

## **Kako dijete osloboditi viška energije ?**

### *Odušci za neiscrpnu dječju energiju kod kuće:*

- **pravljenje tijesta za kruh**
- **udaranje šakama u jastuk**
- **"bubnjanje" po loncima**
- **udaranje gumenim čekićem po igračkama**
- **miješanje gline ili plastelina**
- **plesanje uz živu glazbu**
- **dječji aerobik**
- **borba jastucima (gdje nema lomljivih predmeta)**
- **valjanje po prostirci, tepihu i sl. (ali daleko od oštih kutova)**
- **živahne igre u krugu i pjesmice popraćene nekim pokretima**
- **trčanje na mjestu (za stariju djecu)**
- **skok uvis i udalj**
- **"bućkanje" u kadi**

### *Aktivnosti za trošenje energije izvan kuće:*

- **trčanje, penjanje, skakanje**
- **igre na ljuljačkama, toboganu i penjalicama s prečkama**
- **igre s loptom- nogom i rukom (koristite se velikim, laganim loptama)**
- **"valjanje" na golemoj (npr. pilates) lopti**
- **vožnja na raznim igračkama s kotačima**
- **povlačenje kola**
- **bućkanje u dječjem bazenu**
- **gacanje po lokvama (u kabanici i čizmama)**
- **vožnja na koturaljkama i klizanje (za stariju djecu)**
- **kopanje u vrtu (za djecu koja neće doći u iskušenje da iskopine isprobaju)**