

## Ostati FIT, to je sada pravi HIT! 😊

Draga djeco i roditelji,  
pronađite u svakom danu **vrijeme za vježbanje** i razgibajte se na zabavan način u svome domu.  
Ovo je primjer kako dijete može voditi vježbe. Pogledajte kako to čini dječak klikom na sljedeći link:

👉 [https://www.youtube.com/watch?v=POgefY\\_4G8w](https://www.youtube.com/watch?v=POgefY_4G8w)

Šta kažete? Možete li vi i vaše dijete tako?

Naravno da možete, pa pokrenite se! 🙌

- **osmislite svoje vježbe / tjelesne aktivnosti** 😊 🙌
- **snimate se ili fotografirajte** 📷
- **podijelite s nama svoja sportska umijeća i pošaljite na** ✉️ **mail:**  
[radmila.bajic@gmail.com](mailto:radmila.bajic@gmail.com)

## 👐👐 OPUŠTANJE MASAŽOM LEĐA KROZ PRIČU 📖

### „SADIMO VRT“

PRVO PRIPREMAMO ZEMLJU ZA SADNJU,

*(dlanovima prelazimo po leđima)*

ZATIM MORAMO PROKOPATI VRT,

*(zglobovima prstiju, sa stisnutom šakom, oponašamo kopanje)*

PA GRABLJAMA PORAVNAVAMO ZEMLJU,

*(sa svih 10 prstiju prelazimo po leđima)*

POTOM KOPAMO RUPE ZA SJEMENKE,

*(kažiprstom radimo krugove po leđima)*

SADA SADIMO SJEMENKE,

*(kažiprstom „točkamo“ po leđima)*

SJEMENKE MORAMO PREKRITI ZEMLJOM,

*(lupkamo bridovima šaka po leđima)*

I NA KRAJU TREBA JOŠ ZALITI VRT.

*(prstima naizmjenično polagano lupkamo po leđima oponašajući kapi vode)*



- \* **Prijedlog:** Tijekom pričanja priče i masaže razgovarajte s djecom („Što možemo posaditi u zemlji?“, „Koliko nam je potrebno sjemenki?“, „Koje boje će biti taj plod kad naraste?“, „Kakvog je oblika?“, „Što od njega možemo napraviti za jesti?“ i sl. pitanja).

## „IDE SLON PO LEĐIMA“

IDE SLON PO LEĐIMA  
*(bridovima šaka „hodamo“ po leđima)*  
MAJMUNA VOZI SMEĐEGA  
*(pritišćemo leđa prstima)*  
PO LEĐIMA MAJMJUN SKAČE  
*(masiramo leđa prstima)*  
I BANANE STALNO ŽVAČE.  
*(radimo male krugove prstima niz kralježnicu)*



- \* **Prijedlog:** Promijenite životinju koju vozi slon („Kakvog je izgleda?“, „Kako se kreće?“, „Što jede?“) . Razgovarajte s djecom o životinjama, njihovom izgledu, veličini, boji, kretanju, prehrani, staništu i sl.

## „ŽELJEZNICA“

PRUGA , PRUGA, ŽELJEZNICA,  
*(radimo prstima okomite linije niz kralježnicu)*  
A NAD ŽELJEZNICOM ŽICA.  
*(radimo prstima poprečne, vodoravne linije)*  
IDE, IDE JEDAN VLAK  
*(„vozimo se“ dlanom po leđima)*  
TERET NJEGOV NIJE LAK  
*(radimo male krugove prstima niz kralježnicu)*  
I IZ ZADNJEG VAGONA  
PROSULA SE PROSA TONA.  
*(lupamo prstima s obje ruke po leđima)*  
DOŠLE SU KOKICE I KLJUCALE.  
*(lupkamo kažiprstima po leđima)*  
DOŠLE SU GUSKICE I ŠTIPKALE,  
*(štirkamo prstima)*  
PA JE DOŠLA MACA MALA.  
*(lagano tapkamo sa spojenim kažiprstom i srednjim prstom obje ruke)*  
PROSO JESTI NIJE ZNALA,  
PA JE PO PROSU SKAKALA  
*(sada lupkamo cijelim dlanom)*  
I REPIĆEM MAHALA.  
*(gladimo leđa ispruženim dlanom)*



- \* **Prijedlog:** Nakon priče razgovarajte s djetetom i provjerite koliko je dijete pažljivo slušalo (Primjerice: . „Što se prosulo iz vagona?“, „Koji je to bio vagon po redu?“ „Koje su se životinje pojavile?“, „Što su one radile?“ ).

Pripremila: Matea Grdinić, odgojiteljica