**KАКО ДА КВАЛИТЕТНО ПРОВЕДЕМО ВРЕМЕ КОД КУЋЕ**

**СА ДЕЦОМ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА**

Свесни чињенице да се здраве навике усвајају од најранијег узраста и да боравак у кући утиче на физичку активност, исхрану и ритам спавања деце, предлажемо вам активности које можете реализовати са децом како бисте радили на усвајању здравих навика у периоду дуготрајног боравка у кући. Kорисно је да направите распоред дневних активности налик на већ устаљени распоред који је ваше дете имало у јаслицама и вртићу.

**1. Започните дан заједничким доручком**

Не заборавите важност доручка. Укључите дете у спремање оброка. Допустите детету да одабере намирнице, учествује у припреми хране и постављању стола. Доручкујте заједно. Разговарајте са дететом о важности доручка и врсти хране која се препоручује за доручак.

**2. Физичка активност чува здравље вашег детета**

Светска здравствена организација не поставља старосне границе за бављење физичким активностима, већ их препоручује свима, у свако доба, а ограничења може узроковати здравствено стање. Деца су највећим делом физички активна кроз игру или са васпитачима у вртићу раде вежбе брзине, спретности и издржљивости примерене узрасту.

Редовна физичка активност утиче на правилан развој мишића чиме се спречава лоше држање и деформитети кичменог стуба и стопала. Физичка активност убрзава и стимулише правилно дисање и рад срца, а захваљујући већем приливу кисеоника дете има бољу и дужу концентрацију. Вежбајући постаје истрајније и дисциплинованије, прихвата правила и прати налоге. Навикава се постепено на тимски рад, сарадњу и комуникацију са другим особама. Пријатан умор након физичке активности обезбеђује детету окрепљујући сан.

*Пример игре: Мини полигон*

Направите деци мини полигон са најмање четири елемента зависно од узраста детета. Полигон, сходно условима које имате код куће, може да садржи: провлачење, пењање-силажење, прескакање, скакање, ходање, пузање, убацивање…

Ево неких идеја:

1. Прелажење преко јастука

2. Провлачење испод столице

3. Прелажење преко столица које су поређане једна поред друге

4. Делове исеченог папира залепите на под да буду као барице по којима ће дете да скаче

5. Згужвајте неколико папира, поставите корпу на одређено место. Потребно је да дете убаци папире у корпу.

Будите креативни!

Свакодневно са децом разговарајте о важности очувања здравља и потрудите се да физичка активност траје што дуже како би спречили дуготрајне периоде седентарних активности.

**3. Васпитно-образовне активности**

Васпитно-образовне активности за подстицање свих аспеката развоја (ликовне, музичке и говорне активности) могу бити мирне или динамичне и морају бити прилагођене узрасту детета.

Деца предшколског узраста воле да се играју храном, водом, песком, тестом, да цртају, боје и сликају прстима, да слажу слагалице...

*Пример игре: Игра са тестом*

Умесите тесто и дајте детету да га обликује прстима, са модлама и оклагијом.

Ова игра утиче на развој ситне моторике, развој маште и креативности, умирујуће делује на децу, развија координацију руку и очију.

*Пример игре: Направите играчку од картонске кутије*

Будите креативни и од картонске кутије направите кућицу за животиње или гаражу за аутомобиле. Препустите деци да сама одлуче где ће која животиња или аутомобил да стоји. Подстичите их питањима: Шта је то? Kоје је боје? Kако се оглашава?

*Пример игре: Сликање и прављење колажа*

Задајте детету тему да нацрта нешто, а након тога поразговарајте са њим о томе.

Укључите децу да вам помогну у обављању кућних послова: да са вама бришу прашину, простиру веш, да вам помажу када усисавате или чистите метлом.

**4. Ужина**

Ужина у одређено време помаже да се избегне грицкање током целог дана и узнемиреност која се јавља када деца прегладне. Са мало планирања унапред, лако ћете изабрати и припремити ужину која задовољава дечије потребе. Укључивањем детета у припрему ужине дете учи не само које све врсте хране постоје и како се оне припремају, већ и гради сопствено самопоуздање. Заједничка припрема хране је такође могућност да се са дететом разговара о дневним активностима, али и да се оно научи колико је важно прати руке приликом руковања храном.

Грицкалице и безалкохолни газирани напици нису пожељни за ужину. Важно је и да ограничите унос хране богате масноћама, шећером и сољу као што су бомбоне, лизалице, кекс, колачи, чоколада, сладолед, помфрит, чипс од кромпира/кукуруза, сокове. Не заборавите да поједине врсте хране представљају ризик због могућности загрцњавања и/или гушења, па их не треба давати деци млађој од четири године (кикирики, бадем, лешник, орах, семенке, кокице, тврде бомбоне, цело зрно грожђа, веће комаде тврдог меса, веће комаде сировог воћа или поврћа). Да би се спречило загрцњавање и ризик од гушења не дозволите детету да једе док трчи, скаче или лежи.

Предлози за здраву и укусну ужину:

• Искористите калупе и модле у кухињи за прављење грицкалица од воћа и поврћа.

• Исецкајте свеже поврће на штапиће (шаргарепа, тиквица, келераба, цвекла, паприка) и цветиће (броколи, карфиол) које дете може да умаче у изгњечен ситан сир помешан са јогуртом.

• Исеците воће на кришке и правите цртеж у тањиру од исецканих комада.

• Привуците дететову пажњу различитим бојама у тањиру.

Ужину можете сервирати и кроз игру – *Идемо на пикник!*

Организујте игру тако што ћете ужину послужити на пикнику. Раширите ћебе у дневној соби и замислите да сте на прелепој ливади поред малог поточића. Од обојених папира направите цвеће и кобајаги га берите, замишљајте да прескачете поточић (нека послужи згужвана марама), певајте песмице. Дете може да вам помогне у послуживању хране.

**5. Поподневни одмор**

Обезбедите дневни одмор детету – нека одспава као да је у јаслицама или вртићу.

**6. Ручак**

Дозволите детету да одлучи колико ће да поједе и не инсистирајте на количини. Не брините ако дете свакога дана или у сваком оброку не поједе исту количину хране – дневне потребе зависе од више чинилаца, пре свега од узраста и активности током дана. Такође не мора сваки пут да поједе све из тањира. Не наговарајте дете да једе, али му то и не браните. Нека деца воле да једу из малих тањира и са малим прибором за јело, док друга опонашајући старије, желе да једу из истих тањира као родитељи. Сервирање велике количине хране одједном може одбити дете да проба храну: понудите прво мању количину хране, а детету узраста од пет година можете дозволити и да само сипа храну. Не треба му обећавати награду у виду слаткиша, играчке или цртаног филма уколико поједе понуђен оброк. Деца овог узраста реагују на температуру хране (да ли је понуђена храна врућа, топла, млака или хладна), али и на изглед хране у тањиру. Привлаче их различите боје или ако је храна сервирана на посебан начин, на пример уколико се направи цртеж у тањиру од сервираних врста хране.

**7. Време за породичне активности**

Сваког дана одвојите време за заједничку игру целе породице: цртајте, читајте, певајте песмице, слажите коцке, слагалице… Деца најбоље уче кроз заједничку игру и разговор, зато је важно да што више времена проводите у заједничким активностима. Време боравка код куће добар је тренутак и да се посветите сваком детету посебно.

**8. Вечера и одлазак на спавање**

Уз правилну исхрану и физичку активност за правилан раст и развој и одбрану од болести, деци је неопходан сан. Важно је да сваког дана припрема за спавање буде у приближно исто време. Припреми за спавање најбоље ће допринети свакодневни ритуали и једна лепа прича за лаку ноћ.