

# Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj djece rane i predškolske dobi

---

**Brdar, Barbara-Ivona**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:137:131469>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**BARBARA-IVONA BRDAR**

**UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, ožujak, 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**BARBARA-IVONA BRDAR**

**UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA RAZVOJ DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0111113974, izvanredni student

**Studijski smjer:** Sveučilišni prijediplomski studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

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

Pula, ožujak, 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Barbara-Ivona Brdar, kandidatkinja 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.

Studentica

---

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



## **IZJAVA**

### **o korištenju autorskog djela**

Ja, Barbara-Ivona Brdar, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj 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. TEORIJSKA OBILJEŽJA TJELESNE AKTIVNOSTI U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI..     | 3  |
| 2.1. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi.....      | 4  |
| 2.2. Ciljevi i zadaće tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi..... | 5  |
| 2.3. Utjecaj poticajne okoline na vježbanje.....                             | 7  |
| 2.4. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na zdravlje djeteta .....                  | 8  |
| 2.5. Nedovoljna tjelesna aktivnost i posljedice kod djece .....              | 10 |
| 3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....                    | 13 |
| 3.1. Motorički razvoj.....   | 14 |
| 3.2. Morfološke karakteristike.....  | 16 |
| 3.3. Funkcionalne sposobnosti.....   | 17 |
| 3.4. Kognitivni razvoj.....  | 18 |
| 3.5. Emocionalni razvoj .....  | 19 |
| 4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....             | 20 |
| 4.1. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti.....                           | 23 |
| 4.2. Uloga roditelja u tjelesnoj aktivnosti.....                             | 26 |
| 4.3. Priprema aktivnosti tjelesnog odgoja kod djece .....                    | 27 |
| 4.4. Igra kao tjelesna aktivnost.....  | 35 |
| 4.5. Šetnja .....  | 38 |
| 4.6. Izlet .....   | 39 |
| 4.7. Zimovanje .....   | 39 |
| 4.8. Ljetovanje .....  | 40 |
| 4.9. Sportski trening.....   | 41 |
| 4.10. Jutarnje tjelesno vježbanje.....                                       | 42 |
| 4.11. Tjelesno aktivne pauze .....   | 43 |
| 5. ZAKLJUČAK .....   | 45 |
| 6. LITERATURA.....   | 47 |

## 1. UVOD

Rana i predškolska dob predstavljaju ključno razdoblje za oblikovanje cjelovitih prehrambenih, higijenskih i zdravstvenih navika kod djece, s posebnim naglaskom na tjelesnim aktivnostima. Tjelesna aktivnost, definirana kao različiti oblici tjelesnog kretanja koji uključuju kontrakciju mišića i trošenje energije (Torin, 2006), od vitalnog je značaja za pravilan razvoj djece. Razdoblje rane i predškolske dobi karakterizira inherentna potreba djece za kretanjem. Ova prirodna potreba čini ovo razdoblje povoljnim za poticanje razvoja morfoloških, motoričkih i funkcionalnih karakteristika (Macan i Romić, 2012). Ipak, postavlja se pitanje zašto se uočava smanjenje tjelesne aktivnosti kod djece, unatoč njihovoj prirodnoj sklonosti prema pokretu.

Jedno od mogućih objašnjenja leži u okolini u kojoj se djeca nalaze. Na primjer, u američkom kontekstu primjećuje se sve veće izlaganje djece sjedilačkim aktivnostima (Pejčić, 2005). Ova promjena može proizlaziti iz različitih čimbenika, uključujući promjene u urbanim sredinama, povećanu dostupnost elektroničkih uređaja te promjene u roditeljskim radnim uvjetima koje mogu utjecati na vrijeme koje roditelji provode s djecom u tjelesnim aktivnostima. Važno je sagledati ovo pitanje s ciljem pronalaženja rješenja koja će potaknuti veću tjelesnu aktivnost među djecom u ranom djetinjstvu.

To može uključivati implementaciju programa i politika usmjerenih na poticanje tjelesne aktivnosti, edukaciju roditelja o važnosti kretanja te stvaranje okoline koja potiče igru i fizičku aktivnost među djecom. Samo zajedničkim naporima možemo osigurati da djeca imaju priliku razviti zdrave životne navike od najranije dobi. Tehnološki napredak zasigurno je transformirao način života današnje djece, stvarajući nove uvjete odgajanja. Tradicionalne tjelesne aktivnosti sve više ustupaju mjesto modernim izazovima, djeca često provodeći slobodno vrijeme pred ekranima televizora ili računala.

Ovaj trend rezultira nedostatkom tradicionalnih tjelesnih aktivnosti i postavlja izazove pred roditelje koji su često opterećeni obiteljskim i poslovnim obavezama. Djeca su suočena s nedostatkom strukturiranih aktivnosti, a time i smanjenim prilikama za razvoj vitalnih fizičkih i motoričkih vještina (Torin, 2006). Stoga, u ovom

radu analizirat će se razvojna obilježja djece rane i predškolske dobi kako bismo naglasili važnost sustavnog i redovitog vježbanja u ovom ključnom razdoblju. Iako su kretanje i igra temeljni faktori za optimalan rast i razvoj djeteta, nužno je usmjeriti igru prema određenim ciljevima. Raspravljat će se o važnosti postavljanja ciljeva tjelesne aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi te uloji stručnjaka u podršci tom procesu. Dodatno, razmotrit će se različite vrste tjelesnih vježbi primjerenih predškolskoj dobi, naglašavajući integrirane obogaćene programe kao organizacijski oblik rada koji sustavno uključuje djecu u redovito vježbanje unutar dječjih vrtića. Cilj je naglasiti važnost promicanja tjelesne aktivnosti kao ključnog elementa zdravog razvoja djece u ranim godinama života.



## 2. TEORIJSKA OBILJEŽJA TJELESNE AKTIVNOSTI U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI

Devedesetih godina prošlog stoljeća, točnije 20. studenoga 1989. godine, Generalna skupština Ujedinjenih naroda usvojila je dokument poznat kao Konvencija o pravima djeteta. Ovaj dokument priznaje prava djece diljem svijeta i ratificiran je od strane 196 država, uključujući Republiku Hrvatsku koja ju je priznala 8. listopada 1991. godine, na dan svoje neovisnosti. Konvencija se temelji na četiri opća načela i obuhvaća članke koji se mogu podijeliti u četiri skupine: prava preživljavanja, razvojna prava, zaštitna prava i prava sudjelovanja (Badrić i Prskalo, 2010).

Posebno značajan je članak 31. Konvencije koji naglašava važnost poticanja potpunog prava djeteta na sudjelovanje u kulturnom i umjetničkom životu te podržavanje djeteta u sudjelovanju u kulturnim, umjetničkim, rekreativnim i slobodnim aktivnostima. Članak također ističe prava djeteta na igru, slobodno vrijeme i odmor. Ova prava pripadaju području razvojnih prava djeteta, a ostvarivanje tih prava trebalo bi biti zajamčeno u državama koje su ratificirale Konvenciju o pravima djeteta (Badrić i Prskalo, 2010). Tjelesnu aktivnost možemo definirati kao svako tjelesno kretanje koje uključuje mišićne kontrakcije i rezultira povećanim energetske utroškom u odnosu na stanje mirovanja (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

S druge strane, neaktivnost je stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti. Iako su starija istraživanja izražavala zabrinutost zbog tjelesnih napora u ranoj dobi, recentna istraživanja, kako navode Mišigoj-Duraković i suradnici (2018), pokazuju da djeca dobro podnose tjelesne napore kroz igru i aktivnosti. Važno je napomenuti da je pristup tjelesnom vježbanju u djetinjstvu potrebno prilagoditi, uz kontrolirane i primjerene aktivnosti. Rano djetinjstvo predstavlja ključni period za usvajanje vrijednosti koje će pratiti pojedinca kroz cijeli život. U tom razdoblju važno je usmjeravati djecu prema brizi o vlastitom tijelu i poticanju tjelesne aktivnosti.

Prema istraživanjima Marić, Lovrić i Franjić (2020), tjelesna aktivnost ne samo da poboljšava kvalitetu života i utječe na psihološki status, već također pozitivno djeluje na socijalizaciju. Preporučuje se da djeca od 5 do 17 godina provode najmanje 60 minuta dnevno u umjerenom do intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti, a dodatnih 60 minuta bi dodatno pridonijelo njihovom zdravlju (Badrić i Prskalo, 2010).

Ovo ukazuje na važnost poticanja tjelesne aktivnosti kao sastavnog dijela zdravog načina života od najranije dobi. U ranoj životnoj dobi, od samih početaka, dijete je aktivno u svom razvoju, stoga je izuzetno bitno odmah pozitivno utjecati na njegovu dobrobit. Najbolje vrijeme za takav utjecaj je upravo u ranoj i predškolskoj dobi. Dječji pokret i aktivnost tijekom većeg dijela dana ključni su za pravilan rast i razvoj. U tom razdoblju, dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se i slično, a sve to ima pozitivan utjecaj na razvoj mišićnih sustava i dišnih organa.

## **2.1. Važnost tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi**

Nedostatak tjelesne aktivnosti može rezultirati problemima u socijalizaciji djece, nedostatkom samopouzdanja i komunikacijskim poteškoćama. Osim toga, nedovoljno kretanja može dovesti do pretilosti i nepravilnog držanja kod djece te ugroziti normalno funkcioniranje svih organa, što može imati dugoročne posljedice za njihovu kasniju životnu dob (Prskalo i Sporiš, 2016). Redovita igra i tjelesna aktivnost imaju ključnu ulogu u rastu i razvoju djece. Aktivnosti poput plesa, trčanja, biciklizma, skakanja, penjanja ili igranja bilo koje igre, poput preskakanja užeta, košarke ili nogometa, značajno doprinose izgradnji mišićne mase i poboljšanju motoričkih sposobnosti kod djece.

Osim toga, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na usvajanje novih znanja i vještina te na kognitivni, emocionalni, socijalni i tjelesni razvoj. Važno je poticati djecu rane i predškolske dobi na tjelesnu aktivnost. Postoje različiti načini na koje to možemo učiniti. Prvo, stvaranje poticajnog tjelesnog okruženja koje će djecu potaknuti na kretanje i igru. Ovo može uključivati postavljanje različitih igračkaka, rekvizita i sprava koje potiču aktivnost (Mraković, 1992). Također je važno osigurati siguran prostor za igru, kako unutar tako i izvan prostorija.

Drugi način je organiziranje strukturiranih aktivnosti tjelesnog odgoja. Ove aktivnosti se mogu provoditi u predškolskim ustanovama te uključuju razne vježbe, igre i sportske aktivnosti prilagođene dječjoj dobi. Osim toga, šetnje, izleti, ljetovanja i zimovanja mogu pružiti djeci priliku za istraživanje okoline i uživanje u aktivnostima na otvorenom. Izostanak tjelesne aktivnosti može imati negativan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Nedostatak kretanja može dovesti do slabije mišićne mase, smanjene motoričke sposobnosti i mogućih zdravstvenih problema kao što su pretilost ili

nedostatak kondicije. Također, nedovoljna tjelesna aktivnost može utjecati na razvoj djetetovih kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina (Bungić i Barić, 2009).

Stoga je važno uključiti različite tjelesne sadržaje prilagođene djeci rane i predškolske dobi. To uključuje biotička motorička znanja i kineziološke igre koje potiču dječji razvoj. Kroz ove aktivnosti djeca mogu poboljšati motoričke sposobnosti, razvijati koordinaciju, ravnotežu i fleksibilnost te razvijati socijalne vještine kroz interakciju s drugom djecom. U ovom radu će se opisati prednosti i nedostaci provođenja tjelesnih aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi, naglasiti uloga odgojitelja i roditelja te kategorizirati aktivnosti prema dobnim skupinama. Također, opisat će se aktivnosti tjelesnog odgoja kao kompleksnih tjelesnih aktivnosti koje se provode kroz uvodni, pripremni, glavni i završni dio.

## **2.2. Ciljevi i zadaće tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi**

Tjelesna aktivnost, koja uključuje različite oblike tjelesne aktivnosti, igru i kretanje, ima iznimno važan utjecaj na organizam djece u ranoj i predškolskoj dobi. U ranoj i predškolskoj dobi djeca brzo napreduju u razvoju svojih sposobnosti kretanja, ravnoteže, koordinacije i motoričke preciznosti. Tjelesne aktivnosti poput trčanja, skakanja, penjanja, bacanja i hvatanja lopte te različitih igara omogućuju djeci da razvijaju i poboljšavaju ove motoričke vještine (Ivanković, 1980). Redovita tjelesna aktivnost u ovom razdoblju potiče razvoj mišića, kostiju i zglobova te doprinosi izgradnji snažnog temelja za razvoj motoričkih sposobnosti.

Osim motoričkog razvoja, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na opće zdravlje djece. Redovita tjelesna aktivnost u ranoj i predškolskoj dobi pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine i prevenciji pretilosti. Djeca koja su redovito aktivna imaju manji rizik od razvoja raznih bolesti poput dijabetesa, srčanih bolesti i visokog krvnog tlaka. Tjelesne aktivnosti također poboljšavaju rad srca i pluća te potiču cjelokupni fitnes djeteta. Tjelesne aktivnosti imaju i značajan utjecaj na emocionalni i socijalni razvoj djece. Tjelesna aktivnost potiče oslobađanje endorfina, hormona sreće, koji mogu poboljšati raspoloženje djeteta i smanjiti stres (Findak, 1995).

Kroz sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima, djeca također uče važne socijalne vještine poput suradnje, timskog rada, poštivanja pravila i prihvaćanja pobjeda i

poraza. Interakcija s drugom djecom tijekom aktivnosti potiče razvoj socijalnih veza i prijateljstva. Tjelesna aktivnost također može imati pozitivan utjecaj na kognitivni razvoj djece (Lazar, 2007).

Kroz razne aktivnosti poput igara koje uključuju rješavanje problema, koordinaciju pokreta i strategijsko razmišljanje, djeca razvijaju svoje kognitivne sposobnosti. Tjelesna aktivnost potiče aktivno uključivanje mozga, potiče neuroplastičnost i potiče razvoj sinaptičkih veza, što može imati dugoročne pozitivne učinke na kognitivni razvoj djeteta (Lazar, 2007). Biotička motorička znanja su urođena kretanja koja dijete spontano počinje izvoditi. Ona se mogu promatrati kroz četiri domene: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima (Petrić, 2019).

Petrić (2019), naglašava važnost da se dijete ne ograničava u svojim pokretima tijekom razvoja biotičkih motoričkih znanja, budući da se dijete znatno motorički napreduje u prve dvije godine života. Kada je riječ o tjelesnom vježbanju, biotička motorička znanja se prilagođavaju, nadograđuju i podižu na višu razinu kako bi se pratila sposobnost djeteta. Prema Petriću (2019), hodanje je primjer biotičkog motoričkog znanja, dok je hodanje po švedskoj gredi primjer kineziološki prilagođenog motoričkog znanja.

- *Svladavanje prostora*: hodanje i trčanje oponašanjem životinja, hodanje i trčanje u različitim smjerovima, hodanje na različite načine po zadanim linijama, hodanje po različitim podlogama, kolut naprijed niz kosinu, kotrljanje u različitim smjerovima, puzanje ležeći na trbuhu ispod prepreka, trčanje iz različitih početnih položaja.
- *Svladavanje prepreka*: penjanje i silaženje po švedskim ljestvama, penjanje i silaženje po švedskom sanduku, prelaženje prepreka na različite načine, preskakanje niskih prepreka, provlačenje ispod različite sportske opreme, saskoci, naskoci i poskoci s različitih povišenja, skakanje sunožno u različitim smjerovima, skakanje uz glazbu.
- *Svladavanje otpora*: dizanje i nošenje kocki i kvadrova, dizanje i nošenje lopte, dizanje i nošenje strunjače u skupinama, guranje i potiskivanje sportske opreme različitim dijelovima tijela, kretanje u uporuu na rukama, povlačenje konopa u skupinama, višenje na švedskim ljestvama, vučenje strunjače u skupinama.

- *Savladavanje baratanja predmetima*: bacanje i hvatanje lopte s dvije ruke, bacanje lopte rukama u označeni prostor, dodavanje lopte u parovima na različite načine, gađanje koša različitih visina, gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti, gađanje statične mete lopticom, kotrljanje lopte rukom, kotrljanje lopte rukom oko čunjeva, udarci lopte nogom, vođenje lopte nogom, vođenje lopte nogom oko čunjeva.

Svrha tjelesnog vježbanja kod djece jest omogućiti im razvoj sposobnosti obrane od štetnih vanjskih utjecaja te pružiti im priliku da kroz igru i pokret zadovolje svoje osnovne potrebe (Sindik, 2008). Za izgradnju imuniteta važno je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena te higijenske uvjete i navike. Ivanković (1978) naglašava važnost jačanja imuniteta u prirodnim uvjetima poput zraka, sunca i vode. Ciljevi tjelesnog vježbanja usmjereni su prema poticanju skladnog tjelesnog razvoja djece, omogućujući im da slobodno i uspješno vladaju vlastitom motorikom.

Također, naglasak je na razvoju osjetilne osjetljivosti djeteta te poticanju razvoja tjelesne i zdravstvene kulture, s ciljem unaprjeđenja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Zadaće tjelesnog vježbanja odnose se na zadovoljenje osnovne djetetove potrebe za igrom, stvaranje optimalnih uvjeta za rast i razvoj djeteta te osiguranje sretnog djetinjstva. Također, tjelesno vježbanje ima zadaću stvaranja ugodne atmosfere u kojoj se dijete osjeća zadovoljno i slobodno, potičući volju za suradnjom s drugima. Osim toga, tjelesno vježbanje ima zadaću usvajanja zdravih navika koje su nužne za očuvanje vlastitog zdravlja i zdravlja drugih.

### **2.3. Utjecaj poticajne okoline na vježbanje**

Važno je da odgojitelji, roditelji i skrbnici prepoznaju važnost aktivnosti i pruže poticajno okruženje za djecu. To može uključivati organiziranje strukturiranih vježbi, sportskih igara, sudjelovanje u sportskim klubovima ili jednostavno pružanje prilika za slobodnu igru na otvorenom. Kroz podršku i sudjelovanje u aktivnostima, odrasli mogu promicati zdrav stil života, poticati razvoj motoričkih vještina, socijalizaciju i općenito doprinijeti cjelokupnom dobrobiti djece. Tjelesne aktivnosti u ranoj i

predškolskoj dobi naglašavaju važnost fizičke aktivnosti za pravilan razvoj djece (Sindik, 2008).

Kroz motoričke vještine, socijalno učenje i cjeloviti razvoj, tjelesne aktivnosti pružaju brojne koristi za djecu. Stoga je važno promicati i podržavati aktivni način života kod djece od najranije dobi kako bi im se omogućilo da postignu svoj puni potencijal i razviju zdrave navike za budućnost. Stvaranje poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje djece u predškolskom uzrastu zahtijeva pažljivo planiranje i prilagodbu sadržaja prema njihovoj dobi i dostupnim materijalnim uvjetima. Ovi sadržaji mogu se svakodnevno provoditi kako bi potaknuli motorički razvoj i stvaranje pozitivnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti. Važno je osigurati raznovrsne aktivnosti koje će odgovarati dječjoj razigranosti i znatiželji.

U zatvorenim prostorima, poput dnevnog boravka ili hodnika vrtića, djeca mogu samostalno birati aktivnosti poput plesanja uz glazbu, preskakanja prepreka ili prolaska kroz tunele. Organizacija ovih prostora može uključivati sudjelovanje djece u planiranju i uređenju, potičući njihovu kreativnost i osjećaj vlasništva nad tim prostorom. Na otvorenim prostorima poput igrališta ili parka, djeca se prirodno angažiraju u tjelesnim aktivnostima poput penjanja, trčanja i skakanja (Sindik, 2008). Odgojitelj ima zadaću redovito pružati prilike za poticajno tjelesno vježbanje, osiguravajući izazovno, sigurno, udobno i socijalno poticajno okruženje.

Važno je poticati samostalnost djece i omogućiti im slobodu izbora aktivnosti. Osim što tjelesno vježbanje doprinosi fizičkom razvoju, ono također igra ključnu ulogu u razvoju socijalnih vještina i stvaranju pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti. Stvaranje takvog poticajnog okruženja potiče cjelovit razvoj djeteta u predškolskom razdoblju.

#### **2.4. Utjecaj tjelesnih aktivnosti na zdravlje djeteta**

Veza između tjelesne aktivnosti i očuvanja psihičkog i mentalnog zdravlja iznimno je važna. Iako možda nema obilježja istraživanja i dokaza, tjelesna aktivnost ima značajnu ulogu u pozitivnim učincima na promjene raspoloženja te smanjenje depresije, stresa i anksioznosti (Sindik, 2008). Ključno je da osobe, uključujući i djecu, doživljavaju užitak i zadovoljstvo tijekom vježbanja kako bi se postigle

pozitivne promjene, stoga održavanje redovitosti tjelesnog vježbanja kroz dulje vremensko razdoblje ima ključnu ulogu.

Prema Bungić i Barić (2009), postavljeni su ciljevi koji doprinose održavanju zdravlja osobe. To uključuje zadovoljavanje potreba za kretanjem, druženjem i igrom, razvoj kondicijskih sposobnosti poput izdržljivosti, jakosti i brzine, usvajanje motoričkih znanja o pravilnom izvođenju vježbi te stjecanje teoretskih znanja o utjecaju i važnosti vježbanja za zdravlje.



Slika 1. Struktura ciljeva koji se nastoji postići primjenom tjelesnog vježbanja (Pejčić i Trajkovski, 2018)

Dijete se suočava s tjelesnom aktivnošću od najranije dobi, a sport mu pruža osjećaj zabave i zadovoljstva. Važno je naglasiti da tjelesna aktivnost donosi cjeloviti razvoj djeteta, obuhvaćajući motorički, emocionalni, socijalni i kognitivni aspekt. Tjelesna sposobnost ne predstavlja samo ključni faktor za zdravo tijelo, već i temelj za dinamičnu i kreativnu intelektualnu aktivnost (Badrić i Prskalo, 2010). Stoga, promicanje tjelesne aktivnosti od najranije dobi ima dugoročne pozitivne učinke na zdravlje, razvoj, i dobrobit pojedinca, potičući stvaranje zdravih navika i pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju.

Tjelesna aktivnost jača mišiće, kosti i kardiovaskularni sustav, potiče zdravu tjelesnu težinu i motoričke sposobnosti. Tjelesna aktivnost također ima pozitivan

utjecaj na djetetovu emocionalnu dobrobit, smanjuje stres, potiče osjećaj samopouzdanja i sreće. Kroz grupne aktivnosti, djeca razvijaju socijalne vještine poput suradnje, timskog rada, dijeljenja i empatije (Prskalo i Sporiš, 2016). Tjelesne aktivnosti su izuzetno važne za djecu rane i predškolske dobi jer pružaju mogućnost razvoja motoričkih znanja i sposobnosti, kao i razvoj određenih karakteristika važnih za njihovo sazrijevanje. Odabir odgovarajućih programa i sadržaja za igru i kretanje djece je ključan kako bi se zadovoljile njihove potrebe i potaknuo razvoj motoričkih sposobnosti. Kod djece predškolske dobi, tjelesne aktivnosti trebaju naglasiti sljedeće (Kosinac i Prskalo, 2017):

- Održavanje pokretljivosti kralježnice i zglobova: Kroz igre i aktivnosti treba poticati pokretljivost i fleksibilnost djetetovih kralježnice i zglobova. Ovo je važno kako bi se osiguralo pravilno držanje tijela i motorička spretnost.
- Održavanje funkcije prsnog koša i disanja: Aktivnosti trebaju poticati pravilan rad dišnog sustava, jačanje plućne funkcije i pravilno disanje. Ovo je bitno za opću izdržljivost djeteta i pravilan razvoj pluća.
- Mobilizacija i jačanje mišića trbušnog "korzeta" i ekstenzora kralježnice: Kroz igru i aktivnosti treba se poticati mobilizacija i jačanje mišića trbušnog dijela tijela i leđa. Ovo je važno za održavanje stabilnosti tijela i pravilnog držanja.
- Razvoj posturalnih refleksa: tjelesne aktivnosti trebaju stimulirati razvoj posturalnih refleksa, koji su važni za održavanje ravnoteže i stabilnosti tijela.
- Poboljšanje krvnog optoka (cirkulacije): Igrom i aktivnostima treba se poticati poboljšanje krvotoka i cirkulacije u tijelu. Ovo je bitno za pravilan rad srca i opskrbu tkiva kisikom i hranjivim tvarima.

## **2.5. Nedovoljna tjelesna aktivnost i posljedice kod djece**

Djeca koja su fizički aktivnija često lakše podnose veća opterećenja, postaju snalažljivija i lakše se nose s obavezama i zadacima koji su pred njima. Osim toga, djeca koja se bave sportom od rane dobi obično su kasnije u životu spretnija od svojih vršnjaka koji vode sjedilački način života (Pejčić, 2005). Predškolska djeca trebaju biti uključena u tjelesne aktivnosti svakodnevno najmanje 60 minuta.



Smatra se da je sve ispod te granice nedovoljna razina aktivnosti i tjelesnog vježbanja. Uvođenjem tjelesnog vježbanja u predškolske ustanove osigurava se da čak i ona djeca koja nisu uključena u izvan vrtićke aktivnosti imaju mogućnost sistematskog vježbanja (Findak, 2001). Tjelesna aktivnost u predškolskom uzrastu ima mnoge prednosti. Pomaže u razvoju motoričkih vještina, jača mišiće i kosti, poboljšava ravnotežu i koordinaciju, potiče zdrav rast i razvoj, te doprinosi održavanju zdravog tjelesne težine.

Također, tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na kognitivne funkcije djece, poput pažnje, koncentracije i kreativnosti. Važno je da se predškolska djeca potiču na raznolike oblike tjelesne aktivnosti kako bi se potaknuo njihov sveukupni razvoj. To može uključivati trčanje, skakanje, penjanje, igru loptom, vožnju bicikla ili trotineta, plesanje i druge aktivnosti koje potiču kretanje i tjelesnu spretnost (Sindik, 2009). Roditelji, odgajatelji i skrbnici imaju ključnu ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti kod predškolske djece. Važno je osigurati im prilike za igru na otvorenom, sudjelovanje u sportskim aktivnostima, kao i podržavati njihovu radoznalost i interes za istraživanje kroz kretanje i tjelesne igre. Rana i predškolska dob smatraju se ključnim razdobljem za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Upravo u tom periodu se usvajaju mnoge važne vještine i navike koje će imati dugotrajan utjecaj na djetetovo zdravlje i motoričke sposobnosti.

Nedostatak adekvatne brige i podrške u ovoj dobi može dovesti do teškoća u nadoknadi propuštenog kasnije u životu, što može ugroziti djetetovo opće zdravlje. Suvremeni način života sa sobom nosi smanjene aktivnosti, što može dovesti do različitih problema kao što su pretilost, loše držanje, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava i smanjena funkcionalnost sustava za kretanje (Badrić i Prskalo, 2010). Djeca često provode premalo vremena u aktivnostima koje bi trebale izbaciti „višak“ energije, umjesto toga preferirajući gledanje televizije ili igranje videoigara.

Ovakav nedostatak tjelesne aktivnosti može negativno utjecati na komunikacijske i socijalne vještine djece predškolske dobi. Tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na razvoj socijalnih vještina, dok nedostatak iste može otežati uspostavljanje odnosa i komunikaciju. Osim toga, nedovoljna tjelesna aktivnost može negativno utjecati na funkciju svih organa, što ima cjelokupan utjecaj na zdravlje djeteta. Smanjena fizička aktivnost može se manifestirati i kroz nedovoljnu socijalizaciju te nepravilnu i nezdravu prehranu (Starc, Čudina-Obradović i Pleša, 2004).

Sve ove negativne posljedice mogu se spriječiti ili ublažiti pravovremenim i odgovarajućim poticanjem djetetove tjelesne aktivnosti i zdravog načina života. Stoga je važno pružiti djeci dovoljno prilika za kretanje i tjelesnu aktivnost u predškolskoj dobi. Potrebno je poticati igru na otvorenom, sudjelovanje u sportskim aktivnostima i razvijanje zdravih navika vezanih uz prehranu. Osiguravanje pozitivnog utjecaja na rast i razvoj djeteta u ovoj dobi može imati dugotrajan i pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje i blagostanje djeteta u budućnosti (Carson, V. i sur., 2016).

Tjelesna aktivnost u ranijoj životnoj dobi ne samo da pridonosi stvaranju zdravih navika za cijeli život, već i sprječava pojavu bolesti u kasnijem životnom razdoblju. Neredovita tjelesna aktivnost povezana je s visokim krvnim tlakom, pretilošću, povišenim kolesterolom, dijabetesom te drugim zdravstvenim problemima. Pretilost, koja se nekad nije smatrala bolešću, sada se prepoznaje u dvije faze. Prvi tip pretilosti počinje već u ranom djetinjstvu zbog nezdravih životnih navika, dok se drugi tip javlja u kasnijem životnom dobu kao posljedica nezdravih navika iz djetinjstva i adolescencije. Ove navike mogu rezultirati nakupljanjem masnog tkiva u tijelu, što povećava rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema. Tjelesna aktivnost ne samo što pomaže pri gubitku težine, već dovodi do poboljšanja ukupne tjelesne kompozicije, sniženja krvnog tlaka LDL-kolesterola, triglicerida, poboljšava osjetljivost na inzulin i omogućuje psihičko dobro osjećanje (Rojnić Putarek, 2018). Stoga, promicanje tjelesne aktivnosti u svim dobnim skupinama, posebno u djetinjstvu, ključno je za održavanje zdravog načina života i prevenciju brojnih bolesti. Ova saznanja ističu hitnost potrebe za javnozdravstvenim inicijativama i edukacijom kako bi se potaknulo veće sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i stvaranje zdravih životnih navika od najranije dobi.

### 3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Rast podrazumijeva kvantitativne promjene koje se odnose na povećanje dimenzija tijela zbog promjena u strukturi organa i tkiva. S druge strane, razvoj obuhvaća kvalitativne promjene koje proizlaze iz sazrijevanja tkiva, organa i cijelog organizma čovjeka. Ovi procesi rasta i razvoja protežu se od začeca pa sve do adolescencije. U prvih šest godina života, djeca prolaze kroz fazu ubrzanog rasta, dok kod djevojčica faza usporenog rasta slijedi od šeste do 10. godine, a kod dječaka od šeste do 11. godine. Pravilan rad s djecom predškolske dobi zahtijeva pažljivo prilagođavanje aktivnosti prema karakteristikama njihovog rasta i razvoja, uzimajući u obzir njihove osobine i sposobnosti (Findak, 1995).

Razvoj, koji uključuje kvalitativne promjene organizma, obuhvaća i sazrijevanje psihičkih svojstava te prilagođavanje socijalnim, kulturnim i drugim uvjetima okoline. Rast i razvoj individualno se odvijaju, prilagođavajući se specifičnim karakteristikama svake jedinice. Plastičnost, kako naglašava Findak (1995), predstavlja ključno svojstvo dječjeg organizma. To znači da se djetetovo tijelo lako mijenja pod utjecajem različitih okolinskih faktora. Rast i razvoj su kontinuirani procesi koji se odvijaju, bilo da je to u ubrzanom ili usporenom ritmu. Rano djetinjstvo obuhvaća razdoblje od rođenja do treće godine, dok se predškolsko doba odnosi na razdoblje od četvrte do šeste, odnosno sedme godine života. U skladu s tim razdobljima formirane su karakteristike rasta i razvoja.

Rast i razvoj djece predstavljaju ključne procese koji se odvijaju tijekom djetinjstva. U definiciji rasta i razvoja obuhvaćeno je povećanje dimenzija tijela te kompleksne promjene u strukturi, funkciji i prilagodbama na okolinu, uključujući i psihičke aspekte (Findak i Delija, 2001). Biološki gledano, rast se odnosi na razmnožavanje stanica ljudskog tijela, dok je razvoj povezan s kvalitativnim promjenama u strukturi tkiva i organa. Rast djeteta prolazi kroz pet faza:

- Doba dojenja (od rođenja do prve godine),
- Jasličko doba (od 1. do 3. godine),
- Predškolsko doba (od 3. do 7. godine),
- Školsko doba Mlađe (od 7. do 12./13. godine) i starije ili prijelazno doba (od 12./13. do 17./18. godine),

- Mladenačko doba (od 17./18. do 20. – 22. godine).

Bitno je napomenuti da rast svakog djeteta nije jednak te se odvija individualnim tempom, pod utjecajem genetskih i okolišnih faktora, što može rezultirati manjim ili većim odstupanjima od uobičajenih granica. Unatoč različitostima u tempu i vremenu rasta, svaki stručnjak koji radi s djecom trebao bi posjedovati osnovna znanja o specifičnostima razvojnih razdoblja u djetinjstvu. U području kineziologije, posebno se ističu intenzivne promjene u razvoju motoričkih vještina, morfoloških karakteristika te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod predškolske djece.

### **3.1. Motorički razvoj**

Motorika predstavlja sposobnost čovjeka da koristi vlastito tijelo kako bi izveo različite pokrete (Neljak, 2009). Djetinjstvo je ključno razdoblje u kojem se razvijaju i usavršavaju motoričke sposobnosti, počevši od samog rođenja pa sve do desete godine života kada dolazi do značajnog sazrijevanja gotovo kompletnog živčanog tkiva. Razumijevanje motoričkog razvoja djece ključno je za odgojitelje i stručnjake koji rade s najmlađima. Motorika, sposobnost korištenja vlastitog tijela u svrhu kretanja, prolazi kroz filogenetske i ontogenetske oblike. Filogenetski oblici, poput puzanja, hodanja, trčanja, skakanja i penjanja, genetski su određeni, dok su ontogenetski oblici, uključujući plivanje, vožnju bicikla, plesanje i rolanje, neurođeni i postupno se uče (Findak, 2001).

Tijekom najintenzivnijeg razvoja motoričkih sposobnosti, u ranoj i predškolskoj dobi, odgojitelji imaju ključnu ulogu u poticanju dječjeg razvoja u skladu s njihovim trenutnim sposobnostima (Findak, 2001). Sazrijevanje živčanih stanica igra ključnu ulogu u tom procesu.

Razvoj u prvoj godini života: Već u prvoj godini života, dijete stječe sposobnost pokretanja vlastitog tijela. U razdoblju od 1. do 2. godine, djetetovi pokreti postaju nesigurni, ali počinje hodanje, označavajući početak uspostave koordinacije. Dijete postaje vješto u kretanju, koristeći hod za nošenje, guranje i vučenje (Kosinac, 2011).

Razvoj od 2. do 3. godine: U dobi od 2. do 3. godine, dijete postiže dobru koordinaciju, siguran je u hodu te počinje trčati i skakati. Fina motorika ruku razvija

se, omogućujući djetetu da gura, udara, uzima i baca manje predmete (Kosinac, 2011). Razvoj od 3. do 4. godine: U razdoblju od 3. do 4. godine, dijete gotovo potpuno usavršava hod, postaje vještije u trčanju i razvija sposobnosti kao što su jednonožni poskoci i hvatanje lopte. Fina motorika i preciznost dodatno se poboljšavaju (Kosinac, 2011).

Razvoj od 4. do 5. godine: Djeca u dobi od 4. do 5. godina postižu visoku razinu motoričkih sposobnosti. Postaju brža, preciznija i sposobna su se snalaziti u prostoru. Sposobnost prekoračenja prepreka, brzo mijenjanje smjera i hvatanje lopte dodatno se razvijaju (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015).

Od 5. godine do polaska u školu, dijete razvija visoku razinu snage, izdržljivosti te usavršava preciznost. Sposobno je obavljati složenije motoričke zadatke, brže trčati i duže se kretati, povezujući trčanje s ostalim filogenetskim oblicima kretanja (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Razumijevanje filogenetskog i ontogenetskog razvoja motoričkih sposobnosti ključno je za pravilno vođenje djeteta kroz različite faze rasta. Ovo razumijevanje omogućuje odgojiteljima da prilagode svoje pristupe kako bi potaknuli optimalan motorički razvoj, omogućujući djeci da postignu visoke razine vještina i koordinacije. Sve ove faze zajedno čine temelj za zdrav razvoj djece u njihovim ranim godinama života. U ranoj dobi, dijete savladava osnovne motoričke znanja poput puzanja, hodanja četveronoške, uspinjanja i hodanja po stepenicama. S godinama, pokreti postaju sve kompleksniji, uključujući sunožno skakanje, spuštanje niz tobogan, vožnju tricikla ili bicikla (Findak, 1995).

Razvoj motoričkih sposobnosti uključuje i usvajanje znanja poput bacanja lopte, hvatanja manjih lopti i vožnje bicikla u četvrtoj ili petoj godini. U dobi od šest do sedam godina, dijete postiže višu razinu znanja poput hodanja po gredi uz asistenciju, preskakanja preko vijače i obavljanja dva uzastopna motorička zadatka. Predškolskoj djeci treba postavljati zadatke koji potiču različite oblike kretanja i svladavanje prepreka kako bi se poticao razvoj motoričkih sposobnosti. Tjelesna aktivnost, osim što pozitivno utječe na lokomotorni, respiratorni, imunološki i krvožilni sustav, pruža djeci mogućnost da se kreću prema vlastitim željama, istovremeno jačajući mišiće, kosti i organe.

Sport i tjelesna aktivnost potiču ključne motoričke sposobnosti poput snage, fleksibilnosti, koordinacije, ravnoteže, preciznosti i izdržljivosti. Ovaj proces razvija

motoriku, bitnu za optimalno funkcioniranje svakog ljudskog bića. Poticanje djece na sportske i tjelesne aktivnosti ima dugoročne koristi za njihov ukupni razvoj i zdravlje.

### 3.2. Morfološke karakteristike

Morfološke značajke, odgovorne za proces rasta i razvoja svakog čovjeka, ključne su za razumijevanje dječjeg fizičkog stanja. Kroz razna istraživanja identificirane su četiri osnovne dimenzije koje oblikuju morfološku strukturu čovjeka (Pejčić, 2001). Ove dimenzije uključuju longitudinalnu i transverzalnu dimenzionalnost kostura, masu i voluminoznost tijela te potkožno masno tkivo.

Longitudinalna dimenzionalnost mjeri se kroz visinu tijela, dužinu ruku, nogu i slično, a odgovorna je za rast kostiju u dužinu. Ova dimenzija odražava dinamiku vertikalnog razvoja tijela tijekom različitih faza djetinjstva (Macan i Romić, 2012).

Transverzalna dimenzionalnost obuhvaća mjerenje bijakromijalnog raspona, bikristalnog raspona, širine lakta i slično. Ova dimenzija zadužena je za rast kostiju u širinu, doprinoseći ukupnom obliku tijela. Masa i voluminoznost tijela mjere se kroz težinu, opseg podlaktice, nadlaktice i drugo. Ove dimenzije odražavaju ukupnu masu i opsege tijela, pružajući uvid u tjelesnu konstituciju. Potkožno masno tkivo, mjereno kroz kožne nabore na različitim dijelovima tijela, odražava cjelokupnu količinu masti u organizmu (Sindik i Brnčić, 2012). Ova dimenzija pruža informacije o tjelesnoj kompoziciji, posebice u pogledu tjelesne masnoće.

U predškolskom odgoju, morfološke karakteristike često se promatraju kroz mjerenje tjelesne visine, mase te indeksa tjelesne mase (ITM). Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje standardna mjerila kako bi se utvrdila individualna ili populacijska odstupanja. Analizom standardnih vrijednosti tjelesne visine uočava se kako su dječaci u prosjeku nešto viši od djevojčica. U dobi do dvije godine, oba spola ostvaruju najveći prirast u visini, dok se od 3. do 7. godine ta brojka smanjuje. Što se tiče tjelesne mase, dječaci u prosjeku teže nešto više od djevojčica, s prosječnim prirastom od više od dva kilograma do 7. godine života (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Indeks tjelesne mase (ITM) definira se kao omjer tjelesne mase i kvadrata tjelesne visine, a koristi se za procjenu stupnja uhranjenosti čovjeka. ITM također pruža informacije o riziku od određenih zdravstvenih problema, gdje veći ITM može ukazivati na veći rizik. Morfološke značajke igraju ključnu ulogu u praćenju rasta i razvoja djece tijekom predškolskog razdoblja. Praćenje dimenzija kostura, mase,

voluminoznosti tijela i potkožnog masnog tkiva omogućuje stručnjacima i odgojiteljima da bolje razumiju fizički razvoj djece te prilagode pristup prema njihovim individualnim potrebama (Petrić, 2019).

Standardizirana mjerenja, poput ITM-a, dodatno pružaju informacije o zdravstvenom stanju i rizicima. Sveobuhvatno razumijevanje morfoloških značajki u predškolskom odgoju ključno je za promicanje zdravog i uravnoteženog fizičkog razvoja najmlađih članova društva.

### **3.3. Funkcionalne sposobnosti**

Funkcionalne sposobnosti, ključne za prijenos i proizvodnju energije u ljudskom organizmu, igraju ključnu ulogu u tjelesnom vježbanju, posebno kod djece. Razlikujemo aerobni i anaerobni kapacitet, dva energetska sustava koja omogućuju održavanje visokog intenziteta aktivnosti, bilo da se radi o dugotrajnim tjelesnim naporima ili kratkotrajnim, intenzivnim aktivnostima (Petrić, 2019; prema Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006). Aerobni kapacitet odnosi se na sposobnost organizma da mišićno oslobodi energiju iz izvora koji razgrađuju u mitohondrijima uz prisustvo kisika.

Dugotrajne tjelesne aktivnosti poput hodanja, trčanja, plivanja i bicikliranja koriste aerobni kapacitet kako bi održale energiju tijekom produženog vremenskog razdoblja. Ovaj sustav omogućuje efikasno iskorištavanje kisika za proizvodnju energije, čime se podržava izdržljivost organizma. S druge strane, anaerobni kapacitet odnosi se na sposobnost organizma da mišićno oslobodi energiju iz fosfagenih i glikolitičkih energetske mehanizama u tijelu, pri čemu kisik nije potreban pri oslobađanju. Kratkotrajne, intenzivne aktivnosti poput skokova, sprinteva i bacanja koriste anaerobni kapacitet kako bi brzo proizvele energiju bez dugotrajne potrebe za kisikom (Prpić, 2021).

U kontekstu tjelesnog vježbanja s djecom, postizanje balansa između aerobnog i anaerobnog kapaciteta iznimno je važno. Korištenje oba energetska sustava pridonosi sveobuhvatnom fizičkom razvoju djece. Aktivnosti s kratkim trajanjem koje potiču anaerobni kapacitet, kao što su igre, skakanje ili sprintevi, mogu se uključiti u vježbanje, osiguravajući da djeca razvijaju snagu i izdržljivost u različitim kontekstima. Važnost prilagođavanja sadržaja vježbanja također se ogleda

u trajanju vježbanja. Kroz vježbe koje traju od 10 do 45 minuta, potiče se aktivacija aerobnog kapaciteta, što pridonosi ukupnoj kondiciji djece. Ovaj holistički pristup ne samo da podržava tjelesno zdravlje nego i potiče cjelokupni razvoj dječjeg organizma (Prpić, 2021).

Razumijevanje aerobnog i anaerobnog kapaciteta ključno je za pravilno vođenje tjelesnog vježbanja djece. Kombinacija dugotrajnih i kratkotrajnih aktivnosti osigurava sveobuhvatan pristup razvoju funkcionalnih sposobnosti, potičući izdržljivost, snagu i ukupnu tjelesnu kondiciju. Ova praksa ne samo da promiče tjelesno zdravlje, već i potiče dječju radost kroz raznolike i dinamične oblike tjelesne aktivnosti.

### 3.4. Kognitivni razvoj

Spoznajni ili kognitivni razvoj obuhvaća proces usvajanja novih informacija te povezivanja novih s postojećima s ciljem povećanja znanja. Bitno je imati na umu da se dijete najviše koncentrira na ono što ga zanima, stoga je ključno da informacije koje mu se prenose budu zanimljive. Jedan od važnih ciljeva tjelesne aktivnosti i sporta jest unaprjeđenje spoznajnog razvoja (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015). Ipak, spoznajni razvoj ne napreduje samostalno, već se prvo razvija kroz usvajanje motoričkih vještina. Razvoj motoričkih i kognitivnih sposobnosti međusobno su povezani, pri čemu dijete kroz jednostavnije zadatke priprema temelje za savladavanje složenijih motoričkih izazova.

| <b>Kronološka dob</b> | <b>Trajanje pažnje</b> |
|-----------------------|------------------------|
| Jaslički period       | Do 3 minute            |
| Tri godine            | Do 5 minuta            |
| Četiri godine         | Do 10 minuta           |
| Pet godina            | Do 15 minuta           |
| Šest godina           | Do 20 minuta           |

Slika 2. Trajanje pažnje djeteta po dobi (Pejčić i Trajkovski, 2018)



Iako se tjelesna aktivnost obično povezuje s motoričkim razvojem, važno je naglasiti njezin značajan utjecaj na kognitivni razvoj. Kako ističu Tomac, Vidranski i Ciglar, (2015), misaoni procesi su složeno povezani s motoričkim vještinama, te stoga motorička aktivnost značajno potiče kognitivni razvoj, posebno tijekom prve 6 godina života. Tjelesna aktivnost također doprinosi psihološkoj dobrobiti pojedinca. Smanjuje osjećaj stresa, podiže raspoloženje, pozitivno utječe na samopouzdanje te stvara pozitivne društvene učinke. Ovaj holistički pristup naglašava važnost integriranja tjelesne aktivnosti u svakodnevni život radi poticanja, ne samo tjelesnog, već i kognitivnog i emocionalnog blagostanja.

### **3.5. Emocionalni razvoj**

Emocionalni razvoj zauzima ključno mjesto u formiranju osobnosti djeteta, a na njega utječu genetika i socijalno okruženje. Podizanje samopouzdanja kod djece iznimno je važno, potičući i podržavajući njihove pozitivne osobine kako bi se oblikovala pozitivna slika o sebi. S obzirom na jedinstvenost svakog djeteta, odgojitelji trebaju pristupiti svakom djetetu individualno, prepoznajući njegove specifične potrebe. Iskustva tijekom uspjeha i neuspjeha ostavljaju snažan utisak, stoga je ključna reakcija odgojitelja i roditelja u tim trenucima, bez obzira na to jesu li uspješni ili manje uspješni.

Promatranje emocionalnih reakcija djeteta tijekom tjelesne aktivnosti pruža uvid u njegovo unutarnje stanje, omogućujući prilagodbu pristupa prema svakom djetetu. Važnost tolerancije naglašava se kao ključna, potičući poštovanje različitosti, uvažavanje tuđih mišljenja i prava. Stvaranje pozitivne slike o sebi od presudne je važnosti za emocionalnu stabilnost djeteta. Povezanost tjelesnog, motoričkog, kognitivnog, emocionalnog, funkcionalnog i socijalnog razvoja podcrtava da pozitivne promjene u jednom području potiču pozitivne pomake u svim ostalim područjima djetetova razvoja (Sindik, 2008). Ovaj pristup ukazuje na nužnost podrške sveobuhvatnom razvoju djeteta kako bi se osigurala njegova emocionalna stabilnost i dobrobit.

## **4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

U skladu s različitim razvojnim razdobljima djeteta, karakteristike rasta i razvoja igraju ključnu ulogu u oblikovanju plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture. Razumijevanje i podrška rastu i razvoju djece predškolske dobi od iznimne su važnosti u odgojno-obrazovnom radu u predškolskim ustanovama. Mlađa dobna skupina obuhvaća djecu u dobi od 3 do 4 godine. U ovoj dobi djeca se još uvijek razvijaju i upoznaju sa svijetom oko sebe (Sindik, 2008). Rad s njima zahtijeva poseban pristup koji potiče njihovu znatiželju i istraživački duh.

Kroz igru, kreativne aktivnosti i socijalne interakcije, odgojitelji im pomažu u razvoju osnovnih vještina i samostalnosti (Ivanković, 1980). Srednja dobna skupina obuhvaća djecu u dobi od 4 do 5 godina. U ovoj fazi djeca postaju sve samostalnija i razvijaju svoje motoričke, kognitivne i socijalne vještine. Odgojitelji koriste različite metode i materijale kako bi potaknuli njihovu maštu, logičko razmišljanje i suradnju s drugima. Aktivnosti su prilagođene njihovim sposobnostima i potiču ih na istraživanje i učenje kroz igru. Starija dobna skupina obuhvaća djecu u dobi od 5 do 6/7 godina (Findak, 1995).

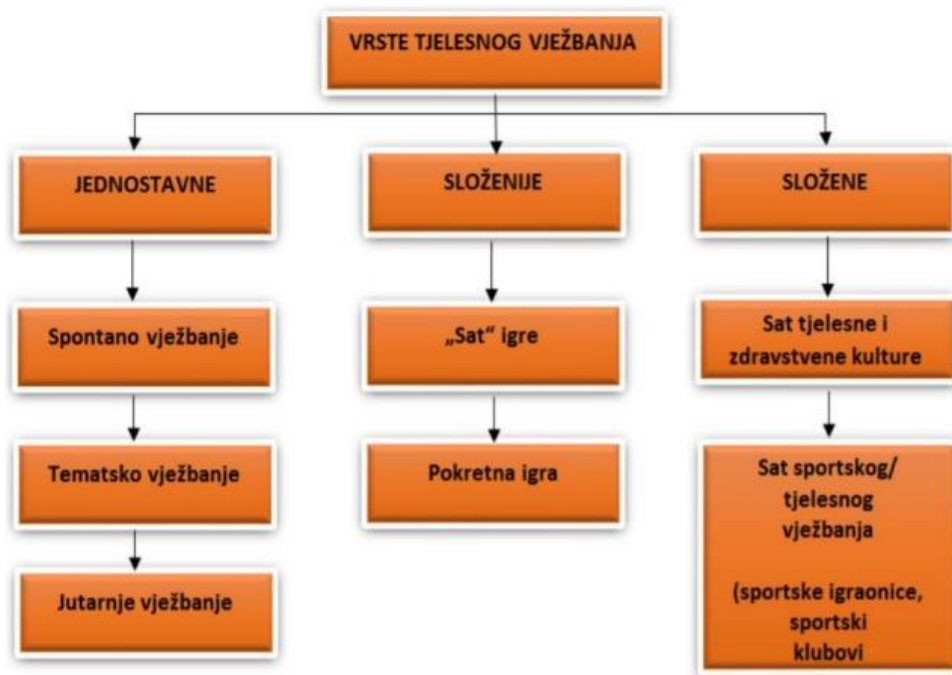
U ovoj fazi djeca su već razvila određene vještine i sposobnosti te su spremna za izazove koji zahtijevaju više koncentracije i složenijeg razmišljanja. Odgojitelji ih potiču na samostalno istraživanje, rješavanje problema i kreativno izražavanje. Također, podržavaju njihovu socijalizaciju i razvijaju njihovu sposobnost suradnje s drugima. Odgojitelji u predškolskim ustanovama trebaju biti pripremljeni za provođenje različitih aktivnosti i znati kako motivirati djecu. Važno je privući njihovu pažnju i objasniti pravila, sadržaj i tijek aktivnosti na način koji će biti razumljiv i zanimljiv djeci.

Također, odgojitelji trebaju pravedno rasporediti uloge u aktivnostima kako bi svi sudjelovali i osjećali se važno. Nakon završetka aktivnosti, pohvala svih djece potiče njihovu daljnju motivaciju i sudjelovanje. Treba napomenuti da postoje razlike među djecom, kako unutar svake dobne skupine, tako i među različitim dobima. Svako dijete ima svoje individualne karakteristike, sposobnosti i potrebe koje odgojitelji trebaju uvažavati. Tijekom rasta i razvoja djece, mijenja se i sama igra te je

potrebno pratiti i podržavati njihov napredak. Ustanove ranog odgoja trebaju imati adekvatan stručni kadar, poput odgojitelja, koji su kompetentni za organizaciju i provedbu različitih aktivnosti, uključujući i tjelesne aktivnosti (Starci sur., 2004). Kroz te aktivnosti djeca se potiču na tjelesnu aktivnost i razvoj motoričkih vještina, što je važno za njihov cjelokupni razvoj i održavanje zdravlja. Uvažavanje razvojnog puta dječje aktivnosti, od slobodnih igara do stvaralačkih i pedagoških igara, ključno je za pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi. Kroz igru, djeca istražuju, uče, razvijaju socijalne vještine i izražavaju svoju kreativnost. Odgojitelji trebaju prilagoditi aktivnosti prema individualnim potrebama djece i osigurati poticajno okruženje u kojem će se djeca osjećati sigurno i podržano.

Odgojno-obrazovni rad u predškolskim ustanovama zahtijeva stručnost, osjetljivost i kontinuirano prilagođavanje potrebama djece. Kroz pravilno vođene aktivnosti odgojitelji imaju priliku pridonijeti njihovom sveobuhvatnom razvoju, osnažiti ih za daljnje obrazovanje i pružiti im temelje za uspješan život. Treba naglasiti, da je redovito provođenje sati tjelesne i zdravstvene kulture, uz svakodnevno jutarnje tjelesno vježbanje, ključno za pravilan razvoj djeteta (Findak, 1995). Jutarnja tjelovježba prilagođena je dobnoj skupini, s trajanjem od pet do šest minuta za srednju i šest do sedam minuta za stariju dobnu skupinu.

Ove vježbe uključuju jednostavne pokrete koji potiču aktivnost cijelog tijela. Međutim, suvremeni izazovi pred predškolskim ustanovama, uključujući velik broj djece, raznolike aktivnosti tijekom dana te ograničen prostor za provođenje sati tjelesne kulture, često otežavaju redovitu provedbu programa. Unatoč tome, za svaku dobnu skupinu preporučeno je određeno trajanje sata: 25 minuta za mlađu dobnu skupinu, 30 minuta za srednju dobnu skupinu i 35 minuta za stariju dobnu skupinu (Pejčić i Trajkovski, 2018). Ovaj prilagođeni pristup osigurava da se plan i program usklađuju s individualnim potrebama i karakteristikama djece u različitim fazama njihova razvoja.



Slika 3. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi (Neljak, 2009)

Neljak (2009) istražuje različite oblike tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi, naglašavajući različite razine složenosti u tim aktivnostima. Početni stupanj uključuje jednostavne oblike, poput spontanog, tematskog i jutarnjeg vježbanja. Spontano vježbanje obuhvaća neplanirane aktivnosti koje djeca samoinicijativno poduzimaju, bez upliva stručnjaka. S druge strane, tematsko vježbanje predstavlja planiranu aktivnost koju vodi voditelj, s fokusom na jednostavnim motoričkim zadacima.

Neljak ističe i prijelaz prema složenijim vrstama tjelesnog vježbanja, poput sata organizirane igre, koja služi kao prijelazna organizacija vježbanja prema aktivnostima tjelesnog odgoja u vrtićima, sportskim klubovima ili igraonicama. Ova vrsta može obuhvatiti kratke tematske igre ili više elementarnih igara. Drugi oblik tjelesnog vježbanja koji autor opisuje je pokretna igra, koja se oblikuje kroz pripovijedanje voditelja. Djeca u ovoj igri samoinicijativno izvode određene pokrete i istražuju nove načine kretanja bez ispravaka, potičući njihovo vlastito učenje i istraživanje.

Duže pokretne igre, prema Neljaku (2009), imaju svrhu prilagodbe djece složenijim organizacijskim postavama vježbanja, podržavajući razvoj dječje

samostalnosti i kreativnosti u kretanju. Autor naglašava važnost tjelesnih aktivnosti u predškolskom odgoju i obrazovanju za poticanje motoričkog razvoja djece. Uključene su različite vrste tjelesnih aktivnosti prilagođene dječjoj dobi i sposobnostima, uključujući šetnje, priredbe, izlete, zimovanja i ljetovanja. Ove aktivnosti ne samo da potiču fizičku aktivnost, već i socijalni razvoj djece.

#### **4.1. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti**

Odgojitelji, kao i svi drugi stručnjaci u području odgoja i obrazovanja, moraju posjedovati duboka znanja o specifičnostima određenog razvojnog razdoblja s kojim rade. U kontekstu odgojitelja, to postaje izuzetno važno jer njihova sposobnost strukturiranja tjelesnih aktivnosti djeteta izravno utječe na pravilan razvoj mališana.

Rano i predškolsko razdoblje karakteriziraju intenzivne promjene kroz razvoj motoričkih, funkcionalnih sposobnosti te morfoloških obilježja djeteta. Odgojitelji imaju ključnu ulogu u pravilnom usmjeravanju tjelesnih aktivnosti prema individualnim potrebama i sposobnostima svakog djeteta posjedujući detaljna znanja o ovim razvojnim procesima.

Razumijevanje specifičnosti razvoja u ranoj dobi omogućuje odgojiteljima da prilagode svoje pristupe, stvarajući poticajno okruženje koje podržava razvoj motoričkih vještina, koordinacije i općenito tjelesnog zdravlja. To uključuje i prepoznavanje važnosti igre i slobodnog kretanja u razvoju djeteta, kao i postavljanje ciljeva tjelesnih aktivnosti koji potiču optimalan rast i razvoj. Dječji vrtići i obrazovne ustanove imaju izuzetno važnu ulogu u razvoju djeteta, pružajući im priliku da steknu prave životne vrijednosti od najranije dobi.

Odgojitelji trebaju biti svjesni da rade s djecom koja se razvijaju ne samo kroz fizičke aktivnosti, već i kroz emocionalni, kognitivni i voljni aspekt. Stoga je važno da odgojitelj prizna i podrži uspjehe koje djeca postižu. Profesionalnost odgojitelja ključna je za uspješan utjecaj na pravilan razvoj djeteta. Biti odgojitelj za djecu rane i predškolske dobi nosi veliku obvezu i odgovornost. Da bi omogućili i provodili tjelesne aktivnosti, odgojitelji moraju dobro razumjeti razvoj dječjih sposobnosti, potreba i interesa. Važno je odabrati prikladne aktivnosti i vježbe koje će potaknuti dječji interes i sudjelovanje. Djeca rane i predškolske dobi karakterizira stalna pokretljivost, a za njih je svako kretanje igra. Na temelju iskustva odgojitelj odabire

sadržaje koji nisu ni prezahtjevni ni prejednostavni, već prilagođeni dječjoj razini razumijevanja i motivaciji. Komunikacija odgojitelja s djecom tijekom tjelesnih aktivnosti je ključna. Potrebno je biti pažljiv, strpljiv, podržavajući i koristiti slikovit govor te imati dobar verbalni izražaj (Mraković, 1992).

Pored toga, odgojitelj mora posjedovati adekvatno znanje o kineziologiji kako bi osigurao kvalitetan razvoj djece predškolske dobi. Sveukupno, odgojitelj treba biti stručan i posvećen svom poslu kako bi pružio optimalne uvjete za primjeren razvoj djeteta. Da bi odgojitelj postigao uspjeh u svom radu s djecom, ključno je da voli svoje zvanje i rad s ljudima. Kroz provođenje tjelesnih aktivnosti, odgojitelj utječe na kvalitetu života i zdravlje djece, kao i na njihovu osobnost i motorički razvoj (Petrić, 2019).

Sve ovo zahtijeva visoku razinu stručnog znanja od odgojitelja. Za uspješno izvođenje tjelesnih aktivnosti, odgojitelj treba biti osobno i organizacijski pripremljen. Osobna priprema uključuje teorijski segment (kontinuirano ulaganje u vlastito znanje i stručnost), tjelesni segment (vlastita opća tjelesna priprema) i psihološki segment (upravljanje emocijama i motivacija) (Pejčić, 2001). Organizacijska priprema odnosi se na metodičku pripremu tijekom konkretnih aktivnosti.

Ona obuhvaća stručnu analizu aktivnosti, izradu plana i programa izvođenja, postavljanje ciljeva, odabir prostora i opreme te primjenu odgovarajuće metode rada. Roditelji imaju izuzetno važnu ulogu u poticanju djece da pronađu aktivnosti koje ih zanimaju. Ova podrška pomaže u razvijanju djetetovog osjećaja odgovornosti, socijalnih vještina i, konačno, kreativnosti (Rosić, 2005). Posebno kod djece predškolske dobi, roditelji trebaju biti aktivni sudionici u usmjeravanju djece prema svakodnevnom tjelesnom vježbanju.

Kvalitetno provođenje vremena roditelja s djecom ima veliku važnost, dok količina utrošenog vremena može biti manje bitna. Važno je uspostaviti otvoren i nenametljiv međusobni razgovor kako bi se razvilo povjerenje i bliskost u odnosu roditelja i djeteta. Komunikacija između odgojitelja i roditelja također je izuzetno važna radi osiguravanja da roditelji pristupaju djetetu na isti način kao odgojitelj. Komunikacija mora biti dvosmjerna kako bi bila korisna za obje strane. Uključujući informiranje roditelja o svim koristima tjelesne aktivnosti, odgojitelj promovira tjelesno vježbanje i ističe važnost kvalitetno provedenog zajedničkog vremena roditelja i djece.

Ako je potrebno, odgojitelj može educirati roditelje i stvoriti poticajno okruženje za tjelesno vježbanje. Međutim, neki roditelji mogu imati nedovoljno razvijene roditeljske vještine, nedovoljno informacija o djetetovom razvoju, ne prepoznaju dječje potrebe tijekom tog razdoblja ili su nezainteresirani za svoje dijete. Također, mogu biti ograničeni vremenom koje mogu posvetiti svojoj djeci (Rosić, 2005). U takvim slučajevima, važno je pružiti podršku roditeljima kroz informiranje, savjetovanje i pružanje resursa kako bi se poboljšale njihove roditeljske vještine i omogućilo im da se aktivnije uključe u život svoje djece.

Uloga odgojitelja u provedbi tjelesne aktivnosti u predškolskom odgoju predstavlja ključni čimbenik u poticanju optimalnog rasta i razvoja djeteta. Odgojitelj, osim što omogućuje svakom djetetu sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, ima zadatak dubokog razumijevanja dječjih potreba, želja i mogućnosti kako bi prilagodio tjelesne sadržaje. Odgojitelj se mora sustavno pripremiti za provedbu tjelesnih aktivnosti. Teorijsko pripremanje uključuje stalno istraživanje i čitanje relevantne literature, budući da se znanje o rastu i razvoju djece kontinuirano ažurira (Rosić, 2005).

Metodička priprema obuhvaća analizu prethodnih tjelesnih sati, definiranje ciljeva, zadaća, izbor sadržaja te organizacijskih oblika rada. Organizacijska priprema uključuje planiranje i provjeru ispravnosti sredstava i pomagala koja će se koristiti, s ciljem smanjenja praznog hoda tijekom aktivnosti. Odgovornost odgojitelja proteže se i na pružanje dobrog osobnog primjera. On treba biti model zdravog života i tjelesne aktivnosti kako bi djeca imala pozitivan uzor. Komunikacija odgojitelja mora biti jasna, s dobrim izražavanjem, dikcijom i intonacijom. Kratke i precizne upute održavaju koncentraciju djece, a odgojitelj mora biti pažljiv, strpljiv, te uvijek spreman pružiti podršku i motivirati djecu tijekom vježbanja.

Osim fizičkih aspekata, odgojitelj treba obratiti pozornost i na socijalnu dimenziju tjelesne aktivnosti. Stvaranje pozitivnog okruženja, poticanje suradnje i zajedništva doprinose razvoju socijalnih vještina kod djece. Odgojitelj treba biti senzibilan na individualne razlike među djecom, prilagođavajući se njihovim potrebama.

## 4.2. Uloga roditelja u tjelesnoj aktivnosti

Roditelji imaju presudan utjecaj na način provođenja slobodnog vremena svoje djece, kako naglašava Rosić (2005). Ono što dijete promatra kod roditelja, to često i usvaja. Ako roditelji aktivno provode kvalitetno slobodno vrijeme u šetnjama i izletima, vjerojatno će i dijete razviti takve navike. S druge strane, ukoliko roditelji veći dio svog slobodnog vremena provode pred ekranima, velika je vjerojatnost da će i dijete slijediti takav primjer. Odgovornost roditelja je zadovoljiti djetetovu prirodnu potrebu za kretanjem, inicirajući zdrave navike od najranije dobi. Važno je shvatiti da se loše navike stečene tijekom djetinjstva i adolescencije često teže mijenjaju u odrasloj dobi. Kao primarna figura u djetetovom životu, roditelj ima ključnu ulogu u poticanju djetetove aktivnosti, čak i uključujući ga u obavljanje jednostavnih kućanskih poslova. Kvalitetno provedeno zajedničko vrijeme doprinosi jačanju veza unutar obitelji i poboljšava odnose. Roditelji bi trebali planirati aktivnosti u skladu s interesima djeteta, pratiti njegove potrebe i poticati suradnju. Neorganizirano slobodno vrijeme može predstavljati potencijalni izvor raznih problema, uključujući i ozbiljne zdravstvene, ovisničke te socijalno neprihvatljive obrasce ponašanja. Stoga je ključno uspostaviti suradnju između roditelja i djece kako bi se zajedno planirala i provodila kvalitetna slobodna vremena.

Tjelesno vježbanje s roditeljima ima za svrhu educirati roditelje o načinima provođenja slobodnog vremena u pokretu sa svojom djecom. Također, roditelje se poučava o načinima kroz koje tjelesna aktivnost može poboljšati kvalitetu života, unaprijediti zdravlje, usvojiti zdrave navike i povećati razinu tjelesne aktivnosti (Petrić, 2019). Poticajno okruženje za tjelesno vježbanje i korištenje suvremene tehnologije često se koriste kao sadržaji za aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima (Petrić, 2019). Organizacija aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima obično bi trebala biti provedena barem tri puta tijekom jedne pedagoške godine.

Tjelesno vježbanje s roditeljima može se organizirati tijekom roditeljskih sastanaka, kao kineziološke radionice za djecu i roditelje ili kao završni susreti na kraju određenih razdoblja, poput kraja kalendarske ili pedagoške godine (Petrić, 2019). Provođenje tjelesnog vježbanja s roditeljima predstavlja inovativan pristup u predškolskom odgoju s ciljem edukacije roditelja o važnosti kvalitetnog slobodnog vremena provedenog u vježbanju s vlastitom djecom. Ovaj pristup nije samo fizička



aktivnost, već i prilika za roditelje da se educiraju o pozitivnim utjecajima tjelesne aktivnosti na zdravlje djece te stvaranju zdravstveno-higijenskih navika.

Sadržaji tjelesnog vježbanja s roditeljima su prilagođeni potrebama i interesima obitelji. Fokusiraju se na stvaranje poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje, uključuju tjelesno vježbanje uz suvremenu tehnologiju te promicanje tjelesnog pokreta u svakodnevnicu. Ove aktivnosti nisu samo fizički izazovne, već i edukativne, pružajući roditeljima uvid u važnost tjelesne aktivnosti u razvoju djeteta. Odgovornost odgojitelja u organizaciji tjelesnog vježbanja s roditeljima je ključna. Organiziranje ovakvih aktivnosti minimalno tri puta godišnje pridonosi stvaranju pozitivnih navika i povećava razinu tjelesne aktivnosti, kako kod djece, tako i kod njihovih roditelja (Petrić, 2019).

„Ove aktivnosti mogu se integrirati u završne priredbe, kineziološke radionice, roditeljske sastanke ili sportska druženja, pružajući priliku za zajedničko i aktivno sudjelovanje“ (Petrić, 2019:51). Osim fizičkih koristi, tjelesno vježbanje s roditeljima ima i socio-emocionalne benefite. Obitelji koje zajedno vježbaju jačaju svoje veze, potiču zdrav odnos prema tjelesnoj aktivnosti i stvaraju pozitivno okruženje za razvoj djece. Roditelji postaju svjesni svoje uloge u promicanju zdravog životnog stila te postaju aktivni sudionici u tjelesnom razvoju svoje djece.

Tjelesno vježbanje s roditeljima nije samo prilika za fizičku aktivnost, već je i alat za edukaciju roditelja o značaju tjelesne aktivnosti u životu djeteta. Implementacija ovakvih aktivnosti pridonosi stvaranju pozitivnih navika te jačanju veza unutar obitelji, čime se postiže integrirani pristup razvoju djece u predškolskom okruženju. Ova inicijativa ima dugoročne koristi, utječući na zdravlje, odnose i opće dobrostanje djece i njihovih roditelja.

### **4.3. Priprema aktivnosti tjelesnog odgoja kod djece**

Djeca u dobi od 3 do 4 godine razvijaju osnovne oblike kretanja poput puzanja, hodanja, trčanja i penjanja. Njihovi pokreti su relativno spori i površni, kako je istaknuto u istraživanju Findak (1995). Njihov motorički razvoj još uvijek nije napredan, pa imaju ograničenu prostornu orijentaciju. Unatoč tome, trčanje postaje sve skladnije, mogu savladati razne penjalice u visini prsnog koša, udarci loptom nogom postaju snažniji, kao i bacanje i hvatanje lopte. Stoga, tjelesne aktivnosti koje

se provode za ovu dobnu skupinu trebaju biti prilagođene njihovim mogućnostima i ne smiju biti prezahtjevne.

Igre za djecu u ovoj dobi trebaju biti jednostavne i imati jednostavna pravila. Važno je da igra omogući djeci da zadovolje svoju potrebu za kretanjem, kao što su puzanje, skakanje, trčanje i slično. Unatoč tome, svi sudionici igre trebaju poštivati postavljena pravila. Igre poput skrivanja, traženja i hvatanja zanimaju djecu ove dobi. Karakteristično je, posebno u početku ovog razdoblja, da se dijete igra bez plana, a socijalni kontakt s drugom djecom je ograničen i kratkotrajan. Međutim, kasnije djeca sve više traže aktivnosti koje imaju određeni smisao i koje se izvode u kontaktu s drugom djecom.

Iako još uvijek igraju na način da ne vide svrhu igre, brzo će zamijeniti jedan sadržaj igre drugim. Stoga je uloga odgojitelja da tijekom rada s djecom nauči kako se pravilno igrati, uzimajući u obzir individualne karakteristike svakog djeteta, s ciljem očuvanja osjećaja slobode, radosti i kreativnosti. Aktivnosti tjelesnog odgoja za djecu mlađe dobne skupine u predškolskoj ustanovi obično traju oko 25 minuta (Torin, 2006). Djeca u dobi od 4 do 5 godina izražavaju povećanu potrebu za kretanjem. U tom razdoblju, djeca postaju brža, spretnija i preciznija u izvođenju pokreta.

Također, pokazuju veću želju za igrom u društvu. U njihovim igrama može se primijetiti razvijeniji smisao za stvaranje i planiranje. Uz to, djeca u ovoj dobi su već bolje upoznata s prostorom i lakše se snalaze u njemu u usporedbi s mlađom djecom. Kada je u pitanju motorički razvoj, djeca u ovoj dobi imaju značajno napredovanje (Starci sur., 2004). Stoga, kineziološke strukture pokreta mogu biti malo zahtjevnije, ali djeca ih izvode s manje napora. Igre koje su im zanimljive uključuju složenije oblike kretanja.

Na primjer, hodanje postaje vrlo precizno, mogu preskakati prepreke do visine koljena, lako trče, šutiraju loptu, skaču i penju se po penjalicama. Djeca u ovoj dobi su sposobna razumjeti i prihvatiti pravila igre. Stoga, odgojitelj ili voditelj igre ima važnu ulogu u opisivanju i demonstriranju igre. Odgojitelj može potaknuti djecu da samostalno organiziraju igru, dogovaraju se međusobno i raspoređuju uloge u igri. Na taj način, djeca se potiču na organizaciju igre i razvijaju svoje vještine u tom području.

Aktivnosti tjelesnog odgoja za djecu srednje dobne skupine u predškolskoj ustanovi obično traju oko 30 minuta (Lazar, 2007). Ove aktivnosti su prilagođene dječjoj dobi i motoričkim sposobnostima te se provode s ciljem poticanja tjelesnog razvoja, koordinacije i socijalnih interakcija među djecom. Djeca u dobi od 5 godina pa do polaska u školu pokazuju veću snagu i izdržljivost u usporedbi s mlađom i srednjom dobnom skupinom. Njihovi pokreti su brži i precizniji. U ovoj dobi djeca već jasnije postavljaju ciljeve igre i usmjeravaju svoje aktivnosti prema njima. Tijekom ove dobne skupine, uvode se igre s malo složenijim kineziološkim strukturama, pokretima i pravilima (Findak, 2001).

Pokreti se izvode preciznije i spretnije, a sposobnost prostorne orijentacije je poboljšana. Djeca pokazuju veću sklonost prema igrama koje uključuju skupnu i kolektivnu aktivnost, a njihova inicijativa sve više dolazi do izražaja u igri. Djeca također počinju trčati duže dionice i povezuju trčanje s ostalim prirodnim oblicima kretanja kao što su skakanje, penjanje i bacanje. Uloga odgojitelja više se ne svodi samo na odabir igre i način igranja, već se više fokusira na način vođenja igre. Ipak, to ne isključuje potrebu za vođenjem igre.

Aktivno uključivanje odgojitelja u određenim trenucima igre je potrebno ne samo radi eventualne ispravke grešaka, već i kako bi pružio podršku i usmjerio djecu u poštivanju pravila igre. Aktivnosti tjelesnog odgoja za djecu starije dobne skupine u predškolskoj ustanovi traju otprilike 35 minuta (Kosinac i Prskalo, 2017).

| <b>Mlađa dobna skupina</b> | <b>Srednja dobna skupina</b> | <b>Starija dobna skupina</b> |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 25 min                     | 30 min                       | 35 min                       |

| <b>Uvodni dio</b> | <b>Pripremni dio</b> | <b>Glavni dio</b> | <b>Završni dio</b> |
|-------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| 2-5 min           | 7-10 min             | 15-20 min         | 2-5 min            |

*Slika 1.* Trajanje aktivnosti tjelesnog odgoja s obzirom na dobnu skupinu (Sindik, 2008)

Aktivnost tjelesnog odgoja predstavlja ključnu tjelesnu aktivnost u ustanovama ranog i predškolskog odgoja. Ova kompleksna kineziološka praksa, vođena

sustavno i planski od strane odgojitelja, ima za cilj unaprjeđenje motoričkih sposobnosti djece i promicanje njihova zdravlja. Ova aktivnost posebno je važna jer neka djeca, osim u vrtiću, nemaju priliku sustavno vježbati (Petrić, 2019). Zadaća aktivnosti tjelesnog odgoja ide dalje od samog tjelesnog aspekta. Kroz raznolike sadržaje, ova aktivnost utječe na morfološke karakteristike djece, motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne dimenzije, te pridonosi usvajanju motoričkih znanja i poboljšanju motoričkih dostignuća.

Također, aktivnost tjelesnog odgoja ima ulogu u razvijanju moralnih svojstava i promicanju zdravih životnih navika. Aktivnost tjelesnog odgoja organizirana je u četiri dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Međutim, važno je naglasiti da je ovo smjernica, a ne rigidno pravilo. Odgojitelj mora u svakom trenutku pratiti reakcije djece i prilagoditi trajanje i intenzitet sadržaja prema potrebama skupine. Izbor planiranih sadržaja za svaki dio aktivnosti ovisi o sadržajima glavnog dijela, koji se planirano biraju. Nakon odabira središnjih aktivnosti, odgojitelj zatim bira ostale sadržaje s ciljem pokrivanja raznolikih motoričkih kretanja. Ovaj pristup omogućava prilagodbu aktivnosti prema dobi djece, broju sudionika te dostupnim materijalnim uvjetima rada. Treba naglasiti da se odgojitelj treba prilagoditi reakcijama djece, fleksibilno mijenjati trajanje i intenzitet svakog dijela aktivnosti te pažljivo birati sadržaje. Ova prilagodba osigurava optimalno iskustvo za svako dijete, uzimajući u obzir individualne razlike i potrebe. Aktivnost tjelesnog odgoja ima ključnu ulogu u holističkom razvoju djeteta u ranom i predškolskom razdoblju. Kroz planski vođene dijelove, od uvodnog do završnog, ova praksa ne samo da potiče tjelesno zdravlje, već i doprinosi razvoju motoričkih, kognitivnih, i emocionalnih aspekata djeteta (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015).

Prilagodba aktivnosti prema individualnim potrebama svake skupine čini tjelesni odgoj ključnim alatom za podršku cjelovitom razvoju djece u ranoj fazi života. Aktivnost tjelesnog odgoja predstavlja izuzetno složenu tjelesnu aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece. Ova aktivnost se sastoji od nekoliko standardnih dijelova koji zajedno čine smislenu cjelinu: uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Nakon uvodnog dijela slijedi pripremni dio, koji bi trebao trajati između 7 i 10 minuta (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015). U ovoj fazi se provode različite vježbe i aktivnosti koje služe za zagrijavanje mišića i pripremu tijela za intenzivnije aktivnosti koje slijede.

Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja je najduži segment i trebao bi trajati između 15 i 20 minuta. Ovdje se provode različite vježbe, igre i aktivnosti koje su ciljane na razvoj motoričkih znanja, funkcionalnih sposobnosti i koordinacije. Ovisno o ciljevima i planiranim aktivnostima, ovaj dio se može prilagoditi potrebama djece i trajati kraće ili duže (Rojnić Putarek, 2018). Završni dio aktivnosti je posljednji segment i trebao bi trajati otprilike 2-5 minuta (Vučinić, 2001). U ovom dijelu se provode vježbe istezanja i opuštanja kako bi se tijelo postupno smirilo nakon intenzivnih aktivnosti. Također, završni dio može uključivati i kratku refleksiju ili razgovor s djecom o tome što su naučila i osjetila tijekom aktivnosti.

#### **a) Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja ima važnu ulogu u pripremi djece za tjelesne napore i angažman u ostalim aktivnostima. Cilj je osigurati da sadržaji u ovom dijelu budu jednostavni i razumljivi djeci. Prema istraživanjima, motorički sadržaji koji se preporučuju za uvodni dio su pojedinačne i hvatačke kineziološke igre (Petrić, 2019). Uvodni dio je prvi segment aktivnosti tjelesnog odgoja i trebao bi trajati otprilike 2-5 minuta. U ovom dijelu se može provesti sportski pozdrav, koji bi trebao biti isti svaki put kako bi djeca prepoznala i prihvatila ritual skupine. Ovaj pozdrav ima značajnu ulogu u motivaciji djece za daljnji rad te može doprinijeti stvaranju ugodne atmosfere na početku aktivnosti. Igre koje se koriste u uvodnom dijelu trebaju poticati aktivno sudjelovanje djece tijekom cijelog vremena. Kroz ove igre, djeca se zagrijevaju i pripremaju cijelo tijelo za daljnje aktivnosti. Uvodni dio započinje znakom odgojitelja za okupljanje na određenom mjestu na vježbalištu. Odabir mjesta ovisi o procjeni odgojitelja i trebao bi omogućiti djeci koncentraciju na zadatke koji će uslijediti. Također je važno provjeriti jesu li djeca opremljena prikladnom odjećom i obućom radi njihove sigurnosti. Primjer jedne igre koja se može koristiti u uvodnom dijelu je „Pronađi boju“. Djeca slobodno trče po dvorani sve dok ne dobiju znak od voditelja da pronađu određenu boju u dvorani, na primjer, „pronađite mi crvenu boju“. Kada dobiju zadatak, djeca se rastrče i dodiruju jednim prstom sve što je u dvorani te boje (Sindik, 2008).



Slika 5. Igra „Pronađi boju“ (Sindik, 2009)

### b) Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremiti tijelo djeteta za povećane fizičke napore tijekom aktivnosti. Izabrane vježbe trebaju imati pozitivan utjecaj na cijeli organizam te ih treba izvoditi iz različitih položaja, kao što su stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći. Redoslijed vježbi obično određuje različite dijelove tijela, kao što su vrat, ruke i rameni pojas, trup, zdjelični pojas i noge. Bitno je da sve te dijelove tijela obuhvatimo tijekom pripremnog dijela aktivnosti. Opće pripremske vježbe mogu se provoditi na jednom mjestu ili uz kretanje, i to s ili bez pomagala. Na početku pripremnog dijela aktivnosti, odgojitelj daje djeci upute o postavljanju u određenu formaciju. To može biti slobodna postava, vrste s međuprostorom, polukrug, krug ili svako dijete može stati na svoju prethodno označenu točku (npr. pomoću samoljepljive trake u boji) (Vučinić, 2001). Kada se koriste pomagala za opće pripremske vježbe, odgojitelj treba organizirati da djeca jednostavno (bez guranja) uzmu pomagalo za vježbanje i stanu na odgovarajuće mjesto na vježbalištu.



Slika 6. Opće pripremne vježbe s loptom (Petrić, 2019)

### c) Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja predstavlja najkompleksniji motorički segment i podijeljen je na glavni "A" i glavni "B" dio. Glavni "A" dio usmjeren je na poučavanje motoričkih znanja, dok je glavni "B" dio namijenjen situacijskom usavršavanju istih. Prema autoru Vilku Petriću (2019:14), „sadržaji glavnog "A" dijela aktivnosti tjelesnog odgoja proizlaze iz četiri domene koje obuhvaćaju: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje manipulacije predmetima“.



Slika 7. Realizacija motoričkih sadržaja iz cjeline (prelaženje prepreke) (Petrić, 2019)

U ovom dijelu aktivnosti, fokus je na izvođenju motoričkih zadataka koji zahtijevaju najviše sportske opreme. Važno je uključiti svu djecu u pripremu

vježbovnog prostora kako bi se smanjila gužva i omogućilo da djeca budu aktivna tijekom cijelog vremena. Ovo uključivanje daje djeci osjećaj vrijednosti i korisnosti, te im pomaže zadržati koncentraciju i kontinuitet u radu. Bitno je osigurati dovoljno prostora za vježbanje kako bi djeca imala dovoljno prostora i ne gurala se međusobno. Kada je postavljen prvi motorički zadatak, odgojitelj ga kratko opisuje i demonstrira (Petrić, 2019). Također, odgojitelj može odabrati dijete da pokaže izvođenje zadatka kako bi druga djeca dobila primjer.

Sadržaji glavnog "B" dijela aktivnosti tjelesnog odgoja su sinteza motoričkih sadržaja koji su već prethodno izvedeni u glavnom "A" dijelu. Ovo se postiže kroz izvođenje motoričkih zadataka uz pratnju glazbe, kinezioloških igara i poligonskih organizacijskih oblika rada. Glazba može imati izuzetno motivirajući učinak na djecu te ih potaknuti na intenzivnije kretanje (Ivanković, 1980). Stoga, u ovom dijelu aktivnosti s djecom, odlično je usavršavati određene pokrete kroz igru uz glazbu. U ranijoj dobi djece, najčešće se koriste pojedinačne kineziološke igre, dok se kod predškolske djece češće primjenjuju ekipne kineziološke igre.

U glavnom "B" dijelu aktivnosti obično se provode sadržaji visokog intenziteta. Ako je potrebno, bitno je podsjetiti djecu na dogovorena pravila, dodatno ih pojasniti, zaustaviti igru i dati dodatne upute. Također, ohrabrenje i motivacija su važni kako bi se djeca potaknula da daju svoj maksimum (Ivanković, 1980).

#### **d) Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Završni dio aktivnosti trebao bi obuhvaćati sadržaje niskog intenziteta koji potiču umjerena fiziološka opterećenja kako bi se postigla prethodno navedena svrha (Petrić, 2019). Prema autoru Vilku Petriću (2019:18), neki primjeri takvih sadržaja mogu uključivati sljedeće „hodanja sa zadacima, hodanja uz glazbu, vježbe disanja, lagane i smirujuće plesne strukture“.

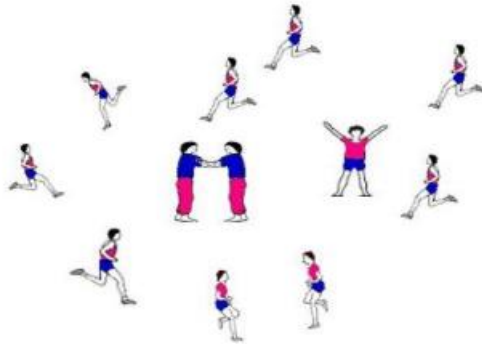
*Opuštena šetnja:* Hodanje s uključenim zadacima ili aktivnostima poput promatranja prirode, razmišljanja o rješavanju problema ili vizualizacije ciljeva može biti korisno za postupno smanjenje intenziteta tjelesne aktivnosti.

*Hodanje uz glazbu:* Hodanje uz omiljenu glazbu može pridonijeti opuštanju i uživanju u aktivnosti. Birajte glazbu koja vam pruža osjećaj zadovoljstva i smirenosti.

*Tehnike disanja,* poput dubokog disanja ili svjesnog disanja, mogu pomoći u smanjenju tjelesne napetosti i poticanju opuštanja. Ove vježbe mogu se izvoditi u stajaćem ili sjedećem položaju. Jednostavni plesni koraci ili pokreti usmjereni prema



opuštanju i smirivanju mogu biti uključeni kao dio završnog dijela aktivnosti. Plesni pokreti trebaju biti jednostavni za izvođenje i ne bi trebalo zahtijevati preveliko naprezanje. Važno je poštivati vlastiti ritam i sposobnosti prilikom izvođenja tjelesnih aktivnosti.



Slika 8. Igra „Pronađi prijatelja“ (Sindik, 2009)

*Igra "Pronađi prijatelja"*: Djeca slobodno se kreću po dvorani uz određenu glazbu. Kada glazba prestane svirati, djeca se međusobno zagrlje, okrenuta jedno prema drugome. U završnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja možemo uključiti i druge aktivnosti, poput pospremanja sportske opreme i pomagala, razgovora s djecom o provedenoj aktivnosti, pranje ruku i umivanje, gledanje videozapisa s raznim sportskim sadržajima, čitanje priča i još mnogo toga.

#### 4.4. Igra kao tjelesna aktivnost

Igra se smatra tjelesnom aktivnošću. Svaki oblik kretanja koji uključuje fizičku aktivnost može se definirati kao tjelesna aktivnost, a igra je jedan od najstarijih oblika tjelesne i zdravstvene kulture, kako ističe Findak (1995.) Igra je autonomna aktivnost koju često odabiremo spontano, pružajući nam osjećaj slobode i ugone. Ona ima različite funkcije, uključujući nenamjerno učenje i uvježbavanje različitih oblika ponašanja za buduće odraslo doba. Igra predstavlja temeljni oblik učenja za djecu predškolske dobi, kako tjelesno tako i emocionalno.

Igra koja angažira dijete na tjelesnoj i emocionalnoj razini nije samo sredstvo zabave, već pozitivno utječe i na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti poput brzine, agilnosti, preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, ravnoteže i snage. Igra je temeljna potreba djece, a s razvojem dolazi do specifičnih potreba za određenim vrstama igara. Na primjer, trogodišnjaci mogu sudjelovati u igri na spravama u parkovima uz primjerene mjere opreza, dok četverogodišnjaci pokazuju izraženu želju za igrom s loptom i različitim pokretnim igrama (Jurko, Čular i Badrić, 2015).

Definicije igre naglašavaju njezinu kompleksnost, spajajući intelektualnu i tjelesnu aktivnost, te ističući osjećaj radosti, relaksacije ili uzbuđenja koji proizlazi iz igre. Slobodno vrijeme provedeno u igri, bilo u parku, obiteljskim okupljanjima ili rođendanima, pruža djeci priliku za različite igre. Važno je prilagoditi igre djetetovoj dobi, kako bi bile prikladne i poticajne. Neljak (2009.) opisuje igre koje se mogu provoditi u ranom i predškolskom odgoju, a iste se igre mogu koristiti i za slobodno vrijeme djeteta.

Igra, stoga, ostaje ključna komponenta djetinjstva, spajajući radost, učenje i tjelesnu aktivnost. Tjelesne igre prilagođene biotičkim motoričkim znanjima trebaju biti sastavni dio programa za djecu rane i predškolske dobi. Igra prirodno omogućuje potpun razvoj djeteta koji obuhvaća tjelesne, intelektualne, afektivne i socijalne aspekte. Igra je najprirodniji oblik tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi, stoga bi odgojno-obrazovni proces trebao biti temeljen na igri. Tjelesne igre, koje se mogu definirati kao skup različitih motoričkih znanja potrebnih za ostvarenje određenog cilja, imaju poseban značaj u tjelesnom vježbanju djece. U sustavu odgoja i obrazovanja, možemo razlikovati pojedinačne, ekipne i hvatačke tjelesne igre (Findak i Delija, 2001). Pojedinačne tjelesne igre su one u kojima dijete sudjeluje samostalno. To mogu biti aktivnosti poput trčanja, preskakanja prepona, hodanja po ravnotežnoj dasci ili vožnje bicikla. Ove igre potiču samostalnost, samopouzdanje i razvoj osnovnih motoričkih vještina. Ekipne tjelesne igre uključuju sudjelovanje više djece zajedno.

Primjeri takvih igara su nogomet, košarka, odbojka ili igre s loptom. Ove igre promiču suradnju, timski rad i socijalne vještine poput komunikacije i poštivanja pravila. Hvatačke tjelesne igre su one u kojima djeca trebaju loviti ili uhvatiti određene predmete, poput igre "hvatanja repa" ili igre "hvatanja lopte" (Findak i Delija, 2001). Ove igre razvijaju brzinu, okretnost, motoričku preciznost i reakcijsko vrijeme. Važno je da odgojitelji i roditelji pruže djeci raznolike tjelesne igre koje

odgovaraju njihovom uzrastu i razvojnim potrebama. Kroz ove igre, djeca će razvijati motoričke sposobnosti, održavati tjelesnu kondiciju, poticati zdrav rast i razvoj, te uživati u aktivnom i zabavnom iskustvu.

#### a) MLAĐA DOBNA SKUPINA

U igri namijenjenoj mlađoj skupini vrtićke dobi, prva se zove "Traženje para". Svako dijete pronalazi svojeg para i drže se za ruke. Kada dobiju znak, slobodno trče po prostoru ili na otvorenom. Nakon ponovljenog znaka, svako dijete pokušava ponovno pronaći svog para. Ova igra može se dodatno animirati glazbom, gdje djeca trče dok glazba svira, a prestaju tražiti para kad glazba prestane. Druga igra, nazvana "Ptičice u gnijezdu", uključuje nekoliko obruča koji predstavljaju gnijezda.

Djeca su ptičice koje slobodno lete izvan gnijezda. Kada voditelj igre (roditelj) viče "jastreb", sva djeca brzo trče i pokušavaju se sakriti u gnijezdo. Treća igra, "Medo i ose", određuje jedno dijete, odabrano brojalicom, kao "medu" koji spava zimski san. Ostala djeca su "ose" koje bockaju medu prstima (Macan i Romić, 2012). Medo se budi ako ga ose razljute i počinje loviti ose. Dijete koje medo zadnje uhvati postaje novi medo. "Igra kipova" odvija se tako da djeca trče slobodno po prostoru. Jedno dijete, lovilo, uhvati drugo dijete i pretvara ga u kip, koje mora stajati na mjestu. Ako drugo dijete oprtrči oko kipa, ono može ponovno trčati. Igra završava kada lovilo uhvati svu djecu.

#### b) SREDNJA DOBNA SKUPINA

U igrama namijenjenim srednjoj skupini vrtićke dobi, prva je "Poplava, tuča". Djeca slobodno trče, a kada čuju "poplava", moraju se popeti na povišeno mjesto, dok se kada čuju "tuča", trebaju sakriti. Ovoj igri mogu se dodati i druge vremenske prilike poput "kiše", gdje djeca simuliraju korištenje kišobrana, ili "snijega", gdje glume radnju pravljenja anđela u snijegu. "Hvatanje lovca" je druga igra u kojoj je jedno dijete odabrano brojalicom kao lovac. Lovac lovi ostalu djecu, a svako dijete koje uhvati pridružuje mu se, držeći se za ruku lovca. Na kraju, djeca koja su uhvaćena formiraju lanac, a zadnje uhvaćeno dijete postaje novi lovac. U igri "Prenošenje lopte", djeca formiraju dvije kolone i podižu ruke u zrak (Prpić, 2021).

Prva djeca u koloni drže loptu, a na znak voditelja igre, lopta putuje preko ruku sve do zadnjeg djeteta. Kolona čija lopta prva stigne do zadnjeg djeteta pobjeđuje. Ova igra može se prilagoditi na različite načine, kao što je prenošenje lopte ispod

nogu ili sa strane. "Čarobni štapić" je četvrta igra u kojoj jedno dijete posjeduje čarobni štapić (grančicu). Na znak "čarobnjaka", djeca se počnu kretati imitirajući različite likove poput klokana, balerine, ptice itd. Dijete koje najbolje odglumi postaje novi čarobnjak.

#### c) STARIJA DOBNA SKUPINA

"Izmakni vijači" je igra u kojoj voditelj igre vrti vijaču po podu u krugu, dok djeca moraju skakati kako bi izbjegla da ih vijača dotakne po nogama. Dijete koje vijača dotakne ispada, a pobjeđuje ono koje izbjegne dodir vijače. U igri "Tko će pogoditi metu", djeca stoje u koloni i pokušavaju precizno pogoditi udaljenu metu. Svako dijete ima tri pokušaja, a pobjednik je ono koje najviše puta pogodi metu. "Utrka na tri noge" podrazumijeva da su djeca podijeljena u parove s vezanim nogama. Na znak, parovi trče do cilja, a pobjeđuje onaj par koji prvi stigne do cilja. U igri "Auto izlazi iz garaže", djeca sjede u krugu s raširenim nogama, a voditelj igre sjedi u sredini kruga. Voditelj otkotrlja loptu prema jednom djetetu, koje mora uhvatiti loptu, vratiti je voditelju i reći: "Tu-tu, auto izlazi iz garaže" (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015). Voditelj potom šalje loptu drugom djetetu, ponavljajući postupak. Ove igre su prilagođene starijoj skupini vrtićke dobi kako bi potaknule kretanje, preciznost i suradnju među djecom.

### **4.5. Šetnja**

Šetnja kao tjelesna aktivnost ima za svrhu omogućiti djeci organiziran boravak na svježem zraku i poticati umjerenu aktivnost lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava. U situacijama kada dječji vrtići nemaju dvorište, vanjska igrališta ili druge otvorene prostore za igru, šetnja postaje posebno važna organizacijska tjelesna aktivnost. Prilikom šetnje, djeca kontinuirano hodaju s planiranim odmorima.

Maksimalna udaljenost ili trajanje šetnje prilagođava se dobi i sposobnostima djece. Tijekom šetnje stvaraju se prilike za timski rad, promatranje prirode, razvoj ekološke svijesti i učenje. Važno je da odgojitelj upozna i istraži staze kojima će voditi djecu kako bi uvijek znao što očekivati i gdje može planirati odmore. Prilikom

organiziranja šetnje kao tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi, važno je osigurati sigurno okruženje (Petrić, 2019).

#### **4.6. Izlet**

Izleti djeci omogućuju istraživanje različitih destinacija i prihvaćanje raznolikosti. Ta iskustva doprinose razvoju otvorenosti prema novim idejama i filozofijama te potiču intelektualni napredak (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Dojenčad i djeca uvijek istražuju svoje okruženje i uče iz svojih zajednica. Svako iskustvo, bilo da se radi o kreativnim igrama, izletima u vrtiću, školi ili s obitelji, pomaže oblikovati njihovo razumijevanje drugih ljudi i društva (Neljak, 2009). Svrha izleta kao tjelesne aktivnosti je upoznavanje djece s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i drugim vrijednostima koje mogu pronaći u bližem ili daljem okruženju (Petrić, 2019). Izleti imaju određenu temu (cilj) i naglašenu edukacijsku komponentu koja omogućuje integraciju različitih područja u odgojno-obrazovnom sustavu. Izleti mogu biti poludnevni, cjelodnevni ili višednevni (Petrić, 2019).

Kada su u pitanju kineziološki aspekti izleta, pješaćenje je često uključeno kao aktivnost. Za djecu rane i predškolske dobi, izleti u prirodna okruženja su posebno prikladni jer pružaju idealnu priliku za upoznavanje i sudjelovanje u aktivnostima u prirodi (Petrić, 2019). Organizacija izleta tijekom pedagoške godine obično se provodi u ranoj jeseni, proljeće i na početku ljeta. Prije samog izleta, odgojitelj treba istražiti odredište i mogućnosti koje ono pruža. Uvijek je dobro imati prisustvo roditelja tijekom izleta, posebno kada su u pitanju mlađa djeca. To olakšava brigu o djeci odgojitelju, a obiteljima pruža priliku za kvalitetno zajedničko druženje (Petrić, 2019).

#### **4.7. Zimovanje**

Zima donosi brojne nove mogućnosti za kreativnu igru, maštu i izgradnju. Svjež zrak blagotvorno djeluje na tijelo, a kretanje na otvorenom tijekom zime angažira mišiće koji se možda ne koriste toliko intenzivno u drugim godišnjim dobima. Jednostavan čin vuče saonica uz brdo pruža nogama izvrsnu tjelesnu

aktivnost. Zima je također idealno vrijeme za unapređivanje osnovne snage tijela.

Zimske aktivnosti na otvorenom potiču sva osjetila i često stvaraju nezaboravne trenutke u prirodi. To je jedan od razloga zašto vrijeme provedeno u prirodi zimi često ostaje urezano u našim sjećanjima (Starc i sur., 2004). Zimovanje se može definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi tijekom zimskih uvjeta, najčešće u planinskim područjima s obiljem snijega (Petrić, 2019). Za djecu predškolske dobi i rane školske dobi, kada su klimatski uvjeti povoljni, aktivnosti na otvorenom tijekom dana uključuju sanjkanje, klizanje, skijanje i šetnje. Kada vremenski uvjeti nisu pogodni za boravak na otvorenom, unutar zatvorenog prostora organiziraju se različite aktivnosti. To mogu biti pidžama-partyji, smišljanje ludih frizura ili gledanje filmova (Petrić, 2019).

#### **4.8. Ljetovanje**

Ljetovanje kao tjelesna aktivnost ima za cilj pružiti djeci mogućnost sudjelovanja u raznim obrazovnim i rekreacijskim sadržajima koji se provode tijekom ljeta. Ljetovanje se obično definira kao organizirani višednevni boravak u prirodi, najčešće na obalnim područjima uz more ili drugim vodenim površinama (Petrić, 2019). Tijekom ljetovanja, djeca se najčešće uključuju u aktivnosti poput plivanja, igara u vodi i obuke neplivača. Osim toga, mogu se provoditi različite kineziološke igre, pješačenja i izleti brodom. Večernji program obično uključuje motoričke aktivnosti uz glazbu te likovne radionice. Važno je omogućiti djeci stjecanje i razvoj specifičnih kompetencija potrebnih za boravak u prirodi tijekom ljeta. Također, treba ih educirati o utjecaju tjelesnih aktivnosti i boravka u prirodi na njihovo zdravlje te ih upoznati s opasnostima dugotrajnog izlaganja suncu i naučiti kako se zaštititi (Petrić, 2019). Ljetovanje kao tjelesna aktivnost pruža brojne prednosti za djecu. Osim što potiče tjelesni razvoj i motoričke vještine, sudjelovanje u tim aktivnostima omogućuje djeci socijalizaciju, razvijanje timskog duha i suradnje te jačanje samopouzdanja.

Također, boravak u prirodi pruža priliku za istraživanje i upoznavanje okoliša te razvijanje svijesti o važnosti očuvanja prirode.

Važno je da se ljetovanje kao tjelesna aktivnost organizira na siguran i odgovarajući način. Osiguravanje kvalificiranih stručnjaka i odgovarajuće opreme za provedbu aktivnosti ključno je za sigurnost djece. Također, treba osigurati

pridržavanje sigurnosnih mjera i pravilnu edukaciju djece o opasnostima i pravilima ponašanja tijekom boravka u prirodi.

#### **4.9. Sportski trening**

Sportski trening uključuje dugoročno planiranu i programiranu pripremu sportaša koja obuhvaća tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku dimenziju. Kroz vježbanje i učenje pod visokim fizičkim opterećenjem, sportaši postižu svoje ciljeve (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Važno je započeti s primjenom kinezioloških programa prilagođenih djeci u ranom djetinjstvu kako bi se potaknuo zdrav način života već u predškolskoj dobi. To može postaviti temelje za održavanje zdravog načina života i u školskoj i odrasloj dobi (Sindik, 2009). Cilj sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju nije samo antropološka dobrobit djeteta, već i usmjeravanje djece prema određenom sportu od najranije dobi.

Integrirani sportski programi provode se unutar redovitog programa ranog odgoja, često pod nazivom "sportski vrtić" (Petrić, 2019). Kvalitetan sportski program i trening trebaju zadovoljavati određene uvjete prema autoru Vilku Petriću (2019):

- Sportski sadržaji trebaju biti prilagođeni svakom djetetu kako bi se poticao njihov motorički razvoj.
- Sportski trening treba provoditi u različitim prostorno-materijalnim uvjetima, uključujući sportske dvorane i vanjske sportske prostore.
- Sportski trening treba provoditi redovito, najmanje tri puta tjedno.
- Stručni kadar koji provodi sportski trening trebao bi se sastojati od tima stručnjaka kao što su odgojitelji, kineziolozi, pedagozi, psiholozi itd.
- Motorički sadržaji tijekom treninga trebaju se temeljiti na biotičkim motoričkim znanjima.
- Uključivanje roditelja u sportski trening putem organizacije priredbi, natjecanja i sportskih druženja.

Specijalizirani sportski programi provode se nakon redovitog programa ranog odgoja, a vode ih osobe osposobljene za rad u sportu, kao što su kineziolozi, školovani treneri i doškolorani odgojitelji. Organizacija sportskog treninga u specijaliziranom sportskom programu slična je ili identična aktivnostima tjelesnog

odgoja. Trening obuhvaća uvodni i pripremni dio kako bi se dijete fizički i psihički pripremio za glavni dio treninga, koji je usmjeren na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta. Završni dio treninga ima za cilj smirivanje organizma djeteta i njegov energetske oporavak (Petrić, 2019).

U ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, sportski trening ima za cilj pružiti djeci priliku za upoznavanje i uživanje u različitim sportskim aktivnostima. Svrha sportskog treninga nije samo usmjeravanje djece prema određenom sportu, već i razvoj njihovih motoričkih sposobnosti, socijalnih vještina i cjelokupnog zdravlja. Sportski trening se često provodi kroz integrirani sportski program unutar redovitog programa ranog odgoja i obrazovanja, koji se često naziva "sportski vrtić". Ovaj program omogućuje djeci da istraže različite sportove i razviju opću ljubav prema tjelesnoj aktivnosti.

Također, sportski trening može biti organiziran u suradnji s određenim sportskim klubovima ili udrugama koje pružaju specijalizirane sportske programe za djecu predškolske dobi. Važno je prepoznati potencijale i talente svakog djeteta kako bi se pružila podrška i poticaj za njihov daljnji razvoj. Kroz sportski trening, djeca mogu razvijati svoje prirodne talente i interese, stječući samopouzdanje i vještine koje će im biti korisne u budućnosti. Osim toga, sportski trening također ima pozitivan utjecaj na socijalni razvoj djece, potičući timski rad, suradnju i poštivanje pravila. Važno je napomenuti da svrha sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju nije samo stvaranje vrhunskih sportaša, već i promicanje zdravog načina života, tjelesne aktivnosti i radosnog sudjelovanja u sportu. Kroz igru i zabavu, djeca mogu naučiti važne životne lekcije poput upornosti, discipline i fair playa.

#### **4.10. Jutarnje tjelesno vježbanje**

Jutarnja tjelovježba u predškolskom okruženju nije samo fizička aktivnost već i ključan ritual koji ima dublje značenje u razvoju djece. Svrha ove rutine je stvaranje pozitivne atmosfere u skupini, poticanje lakšeg uključivanja djece u dnevne aktivnosti te olakšavanje procesa odvajanja od roditelja. Osim toga, jutarnja tjelovježba pruža priliku za energičan početak dana i razbuđivanje djece. Jutarnja tjelovježba obuhvaća raznolike sadržaje kako bi bila dinamična i privlačna djeci. Opće pripreme vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre te



tjelovježba uz priču čine širok spektar aktivnosti kojima se potiče motorički razvoj, koordinacija i socijalna interakcija među djecom (Torin, 2006). Preporučljivo je provoditi jutarnju tjelovježbu svaki dan, idealno prije doručka. Redovita praksa pridonosi stvaranju rutine te omogućava djeci da se naviknu na aktivno jutarnje buđenje. Za neku djecu, ova rutina također olakšava proces odvajanja od roditelja, pružajući im siguran i poznat okvir za početak dana. Iako se jutarnja tjelovježba može provoditi u svim prostorima, poželjno je da se održava na otvorenom prostoru ako je to moguće.

Svjež zrak i prirodna svjetlost dodatno potiču vitalnost i pozitivno raspoloženje djece. Otvoreni prostori pružaju više mogućnosti za raznolike aktivnosti te potiču cjelokupnu dobrobit djece. Važan aspekt jutarnje tjelovježbe je završetak s pranjem ruku. Ova praksa ne samo da podržava higijenske standarde, već i potiče razvoj zdravih navika među djecom. Stvaranje veze između tjelesnog vježbanja, higijene i pripreme za obrok predstavlja integriran pristup brizi o djetetu (Sindik i Brnčić, 2012).

Jutarnja tjelovježba u predškolskom okruženju više je od samog fizičkog aktiviteta. Ona predstavlja ključan dio dnevnog ritma, pridonoseći pozitivnoj atmosferi, socijalnom uključivanju te razvoju motoričkih vještina. Redovito provođenje jutarnje tjelovježbe ima dugoročne koristi za zdravlje i dobrobit djece, pružajući im snažan temelj za tjelesni i emocionalni razvoj.

#### **4.11. Tjelesno aktivne pauze**

Tjelesno aktivne pauze predstavljaju ključan element u predškolskom odgoju, pružajući djeci aktivan odmor nakon intelektualnog napora. Ova praksa ima za cilj revitalizaciju djece te sprječavanje gubitka koncentracije, znakova umora, ili pojave nepoželjnog ponašanja. Tjelesno aktivne pauze su trenuci kada odgojitelj prepoznaje potrebu za promjenom ritma, potičući tjelesnu aktivnost kroz raznolike sadržaje. Sadržaji tjelesno aktivnih pauza su raznovrsni i prilagođeni potrebama djece.

Tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe te pojedinačne kineziološke igre čine bogatu paletu aktivnosti koje potiču motorički razvoj i socijalnu interakciju (Torin, 2006). Kroz ovakve interaktivne momente, djeca ne samo da odmaraju od intelektualnog napora, već i aktivno sudjeluju u tjelesnim aktivnostima koje promiču zdravlje i dobrobit. Odgovornost

odgojitelja u implementaciji tjelesno aktivnih pauza je ključna. Primijetiti trenutak kada djeca pokazuju znakove umora ili gubitka koncentracije zahtijeva promišljenu pažnju. Odgojitelj treba postupno animirati svu djecu na sudjelovanje, koristeći se raznovrsnim sadržajima koji će zainteresirati širok spektar djece. Motivacija odgojitelja, pozitivan pristup i entuzijizam igraju važnu ulogu u uspješnosti tjelesno aktivnih pauza. Optimalno trajanje tjelesno aktivne pauze iznosi otprilike 10 minuta, no fleksibilnost u pristupu treba biti ključna. Odgojitelj treba pratiti reakcije djece i prilagođavati trajanje prema potrebama skupine. Priprema je ključna za uspješnost ovog koncepta - odgojitelj treba imati pripremljene različite sadržaje, prilagođene dobi i interesima djece, kako bi osigurao dinamičnost i angažman tijekom pauze (Torin, 2006).

Tjelesno aktivne pauze predstavljaju inovativan pristup u predškolskom odgoju, pružajući djetetu ne samo odmor, već i poticaj za tjelesnu aktivnost. Kroz raznolike sadržaje, od priča do igara, odgojitelji stvaraju prostor za integraciju tjelesnog i intelektualnog razvoja djece. Ova praksa ne samo da podupire zdravlje djece već i gradi temelje za pozitivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti u budućnosti.

## 5. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost obuhvaća svaki pokret koji se čini s ciljem potrošnje energije iznad razine mirovanja. Njezin utjecaj na djetetov organizam pozitivan je kako na fizičko, tako i na psihičko zdravlje. Ova aktivnost odražava se na različite aspekte antropološkog statusa, uključujući antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne osobine te socijalni status. Redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima kod djece olakšava regulaciju tjelesne težine, smanjuje rizik od bolesti te doprinosi općem zdravstvenom stanju. Djeca koja su uključena u tjelesne aktivnosti ili sport često pokazuju vedrije i pozitivnije ponašanje, stabilniju psihičku ravnotežu te sveukupno veće zadovoljstvo životom.

Stoga je iznimno važno da odgojitelji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja redovito potiču i uključuju djecu u razne oblike tjelesnih aktivnosti. To mogu biti aktivnosti tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje vježbanje, aktivne tjelesne pauze, vježbanje s roditeljima, sportski treninzi, šetnje ili zabavni sadržaji poput izleta, zimovanja i ljetovanja. Ključno je da odgojitelji stvaraju sigurno okruženje za tjelesnu aktivnost te svojim pozitivnim pristupom potiču razvoj pozitivnih navika vježbanja kod djece.

Roditelji igraju ključnu ulogu u poticanju djece na sudjelovanje u sportskim aktivnostima izvan predškolske ustanove. Njihov angažman i potpora ključni su faktori u formiranju zdravih životnih navika i promicanju aktivnog načina života kod djece. Važnost tjelesne aktivnosti u djetinjstvu izuzetno je bitna za optimalan rast i razvoj djece. Redovita tjelesna aktivnost pruža osnovu za zadovoljenje fizičkih potreba djece, potiče pravilan rast i razvoj, te dugoročno pridonosi njihovom zdravlju.

S obzirom na suvremene izazove poput sjedilačkog načina života, odgojitelji i roditelji imaju ključnu ulogu u usmjeravanju djece prema zdravim životnim navikama. Igra u predškolskoj dobi, kao osnovni oblik aktivnosti, omogućava djeci da zadovolje svoju prirodnu potrebu za kretanjem, stvarajući temelje zdravih navika i motoričkih znanja. Važno je naglasiti da odgojitelji, prilikom odabira tjelesnih aktivnosti, moraju pažljivo pratiti individualne mogućnosti, sposobnosti, potrebe i želje svakog djeteta, prilagođavajući pristup prema dobnim skupinama.

Odgojitelji, kao stručnjaci u predškolskom odgoju, trebaju se metodički, teorijski i organizacijski pripremiti za izvođenje tjelesnih aktivnosti kako bi osigurali sigurno i poticajno okruženje za djecu. Izvan predškolskih ustanova, roditelji su ključni faktor u podržavanju tjelesne aktivnosti kod djece, te je važno da već u ranoj dobi usade zdrave životne navike. Kroz redovitu tjelesnu aktivnost, djeca jačaju mišiće, kosti te unutarnje organe, smanjuju rizik od bolesti, a utječe i na njihovo psihičko zdravlje. Sve ove prednosti naglašavaju neophodnost integracije tjelesne aktivnosti u svakodnevni život djece. Kroz poticanje pravilnog odnosa prema tjelesnoj aktivnosti, odgojitelji i roditelji zajednički oblikuju temelje za zdraviji i sretniji život svoje djece.

## 6.LITERATURA

1. Badrić, M. i Prskalo, I. (2010). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152, 3-4, 479-494.
2. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športsko medicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
3. Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe S. A., Spence J. C., Friedman A., Tremblay M. S., Slater L. & Hinkley, T. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Scient Medical Sport*, 19(7), 573-578.
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Delija K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgajatelje*. Zagreb: Edip.
7. Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Ivanković, A. (1980.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Jurko, D. Čular, D. Badrić, M. i Sporiš G. (2015.) *Osnove kineziologije*. Split: Sportska knjiga, Gopal d.o.o.
10. Kosinac, Z. (2011). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5 do 11. godine. Split: *Savez školskih športskih društava grada Splita, Sveučilište u Splitu*.
11. Kosinac, Z. i Prskalo, I. (2017.) *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
12. Lazar, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
13. Macan, J. i Romić, G. (2012). Tjelesna aktivnost i astma. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 33-38.
14. Marić, I., Lovrić, F. i Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na

- mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.
15. Mišigoj-Duraković i sur. (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.*
  16. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o.*
  17. Mraković, M. (1992.) *Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.*
  18. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.*
  19. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati u vrtiću i školi. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.*
  20. Pejčić, A. (2001.) *Zdrav duh u zdravom tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola Sveučilišta u Rijeci.*
  21. Pejčić, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.*
  22. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.*
  23. Petrić, V. i sur. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93.
  24. Prpić, I. (2021). Stavovi odgojitelja o kineziološkim aktivnostima na otvorenom za djecu rane i predškolske dobi. *Krugovi detinjstva*, 2, 7-18
  25. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.*
  26. Rojnić Putarek, N. (2018.) Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27(1), 63-69.
  27. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar.*
  28. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.*
  29. Sindik, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetovog zdravlja i poticanje razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
  30. Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). *Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94.
  31. Starc, B., Čudina-Obradović, M. i Pleša, A. (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – tehnička knjiga.*
  32. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). *Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. Medica Jadertina* 45(3-4), 97-104.

33. Torin, N. (2006.) *Igrom i smijehom kroz djetinjstvo*. Rijeka: Dušević i Kršovnik d.o.o.
34. Vučinić, Ž. (2001.) *Kretanje je djetetova radost: priručnik za poticanje dječjeg razvoja*. Zagreb: Foto Marketing – FoMa.

## SAŽETAK

Redovita svakodnevna tjelesna aktivnost u životu djece ključna je za njihov cjelovit razvoj. Tjelesna aktivnost ne samo da pozitivno utječe na fizički aspekt, već ima duboki utjecaj na razvojne osobine djeteta, pridonoseći izgradnji pozitivne slike o sebi. Prema Konvenciji o pravima djeteta, priznavanje prava djece na slobodno vrijeme, igru i sport, uključujući tjelesnu aktivnost, postavlja temelj za zdrav i aktivno vođen život. U ovom je radu opisana uloga odgojitelja i roditelja u razvoju i formiranju zdravih životnih navika kod djece u ranoj i predškolskoj dobi. Analizira se kako odgojitelji i roditelji potiču tjelesnu aktivnost kod kuće, koliko je ona prisutna u njihovim svakodnevnim životima te kako taj angažman doprinosi ukupnom dobrostanju i pravilnom razvoju djeteta. Kroz analizu ovih aspekata, istražit će se kako odgojitelji i roditelji igraju ključnu ulogu u postizanju optimalnog tjelesnog i emocionalnog razvoja svoje djece, gradeći temelje za zdraviji i sretniji život.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, odgojitelji, rast i razvoj, zdravlje djeteta



## **ABSTRACT**

Regular daily physical activity in the children's lives is essential for their comprehensive development. Physical activity not only positively influences the physical aspect but also deeply impacts the developmental characteristics of the child, contributing to the formation of a positive self-image. According to the Convention on the Rights of the Child, recognizing children's rights to free time, play, and sports, including physical activity, establishes the foundation for a healthy and active life style. This paper focuses on the crucial role of educators and parents in shaping healthy habits on children in early and preschool age. It examines how educators and parents encourage physical activity at home, how prevalent it is in their daily lives, and how this engagement contributes to overall well-being and proper child development. Through the analysis of the aspects, we will explore how educators and parents play a crucial role in achieving optimal physical and emotional development in their children, laying the foundations for a healthier and happier life.

*Keywords:* physical activity, educators, growth and development, child health