



Igre loptom

Lopte su izvrstan alat za razvoj grubih motoričkih vještina kod male i predškolske djece. Mogu se koristiti na različite načine kako bi se djecu potaknulo na učenje kroz igru.



Igra s loptom donosi brojne prednosti, kao što su:

- Pобољшanje koordinacije oko-noga i oko-ruka,
- Razvoj ravnoteže,
- Povećanje refleksa i fokusa,
- Izgradnja finih motoričkih sposobnosti,
- Pomoć djeci u stjecanju vještina za sportske aktivnosti.

Neke aktivnosti s loptama koje se mogu provoditi su:

- Bacanje i hvatanje lopte,
- Odbijanje lopte,
- Driblanje lopte,
- Kotrljanje lopte,
- Razvrstavanje lopti po karakteristikama,
- Udarci nogom,
- Ravnoteža lopte na tijelu.

Poučavanje djece vještinama s loptom važno je za njihov cjelokupan fizički razvoj. Djeca trebaju redovito sudjelovati u igrama s loptom, čime će postupno usavršavati svoje motoričke sposobnosti.

U nastavku se navode jednostavne aktivnosti s loptama za predškolsku djecu:

1. Driblanje lopte

Odrasli mogu postaviti čunjeve u nizu, na razmaku od jednog do dva metra, kako bi djeca driblala loptu nogama između čunjeva. Ako nemaju čunjeve, plastične boce napunjene vodom ili pijeskom mogu poslužiti kao zamjena. Čunjevi se mogu postaviti bliže kako bi se aktivnost dodatno otežala.

2. Šutiranje lopte

Šutiranje lopte razvija koordinaciju oko-noga. Djeca mogu međusobno šutirati loptu ili igrati mini-nogomet. Mlađoj djeci može se dati veća lopta, dok starija djeca mogu pokušati šutirati manje lopte, poput teniske. Odrasli mogu napraviti improvizirani gol, primjerice koristeći košaru za rublje, i potaknuti djecu da ciljaju prema meti.

3. Kuglanje

Za igru kuglanja, potrebno je postaviti čunjeve i potaknuti djecu da kotrljanjem lopte pokušaju srušiti sve čunjeve. Za mlađu djecu može se koristiti veća lopta, poput one za plažu, a plastične boce mogu poslužiti kao čunjevi.

4. Mini kriket

Djeca mogu vježbati udaranje lopti u koš ili metu na tlu, čime se razvija koordinacija oko-ruka. Koristeći bilo koju vrstu palice, poput kriket palice, bejzbol palice ili teniskog reketa, djeca će poboljšati svoje vještine udaranja lopti. Ako nemaju palicu, odrasli mogu izraditi jednu od smotanih novina.

5. Nogomet na koljenima

Djeca mogu igrati nogomet na koljenima zajedno s odraslima ili prijateljima. Igrajući na travi ili tepihu, šutiraju loptu koljenima prema drugoj osobi, što pomaže u razvoju ravnoteže i koordinacije.

6. Kategorije

Djeca mogu sjediti u krugu i igrati igru imenovanja predmeta iz određene kategorije, primjerice životinja. Kada jedno dijete primi loptu, mora navesti primjer životinje, a zatim loptu prebaciti sljedećem djetetu, koje mora navesti drugačiju životinju. Ova igra pomaže u razvoju slušnih sposobnosti i koncentracije.

7. Pljesni i uhvati

Djeca trebaju baciti loptu o zid i pljesnuti nekoliko puta prije nego što je uhvate. Ova igra potiče razvoj fokusa i koncentracije. Starija djeca mogu pokušati povećati broj pljeskanja prije nego uhvate loptu.

8. Od najmanjeg do najvećeg

Odrasli mogu skupiti različite lopte i zatražiti od djece da ih poredaju po veličini, od najmanje do najveće. Nakon toga, lopte se mogu razvrstati prema zajedničkim karakteristikama, kao što su boja, materijal ili tekstura.

9. Slijedite upute

Djeca mogu vježbati slušanje i praćenje uputa kroz jednostavne zadatke s loptom. Na primjer, odrasli im mogu reći: „Zakotrljaj loptu i uhvati je prije nego što stigne do zida“ ili „Baci loptu, zatim pljesni tri puta“. Kako djeca napreduju, upute mogu postati složenije.

10. Bacanje kroz obruč

Odrasli mogu držati obruč u zraku ili ga objesiti između dva stolca, dok djeca pokušavaju baciti loptu kroz obruč. Kako bi igra postala izazovnija, obruč se može postaviti dalje ili više.

11. Bacanje lijevom rukom

Djeca mogu igrati igru bacanja i hvatanja loptom, ali koristeći samo nedominantnu ruku. Ova igra pomaže u razvoju jednakih mogućnosti izvođenja zadataka objema rukama i zahtijeva koncentraciju. Odrasli mogu izazov povećati tako da djeca bacaju i hvataju isključivo nedominantnom rukom, dok drugu ruku drže iza leđa.

12. Odbijanje lopte

Djeca mogu biti izazvana da odbijaju loptu o pod što je više moguće, dok u isto vrijeme broje odbijanja. Starija djeca mogu koristiti reket za odbijanje manje lopte, poput teniske.

13. Izbjegavanje lopte

Ova igra može biti zabavna za stariju djecu. Djeca stoje u krugu i naizmjenično bacaju loptu prema osobi u sredini, koja mora izbjegavati udarac. Ako je pogođena, mijenja mjesto s nekim drugim. Odrasli mogu sudjelovati u igri s mlađom djecom i naučiti ih kako izbjeci loptu.

Ove aktivnosti s loptom ne samo da potiču fizički razvoj, već također jačaju socijalne vještine, suradnju i koordinaciju, čime djeca kroz igru razvijaju važne sposobnosti i uživaju u kretanju.

Collections

Autorski tekstovi