



TJELESNA AKTIVNOST - HODANJE PO LINIJAMA

Odgojiteljica: Jelena Meštrović
DV Jadro

2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

Potrebni materijali za ovu aktivnost:

- ▶ Ljepljiva traka, selotejp ili običan papir i ljepilo





Priprema aktivnosti:

- ▶ Zalijepiti traku na pod u ravnoj liniji (dužina po želji ili prema mogućnostima prostora).
- ▶ Napraviti malo razmaka i zalijepiti traku valovito.
- ▶ Ponovno napraviti razmak i zalijepiti traku na način da ide „cik-cak“.
- ▶ Na kraju, zalijepiti traku u obliku kvadrata.



2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA





2020. DV CVRČAK - SOLIN. SVA PRAVA PRIDRZANA





Aktivnost:

- ▶ Hodanje po zaljepljenim linijama tj. crtama punim stopalom
- ▶ Hodanje punim stopalom unatrag
- ▶ Vježbanje hodanja na prstima
- ▶ Vježbanje hodanja na petama

- ▶ Aktivnost možete nadopuniti tako da uvrstite i skakanje po linijama.



Zašto je ova aktivnost važna?

- ▶ Dijete razvija motoriku nogu i ruku.
- ▶ Dijete usavršava i razvija ravnotežu i koncentraciju.
- ▶ Iako mu je to još teško, dijete vježba hodati na prstima i na petama te tako jača i isteže mišiće.

- ▶ Savjet na kraju: omogućite djetetu da hoda bosonogo po zadanim linijama (možete mu obući čarapice s gumenom podlogom da se izbjegne klizanje). Dijete je mnogo stabilnije bez papuča jer hodanjem bosim nogama prima potrebne taktilne podražaje iz okoline koji su mu važni za održavanje ravnoteže. Uz to, na takav način može bolje razgibati mišiće stopala.

- 
- Želim vam mnogo uspjeha i zabave u predloženoj aktivnosti!