• šuljati se • puzati • skakutati • kotrljati se • okretati se • prevrtati se • penjati se • skakati • trčati • klizati se • hodati • juriti • ljuljati se • plesati •

Ostschweizerischer Verein für das Kind

Kretanje

od 1. do 4. godine

Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

Savetovalište za majke i očeve, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

Version 07.2008

•Kretanje čini snažnim • Kretanje čini uravnoteženim• Kretanje čini zadovoljnim • Kretanje čini zdravim • Kretanje čini snalažljivim u društvu • Kretanje čini radosnim • Kretanje čini telesnu težinu normalnom • Kretanje čini mirnim •Kretanje

• šuljati se • puzati • skakutati • kotrljati se • okretati se • prevrtati se • penjati se • skakati • trčati • klizati se • hodati • juriti • ljuljati se • plesati •

Što više kretanja korisno je za zdravlje vaše djece i za njihovo snalaženje u društvu. Kretanje decu čini sigurnijom, ono smanjuje njihovu agresivnost, podstiče čulna iskustva i time razvoj mozga.

→ Omogućite svojoj deci što više kretanja u svakom uzrastu!

- Deci nije potreban fitnes-centar nego
  - treba da se sama penju uz stepenice umesto da ih vi inosite.
  - treba da sama hodaju, a ne da sede u dečjim kolicima.
  - treba da nose laku odeću od elastičnih materijala umesto odeće od džinsa i druge krute odeće koja sputava njihove pokrete
  - treba da napolju nose odeću koja štiti od lošeg vremena
- Omogućite djetetu da vežba svoje novostečene sposobnosti! To znači da nakon što prohoda ne ide u šetnju vozeći se u dječijim kolicima, a kada se nauči penjati najbolja mesta da to vežba jesu igrališta i šuma.
- Kretanje donosi i napore i razočarenja, zbog toga detetu treba pružati podršku ohrabrujućim rečima. Biće vam drago kako je ponosno kada samo nešto postigne. Dete instinktivno oseća šta je u stanju da učini; ako mu bude potrebna pomoć, ono će je potražiti.
- Nemojte dozvoliti da vas loše vreme spreči da se krećete. Svakom detetu su svakodnevno potrebni najmanje jedan do dva sata kretanja na svežem vazduhu – boravak na svežem vazduhu kod SVAKOG VREMENA jača otpornost organizma! Ako deca svoju energiju mogu da troše igrajući se napolju, ona će biti zadovoljnija, mirnija i opuštenija, što povoljno utiče na njihovo zdravlje, sigurnost, održavanje telesne težine i dobru fizičku kondiciju.

**Zahvaljujući kretanju dete će se bolje osećati,
biće sigurnije i imaće dobru fizičku kondiciju.**

Nije potrebno da se strogo pridržavate ove podele na godine,
važnija je sama razvijenost deteta

Od 1. do 2. godine

- Čim vaše dete nauči da hoda, pružite mu za to što više mogućnosti.
- Deca sada posebno vole igre sa loptom.
- Hodanje bez obuće po različitim podlogama pomaže jačanju mišića stopala i razvijanju osećaja za ravnotežu i čulnih osećaja. U kući su čarapice koje se ne klizaju još uvek podesnije nego čvrste papuče.
- Sa igračkom koju može da vuče za sobom vaše se dete sada kreće po čitavom stanu.
- Deca takođe veoma vole automobile na kojima mogu sedeti.
- Sada ih naročito zabavlja hvatnje marama ili balona.
- Konjići za ljuljanje su i dan-danas aktuelni.
- Dete sada stavlja stvari u torbu ili korpu i nosi ih po čitavom stanu.
- Dete se mnogo kreće kod grudvanja – leti lopticama od zgužvanog papira, a zimi od snega.

Od 2. do 3. godine

- Decu zabavlja da skakuću kao zeke, da se uvijaju kao gliste ili da galopiraju kao konji.
- Sada je vreme za tricikl!
- Savladavanje različitih prepreka uvijek je zabavno za decu.
- Hodanje po različito naduvanim vazdušnim gumenim dušecima.
- Pustite dete da hvata mehuriće od sapunice.
- Za decu je uvijek zanimljivo igranje i skakanje u vodi ili u šumi.
- Dete sada svojim kolicima prevozi stvari po bašti.
- Korisno je što više odlaziti u kupovinu peške, jer je usput moguće videti i objasniti mnoge stvari i učiti kako se treba ponašati u saobraćaju.

Od 3. do 4. godine

- Najbolji trening i za roditelje i za decu je → u grupu za igranje ili u dečji vrtić uvijek ići peške!
- Djeca se vole kotrljati niz travnate ili snježne padine.
- Dalje igre s mnogo kretanja jesu ples, borba sa jastucima, ljuljanje, lopta za skakanje, skakanje s vrećama, igre s loptom, utrkivanje uz štopericu, igra „lovljenja“, skakanje po lokvama, sa stepenica, niskih zidova ili oborenih stabala.
- Deca svoje majstorije mogu isprobati na madracu na podu.

Od 2. do 3. godine

- Decu zabavlja da skakuću kao zeke, da se uvijaju kao gliste ili da galopiraju kao konji.
- Sada je vreme za tricikl!
- Savladavanje različitih prepreka uvijek je zabavno za decu.
- Hodanje po različito naduvanim vazdušnim gumenim dušecima.
- Pustite dete da hvata mehuriće od sapunice.
- Za decu je uvijek zanimljivo igranje i skakanje u vodi ili u šumi.
- Dete sada svojim kolicima prevozi stvari po bašti.
- Korisno je što više odlaziti u kupovinu peške, jer je usput moguće videti i objasniti mnoge stvari i učiti kako se treba ponašati u saobraćaju.

Od 3. do 4. godine

- Najbolji trening i za roditelje i za decu je → u grupu za igranje ili u dečji vrtić uvijek ići peške!
- Djeca se vole kotrljati niz travnate ili snježne padine.
- Dalje igre s mnogo kretanja jesu ples, borba sa jastucima, ljuljanje, lopta za skakanje, skakanje s vrećama, igre s loptom, utrkivanje uz štopericu, igra „lovljenja“, skakanje po lokvama, sa stepenica, niskih zidova ili oborenih stabala.
- Deca svoje majstorije mogu isprobati na madracu na podu.

Diese Broschüre wurde unterstützt von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.