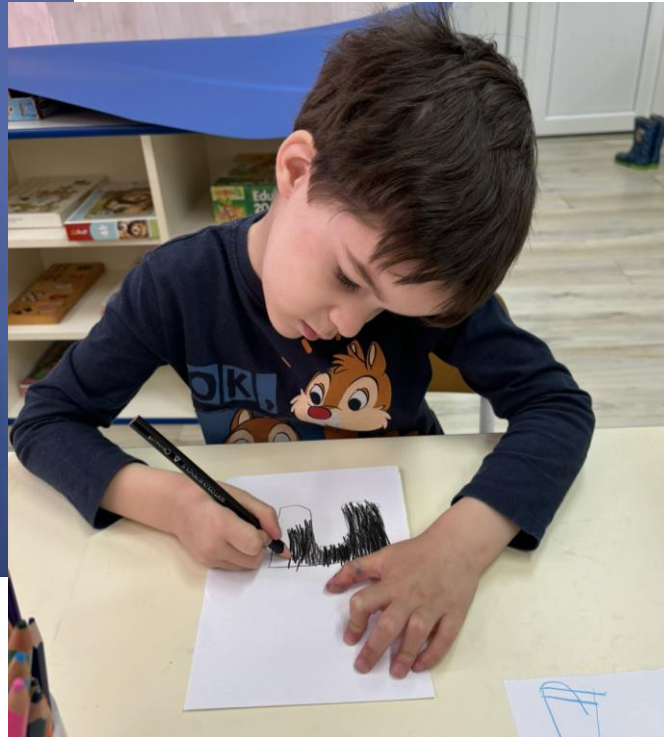
rujan 2023.- još traje

# KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U UNUTARNJEM PROSTORU

## *PRAVILA I PRIPREMA ZA ODLAZAK U DVORANU*



Izrađivanje plakata s pravilima o odlasku u dvoranu.



Priprema za kineziološke aktivnosti i briga o vlastitim stvarima.

# KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U UNUTARNJEM PROSTORU

## 1. SPORTSKA DVORANA

- Poligoni
- Pokretne priče
- Igre „Ledene babe“, „Kipovi“, „Glazbene stolice“, „Avioni poplave“, „Lovice“







## 2. SOBA DNEVNOG BORAVKA

- Mikro pauze
- Senzorne staze
- Ples



# KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA VANJSKOM PROSTORU

## 1. KINEZIOLOŠKO VJEŽBANJE S RODITELJEM

ZAGRIJAVANJE - 5/10' malo trčimo u krug + malo čučnjevi + malo vrtimo kukave + malo vrtimo ruke + malo skacemo

POUGON 1 - SVI RABE

4	5
3	6
2	7
1	8

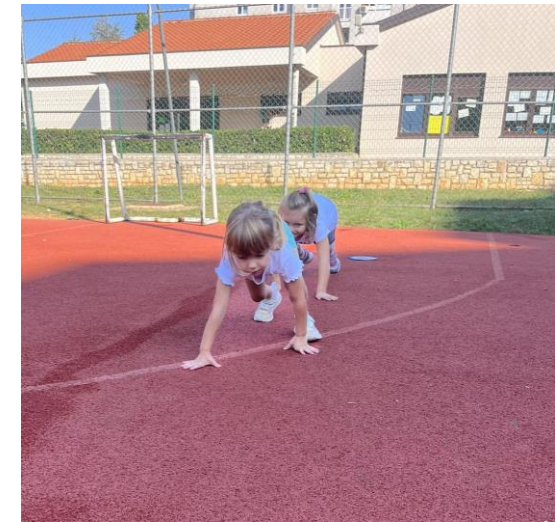
St. 1 - 4 čučnja; trčimo oko ovaloga  
 St. 2 - 4 visoke prepone; pinalačenje  
 St. 3 - 4 kruga; raznozi skakovanje  
 St. 4 - Greda; hodamo po njoj  
 St. 5 - Hodanje na "4 noge"  
 St. 6 - Rolanje  
 St. 7 - Dodaвање loptice! 3x  
 St. 8 - 4 čučnja; hodamo matraske

POUGON 2 - Na dije strane postavljamo!

5	
4	
3	
2	
1	

St. 1 - 6 čučnjeva - trčimo oko  
 St. 2 - 2x visoke prepone + 2x mala (presti/poklone)  
 St. 3 - 4 kruga - okolo žabica  
 St. 4 - 4 čučnja - hodanje matraske  
 St. 5 - dovesti loptice u košaricu! (maliko ruke u ekipi toliko loptica)

Σ - 20x čučnja; 4x visoke prepone; 4x mala prepone; 8x kruga; 20x loptica



## 2. ŠETNJE

- a) šumom
- b) bližom okolicom



## 3. IZLET

- obilježavanje Dana planinara
- suradnja



---

4. KINEZIOLOŠKA RADIONICA „Vježbom do zdravlja“  
- gost fizioterapeut Dean Gojić



5. NATJECATELJSKE IGRE



# DOBROBITI „POKRETA”

---

## DOBROBIT ZA DIJETE

- Unapređenje zdravlja (formiranje zdravih higijenskih navika, jačanje imuniteta)
- Pravilan psihomotorički razvoj
- Prevencija kroničnih bolesti i pretilosti kod djece predškolske dobi
- Razvijanje radnih navika i samostalnosti
- Poticanje na poštivanje pravila
- Upoznavanje s različitim sportovima
- Revidiranje postojećeg znanja i konstruiranje novog (znanje o zdravom načinu života, pokretu i kretanju)
- Zadovoljavanje primarne djetetove potrebe, a to je igra

## DOBROBIT ZA ODGAJATELJA

- Izlazi iz zone komfora
- Reflektira i jača komunikacijske vještine u radu s kolegicom, stručnim suradnicima, roditeljima i lokalnom zajednicom
- Zajedno s djecom istražuje navedenu tematiku
- Posredno usavršava tehniku postavljanja primjerenih/poticajnih pitanja
- Nadograđuje kulturu slušanja djeteta
- Proširivanje postojećeg znanja o tjelesnom vježbanju kod djece

## DOBROBIT ZA USTANOVU

- Parcijalno uključivanje pojedinih skupina u projekt
- Dijeljenje primjera dobre prakse
- Poticanje odgajatelja na integraciju pokreta tijekom provođenja odgojno-obrazovnog rada

## DOBROBIT ZA ZAJEDNICU

- Formiranje svjesnih pojedinaca koji razumiju važnost kretanja, pokreta, odnosno tjelesnog vježbanja tijekom njihova života
  - Stvaranje pojedinca koji njeguju pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju
-



**HVALA NA POZORNOSTI!**

---