

# Značaj kineziološke igre kod djece rane i predškolske dobi

---

**Tončetić, Linda**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:137:467828>

*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

**LINDA TONČETIĆ**

**ZNAČAJ KINEZIOLOŠKE IGRE KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, rujan, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**LINDA TONČETIĆ**

**ZNAČAJ KINEZIOLOŠKE IGRE KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303097045, redoviti student

**Studijski smjer:** Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu 1

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

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

**Sumentor:** dr. sc. Loris Benassi

Pula, rujan, 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana LINDA TONČETIĆ, kandidat za sveučilišnu prvostupnicu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja 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.

Student

---

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



## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, LINDA TONČETIĆ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „ZNAČAJ KINEZIOLOŠKE IGRE KOD 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

|  |    |
|--|----|
| <b>1. UVOD</b> .....   | 6  |
| <b>2. IGRE I DJECA</b> .....   | 8  |
| <b>2.1. Podjela igara</b> .....  | 11 |
| <b>2.2. Utjecaj igre na rast i razvoj</b> .....                                    | 18 |
| <b>2.3. Značaj i vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi</b> ..... | 19 |
| 2.3.1. Jednostavne vrste .....   | 21 |
| 2.3.2. Složenije vrste .....   | 23 |
| 2.3.3. Složene vrste.....  | 24 |
| 2.3.4. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi.....                 | 25 |
| <b>3. KINEZIOLOŠKA IGRA</b> .....  | 30 |
| <b>4. ULOGA ODGOJITELJA U KINEZIOLOŠKIM IGRAMA</b> .....                           | 33 |
| <b>4.1. Pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti</b> .....               | 33 |
| 4.1.1. Osobno pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti .....             | 35 |
| 4.1.2. Organizacijsko pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti.....      | 37 |
| <b>5. ZAKLJUČAK</b> .....  | 39 |
| <b>6. LITERATURA:</b> .....  | 41 |

# 1. UVOD

Igra je intrinzičan dio ljudske prirode i postoji od samih početaka ljudske civilizacije. Kroz povijest, ljudi su se igrali na različite načine, bez obzira na kulturu, vrijeme ili mjesto u kojem su živjeli. Igračke, igre i igrališta nalaze se u arheološkim iskopinama i drugim povijesnim izvorima, što nam omogućuje da bolje razumijemo kako je igra bila važna za ljude kroz stoljeća.

Arheološke iskopine otkrivaju drevne igračke koje su se koristile tisućama godina unatrag. To uključuje jednostavne igračke od drva, kamena, gline i drugih materijala koje su drevni ljudi koristili za igru. Crteži na posuđu i drugim artefaktima prikazuju scene igre, što ukazuje na to koliko je igra bila ukorijenjena u svakodnevnom životu tih civilizacija.

Igranje igara ima značajnu ulogu u razvoju kulture i društva. Igre su služile ne samo kao način zabave i rekreacije, već su imale i kulturni, vjerski i obredni značaj. Kroz igru, ljudi su prenosili vrijednosti, tradicije i vještine s generacije na generaciju. Igra je također bila važan način stvaranja društvenih veza i jačanja zajedničke svijesti. Dakle, igra je neizostavni dio ljudske povijesti i kontinuirano je oblikovala naše društvo, kulturu i razvoj kroz stoljeća. Bez obzira na različite oblike i načine igre kroz povijest, njezina suština - užitak, učenje i međuljudske interakcije - ostaju iste.

„Kako je igra integralni dio života i stvaralaštva djeteta to za odgoj ima posebnu vrijednost. Dijete se razvija u igri i stječe prve pojmove o sebi i svojoj okolini. Zato u odgoju igri treba dati odgovarajuće mjesto i njome pedagoški upravljati.“ (Goldberg, 2003: 133).

Tjelesno vježbanje i aktivnost imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta te pozitivno utječu na različite aspekte djetinjstva i rasta. Tjelesno je vježbanje važno za djecu zbog fizičkog razvoja, zdravlja srca i pluća, prevencije pretilosti, motoričke vještine, samopouzdanja, socijalne vještine, kognitivnog razvoja, redukcije stresa i anksioznosti. Uz to što tjelesno vježbanje ima brojne zdravstvene koristi, igra i fizičke aktivnosti su središnji dio djetinjstva jer omogućuju djeci da se zabave, istraže svoje interese i talente, razviju svoje sposobnosti i usavrše ih. Stoga je važno poticati djecu da budu tjelesno aktivna i pružiti im raznolike mogućnosti za igru i vježbanje.

Kineziološke igre trebaju biti osmišljene kako bi obuhvatile što više raznovrsnih motoričkih gibanja kako bi djeca mogla razvijati svoje motoričke vještine na što bolji način. Raznolikost uključenih motoričkih gibanja osigurava da se razvijaju različite tjelesne sposobnosti i vještine, a također potiče sveobuhvatan razvoj djeteta. Poticanje raznovrsnih motoričkih gibanja kroz kineziološke igre osigurava da se djeci pruža raznolikost u aktivnostima i razvoj svih ključnih aspekata njihove motoričke sposobnosti. To može pomoći djeci da razviju širok raspon tjelesnih vještina koje će im biti korisne u mnogim aspektima života, od svakodnevnih aktivnosti do sportskih natjecanja.



## 2. IGRE I DJECA

Igra ima izuzetno važnu ulogu u životu svakog djeteta i predstavlja ključan aspekt njihovog razvoja. Istraživanja su dosljedno potvrdila da je igra ključni element djetinjstva te ima dubok i pozitivan utjecaj na razvoj djeteta u svim aspektima. Stoga je važno poticati igru i osigurati djetetu dovoljno vremena i prostora za istraživanje, učenje i zabavu kroz igru.

„Igra je sastavni dio života svakog djeteta jer ono raste i razvija se kroz jedinstvo tjelesnog, emocionalnog, spoznajnog i socijalnog razvoja. Ona je prirodni put da dijete usvaja, proširuje, usavršava, učvršćuje saznanja i da postupno uvodi dijete u sferu opažanja i učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku i njegovu radu. Osim što pruža rasonodu i zadovoljstvo, igra predstavlja i način kroz koji djeca uče o sebi, drugima i svijetu koji ih okružuje“ (Neljak, 2009: 57).

Bruner (Duran, 1995) ističe da je fenomen igre vrlo kompleksan i obuhvaća različite aspekte koji se ne mogu potpuno i precizno definirati jednom operacionalnom definicijom. Kroz godine istraživanja, igra je privukla pažnju mnogih znanstvenih disciplina, uključujući psihologiju, antropologiju, etnologiju, sociologiju, pedagogiju i druge. Razlog tome je što igra ima važnu ulogu u svim aspektima ljudskog života i društvene interakcije. Ona nije samo pitanje individualnog ponašanja i mentalnih procesa, već je i dio kulturnih normi, običaja i tradicija. U različitim kulturama, igra može imati različita značenja i funkcije te može biti usko povezana s društvenim strukturama i vrijednostima. Psihologija proučava igru u kontekstu razvoja pojedinca, kako utječe na njegov emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj. Antropologija i etnologija istražuju igru kao dio kulturnih obrazaca i rituala, analizirajući kako se igra razlikuje i slični u različitim kulturama. Sociologija istražuje igru kao oblik društvene interakcije i socijalizacije, dok pedagogija razmatra kako igra može biti korištena kao sredstvo učenja i razvoja vještina. Zajedničko svim tim disciplinama je prepoznavanje važnosti igre u životu djece i odraslih te njenog dubokog utjecaja na različite aspekte ljudskog života. Među disciplinarni pristup proučavanju igre omogućuje bogatiji uvid u njezinu složenost i raznolikost te nam pomaže bolje razumjeti njezinu ulogu u našem životu i društvu.

Matejić (Duran,1995: 14) ističe: „Polazeći od toga da je igra otvorena, vanjska (praktična) aktivnost djeteta, ističemo sljedeće njezine karakteristike: igra je simulativno ponašanje jer sadrži divergentnost, nekompletnost i neadekvatnost; igra je autotelična aktivnost, iz čega slijedi: da posjeduje vlastite izvore motivacije, da je proces igre važniji od ishoda akcije, dominacija sredstava nad ciljevima, odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka“.

„Igra je čovjekova prirodna aktivnost. O njoj se redovito misli kao o aktivnosti kojoj je, gledajući iz perspektive onoga koji se igra, isključivi cilj zabava i razonoda“ (Peti-Tantić i Velički, 2008: 5).

„Igra je spontana aktivnost i osnova dječjeg života i razvoja praćena uzbuđenjima, ostvarenim i neostvarenim ambicijama svakog pojedinca. Ona je oblik i sredstvo odgoja djeteta. Igra je temelj za razvitak i izgradnju cjelokupne ličnosti djeteta“ (Stevanović, 2003: 59).

„Svaka igra ima cilj koji se može postići njenom personaliziranom verzijom. Dijete raste s igrama, a igre će rasti s njim. To je jedinstven i djelotvoran način igranja“ (Goldberg, 2003: 133).

„Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Naime, iako je u čovjekovoj prirodi da se igra, što on zapravo i čini čitav život, ipak treba reći da ona ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Stoga je igra sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Štoviše, igra je za dijete predškolske dobi „sve“, potreba, zadovoljstvo, „život“ (Findak, 1995: 39).

Ključni razlozi (Findak, 1995.) zbog kojih je igra tako važna u djetinjstvu:

1. Razvoj tjelesnih vještina: Kroz igru, djeca razvijaju svoje motoričke vještine, koordinaciju i ravnotežu. Aktivnosti poput trčanja, skakanja, penjanja i bacanja potiču razvoj mišića i kostiju.
2. Kognitivni razvoj: Igra potiče kreativnost i maštu kod djece, što igra ključnu ulogu u njihovom kognitivnom razvoju. Kroz igru, djeca istražuju svijet oko sebe, stvaraju scenarije, rješavaju probleme i razvijaju svoje intelektualne vještine.

3. Socijalni razvoj: Igra s drugom djecom pruža djetetu priliku za razvijanje socijalnih vještina poput suradnje, dijeljenja, komunikacije i empatije. Djeca uče kako funkcionirati u društvu i razvijaju međuljudske odnose kroz igru.
4. Emocionalni razvoj: Igra pruža djetetu prostor za izražavanje emocija, suočavanje s osjećajima i učenje kako kontrolirati svoje emocije. Igrajući se, djeca uče kako se nositi s različitim emocijama.
5. Učenje vrijednosti: Kroz igru, djeca uče vrijednosti poput poštovanja, poštenja, odgovornosti i fer igre. Igra ih uči važnosti pridržavanja pravila i poštivanja drugih.
6. Samopouzdanje: Postizanje uspjeha u igri i razvoj novih vještina može povećati samopouzdanje djeteta i osjećaj vlastite vrijednosti.
7. Zabava i zadovoljstvo: Igra pruža djeci priliku da se zabave, opuste i osjećaju zadovoljstvo. Igračke, maštovite igre i aktivnosti učine djetinjstvo bogatijim i ispunjenim iskustvima.

Igra je ne samo nužna za tjelesni i intelektualni razvoj, već ima ogroman emocionalni i socijalni značaj u djetinjstvu. Zbog toga je važno da djeca imaju priliku slobodno se igrati i istraživati, jer to doprinosi njihovom sveukupnom razvoju i dobrobiti.

## 2.1. Podjela igara

Uobičajeno, igrova raznolikost djetinjstva često se dijeli u tri glavne kategorije (Duran, 1995):

1. Funkcionalna igra
2. Simbolička igra
3. Igre s pravilima

1. Funkcionalna igra: je tip igre u kojoj djeca koriste igračke i predmete na način koji odgovara njihovoj stvarnoj svrsi ili namjeni. Na primjer, dijete će koristiti igračku kuhinju da priprema "jelo", voziti igračku automobil po podu ili graditi kulu od kockica. Funkcionalna igra često reflektira djetetovu želju da imitira i oponaša stvarne aktivnosti i situacije. Piaget (Duran, 1995) tvrdi da senzomotorička inteligencija i funkcionalna igra razvijaju se u ranom djetinjstvu kroz interakciju djeteta s fizičkom okolinom. Piaget tvrdi da senzomotorička inteligencija i funkcionalna igra rastu zajedno i da su međusobno povezane. Dijete stječe senzomotoričku inteligenciju kroz istraživanje i interakciju s fizičkom okolinom, što zatim utječe na način na koji se igra s predmetima i igračkama. Kroz ovu igru, dijete dalje razvija svoje senzomotoričke sposobnosti jer se suočava s izazovima i rješava ih kroz svoje aktivnosti. Senzomotorička inteligencija i funkcionalna igra igraju ključnu ulogu u rastu i razvoju djeteta u ranom djetinjstvu. Ove aktivnosti omogućuju djetetu da stekne temeljne spoznaje o svijetu i razvije svoje kognitivne, senzorne i motoričke vještine.
2. Simbolička igra: je igra koja uključuje korištenje mašte i pretvaranje predmeta u nešto drugo. Djeca mogu koristiti igračke ili druge objekte da predstavljaju različite likove, situacije ili scenarije. Primjeri simboličke igre uključuju igru uloga, gdje dijete preuzima uloge poput liječnika, učitelja, super heroja ili roditelja, te "maštanje" igre gdje dijete stvara priče i svjetove koristeći svoju maštu.

Piaget (Duran, 1995) povezuje simboličku igru s kognitivnim razvojem i naglašava značajnu ulogu simbola. Prema Piagetovoj teoriji, djeca ulaze u razdoblje operativnog razmišljanja oko 2. godine života. U ovom stadiju, djeca razvijaju sposobnost simbolizacije, što znači da mogu koristiti simbole, znakove ili predmete koji predstavljaju nešto drugo, poput korištenja igračke lutke kao da je stvarna osoba. Kroz simboličku igru, djeca razvijaju svoje kognitivne sposobnosti, uključujući jezične vještine, konceptualno razmišljanje, rješenje problema i emocionalno razumijevanje. Ova igra također pomaže djeci da bolje razumiju svijet oko sebe, jer kroz simbole mogu istražiti i obraditi različite aspekte stvarnosti na svoj način. Stoga se simbolička igra smatra važnim dijelom dječjeg kognitivnog razvoja i pruža djeci važan put za istraživanje i izražavanje svoje mašte i razumijevanja svijeta oko sebe.

3. Igre s pravilima: igre koje imaju jasna pravila koja sudionici moraju slijediti. To uključuje različite društvene igre, sportske igre i druge organizirane igre koje imaju određena pravila i ciljeve. U ovim igrama, dijete uči poštovanje pravila, suradnju i razumijevanje važnosti fer igre. Igre s pravilima često zahtijevaju suradnju, strukturirani su način igranja i obično imaju određen cilj ili način pobjede.

„Primjeri uključuju društvene igre kao što su šah, igre s loptom s jasno definiranim pravilima, kao što su nogomet, košarka, i slično. Igre s pravilima su igre sa senzomotoričkim kombinacijama (utrke, špekulanje, loptanje itd.) ili intelektualnim kombinacijama (karte, šah itd.) u kojima se pojedinci natječu (inače bi pravila bila beskorisna) i koje su regulirane ili kodeksom koji je preuzet od starijih generacija ili privremenim sporazumom. Igre s pravilima mogu biti rezultat činova odraslih koji su zastarjeli (magijsko-religijskih po porijeklu) ili senzomotoričkih, praktičnih igara koje su postale kolektivne, ali koje su izgubile čitav, ili dio svog imaginativnog sadržaja, tj. svoj simbolizam.“ (Piaget, 1962; prema Duran, 1995).

Kroz igre s pravilima, djeca razvijaju različite vještine kao što su pridržavanje pravila, suradnja, strateško razmišljanje, sportski duh i upoznaju društvene

norme koje su dio igre. Ove igre često pružaju priliku za zabavu, izazov i razvoj socijalnih vještina, što ih čini važnim dijelom djetinjstva i odrastanja.

Svaka od ovih kategorija igre ima svoje specifične prednosti i doprinosi razvoju djece na različite načine. Funkcionalna igra potiče razvoj motoričkih vještina i razumijevanje stvarnosti, simbolička igra razvija maštu i kreativnost, dok igre s pravilima uče djecu o društvenim normama i pravilima ponašanja. Sve tri vrste igre igraju ključnu ulogu u djetinjstvu i doprinose cjelokupnom razvoju djeteta.

Stvaralačke i pedagoške igre igraju ključnu ulogu u razvoju predškolske djece, pružajući im različite prilike za učenje i rast. Stvaralačke igre su ključni element dječjeg svijeta. U ovim igrama, djeca imaju potpunu slobodu da oblikuju igru prema vlastitim zamislima i inspiracijama. Dijete postavlja pravila igre, kontrolira njen tijek i može slobodno mijenjati pravila kako igra napreduje. Ovo je prilika za izražavanje vlastite kreativnosti, maštovitosti i spontanosti. Djeca se igraju bez ograničenja, često koristeći svakodnevne predmete kao rekvizite za svoje igre. Stvaralačke igre omogućuju djeci da istraže svoj svijet i razvijaju vještine problem - rješenje, komunikacije i samopouzdanja.

S druge strane, pedagoške igre imaju već postavljena pravila i obično se izvode pod vodstvom odgojitelja. Ove igre često su usmjerene na određene ciljeve učenja, kao što su razvoj matematičkih vještina, jezičnih sposobnosti ili socijalnih interakcija. Iako djeca moraju poštovati pravila, to ne znači da im je onemogućena kreativnost. Dijete može donijeti svoj osobni doprinos igri, unoseći nove ideje i modifikacije. Kroz pedagoške igre, djeca uče važne koncepte kao što su suradnja, poštovanje pravila i rješavanje problema.

Iako postoje ove dvije različite kategorije igara, važno je napomenuti da granice između njih nisu čvrsto definirane. Djeca često kombiniraju elemente stvaralačkih i pedagoških igara u svojim igrama. Na primjer, mogu koristiti svoju kreativnost da dodaju nove aspekte u pedagošku igru ili mijenjaju pravila kako bi igra postala zanimljivija. Ova fleksibilnost dječje igre ukazuje na njihovu sposobnost prilagodbe i inovacije.

U zaključku, stvaralačke i pedagoške igre igraju ključnu ulogu u predškolskom obrazovanju i razvoju djece. Stvaralačke igre potiču kreativnost, samostalnost i spontanost, dok pedagoške igre pružaju strukturu i usmjeravanje prema određenim ciljevima učenja. Oba pristupa su važna i zajedno doprinose obogaćivanju djetetova iskustva i razvoja. Kroz raznolike igre, djeca stječu ključne vještine i pripremaju se za buduće izazove.

Podjela kinezioloških igara prema Petriću (2019.) :

1. Pojedinačne
2. Hvatačke
3. Ekipne

1. Pojedinačne igre: „Prepoznatljive su po tome što sva djeca u skupini imaju isti motorički zadatak, odnosno svako dijete ponaosob teži ispunjenju cilja (bez suradnje s ostalom djecom).“ (Petrić, 2019: 77).

Opisuje se kako djeca u vrtićima sudjeluju u različitim kineziološkim aktivnostima. Svako dijete dobiva upute od odgojitelja i potom izvodi zadane aktivnosti. Na primjer, moraju pronaći određeno povišenje na koje će se popeti ili prepreku ispod koje će se provući. Također, dio aktivnosti uključuje skakanje sunožnim poskocima, pokušaj odbijanja balona koji je visoko u zraku te sakupljanje loptica i njihovo stavljanje u kutiju dok se kreću koristeći samo svoje ruke i noge. Sve ove aktivnosti imaju za cilj poticanje razvoja dječje motorike i koordinacije, a djeca ih izvode uz podršku i vođenje svojih odgojitelja.

2. Hvatačke igre: „Karakterizira to što se djeca dijele na lovce i lovine. Primjerice, jedno dijete ili više njih su lovci, a ostali su lovine koje bježe od lovaca dok ih oni pokušavaju uhvatiti.“ (Petrić, 2019: 79).

Na primjer, u igri "Ledeni kip", jedno dijete igra ulogu "ledene babe" ili "ledenog kipa" i pokušava uhvatiti druge igrače koje se zamrzavaju kada ih dotakne. Drugi igrači pokušavaju osloboditi zamrznute igrače tako da ih dodirnu. Slično tome, igra "Zamrzni

i otopi" uključuje "zamrzivač" i "igrače" - zamrzivač hvata igrače i zamrzava ih, dok ostali igrači pokušavaju osloboditi zamrznute igrače. Ove igre potiču brzu reakciju, kretanje i suradnju među djecom te pružaju mnogo zabave i tjelesne aktivnosti.

3. Ekipne igre: „Karakterizira podjela skupine djece u dvije ili više ekipa koji se mogu međusobno natjecati ili bez natjecanja, zasebno kao ekipe, izvršavati određeni motorički zadatak - igre gdje svaka ekipa od četvero djece prenosi strunjaču na određeno mjesto na vježbalištu ili svaka ekipa u svoju kutiju skuplja loptice, u parovima prenose loptu, sve štafetne igre...“ (Petrić, 2019: 78).

Također, navodim i podjelu kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu, prema Neljaku (2019):

#### 1. Biotičke (spoznajne) igre

„U dojenačkoj dobi djeca se spontano počinju igrati jer jednostavnim mišićnim pokretima koje ponavljaju tresu zvečku, skaču gore-dolje, guraju loptu u krevetiću, povlače igračke koje sviraju, uzastopno bacaju isti predmet na pod i sl.“ (Neljak, 2019: 58).

Osiguravanje odgovarajućih igračkaka za djecu ima ključnu ulogu u poticanju njihove igre, znatiželje i razvoja. Djeca uče kroz igru, istražujući svijet oko sebe i razvijajući svoje motoričke, kognitivne i socijalne vještine. Stoga je važno odabrati igračke koje su prilagođene njihovoj dobi i razvojnim potrebama.

#### 2. Igre pretvaranja

Igre pretvaranja, počinju se pojavljivati kod djece od oko druge godine života i postaju najizraženije između treće i pete godine. Ove igre obično dosežu svoj vrhunac tijekom predškolskog razdoblja. Djeca tijekom ovih igara preuzimaju različite uloge, maštaju, simuliraju situacije i igraju se s predmetima kao da su nešto drugo.

„Ovaj tip igre sastoji se od vrlo jednostavnih aktivnosti, pa sve do razvoja vrlo složenih „scenarija“ i zapleta. No, ona je vrlo važna, jer kroz pretvaranje djeca uče kako se



uživjeti u nečiju osobnost, čime razvijaju kreativnosti i rješavaju mnoge probleme. U gotovo svim igrama pretvaranja mogu se prepoznati tri elementa: zaplet ili priča, uloge i različita pomagala.“ (Neljak, 2019: 59).

### 3. Igre stvaranja

„Igre stvaranja su snažan pokretač spoznajnog razvoja. Kroz ovu igru djeca uče o predmetima, oblicima, prostoru, manipuliraju, identificiraju, redaju, spajaju, mjere. Kroz građenje i rušenje djeca uče o svojstvima predmeta i stječu koncepte težine, visine, obujma i slično.“ (Neljak, 2019: 61).

Igra stvaranja počinje se razvijati u djece oko treće godine života i često ostaje prisutna kroz ranu školsku dob. Ovaj tip igre karakterizira korištenje različitih predmeta i materijala kako bi se stvorila neka nova kreacija ili umjetnost. Djeca u ovim igrama koriste svoju maštovitost i kreativnost kako bi izrazila svoje ideje i osjećaje.

Primjeri igara stvaranja uključuju gradnju kula od kocaka, crtanje i bojanje slika, izradu nakita od perli, oblikovanje figurica od plastelina, izradu raznih umjetničkih projekata ili čak izradu gruda od snijega u zimskim mjesecima. Ove igre omogućuju djeci da istraže različite materijale, oblike i boje te razvijaju svoje fine motoričke vještine.

### 4. Igre s jednostavnim pravilima

„Igra s jednostavnim pravilima djeca počinju postupno provoditi nakon pete godine. Ovoj grupi pripadaju igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjem u kojima postoji unaprijed određeni cilj.“ (Neljak, 2019: 61).

Primjerice, to mogu biti igre s jednostavnim pravilima poput skrivača, igre školice, trkačkih igara, igara loptom, igara skakanja užeta, igara lovca i plijena, igara s balonima, igara s pijeskom, igara s vodom i igara uloga omogućuju djeci zabavu, tjelesnu aktivnost i razvoj socijalnih vještina. Igra s pravilima ima važnu ulogu u razvoju djeteta jer potiče razumijevanje koncepta pravila, poštivanje pravila, razvoj timskog duha i socijalne vještine poput suradnje i komunikacije s vršnjacima. Osim toga, ove igre potiču tjelesnu aktivnost i razvijaju motoričke vještine.

## 5. Igre sa složenim pravilima

Neposredno prije polaska u školu, djeca često pokazuju interes za igre sa složenim pravilima poput igara s kartama, graničara, te društvene igre kao što su „Čovječe, ne ljuti se!" ili "Memorija." Ove igre postaju posebno popularne među djecom u dobi od šeste do desete ili dvanaeste godine. U svim igrama, bez obzira na njihovu jednostavnost ili složenost, pravila igre imaju i moralni značaj u razvoju djeteta jer od igrača zahtijevaju da se pošteno pridržavaju tih pravila.

Načini uključivanja djeteta u igru prema Neljaku (2019) :

- a) Promatranje igre
- b) Pojedinačna igra
- c) Usporedna igra
- d) Povezujuća igra
- e) Suradnička igra

Kod promatranja igre, dijete gleda kako se druga djeca igraju, komunicira s njima, postavlja pitanja i izražava svoja opažanja, ali ne sudjeluje aktivno u samoj igri. Ova vrsta igre omogućuje djetetu da pažljivo promatra, uči i razumije dinamiku igre prije nego što se odluči pridružiti ili se osjeća sigurno za aktivno sudjelovanje.

„Pojedinačna igra podrazumijeva samostalno i nezavisno igranje bez pokušaja približavanja drugoj djeci. Dijete se igra samo, s igračkom koje se razlikuju od onih koje koriste druga djeca u blizini i ne pokušava im se približiti.“ (Neljak, 2019: 64).

„Usporedna igra javlja se u mlađoj dobnoj skupini vrtićke dobi. Djeca se igraju pokraj druge djece sa sličnim materijalom, ali bez pravog druženja ili suradnje.“ (Neljak, 2019: 64).

Kod povezujuće igre djeca međusobno razgovaraju o igri, posuđuju igračke, sjede jedno pokraj drugoga u prostoru i slično. „Povezujuća igra opisuje dijete koje se igra s drugom djecom, ali bez podjele aktivnosti ili igranja koje ima neki zajednički cilj.“ (Neljak, 2019: 64).

Suradnička igra predstavlja najrazvijeniji oblik igre u kojem djeca igraju zajedno u skupini s ciljem obavljanja određene aktivnosti ili postizanja zajedničkog cilja. U ovoj vrsti igre, postupci djece usklađeni su kako bi se ostvario taj zajednički cilj. Suradnička igra često je karakteristična za djecu starije vrtićke dobi i rijetko se javlja kod djece mlađe i srednje vrtićke dobi.

## **2.2. Utjecaj igre na rast i razvoj**

„Ako se želi pravilno raditi s djecom predškolske dobi, jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima.“ (Findak, 1995: 17).

Igra ima višestruki i ključni utjecaj na razvoj djeteta, uključujući fizički, spoznajni (kognitivni) i socijalno-emocionalni aspekt. Postoji razlika između rasta i razvoja, i tu razliku je važno razumjeti kako bismo bolje shvatili procese koji se događaju tijekom djetinjstva i odraslog doba. Rast se odnosi na promjene u tjelesnoj veličini i masi. U kontekstu djetinjstva, rast se odnosi na povećanje tjelesne veličine i mase djeteta tijekom vremena. Rast je vrlo vidljiv aspekt dječjeg razvoja jer se može mjeriti i kvantificirati. Rast uključuje povećanje visine, težine, veličine organa i kostiju, a mjeri se obično u centimetrima i kilogramima. Razvoj je složeniji i obuhvaća sve promjene koje se događaju u djetetovim sposobnostima, vještinama, spoznajama, emocionalnom doživljavanju, socijalnom ponašanju i općenito u njegovom funkcioniranju. Razvoj nije uvijek tako vidljiv kao rast jer uključuje promjene koje se odvijaju unutar djetetovog unutarnjeg svijeta. Razvoj uključuje kognitivni razvoj (razmišljanje, učenje), emocionalni razvoj (razumijevanje i izražavanje emocija), socijalni razvoj (interakcija s drugima) te tjelesni razvoj (motoričke vještine). Dakle, osnovna razlika između djeteta i odraslog čovjeka leži u procesima rasta i razvoja. Dijete raste kako raste u tjelesnoj veličini i masi, dok razvoj obuhvaća mnogo širi spektar promjena koje se odvijaju u djetetovom ponašanju, misaonim procesima, socijalnim interakcijama i emocionalnom iskustvu. Razumijevanje ove razlike pomaže nam bolje pratiti i podržavati djetetov cjelokupni razvoj tijekom djetinjstva. (Findak, 1995).

„Za razvoj motorike u najranijem razvoju dječjeg života presudnu ulogu ima neurološko sazrijevanje (ako, primjerice, dijete učini da stoji prije no što je njegovo tijelo spremno za tu aktivnost, znamo da neće biti efekta, odnosno da možemo izazvati različite poremećaje i poteškoće). Cjelokupni je tjelesni razvoj rezultat niza različitih čimbenika: naslijeđa, vrste prehrane, otpornosti organizma, bolesti, okruženja u kojem dijete odrasta te provođenja različitih tjelesnih aktivnosti.“ (Lazar, 2007: 10).

Kvalitetan tjelesni razvoj u ranom djetinjstvu igra ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta, uključujući intelektualni i socio-emocionalni razvoj. Period rane i predškolske dobi karakterizira intenzivan i brz razvoj djetetovih motoričkih i senzornih vještina, što čini proces razvoja izuzetno fascinantnim za promatrače. Lazar (2007.) navodi primjer podizanja djeteta u stojeći položaj. Kada dijete nauči stajati na dvama stopalima i održavati ravnotežu, to predstavlja značajan napredak u motoričkom razvoju. Kroz ovaj proces, dijete razvija svoje mišiće i koordinaciju, a također stječe i senzornu sposobnost, kao što je osjećaj za ravnotežu (vestibularni sustav).

Vestibularni sustav je od vitalnog značaja jer pomaže djetetu da uskladi svoje tijelo s gravitacijom i prostorom oko sebe. Razvijanje ovog senzornog sustava pruža djetetu stabilnost i sposobnost kretanja bez pada i ozljeda. Osim toga, ovo iskustvo omogućuje djetetu da istražuje i otkriva svoje tijelo u odnosu na prostor, što je ključno za njegovo shvaćanje svijeta i razvoj kognitivnih vještina.

Kvalitetan tjelesni razvoj u ranom djetinjstvu ima dugotrajne i široke pozitivne posljedice na cjelokupni razvoj djeteta. Tjelesni razvoj u tom razdoblju postavlja temelj za daljnji rast i razvoj u svim aspektima djetetova života. Omogućuje mu da istražuje, uči, igra se, izražava svoje osjećaje i razvija važne socijalne vještine. Roditelji i skrbnici imaju važnu ulogu u poticanju i podržavanju tjelesnog razvoja djeteta kroz različite igre, aktivnosti i poticaje koje pružaju okolinu bogatu raznolikim iskustvima. (Lazar, 2007).

### **2.3. Značaj i vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi**

Tjelesno vježbanje u djece rane i predškolske dobi ima iznimno važan značaj. Tjelesna aktivnost pomaže u razvoju mišića, kostiju i motoričkih vještina kod djece. To je ključno za njihov rast i razvoj tijela. Tjelesne aktivnosti kao što su trčanje, skakanje i penjanje potiču jačanje mišića i koordinaciju pokreta.

Redovito vježbanje pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine i smanjenju rizika od raznih bolesti kao što su dijabetes i srčane bolesti. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću često razvijaju bolji imunološki sustav. Tjelesna aktivnost potiče razvoj motoričkih vještina poput hodanja, trčanja, skakanja i hvatanja. Ove vještine su temelj za razvoj složenijih sposobnosti u budućnosti.

Kroz igru i sportske aktivnosti, djeca uče surađivati, dijeliti, razvijati timsku svijest i rješavati konflikte. To pridonosi razvoju socijalnih vještina i komunikacije.

Tjelesno vježbanje pomaže u smanjenju stresa i tjeskobe kod djece. Tijekom aktivnosti oslobađaju se endorfini, hormoni sreće, što može poboljšati raspoloženje i samopouzdanje.

Rani kontakt s tjelesnom aktivnošću potiče dječje navike zdravog života. Djeca koja su aktivna u ranoj dobi vjerojatno će ostati fizički aktivna i u odrasloj dobi.

U konačnici, tjelesno vježbanje u djece rane i predškolske dobi nije samo fizički akt, već ključna komponenta njihovog sveobuhvatnog razvoja. Potrebno je poticati i podržavati djecu u raznim tjelesnim aktivnostima kako bi im se omogućio zdrav rast, razvoj, i stvaranje pozitivnih navika za budućnost (Findak, 1995).

„Posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture jesu:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi očuvanja i unaprjeđivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.“ (Findak, 1995: 43).

„Temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog odgoja trebala bi biti aktivnost tjelesnog odgoja. To je najsloženija kineziološka aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece, odnosno prvenstveno na očuvanje i unapređenje njihova zdravlja. Započinje se provoditi od najranije dobi, a njegova je primarna svrha osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgraditi temelje opće tjelesne (kineziološke) kulture i pripremiti dijete za složenije tjelesno vježbanje.“ (Petrić, 2019: 34).

Aktivnost tjelesnog odgoja je za većinu djece jedina prilika da se bave značajnijim organiziranim tjelesnim vježbanjem. Kako u današnjem vremenu roditelji imaju sve manje vremena, a i novaca, većina roditelja danas svojoj djeci ne mogu priuštiti različite programe sportskog vježbanja koji se u pojedinim vrtićima nude (Petrić, 2019).

### 2.3.1. Jednostavne vrste

Neljak (2009) sažima tri osnovne vrste tjelesnog vježbanja za predškolsku djecu:

#### a) Spontano vježbanje:

„Spontano vježbanje odnosi se na neplanirane tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi koje ona provode samoinicijativno bez organizacije voditelja. Djeca se jednostavno bez pitanja započnu penjati i saskakati s penjalice, započnu provlačiti ispod penjalice, ljuljaju se na ljuljačkama, klackaju na klackalicama, višekratno saskaču u pješčanik i slično. To su jednostavni kratki motorički zadatci kojima djeca usavršavaju biotička motorička znanja i istodobno razvijaju motoričke sposobnosti. Njihovo trajanje nije određeno, a djeca će jednako tako spontano prestati s određenom aktivnošću kada se umore ili kada im pažnju privuče neka druga aktivnost“ (Neljak, 2009: 67-68.). Spontano vježbanje bi trebalo biti dio svakodnevnog života, ali ne smije se zamijeniti za strukturirani sat tjelesne i zdravstvene kulture. Uloga voditelja u spontanom vježbanju je promatranje aktivnosti s naglaskom na sigurnosti.

#### b) Tematsko vježbanje:

Tematsko vježbanje predstavlja planiranu aktivnost koju voditelj organizira i provodi s djecom. Voditelj postavlja jednostavan motorički zadatak koji se može brzo objasniti. Ovi zadaci često uključuju nekonvencionalne motoričke aktivnosti, poput trčanja za balonima ili bacanja lopte preko užeta. Vježbe s balonom, na primjer, su posebno prikladne za mlađu djecu jer služe kao uvod u kasniji rad s loptom.

Kada voditelj postavi zadatak, njegova uloga je pratiti i usmjeravati djecu tijekom vježbanja, posebno kad se pojavi potencijalna opasnost ili potreba za usmjeravanjem. Važno je napomenuti da svi tematski zadaci nisu isti i da se razlikuju prema dobi djeteta i njihovoj zahtjevnosti. Trajanje ovih aktivnosti varira ovisno o interesu djece, mogu se kretati od nekoliko minuta kod mlađe djece do 20 do 30 minuta kod starije djece.

Primjerice, mlađa djeca mogu kratko koristiti ljuljačku, odlučujući samostalno koliko će se ljuljati ili kada će prekinuti i preći na drugu aktivnost koja ih zanima. S druge strane, starija djeca mogu ostati na ljuljački dulje vrijeme, bez mijenjanja aktivnosti.

Uglavnom, svrha tematskog vježbanja je stvaranje aktivne pauze ili promjena aktivnosti između standardnih sadržaja rada s djecom, prilagođenoj njihovim potrebama i interesima.

### c) Jutarnje vježbanje:

Jutarnje vježbanje je rezervirano za djecu u srednjoj i starijoj dobi, a obično se planira i izvodi tijekom programa ljetovanja i zimovanja. Ova aktivnost se provodi odmah nakon buđenja i prije doručka. Trajanje jutarnjeg vježbanja za srednju dobnu skupinu iznosi pet do šest minuta, dok kod starije dobne skupine traje između šest i sedam minuta.

U jutarnjem vježbanju ne uvode se nove vježbe; umjesto toga, koriste se vježbe koje su djeci već poznate. To uključuje skokove, jednostavne igre, šetnju i lagano trčanje, uz opće pripremne vježbe. Glavni cilj ovog jutarnjeg programa je stvaranje pozitivnog raspoloženja među djecom za aktivnosti koje će uslijediti tijekom dana.

Ako vremenski uvjeti to dopuštaju, jutarnje vježbanje se najbolje provodi na otvorenom prostoru. Međutim, kada vremenski uvjeti nisu povoljni, vježbanje se održava u zatvorenom prostoru. Važno je osigurati da je taj prostor čist, dobro prozračen i da su

prozori otvoreni kako bi se osigurala dobra ventilacija. Nakon jutarnjeg vježbanja, slijedi umivanje i doručak.

### 2.3.2. Složenije vrste

U knjizi Neljak (2009), složenije vrste tjelesnog vježbanja klasificiraju se na sljedeći način:

#### a) Sat igre

Sat igre predstavlja tranzicijsku organizacijsku formu tjelesne aktivnosti koja povezuje predškolsku ustanovu s satom tjelesne i zdravstvene kulture. Ovaj format obuhvaća dvije do četiri kratke tematske igre ili nekoliko osnovnih igara, ovisno o dobi djece i odluci voditelja. Trajanje takvog sata obično se kreće između petnaest i dvadeset minuta. Najčešće se provodi s mlađom i srednjom dobnom djecom, dok se kod starijih dobna skupina primjenjuje rjeđe.

Organizirani sat igre ima strukturirani tijek i raspored igara. Obično počinje s igrom nižeg do umjerenog intenziteta, često cikličkog tipa, a zatim slijede igre s postupno većim zahtjevima i povećanjem intenziteta opterećenja. Igram niskog intenziteta, mirnijom igrom, najčešće završava sat, pružajući smirivanje dječjeg organizma.

#### b) Pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje)

Pokretna igra nastaje kada voditelj koristi priču kao osnovu za igru. Djeca u predškolskom uzrastu obično lakše pamte brojalice, recitacije, pjesme, basne i priče. Tijekom ove igre, djeca se uživljavaju u različite uloge, bilo da imitiraju stvarna bića poput zečeva, medvjedića i ptica, ili izmišljena bića iz bajki, crtanih filmova ili likove igračkaka. Ova vrsta vježbanja prevladava kod mlađe i srednje dobne skupine djece i može biti kraćeg ili duljeg trajanja.

Važno je naglasiti da djeca u ovim igrama ne uče konkretna gibanja ili pokrete već ih izvode samoinicijativno, te ih se ne smije ispravljati. Kvaliteta provedbe ovisi o



maštovitosti voditelja, njegovom izražajnom govoru, moduliranju glasom te sposobnosti da se uživi u ulogu vođenja igre kao glumac u kazalištu.

Ove igre potiču dječju maštovitost, kreativnost i fizičku aktivnost te pružaju priliku za razvoj motoričkih vještina i spoznajnih sposobnosti kod djece.

Pokretna igra može biti duljeg ili kraćeg trajanja, razlika je u tome što kod kraćeg trajanja započinje samo jednim razgovorom, pitalicom, brojalicom ili pjevanjem. Kod duljeg trajanja se priča, odnosno pripovijedanje provlači od početka do završetka. Igre kraćeg trajanja ponavljaju se dva do četiri puta, ponekad i više, ovisno o procjeni odgojitelja, a ukupno trajanje u jednom ciklusu vježbanja iznosi pet do deset minuta. Kod igre duljeg trajanja, trajanje najčešće iznosi petnaest do dvadeset minuta (Neljak, 2009).

### 2.3.3. Složene vrste

#### a) Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Tjelesna aktivnost se izvodi u vrtićima kao dio redovnog ili integriranog programa rada. Ovaj program obično vode odgojitelji ili kineziolozi. Sadržaj ove aktivnosti obuhvaća uvodni dio, pripremni dio, glavne dijelove A i B, te završni dio. Idealno bi bilo provoditi svaki dan, a najmanje tri puta tjedno, no često se provodi samo dva puta tjedno. To omogućuje djetetu da iskoristi energiju koju dobiva hranom i aktivno sudjeluje u tjelesnom vježbanju.

#### b) Sat sportskog/tjelesnog vježbanja

Ovaj tip tjelesne aktivnosti se izvodi izvan vrtića, u sportskim igraonicama, općim sportskim školama ili sportskim klubovima. Djeca se često učlanjuju u ove programe na inicijativu svojih roditelja, ponekad i samostalno ako pokazuju interes. Osim tjelesnih koristi, sudjelovanje u tim aktivnostima potiče socijalizaciju djece. Djeca se suočavaju s novim okruženjem, novim voditeljima i različitim sportskim sadržajima, što doprinosi njihovom općem razvoju.

Struktura sata vježbanja ili sportskog treninga slična je onoj u aktivnosti tjelesnog odgoja, uključujući uvod, pripremni dio, glavni dio A i B, te završni dio. Međutim, sadržaj treninga prilagođava se potrebama pojedinog programa ili sporta. Primjeri sportova u kojima se djeca mogu baviti uključuju rukomet, nogomet, koturaljkanje, ritmičku gimnastiku, ples, judo, plivanje, skijanje, tenis, sportsku gimnastiku i mnoge druge.

Ove aktivnosti pružaju djeci priliku za razvoj tjelesnih vještina, jačanje kondicije i usvajanje sportskih vještina, uz naglasak na specifičnostima svakog pojedinog sporta.

#### 2.3.4. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi

##### a) Šetnje i izleti

„Izleti su izuzetno vrijedan organizacijski oblik rada, a u uvjetima urbaniziranog života, gdje djeca imaju sve manje mogućnosti da se „licem okrenu prema prirodi“, mogućnost da se upoznaju s pravim vrijednostima prirode i da nauče njome se koristiti.“ (Findak, 1995: 65).

Organizacija izleta za djecu predškolske dobi ima izuzetnu važnost u njihovom razvoju i obrazovanju, stoga je preporučljivo da se takvi izleti često provode. Ovi izleti su prilika za djecu da istraže svijet oko sebe, upoznaju prirodne i kulturne znamenitosti te razvijaju svoje motoričke i kognitivne sposobnosti.

Izleti se temelje na pješačenju, što je iznimno korisno za fizički razvoj djece. Pješačenje potiče njihovu motoričku koordinaciju, razvija snagu mišića i potiče zdrave navike kretanja na otvorenom. Također, izleti mogu uključivati i upotrebu prijevoznih sredstava poput autobusa, što dodatno obogaćuje iskustvo.

Važno je napomenuti da za djecu predškolske dobi, već relativno kratka udaljenost, kao što je više od dva kilometra, može predstavljati izlet. Zbog toga se za ovu dobnu skupinu, osobito za djecu starije dobne skupine, često prakticiraju poludnevni izleti.

Izleti pružaju priliku za socijalizaciju i timski rad, jer djeca provode vrijeme u grupama, razmjenjujući ideje i razvijajući svoje socijalne vještine.

Sveukupno, organiziranje izleta za djecu predškolske dobi je vrijedno ulaganje u njihov razvoj, jer im omogućuje da otkrivaju, uče i rastu kroz iskustva izvan svoje svakodnevne okoline: (Findak, 1995).

„Svrha je šetnje kao i kineziološke aktivnosti omogućiti djeci organiziran boravak i kretanje na svježem zraku, u unaprijed određenoj postavi, pri čemu djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. U dječjim vrtićima koji nemaju dvorišta, vanjska dječja igrališta ili druge otvorene prostore za igru, šetnja je osobito bitna organizacija kineziološke aktivnosti.“ (Petrić, 2019: 51).

U današnjem modernom društvu, gdje su tehnologija i digitalni uređaji postali neizbježan dio svakodnevnog života, važnost tjelesne aktivnosti i boravka na svježem zraku često se zanemaruje. Međutim, posebno u kontekstu vrtića, aktivnosti kao što je šetnja dobivaju na izuzetnom značaju. Šetnja ima brojne prednosti koje pozitivno utječu na razvoj djece u vrtićima, bilo da je riječ o fizičkom, mentalnom ili socijalnom aspektu. Prvenstveno, šetnja pruža izvanrednu priliku za fizički razvoj djece. Tijekom šetnji, djeca se kreću, hodaju, trče i vježbaju motoričke vještine. Ovo je ključno za razvoj mišića i kostiju te doprinosi stvaranju zdrave osnove za budući fizički razvoj. Kroz svaki korak, djeca razvijaju svoju motoričku koordinaciju i ravnotežu (Findak, 1995).

#### b) Ljetovanja i zimovanja

„Ljetovanja i zimovanja najzahtjevnije su organizacijske i provedbene vrste rada s djecom vrtićke dobi. Organizacija svakog od njih ima svoje posebnosti, a zajedničko im je da se u cijelosti ostvaruju izvan mjesta stanovanja. Oni imaju čitav niz otežavajućih organizacijskih i provedbenih čimbenika, a najznačajniji je taj što se većina djece po prvi put odvaja od roditelja i kuće. Međutim, to su s odgojnog stajališta pozitivne strane ljetovanja i zimovanja, jer u novim uvjetima djeca se imaju priliku osamostaliti i zadovoljiti osjećaj pripadnosti grupi.“ (Neljak, 2009: 82).

„Zimovanja su oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi, i to najčešće u planinama, dakle na snijegu. Međutim, zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima, što znači u uvjetima bez snijega.“ (Findak, 1995: 66).

Prednosti organiziranog zimovanja su mnogobrojne, a neke od njih su:

- Djeca borave u iznimno povoljnim klimatskim uvjetima.
- Imaju priliku baviti se tjelesnim aktivnostima koje mnoga djeca u njihovim domovima možda nemaju priliku prakticirati.
- Veći dio dana provode na svježem zraku, što pozitivno utječe na poboljšanje zdravlja.
- Borave u društvu svojih vršnjaka i dijele isti prostor, što im omogućuje da bolje razumiju prave vrijednosti kolektivnog života, života u zajednici.
- Tijekom zimovanja, djeca stječu brojna saznanja, vještine i znanja koja mogu primijeniti u svakodnevnom životu.
- Od najranije dobi, djeca uče da je aktivno provođenje slobodnog vremena prirodan i najučinkovitiji način odmora.
- Sudjelovanje u raznovrsnim aktivnostima na snijegu i ledu omogućuje djeci da zadovolje svoje prirodne potrebe za kretanjem (Findak, 1995).

Cilj zimovanja je pružiti djeci odmor, osobito putem aktivnog opuštanja, dok uživaju u povoljnim klimatskim uvjetima i brojnim tjelesnim aktivnostima. Ovaj oblik odmora ima za cilj omogućiti djeci da se opuste i napune energijom, istovremeno razvijajući tjelesnu kondiciju i pozitivno utječući na njihovo cjelokupno blagostanje.

„Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Djeca predškolske dobi ljetuju u tijeku ljetnih mjeseci, i to izvan mjesta stalnog boravka (na moru, uz jezera, rijeke i u planinama), sa smještajem u čvrstim objektima.“ (Findak, 1995: 70).

Neovisno o mjestu boravka, ljetovanje ima mnoge prednosti za djecu, jer im omogućuje:

- Provođenje slobodnog vremena na organiziran i zdrav način.
- Bavljenje aktivnostima za koje u vrtiću ili kod kuće možda nemaju priliku.
- Bijeg iz svakodnevne sredine i okretanje lica prema prirodi.
- Obogaćivanje svojih iskustava, razvoj socijalnih i humanih navika te stjecanje novih znanja.

- Doživljavanje i razumijevanje života u zajednici te svih aspekata koji ga prate unutar vršnjačke grupe.
- Zadovoljenje vlastitih interesa, želja i potreba putem aktivnog odmora u prirodi, što doprinosi unapređenju njihova zdravlja (Findak, 1995).

Cilj ljetovanja je organizirati strukturiran odmor za djecu, posebno kroz aktivno sudjelovanje u prirodi, s ciljem poboljšanja njihovog antropološkog stanja.

U konačnici, cilj ljetovanja, kao i zimovanja, za djecu predškolske dobi je pružiti im obogaćujuće iskustvo koje potiče njihov sveobuhvatni razvoj i omogućuje im da steknu pozitivne uspomene.

Podjela kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi prema Petriću (2019):

#### 1. Aktivnost tjelesnog odgoja

Aktivnost tjelesnog odgoja se dijeli na uvodni dio, pripremni dio, glavni dio i završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja.

#### 2. Poticajno tjelesno vježbanje

„Svrha je poticajnog tjelesnog vježbanja zadovoljavanje osnovne (biotičke) potrebe djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše prostornim okruženjem. Djeca samostalno (prirodno) započinju izvoditi motoričke sadržaje koje odgajatelj indirektno potiče različitim materijalima koje postavlja po prostoru.“ (Petrić, 2019: 43).

#### 3. Jutarnje tjelesno vježbanje

Jutarnje tjelesno vježbanje u vrtićima i školama ima svrhu stvaranja pozitivnog ozračja u skupini djece i olakšavanja njihovog uključivanja u aktivnosti predviđene za taj dan. Ova praksa potiče energičan početak dana, pomaže djeci da se bolje koncentriraju te razvijaju motoričke i socijalne vještine.

#### 4. Tjelesno aktivne pauze

„Svrha je tjelesno aktivne pauze omogućiti aktivan odmor djetetu tijekom odgojno-obrazovnog procesa kako bi se spriječio daljnji rast umora i omogućio odmor centralnog živčanog sustava.“ (Petrić, 2019: 48).

#### 5. Tjelesno vježbanje s roditeljima

„Svrha tjelesnog vježbanja s roditeljima u kontekstu kineziološke aktivnosti prije svega je edukacija roditelja o načinima provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom i dobitima kojima doprinosi tjelesna aktivnost.“ (Petrić, 2019: 50).

Takva bi se provedba tjelesnog vježbanja trebala provoditi najmanje tri puta tijekom jedne pedagoške godine, no preporučljivo je više. Takav način vježbanja može se provoditi u raznim radionicama, tijekom roditeljskih sastanaka ili informacija i sl.

#### 6. Šetnja

#### 7. Izlet

#### 8. Zimovanje

#### 9. Ljetovanje

#### 10. Sportski trening

„Svrha je sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, osim antropološke dobiti za dijete, usmjeravanje djece prema određenom sportu od najranije dobi. U pravilu se provodi u sklopu dvije vrste sportskih programa u ustanovama ranog odgoja, odnosno u integriranom i specijaliziranom sportskom

programu u organizaciji određenog sportskog klupa ili udruge (Dominika, Armano i Petrić, 2018: prema Petrić, 2019: 57).

### **3. KINEZIOLOŠKA IGRA**

Kineziološka igra je oblik igre koji je usko povezan s tjelesnom aktivnošću i kineziologijom, znanstvenom disciplinom koja se bavi proučavanjem ljudskog pokreta, tijela i tjelesne aktivnosti. Kroz kineziološke igre, djeca se potiču na tjelesnu aktivnost, vježbanje i kretanje na način koji je prilagođen njihovom tjelesnom razvoju i sposobnostima.

„Igra je u svojim početcima više motorički nego mentalni proces. Ako je taj senzo-motorički proces dobro određen, do 7. godine života dijete će lakše svladati mentalne i socijalne vještine potrebne za složenije oblike učenja. Dijete koje uči organizirati svoju igru zasigurno će bolje organizirati i svoje školske obaveze te postati organizirana odrasla osoba.“ (Lazar, 2007: 22).

Ove igre mogu obuhvaćati širok spektar aktivnosti, uključujući trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, okretanje, vježbe ravnoteže, grupne igre i druge oblike kretanja. Kroz kineziološke igre, djeca ne samo da razvijaju svoje motoričke vještine, već i poboljšavaju kondiciju, koordinaciju, ravnotežu te razvijaju svijest o vlastitom tijelu.

Osim tjelesnih koristi, kineziološke igre također mogu doprinijeti razvoju socijalnih vještina, timskog duha, suradnje i razumijevanja. One potiču djecu na zajedničko sudjelovanje, dijeljenje i interakciju s drugom djecom, što je važno za njihov socijalni razvoj.

Važno je napomenuti da kineziološke igre ne samo da pružaju zabavu, već i promiču zdrav način života, tjelesnu aktivnost i svijest o važnosti redovitog vježbanja. Kroz ove igre, djeca mogu naučiti važnost održavanja aktivnog i zdravog tijela, što može imati pozitivan utjecaj na njihov cjelokupni razvoj i dobrobit (Lazar, 2007).

U knjizi „Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju“ (Petrić, 2019: 77) navodi tri vrste kineziološke igre:

1. Pojedinačne
2. Hvatačke
3. Ekipne

„Pojedinačne kineziološke igre prepoznatljive su po tome što sva djeca u skupini imaju isti motorički zadatak, odnosno svako dijete ponaosob teži ispunjenju cilja (bez suradnje s ostalom djecom)“ (Petrić, 2019: 77).

Primjer pojedinačne kineziološke igre može biti trčanje na stazi, vježbe ravnoteže, skakanje u vreći ili natjecanje u preskakanju užeta. Ove igre se igraju samostalno, gdje svaki pojedinac sudjeluje za sebe, a cilj je unaprijediti vlastite motoričke vještine i tjelesnu kondiciju.



„Ekipne kineziološke igre karakterizira podjela skupine djece u dvije ili više ekipa koji se mogu međusobno natjecati ili bez natjecanja, zasebno kao ekipe, izvršavati određeni motorički zadatak – igre gdje svaka ekipa od četvero djece prenosi strunjaču na određeno mjesto na vježbalištu ili svaka ekipa u svoju kutiju skuplja loptice, u parovima prenose loptu, sve štafetne igre...“ (Petrić, 2019: 78).

Primjer ekipne kineziološke igre može biti nogomet, košarka, odbojka, ili bilo koja druga sportska aktivnost u kojoj se igrači dijele u timove i surađuju kako bi postigli zajednički cilj. U ovakvim igrama, igrači se udružuju kako bi pobijedili protivnički tim, razvijali timsku dinamiku i komunikacijske vještine te istovremeno unapređivali svoje tjelesne sposobnosti.

„Hvatačke kineziološke igre karakterizira to što se djeca dijele na lovce i lovine. Primjerice, jedno dijete ili više njih su lovci, a ostali su lovine koje bježe od lovaca dok ih oni pokušavaju uhvatiti.“ (Petrić, 2019: 79).

Ove igre potiču brzinu, agilnost, koordinaciju i taktičko razmišljanje, te promiču suradnju i timsku strategiju među igračima. Igrači moraju brzo donositi odluke kako bi izbjegli hvatanje i kako bi uspješno izvršili zadatak. Također, igra promiče suradnju između članova tima i razvija timsku strategiju u cilju postizanja uspjeha.

„Pri odabiru kineziološke igre odgojitelj se uvijek treba voditi ciljem koji želi postići, ali nužno je i poštivati interes djeteta kako bi ono bilo motivirano za aktivno sudjelovanje.“ (Petrić, 2019: 79).

Međutim, kako bi igra imala maksimalan učinak, odgojitelj mora pravilno balansirati između postavljenih ciljeva i djetetovog interesa. Ako se igra odabere bez obzira na djetetovu zainteresiranost, može se dogoditi da djeca gube motivaciju za aktivnim sudjelovanjem. Dijete će se manje vjerojatno angažirati i truditi ako ne osjeća osobni interes ili zabavu u igri.

Stoga je ključno poštivati interes djeteta prilikom odabira kineziološke igre. Kada se igra prilagodi djetetovim sklonostima, željama i razinama interesa, vjerojatnost da će se aktivno uključiti i sudjelovati, te će zainteresiranost biti puno veća. To ne samo da potiče veću motivaciju za tjelesnom aktivnošću već i stvara pozitivno iskustvo koje pomaže djetetu u razvoju pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju i igri.

Dakle, ravnoteža između pedagoških ciljeva i djetetovih interesa ključna je za uspješan odabir kinezioloških igara te stvaranje poticajnog i korisnog okruženja za dječji tjelesni i emocionalni razvoj.

Predškolska djeca često se izražavaju kroz tjelesnu aktivnost i kretanje, što je prirodan način za istraživanje svijeta oko sebe te za razvijanje motoričkih vještina. Kroz igru, djeca razvijaju koordinaciju, ravnotežu, snagu mišića i druge motoričke sposobnosti. Upravo zbog toga se naglasak stavlja na „pokret ili kretnju“, kao što navodi Petrić (2019: 79).

## **4. ULOGA ODGOJITELJA U KINEZIOLOŠKIM IGRAMA**

### **4.1. Pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti**

„Uspjeh u radu s djecom u konačnici najviše ovisi o odgajatelju. Kako bi odgajatelj bio uspješan, mora prije svega voljeti svoje zvanje i rad s ljudima. Mora biti svjestan da provedbom kinezioloških aktivnosti upravlja transformacijskim procesima djece, te između ostalog utječe na njihovu osobnost, kvalitetu života i zdravlje. Odgojitelj je osoba koja stvara temelje motoričke pismenosti djece što od njega zahtijeva određenu

razinu stručnog znanja i kvalitetnu pripremu kako bi navedeno mogao ostvariti.“ (Petrić, 2019: 127).

Rad s djecom zahtijeva duboko razumijevanje da odgajatelj ima ulogu modela i mentora. Osim što predstavlja stručnjaka u svojoj oblasti, odgajatelj treba biti sposoban slušati, razumjeti i podržavati djecu u njihovom emocionalnom i intelektualnom razvoju. Ovaj aspekt rada zahtijeva izražene interpersonalne vještine, empatiju i sposobnost stvaranja pozitivnog i podržavajućeg okruženja.

Naglasak na kineziološkim aktivnostima je posebno važan, jer fizička aktivnost ima višestruke pozitivne efekte na razvoj djeteta. Kroz igru i tjelesne aktivnosti, djeca razvijaju motoričke sposobnosti, koordinaciju, osjećaj za timski rad i socijalne vještine. Osim toga, redovna fizička aktivnost doprinosi boljem fizičkom zdravlju, a istraživanja pokazuju da ima i pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, koncentraciju i emocionalno blagostanje djece.

Odgajatelj je također ključni čimbenik u transformacijskim procesima djece. Njegova podrška, inspiracija i vodstvo mogu oblikovati dječje stavove prema učenju, samopouzdanju i razvoju osobnosti. Kroz vlastitim primjerom, odgajatelj može promovirati vrijednosti kao što su poštovanje, odgovornost, timski duh i samodisciplina.

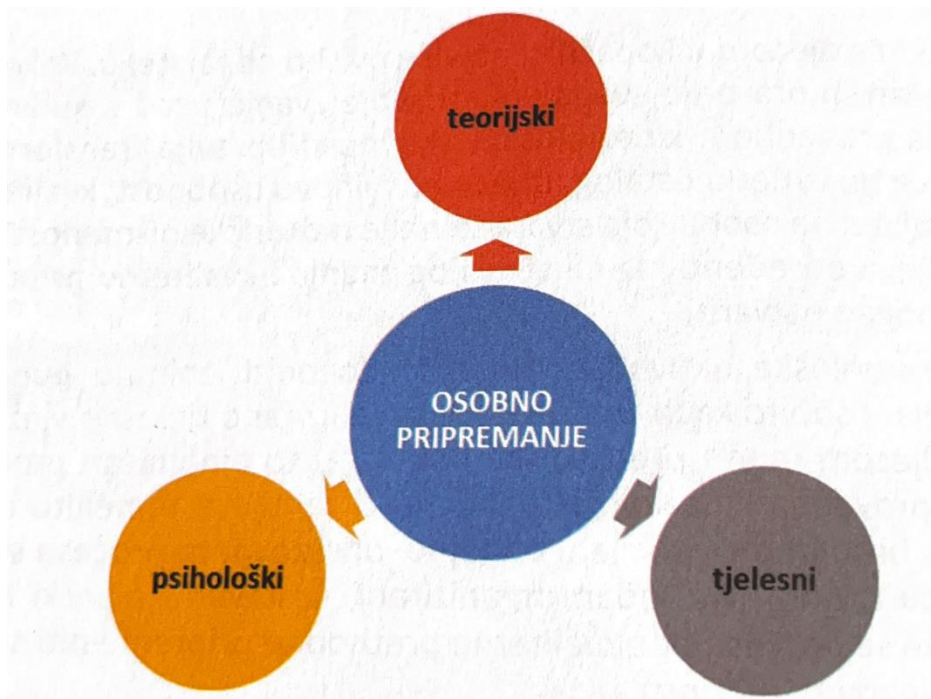
Priprema odgojitelja za kineziološke aktivnosti uključuje niz ključnih koraka i elemenata. Edukacija i obuka su temelj, osiguravajući da odgojitelj razumije fizički razvoj djece i principe kineziologije. Planiranje je ključno za ciljeve i odabir vježbi, dok je sigurnost apsolutni prioritet - provjera rekvizita i prostora te osiguravanje mekih podloga. Prilagodba aktivnosti različitim sposobnostima djece omogućuje personalizirano iskustvo. Zabava i motivacija su bitni za poticanje dječjeg sudjelovanja, dok jasna komunikacija olakšava upute. Raznolikost aktivnosti promiče razvoj različitih vještina, dok podržavajuće okruženje stvara pozitivno iskustvo. Praktična priprema obuhvaća rekvizite, a evaluacija nakon aktivnosti pomaže u prilagodbi budućeg rada. Kroz sve ove elemente, odgojitelj stvara sigurno, poticajno i edukativno okruženje za djecu (Petrić, 2019).

Pripremanje odgojitelja prema (Petrić, 2019: 127) može biti:

1. Osobno,
2. Organizacijsko.

#### 4.1.1. Osobno pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti

„Osobni dio pripremanja odgojitelja najčešće razmatramo putem teorijskog, tjelesnog i psihološkog segmenta. U ljudskom organizmu oni su u stalnoj interakciji, a poticanje razvoja može značajno doprinijeti i kvaliteti neposrednog odgojno-obrazovnog rada odgojitelja s djecom.“ (Petrić, 2019: 128).



Slika 1. Segmenti osobnog pripremanja odgajatelja za kineziološke aktivnosti (Petrić, 2019: 128)

Pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti zahtijeva holistički pristup koji uključuje teorijsko, psihološko i tjelesno pripremanje (Petrić, 2019):

1. Teorijska priprema :

- Pedagoško znanje: Odgojitelj treba razumjeti osnove pedagogije, posebno kako djeca uče i razvijaju se. To uključuje poznavanje različitih metoda poučavanja i pristupa u radu s djecom.
- Kineziološko znanje: Razumijevanje osnovnih koncepata kineziologije, kao što su motorički razvoj i fiziologija, ključno je za sigurno i učinkovito vođenje aktivnosti.
- Sigurnost: Osposobljenost za prepoznavanje potencijalnih opasnosti i kako ih izbjeći ili reagirati na njih.

## 2. Psihološka priprema :

- Emocionalna inteligencija: Razumijevanje emocionalnih potreba djece i kako se nositi s njihovim emocijama je važno za stvaranje poticajnog okruženja.
- Strpljenje i empatija: Važno je razviti strpljenje i empatiju kako bi se odgovaralo na različite potrebe i izazove djece tijekom aktivnosti.
- Motivacija: Osiguravanje da djeca budu motivirana za sudjelovanje u aktivnostima, na način da ih se potiče i inspirira.

## 3. Tjelesna priprema :

- Fizička spremnost: Odgojitelj bi trebao održavati odgovarajuću fizičku spremnost kako bi mogao efikasno demonstrirati vježbe i aktivno sudjelovati s djecom.
- Pouzdanost i izdržljivost: Aktivnosti mogu zahtijevati fizički naporan rad, stoga je važno biti izdržljiv i pouzdan tijekom cijele sesije.
- Pravilna tehnika: Poznavanje i demonstriranje pravilne tehnike izvođenja vježbi osigurava sigurnost i učinkovitost.

Sve ove komponente zajedno stvaraju kompetentnog odgojitelja koji može uspješno voditi kineziološke aktivnosti za djecu. Njihova priprema treba biti kontinuirana, jer se pedagoške i kineziološke teorije razvijaju, a svako dijete je jedinstveno i zahtijeva

individualni pristup. Osim toga, odgojitelj treba biti otvoren za nove spoznaje i prilagođavanje metoda kako bi najbolje odgovorio na potrebe djece i poticao njihov razvoj.

#### 4.1.2. Organizacijsko pripremanje odgojitelja za kineziološke aktivnosti

„Organizacijsko pripremanje odgajatelja za kineziološke aktivnosti odnosi se na metodičku pripremu za realizaciju tjelesnog vježbanja tijekom jedne konkretne aktivnosti. Može se sagledati putem sljedećeg skupa smisleno povezanih postupaka odgajatelja: stručna analiza prethodne aktivnosti, uvid u izvedbeni plan i program, definiranje cilja, odabir prostora i opreme za tjelesno vježbanje, odabir organizacijskih postava i oblika, adekvatnih metoda rada te razrada tijeka aktivnosti.“ (Petrić, 2019: 130).



Slika 2. „Postupci organizacijskog pripremanja odgajatelja za kineziološke aktivnosti“ (Petrić, 2019: 131)

Organizacijsko pripremanje odgajatelja za kineziološke aktivnosti je ključan korak u osiguranju uspješne provedbe tjelesnih aktivnosti za djecu (Petrić, 2019).

1. Stručna analiza prethodne aktivnosti: Prije nego što odgajatelj započne s konkretnom aktivnošću, važno je analizirati prethodne aktivnosti kako bi se razumjelo što je funkcioniralo, a što ne. Navedeno pomaže u poboljšanju budućih planova i programa.
2. Uvid u izvedbeni plan i program: Odgajatelj treba temeljito razumjeti plan i program tjelesnih aktivnosti koji će provesti, što uključuje razumijevanje svih vježbi, tehnika i koraka koje će djeca pratiti.
3. Definiranje cilja: Svaka aktivnost bi trebala imati jasno definiran cilj. Može se raditi na različitim aspektima, kao što su poboljšanje koordinacije, razvoj snage, poticanje suradnje među djecom ili jednostavno promocija tjelesne aktivnosti.
4. Odabir prostora i opreme: Odgovarajući prostor i oprema su ključni za sigurnu i učinkovitu provedbu aktivnosti. Odgajatelj treba osigurati da su svi potrebni resursi dostupni i prikladni za aktivnost.
5. Odabir organizacijskih postava i oblika: Ovisno o aktivnosti, odgajatelj može odabrati različite organizacijske postave (npr. individualne, timski rad, parovi) i oblike (npr. igre, vježbe, natjecanja) kako bi postigao ciljeve i održao djecu zainteresiranom.
6. Adekvatne metode rada: Odgajatelj treba odabrati odgovarajuće metode rada koje će najbolje podržati ciljeve aktivnosti. To uključuje način vođenja djece kroz vježbe i pružanje jasnih uputa.

7. Razrada tijeka aktivnosti: Planiranje tijeka aktivnosti je važno kako bi se osiguralo glatko izvođenje. To uključuje raspored vježbi, pauze, te promišljanje o prijelazima između različitih dijelova aktivnosti.

Organizacijsko pripremanje osigurava da su sve komponente aktivnosti pažljivo promišljene i da će se aktivnost odvijati na najbolji način. Ovo povećava šanse za postizanje ciljeva.

## **5. ZAKLJUČAK**

Želimo istaknuti kako je igra središnja i ključna aktivnost u životu djeteta. To je način na koji ono uči i istražuje svijet oko sebe, gradi svoj identitet i razvija odnose s okolinom. Važno je razumjeti da igra ima presudan utjecaj na sve aspekte dječjeg razvoja, te da će kvaliteta igre značajno doprinijeti stupnju razvoja koji će dijete postići tijekom odrastanja.

Djeca u predškolskoj dobi prirodno teže igri kao osnovnom sredstvu za razvoj i zabavu. Kineziološke igre su posebno značajne jer objedinjuju fizičke aktivnosti s elementima spontane igre, kreativnih igara, igara pretvaranja i igara s pravilima. Ove igre omogućuju djeci da ispušu nakupljenu energiju i osjećaje, pružajući emocionalni ventil.

U kineziološkim igrama, odgojitelj igra ključnu ulogu. Oni su odgovorni za planiranje i vođenje igara. Raznolikost kinezioloških igara pruža odgojiteljima beskrajne mogućnosti za stvaranje zdravih aktivnosti za djecu. Ovo je izuzetno važno jer oblikuje navike i stil života djece u budućnosti, potičući ih na fizičku aktivnost i zdrave životne navike.

Kreativnost i spontanost u izvođenju kinezioloških igara čine ih privlačnijima za djecu, potičući ih da se radosno uključe i aktivno sudjeluju. Također, uloga odgojitelja i roditelja je ključna u promicanju svijesti o važnosti fizičke aktivnosti i zdravog načina života. Kroz igru, djeca ne samo da razvijaju motoričke vještine već i uče odgovornost prema vlastitom zdravlju, što je temelj za zdrav i aktivan život u budućnosti. Suradivanje između odgojitelja i roditelja igra ključnu ulogu u oblikovanju djetetovog iskustva i promicanju zdravog načina života. Odgojitelji i roditelji zajedno su odgovorni za podršku djetetovom razvoju. To uključuje poticanje djece na sudjelovanje u



sportskim programima i fizičkim aktivnostima koje ih zanimaju te promicanje zdravih navika kao što su pravilna prehrana, redovita tjelesna aktivnost i dovoljna količina sna.

Također, važno je neprestano isticati važnost kineziološke aktivnosti i pravilne prehrane, kroz otvorene razgovore o zdravim izborima hrane i održavanju ravnoteže između škole, igre i odmora. Praćenje napretka djeteta u fizičkoj aktivnosti i razvoju pomaže roditeljima i odgojiteljima da bolje razumiju potrebe djeteta i pruže mu potrebnu podršku. Kroz ovu zajedničku suradnju, odgojitelji i roditelji stvaraju okruženje koje potiče zdrav život i cjeloviti razvoj djeteta, dok istovremeno prenose važnost brige o vlastitom zdravlju, što će biti korisno tijekom cijelog života.

## 6. LITERATURA:

1. Duran, M. (1995). *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap.
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Goldberg, S. (2003). *Razvojne igre za predškolsko dijete*. Zagreb: Ostvarenje.
4. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
5. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
6. Peti-Tantić A. i Velički, V. (2008.) *Jezične igre za velike i male*. Zagreb: Alfa.
7. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
8. Stevanović, M. (2003). *Predškolska pedagogija*. Rijeka: Andromeda.

### SLIKE:

Slika 1. „Segmenti osobnog pripremanja odgajatelja za kineziološke aktivnosti“ (Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka; 2019: 128)

Slika 2. „Postupci organizacijskog pripremanja odgajatelja za kineziološke aktivnosti“ (Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka; 2019: 131)

## SAŽETAK

Dječja igra predstavlja temeljnu aktivnost tijekom djetinjstva, no nije samo zabava; to je esencijalno sredstvo kroz koje dijete uči i razvija se. Igra omogućuje sveobuhvatan razvoj u socijalnom, emocionalnom, tjelesnom i kognitivnom smislu. To je najprirodniji, najintrigantniji i najefikasniji način na koji dijete stječe i usavršava ključne vještine koje će mu koristiti tijekom života i oblikovati njegov budući rast i razvoj.

Kroz igru, dijete stupa u kontakt s okolinom i postaje svjesno sebe. Isto tako, istražuje vlastite granice i sposobnosti, često ih ponavljajući kako bi ih poboljšalo i steklo nove. U ovom razvoju važnu ulogu imaju roditelji i odgojitelji. Okruženje u kojem dijete živi i raste, uključujući adekvatno opremljen prostor i igračke, također su od suštinskog značaja.

Roditelji i odgojitelji trebaju osigurati djetetu dovoljno vremena za igru i aktivno sudjelovati u njoj, poticati razvoj u svim aspektima. Odgojitelji trebaju voditi dijete prema potencijalu najviše razine razvoja. Da bi to postigli, potrebno je pružiti djetetu slobodu za samo istraživanje, učenje i rješavanje problema.

Svako dijete je jedinstveno i razvija se na svoj jedinstven način. Igra, posebno tjelesna aktivnost, igra ključnu ulogu u tom procesu. Kineziološke igre, u kojima se dijete kreće, posebno su važne. One potiču razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti tijela te oblikuju morfološke karakteristike. Također, omogućuju djetetu usvajanje novih motoričkih znanja i vještina te poboljšavanje postojećih.

Kineziološke igre mogu se podijeliti na nekoliko kategorija, uključujući spontane igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima. Sve ove igre doprinose tjelesnom, emocionalnom i kognitivnom razvoju djeteta na jedinstven način.

Ključne riječi: dječja igra, odgojitelj, kineziološka aktivnost, djetinjstvo

## **SUMMARY**

Children's play represents a fundamental activity during childhood, but it's more than just entertainment; it's an essential tool through which a child learns and develops. Play enables comprehensive development in social, emotional, physical, and cognitive realms. It is the most natural, captivating, and efficient way for a child to acquire and refine key skills that will serve them throughout life and shape their future growth and development.

Through play, a child engages with their surroundings and becomes self-aware. Similarly, they explore their boundaries and abilities, often repeating actions to enhance them and acquire new ones. In this development, parents and educators play a crucial role. The environment in which a child lives and grows, including well-equipped spaces and toys, is also of paramount importance.

Parents and educators should ensure the child has ample time for play and actively engage with them, fostering development in all aspects. Educators should guide the child toward realizing their potential to the highest level. To achieve this, it is necessary to grant the child the freedom for self-discovery, learning, and problem-solving.

Each child is unique and develops in their individual way. Play, especially physical activity, holds a pivotal role in this process. Kinesiological games, in which a child moves, hold particular significance. They stimulate the development of motor skills, bodily functionality, and morphological traits. Additionally, they enable the child to acquire new motor knowledge and skills and enhance existing ones.

Kinesiological games can be categorized into several types, including spontaneous play, imaginative play, creative play, games with simple rules, and games with complex rules. All these games contribute to a child's physical, emotional, and cognitive development in a distinctive manner.

Keywords: child's play, educators, kinesiological activity, childhood