

# Vrste tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi

---

**Bilić, Samanta**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:259860>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-04**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**SAMANTA BILIĆ**

**VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**  
Završni rad

Pula, rujan, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**SAMANTA BILIĆ**

**VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

JMBAG: 0303059260, redoviti student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Samanta Bilić, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
o korištenju autorskog djela

Ja, Samanta Bilić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Vrste tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. VAŽNOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	2
3. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	4
3.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	5
4. MOTORIČKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	8
4.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA .....	8
4.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA .....	13
4.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA .....	13
4.4. KINEZIOLOŠKE IGRE .....	13
5. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	16
5.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	16
5.2. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	17
5.2.1. METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SLOŽENIH VRSTA TJELESNOG VJEŽBANJA ( „SAT“ IGRE I POKRETNOST IGRA) .....	18
5.3. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	19
6. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	24
6.1. IZLETI .....	24
6.2. ŠETNJE .....	24
6.3. ZIMOVANJE .....	25
6.4. LJETOVANJE .....	26
6.5. PRIREDBE .....	27
7. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	28
7.1. IZRADA PLANA I PROGRAMA .....	28
8. ULOGA ODGOJITELJA .....	31
9. ZAKLJUČAK .....	32
10. LITERATURA .....	34

# 1. UVOD

Antropološka obilježja mijenjaju se kod djece i mladeži za vrijeme rasta i razvoja prema biološkim zakonitostima. Pritom dinamika i kvaliteta promjena njihovih antropoloških obilježja ovisi o mnogim unutarnjim i vanjskim čimbenicima, među kojima je tjelesna aktivnost bitniji činitelj (Mišigoj-Duraković, 2008). Findak (1995) iznosi tvrdnju kako je tjelesna aktivnost, točnije, tjelesno vježbanje jedan od važnih poticaja rasta i razvoja.

Zbog činjenice da se tjelesna aktivnost provodi stručno, povećava se njena odgojno-obrazovna i transformacijska učinkovitost. Upravo time, ukupne vrijednosti tjelesnog i zdravstvenog područja imaju različite svrhe. Primarna svrha tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja podrazumijeva izravni poticaj pravilnom razvoju kinantropoloških obilježja djece i mladeži. Sekundarna svrha podrazumijeva osposobljavanje djece i mladeži za samostalno tjelesno vježbanje u funkciji kvalitete i dugovječnosti življenja. Tercijarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja je osposobljavanje djece i mladeži za svrsishodno održavanje radnih sposobnosti (Neljak, 2013). Prema Neljaku (2009) kineziolozi koji započinju rad sa djecom predškolske dobi, prihvaćaju veliku i odgovornu ulogu, no ističe da, prije svega, kineziolozi trebaju kvalitetno poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi (morfološka obilježja, razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, spoznajna obilježja, emotivna obilježja, obilježja govora, te obilježja informiranosti) kako bi mogli učinkovito provoditi tjelovježbeni proces.

Brojna su istraživanja pokazala da je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo pomoću kojeg se unaprjeđuje i štiti zdravlje (Prskalo, 2004). Findak (1995) navodi kako je tjelesno vježbanje jedan od važnih čimbenika djetetova razvoja, te kako kroz tjelesno vježbanje dijete razvija motoriku i ostvaruje najveći dio socijalnih kontakata. Tjelesno vježbanje nije samo stimulans za rast i razvoj djeteta, već i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba djece predškolske dobi.

## 2. VAŽNOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Važnost fizičke aktivnosti ističe se u istraživanjima koja su pokazala da djeca sve više vremena provode ispred ekrana, zarobljena u virtualnom svijetu, te kako je sve manje djece koja provode vrijeme na igralištima ili su igralište prazna. Upravo tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj na fizičko zdravlje, kognitivne funkcije, ima veliku ulogu u prevenciji potencijalnih kroničnih bolesti kao što su gojaznost, dijabetes tipa dva, određene vrste raka i sl. Dijete od ranih nogu raspolaže ogromnom energijom koja mu je biološki predodređena za kretanje (Baureis i Wagenmann, 2015).

Findak (1995) navodi kako riječi tjelesna i zdravstvena kultura označuju planski, trajan te sustavan proces djelovanja na čovjeka koje se provodi najviše u mladosti kroz tjelesno vježbanje. Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture kao znanstvene discipline jesu da istražuje zakonitosti obrazovanja i odgoja koja se provode u tjelesnog i zdravstvenoj kulturi, objašnjava sve stručne pojmove, ali i osnovne pojmove koji se koriste, istražuje zakonitosti odgojno-obrazovnog procesa, utvrđuje i razrađuje specifične metodološke i metodičke sustave te također proučava sva antropološka obilježja svih predškolskih dobnih skupina. Ostale važne zadaće jesu da istražuje metodičke organizacijske oblike rada te da upućuje na primjenu istih, također utvrđuje adekvatne metode rada, prostor, metodičke principe, opremu, metodičke postupke, sredstva koja se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi koriste, te utvrđuje i istražuje opća načela valorizacije rada i praćenja.

Prema Findaku (1995) metodika tjelesne i zdravstvene kulture spada pod društvene znanosti, ali nije povezana samo uz društvene znanosti već se povezuje i sa prirodnim znanostima. Pod društvenim znanostima povezana je sa kineziologijom, sociologijom, pedagogijom, filozofijom i drugima, dok se od prirodnih znanosti povezuje sa biologijom, fiziologijom, morfologijom i mnogim drugima. Svakako je moguće očekivati da će se razvojem znanosti povećati i proširivanje veza između ostalih znanosti i tjelesne i zdravstvene kulture. Uloga tjelesne i zdravstvene kulture provodi se kroz tjelesno vježbanje koje je nedvojbeno jedan od važnijih čimbenika u razvoju predškolske djece. Kroz tjelesno vježbanje i igru dijete razvija motoriku, ostvaruje socijalne kontakte, pa se tako može i reći da tjelesno vježbanje, osim što je stimulans za djetetov razvoj i rast, ujedno predstavlja izvor zadovoljavanja



egzistencijalnih i esencijalnih potreba djeteta. Na temelju tako definiranog tjelesnog vježbanja utvrđuje se da tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju ne zadovoljava samo biološke i utilitarne potrebe najmlađih, pod što spadaju potreba za kretanjem, čuvanjem i unaprjeđivanjem zdravlja, već i otkrivanje potencijala djece s ciljem njihovog daljnjeg razvoja. Ujedno jedna od važnijih značajki tjelesnog vježbanja jest da se njime može utjecati na poboljšanje i transformaciju antropološkog statusa kod djece.

U posebnim ciljevima tjelesne zdravstvene kulture naglašava se kako je važno formirati tjelesno dobro i skladno te zdravo razvijeno dijete koje može slobodno vladati motorikom, razvijati osjetljivost djeteta te važnost poticanja razvoja zdravstvene kulture zbog očuvanja i unaprjeđivanja zdravlja (Findak,1995).



*Slika 1.* Tjelesna i zdravstvena kultura djece predškolske dobi

Izvor: <https://salveo.ba/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne/>

(27.07.2018.)

### 3. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj ( sazrijevanje) (Neljak, 2009:10). Rast i razvoj djeteta su ne samo pod utjecajem bioloških procesa, već i okoline, stoga se može reći da je dječji organizam „plastičan“. Dječji organizam lako se mijenja pod utjecajem okoline, a upravo tu činjenicu se treba prihvatiti i iskoristiti (Prskalo i Sporiš, 2016). Sam razvoj je proces u koji spadaju kvalitativne promjene koje su uzrokovane diferencijacijom i sazrijevanjem struktura organa, pojedinih tkiva te cijelog organizma, dok je rast proces kvantitativnih promjena koje se odnose na promjene u povećanju dimenzija tijela u strukturama organa i pojedinih tkiva. Prema Neljaku (2009) ova dva procesa započinju začecem djeteta do završetka razdoblja adolescencije, te su obilježeni kroz tri biološke zakonitosti. Prva biološka zakonitost jest da je rast i razvoj organskih sustava varijabilan, pod što se smatra da se oni ne odvijaju linearno već varijabilno, upravo zbog toga što se organski sustavi mijenjaju sporijom i bržom dinamikom. To uzrokuje razliku rasta i razvoja jednog djeteta, ali i razliku djece iste kronološke dobi. Ova zakonitost je vidljiva između različitih organskih sustava, ali i unutar jednog sustava. Jedan od primjera je rast u visinu koji je rezultat koštano zglobnog sustava, dok je rast tjelesne mase djelomično rezultat koštanog sustava, većinom uzrokovan razvojem mišićnog i ostalih organskih sustava.

Razvojem organskih sustava povećava se masa i mijenja struktura što dokazuje da se ne povećava samo broj stanica u određenom tkivu, već dolazi i do promjena u njegovoj strukturi. Primjerice, u embrionalnoj fazi kostur djeteta sazdan je od mekog hrskavičnog tkiva, te se postupno zamjenjuje s koštanim tkivom i cijeli proces završava nakon puberteta. Koštani sustav ne mijenja samo svoju masu već mijenja i strukturu (sastav), zbog čega se kostur djeteta razlikuje od kostura odraslog čovjeka oblikom i stupnjem okoštavanja (Neljak, 2009). Upravo je ova zakonitost važna jer vrijedi za sve organske sustave i njima pripadajuća tkiva, te da se različitom dinamikom mijenjanja strukture određenih tkiva uzrokuje razlikovanje djece unutar iste dobre skupine s obzirom na brzinu sazrijevanja i rasta. Stoga je očito da su razvoj i rast kod djeteta pod stalnim utjecajem promjena, a procjena razvoja djeteta ne smije se temeljiti samo kroz uvid u tjelesne dimenzije nego i kroz stupnjeve

zrelosti i razvoja.

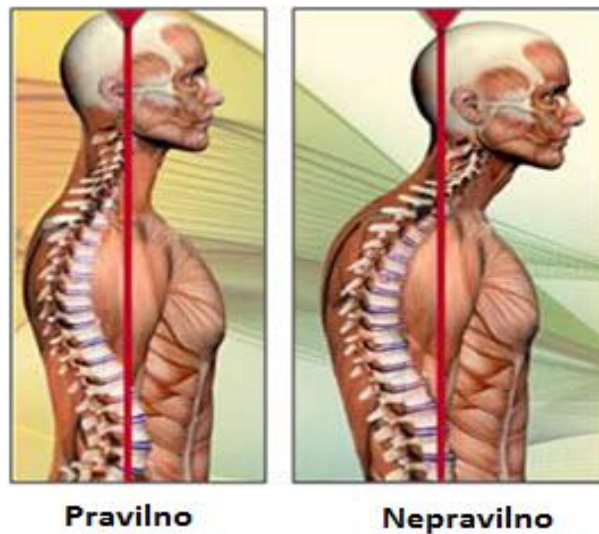
Neljak (2009) tvrdi da se posljednjom zakonitosti utvrđuje kako je završetak razvoja organskih sustava različit. Primjerice, rast u visinu kod mladića završava između osamnaeste i dvadesete godine, a kod djevojaka između šesnaeste i sedamnaeste godine. Suprotno tomu, mozak već u petoj godini ima 90% svoje težine, a završava i kod ženskog i kod muškog spola u isto vrijeme, što znači da neki organski sustavi završavaju razvoj ranije, dok neki završavaju kasnije. Za razmatranje procesa razvoja i rasta, važno je istaknuti utjecaj egzogenih i endogenih čimbenika. U značajnije egzogene (vanjske) čimbenike spada utjecaj mikroklimatskog okruženja, prehrana, odmor, bolesti, socio-ekonomsko okruženje i psihološki faktori, te također od egzogenih čimbenika koji imaju utjecaj i značaj u funkciji pravilnog rasta i razvoja važni su odmor, prehrana i tjelesna aktivnost. Od endogenih (unutarnjih) čimbenika ističe se utjecaj spola, nasljeđa i rase.

### **3.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Prirodni biološki razvoj čovjeka stalan je proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomske, fiziološke, kognitivne, morfološke i motoričke dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu punu zrelost u različito vrijeme (Kosinac, 2011). U predškolskom uzrastu djeteta pod utjecajem raznih postnatalnih i intrauterinih genetskih faktora poprima određena morfološka obilježja. Same morfološke promjene ovise o procesima muskulizacije i osifikacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva, te započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji (Neljak, 2009:15). Sam proces okoštavanja ne zbiva se ravnomjerno, pa se upravo tako najranije u trećoj godini okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje, a proces završava tek u adolescenciji.

Prema Findaku (1995) kralješnica kod djeteta je do četvrtog mjeseca gotovo ravna, te od tada kad djeteta nauči držati glavu uspravno, u vratnom dijelu kralješnice pojavljuje se prva krivulja. Kad djeteta krene sjediti i ustajati, u slabinskom dijelu se pojavljuje druga krivulja, međutim ona nije ustaljena zbog mekoće kralješnice, te se ona u ležećem položaju opet izravna. Kod djece predškolske dobi kralješnica je podložna raznim promjenama stoga je važno obratiti pozornost na opterećenja za

vrijeme tjelesnog vježbanja, i to uvelike kod vježbi koje stimuliraju pravilno držanje tijela. Pravilno držanje tijela utječe na pravilan razvoj i rast, ali i na pravilan rad unutarnjih organa.



Slika 2. Razlika između pravilnog i nepravilnog držanja tijela

Izvor: <http://trikommat.net/2013/02/pravilno-drzanje-tijela-i-kako-ga-postici/>

(27.07.2018.)

Grudni koš kod djece predškolske dobi ima oblik stošca s bazom okrenutom prema dolje, a poslije sedme godine liči na bazu stošca okrenutog prema gore (Neljak, 2009:15). Upravo te promjene uzrokovane su položajem rebara, koje su kod novorođenog djeteta vodoravne, a kod djece školske dobi spuštaju se koso prema dolje. Zbog toga, ova promjena je od velike važnosti jer pridonosi većem obujmu grudnog koša, čime dolazi i do vitalnijeg i većeg kapaciteta.

Drugi proces koji o kojem ovise morfološke promjene je muskulizacija. Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i struktura mišića (Neljak, 2009:16). Prema Neljaku (2009) od rođenja dijete posjeduje sve mišiće, ali oni su izrazito slabo razvijeni u usporedbi s mišićima odraslih. Kod djece se mišići razvijaju prema zakonitostima od središta prema periferiji, stoga se kod djece prvo razvijaju veće mišićne skupine, a kasnije manje. Precizne kretnje i pokreti u početku nisu razvijeni, a usavršeni stupanj precizne motorike dijete doseže tek oko osme godine (Neljak, 2009:16).

Prema Findaku (2009), sa stajališta morfološkog razvoja u funkciji tjelesnog vježbanja značajno je istaknuti sljedeći posebnosti djeteta:

- a. Kostur raste brzo, ali je mekan i podložan raznovrsnim devijacijama jer

posjeduje značajnu količinu hrskavičnog tkiva.

- b. Odnosi između poluga lokomotornog sustava drukčiji su nego kod odraslih. Kostiju udova, posebno nogu, kraće su u usporedbi s kosturom trupa.
- c. Zglobovi su slabi, zbog čega lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije.
- d. Mišićna vlakna su tanka i slaba, a postotak vode u njima veći je nego u odraslih.
- e. U usporedbi s ukupnom težinom tijela djeca imaju malu količinu mišićnog tkiva.

## 4. MOTORIČKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Neljak (2009) tvrdi kako se svi motorički sadržaji koji se provode sa djecom predškolske dobi mogu svrstati u dvije skupine. U prvoj skupini su biotička motorička znanja te prilagođena i jednostavna kineziološka motorička znanja, dok su u drugoj skupini kineziološke igre. Temeljem ovih dviju skupina motoričkih znanja izrađuju se programi tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi.

### 4.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja su prirodni ili spontani načini kretanja (Neljak, 2009:45). Upravo ova motorička znanja jesu genetski motorički zapisi, koji se počinju nagonski realizirati kod djece bez poduke odrasle osobe. Biotička motorička znanja prethode učenju kinezioloških motoričkih znanja, te se zbog njihove spontane biotičke namjene omogućuje (Neljak, 2009):

- a. *Savladavanje prostora* - kroz različite načine puzanja, hodanja, trčanja savladava se prostor na različitim vrstama, podloga, smjerova i nagiba.
- b. *Savladavanje prepreka* - kroz različite načine provlačenja, penjanja, skakanja, silaženja i sl. savladavaju se različite vrste kosih, okomitih i vodoravnih prepreka.
- c. *Savladavanje otpora* - kroz različite načine dizanja, nošenja, vučenja i potiskivanja savladavaju se pasivni otpori objekata različitih oblika i masa, te se kroz različite načine pojedinačnih skupina (nadvlačenje, potiskivanje i njihove kombinacije) savladavaju nepredvidive aktivne dinamičke sile suvježbača.
- d. *Savladavanje baratanja predmetima* - različiti načini bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta različitog oblika i broja.

Neljak (2009) smatra da se biotička motorička znanja dijele na osnovna i na izvedenice. U osnovna biotička motorička znanja spadaju: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje te bacanje i hvatanje.

Kako bi se objasnila podjela na osnovno znanje i izvedenice vrijedi primjer: skakanje je osnovno motoričko znanje, a naskakanje, preskakanje, saskakanje i doskakanje pojavljuju se nakon skakanja i smatraju se njegovim izvednicama (Neljak 2009:47).

Puzanje pripada djeci jasličke dobi, a utječe pozitivno na snagu i razvoj svih mišićnih skupina, na pokretljivost kralješnice, zglobova i razvoj koordinacije. Intenzivno se pojavljuje sa šest mjeseci te se usavršava tijekom prve godine djetetova života. Kao osnovno puzanje, pretvara se u izvedenice kao što su provlačenje, četveronožno hodanje, a omogućuje sjedanje i stajanje. Nakon što djeca usavrše puzanje, počinju savladavati te upoznavati prostor oko sebe, a samim time se krenu i provlačiti i zavlaciti (ispod kreveta i krevetića, u otvoreni ormar...). Za djecu zavlacanje i provlačenje su vrlo naporni, ali pozitivno utječu na razvoj mišića trupa, ramenog pojasa i ruku. Kao kineziološki sadržaj, puzanje se najčešće sa djecom provodi ležeći na truhu, boku ili leđima. Također, može se provoditi i u različitim smjerovima (naprijed, nazad, s promjenom smjera, itd.) (Neljak, 2009).



*Slika 3. Puzanje djece predškolske dobi*

Izvor: <https://www.cvrca.vt.hr/kretanje-djece-provlacenje-i-puzanje/1037/>

(27.07.2018.)

Hodanje je osnovni način kretanja u svakodnevnom životu. Hod jednogodišnjeg djeteta je sitan, tempo hodanja neujednačen, a pokreti nogu i ruku

neusklađeni (Neljak, 2009:48). Za vrijeme druge godine, dijete se gega dok hoda, dok do kraja druge godine života hod djeteta postaje čvršći i sigurniji, a korak malo dulji. Do kraja treće godine nestaje geganja za vrijeme koraka, te koraci postaju koordinirani.

Sa stajališta organiziranog hodanja u parovima kao što su šetnje i izleti, ono se najčešće provodi sa srednjom i starijom dobnom skupinom. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati bez odmora petnaest minuta, dok djeca srednje dobne skupine mogu hodati do dvadeset minuta. Kod starije dobne skupine djeca većinom pravilno hodaju, te bez odmora mogu hodati do trideset minuta. Poželjno je da se hodanja provode po različitim terenima i nagibima.

Za razliku od hodanja, za vrijeme trčanja usklađenost pokreta i ruku je kvalitetnija, zbog toga što trčanje zahtjeva odlučnije pokrete. Tek prije upisa u osnovnu školu vidljiv je snažniji odraz od tla kod većine djece. Djeca mlađe dobne skupine mogu prosječno trčati pet do deset sekundi, srednje skupine do dvadeset sekundi, a starije do trideset sekundi nakon čega se zadaje duži odmor (Neljak, 2009:49).

Penjanje kod djece predškolske dobi razlikuje se u svakoj dobnoj skupini. Pojavljuje se kao način kretanja oko druge godine, dok punu primjenu postiže oko četvrte godine. Prema Neljaku (2009) djeca mlađe dobne skupine penju se uspravnim ljestvama na način da se rukama uhvate za prečku i ne miču ruke za vrijeme penjanja, dok se nogama pomiču na način da jednu nogu primaknu drugoj. Na taj način se nogama sve više približavaju rukama, kada se više ne mogu nogama primicati tako ostanu stajati ili polako izmaknu noge, te ostanu visjeti kao vreća na ljestvama i mogu sići samo uz pomoć. Kod djece srednje dobne skupine karakteristično je sporo izvođenje penjanja izmjeničnim premještanjem nogu, ali rukama se i dalje paralelno drže za pritku, dok kod djece u starijoj dobnoj skupini djeca se penju mnogo slobodnije, te je koordinacija ruku i nogu mnogo bolja. Djeca se penju bez ili s mnogo manje straha, a zapaža se i ritmičnost koja nalikuje na penjanje odraslih. Radi sigurnosti je nužno poduzeti sve da mjesto ispod penjalice bude dovoljno sigurno. U dvorani ispod penjalice obavezno treba postaviti strunjače, a u prirodi to mogu biti pijesak, trava, piljevina, sijeno i dr. (Findak, 1995:38).





Slika 4. Penjanje djece predškolske dobi

Izvor: <http://www.idadidacta.hr/zidovi-za-penjanje-i-penjalice-p6-0-0>

(27.07.2018.)

Findak (1995) navodi kako djeca predškolske dobi mogu skakati u visinu, u daljinu i u dubinu. Skakanje je zahtjevnije od hodanja i trčanja, te zahtjeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva kao što je veća koordiniranost i smjelost. Također je potrebna i veća koordiniranost kod doskoka i veća snaga mišića nogu za odskok i doskok. Skakanje treba započeti sa djecom na način da se oponašaju životinje, dakle jednostavno skakanje na mjestu, zatim u kretanju, na obje noge te na kraju skakanje na jednoj nozi. Kod djece predškolske dobi ne treba inzistirati na tome da postignu što veću visinu ili daljinu, već da skoče što pravilnije.

Dizanje i nošenje prema Neljaku (2009) pozitivno utječu na razvoj mišića trupa, nogu i ruku. Kod djece u mlađoj dobnoj skupini, djeca će dizati i nositi predmete različitih veličina i malih težina, sa jednom i objema rukama, na razne načine. Oprez kod podizanja i nošenja predmeta jest da se predmeti dižu i nose po veličini, težini i dužini koja je prilagođena djetetu, tako će primjerice dijete starije dobne skupine moći podignuti i nositi predmet težine od 1-2 kg, na udaljenosti od 10 m.

Posljednje osnovno biotičko znanje koje je ujedno i najsloženije jer zahtjeva najsloženiju regulaciju gibanja rukama i prstima je bacanje i hvatanje. Bacanje i hvatanje utječe na razvoj koordinacije mišića trupa, ruku i ramenog pojasa. Bacanja se kod djece pojavljuju u drugoj godini života i, osim kretne strukture, ističe se i osjetilna spoznaja o različitim predmetima (težina, veličina, oblik, vrsta). Djeca mlađe dobne skupine znaju koje predmete smiju, a koje ne smiju bacati te oni još uvijek usavršavaju bacanje jer su njihovi pokreti sa stajališta preciznog izbačaja neučinkoviti. Kod djece srednje i starije dobne skupine ističe se sve skladnije bacanje i svrha da bace predmet što dalje, no razlikuju se u tome što je kod djece starije dobne skupine izbačaj mnogo usmjereniji prema jednom prostoru, dok je kod djece srednje dobne skupine još uvijek nedefiniran (Neljak, 2009).

Hvatanje zahtijeva izrazito skladan rad mišića ruku i ramenog pojasa te njihovu usklađenost s procjenom udaljenosti nadolazećeg predmeta i brzinom njegova leta (Neljak, 2009:52). Hvatanje je izrazito zahtjevna aktivnost za predškolsku djecu, a djeca u mlađoj dobnoj skupini ne mogu precizno bacati ili hvatati loptu uspješno. U srednjoj dobnoj skupini djeca mogu ubacivati predmete u košaru iz blizine, no tek se u starijoj dobnoj skupini kod određenog boja djeca savlada relativno precizno bacanje lopte, dok manji broj djece savlada „ispravno“ hvatanje lopte (Neljak, 2009).



*Slika 5. Hvatanje i bacanje lopte*

Izvor: <https://www.dreamstime.com/stock-photo-children-playing-ball-gym-together-kindergarten-image61671340> (27.07.2018.)

## **4.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA**

Prema Neljaku (2009) u kineziološki prilagođena biotička motorička znanja spadaju kineziološki osmišljena biotička motorička znanja koja djeca ne mogu izvoditi bez poduke učitelja, kineziologa i odgojitelja jer su to genetski nezapisane motoričke strukture gibanja. U širem smislu naziva ih zadacima prilagodbe ili pripremno motorička znanja, te njihova struktura ovisi o sportu za koji su namijenjeni. Smatra kako su sa stajališta zahtjevnosti, prilagođena biotička znanja ne zahtjevni motorički zadaci.

Primjerice, za poduku tenisa djece predškolske dobi kineziološki prilagođena biotička motorička znanja su prebacivanje loptice iz ruke u ruku, izbacivanje loptice u vis jednom rukom, hvatanje jednom pa drugom rukom i sl. (Neljak, 2009:54). Svaki sadržaj koji se koristi u prvim satima teniske igraonice ima cilj da se dijete prilagodi na reket, lopticu i prostor te se isti sadržaji ponavljaju stalno tijekom trajanja programa u uvodnom i pripremnom dijelu sata. Na temelju ovih sadržaja učinkovito se osmišljava glavni B dio sata, ali i završni.

## **4.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA**

Jednostavna kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih kinezioloških aktivnosti (sportova) koje djeca mogu naučiti samo podukom učitelja, trenera i sl. (Neljak, 2009:55). Njihova značajka jest osim što su to jednostavnija znanja, ujedno se kod djece predškolske dobi provode u olakšanim uvjetima i sa pomagalima koja pomažu u usvajanju znanja (mali teniski reket i veće spužvaste loptice, kratke skije od mekih materijala ...).

## **4.4. KINEZIOLOŠKE IGRE**

Činjenicom da igru prati osjećaj zadovoljstva i radosti, upravo je ona važna za poticanje emocionalnog razvoja djeteta. Osnovna obilježja igre jesu da bude slobodno izabrana, motivirana, simbolična, značajna, aktivna, ograničena pravilima, ali isto tako i podložna promjenama (Caput Jogunica i Barić, 2015).

Prema Findaku (1995) igra je najautonomnija aktivnost koju čovjek provodi i najizraženiji oblik aktivnosti djeteta, te upravo ona ima najveću moć u djetinjstvu. Igra je jedna od temeljnih pretpostavki koje potiču pravilan razvoj i rast djetetovog organizma. Igra je za djecu predškolske dobi sinteza svega što su naučili, a prije svega savladanih prirodnih oblika kretanja. Dijete u igri ima priliku da pokaže sve što zna, najčešće i sve što može, što ga ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva (Findak, 1995:39). Klasifikacija samih dječjih igara nije nimalo jednostavna jer povezuje razvoj svih motoričkih, funkcionalnih sposobnosti, razvoj osjetila, pažnje, govora, mašte, itd. Stoga se može reći da su igre funkcionalno i sadržajno veoma različite prema podjelama. S obzirom na učestalost pojavljivanja u predškolskom uzrastu i prema kronološkom dobi djeteta napravljena je podjela dječjih igara. Prema tim kriterijima, Neljak (2009) je podijelio vrste kinezioloških igara na:

- a) *Biotičke (spontane) igre*: Od dojenačke dobi do kraja druge godine djeca se počinju spontano igrati tako da skaču gore-dolje, tresu zvečku, povlače igrače koje sviraju i sl. Za djecu ove dobi važno je osigurati odgovarajuće igrače koje potiču znatiželju, igru, ali i najvažnije od svega, razvoj djeteta.
- b) *Igre pretvaranja*: Pojavljuju se oko druge godine djeteta, traju do četvrte ili pete godine, a postupno nestaju polaskom djeteta u školu. Ovaj tip igre uključuje upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni nisu, te je od velike važnosti zbog toga što kroz pretvaranje djeca razvijaju kreativnost, rješavaju probleme i uče kako se uživjeti u različite osobnosti. Karakteristika u igrama pretvaranja jesu tri elementa: zaplet ili priča, uloge i različita pomagala.
- c) *Igre stvaranja*: Javljaju se u djetetovoj trećoj godini života i traju kroz ranu školsku dobu. U ovom tipu igre djeca koriste različite predmete i barataju istima u namjeri da nešto stvore. Najčešće su to igre poput gradnje kula od kocaka, igre lopaticom i kanticom, rezanje i lijepljenje slika i sl. Kroz igre stvaranja djeca uče o prostoru, oblicima i predmetima, manipuliraju, spajaju i mjere. Također, kroz građenje i rušenje uče o svojstvima predmeta, točnije, upoznaju se sa pojmovima težine, visine, obujma i sl.
- d) *Igre s jednostavnim pravilima*: U ovoj grupi su igre koje imaju već unaprijed poznata pravila i ograničenja, te imaju određeni cilj. Igre s jednostavnim pravila

javljaju se postupno nakon pete godine djetetova života i to igre poput skrivača, školice i sl. Značajno za ovaj tip igre jest da djeca kroz njih uče pravila koja su nužna i za život, uče kako poštivati pravila, kako se nositi sa uspjehom, ali i neuspjehom itd. Igra može biti natjecateljska i suradnička. Kroz suradničke igre djecu se uči timskom uspjehu, dijeljenju s drugima te pomaganju.

- e) *Igre sa složenim pravilima*: Igre su koje se provode od šeste do desete ili dvanaeste godine. Kroz igre djeca razvijaju govornu intonaciju i dikciju, uče nove riječi, kako pobjeđivati i gubiti te razvijaju osjećaj orijentacije u prostoru. U igre sa složenim pravilima spadaju igre kartama (Uno), graničar, te društvene igre (Memory, Čovječe ne ljuti se i sl.)



Slika 6. Kineziološke igre

Izvor: <https://mother-top.com/physical-development-for-2-3-year-olds-activities-and-games/> ( 27.07.2018.)

## 5. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti jednostavna, složena ili složenija (Neljak, 2009:67). Cilj tjelesnog vježbanja usvajanje određenog fonda motoričkih informacija koje su nužne za efikasno rješavanje potrebe očuvanja i razvoja zdravlja, sadržajnije korištenje slobodnog vremena i rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka (Tkalčić, Horvatin i Kralj, 2000).

### 5.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

Neljak (2009) objašnjava kako se jednostavne vrste tjelesnog vježbanja dijele na: spontano vježbanje, tematsko vježbanje i jutarnje vježbanje

#### a) Spontano vježbanje

Spontano vježbanje podrazumijeva sve neplanirane tjelovježbene aktivnosti koje djeca predškolske dobi provode samoinicijativno i bez organizacije voditelja. Trajanje spontanog vježbanja nije određeno već će se djeca baviti aktivnošću dok im pažnju ne privuče neka druga aktivnost ili dok se jednostavno ne umore. Upravo kroz jednostavne i kratke motoričke zadatke (penjanje i saskakanje s penjalice, provlačenje ispod penjalice, klackanje na klackalicama itd.) djeca razvijaju motoričke sposobnosti te istovremeno usavršavaju biotička motorička znanja.

Za vrijeme spontanog tjelesnog vježbanja važno je da voditelj pomno prati aktivnost djece s ciljem čuvanja, ali se ne uključuje i ne usmjerava tjelovježbenu aktivnost (Neljak, 2009).

#### b) Tematsko vježbanje

Tematsko vježbanje djece predškolske dobi odnosi se na jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju voditelj postavlja i provodi s djecom (Neljak, 2009:66). Kod djece mlađe dobne skupine ono traje od pet do sedam minuta, dok u starijoj dobnoj skupini može trajati od dvadeset do trideset minuta. Aktivnost koju voditelj

postavi djeci je jednostavan motorički zadatak koji se može ukratko opisati, te su to najčešće nekonvencionalni motorički zadaci kao što su bacanje lopte u košaru za rublje, trčanje s obručem u rukama kao volanom itd. Osim nekonvencionalnih zadataka također se koriste i standardne aktivnosti kao što su vožnja bicikla, tricikla itd. Zadatak odgojitelja jest da kod većine aktivnosti koje se provodi samo prati tjelesno vježbanje djece, te da usmjerava ukoliko dođe do potrebe za time. Značajka tematskog vježbanja je da se kroz njega mlađu dobnu skupinu uvodi u „sat“ igre, tako da se spoji nekako tematskih zadataka (Neljak, 2009).

### c) Jutarnje vježbanje

Prema Neljaku (2009) jutarnje vježbanje najčešće se planira i provodi za vrijeme zimovanja i ljetovanja. Taj oblik vježbanja zapravo je kratkotrajna tjelesna aktivnost koja se provodi s ciljem da se dijete i njegov organizam na ugodan način, pripreme za druge aktivnosti toga dana ili, još određenije, za napore koji ga očekuju tijekom dana (Findak, 1995: 61). Svaka vježba koja se provodi, mora biti već poznata djeci, što znači da se tijekom jutarnjeg vježbanja ne uče nove vježbe. Karakteristično za jutarnje vježbanje jest da se osim općih pripremnih vježba provode i sadržaji kao što su hodanje, poskoci i skokovi, vrlo jednostavne igre, itd. Neljak (2009) navodi kako se jutarnje vježbanje provodi samo sa djecom srednje i starije dobne skupine, te da kod srednje dobne skupine traje pet do šest minuta, a kod starije dobne skupine od šest do sedam minuta.

## **5.2. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA**

### a) „Sat“ igre

„Sat“ igre prijelazna je organizacijska vrsta vježbanja prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima i /ili satu sportskog/ tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima (Neljak, 2009: 71).

Neljak (2009) iznosi kako „sat“ igre podrazumijeva organizacijsku vrstu tjelesnog vježbanja koje se sastoji od dvije do četiri kratke tematske igre (npr. trčanje za balonima, bacanje lopte preko visoko nategnutog užeta, itd.) ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Više se provodi kod djece mlađe i srednje dobne skupine, nego kod djece starije dobne skupine. Voditelj odlučuje koliko i kakve igre će se provesti

na jednom „satu“ igre, te to ovisi o dobnoj skupini, dok trajanje „sata“ igre iznosi od petnaest do dvadeset minuta.

b) Pokretna igra

Pripovijedanjem voditelja u funkciji igre nastaje pokretna igra ili, drugim nazivom, vježbanje uz pripovijedanje. Provodi se najviše u mlađoj i srednjoj dobnoj skupini, dok se manje provodi kod djece starije dobne skupine. Provodi se na način da se djeca uživljavaju u sadržaj priče imitiranjem stvarnih (mama, tata, djed, baka...) ili izmišljenih bića (iz bajki, filmova, crtanih...) Pokretne igre mogu biti kraćeg i duljeg trajanja te se razlikuju po tome što kraće pokretne igre započinju samo jednim razgovorom, brojalicom, pjevanjem ili sl., dok pokretne igre duljeg trajanja započinju pripovijedanjem priče koja se provlači od početka do završetka provođenja igre (Neljak, 2009).

Neljak (2009) iznosi da je bitan izražajan govor voditelja te njegovo moduliranje glasom i uživljanje u vođenje pokretne igre na razini glumca u kazalištu kako bi se postigla kvalitetna provedba pokretne igre. U svim pokretnim igrama djeca ne uče kretnje ili gibanja već ih izvode samoinicijativno i ne ispravlja ih se (Neljak, 2009:72).

### **5.2.1. METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SLOŽENIH VRSTA TJELESNOG VJEŽBANJA („SAT“ IGRE I POKRETNIA IGRA)**

Neljak (2009) iznosi tvrdnju da postoje bitne odrednice pripreme i provedbe bilo koje dječje igre koje svodi na sljedeće upute:

1. *Priprema voditelja* - Za pripremu bilo koje igre, najznačajnije je da voditelj poznaje provedbu, opis i tekst igre. Voditelj mora utvrditi najmanji skup djeci već razumljivih riječi kojima će dočarati i približiti igru. Također, bitno je osmisliti kako će započeti, provoditi i završiti igru te najvažnije kako će pobuditi interes djece za igru.
2. *Okupljanje i pripremanje djece* - Osmišljenim postupkom voditelja provodi se spontano privlačenje pažnje i okupljanje djece za igru. Pripremanje djece provodi se tako da, u pravilu, voditelj započinjem pričanjem nekog doživljaja, priče ili događaja koji je povezan sa igrom ili voditelj zajedno sa djecom postavlja pomagala za igru po vježbalištu.



3. *Opis igre i podjela uloga* - Ukoliko se provode elementarne ili kratke tematske igre, potrebno je djeci, ovisno o posebnosti igre objasniti sadržaj igre, tijek igre, pravila igre, uloge djece, zadatci pojedinih igrača i sl. Navodi se da pravila za mlađu dobnu skupinu trebaju biti jednostavnija, dok kod djece starije dobne skupine mogu biti nešto složenija. Zbog tvrdnje da je podjela uloga za djecu vrlo osjetljiva, važno je da se određivanje uloga provodi kroz razne načine kao što su: brojalice, koga dotakne lopta i sl. Voditelj ne smije zaboraviti da tijekom nekoliko sati vježbanja značajne uloge treba dodijeliti i stidljivoj, povučenoj ili manje pokretnoj djeci (Neljak, 2009:75).
4. *Tijek igre* – Voditelj izravno upravlja i sudjeluje u pokretnoj igri zbog čega je ključno i da se uživi u ulogu dok, suprotno tome, kod „sata“ igre ne sudjeluje u igri već samo prati provedbu, poštivanje dogovorenih pravila te usmjerava ako je potrebno.
5. *Završetak igre* – Sadržaj i smisao igre određuje njen završetak, a one se mogu završiti prebrojavanjem uhvaćenih „likova“, pohvalom djece za njihovo sudjelovanje, razgovorom o igri i sl. (Neljak, 2009:76). Kako bi se djeca i sljedeći put motivirano uključila u bilo koju igru, važno je pohvaliti svu djecu.

### **5.3. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA**

Neljak (2009) navodi kako su složenije vrste tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat sportskog/tjelesnog vježbanja. Složeniji načini vježbanja razlikuju se od jednostavnih i složenih načina vježbanja po tome što su kod jednostavnih i složenih načina vježbanja djeca najčešće u slobodnoj postavi ili u krugu, dok se u složenijim načinima vježbanja predškolska djeca nalaze u vrsti, koloni ili polukrugu.

Također, za razliku od jednostavnih i složenih vježbanja gdje kao sadržaji tjelovježbe prevladavaju biotička i prilagođena biotička motorička znanja, na satima tjelesne i zdravstvene kulture i sportskog/tjelesnog vježbanja uključuju se i jednostavnija kineziološka motorička znanja Neljak (2009).

## a) SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Provodi se tijekom redovitog i integriranog programa rada u vrtiću te ga provodi odgojiteljica ili odgojitelj. Tijekom boravka u vrtiću, trebao bi se održavati u prijedopodnevnom satima, najmanje 60 minuta nakon doručka, jer nakon popodnevnog odmora djeca odlaze kućama. U sklopu redovitog programa rada u vrtiću kod mlađe vrtićke skupine iznosi 25 minuta, 30 minuta kod srednje dobne skupine te 35 minuta za stariju dobnu skupinu. Provodi se 2 puta na tjedan, iako bi se trebao provoditi najmanje tri puta tjedno (Neljak, 2009).

U integriranom programu sat tjelesne i zdravstvene kulture, u redovito vrijeme boravka djece u vrtićima, provodi kineziolog, većinom se provodi samo sa djecom starije vrtićke skupine te najčešće iznosi 45 minuta.

Findak (1995) podijelio je strukturu sata tjelesne i zdravstvene kulture na:

1. Uvodni dio sata
2. Pripremni dio sata
3. Glavni dio sata
4. Završni dio sata

Uvodni dio sata za cilj ima pripremiti djecu fiziološki, emotivno i organizacijski za daljnji rad. Za sat tjelesne i zdravstvene kulture važno je da djeca imaju prikladnu opremu, samim time djeca uče kako će se svlačiti i oblačiti te gdje odlagati odjeću i obuću. U uvodnom dijelom najčešće se primjenjuje frontalan oblik rada te je važno da se odgojitelj nalazi na mjestu gdje ima pregled nad cijelom skupinom djece.

Antropološki zadaci koji se provode u uvodnom dijelu sata jesu da se primjenom dinamičkih kretanja pokrenu svi dijelovi tijela te da se organizam pripremi na povećani napor na satu. Obrazovni zadatak je da se primjenom raznovrsnih sadržaja djeca upoznaju i savladaju jednostavne igre i elemente pojedinih cjelina, dok je odgojni zadatak da se postigne ugodno raspoloženje na satu (Findak, 1995).

Pripremni dio sata služi da bi se primjenom odgovarajućih općepripremnih vježbi organizam pripremio za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu. Antropološki zadatak u pripremnom dijelu sata je pripremiti lokomotorni sustav za napore koji slijede u ovom i drugim dijelovima sata. Obrazovni zadatak je usvajanje motoričkih informacija o novim općepripremnim vježbama te usavršavanju motoričkih zadataka kroz već savladane općepripreme vježbe.

Odgojni zadatak je stvaranje ugodne atmosfere i razvijanje smisla za skladan rad u skupini i red. Općepripremne vježbe služe kako bi se djeca tjelesno i psihički osvježila, te se mogu provoditi svakodnevno, više puta na dan ili po potrebi (Findak i Delija, 2001).

Findak (1995) navodi kako su općepripremne vježbe osnovni sadržaj pripremnog dijela sata tjelesne i zdravstvene kulture. Općepripremne vježbe prema autoru dijele se na :

- Vježbe jačanja
- Vježbe labavljenja
- Vježbe istezanja.

S obzirom na dijelove tijela, razlikujemo vježbe vrata, vježbe ruku, i ramenog pojasa, vježbe trupa, vježbe zdjeličnog pojasa i nogu (Findak, 1995:56).

Glavni dio sata prema Findaku (1995) za cilj ima stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadataka i potrebnog utjecaja na antropološki status djece kroz vježbe koje su predviđene programom.

Zbog činjenice da glavni dio sata traje najdulje, antropološki zadaci su stimulirati rast i razvoj primjernom raznovrsnih zadataka, usmjeravati razvoj motorike te utjecati na skladan odnos pojedinih dijelova tijela s težištem na pravilnom držanju. Obrazovni zadatak je usvajanje i usavršavanje različitih motoričkih znanja i poboljšanje motoričkih dostignuća, dok je odgojni zadatak utjecanje na stvaranje motiva i razvijanje navika za vježbanje. Findak (1995) glavni dio sata dijeli na glavni "A" dio čiji se sadržaju biraju iz sljedećih cjelina: hodanje i trčanje, bacanje, dječji ples, igre, itd., te najčešće sadrži dvije teme, za koje treba nastojati da jedna bude lakša, a druga teža tema. U glavnom "B" dijelu sata najčešće se primjenjuju elementarne igre, štafetne igre ili jednostavnije poligonske prepreke. „To je vrijeme kada su najizraženije dječja individualnost, samostalnost i sposobnost u rješavanju različitih zadataka i situacija. Zato taj dio sata ne smije nikada izostati“ (Findak, 1995:59).

Završni dio sata posljednji je dio sata tjelesne i zdravstvene kulture te mu je cilj približiti sve psihološke i fiziološke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Antropološki zadaci jesu smirenje organizma primjenom sadržaja u kojima dominiraju mirnije aktivnosti. Obrazovni zadaci su primjereni završnom dijelu sata, te se vežu uz usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, a naglasak je na znanju vezanom za elementarne igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja i plesove. Odgojni zadaci temelje se na razvijanju zdravstveno-higijenskih navika i usvajanju radnih navika djece

(Findak, 1995).

Prema Findaku (1995) sat tjelesne i zdravstvene kulture razlikuje se po trajanju po dobnim skupinama. Navodi kako kod mlađe dobne skupine sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 25 minuta, uvodni dio sata traje 2-3 minute, pripremni dio sata 5-7 minuta, glavni dio 14-16 minuta te završni dio sata traje 2-3 minute.

Djeci srednje dobne skupine sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 30 minuta, od čega uvodni dio traje 2-4 minute, pripremni dio 6-8 minuta, glavni dio 18-20 minuta, a završni dio 2-4 minute.

Kod starije dobne skupine sat tjelesne i zdravstvene kulture traje 35 minuta, od toga uvodni dio traje 2-4 minute, pripremni dio sata traje 7-9 minuta, glavni dio sata traje 20-22 minuta, a završni dio sata traje 2-4 minute.



*Slika 7. Sat tjelesne i zdravstvene kulture*

Izvor: <http://www.bllhschool.org/pre-kindergarten> (27.07.2018.)

#### b) SAT SPORTSKOG/ TJELESNOG VJEŽBANJA

Sat sportskog/ tjelesnog vježbanja prema Neljaku (2009) ima značajan utjecaj na socijalizaciju djece zbog toga što se kroz njega djeca upoznaju sa širim krugom druge djece. Struktura, svrha i obilježja ista je kao i kod sata tjelesne i zdravstvene kulture, no razlikuje se po tome što su sadržaji sata tjelesnog vježbanja u cijelosti

usuglašeni s potrebama pojedinog programa (plivanje, skijanje, sportska gimnastika itd.) U pravilu se provodi samo s djecom starije vrtićke dobi, najčešće u sportskim igraonicama i sportskim klubovima traje 60 minuta (tenis, plivanje itd.), dok u pojedinim sportskim klubovima traje 45 minuta (sportska gimnastika).



Slika 8. Sat sportskog/ tjelesnog vježbanja

Izvor: <http://www.tronc.com/gdpr/baltimoresun.com/> (27.07.2018.)

## 6. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

### 6.1. IZLETI

Priređuju se s djecom srednje i starije vrtičke dobne skupine, a mogu biti poludnevni, cjelodnevni ili višednevni. Kod djece starije vrtičke skupine izleti mogu trajati do 4 sata, dok kod djece srednje vrtičke skupine 3 sata. Findak (1995) smatra da izlet treba biti dobro pripremljen, organiziran i proveden da bi uspio te da se može temeljiti na pješaćenju ili u kombinaciji s prijevozom.

### 6.2. ŠETNJE

Šetnja se smatra vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku, no nije preporučljivo djecu izlagati lošim vremenskim uvjetima, točnije kada je gusta magla, kada pada jaka kiša ili moker snijeg te kada su visoke ili niske temperature. Na šetnju se najčešće ide prije podne, a vraća se neposredno prije ručka (Findak, 1995:64). Dužina puta šetnje ovisi o dobi djece te je važno da odgojitelj stalno održava kontakt sa djecom i potiče na promatranje (Findak, 1995).



Slika 9. Šetnja prirodom

Izvor: [https://kr.123rf.com/profile\\_pillerss](https://kr.123rf.com/profile_pillerss) (27.07.2018.)

### 6.3. ZIMOVANJE

Zimovanja su oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi i najčešće u planinama, dakle na snijegu. (Findak, 1995:66). Unatoč tome, zimovanje se može provoditi i u primorskim krajevima, točnije, u uvjetima gdje nema snijega. Prije polaska na zimovanje, važno je na vrijeme krenuti sa temeljitim pripremama pod koje spadaju: priprema zimovanja, opće fizička priprema djece te organizacija života i rada na zimovanju.

Kod pripreme zimovanja treba obavijestiti roditelje te pozornost treba posvetiti na izbor mjesta, cilj zimovanja, dob djece i klimatske uvjete. Također, ističe se važnost pravodobne i pravilne pripreme opreme, zatim opća fizička priprema koja je vrlo važan dio pripremanja za zimovanja te organizacija života i rada na zimovanju, gdje se ističe važnost izrade plana i programa (Findak, 1995).

Dnevni raspored rada sadrži sve aktivnosti djece koja se provode na zimovanju, no najveći dio u dnevnom rasporedu zauzimaju tjelesne aktivnosti koje su vezane za snijeg i led.

Tjelesne aktivnosti mogu se provoditi na otvorenom (sanjkanje, igre na snijegu, skijanje, natjecanja, itd.) i zatvorenom prostoru (elementarne igre, dječji plesovi, maskenbal, itd.) (Findak, 1995).



Slika 10. Zimovanje sa djecom predškolske dobi

Izvor: <https://www.skischule-oberlech.at/infos-kontakt/bildergalerie/> (27.07.2018.)

## 6.4. LJETOVANJE

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima (Findak, 1995:70).

Prema Findaku (1995) ljetovanja su od iznimne koristi jer potiču organiziran i zdrav način provođenja „slobodnog“ vremena, bavljenje aktivnostima za koje djeca u vrtiću ili kod kuće nemaju uvjete, mogućnost promjene svakodnevne sredine, aktivan odmor u prirodi, itd.

Važno je izraditi plan i program, kako bi se osigurao kontinuitet aktivnosti tijekom cijelog dana, te je pri izradi važno obratiti pozornost na konkretne uvjete, mjesto, dob i broj djece i sl. Na osnovi plana i programa, potrebno je izraditi dnevni raspored koji sadrži ustajanje i jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje spavaonice, jutarnju higijenu, doručak, realizaciju prijepodnevnog programa, pripremu za ručak i ručak, poslijepodnevni odmor, realizaciju poslijepodnevnog programa, „slobodno“ vrijeme, pripremu za večeru i večeru, realizaciju večernjeg programa te pripremu za spavanje i spavanje (Findak, 1995).

Na ljetovanju razlikujemo sadržaje i aktivnosti na otvorenim športskim površinama, sadržaje i aktivnosti u prirodi te posljednje sadržaje i aktivnosti uz vodu i u vodi (Findak, 1995).



*Slika 11.* Ljetovanje djece predškolske dobi

Izvor: <https://www.happytrailsschool.com/swimming/> (27.07.2018.)



## 6.5. PRIREDBE

Priredbe su prema Findaku (1995) jedan od organizacijskih oblika rada koji omogućuju djeci da se osamostale, te pomoću kojih se mogu pokazati dostignuća i postignuća svih sudionika u odgojno-obrazovnom procesu.

Priredbe se mogu održavati tijekom cijele godine, unutar svake dobne skupe, između skupina ili kod obilježavanja važnih događaja mogu se organizirati i priredbe za roditelje.



Slika 12. Priredba djece predškolske dobi

Izvor: <https://www.newgokturk.com/egitim/kids-country-preschool-yil-sonu-gosterisi-h3251.html> (27.07.2018.)

## **7. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Neljak (2009) navodi kako programi predškolskog odgoja i skrbi o predškolskoj dobi mogu biti kraćeg i duljeg trajanja, te su podijeljeni u tri skupine. U prvu skupinu, koja je ujedno i najčešća ulaze programi duljeg trajanja, koji se bez obzira na osnivača nazivaju redoviti cjelodnevni programi. Dnevni broj sati iznosi od 4 do 10 sati, te su višegodišnjeg trajanja. Ovi programi mogu se organizirati posebno i za djecu s teškoćama u razvoju, za darovitu djecu, za djecu pripadnike nacionalnih zajednica ili manjina, ali i kao posebni redoviti programi (Neljak, 2009:91). Od posebno redovitih programa ističu se montessori programi, waldorfski programi, sportski programi, programi za djecu i roditelje, itd. Druga skupina programa koja se koriste za rad jesu programi kraćeg trajanja, točnije, njihovo trajanje iznosi od jednog do tri sata dnevno ili tjedno, te su obuhvaćena sva područja s predškolskom dobi (glazbeni, dramski, sportski i razni drugi kraći programi). Te posljednja skupina programa koja obuhvaća programe predškolskog odgoja pri drugim pravnim osobama. To su programi pri osnovnim školama, pri zdravstvenim ustanovama za djecu s teškoćama u razvoju, programi igraonica u knjižnicama (igraonica- igroteka) i kraći programi pri športskim ustanovama (Neljak, 2009:92).

### **7.1. IZRADA PLANA I PROGRAMA**

Prema Neljaku (2009) izrada plana i programa sastoji se od logičkih i tehnoloških povezanih niza postupaka te se sastoje od slijedećeg:

- a.) Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada
- b.) Određivanje postavki plana i programa
- c.) Određivanje cilja i zadataka plana i programa
- d.) Izbor programskih sadržaja
- e.) Vrijednovanje programskih sadržaja
- f.) Raspodjela programskih sadržaja.

Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada provodi voditelj programa prije izrade samog plana i programa. Svrha prikupljanja podataka služi za upoznavanje voditelja s obilježjima djece za koji je program namijenjen te se prikuplja usmenim i pisanim putem od meritornih osoba koje poznaju djecu (ravnatelji vrtića i odgojiteljice). Naglašava se kako programiranje tjelesnog vježbanja ovisi o unutarnjim (zdravstveni status, biološka dob, kronološka dob, status djece, razina zrelosti) i vanjskim čimbenicima (mikroklimatski uvjeti, mikrosocijalni uvjeti, materijalna osnova vježbanja).

Određivanja postavki plana i programa prvi je postupak njegova pisanja, stoga i sam plan i program započinje s navodima koji sadrže: naziv programa, broj djece po tjelovježbenoj skupini, vrijeme trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjelesnog vježbanja tjedno i vrijeme trajanja jednog sata tjelesnog vježbanja.

Cilj plana i programa određuje se sveobuhvatno i objektivno u skladu sa unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu imati utjecaja na njega. Nakon cilja, opisuju se zadatci plana i programa, kojima je svrha kvalitetna razrada cilja u funkciji izbora, vrjednovanja i raspoređivanja programskih sadržaja.

Izbor programskih sadržaja podrazumijeva navođenje popisa sadržaja koji će se provoditi u određenom programu. Izbor svakog programskog sadržaja mora biti usuglašen s dva kriterija: namjena programa i materijalni uvjeti rada. Materijalni uvjeti su ograničavajući čimbenik izbora programskih sadržaja, a namjena programa je funkcionalni čimbenik izbora.

Vrjednovanje programskih sadržaja se odnosi na određivanje značaja pojedinog programskog sadržaja u skladu s namjenom programa. Vrjednovanjem značajni sadržaji provoditi će se više puta, dok će se manje značajni provoditi tek nekoliko puta. Upravo se vrjednovanje provodi samo kod kinezioloških motoričkih znanja i kinezioloških igara, što podrazumijeva da se vrjednovanje ne provodi kod nekinezioloških sadržaja koji imaju funkciju popratnog sadržaja. Nadalje, važno je izračunati osim programske značajnosti pojedinog sadržaja i ukupnu učestalost u planu i programu. Ukupna učestalost ima veliku važnost kod kasnije raspodjele po satima tjelesnog vježbanja, kako bi kod pripremanja sata imali optimalnu, od čega ni premalu, niti preveliku, količinu programskih sadržaja po svakom satu tjelesnog vježbanja.

Raspodjela programskih sadržaja po satima tjelesnog vježbanja provodi se na način tako da se svaki programski sadržaj uvrsti u predviđeni broj sati vježbanja.

Nakon izrade plana i programa pristupa se pisanju pripreme za svaki sat tjelesnog vježbanja. Provodi se daljnja razrada svih programskih sadržaja sa stajališta vremena trajanja ili broja ponavljanja za određeni motorički zadatak. Sve navedeno mora se precizno učiniti, kako bi se ispunilo predviđeno vrijeme za pojedini dio sata tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009).

## 8. ULOGA ODGOJITELJA

Obitelj ima veliku ulogu u odgoju djeteta, no i odgojitelj ima važnu ulogu u stvaranju pozitivnog odnosa djece prema zdravlju i tjelesnom vježbanju (Findak i Delija, 2001). Kako bi sat tjelesne i zdravstvene kulture bio uspješan, važno je pripremanje odgojitelja koje dijelimo na posredno i neposredno pripremanje za sat. Posredno pripremanje počinje i odvija se prilikom planiranja, a jedan je od osnovnih uvjeta za neposredno pripremanje. Pojam neposrednog pripremanja označava pripremu odgojitelja za konkretan sat, čime mora imati na umu mjesto i ulogu gdje će se provoditi sat, ovisno o prethodno provedenom satu. Neposredno pripremanje obuhvaća teorijsko pripremanje, metodičko pripremanje i organizacijsko pripremanje (Findak, 1995).

U realizaciji cilja i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture obveza odgojitelja je da, prije svega, bude čovjek i osoba koja mora biti svjesna da upravljajućim transformacijskim procesima, upravlja nekim dimenzijama antropološkog statusa djece i da utječe na integritet djece u cijelosti. Odgojitelj mora biti svjestan da djeca nisu prisutna samo fizički na satu tjelesne i zdravstvene kulture, već i osjećajima, razumom, potrebama i željama. Stoga je važno da odgojitelj poznaje djecu s kojom radi, te da je tjelesno vježbanje primjereno djeci. Za odgojitelja je bitno da ga djeca slušaju pa on mora imati dobar verbalni faktor, točnije, mora biti slikovit u govoru, brinuti o intonaciji i dikciji, pri komuniciranju poruke koje upućuje djeci moraju biti kratke i asocijativne. Kako bi djeca što više naučila, odgojitelj mora dobro poznavati svoju struku kako bi se kod djece razvila ljubav prema tjelesnom vježbanju. Odgojitelj mora biti pažljiv, srdačan, strpljiv, susretljiv, biti djeci „pri ruci“ u svim situacijama, pa i delikatnima, pomoći djetetu, biti energičan i optimističan u savladavanju teškoća i vjerom u uspjeh, te posjedovati stvaralačke sposobnosti (Findak, 1995).

## 9. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje djece treba se odvijati tako da bude u skladu sa dječjim karakteristikama rasta i razvoja, osobinama i sposobnostima. U predškolskoj dobi djeteta tjelesno vježbanje ima veliki utjecaj na pravilan rast i razvoj. Važno je da svaka tjelesna aktivnost koja se provodi sa djecom predškolske dobi bude primjerena i prilagođena njihovim sposobnostima, osobinama i dobi. Smatra se kako je tjelesna aktivnost jedan od važnijih faktora za očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja, te bez sumnje važna pretpostavka za svekolike aktivnosti čovjeka i kvalitetu življenja.

Kroz program tjelesne i zdravstvene kulture provode se razni organizacijski oblici rada koji zadovoljavaju dječju urođenu potrebu za kretanjem. Dio organizacijskih oblika kao što su jutarnje vježbanje, sat tjelesne i zdravstvene kulture provode se svakodnevno, dok se drugi dio organizacijskih oblika kao što su priredbe, izleti, šetnje provode povremeno. Unatoč toj podjeli, svi organizacijski oblici zajedno čine cjelinu, te se provođenjem istih realiziraju ciljevi i zadaće programa tjelesne i zdravstvene kulture, ali i zadovoljavanje interesa i potreba predškolske djece.

Djeci je potrebno da im se omogući poticajna okolina u kojoj će se oni razvijati psihički i fizički pozitivno, te okolina koja ne zaboravlja da je djetetu najvažnija igra, koja se predstavlja način kroz koje svako predškolsko dijete uči.

Odgovitelj ima veliku ulogu u odgojno obrazovnom procesu djece predškolske dobi, pa tako i zadaću da uključi svako dijete da aktivno sudjeluje u procesu tjelesnog vježbanja. Poziv odgojitelja nije samo lijep, nego odgovoran, častan i humani poziv. Kroz česte problema u kojima se može pronaći, za odgojitelja je važno da bude spreman i sposoban, uočava i rješava probleme vezane za tjelesno vježbanje, ali i one koje se odnose na cjelokupan odgojno-obrazovni rad sa djecom predškolske. Ako uz sve ove osobine, odgojitelj obavlja posao još i s ljubavlju, sigurno je da uspjeh neće izostati.

## 10. LITERATURA

1. Prskalo I. (2004). *Osnove kineziologije - Udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
2. Neljak B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d.o.o.
3. Neljak B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Findak V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Baureis, H., Wagenmann, C. *Djeca bolje uče uz kineziologiju – Savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju*. Split: Harfa d.o.o.
7. Caput Jogunica, R., Barić, R. (2015). *Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji od 1. do 4. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko - motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
9. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: EDIP d.o.o.
10. Tkalčić, S., Horvatin, M., Kralj, M. (2000). Usvajanje motoričkih znanja djece predškolske dobi kroz igru i poligone. U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajma sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 73.- 76.

### Preuzete slike s interneta:

Slika 1., preuzeto 27.07.2018.

<https://salveo.ba/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne/>

Slika 2., preuzeto 27.07.2018.

<http://trikommat.net/2013/02/pravilno-drzanje-tijela-i-kako-ga-postici/>

Slika 3., preuzeto 27.07.2018.

<https://www.cvrcaevt.hr/kretanje-djece-provlacenje-i-puzanje/1037/>

*Slika 4.*, preuzeto 27.07.2018.

<http://www.idadidacta.hr/zidovi-za-penjanje-i-penjalice-p6-0-0>

*Slika 5.*, preuzeto 27.07.2018.

<https://www.dreamstime.com/stock-photo-children-playing-ball-gym-together-kindergarten-image61671340>

*Slika 6.*, preuzeto 27.07.2018.

<https://mother-top.com/physical-development-for-2-3-year-olds-activities-and-games/>

*Slika 7.*, preuzeto 27.07.2018.

<http://www.bllhschool.org/pre-kindergarten>

*Slika 8.*, preuzeto 27.07.2018.

<http://www.tronc.com/gdpr/baltimoresun.com/>

*Slika 9.*, preuzeto 27.07.2018.

[https://kr.123rf.com/profile\\_pillerss](https://kr.123rf.com/profile_pillerss)

*Slika 10.*, preuzeto 27.07.2018.

<https://www.skischule-oberlech.at/infos-kontakt/bildergalerie/>

*Slika 11.*, preuzeto 27.07.2018.

<https://www.happytrailsschool.com/swimming/>

*Slika 12.*, preuzeto 27.07.2018.

<https://www.newgokturk.com/egitim/kids-country-preschool-yil-sonu-gosterisi-h3251.html>



## SAŽETAK

Tjelesno vježbanje zauzima veliku važnost u djetetovom životu. Osim roditelja, razvijanje pozitivnog stava prema vježbanju potiče i sam odgojitelj. Mnoga istraživanja pokazala su kako tjelesno vježbanje štiti i unaprjeđuje zdravlje djeteta.

U radu je prikazana važnost tjelesne i zdravstvene kulture, obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi, motorički sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi, vrste tjelesnog vježbanja koja se provode sa djecom predškolskom djecom, podjela ostalih tjelovježbenih aktivnosti koje se provode u radu sa djecom predškolske dobi te uloga odgojitelja. Odgojitelj ima važnu ulogu za uspješnu provedbu tjelesnih aktivnosti, važno je da odgojitelj poznaje svoju struku i voli ono što radi, kako bi bio pozitivan primjer i poticaj onima s kojima radi.

*Ključne riječi:* tjelesno vježbanje, rast i razvoj, predškolska djeca, tjelovježbene aktivnosti

## SUMMARY

Physical exercise takes great importance in child's life. Apart from parents, the development of a positive attitude toward exercise is also encouraged by the educator. Many studies have shown that physical exercise protects and improves child`s health.

In this study is presented the importance of physical education, the characteristics of growth and development of preschool children, the contents of physical exercise of preschool children, the types of exercise with children of preschool children, the division of other physical activities carried out in the work with children of preschool age and the role of the educator. The educator plays an important role in successful physical activity, it is important for the educator to know profession and to love what is doing to be a positive example and a stimulus to those is working with.

*Key words:* physical exercise, growth and development, preschool children, physical activities