



Dragi roditelji,

uslijed pandemije korona virusa, suočeni smo s novim izazovima promjene uobičajenog života i svakodnevnih rutina, ostajemo u svojim kućama i odgovornim ponašanjem čuvamo jedni druge. Uz sve navedeno, Zagreb i okolice je u nedjelju zadesio i potres koji nas je sve dodatno uznemirio. Sada svi nastojimo pronaći novu ravnotežu u promijenjenim okolnostima i osmisliti svoje vrijeme kako bismo uživali u njemu s najbližima. Djeci je svako vrijeme koje provedu u toplom i sigurnom okruženju svoje obitelji iznimno vrijedno, ali je zbog njihove nepresušne potrebe za kretanjem, igrom i istraživanjem ovaj period za njih, kao i za roditelje izazovniji. Stoga vam donosimo prijedlog igara i aktivnosti kojima možete obogatiti vaše zajedničko vrijeme kod kuće, kao i poveznice na niz kvalitetnih sadržaja koje besplatno online nude druge ustanove i stručnjaci.

## 1) IGRE S DOMAĆIM PLASTELINOM ILI SLANIM TIJESTOM



Primjerene su djeci svih dobi. Mogu poslužiti kao odlična aktivnosti za oslobađanje napetosti, opuštanje i umirivanje. Djeci omogućuju slobodu i kreativnost jer plastelin uvijek mogu kombinirati na nove i drugačije načine. Uz minimalnu asistenciju plastelin može postati tijesto za pizzu, rođendanska torta, zoološki vrt, cvjetna livada, košarica s voćem sunce, nebo ili obična loptica, što god djetetu padne na pamet, a i učenje slova uz plastelin postaje igra. Uz sve navedeno, igra plastelinom potiče razvoj fine motorike prstiju.

RECEPT ZA SLANO TIJESTO	PRIPREMA
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 šalica soli</li><li>• 2 šalice brašna</li><li>• 1 šalica vode</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pomiješajte sol i brašno u zdjelu i polako dodajte vodu</li><li>2. Prvo, miješajte sastojke drvenom kuhačom, a kad se smjesa stisne, rukama izradite tijesto.</li></ol>

RECEPT ZA PLASTELIN:	PRIPREMA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 čaša brašna</li> <li>• 1/2 čaše soli</li> <li>• 1/2 žlice limunske kiseline ili soka limuna</li> <li>• 1/2 žlice ulja</li> <li>• 1 čaša vode (ili 3/4 ako se želi dobiti tvrdi plastelin)</li> <li>• jestive boje za kolače ili u nedostatku boja začini poput kurkume</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. U manjoj posudi pomiješajte brašno, sol i limunsku kiselinu ili limun. Miješajte pjenjačom i polako ulijevajte vodu i ulje sve dok se masa ne ujednači.</li> <li>2. Dodajte i jestivu boju po želji i dobro promiješajte</li> <li>3. Premjestite posudu na vatru pa kuhačom miješajte i kuhajte masu oko 1 min odnosno tako dugo dok ne postane pregusta za miješanje.</li> <li>4. Istresite ju na radnu površinu i rukama još dobro izmijesite dok plastelin ne postane sjajan. Oprezno, jer je masa dosta vruća. Plastelin malo rashladite i to je to – spreman je za upotrebu 😊</li> </ol>

## 2) IGRE RASIPNIM MATERIJALOM



Igre s brašnom, rižom, šećerom, palentom i drugim rasipnim materijalima neiscrpan su izvor interesa i zabave, osobito za mlađu djecu od 2 do 4 godine. Također imaju opuštajući efekt, a djeca obično dugo pokazuju interes za ovakve aktivnosti. Sve što vam treba je neki od rasipnih materijala (brašno, palenta, riža), velika posuda ili kartonska kutija, plastične čaše, žlice, čepovi, tuljci, sita i drugi alati po želji i igra može početi. Kod male djece koja stavljaju stvari u usta treba paziti pri odabiru materijala da ne budu opasni pa se ne preporučaju krupniji predmeti s kojima bi se dijete moglo ugušiti ako se ostavi bez nadzora.



Starija djeca mogu u brašnu ispisivati slova, riječi, oblike, izrađivati labirinte i slično Sve što vam treba je tacna, “tepsija” ili poklopac od kutije, malo rasipnog materijala te olovka, kist ili štapić za oblikovanje.

**SLIKA U PIJESKU** pijesak se prospe po podlozi (kukuruzni griz, brašno....), a onda djeca vođena glazbom crtaju po pijesku prstima, valovitim ili nazubljenim daščicama, valjcima ili drugim materijalima različite motive.

### 3) PJESME UZ POKRET



Glazba i ples uvijek nose vedrinu i pozitivno ozračje. Zato smo za vas pripremili prijedlog jedne šaljive pjesme uz koju djeca u vrtiću obično uživaju, nudi im priliku za zabavu i izražavanje. Obično ju vole mlađa djeca do 4 godine, ali i stariji se uz nju ponekad dobro zabavljaju.

**A ram sam sam:** <https://www.youtube.com/watch?v=935UBEm0gg0>

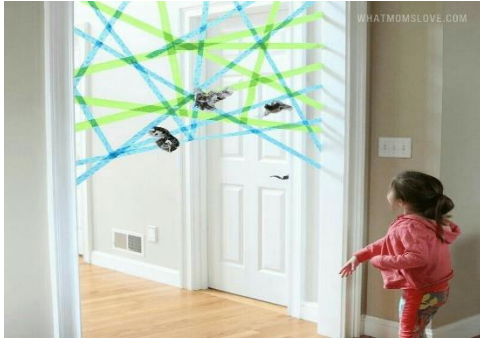
Pjesmica kreće jako polako, a zatim svaki puta ide sve brže i brže.

A ram sam sam  
 Guli guli guli guli guli  
 Ram sam sam  
 A ram sam sam  
 A ram sam sam  
 Guli guli guli guli guli  
 Ram sam sam

A rafi a rafi  
 Guli guli guli guli guli  
 Ram sam sam  
 A rafi a rafi  
 Guli guli guli guli guli  
 Ram sam sam

## 4) SPORTSKE IGRE

Boravak u kući može biti osobito zahtjevan za djecu koja imaju izraženu potrebu za kretanjem. Stoga Vam predlažemo nekoliko pokretnih igara koje, uz prilagodbu, možete igrati i u kući.



### LJEPLJIVA PAUKOVA MREŽA

**Potrebno:** selotejp ili pik traka i novinski papir

**Kako se igra:** selotejp zalijepite uz vrata u obliku paukove mreže i izradite loptice od novinskog papira ili drugog mekanog materijala. Na kraju možete izbrojiti koliko se loptica zalijepilo u paukovu mrežu



### LABIRINT

**Potrebno:** možete iskoristiti trake od tkanine, običan, novinski ili krep papir, wc papir, pik traku, vunu, što god nađete

Kad djeca uspješno savladaju labirint koji ste zajedno napravili, mogu se nastaviti zabavljati izrađujući nove labirinte za vas ili za sebe.



### KUGLANJE

Za kuglanje vam mogu poslužiti plastične čaše ili prazne plastične boce. Možete se natjecati, zbrajati rezultate, a kad vam dosadi možete plastične čaše iskoristiti za izgradnju dvorca, šatora ili nečeg drugog čega se dijete dosjeti.

## 5) DRAMSKE IGRE



Djeca uživaju u stvaranju i kreiranju nečega pa će u aktivnostima u kojima naprave nešto svoje rado sudjelovati, a one će i pozitivno utjecati na stvaranje dobre slike o sebi i samopoštovanja. S druge strane, razvijat će njihovu maštu i kreativnost. Uz stvaranje lutkica djecu možete poticati i na kreiranje lutkarske predstave, smišljanje priče ili izradu vlastite slikovnice.

Ovdje je prijedlog jedne dramatizacije za koju vam trebaju: Papir, bojice, olovka, škarice, selotejp, štapići za ražnjiće ili slamka. Pročitajte djeci igrokaz, zajedno nacrtajte i izradite likove i izvodite igrokaz. Kasnije možete s istim materijalima osmišljavati svoj igrokaz ili ga nadopuniti drugim likovima. Centar CeKaTe svaku srijedu u 18 sati emitira radionice izrade lutaka i igrokaze: <https://cekate.hr/program/virtualni-igrokaz-i-radionica/>

### CVIJET I BUBAMARA

**CVIJET:** O, kako imaš lijepa krila. Kad bi barem moja takva bila.

**BUBAMARA:** Ali ti nisi bubamara i za letenje nemaš dara.

Jer ti si cvijet što livadu krasi ako padne kiša u travi se spasi.

**CVIJET:** Kiša, što je to kiša?

**BUBAMARA:** To je kad se sunce stiša, iza oblaka se sakrije, pusti ga da bude tužan ili da se smije. I tad se oblaku suze na obrazu nižu, a nama dolje male kapi stižu.

**CVIJET:** A ako kiša preko sunca pada?

**BUBAMARA:** Šarena duga stvara se tada! Ipak mislim da danas neće nijednu kap oblak spustit zato se možeš i dalje ovom danu prepustit.

## 6) KAZALIŠNE PREDSTAVE



Brojna kazališta nude mogućnost besplatnog gledanja predstava on line. Na sljedećem linku je predstava Crvenkapica ili Tko se boji vuka još kazališta „Tvornica lutaka“. Namijenjena je djeci od 3 do 12 godina.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mRVZehC7aD8&t=1701s>

## 7) DRUŠTVENE IGRE

Društvene igre odličan su izvor zabave za djecu, ali i odrasle. Njihove prednosti su mnogostruke. Kvalitetno provedeno vrijeme, smjeh i zabava su zagarantirani, a uz to djeca uče druge vrijedne i korisne stvari, npr. kako čekati na red, kako dostojanstveno pobjeđivati, ali i gubiti. Većina društvenih igara uključuje neku vrstu strategije, brojanje i prepoznavanje boja. Pri odabiru je samo važno paziti da igra odgovara dobi djeteta kako ne bi došlo do frustracije ili zamora pri igranju. Većina društvenih igara prilagođena je djeci od 5 godina nadalje, iako postoje i neke igre prilagođenije mladima. Uz društvene igre koje imate kod kuće, moguće je uz malo materijala koji su Vam kod kuće dostupni napraviti i nove.

MIKADO, od 5 godina



MATERIJAL: trebaju vam štapići za ražnjiće i flomasteri kojima ih možete ukrasiti

KAKO SE IGRA: sve štapiće skupite u šaku i postite ih da slobodno padnu na stol. Izvlačite jedan po jedan štapić i pritom trebate paziti da se niti jedan drugi štapić sa stola ne pomakne. Ako se bilo koji štapić (osim onog koji ste uzimali) pomakne vaš red je gotov, a sljedeći igrač nastavlja. Na kraju vam preostaje zbrojiti pažljivo osvojene štapiće.

## 8) VJEŽBE ZA ŠKOLARCE

Na stranici [artrea.com.hr](http://artrea.com.hr) može se naći niz vježbi za razvoj

- vizualne percepcije, pažnje i koncentracije:

<https://www.artrea.com.hr/onlinepercepcija.html>

- grafomotorike: <https://www.artrea.com.hr/onlinegrafomotorika.html>
- predvještina čitanja: <https://www.artrea.com.hr/citanje.html>
- pamćenja: <https://www.artrea.com.hr/idejeigra.html>

## 9) ISTRAŽIVAČKE AKTIVNOSTI: MAGNETIZAM

Magnetizam je pojava koja često budi velik interes djece. Moguće ju je prilagoditi djeci od 3 godine nadalje i proučavati nizom različitih aktivnosti, a sve što vam treba je onaj magnet s frižidera.



### ŠTO MAGNET PRIVLAČI

Djeci ponudite magnet i pitajte ga za nekoliko stvari što misli, hoće li ga magnet privući ili ne. Zatim dijete pustite da u stanu prislanjanjem magnet uz različite predmete poput pravog istraživača proučava koje će magnet privući. Možete mu ponuditi dvije kutije da u jednu stavlja predmete koje magnet privlači, a u drugu one koje ne privlači. Kada je istraživanje završeno, možete raspraviti o rezultatima. Možete zajedno istražiti koje kovanice magnet privlači, a koje ne. Možda se i vi iznenadite.



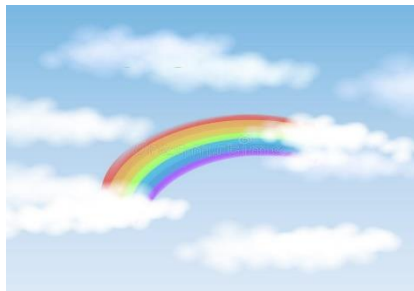
### MAGNETNO PECANJE

Od magneta s frižidera možete uz pomoć kuhače, špaga/konca/vune i selotejpa izraditi štapove za pecanje.

### MAGNETNI LABIRINT

Na tankoj podlozi možete postaviti prepreke. Na stazi vam treba željezni novčić, a ispod staze magnet i utrka može početi.

## 10) VJEŽBE OPUŠTANJA



Za svakoga od nas važno je da imamo dio dana kada smo mirni i opušteni. Postoje mnoge tehnike koje djeca, kao i odrasli, mogu koristiti za smanjenje stresa i opuštanje. U ovisnosti o djetetu, neke će biti učinkovitije od drugih. Jedna od tehnika je vođena fantazija. Djecu se uz laganu glazbu potakne da se udobno smjeste, umire i usmjere pažnju na disanje. Lagano zatvore oči i slušaju opuštajuću glazbu, a zatim zamišljaju da su likovi u priči kroz koju ih vodimo i koja je prožeta umirujućim i pozitivnim porukama. Zbog pobudljivosti tijela, psihomotornog nemira, osobne nelagode, nekih trauma ili slično nekoj djeci ova vježba može biti teška ispočetka. Treba im neko vrijeme da se nauče opustiti i uživati. Stoga je važno ne forsirati i ne kritizirati dijete ako mu je teško. Na linku se nalazi vođena fantazija „Čarobni oblak“, autorice Mirjane Petković : <https://www.youtube.com/watch?v=-UTU8zQIAIg>.

## VAŽNOST ZAJEDNIČKOG IGRANJA

I na kraju važno je znati da kroz sve aktivnosti koje provodite sa svojim djetetom dijete i roditelj imaju novo iskustvo zajedničkog igranja, provođenja kvalitetnog i posvećenog vremena, što vrlo često olakšava situacije kada se podiže razina stresa i nerveze. Igrajte se zajedno, ali tako da i vi uživate u svemu. Tako ćete se stvarno povezati. Ako vaše srce nije u igri - dijete će to primijetiti (to vam neka bude uvijek na umu). Kao i u svim drugim odnosima, ako prevladavaju osjećaji zadovoljstva, radosti i međusobnog užitka, tada će se stresni trenuci lakše prebroditi jer će ostati sjećanja na vrijeme bez stresa.

Nadamo se da ste svi dobro, pazite se, čuvajte jedni druge i nemojte se zaboraviti zabavljati i uživati u zajedničkom vremenu

Tople pozdrave vam šalju djelatnici Dječjeg vrtića „Izvor“