

## Deca uče kroz kretanje!

Kretanje je motor za zdravi, sveukupni razvoj.

Vežbanjem različitih oblika kretanja, deca uče da bolje procene sebe, svoju okolinu i svoje telo.



### Saveti za kretanje

- ⇒ Naši svakodnevni putevi su puni mogućnosti za kretanje. Idite pešice ili vozite se biciklom do vrtića, u kupovinu, neka Vaše dete na putu balansira i skače preko prepreka. Koristite stepenice!
- ⇒ Smanjite dnevno „vreme sedenja“ ispred televizije, mobitela, ...
- ⇒ Budite u prirodi u svako godišnje doba! Idite u šetnju po kiši i zimi, otkrijte šumu sa svojim detetom, neka se Vaše dete kliže niz brdašca po snegu, igrajte se zajedno u lišću, ...
- ⇒ **Dođite kući u pokretu!** Koristite online-ponude za kretanje za celu porodicu i od starih kutija napravite park za igru.
- ⇒ Budite uzor! Aktivni roditelji imaju aktivnu decu.

### Kretanjem...

- ...dete sebe i svoje telo bolje spoznaje
- ...se treniraju srce i cirkulacija
- ...se pozitivno utiče na razvoj kostiju, mišića i organa

Balansiranje pozitivno utiče na sposobnost koncentracije,  
Hodanje unazad podstiče npr. matematičke sposobnosti.

### Igra za kretanje za celu porodicu - Igra čarobne kuće



Sa kredom nacrtajte jednu čarobnu kuću na tlu, koja sadrži mnogo prepreka. Tako se na primer moraju da preskoče male prepreke ili da se smisli novi put. Prepreke se označavaju sa štapovima i kamenjem ili drugim predmetima. Fantaziji nisu postavljene granice. Skakanje preko prepreka, unazad ili uz jednu stazu... Svi učestvuju!