

# Tjelesni odgoj djece rane i predškolske dobi

---

**Marcato, Petra**

**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:137:992664>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-23**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**PETRA MARCATO**

**TJELESNI ODGOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, studeni, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**PETRA MARCATO**

**TJELESNI ODGOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303062546, izvanredni 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, studeni, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Petra Marcato, kandidatkinja za stručnu 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, Petra Marcato, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „*Tjelesni odgoj djece rane i 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, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA .....	2
2.1. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE .....	2
2.2. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	5
2.3. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA.....	7
3. RAST I RAZVOJ DJETETA RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	9
3.1. OBILJEŽJA MOTORIČKIH GIBANJA .....	11
3.2. OBILJEŽJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI .....	13
4. IGRA .....	17
4.1. KINEZIOLOŠKE IGRE .....	18
4.1.1. SADRŽAJI ZA RAZVOJ OSNOVNIH MOTORIČKIH VJEŠTINA KOD DJECE.....	20
4.1.2. GRUPNE IGRE .....	21
4.2. BORAVAK NA OTVORENOME .....	24
5. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA.....	26
5.1. ULOGA OBITELJI.....	26
5.2. ULOGA ODGOJITELJA.....	27
6. DIJETE I SPORT .....	28
7. ZAKLJUČAK.....	31
8. LITERATURA.....	32

## 1. UVOD

Cilj predškolskog odgoja djeteta je, osim očuvanja fizičkog zdravlja, poticanje njegova razvoja te učenje i usvajanje novih vještina i mogućnosti u čemu osnovnu ulogu ima upravo tjelesni odgoj djeteta. Tjelesni odgoj kod djece treba poticati od njihovog rođenja. U tjelesnom odgoju je glavno sredstvo pokret, a kod djece se razvoj događa upravo kroz razvoj pokreta od najranije dobi (Findak, 1995). Djeca uče osnovne motoričke pokrete i razvijaju sposobnosti koje kasnije omogućavaju izvođenje složenijih pokreta i igre. Osim obitelji, glavni autoritet i okolinu djeteta predstavlja odgojitelj koji je jedna od najvažnijih osoba u odgojnom životu djeteta. Samim time ne treba posebno naglašavati njegovu važnost u razvoju, kako psihičkog tako i fizičkog razvoja. Iz tog je razloga važno od vrtićke dobi djeci usaditi naviku svakodnevne tjelesne aktivnosti te adekvatnim sadržajima razvijati i poticati njihov tjelesni razvoj. Kod djece nije neuobičajena situacija da čak i kod djece jednake dobi dolazi do oscilacija u rastu i razvoju. Tako se osim očitih razlika između spola djeteta, tempo i stupanj razvoja razlikuje između djece istoga spola i dobi. Budući da je rast i razvoj kostiju u ovoj dobi posebno vezan i uz rast i razvoj mišićnog sustava, svako dijete je prije svega potrebno promatrati kao individualca te biti posebno oprezan prilikom kreiranja vježbi i igara da one budu primjerene dobi i mogućnostima djeteta (Findak, 1995).

## **2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Tjelesna i zdravstvena kultura kod djece je izuzetno bitna i to ne samo zbog pozitivnog učinka na razvoj djeteta i njegovih sposobnosti, nego i zbog stjecanja i usvajanja zdravih navika koje djeluju preventivno u kasnijoj dobi. Upravo zbog važnosti tjelesne i zdravstvene kulture bitno je definirati te obrazložiti jasna načela i cilj tjelesne kulture kod djece rane i predškolske dobi.

Findak (1995) objašnjava kako je kineziologija znanost koja se bavi istraživanjem zakonitosti koje reguliraju maksimalnu efikasnost ljudskog pokreta i transformacijskih procesa pod utjecajem motoričke aktivnosti. Kineziologija kao takva predstavlja temelj metodike tjelesne i zdravstvene kulture i osnovno je polazište, ne samo zbog pravilnog objašnjavanja antropološkog statusa onih koji vježbaju, nego i zbog utvrđivanja mogućih i potrebnih promjena antropološkog statusa uslijed utjecaja tjelesnog vježbanja. Tjelesna i zdravstvena kultura se stoga može definirati kao trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka pod utjecajem tjelesnog vježbanja i to osobito u njegovoj mladosti.

U ranoj i predškolskoj dobi okolina djeteta ima važnu ulogu kako u njegovom fizičkom tako i u psihičkom razvoju. Najveći utjecaj osim roditelja u tom smislu čini odgojitelj koji je jedna od najvažnijih osoba u odgojnom životu djeteta te samim time djeci treba usaditi tjelesnu aktivnost kao zdravu naviku, a ciljanim sadržajima omogućiti i poticati njihov tjelesni razvoj.

### **2.1. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Tjelesna i zdravstvena kulture za djecu rane i predškolske dobi mora ponuditi konkretna i optimalna rješenja uz pomoću kojih se tjelesnim vježbanjem maksimalno utječe na razvoj antropološkog statusa kod djece. Upravo iz navedenog razloga Findak (1995) jasno obrazlaže ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.



Ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju prema Findaku su (1995):

- Formirati zdravo te tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će samostalno i efikasno vladati svojom motorikom;
- Razviti i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, zbog intenzivnog i osjetljivog doživljaja svijeta koji dolazi iz okoline koja ga okružuje;
- Poticati razvoj zdravstvene kulture s ciljem očuvanja i unaprjeđenja kako svojeg tako i zdravlja okoline.

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju prema Findaku su (1995):

- Zadovoljavanje djetetove osnovne potrebe za igrom;
- Stvaranje uvjeta koji omogućavaju skladan i cjelokupan djetetov rast i razvoj te veselo djetinjstvo;
- Omogućavanje da dijete kroz igru surađuje s drugom djecom;
- Stvaranje povoljnih uvjeta u kojima se dijete osjeća zadovoljno i slobodno;
- Usvajanje navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života, odnosno usvajanje navika zdravog načina življenja.

Kako bi se ostvarili navedeni ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, plan i program sata tjelesne kulture treba osmisлити pravilno. Sat tjelesne kulture treba biti organiziran smisljeno i on mora imati točno određene dijelove koji obavezno sadržavaju uvodni i pripremni dio sata nakon kojeg slijedi glavni i završni dio sata (Findak, 1995):

- Uvodni dio sata: njegova je zadaća djecu pripremiti organizacijski, fiziološki i emotivno s onim što će se raditi u nastavku, odnosno upoznati ih s onim što slijedi;
- Pripremni dio sata: njegova je zadaća primjenom vježbi pripreme organizam pripremiti na fiziološke napore koji se očekuju u glavnom dijelu sata;
- Glavni dio sata: njegova je zadaća ciljanim tjelesnim vježbama osigurati da se ostvare zadani i postavljeni ciljevi te omogućiti potreban utjecaj na antropološki sustav djece.

- Završni dio sata: njegova je zadaća približiti fiziološke i psihičke funkcije djeteta stanju kakvo je bilo prije početka sata tjelesne kulture.

Kako bi se postigao funkcionalan i ciljan utjecaj na rast i razvoj djeteta, svaki odgojitelj u svom radu mora primijeniti određene principe. Važnost metodičkih principa odgojitelja očituje se u što boljoj pripremi, uspješnoj organizaciji rada te pravilnom provođenju odgojno obrazovnog procesa. Metodički principi koje bi shodno tome odgojitelji trebali primjenjivati prema Findaku (1995) su:

- Princip odgojnosti i zdravlja - Gledajući kontekst opće kulture biti odgojen znači htjeti i moći sudjelovati te se brinuti kako o svojem, tako i o zdravlju svoje okoline. Primjenom ovog principa te dobro izabranih i osmišljenih sadržaja utječe se na pozitivne voljne osobine i moralna svojstva kod djece.
- Princip jasnoće - Cilj ovog principa je omogućiti što jasnije sporazumijevanje između djeteta i odgojitelja. Komunikacija između njih mora biti razumljiva, a ona najčešće obuhvaća komunikaciju razgovorom. Prema broju djece treba prilagoditi glas i način komunikacije te govor odgojitelja treba biti razumljiv.
- Princip zornosti - Princip zornosti naj slikovitije je objasnio J.A. Komenski koji kaže da sve što se uči treba biti objašnjeno i pokazano na način da bude jasno kao „prst pred očima“. Navedeno znači da svaku situaciju djeci treba demonstrirati kako bi im ista bila jasna, a osim toga u prezentaciji se mogu upotrijebiti i razna vizualna i audiovizualna sredstva (crteži, slike, filmovi).
- Princip svjesnosti i aktivnosti - Iako djecu nije teško naviknuti na igru budući da je to njihovo prirodno okruženje, djecu treba naučiti da u igri moraju aktivno sudjelovati, odnosno da budu objekti, a ne samo subjekti odgojno obrazovnog procesa. Zbog toga je bitno osigurati da je djeci jasan cilj vježbanja te omogućiti aktivno i svjesno sudjelovanje u procesu vježbanja.
- Princip raznovrsnosti - Kako djeci ne bi dosadile određene aktivnosti potrebno je osigurati da rad nije uvijek isti i stalan. Djeci treba omogućiti svestranost i raznovrsnost kako bi ih se što više motiviralo za rad. Na povećanje zanimanja za rad kod djece može se utjecati na razne načine, a ovo su samo neki od njih: promjena mjesta rada, upotreba različite opreme, sredstava i rekvizita za vježbanje.

- Princip svestranosti - Potrebno je organizirati i provoditi rad na način da se osigura što svestraniji utjecaj na djetetov antropološki status, kao i na njihovo zdravlje, motoričke i funkcionalne sposobnosti te morfološke karakteristike.
- Princip primjerenosti i praktične primjenljivosti - Ovaj princip ukazuje na to da sve ono što se radi mora biti primjereno onome s kim se radi. Svrha je da stečena znanja imaju trajnu vrijednost i budu praktično primjenjiva u funkciji svakodnevnog života.
- Princip individualizacije - Ovaj princip je vrlo važan zato što je u bilo kakvom radu s djecom bitno uzeti u obzir činjenicu da je svako dijete individualno i da uspjeh ovisi ponajprije o tome jesu li i u kojoj mjeri zadovoljene dječje autentične potrebe interesi i želje.

## 2.2. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

Prema Neljak (2009) najopćenitija podjela tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi je na jednostavna, složena ili složenija.

### Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi dijele se na spontano, tematsko i jutarnje vježbanje.

*Spontano vježbanje* je vježbanje koje obuhvaća sve one neplanirane aktivnosti koju djeca spontano provode tijekom igre. Spontano vježbanje ne podrazumijeva organizaciju odgojitelja tj. voditelja vježbanja i ona najčešće traje dok djetetu neka druga aktivnost ne odvuče pažnju. Zadaća odgojitelja tijekom spontanog vježbanja je da prati djecu, ali se on ne uključuje u organizaciju aktivnosti.

*Tematsko vježbanje* podrazumijeva ciljano planirane i organizirane aktivnosti koje odgojitelj prezentira i provodi s djecom. Ovo vježbanje najčešće podrazumijeva jednostavne motoričke zadatke kao što su bacanje lopte u određeni cilj, trčanje s rekvizitima itd.

*Jutarnje vježbanje* podrazumijeva kratku tjelesnu aktivnost koja dijete priprema za ostale aktivnosti koje će uslijediti tijekom dana. Jutarnje vježbanje se provodi kod djece srednje i starije dobi i ono ne bi trebalo uključivati učenje novih vježbi nego

aktivaciju već poznatih radnji kao što su hodanje, jednostavne igre, skokovi i sl. (Neljak, 2009).

### Složene vrste tjelesnog vježbanja

Složene vrste tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi dijele se na sat igre i pokretnu igru.

*Sat igre* podrazumijeva podlogu odnosno prijelaz prema satu tjelesne i zdravstvene kulture, i on je organizacijski ciljano pripremljen te najčešće obuhvaća između dvije i četiri kratke tematske igre ili nekoliko elementarnih igara.

*Pokretna igra* nastaje pripovijedanjem odgojitelja koji se ovdje nalazi u funkciji voditelja same igre. Ove igre provode se na način da se djeca poistovjećuju sa stvarnim likovima iz okoline ili izmišljenim likovima iz bajki i crtića te se igraju na način da ih imitiraju. Kraće pokretne igre započinju brojalicom, kratkom pjesmom ili kratkim razgovorom, dok duže pokretne igre započinju pripovijedanjem odgojitelja neke duže priče koja se onda kroz igru povlači od njenog početka do kraja (Neljak, 2009).

### Složenije vrste tjelesnog vježbanja

Složenije vrste tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi dijele se na sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat tjelesnog vježbanja koji se najčešće odvija u sklopu sportskih igraonica ili klubova.

*Sat tjelesne i zdravstvene kulture* trebao bi se provoditi tijekom jutarnjih sati, i to u vremenskom trajanju kod djece mlađe dobne skupine od 25 min, srednje skupine od 30 min i starije dobne skupine od 35 min. Ovakav program trebao bi se provoditi najmanje tri puta tjedno.

*Sat tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili klubovima* doprinosi socijalizaciji djece jer se ona kroz ovaj način vježbanja upoznaju s drugom djecom. Cilj i obilježja sata tjelesnog vježbanja jednaka su kao i ona sata tjelesne i zdravstvene kulture jedino što je u ovom slučaju sadržaj sata tematski u cijelosti prilagođen određenom programu (to primjerice može biti plivanje, gimnastika). Ove aktivnosti se najčešće provode s djecom starije dobi zato što ona najčešće podrazumijevaju odlazak u sportske igraonice ili klubove (Neljak, 2009).

### 2.3. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA

Današnji način života i svakodnevnica djeteta koja je okružena tehnologijom i svakodnevnim napretkom iste pred djecu stavlja izazove od kojih se teško oduprijeti. Današnja djeca su u puno većoj mjeri u odnosu na djecu od prije samo nekoliko desetaka godina izloženi utjecaju medija i tehnologije, između kojih se najviše ističu mobiteli, televizor i računalo. Roditelji djeci često u svrhu zabave i odvratanja pažnje daju tehnološke igračke kako bi se primirili, ni ne mareći da pretjerana upotreba iste može dovesti do neželjenih posljedica. Puno sjedenja i malo kretanja koje se vezuje uz ovakav način života dovode do smanjenog kretanja djeteta koje predstavlja najvažniji i najučinkovitiji prirodni stimulans ključan za normalno funkcioniranje dječjeg organizma. Smanjeno kretanje za sobom vuče mnoge posljedice te tako dovodi do razvoja pretilosti već u dječjoj dobi, a odsustvo kretanja odnosno nedovoljno kretanje može se proglasiti rizičnim čimbenikom za nastanak i razvoj bolesti u budućnosti (Krželj, 2009).

Osim pozitivnog utjecaja tjelesnog vježbanja na čitav organizam, vježbanje ima iznimno važnu ulogu u očuvanju, unaprjeđenju i skladnom razvoju antropoloških značajki kod djeteta. Tjelovježba kod djece povećava energetske potrebe i količinu HDL dobrog kolesterola uz što smanjuje vrijednost LDL kolesterola i krvnog tlaka te povećava osjetljivost na inzulin uz smanjenu mogućnost nastanka kardiovaskularnih teškoća, osteoporoze, dijabetesa tipa 2 te tumora debelog crijeva i dojke u starijoj dobi (Krželj, 2009). Upravo zbog navedenog, kod djece je bitno razviti zdravu naviku bavljenja tjelesnom aktivnosti te se nikako ne smije zaboraviti na to da roditelj mora biti primjer djeci jer ona od njega usvajaju kako dobre tako i loše navike. Bilo bi poželjno da roditelj djetetu ukazuje na važnost bavljenja tjelovježbom, da se i sam roditelj bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti te da se kada je to god moguće s djetetom boravi u prirodi i parku, rade zajedničke sportske aktivnosti te se barem vikendom ide na izlete u prirodu. Zdrave navike u konačnici postaju rutina i podloga za razvoj zdravog načina života.

Kada je dijete za to spremno njega je svakako dobro uključiti u program neke sportske aktivnosti. Sport osim očuvanja zdravlja utječe na stvaranje radnih i obrambenih navika te ima veliku društvenu ulogu. Ova uloga je ponajprije usmjerena

na odgojno obrazovne vrijednosti, a ima veliku ulogu u formiranju osobnosti djeteta. Kroz bavljenje sportom djeci se omogućava da razviju zdrave navike i usvajaju autentične ljudske vrijednosti. Sport pruža ljubav i zajedništvo te samim time djeci pomaže da se ona ne zatvaraju u sebe same (Krželj, 2009)

Još jedan interesantan zaključak i prednost tjelesne aktivnosti u ranom djetinjstvu navode Prskalo i Šporiš (2016) koji naglašavaju kako je izuzetno važno vježbanje u predškolskoj dobi i to iz razloga što osim utjecaja na motoriku djeteta vježbanje utječe i na smanjenje cjelokupnih smetnji u ponašanju. Ove zaključke potkrepljuje i eksperimentalno istraživanje u kojem je dokazano kako kineziološke aktivnosti u trajanju od dva puta tjedno tijekom devet mjeseci redovitog vježbanja dovode do smanjenja razvoja smetnji u ponašanju, a uz to se motoričke sposobnosti pojedinca poboljšavaju. S obzirom na navedeno može se zaključiti kako redovita i intenzivna kineziološka aktivnost predstavlja jeftin i zabavan način prevencije nedoličnog ponašanja kod mladih koje u konačnici može dovesti i do delinkvencije.

Na osnovu svih iznesenih prednosti tjelesnog vježbanja može se zaključiti kako poboljšavanje tjelesne aktivnosti s ciljem preventivnog djelovanja dovodi do pozitivnih pomaka, međutim od izrazite je važnosti s prevencijom početi čim ranije jer kontinuirano vježbanje omogućava pravilan rast i razvoj kod djece što dovodi do očuvanja kondicije, zdravlja i vitalnosti organizma te doprinosi prevenciji razvoja bolesti u budućnosti.

### 3. RAST I RAZVOJ DJETETA RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Rast predstavlja složeno zbivanje u sklopu kojeg se dešavaju kvantitativne promjene rasta tijela te kvalitativne promjene u strukturi i funkciji pojedinih organa. Rast stoga treba shvatiti kao složen proces u kojem dolazi do promjene strukture, funkcije i aktivnosti tkiva i organa te promjene psihičkih svojstva uslijed prilagodbe djeteta na sociološke i kulturološke uvjete okoline u kojoj živi. Razvoj je još složenije zbivanje koje osim tjelesnog obuhvaća i psihički razvoj i socijalno prilagođavanje djeteta. Kada se govori o razvoju kod djece, najčešće se misli na kvalitativne promjene, sazrijevanje biokemijskog sustava, prilagodbu pojedinih tkiva, organa i funkcija organizma koje nastupaju od samog rođenja pa sve do kraja razvojne dobi (adolescencije). U tijeku druge godine života kod djece se usporava brzina rasta pa ona u prosjeku iznosi povećanje od 2,5 kg godišnje, rast u visinu od 12 cm godišnje i rast glave od 2 cm godišnje. Tijekom druge godine života dijete intenzivno istražuje i proučava okolinu oko sebe, a u tom periodu dolazi i do sve sigurnijeg hoda i može se jasno vidjeti koja je dominantnija strana mozga. Također se razvija i ručna spretnost što je najbolje izraženo hvatanjem i otpuštanjem predmeta te razvijanje vještine rukovanja s olovkom. U tijeku druge godine dijete također pokazuje znatan pomak u govornom području pa tako već slaže rečenice od prosječno dvije, tri riječi. U tijeku treće godine dijete postaje spretnije i pokretnije, ali je motorička razina još uvijek niska pa je zato potrebno usavršiti elementarne pokrete kao što su trčanje ili bacanje. U trećoj godini djeca već postaju svjesna svoje osobnosti, te znaju koje je njihovo ime i spol uz što „upijaju kao spužve“ i postaju sve znatizeljniji. Rast u visinu se kod djece od druge do šeste godine usporava, pa tako ono kod djeteta od četiri godine iznosi 6 do 8 cm godišnje uz dobivanje na težini od otprilike 2 kg godišnje, što u konačnici dovodi do toga da dijete od šest godina ima otprilike 115 cm i 20 kg (Mardešić i sur., 2003).

Podjelu i granicu razvojne dobi kod djece je vrlo teško definirati jer se razvoj sve djece ne odvija jednakomjerno. Svako dijete je pojedinac za sebe i kao takav ima svoj ritam razvoja. Razlike u rastu i razvoju nazočne su već između djevojčica i dječaka, ali i između djece istoga spola. Osim bioloških zakona odnosno žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem koje utječu na rast i razvoj djeteta (u mlađoj predškolskoj

dobi prsna žlijezda (thymus) te kasnije u razvoju hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde) za ovaj rad od iznimne je važnosti utjecaj društva odnosno okoline koja okružuje dijete na njihov razvoj. Osim predškolske ustanove u razvoju djeteta veliku ulogu ima i njegova obitelj. Važno je da obitelj shvati važnost pravilne prehrane, spavanja i fizičke aktivnosti koje uvelike utječu na razvoj djece predškolske dobi. Osim toga vrlo je važno da djeca u ovoj dobi tjelesne aktivnosti provode na otvorenome. Rast i razvoj djece se odvija kontinuirano, i iako je teško povući točne granice između razvojnih razdoblja na temelju razvojnih obilježja, ipak se može izvršiti podjela razvojnog doba djeteta prema Findaku (1955) koji navodi podjelu na dva glavna razdoblja, a to su:

- **Rano djetinjstvo** (od rođenja do tri godine):
  - doba novorođenčeta ( od 1 do 4 tjedna)
  - faza dojenja (od 5. tjedna do 10. mjeseca)
  - faza puzanja i početnog hodanja (od 10 do 15 mjeseci)
  - srednje doba ranog djetinjstva (od 15 do 24 mjeseci)
  - starije doba ranog djetinjstva (od 2 do 3 godine).
  
- **Predškolsko doba** – (od 3 godine do polaska u školu (6-7 god.):
  - mlađe predškolsko doba (od 3-4 godine)
  - srednje predškolsko doba (od 4-5 godina)
  - starije predškolsko doba (od 5-7 godina).

Upravo prema navedenoj podjeli potrebno je koncipirati program tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću i razvojne igre prilagoditi razvojnoj dobi u kojem se dijete nalazi. Gledajući sa stajališta tjelesne i zdravstvene kulture, vrlo je važno naglasiti da se u djetetovu razvoju izmjenjuje nekoliko faza ubrzanog i usporenog rasta. Razdoblje djece u vrtiću predstavlja prvu fazu ubrzanog rasta koja je definirana dobnom granicom od rođenja do šeste godine. U fazama ubrzanog rasta dolazi do izrazito velikih promjena u organizmu koje naposljetku dovode do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa (organa za kretanje, krvotoka, disanje), što pozitivno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti. U fazi ubrzanog rasta dolazi do povećane osjetljivosti i smanjene otpornosti organizma. S rastom i razvojem djece dolazi i do promjene njihovih motoričkih gibanja, odnosno usporedno uz rast i razvoj djeteta dolazi i do savladavanja osnovnih motoričkih gibanja (hodanje, trčanje,



bacanje, penjanje, puzanja, provlačenje, kotrljanje itd). Budući da se radi o prirodnim gibanjima, djeca te aktivnosti samostalno usvajaju, no razvojem je djetetu omogućena lakša interakcija s okolinom te razvoj vrlo stimulativno utječe i na organe i organske sustave što sveobuhvatno pozitivno utječe na rast i razvoj. Do 4 godine dijete bi trebalo savladati osnovne prirodne oblike kretanja a poslije 4 godine uvjeti za izvođenje pokreta i kretanja su puno bolji (Findak, 1995).

### **3.1. OBILJEŽJA MOTORIČKIH GIBANJA**

U životu svakog djeteta zasigurno najvažniji događaj odnosno događaj koji se u literaturi naziva "razdoblje novog života" počinje prvim korakom, odnosno trenutkom kada dijete uspije samostalno ustati, stajati i prohodati. Hodanje u djetetovu životu mijenja sve te mu omogućuje veće bogatstvo kretanja, zapažanja i upoznavanja, a ono se najčešće počinje izvoditi pri kraju prve godine života. Od prve godine nadalje razvoj djeteta i njegovih vještina je intenzivan, no ono se opet razlikuje od djeteta do djeteta (Findak, 1995).

Motorika je ono što se vidi u djetetovu kretnom izražavanju, a dijete tijekom predškolskog odgoja treba usvojiti određene vještine koje se međusobno nadograđuju i koje kasnije služe za razvoj složenijih pokreta (Findak, 1995). Tijekom predškolske dobi dijete svakako treba usvojiti sljedeće kretnje: puzanje i provlačenje, hodanje, trčanje, skakanje, kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje, penjanje, potiskivanje i vučenje, dizanje i nošenje. Kako bi se pravilno provodilo tjelesno vježbanje, potrebno je pripaziti na obilježja motorike djeteta prema dobnoj skupini u kojoj se ono i nalazi. Prema Findaku (1995) postoje tri osnovne skupine u sklopu kojih se mogu definirati osnovna obilježja motorike:

- *Mlađa dobna skupina (3-4 godine)* – osnovno obilježje je da su djeca u ovoj dobi savladala osnovne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje, puzanje i skakanje. Pokreti djece u toj dobi su dosta skromni, površni i spori u odnosu prema prostornoj orijentaciji pa zahtjevi koji se pred djecu stavljaju moraju biti u skladu s tim obilježjima, odnosno moraju biti manji, i s obzirom na izvođenje pokreta i trajanje aktivnosti ne bi trebalo trajati duže od 25 min;

- *Srednja dobna skupina (4-5 godina)* – osnovno obilježje srednje dobne skupine je da se kod djece povećava sposobnost kretanja te su pritom pokreti koje dijete izvodi puno brži, spretniji i točniji. U ovom periodu djeca razlikuju i smjerove kretanja, bolje se snalaze u prostoru i s manje napora savladavaju zadaće vezane uz izvođenje određenih pokreta i kretnji, pa u ovoj dobi tjelesna aktivnost može trajati i do 30 min;
- *Starija dobna skupina (5-6 godina)* – Djeca su u ovoj dobi mnogo izdržljivija u odnosu na ranije skupine, pri čemu im je povećana sposobnost kretanja pa su samim time i puno spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti. U ovom razvojnem periodu prostorna orijentacija je već puno bolja pa djeca mogu izvoditi složenije pokrete i podnositi duža opterećenja uslijed čega tjelesna aktivnost može trajati i do 35 min.

*Tablica 1. Obilježja motoričkih gibanja kroz godine*

Dob djeteta	Motoričke vještine	Vještine fine motorike
2-3 god.	Hodanje prelazi u trčanje, stabilnije održavanje ravnoteže, poskakivanje, bacanje i hvatanje lopte, sprave koje imaju pedale dijete gura stopalima.	Dijete samo sudjeluje u odijevanju i skidanju jednostavnije odjeće, otkopčava/zakopčava patentni zatvarač, pravilno upotrebljava žlicu prilikom jela, crta krug.
3-4 god.	Usavršena ravnoteža, skakanje i poskakivanje uz savijanje gornjeg dijela tijela, vožnja tricikla	Dijete prilikom odijevanja zakopčava i otkopčava gumbe, koristi škare.
4-5 god.	Hod uz stepenice, skladno trčanje, skakutanje na jednoj nozi	Upotreba pribora za jelo, reže škarama i precrtava crte te zna pojedina slova
5-6 god.	Trči brže, skakanje je skladnije, baca i hvata loptu, vozi bicikl koji ima pomoćne kotače	Veže cipele i crta čovjeka koji ima šest dijelova

Izvor: Berk, L. E. (2008)

Preciznije promjene u okviru fine motorike te osnovnih motoričkih gibanja kroz godine prikazane su *Tablicom 1*. Iz tablice je vidljivo kako kroz djetetove godine dolazi do prijelaza iz hodanja u trčanje te postepeno i do sve stabilnijeg održavanja ravnoteže i izvođenja sigurnijeg i bržeg pokreta, te usvajanja novih vještina. Od vještina fine

motorike vrijedi izdvojiti kako dijete već između druge i treće godine sudjeluje u odijevanju te postepeno uči otkopčavati i zakopčavati patentni zatvarač, otkopčavati i zakopčavati gumbе te s vremenom nauči rukovati s priborom za jelo i priborom za kreativno likovno izražavanje (škare, bojice). Prije polaska u školu dijete zna samostalno zavezati cipele.

### **3.2. OBILJEŽJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI**

Motoričke sposobnosti regulirane su mehanizmima središnjeg živčanog sustava koji njima i upravljaju, a od izrazite su važnosti jer su povezane s razvojem drugih osobina i sposobnosti. Zbog izravnog utjecaja na razvoj i zdravlje djece potrebno je posebnu pažnju razvoju motoričkih sposobnosti posvetiti još od najranije dobi. Sve motoričke sposobnosti nemaju jednak koeficijent urođenosti zbog čega su u tijeku života neke manje, a neke više pod utjecajem samog vježbanja. Znatno su više urođene motoričke sposobnosti kao što su brzina, koordinacija i eksplozivna snaga, dok su fleksibilnost, statička i repetitivna snaga manje urođene. Gledajući navedene spoznaje može se zaključiti kako je sposobnosti koje su više urođene potrebno razvijati čim ranije budući da i njihov razvoj ranije završava, a one sposobnosti koje nisu znatno urođene je moguće razvijati tijekom cijelog života (Prskalo, 2004).

Prskalo (2004) navodi osnovna obilježja i definicije motoričkih sposobnosti:

#### Koordinacija

Koordinacija predstavlja sposobnost upravljanja pokretima tijela, a očitava se u preciznom i brzom izvođenju složenih motoričkih radnji u kojima glavnu ulogu ima sinkronizacija regulacijskih centara živčanog sustava s perifernim dijelovima sustava za kretanje. Vježbe koje se izvode u svrhu razvoja koordinacije brzo umaraju živčani sustav pa se zbog toga najbolje odlučiti za metodu ponavljanja.

#### Fleksibilnost

Fleksibilnost se poistovjećuje s gibljivošću što znači da ona označava sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude. Njezino mjerilo je mogućnost

izvođenja što veće amplitude pokreta u pojedinom zglobu, što znači da fleksibilnost određuje elastičnost mišića i ligamenata te oblik i struktura zglobnih tijela. Povećanjem fleksibilnosti utječe se na povećanje cjelokupne motoričke efikasnosti, čime se stabilnost lokomotornog sustava podiže na veću razinu.

### Brzina

Brzina se opisuje kao sposobnost brzog izvođenja jednog ili više pokreta odnosno kao sposobnost brzog reagiranja. Brzinu označava mogućnost savladavanja što dužeg puta u što kraćem vremenskom periodu. Osnovne metode za razvoj brzine su: metoda ponavljanja, intenzivni intervalni rad, trčanje s ubrzanjem, trčanje iz letećeg starta, trčanje niz kosinu, brzo reagiranje na podražaj, štafetni brzinski treninzi, hendikep trčanje.

### Snaga

Snaga se može opisati kao sposobnost pojedinca za savladavanje određenog otpora, dok preciznija definicija kaže da je to djelovanje sile na danom putu koja se izražava u Julima. Razvoj snage kod djece predškolske dobi ne treba biti u fokusu koliko i razvoj osnovnih vještina, budući da se najveće vrijednosti snage postižu između dvadesete i tridesete godine života. Postoji nekoliko oblika snage, a osnovna podjela je na eksplozivnu, repetitivnu i statičku snagu.

### Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost zadržavanja tijela u ravnotežnom položaju kroz što duže vrijeme. Osnovna podjela ravnoteže je na statičku, koju označava mogućnost zadržavanja tijela u ravnotežnom položaju, i dinamičku, koju označava mogućnost zadržavanja tijela u ravnotežnom položaju tijekom kretanja.

### Preciznost

Preciznost je sposobnost gađanja i ciljanja statičkih ili dinamičkih ciljeva koji se nalaze na određenoj udaljenosti. Na preciznost pokreta utječe dobra procjena cilja, kinestetički osjećaj cilja i kinestetička kontrola gibanja. Izvedba pokreta preciznosti kontrolira se pomoću vidnih informacija iz objektivne stvarnosti i kinestetičkih informacija koje se dobivaju iz memorije i receptora.

## Izdržljivost

Izdržljivost podrazumijeva obavljanje određene aktivnosti duži vremenski period bez smanjenja razine efikasnosti, odnosno nastanka umora. Razvoj ove sposobnosti obuhvaća jednakomjerno djelovanje na transportni-srčanodišni sustav te na lokomotorni-živčanomišićni sustav uslijed čega razlikujemo energetska i živčano mišićnu stranu izdržljivosti.

Hraski (2002) navodi kako je utjecaj motoričkog razvoja od presudne važnosti za razvoj djece predškolske dobi pa je iz tog razloga vrlo bitno djecu uključiti u programe koji omogućavaju učenje i savladavanje osnovnih motoričkih sposobnosti i vještina, uz što je najvažniji utjecaj na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje djece. Cjelokupni pozitivan doprinos odražava se na sljedeći način (Hraski, 2002):

- *Zdravlje* – prema nekim istraživanjima u razvijenim zemljama svijeta djeca već u dobi od 5 do 8 godina sklona su razvoju različitih bolesti srca i krvožilnog sustava, a kao najbolja prevencija napominje se upravo redovna tjelesna tjelovježba kojom se smanjuje mogućnost nastanka rizičnih faktora kao što su prekomjerna težina, visoki tlak i visoka razina kolesterola. Uz pozitivan utjecaj na srce i krvožilni sustav, redovito vježbanje se spominje i kao prevencija razvoju osteoporoze i nekih oblika raka, te je stoga preporuka da se s redovitim vježbanjem započne u što ranijoj dobi jer pozitivan stav i navike stečene u ovoj dobi aplicirat će se i na kasniju dob.
- *Kontrola težine* – Istraživanja pokazuju kako je u razvijenim zemljama broj pretilih djece oko 25% pri čemu iznimno zabrinjava činjenica da dolazi do stalnog povećanja pretilosti kod sve mlađe djece. Sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima povećava se potrošnja energije što pomaže regulaciji tjelesne težine te smanjuje mogućnost nastanka rizičnog faktora za razvoj bolesti i pretilosti u budućnosti.
- *Motoričke i funkcionalne sposobnosti* – Čim ranijim uvođenjem djece u tjelesne aktivnosti utječe se na razvoj kondicije kod djece čime se djecu postepeno uvodi u osnovne principe i vještine koje su neophodne za stjecanje i održavanje kondicijskih sposobnosti, koje su važne za kasniji zdrav i produktivan život. Na navedeni način se, osim na poboljšanje krvožilnog i dišnog sustava, utječe i na razvoj nekih motoričkih sposobnosti (koordinacija,

snaga, fleksibilnost) koje kasnije mogu biti ključne u prevenciji fizičkih oblika povreda.

- *Motorička znanja* – Od velike je važnosti započeti sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja u što ranijoj djetetovoj dobi jer kasnije kompleksnije pokrete moguće je izvoditi jedino na temelju zdravih temelja. Motorička znanja se prije svega odnose na prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje itd.) i na elementarna kretanja koja su karakteristična u pojedinim sportskim disciplinama (skok u dalj, dodavanje lopte itd.).
- *Kognitivni razvoj* – Istraživanja potvrđuju kako je bavljenje tjelesnom aktivnošću pokazalo pozitivan utjecaj na uspjeh u intelektualnim aktivnostima (ovo se najčešće uočava kod školske djece prilikom dobivanja dobih ocjena).
- *Osobnost* – Redovna tjelesna aktivnost dovodi do niza pozitivnih utjecaja na razvoj osobnosti djeteta. Programi tjelesne kulture doprinose smanjenju anksioznosti, napetosti, potištenosti i stresa te doprinosi njihovu objektivnijem samovrednovanju.
- *Socijalni razvoj* – Sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima kod djece omogućava njihovu prilagodbu, uklapanje i razumijevanje okoline u kojoj se kreće. Djeca koja se ne bave tjelesnom aktivnosti često imaju manje prijatelja, sramežljiva su, manje su tjelesno aktivna i samim time teže se uklapaju u okolinu.

## 4. IGRA

Igra djeci predstavlja sve, ona je njihovo prirodno okruženje i ona je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti koja potječe iz fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću te postizanjem pozitivnog emotivnog stanja koje je naposljetku posljedica same djetetove biološke potrebe za kretanjem. Dijete kroz igru ima potrebu pokazati sve što je do sada naučilo, sve što može i sve što zna, uslijed čega se kod njega javlja osjećaj zadovoljstva. Osim toga, igra kod djeteta pozitivno utječe i na razvoj organa i cjelokupnog organskog sustava, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te generalno pozitivnog osjećaja (Findak, 1995).

Prilikom organizacije i planiranja aktivnosti s djecom ne smije se zaboraviti na činjenicu da se prilikom rada s djecom radi sa specifičnom skupinom ljudi. Zbog toga je bitno naglasiti da se dijete počinje razvijati upravo kroz igru i da je igra djetetu sve. Igra je opći pojam za veliki skup otvorenih i praktičnih aktivnosti djeteta, a cjelokupnu raznolikost igre u djetinjstvu se najčešće razvrstava u sljedeće tri kategorije (Duran, 2001):

- *Funkcionalna*: Ona se obično određuje kao igra s kojom se radi na razvoju novih funkcija koje u djeteta sazrijevaju (motoričke, osjetne, perceptivne). S jedne strane dijete ispituje osobitosti objekta, a s druge strane vlastite funkcije. Funkcionalna igra djeteta je određena ranom socijalnom interakcijom isto koliko i senzomotorička inteligencija;
- *Simbolička igra*: Definira se kao razvojni fenomen u kontekstu općeg psihičkog razvoja ili u segmentu psihičkog razvoja pojedinih segmenata. Simbolička igra se promatra u sklopu kognitivnog razvoja i dovodi se u vezu sa strukturom misaone aktivnosti te kao takva odgovara predoperacionalnom mišljenju. Neki ju autori pojednostavljeno opisuju kao igru s točno određenim ulogama;
- *Igre s pravilima*: One se najčešće javljaju tek nakon sedme godine života, a dijete ih zatiče u gotovom obliku i vlada njima kao elementom kulture. Isto tako, dijete često sudjeluje u stvaranju novih igara.

Upravo zbog navedenih različitosti i razlike u motoričkoj sposobnosti djece, igru i tjelesni odgoj je važno usmjeriti prema dobnoj skupini u kojoj se dijete nalazi.

Primjerice, djeci mlađe dobne skupine treba osmisliti igre koje su jednostavne pravilima i sadržajem te u kojima nije važan rezultat nego krajnji proces kretanja i savladavanja te razvoja tjelesnih vještina. U kasnijim dobnim skupinama moguće je organizirati igre koje imaju složenija kretanja, igre koje su kombinacija nekoliko vještina koju su djeca naučila u mlađoj dobi te igre koje imaju opširnija pravila. Goldberg (2003) navodi zanimljivu konstataciju kako odrasli ponekad ni ne znaju kako s naizgled jednostavnim igrama i bezazlenim stvarima djeci mogu pomoći u njihovom razvoju. Primjerice, odlazak na igralište je najbolja stvar koja se može učiniti za razvoj malog djeteta, ono djetetu osim zabave predstavlja i nesvjesno poticanje razvoja i vježbanje. Svaka sprava na igralištu pomoći će djetetu da se kreće u prostoru na način koji je važan za njegov pravilan razvoj: ljuljačke ga njišu naprijed nazad, vrtuljak ga okreće u krug, tobogan ga spušta gore i dolje, a razne penjalice omogućuju kretanje u svim smjerovima.

#### **4.1. KINEZIOLOŠKE IGRE**

Kineziološke igre se najjednostavnije može opisati kao igre u kojima prevladava kretanje, međutim puno jasniju definiciju iznio je Neljak (2009) koji navodi kako su kineziološke igre u predškolskoj dobi sveobuhvatne i značajne zato što pridonose razvoju djeteta i njegove osobnosti. Izrazita važnost ističe se u njihovom pozitivnom utjecaju na razvoj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih svojstva djeteta, a njihova osnovna podjela je na biotičke ili spontane igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima te igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009).

Biotičke ili spontane igre - predstavljaju prve spontane oblike igre koje se kod djece počinju javljati sa samo nekoliko mjeseci života. Ove igre se odnose na jednostavne i spontane mišićne pokrete koji su uobičajeni u ovoj dobi djeteta, a koji se najčešće očituju u guranju loptice u krevetu, bacanju predmeta na pod, treskanju sa zvečkom, skakanju gore-dolje i sl.

Igre pretvaranja – uobičajeno se javljaju oko druge godine života djeteta, iako ih djeca najviše primjenjuju u tijeku četvrte i pete godine života, a najčešće ih prestaju primjenjivati polaskom u školu. Igre pretvaranja definira upotreba raznih predmeta ili



Ijudi kao inspiracije za nešto što inače nisu. Kroz igre pretvaranja djeca ulaze u nečiju osobnost, nečiji karakter i život te tako kroz igru razvijaju kreativnost i logičko razmišljanje. Najčešće teme igara tako su događaji iz dječje okoline pa se djeca tako igraju mame i tate, doktora, ili se pretvaraju u razne likove iz bajki i crtića.

Igre stvaranja – Počinju se javljati u tijeku treće godine života te traju sve do rane osnovnoškolske dobi. Djeca u sklopu ovih igara koriste razne predmete koji im služe kako bi stvorili nešto novo. Najpoznatiji primjeri ovakvih igara su igre s kockama, igre s plastelinom, igre koje uključuju rezanje i lijepljenje. Važnost ovih igara očitava se u tome da djeca kroz njih uče o prostoru, oblicima, predmetima, redanju, spajanju, manipuliranju itd. U ovim igrama mogu sudjelovati i roditelji, ali je važno da oni ne preuzmu inicijativu kako ne bi potisnuli kreativno izražavanje i učenje djeteta.

Igre s jednostavnim pravilima – Počinju se javljati tijekom pete godine života djeteta, a ove igre imaju unaprijed definirana pravila uz koja se dolazi do određenog cilja. Neki od najpoznatijih primjera ovakvih igara su igra skrivača, školice, laste lete itd. Kroz ovakve igre djeca uče da moraju poštovati definirana pravila kako bi došla do zadanog cilja, također se uče nositi s porazima i pobjedama. Ako se igre igraju u grupama, djeca uče kako funkcionirati u timu te kako se za uspjeh moraju međusobno dogovarati i surađivati. Igre s jednostavnim pravilima služe kao dobra podloga i priprema za igre sa složenijim pravilima koja slijede u godinama nakon.

Igre sa složenim pravilima – U pravilu se javljaju prije djetetovog polaska u osnovnu školu. Najčešći primjeri ovih igara su igre s kartama (npr. Crni Petar), društvene igre (npr. Memory, Čovječe ne ljuti se), graničar, crvena kraljica itd. Ovakvim igrama djeca se uče moralnim vrijednostima te se uče pridržavati određenih unaprijed postavljenih pravila, pokazivati poštenje prema suigračima i sl.

#### 4.1.1. SADRŽAJI ZA RAZVOJ OSNOVNIH MOTORIČKIH VJEŠTINA KOD DJECE

U prethodnom poglavlju navedene su osnovne motoričke vještine koje djeca trebaju savladati u tijeku predškolskog razdoblja. Vježbanje s djecom rane i predškolske dobi potrebno je koncipirati tako da potiče razvoj motorike. U nastavku su navedeni primjeri sadržaja prema određenim cjelinama koje je naveo Findak (1995):

Puzanje i provlačenje – Djeca mogu puzati na razne načine: ležeći na trbuhu, četveronoške, oslanjajući se na ruke i stopala ili u različitim smjerovima (naprijed-nazad, ravno). Provlačenje se također može koncipirati tako da se dijete može provlačiti ispod ili kroz razne prepreke: grančice, kozlić, obruč, kroz noge itd.;

Hodanje – Hodanje je osnova čovjekova motoričkog gibanja. Djecu je stalno potrebno upozoravati na pravilno hodanje jer im ono pomaže u ispravnom držanju kralježnice. Pravilan hod podrazumijeva postizanje koordinacije ruku i nogu te pravilno držanje glave, a ne njeno spuštanje, te pravilno podizanje stopala. Prilikom provođenja vježbi hodanja najprije treba započeti s jednostavnim zadacima kao što su obično hodanje, pa onda hodanje uz glazbu, nakon čega slijede hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja, hodanje po smanjenoj površini, hodanje s okretanjem, hodanje bez prekida (šetnje) itd.

Trčanje – Prilikom trčanja treba paziti da su pokreti ruku i nogu usklađeni, ali prilikom razvijanja vještine trčanja do koordinacije ruku i nogu dolazi prije nego kod hodanja. Malena djeca trče cijelim stopalom i gotovo da lupaju nogama pa njihovo trčanje nije elastično, naglašeni odraz za vrijeme trčanja pojavljuje se tijekom šeste godine. Tek nakon tog perioda djecu treba usmjeravati na držanje zadanog pravca;

Skakanje – Djeca predškolske dobi mogu skakati u visinu, u daljinu i u dubinu. Prilikom vježbi skakanja treba imati na umu da je ono za djecu dosta složeno jer zahtijeva nekoliko koordiniranih radnji (povezan rad ruku, nogu i trupa te pravilan odskok i doskok) te stoga treba započeti sa skakanjem na mjestu koje oponaša životinje, a tek onda nastaviti sa skokovima u kretanju, skokovima na obje noge na

jednoj nozi itd. Sadržaji koji se mogu provoditi su skok u daljinu sa zaletom, preskakivanje preko užeta, skok u visinu sa zaletom itd.;

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje – Dijete će lakše započeti s kotrljanjem predmeta, nakon čega se tek razvija gađanje, pa zbog toga prilikom izbora sadržaja na umu treba imati da dijete primjerice lakše kotrlja loptu do cilja nego što ga gađa. Nakon što usavrše kotrljanje, djeca uče hvatanje lopte s obje ruke te tek nakon toga bacanje i hvatanje. Nakon usavršavanja ovih sadržaja dijete je spremno za gađanje, pri čemu je potrebno uskladiti rad ruku, nogu i trupa te istodobno procijeniti udaljenost cilja u koji se gađa.

Penjanje – Čim dijete prohoda ono se pokušava penjati, pa njemu ova aktivnost nije strana. Sadržaji penjanja se mogu oblikovati tako da se djeca penju na ljestve, sprave, uz strminu, itd.

Potiskivanje i vučenje – Prilikom izvođenja ovih sadržaja kod djece predškolske dobi nužan je izniman oprez odgojitelja, pa je stoga najbolje da se ove igre izvode kratkotrajno, a mogu se izvoditi individualno ili u grupi.

Dizanje i nošenje – Dizanje i nošenje može se izvoditi na razne načine, ali ove vježbe se preporučuju u radu sa starijom djecom: djeca mogu dizati i nositi punjene loptice, kamenčiće, itd.

#### **4.1.2. GRUPNE IGRE**

Nakon što dijete usavrši osnove motoričkog gibanja i spremno je kombinirati nekoliko različitih vrsta pokreta, moguće je osmisliti složenije i grupne igre. U sklopu kreiranja grupnih igara mogućnosti su velike, njih je primjerice moguće oblikovati tako da se one kombiniraju uz glazbu i pjesmu, moguće je oblikovati elementarne igre snalaženja u prostoru uz pomoć zvučnih i vidnih signala, oblikovati štafetne igre koje uključuju trčanje, skakanje, dizanje itd.

Autori u svojim knjigama navode mnoštvo igara koje mogu poslužiti kao ideja ili podloga za koncipiranje igara u vrtiću. Neke od tih igara igraju se već godinama i prenose se s koljena na koljeno, neke od igara služe za razvoj opće motorike, neke za snalaženje u prostoru, a neke za grupno igranje. U nastavku su navedeni primjeri nekih od igara:

- *Zagrij se, ohladi se* – Važno je pronaći veći prostor unutar kojeg se dijete može kretati. Zajedno se odabere neka od aktivnosti – trčanje, skakanje u vis ili u daljinu, preskakivanje, poskakivanje, nakon čega je potrebno naizmjenice upućivati jedan drugoga. Može se koncipirati i tako da naizmjenice djeca jedna drugima zadaju tempo (Goldberg, 2003).
- *Postaje za vježbanje* – Postoji nekoliko pokreta koje je moguće izvoditi na mjestu (npr. trčanje, skakanje, škarice). Igra se igra tako da se na papir napiše jedna od vježbi i postavi u neki dio sobe ili dvorišta. Kada dijete dođe do papira mora napraviti vježbu koja piše, a ostali mu broje do 10, kasnije ide drugo dijete i tako u krug (Goldberg, 2003).
- *Kolo, kolo, kolo* – Ova igra omogućava djetetu lakši uvid u koncepte lijevo-desno, i smjer kazaljke na satu. Neprestano kretanje s lijeva na desno i okretanje u smjeru kazaljke na satu utvrđuje redoslijed pokreta i stvara osnovu za razvoj prostorne orijentacije. Ova igra se može igrati u paru ili u krugu s više sudionika. Djeca tada oponašaju pokrete lijeva ruka - desna ruka, lijeva noga - desna noga, glava, cijelo tijelo. Uz glazbeno plesnu podlogu kreativnom slobodom pokreta pjevajući kolo, kolo djeca pružaju dijelove tijela prema sredini ,a uz riječ okolo se okreću u smjeru kazaljke na satu (Goldberg, 2003).
- *Kotrljanje lopte* – Svrha ove igre je kod djece razviti svijest o središnjoj osi, pri čemu pomaže kotrljanje i slijeđenje lopte. Potrebno je sjesti na udaljenost od otprilike metar i pol i raširiti noge, zatim kotrljati loptu naprijed - nazad jedan drugome što je moguće točnije. Odgojitelj mora pratiti loptu kako se kotrlja i reći djetetu da ono također gleda u nju kako bi slijedilo zadani pravac. Onaj igrač koji kotrlja loptu, prije nego počne kotrljati, mora gledati direktno u igrača (Goldberg, 2003).
- *Crvena kraljica jedan, dva, tri ...* – Igra se izvodi tako da je jedan igrač crvena kraljica i taj je igrač postavljen na udaljenost otprilike 10 m od ostalih igrača te

im je okrenut leđima. Ostali igrači su u vrsti, a okrenuta leđima crvena kraljica izgovara crvena kraljica jedan, dva tri i u tom trenu se naglo okreće prema igračima, dok je bila okrenuta leđima djeca su se brzo kretala prema njoj. Kada se nakon tri naglo okrene onaj igrač koji je još u pokretu ili nije miran, crvena kraljica proziva i on se vraća na početak igre (Duran, 2001).

- *Ringe, ringe, raja* - Djeca se uhvate u kolo i pjevaju stihove:

„*Rige, ringe, raja*

*Doš'o čika Paja,*

*Pa pojeo jaja.*

*Jedno jaje muć*

*A mi djeco čuč!*“

Prilikom posljednjeg čuč sva djeca moraju ići u poziciju čučnja (Duran, 2001).

- *Graničar* – Na postojećem ili nacrtanom igralištu igrači se podjele u dvije grupe od kojih svaka bira svog kapetana. Kapetan ekipe dodaje loptu svojoj ekipi i ona mu vraća preko polja suprotne ekipe. Ukoliko lopta pogodi nekog igrača suprotne ekipe, a on ju nije uspio uhvatiti, on napušta igru (osim u slučaju ako se lopta odbije od zemlje). Da bi izbjegli pogodak, igrači trče unutar linija ucrtanog igrališta i izbjegavaju loptu, ako igrači uhvate loptu ona pripada njima i njihovoj ekipi. Tada oni nastavljaju s dodavanjem svojem kapetanu nastojeći pogoditi nekoga iz suprotnog tima. Kada je pogođen i posljednji igrač u igru ulazi kapetan, a njegovo mjesto zauzima netko od igrača iz tima. Izgubila je ona ekipa čiji je kapetan prvi pogođen (Duran, 2001).
- *Bacanje lopte u dalj* – Djecu je potrebno rasporediti u vrstu i osigurati dovoljno mjesta za bacanje lopte. U rukama ispred tijela djeca drže loptu koju na znak odgojitelja bacaju što više naprijed odnosno u dalj. Nakon što bace loptu djeca trče za loptom kako bi ju čim prije uzeli u ruke i trčali nazad na početno mjesto. Može se igrati i kombinacija gdje je dijete okrenuto leđima te baca loptu iza leđa, nakon čega se okreće trči za loptom i vraća se na početni položaj (Bastjančić i sur., 2011).
- *Slalom kotrljanjem lopte* – Djeca se podijele u nekoliko vlakića. Prvo dijete koje predstavlja lokomotivu vlakića stoji na označenoj liniji, a ispred svakog vlakića postavljene su tri prepreke (čunjići) koji su poredani na udaljenosti do 1,5 m. Svako dijete ima svoju loptu i zadatak vlakića je da u vožnji prođe između prepreka tako da loptu spuste na pod i kotrljaju između prepreka do

ciljne linije. Kada se dođe do ciljne linije, dijete uzima loptu u ruku i prvo dijete staje na crtu dok se ostali vagoni slažu iza njega te se igra između prepreka izvodi suprotnom rukom (Bastjančić i sur., 2011).

- *Rodo skok* – Djeca se podijele u nekoliko vlakića, a ispred svakog vlakića se nalazi nekoliko obruča koji su položeni jedan na drugoga. Na znak odgojitelja „skačimo kao rode“ prvo dijete u vlakiću podigne jednu nogu u vis, a drugom nogom skače iz obruča u obruč nakon čega se okreće i skakanje ponavlja u suprotnom smjeru (Bastjančić i sur., 2011)
- *Skoči i puži, puži i skoči* – Djeca se podijele u nekoliko vrsta i stoje iza označene linije, a razmak između djeteta mora biti najmanje 1 m. Na znak „skoči“ djeca skoče sunožno u dalj, te nakon toga legnu na trbuh i puzajući prolaze ispod lastike visine cca 50 cm. Kada dijete prođe prepreke pljesne rukama i odlazi na cilj na suprotnoj strani, nakon čega čeka da ostatak vrste izvrši vježbu. Na sljedeći znak „pužemo“, djeca prolaze u suprotnom smjeru (Bastjančić i sur., 2011)

## **4.2. BORAVAK NA OTVORENOME**

Iako se u literaturi boravak na otvorenome napominje kao jedna iznimno korisna mogućnost razvoja fizičkih i mentalnih sposobnosti djeteta, ovaj boravak za svakog odgojitelja ipak predstavlja određeni izazov. Uočeno je kako djeca u vrtiću tijekom prve i druge godine života iznimno rijetko borave na otvorenome, ali i vrlo rijetko istražuju ostale dijelove vrtića. Tomljanović (2012) govori kako najlakše pripremiti djecu za boravak na otvorenome te kako djetetu omogućiti da se slobodno kreće i istražuje. Dijete kroz igru i interakciju s okruženjem uči, razvija se i napreduje. Istraživanja pokazuju kako igre na otvorenome omogućuju raznovrsniju igru i da ovakva okolina djeci omogućuje da ispituju vlastite mogućnosti i tjelesne sposobnosti, te da pronalazi rješenja i odgovore na pitanja koja im boravak na otvorenome omogućava.

Za svakog odgojitelja boravak na otvorenome i izlazak u vanjski prostor vrtića predstavlja opasnost i određeni izazov pa je stoga potrebno razvoj vještina i sposobnosti kod djece poticati i prije nego li ona ustvari krenu u interakciju s

prirodom. Priprema obuhvaća sljedeće: u prvoj i drugoj godini života djeteta potrebno je poticati razvoj osnovnih motoričkih vještina i to kroz, primjerice, puzanje hodnikom i stepenicama te penjanjem na povišene podloge. Nakon toga, u tijeku druge godine potrebno je poticati razvoj složenijih motoričkih vještina npr. penjanjem i hodanjem na švedskoj klupi, te omogućiti igre u dvorištu vrtića. U trećoj godini kod djece je potrebno potaknuti samoinicijativu i odgovornost, a to se primjerice može napraviti kroz samostalni odlazak djeteta u kuhinju (npr. po posudu za igre tijestom), usvajanje tehnike otvaranja vrata za odlazak u prizemlje, samostalni odlazak i boravak u nekim drugim dijelovima vrtića. Ovakav proces kod djeteta pobuđuje osamostaljenje, spretnost i svjesnost svojih mogućnosti i potreba što kod djece već u trećoj godini dovodi do toga da su svjesni koristiti cijeli prostor parka, samostalno hodati po rubnicima zidova, trčati uz i niz kosinu, skakati s nižeg zidića te što je najvažnije na otvorenome pronaći razne načine igre i zabave. Prilikom djetetove igre treba biti oprezan i pomoći mu dok samostalno ne nauči izvoditi određene pokrete, ali nikako ne treba sputavati njegovu radnju jer to može dovesti do potiskivanja samoinicijative djeteta i mogućnosti njegova istraživanja okoline. Stoga je, primjerice ,kada dijete hoda po zidiću potrebno pomoći tako da dijete osjeti oslonac odnosno da se rukom pridrži za odgojitelja. Nadzor djece je svakako potreban kako bi odgojitelj u svakom trenutku prepoznao i kontrolirao opasnost, kao i priskočio u pomoć kada je to potrebno, ali odgojitelj ne bi trebao biti osoba koja će sputavati i zabraniti istraživanje djetetu. Istraživanja pokazuju da je korist koju djeca imaju od situacija u kojima riskiraju i isprobavaju nešto novo dalekosežna za njihov razvoj. Djeca kroz ovakvu igru i interakciju s prirodom upoznaju različite zakonitosti te biljni i životinjski svijet koji ih okružuje. Primjerice kotrljanjem niz padinu djeca nesvjesno spoznavaju zakone fizike (inercija, brzina, težina), promatraju promjene u prirodi i upoznaju biljke i biološke promjene (trava, lišće, te koriste osjetilo njuha, sluha i opipa), upoznaju i opažaju životinjski svijet oko sebe (pas u šetnji, mačka na prozoru obližnje zgrade, crv u kori drveta), također doživljavaju vremenske promjene (kiša – mokra trava, lokve vode, sunce, visoke temperature – lagana odjeća, samostalno uzimanje i točenje vode) (Tomljanović, 2012).

## **5. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA**

Ulogu obitelji i odgojitelja u razvoju djeteta treba shvatiti izrazito ozbiljno. Oni predstavljaju okolinu djeteta i dijete se s njima svaki dan susreće pri tome učeći od njih kako dobre, tako i loše životne navike. Osim što okolina u kojoj dijete odrasta mora biti primjer djeci za usvajanje zdravih navika, oni moraju pronaći vremena i strpljenja za djetetove potrebe, pri čemu uvijek na umu treba imati činjenicu da stjecanje zdravih navika u djetinjstvu dovodi do smanjenja razvoja raznih poremećaja u kasnijoj dobi.

### **5.1. ULOGA OBITELJI**

Obitelj predstavlja izravnu okolinu djeteta od njegova samog rođenja, dijete se u toj okolini razvija, raste, uči i stječe životne navike. Djetetu obitelj treba omogućiti podršku u njegovu razvoju, a odnos roditelja i djeteta temeljni je odnos preko kojeg dijete ostvaruje socijalizaciju. Najintenzivniji utjecaj obitelji na dijete je u najranijem djetinjstvu, kasnije kako dijete odrasta taj utjecaj se postepeno smanjuje. ali nikada potpuno ne prestaje. Osjećaj privrženosti i emocionalne veze koja je stvorena u najranijoj dječjoj dobi kod djeteta ostavljaju trag na cijeli njegov život, te je zbog toga važno da obitelj djetetu omogući zdravo i poticajno okruženje te da roditelji tijekom razvoja s djetetom stvore čvrst odnos u kojem djetetu pružaju potporu i svu potrebnu pažnju. Upravo iz navedenih spoznaja može se zaključiti koliko je utjecaj obitelji u ovoj dobi važan za dijete, stoga kada se govori o pojmu stjecanja zdravih životnih navika i važnosti tjelovježbe, važna uloga obitelji prije svega se odnosi na roditelje, budući da djeca u ovoj dobi od njih najviše uče. Djetetu je u ranom djetinjstvu i predškolskoj dobi potreban osjećaj sigurnosti, a uz sigurnost i znanje svakako je važno usvajanje novih vještina i navika koje doprinose djetetovu napredovanju i zdravlju. Imajući na umu ovaj cilj, roditelji bi trebali organizirati razne aktivnosti, odlaske u prirodu, poticati stjecanje zdravih navika, ali isto tako organizirati i zajedničke aktivnosti svih članova obitelji zato što zajednička druženja doprinose stvaranju međusobnog povjerenja, bolje komunikacije i poštovanja (Petani, 2011).



## 5.2. ULOGA ODGOJITELJA

Uz obitelj djeteta, odgojitelj je osoba koja ima najveći utjecaj na cjelokupan razvoj djeteta predškolske dobi. Odgojitelj je prva osoba koju dijete susreće pri prelasku na organizirani rad u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Odgojitelji su organizatori, rukovodioci i nositelji odgojno obrazovnog procesa, a u sklopu promicanja tjelesne i zdravstvene kulture njihov rad treba biti usmjeren na teorijska i praktična znanja kineziologije te na primjenu kineziološke metodike i njenih odgovarajućih metoda i organizacija rada (Prskalo i sur., 2008).

Budući da je odgojitelj osoba uz koju dijete provodi većinu svog vremena, njegova uloga u razvoju djeteta je višestruka: odgojitelj pruža emocionalnu potporu i potiče razvoj te djeluje na poticanje kognitivnog i socioemocionalnog razvoja. Važna uloga koju odgojitelj ima jest i poticanje razvoja, a složenost i kreativnost dječje aktivnosti ovisi o stupnju uključenosti odgojitelja (Klarin, 2006). Odgojitelj ima iznimno važnu ulogu u provedbi programa tjelesne i zdravstvene kulture, čime znatno utječe na stjecanje zdravih navika kod djece. Upravo iz navedenih razloga, vrlo je važno da svaki odgojitelj shvati važnost svoje uloge te tako od najranije dobi kod djece stvara naviku bavljenja vježbanjem i sportom koja pozitivno utječe na razvoj i usavršavanje djetetova znanja te sposobnosti koje je bitno razviti u predškolskoj dobi. Svaki odgojitelj ima vrlo zahtjevan zadatak osmišljavanja sata tjelesne i zdravstvene kulture i svih vrsti tjelesnog vježbanja djece. Predškolsko doba je vrlo osjetljivo doba u razvoju djece te je stoga tjelesno vježbanje potrebno prilagoditi ne samo svakoj odgojnoj grupi (ovisno o dobi djeteta), nego i svakom pojedinom djetetu. Osim različitih grupa koje se kreću od djece koja još ne mogu ni samostalno hodati do djece predškolske dobi koja samostalno trče i u mogućnosti su izvesti složenije fizičke radnje, u procesu odrastanja često i između djece iste dobi dolazi do odmaka u sposobnostima te je stoga svako dijete potrebno promatrati kao individualca i vježbe u sklopu sata tjelesne i zdravstvene kulture potrebno prilagoditi dobi, mogućnostima i razvojnem periodu djeteta (Findak, 1995).

## 6. DIJETE I SPORT

Sport kod djece osim očuvanja zdravlja, stvaranja radnih navika te obrambenih sposobnosti organizma ima veliku društvenu ulogu koja je prije svega usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti te ima značajnu ulogu u formiranju osobnosti pri čemu se ističe razvoj humanih kvaliteta i ljudskih vrijednosti. Ovakav odgoj koji promiče vrijednost ljubavi, zajedništva i prijateljstva predstavlja snažan otpor širenju kriminala, alkohola, droge i drugih poroka koji su svakim danom sve dostupniji i rašireniji (Krželj, 2009). Sport bi kod djece predškolske dobi svakako trebao biti samo igra, no pod utjecajem općih društvenih vrijednosti i sportskih klubova te ambicioznih roditelja u sportu se sve ranije uspjeh i konkurentnost nameću važnijima od samog odgoja (Krželj, 2009). Odgojni utjecaj na mlade sportaše imaju treneri, roditelji, vrtić, škola, prijatelji, okolina i svi oni koji s njima neposredno rade, stoga je važno da treneri i sportski psiholozi ističu kako je osnovni cilj sportskih aktivnosti kod djece uravnotežen psihofizički razvoj. Često se kod roditelja predškolske djece podstavlja puno pitanja: u koji sport upisati dijete i kada je pravo vrijeme za to? Sport bi trebala biti aktivnost koja će pomoći djetetu u njegovom razvoju i da se tijekom života, ukoliko se djetetu ne sviđa pojedini sport, ono može prebaciti na drugu sportsku aktivnost. Pravilan izbor sporta je važan, ali i težak, budući da kod djece mlađe dobi ne postoje sigurni pokazatelji na temelju kojih je moguće prepoznati talentiranost za točno određeni sport. Dijete u ovoj dobi sport najčešće odabire sport tako da mu se sviđa jer su se na njega upisali i njegovi prijatelji iz vrtića ili škole, ili se poistovjećuje sa sportskim idolima koje vidi na televiziji. Roditelj pak djetetu često izabire sport zato što mu se sviđa, zato što se on bavio/bavi određenim sportom, ili pak zato što misli da u određenom sportu leži velika zarada. Nit vodilja prilikom odabira sporta kojim će se dijete baviti trebaju biti mogućnosti motoričkih sposobnosti djeteta. Među tim sposobnostima posebice se izdvajaju preciznost, koordinacija, brzina i gibljivost jer se na snagu i izdržljivost dodatno utječe samim treningom. Prilikom uključivanja djece u sportske aktivnosti i klubove, iskustva pokazuju da korektivni sportovi poput gimnastike, atletike i plivanja kod djece u mlađoj dobi predstavljaju odličnu aktivnost za razvoj i unaprjeđenje postojećih vještina, te odličnu podlogu ako se dijete odabere kasnije baviti nekim drugim specifičnim sportom. Primjerice, atletika i vještine koje se tamo uče mogu

predstavljati izvrsnu podlogu za kasnije bavljenje nogometom kod kojeg je izrazito važno trčanje. Aktivnosti kod djece predškolske dobi trebale bi biti raznovrsne i treba kombinirati više aktivnosti, a razlog raznovrsnosti je u tome da djeca na ovaj način lakše upijaju i spoznaju razliku između različitih vrsta vježbanja. Roditelji i treneri moraju biti svjesni da pozitivne promjene kod djece potiču upravo oni svojim ponašanjem, djecu većinom vesele sve aktivnosti jer se ona kroz sport upoznaju s drugom djecom, a uz to mogu upotrijebiti svoju energiju u igri. Uz sport se djeca uče i osnovnim oblicima kretanja prepoznatljivim za pojedine sportove, te se poboljšavaju sve motoričke sposobnosti nakon čega je odabir specifičnog sporta kojim se dijete želi baviti u budućnosti lakše i jednostavnije. Svakako je potrebno naglasiti kako dijete sport privlači radi zabave, igre i dobrog trenera, a od sporta ga odbija pobjeda kao imperativ, dosada i ismijavanje, pritisak ambicioznih roditelja, česte ozljede i slab napredak. Djeca koja su nezadovoljna sportskim treningom tako pokazuju poremećaje raspoloženja, strahove i nesanicu, stoga treneri i roditelji trebaju imati na umu kako je sport za djecu predškolske dobi samo igra uz koju ne treba stvarati pritisak na dijete jer bi u suprotnom ono moglo dovesti do kontra efekta čime će dijete sport smatrati opterećenjem i ono kod njega neće izazivati sreću i ugodu. Dijete nije odrastao čovjek u malom i treba poštovati faze sazrijevanja kroz koje ono prolazi, pa je poželjno da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening. Mnogo važnije je da se dijete u ovoj dobi kroz sport zabavlja i druži s vršnjacima stječući nove vještine i razvijajući nove osobine. Mnogi dječji sportski pedagozi napominju kako se dijete sporta treba igrati, što u konačnici predstavlja najjednostavniju formulu za uspjeh (Krželj, 2009).

Važno je napomenuti kako je svijest o važnosti bavljenja sportom i važnosti tjelovježbe za razvoj djeteta sve više zastupljena te je u javnosti i medijima pozitivno popraćena. Ono što je izrazito pozitivno je da danas postoje sportski vrtići koji poseban naglasak stavljaju na bavljenje sportom i imaju pojačani sportski program poduprijet, osim od strane odgojitelja, i od strane kineziologa u vrtiću. Cilj ovakvih ustanova je podizanje kvalitete provođenja tjelesnih aktivnosti u vrtiću uz provođenje programa kojem je svrha zadovoljiti biotičku potrebu djeteta za kretanjem i igrom. Godišnji i mjesečni programskih sadržaj planira kineziolog, a tjedni plan i program radi u suradnji s odgajateljima. Ciljane zadaće ovakvih programa su: utjecati na cjelokupan i skladan rast i razvoj djeteta, razviti bazične motoričke sposobnosti,

upoznavanje osnovnih elemenata pojedinih sportova te stvaranje i usvajanje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja (De Privitellio i Marić, 2005). Osim toga Hrvatski olimpijski odbor je 2011. godine pokrenuo manifestaciju organizacije sportskih natjecanja pod nazivom Olimpijski festival dječjih vrtića, koji promovira sport, prijateljstvo, fair play i razumijevanje. Olimpijski festival dječjih vrtića organizira se na lokalnoj razini u općini, gradu ili županiji i to jednom godišnje u svibnju. Pravo sudjelovanja ima svaki vrtić koji je registriran na području republike Hrvatske, a na jednom natjecanju može nastupiti najmanje 4 i najviše 12 dječjih vrtića. U sklopu natjecanja ekipu koja predstavlja pojedini vrtić čini 40 natjecatelja i to od toga 20 djevojčica i 20 dječaka. Svaki vrtić ima priliku sudjelovati u malonogometnom i atletskom natjecanju koja su podijeljena na četiri discipline: trčanje na 50 metara, štafeta 4 x 25 metara, bacanje loptice u dalj i skok u dalj (Hrvatski olimpijski odbor, 2011). Ovakve manifestacije djeci su zanimljive i njima svojstven način prezentiraju mogućnosti, ljepotu i važnost bavljenja sportom. U širenju zdrave svijesti, zdravih navika, poticanju tjelovježbe te naglašavanju prednosti bavljenja sportom trebaju sudjelovati svi, od obitelji i okoline u kojoj dijete odrasta do vrtića kao odgojne ustanove te gradova, županija, općina i raznih sportskih zajednica. Djetetu treba približiti sport na njemu svojstven način, a cjelokupno razmišljanje zajednice treba biti okrenuto prema dobrobiti sporta. Gradovi i općine mogu organizirati razne edukacije za roditelje u kojima se govori o dobrobiti bavljenja sportom kod djece, mogu se organizirati prezentacije sportskih klubova i njihovih programa u bližoj okolini. Također, predškolske ustanove mogu organizirati razne izlete u prirodu barem nekoliko puta godišnje, dok neki vrtići imaju mogućnost organizacije zimovanja ili ljetovanja za djecu u sklopu kojih se organiziraju određene sportske aktivnosti (škola plivanja, škola skijanja). U sklopu boravka u vrtiću mogu se organizirati prezentacije raznih sportskih klubova koji će svoje vještine prezentirati pred djecom s ciljem da se oni zainteresiraju za bavljenje određenim sportom u budućnosti. Međutim, svako dijete je individua i svaki roditelj u razgovoru s djetetom može procijeniti pokazuje li njegovo dijete zainteresiranost za sport i kada je pravo vrijeme za njegovo uključivanje u isto. Također, imperativ razvoja, usvajanja zdravih navika i humanih vrijednosti treba staviti ispred rezultata.

## 7. ZAKLJUČAK

Tjelesna i zdravstvena kultura kod djece je izuzetno bitna i to ne samo zbog pozitivnog učinka na razvoj djeteta i njegovih sposobnosti, nego i zbog stjecanja i usvajanja zdravih navika koje djeluju preventivno u kasnijoj dobi. Ulogu obitelji i odgojitelja u razvoju djeteta treba shvatiti ozbiljno. Oni predstavljaju okolinu djeteta i dijete svakodnevnim druženjem s njima od njih uči kako dobre, tako i loše navike.

S aspekta tjelesne kulture jedna od glavnih zadaća odgojitelja je briga za zdravlje i normalan tjelesni razvoj djeteta uz poticanje tjelesnog rasta i razvoja psihomotoričkog sustava i funkcionalnih sposobnosti djeteta. Vježbanje djece predškolske dobi se dijeli na jednostavna, složena ili složenija vježbanja. Utjecaj motoričkog razvoja u ovoj dobi od presudne je važnosti pa je iz tog razloga vrlo bitno djecu uključiti u programe koji omogućavaju učenje i savladavanje barem osnovnih motoričkih sposobnosti i vještina. Odrasli ponekad zaborave da neke naizgled jednostavne stvari djeci predstavljaju velike mogućnosti za razvoj. Igra djeci predstavlja sve, ona je njihovo prirodno okruženje i ona je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti zbog čega je treba oblikovati u kineziološke igre koje će svojim pokretima pomoći djeci da razvijaju osnovne motoričke vještine nakon kojih su djeca spremna za grupne igre i igre na otvorenome. Sport kod djece osim očuvanja zdravlja, stvaranja radnih navika te obrambenih sposobnosti organizma ima veliku društvenu ulogu koja je prije svega usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti. Prilikom bavljenja sportom kod djece predškolske dobi poseban naglasak stoga treba staviti upravo na njegovu društvenu i razvojnu ulogu. Sport djecu privlači radi igre i zabave, a od njega ga odbija dosada, pritisak trenera i obitelji radi pobjede te spor napredak. Ovakve situacije dovode do kontra efekta pa djetetu sport počinje biti opterećenje i ono kod njega ne predstavlja sreću i ugodu. Ne smije se zaboraviti kako dijete nije odrasli čovjek i da treba poštovati njegove faze sazrijevanja, pa je poželjno da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening, a mnogo je važnije da se dijete u ovoj dobi kroz sport zabavlja, razvija i druži s vršnjacima stječući nove vještine i razvijajući nove osobine.

## 8. LITERATURA

1. DURAN, M. (2001) *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. E. BERK L. (2008) *Psihologija cjeloživotnog učenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. FINDAK, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Priručnik za odgojitelje, Zagreb: Školska knjiga.
4. GOLDBERG, S. (2003) *Razvojne igre za predškolsko dijete: Individualizirani program igre i učenja*. Lekenik: Ostvarenje.
5. KLARIN, M. (2006) *Razvoj djece u socijalnom kontekstu: roditelji, vršnjaci, učitelji - kontekst razvoja djeteta*. Znanstvena monografija Sveučilišta u Zadru, Zadar: Sveučilište u Zadru, Naklada Slap.
6. MARDEŠIĆ D., et al. (2003) *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
7. NELJAK, B. (2009) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
8. PETANI, R. (2011) Odnos roditelj-dijete. U: Maleš, D. (Ur.), *Nove paradigme ranoga odgoja* Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta, Zavod za pedagogiju.
9. PRSKALO I. (2004) *Osnove kineziologije*. Visoka učiteljska škola, Petrinja: Glasila d.o.o.
10. PRSKALO I., SPORIŠ G. (2016) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
11. BOSTJANČIĆ I., et al., (2011) Motoričke igre djece predškolske dobi. Hrvatski kineziološki savez, Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/20\\_ljetna\\_skola/406-411-Bastjancic.pdf](https://www.hrks.hr/skole/20_ljetna_skola/406-411-Bastjancic.pdf) [Pristupljeno: 01.10.2018.]
12. DE PRIVITELLIO S., MARIĆ Ž. (2005) Prikaz organizacije rada i provođenja sportskog programa u dječjem vrtiću Rijeka. Hrvatski kineziološki savez, Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/14\\_ljetna\\_skola/342-347.pdf](https://www.hrks.hr/skole/14_ljetna_skola/342-347.pdf) [Pristupljeno: 11.11.2018.]
13. HRASKI Ž. (2002) Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. Hrvatski kineziološki savez, Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/66-Hraski.pdf](https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf) [Pristupljeno: 16.09.2018.]
14. Hrvatski olimpijski odbor, (2011) Olimpijski festival dječjih vrtića, Opća pravila i propozicije natjecanja, Zagreb, Dostupno na:

<https://www.hoo.hr/downloads/OFDV-Pravila%20i%20propozicije%20-%20Knjizica%20Olimpijac.pdf> [Pristupljeno: 05.09.2018.]

15. KRŽELJ V. (2009), Dijete i sport. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu, Dostupno na: [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc) [Pristupljeno: 18.09.2018]
16. PRSKALO I., et al. (2008.) Obrazovanje budućih odgojitelja i učitelja razredne nastave za podučavanje tjelesne i zdravstvene kulture – bolonjski proces u Hrvatskoj. *Kinesiology* [Online], 39 (2). str 171-183. Dostupno na: [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=34560](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=34560) [Pristupljeno: 13.11.2018.]
17. TOMLJANOVIĆ J. (2012) Djeca rane dobi u igri na otvorenome. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima* [Online], 18 (68). str 12-15. Dostupno na: [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=183094](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183094) [Pristupljeno: 02.09.2018.]

## SAŽETAK

Rad organiziran kroz sedam poglavlja temelji se na tematici tjelesnog odgoja djece rane i predškolske dobi. Uvod u tematiku rada napravljen je definiranjem pojma tjelesne i zdravstvene kulture te iznošenjem jasnih ciljeva i zadaća tjelesne kulture, nabrojanjem vrsta tjelesnog vježbanja te isticanjem važnosti vježbanja u predškolskom dobu. U nastavku rada objašnjen je pojam rasta i razvoja djeteta rane i predškolske dobi u sklopu čega su definirana obilježja motoričkih gibanja i obilježja motoričkih sposobnosti. Cilj ovog rada je prikazati mogućnosti tjelesnog i zdravstvenog odgoja djece rane i predškolske dobi te ukazivanje na važnost tjelesnog vježbanja od najranije dobi. S tim ciljem u razradi rada objašnjeno je kako je igra prirodno i spontano okruženje djeteta i kako se uz pomoć kinezioloških igara djeca razvijaju, te su stoga u nastavku prezentirani primjeri vježbi za razvoj osnovnih motoričkih vještina te primjeri grupnih igara i važnost boravka na otvorenome. Na kraju rada naglašena je važnost odgojitelja i obitelji u samom razvoju djeteta te stjecanju zdravih navika koje predstavljaju osnovnu preventivnu mjeru za razvoj poteškoća u budućnosti. Također, je objašnjen odnos djeteta i sporta uz naglasak kako ono u predškolskoj dobi treba predstavljati igru jer u protivnom ono kod djece može stvoriti suprotan efekt i djeci umjesto zadovoljstva predstavljati opterećenje.

*Ključne riječi:* tjelesni odgoj, predškolska dob, odgojitelj, kineziološki sadržaji



## SUMMARY

The thesis is organized through seven chapters and it is based on the physical education of young and preschool children. An introduction to the thesis has been done by defining the concept of physical education activity and by expressing clear objectives and tasks of physical education, by listing the type of physical exercises and by emphasizing the importance of exercise in the preschool age. Further in the thesis, the concept of growth and development of the child in early and preschool age is explained, within the characteristics of motor movements and motor skills are defined. The aim of this thesis is to present the possibilities of physical and medical education of early and preschool children and to indicate the importance of physical exercise from the earliest age. To reach that goal, it is explained that playing is a natural and spontaneous environment of the child and how the children are developing through kinesiology games, followed by the examples of exercises for the development of basic motor skills, examples of group games and the importance of staying in the open. At the end of the thesis, the importance of educators and families in the development of the child is emphasized and the acquisition of healthy habits, which represent the basic preventive measure for the development of the issues in the future. Also the relationship between the child and sport is explained with the emphasis how the sport in the preschool age should be presented through a game. Otherwise the opposite effect could appear in a child and it could present stress instead of satisfaction.

*Key words:* physical education, preschool age, educator, kinesiological contents