

Radionica:

"Well-being outdoor": aktivnosti za poticanje dobrobiti djece na otvorenom



Ciljevi i priprema radionice

Obrazovni ciljevi

Potaknuti razvoj motoričkih vještina kroz raznolike aktivnosti na otvorenom koje zahtijevaju koordinaciju, ravnotežu i preciznost. Unaprijediti sposobnost timskog rada i suradnje među djecom kroz zajedničke izazove i zadatke koji zahtijevaju međusobnu podršku.

Odgojni ciljevi

Razvijati strpljenje, upornost i sportski duh kroz izazovne aktivnosti. Poticati empatiju i međusobno poštovanje kroz igre koje zahtijevaju uvažavanje drugih i njihovih sposobnosti. Jačati samopouzdanje kroz uspješno savladavanje postavljenih izazova.

Funkcionalni ciljevi

Unaprijediti fizičku kondiciju i izdržljivost djece kroz aktivnu igru na otvorenom. Razvijati sposobnost kontrole tijela i motoričku preciznost. Poticati kreativnost i snalažljivost u rješavanju motoričkih zadataka.

Potrebni materijali

- Vreće za skakanje (jedna po djetetu ili grupi)
- Padobran za igre (dovoljno velik za broj djece)
- Plastične ili drvene žlice (jedna po djetetu)
- Male loptice (jedna po djetetu) - tenis loptice ili slične
- Trake za ekipno hodanje (4-6 traka za grupe od 4-6 djece)
- Čunjevi ili oznake za označavanje staze
- Štoperica ili sat za mjerenje vremena
- Mala lopta za padobran igre
- Zvučnik i glazba za glazbene igre
- Zviždaljka za signalizaciju

Organizacija prostora

Radionica se odvija na otvorenom prostoru (školsko dvorište, park ili livada) s dovoljno prostora za sve aktivnosti. Područje treba biti sigurno, bez opasnih predmeta ili rupa u tlu. Prostor podijelite na nekoliko zona za različite aktivnosti, jasno označite startne i ciljne linije za utrke. Osigurajte hlad za pauze i osvježanje, osobito ako se radionica održava tijekom toplijih dana.

Vremenski okvir radionice

Uvodni dio - 15 minuta : Okupljanje, predstavljanje ciljeva i zagrijavanje

Glavni dio - 60 minuta : Rotacija kroz 5 aktivnosti (po 10-12 minuta svaka)

Završni dio - 15 minuta : Opuštanje, evaluacija i zaključak

Tijek aktivnosti radionice

Uvodni dio (15 minuta)

Započnite radionicu okupljanjem djece u krug. Predstavite se i ukratko objasnite što će se raditi tijekom radionice. Naglasite važnost sigurnosti, međusobnog poštovanja i podrške. Provedite kratko zagrijavanje s jednostavnim vježbama poput trčanja u mjestu, skokova, kruženja rukama i razgibavanja. Završite zagrijavanje jednostavnom igrom "Lovice s dodirom" gdje djeca love jedna druge, ali umjesto hvatanja samo lagano dotaknu drugog igrača.

1. Skakanje u vrećama

Podijelite djecu u nekoliko jednakobrojnih ekipa. Svaka ekipa dobiva jednu vreću za skakanje. Postavite stazu s jasno označenim startom i ciljem (15-20 metara). Prvo

dijete iz svake ekipe staje u vreću, skače do oznake, okreće se i skače natrag, predaje vreću sljedećem djetetu. Pobjednik je ekipa koja prva završi utrku. Za dodatni izazov, postavite čunjeve oko kojih djeca moraju skakati.

2. Igre s padobranom

Djeca stoje u krugu držeći padobran. Započnite s jednostavnim vježbama poput podizanja i spuštanja padobrana, stvaranja "valova" i "gljive". Zatim stavite loptu u sredinu padobrana i pokušajte je održati u sredini dok pomičete padobran. U igri "Mijenjamo mjesta" - djeca podignu padobran visoko, a voditelj poziva djecu određene karakteristike (npr. "svi koji imaju plavu majicu") da protrče ispod padobrana i zamijene mjesta.

3. Ekipno hodanje s trakama

Formirajte grupe od 4-6 djece. Svaka grupa dobiva traku za ekipno hodanje - dugačku traku s petljama za noge u koje djeca stanu. Zadatak je da grupa usklađeno hoda od starta do cilja bez padanja. Djeca moraju naučiti kako koordinirati svoje pokrete, komunicirati i surađivati. Za dodatni izazov, postavite prepreke koje trebaju zaobići ili proći preko njih.

4. Nošenje žlice s lopticom

Svako dijete dobiva žlicu i lopticu. Zadatak je prijeći određenu udaljenost noseći lopticu na žlici bez da padne. Ako loptica padne, dijete se vraća na početak ili nastavlja od mjesta pada (ovisno o dogovoru). Organizirajte kao štafetu ili individualnu utrku. Za dodatni izazov, djeca mogu držati žlicu u ustima (koristiti plastične žlice) ili prelaziti stazu s preprekama.

5. Ritmičke igre na otvorenom

Pustite glazbu i vodite djecu kroz jednostavne plesne pokrete koje svi zajedno izvode. Igrajte "Glazbene kipove" gdje djeca plešu dok svira glazba, a kada glazba stane, moraju se "zamrznuti" u položaju u kojem su se zatekli. Onaj tko se pomakne, ispada iz igre ili dobiva "zadatak" (npr. pokazati neki pokret koji svi ostali trebaju ponoviti).

Završni dio (15 minuta)

Nakon svih aktivnosti, okupite djecu u krug za smirivanje i opuštanje. Provedite nekoliko vježbi istezanja i duboko disanje. Zatim sjednite u krug i razgovarajte o provedenim aktivnostima:

- Koja im se aktivnost najviše svidjela i zašto?
- Jesu li naučili nešto novo o sebi ili svojim prijateljima?
- Kako su se osjećali tijekom aktivnosti?
- Što im je bilo najteže, a što najlakše?

Za kraj, naglasite važnost fizičke aktivnosti, boravka na otvorenom i timskog rada za njihovo zdravlje i dobrobit. Pohvalite svu djecu za trud i sudjelovanje, bez obzira na rezultate.

Dodijelite svakom djetetu simboličnu nagradu ili priznanje za sudjelovanje. To može biti jednostavna diploma, bedž ili naljepnica s natpisom "Well-being outdoor prvak".

