

# Vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi

---

Erceg, Ana

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:137:819949>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA ERCEG**

**VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, rujan 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA ERCEG**

**VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303098362, 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, rujan 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ana Erceg, 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, 3. rujna 2024.



## **IZJAVA o korištenju autorskog djela**

Ja, Ana Erceg, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Vrste tjelesnog vježbanja 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, 3. rujna 2024.

Potpis

---

## SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD .....  | 1  |
| 2. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI ..... | 2  |
| 3. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....               | 5  |
| 3.1. Motorički razvoj .....  | 7  |
| 3.2. Morfološki razvoj .....                                       | 8  |
| 3.3. Motoričke sposobnosti .....                                   | 10 |
| 3.4. Funkcionalne sposobnosti .....                                | 11 |
| 4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....   | 13 |
| 4.1. Jednostavno tjelesno vježbanje .....                          | 13 |
| 4.2. Složenije tjelesno vježbanje .....                            | 15 |
| 4.2.1. Metodičke upute za provedbu sata igre i pokretne igre ..... | 17 |
| 4.3. Složeno tjelesno vježbanje .....                              | 18 |
| 4.3.1. Aktivnosti tjelesnog odgoja .....                           | 18 |
| 4.3.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....              | 18 |
| 4.3.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....           | 20 |
| 4.3.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....              | 21 |
| 4.3.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....             | 24 |
| 5. TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....         | 26 |
| 5.1. Poticajno tjelesno vježbanje .....                            | 26 |
| 5.2. Tjelesno aktivne pauze .....                                  | 27 |
| 5.3. Tjelesno vježbanje s roditeljima .....                        | 28 |
| 5.4. Sportski trening .....  | 29 |
| 5.5. Priredba .....  | 31 |
| 5.6. Šetnja .....  | 32 |
| 5.7. Izlet .....   | 33 |
| 5.8. Zimovanje .....   | 35 |
| 5.9. Ljetovanje .....  | 36 |
| 6. ULOGA ODRASLIH OSOBA U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE .....          | 38 |
| 6.1. Uloga roditelja .....   | 38 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 6.2. Uloga odgojitelja ..... | 39 |
| 7. ZAKLJUČAK .....           | 41 |
| 8. LITERATURA .....          | 42 |
| SAŽETAK .....                | 46 |
| SUMMARY .....                | 47 |

## 1. UVOD

Findak (1995) ističe da uključivanje djece rane i predškolske dobi u tjelesno vježbanje ima neizmjeran značaj zbog izravnog utjecaja na njihov pravilan rast, cjelovito zdravlje i psihofizički razvoj. Kombinacijom primjerene tjelesne aktivnosti s uravnoteženom prehranom pomažemo djetetu da postigne redovan motorički razvoj, ispunjavamo njegovu urođenu potrebu za kretanjem i igrom te usađujemo razumijevanje da je tjelesno vježbanje istinski vitalno i neophodno. Ovaj utjecaj potencijalno može odjeknuti u djetetovoj adolescenciji i odrasloj dobi, budući da se tijekom rane i predškolske dobi postavlja temelj za povoljnu perspektivu o sportu i istinsku naklonost prema tjelesnoj aktivnosti. Uspostavljanje zdravih navika i aktivnog načina života ukorjenjuje se u ranom djetinjstvu. Stoga je od iznimne važnosti djeci rane i predškolske dobi predstaviti pozitivne aspekte tjelesnog vježbanja i njegovati njihovu strast prema sportu.

Stephen (2006) navodi kako svako dijete ima pravo na zdrav utjecaj tjelesne aktivnosti, igre, plesa i sporta. Ključno je da te aktivnosti budu u skladu s djetetovom dobi i sposobnostima te da se provode u sigurnom i poticajnom okruženju. Rana i predškolska dob posebno je značajna za usađivanje zdravog načina života i poticanje rutine tjelesnog vježbanja. Kako bi se te navike ostvarile, Findak (1995) u svojim radovima naglašava važnost razumijevanja djece od strane odgojitelja, što podrazumijeva prepoznavanje i poštivanje dječjih sklonosti, želja i potreba.



## 2. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Prema Findaku (1995) razdoblje rane i predškolske životne dobi predstavlja povoljnu fazu za poticanje cjelovitog kinantropološkog razvoja i pospešivanje stjecanja bitnih motoričkih znanja kod djece. To uključuje njegovanje njihove sposobnosti da se učinkovito snalaze u prostoru, svladavaju prepreke, podnose otpor i manipuliraju objektima. Ova ključna faza obuhvaća cjelokupni djetetov motorički razvoj, manifestirajući se kao najintenzivnija i najpotpunija faza. Rano i predškolsko razdoblje predstavlja važnu prekretnicu za cjelovit napredak dječjih motoričkih sposobnosti.



*Slika 1.* Djeca rane i predškolske dobi svladavaju prepreke u prirodi  
(Izvor: <https://www.mlijecnizub.hr/magazin/za-odgojitelje/laila-gustavsson-kako-se-djeca-igraju-i-uce-u-prirodi/80>)

Neiskorištavanje mogućnosti utjecaja na kvalitetu i kvantitetu znanja i vještina u ovom razdoblju ne može se nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima, bez obzira na pojačane napore uložene u razvoj, kako unutar obiteljskog obrazovnog okruženja tako i u vanjskim obrazovnim oblicima. Prema Findaku (1995) današnja djeca rane i predškolske dobi sve manje zadovoljavaju potrebu za kretanjem zbog čega se javlja zabrinutost radi slabljenja kinantropoloških osobina i sposobnosti kod djece i utječe li to smanjenje na

njihovo cjelokupno zdravlje. Posljedica nedostatka tjelesne aktivnosti kod male djece štetno utječe na njihov uravnotežen rast i razvoj. Stoga je potrebno omogućiti djeci svakodnevno kretanje, bilo to spontano ili organizirano, kako u vrtićkom tako i u obiteljskom okruženju. Findak (1995) navodi kako je neophodno pažljivo praćenje djetetovog kinantropološkog stanja, posebice funkcionalnih sposobnosti koje su usko povezane s pretilošću.

Autorica Jana Parizkova (2008) u svom radu objašnjava da tjelesno aktivna djeca pokazuju nižu razinu masnoće u krvi, povišenu razinu zaštitnog lipoproteina HDL, pojačanu kardiorespiratornu aktivnost, poboljšane motoričke vještine te poboljšane motoričke i funkcionalne sposobnosti. Stoga postoji potreba za poticanjem svakodnevne tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi, kako unutar strukturiranih okruženja poput dječjih vrtića, tako i tijekom slobodnog vremena unutar obitelji. Osim ovih neposrednih učinaka, uključivanje djece u različite tjelesne aktivnosti značajno pridonosi cjelovitom razvoju samopoimanja i samopoštovanja. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima omogućuje djeci da njeguju samodisciplinu u svom ponašanju, usvoje produktivne radne rutine, poboljšaju kognitivni fokus, razviju emocionalnu kontrolu te potiču stjecanje vještina timskog rada i suradnje u kontekstu grupnih sportskih angažmana. Kada je riječ o usađivanju vrijednosti u svoje životne okvire, sportske aktivnosti ističu se kao jedna od rijetkih aktivnosti kroz koje djeca jasno uočavaju vezu između ulaganja truda i postizanja konkretnih rezultata. Ova izravna korelacija, u kojoj veći napor vodi do vrhunskih postignuća, njima je lako vidljiva kada se bave tjelesnim aktivnostima.

Pejčić (1996) navodi kako suvremena djeca odrastaju u društvu u kojem obrazovne institucije i stručnjaci imaju značajan utjecaj na njihove živote. U svjetlu ove stvarnosti, nužno je naglasiti da, u kombinaciji s poticajnim obiteljskim okruženjem i izvannastavnim oblicima odgoja i obrazovanja, sudjelovanje u različitim dobro prilagođenim programima, uključujući i one koji uključuju kineziološke aktivnosti, može olakšati učenje i njegovanje bitnih znanja, kao i razvijanje važnih vještina, sposobnosti i vrijednosti kod djece u

ranoj i predškolskoj dobi. Prema Findaku (1999), to podrazumijeva sveobuhvatan razvoj svih aspekata djetetovih kinantropoloških obilježja, koji se postiže minuciozno osmišljenim kineziološkim sadržajima, prikladno odabranim metodama rada i vještim voditeljima usklađenim s djetetovim interesima i mogućnostima.

Pejčić (2003) navodi kako je globalno i unutar Hrvatske široko prihvaćeno načelo da svako dijete ima pravo razvijati se u skladu sa svojim individualnim potencijalima i sposobnostima. Ovakvim pristupom stvaraju se povoljni uvjeti za cjeloviti razvoj djeteta, osiguravajući zadovoljenje njegovih raznolikih potreba, uključujući odabir najprikladnijih programa, koji su preduvjet za postizanje navedenih ciljeva.

### **3. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Kontinuirani rast i razvoj djece rane i predškolske dobi ispitivao je Findak (1995) koji je utvrdio da se razvojne karakteristike mogu povezati s određenim razvojnim razdobljima na temelju njihovih značajki. Razvojna dob se dijeli na dva različita razdoblja: rano djetinjstvo (od rođenja do treće godine života) i predškolsko doba (od treće do sedme godine života).

Neljak (2009) navodi da je rast proces koji uključuje kvantitativne promjene vezane uz povećanje tjelesnih dimenzija, koje se postižu promjenama u sastavu pojedinih tkiva i organa. Nasuprot tome, razvoj se odnosi na kvalitativne promjene potaknute sazrijevanjem i diferencijacijom strukture pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Ipak, rast i razvoj u predškolskoj dobi razlikuju se među djecom. Evidentne su razlike u rastu i razvoju između djevojčica i dječaka. Međutim, na rast i razvoj utječu ne samo biološki čimbenici, već i značajni čimbenici okoliša, koji utječu na aspekte kao što su dnevne rutine, kretanje, spavanje i slično.

Findak (1995) naglašava važnost prepoznavanja izmjeničnih faza ubrzanog rasta i usporenog rasta unutar djetetova tijela. Razdoblja brzog rasta, obilježena su značajnim transformacijama u organizmu, što rezultira poboljšanjem određenih struktura i funkcija organa. Također, nakon faze brzog rasta dolazi povećana osjetljivost organizma i smanjenje njegove otpornosti. Početna faza ubrzanog rasta traje od rođenja do otprilike šeste godine života. Ova faza odgovara prvom razdoblju usporenog rasta kod djevojčica, u rasponu od šeste do desete godine, a kod dječaka od šeste do njihove jedanaeste godine. Zatim, druga faza ubrzanog rasta kod djevojčica obuhvaća dob od deset do četrnaest ili petnaest godina, dok se kod dječaka javlja između jedanaeste i sedamnaeste godine. Druga faza usporavanja rasta traje kod djevojaka do oko dvadesete, a kod mladića do otprilike dvadeset i pete godine. Ključno je prepoznati ove faze ubrzanog i usporenog rasta i razvoja jer one igraju značajnu ulogu u oblikovanju djetetova razvoja i fizioloških promjena.

Kao što Neljak (2009) ističe, procesi rasta i razvoja protežu se od začeca do cijele adolescencije i pridržavaju se tri temeljne biološke zakonitosti. Ove zakonitosti ilustriraju varijabilnost u rastu i razvoju organskih sustava, kako ti sustavi povećavaju masu i prolaze kroz strukturne promjene te kako se završetak razvoja organskih sustava odvija u različitim vremenskim intervalima. Pod tvrdnjom da je rast i razvoj organskih sustava varijabilan implicira da se djetetov rast i razvoj ne odvijaju jednako kroz sve faze sazrijevanja; umjesto toga, pokazuju fluktuirajuću dinamiku, izmjenjujući razdoblja brzog i postupnog napredovanja. Te su varijacije pravi uzrok razlika ne samo u rastu i razvoju pojedinog djeteta, već i među djecom iste kronološke dobi. Ovaj princip postaje vidljiv čak i kada se ispituje pojedinačna razvojna faza, kao što je dužina tjelesnih segmenata. Kad se dijete rodi, njegovi udovi su jednake duljine. Međutim, tijekom rane i predškolske dobi ta se ravnoteža pomiče, pa se duljina nogu povećava više od tri puta, dok se ruke samo udvostruče. Približavajući se kulminaciji procesa rasta, duljina nogu se upeterostruči, duljina ruku učeterostruči, a trup se utrostruči.

Tijekom procesa razvoja organski sustavi podliježu povećanju mase i promjenama u strukturi. To ne znači samo povećanje broja stanica unutar određenih tkiva, već i promjene u njihovom sastavu. Na primjer, kod djece predškolske dobi struktura kostura razlikuje se od strukture kostura odraslih u pogledu oblika i stupnja okoštavanja. Djetetov kostur je u embrionalnoj fazi, prvenstveno se sastoji od savitljivog hrskavičnog tkiva koje postupno prelazi u koštano. Međutim, ta transformacija završava tek nakon razdoblja puberteta. Ova zakonitost univerzalno se primjenjuje na sve organske sustave i njihova odgovarajuća tkiva. Različite stope promjena u strukturi tkiva uzrok su različitog tempa rasta i sazrijevanja među djecom iste dobne skupine. Slijedom toga, procjena razvoja djece ne treba se oslanjati samo na fizičke dimenzije, već i na stupanj razvoja i sazrijevanja.

Posljednja zakonitost odnosi se na to kako je završetak razvoja organskih sustava vremenski različit. To implicira da određeni sustavi postižu zrelost ranije od drugih. Na primjer, mozak dostiže 90% svoje težine do pete godine

života i nastavlja svoj razvoj do dvadesetih godina i kod muškaraca i kod žena. Neljak (2009) navodi kako se prestanak rasta u visinu događa u različitim godinama, zaključno između šesnaeste i sedamnaeste godine za djevojčice i između osamnaeste i dvadesete godine za dječake. Kada se razmatra rast i razvoj, važno je istaknuti utjecaj različitih endogenih čimbenika (kao što su naslijeđe, rasa i spol) i egzogenih čimbenika (uključujući godišnje doba, prehranu, odmor, bolest i tjelesnu aktivnost). Ovi čimbenici zajedno oblikuju putanju djetetova rasta i razvoja.

### **3.1. Motorički razvoj**

Mardešić i suradnici (2016) opisali su djetetovu motoriku kao njegovu sposobnost da učinkovito koristi svoje tijelo unutar određenog prostora. Rano i predškolsko doba predstavlja razdoblje najbržeg razvoja motoričkih sposobnosti u postojanju pojedinca, proces na koji izrazito utječe sazrijevanje središnjeg živčanog sustava, točnije razvoj živčanih stanica. Poticanje motoričkih sposobnosti zahtijeva dosljedno poticanje u skladu s djetetovim mogućnostima. Kako bi se to pospjelo, neophodno je dobro razumjeti utvrđena razvojna mjerila koja odgovaraju osjetljivim fazama djetetovog rasta i razvoja.

Prema Findaku (1995), ljudska motorika može se kategorizirati u dvije vrste: ontogenetske i filogenetske forme kretanja. Filogenetski motorički obrasci obuhvaćaju one motoričke radnje koje su urođene. To uključuje osnovne pokrete poput hodanja, trčanja, skakanja, puzanja, penjanja i još mnogo toga. Ontogenetski motorički oblici kretanja dominantno su povezani s učenjem tijekom djetetova razvojnog puta. Primjeri uključuju radnje kao što su dvokorak u košarci, plivanje, vožnja bicikla, skijanje i rolanje. To su motoričke kretnje koje nisu urođene, već se uče od nulte razine. Tijekom prve tri godine života motorički razvoj djeteta prvenstveno je pod utjecajem filogenetskih oblika kretanja. Međutim, s ulaskom u vrtićku dob sve je veći značaj razvijanja i učenja novih kinezioloških sadržaja, posebice ontogenetskih oblika kretanja.

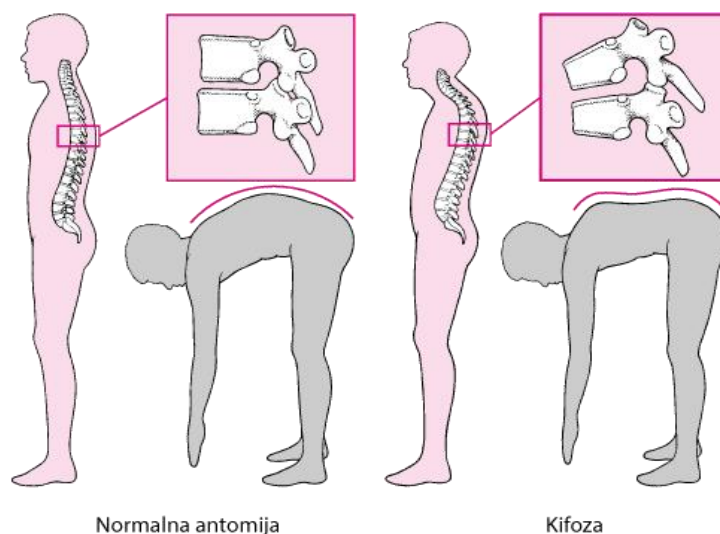
Prema Neljaku (2009), motorički razvoj uzrokovan je procesom mijelinizacije koji podrazumijeva sazrijevanje živčanog tkiva. Ovaj proces počinje u cerebralnom korteksu nakon rođenja i napreduje tako brzo da značajan dio živčanog tkiva dostiže potpuno sazrijevanje do druge godine. Mijelinizacija završava oko desete godine života, doprinosi sazrijevanju živčanog sustava, a zatim utječe na izvođenje pokreta i radnji. Iako djeca do desete godine mogu usvojiti brojne pokrete i gibanja, možda ih neće moći koordinirano izvoditi. Važno je napomenuti da se specifične sposobnosti kod djece ne mogu razviti dok organizam ne postigne biotičku zrelost.

Currie i suradnici (2012) upućuju kako poticanje razvoja motoričkih vještina kod djece, što podrazumijeva njihovu sposobnost učinkovitog manevriranja tijelom unutar zadanog prostora, nužno ih je stimulirati svakodnevnim bavljenjem tjelesnim aktivnostima koje naglašavaju motorički sadržaj. Redovito sudjelovanje u odgovarajućim tjelesnim aktivnostima može olakšati idealan napredak dječjeg rasta i razvoja, istovremeno čuvajući njihovu dobrobit. Ovaj pristup ima posebnu važnost u sprječavanju brojnih nezaraznih bolesti, uključujući dijabetes, različite vrste raka, kardiovaskularne bolesti, osteoporozu i psihološke poremećaje povezane s anksioznošću i depresijom.

### **3.2. Morfološki razvoj**

Morfološke promjene ovise o procesima mišićnog razvoja i okoštavanja. Osifikacija označava sazrijevanje koštanog tkiva. Kostu u tijelu djeteta znatno se razlikuju od onih u tijelu odrasle osobe. Dječje kosti podložne su deformacijama jer su mekane i elastične i zbog toga mogu lako promijeniti oblik. Međutim, okoštavanje se ne odvija ravnomjerno. Prema Neljaku (2009), kosti zapešća i hrskavični segmenti lubanje okoštavaju se u trećoj godini života. Najznačajniji napredak u okoštavanju događa se između četvrte i pete godine, a konačno kulminira u adolescenciji. Do kraja predškolskog doba djetetov kostur postaje čvršći, čime se povećava njihova spremnost za nadolazeće izazove.

U početku djetetova kralježnica ostaje relativno ravna sve do četvrtog mjeseca života. Kako navodi Findak (1995), prva zakrivljenost javlja se kada dijete stekne sposobnost uspravnog držanja glave. Druga zakrivljenost se pojavljuje u lumbalnom dijelu kada dijete uči sjediti i stajati. Ove zakrivljenosti nisu fiksne pa u ležećem položaju kralježnica ostaje ravna. Međutim, zbog svoje savitljivosti i fleksibilnosti, podložna je mogućim deformacijama koje bi se mogle nakon rane i predškolske dobi manifestirati u deformacije poput skolioze, lordoze i kifoze. Skolioza označava bočnu zakrivljenost kralježnice, koja se često manifestira kao poseban C ili S oblik. Kifoza, s druge strane, uključuje zaobljeni gornji dio leđa, što se obično opaža kod djece koja brzo rastu. Jačanje mišića kralježnice i istežanje prsnih mišića postaje neophodno u borbi protiv spinalne kifoze. Lordoza se odnosi na zakrivljenje donjeg dijela kralježnice prema unutra, što je rijetkost u djece predškolske dobi. S obzirom na te sklonosti deformacijama, preporučljivo je da djeca izbjegavaju nošenje velikih tereta zbog ograničene zrelosti njihovih kostiju.



**Slika 2.** Razlika između zdrave kralježnice i kralježnice sa kifozom  
(Izvor: <https://hemed.hr/Default.aspx?sid=19077>)

Prema Neljaku (2009), muskulizacija obuhvaća rast mišićnih vlakana kroz povećanje mišićne mase i strukture. Mišićni sastav djece znatno se razlikuje od sastava odraslih. Mišići djece razvijaju se relativno sporo zbog nižeg sadržaja proteina i većeg sadržaja vode u mišićnom tkivu. Zbog toga su mišićna vlakna mnogo tanja nego kod odraslih. Ovaj razvojni proces ne odvija



se ravnomjerno u svim mišićnim skupinama; prve se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Prema Findaku (1995), mišići koji kontroliraju fleksiju ili kontrakciju razvijeniji su tijekom ovog razdoblja u usporedbi s mišićima odgovornim za ekstenziju ili istežanje. Prilikom bavljenja tjelesnim aktivnostima nužno je potaknuti i kontrakciju i istežanje mišića. Štoviše, preporuča se dati prednost dinamičkom radu mišića u odnosu na statički, budući da dinamički rad uključuje izmjenično istežanje i rastežanje, što dovodi do bolje cirkulacije krvi, kao i do poboljšanja izdržljivosti kod djece.

### **3.3. Motoričke sposobnosti**

Prema Sekuliću i Metikošu (2007), motoričke sposobnosti obuhvaćaju potencijal pojedinca za izvršavanje motoričkih manifestacija, koje se sastoje od jednostavnih i složenih voljnih pokreta koji se izvode aktivacijom skeletnih mišića. Te se sposobnosti često manifestiraju kao koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, snaga i brzina.

Utjecaj redovite tjelesne aktivnosti na djetetove motoričke sposobnosti može varirati ovisno o čimbenicima kao što su natalitet, spol i dob. U pravilu se kod djece rane i predškolske dobi motoričke sposobnosti razvijaju na sveobuhvatan način. Među tim sposobnostima u ovom razdoblju značajnu važnost ima koordinacija koja je protkana sa svim ostalim motoričkim sposobnostima (ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga).

Poboljšanje dječjih motoričkih sposobnosti zahtijeva rano poticanje, a kako odrastaju, važno je usavršiti ontogenetska (razvojna) kineziološka motorička znanja. Ova znanja su biotički prilagođene motoričke funkcije koje djeca ne mogu samostalno izvoditi i zahtijevaju pomoć osposobljenog stručnjaka (poput odgojitelja, kineziologa ili trenera). Za učinkovito uključivanje djece rane i predškolske dobi u razvoju motoričkih sposobnosti imperativ je posjedovanje određene razine stručnosti i kompetencije u provođenju kinezioloških aktivnosti. Takvo znanje stječe se razumijevanjem kineziološke metodologije u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju.

### **3.4. Funkcionalne sposobnosti**

Prema Sekuliću i Metikošu (2007), funkcionalne sposobnosti odnose se na sposobnosti organizma odgovorne za prijenos i stvaranje energije unutar ljudskog tijela. Prema Vučetiću (2004), funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju i aerobne (s kisikom) i anaerobne (bez kisika) kapacitete, pri čemu obje olakšavaju održavanje aktivnosti visokog intenziteta tijekom duljeg razdoblja.

Tjelesno vježbanje djece rane i predškolske dobi, u sklopu kinezioloških vježbi, potiče i angažira oba energetska sustava. Tipično, to uključuje umjereno intenzivne i kratke aktivnosti koje aktiviraju anaerobni kapacitet. To je popraćeno sustavnim i planiranim treninzima u trajanju od deset do četrdeset pet minuta, što rezultira stimulacijom aerobnog kapaciteta. U biti, to podrazumijeva jačanje dišnog i krvožilnog sustava, povećavajući njihovu sposobnost podnošenja fizičkog napora. U interakciji s djecom rane i predškolske dobi, poznavanje dišnog i krvožilnog sustava i njihovih obilježja od iznimne je važnosti za osmišljavanje primjerenih planova za dječje tjelesne aktivnosti.

Petrić (2022) navodi da dišni sustav kod djece u ranoj i predškolskoj dobi nije u potpunosti razvijen te zbog toga disanje može biti otežano prilikom tjelesnog vježbanja. Djeca imaju značajno manji vitalni kapacitet pluća u usporedbi s odraslima, što im duboko udisanje čini gotovo nedostižnim. Posljedično, djeca teže disati češće kako bi zadovoljila svoje potrebe za kisikom. U ovoj dobi, djetetov udisaj u minuti je otprilike za trećinu veći od udisaja odrasle osobe. Ova karakteristika dolazi do izražaja tijekom tjelesnog napora, a također pozitivno pridonosi razvoju dišnih organa. Djeca koja redovito tjelesno vježbaju imaju veći vitalni kapacitet pluća.

Petrić (2022) objašnjava krvožilni sustav djece rane i predškolske dobi koji se značajno razlikuje od krvožilnog sustava kod odraslih. Zbog širih krvnih žila i veličine srca proporcionalne tjelesnoj masi, djeca imaju niži krvni tlak od odraslih. To dovodi do sporijeg protoka krvi kroz tijelo, zbog čega se djeca

brže umaraju. Dugotrajna tjelesna aktivnost obično im nije prikladna, iako postoje iznimke. Nizak krvni tlak također dovodi do povećanja broja otkucaja srca u minuti, što pridonosi relativno brzom zamoru srčanog mišića, ali i njegovom bržem oporavku. Petrić (2022) navodi kako u svjetlu ovih karakteristika, funkcionalne sposobnosti djece rane i predškolske dobi sugeriraju da tjelesno vježbanje ne smije biti visokog intenziteta. Umjesto toga, preporuča se planiranje kraćih razdoblja napora s pauzama za oporavak.

Prilikom osmišljavanja i organiziranja tjelesnog vježbanja za djecu, ključno je posvetiti pozornost području funkcionalnih sposobnosti, osobito ako je cilj održati i poboljšati njihovu dobrobit. Za poticanje napretka dječjih funkcionalnih sposobnosti savjetuje se tjelesno vježbanje na vanjskim prostorima i u prirodi, bez obzira na prevladavajuće vremenske uvjete.

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

Prema Neljaku (2009), provedba tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi može se svrstati u različite stupnjeve složenosti. Postoje jednostavni oblici vježbanja kao što je spontano, tematsko i jutarnje vježbanje. Složeniji oblici vježbanja uključuju organizirane i pokretne igre. Nadalje, postoje složeni oblici poput strukturiranog sata tjelesnog odgoja i sportskog treninga koji se održavaju u sportskim objektima i klubovima.

### 4.1. Jednostavno tjelesno vježbanje

Spontano vježbanje je neplanirana tjelesna aktivnost koju pokreću sama djeca bez vodstva instruktora. Djeca se dobrovoljno uključuju u ovu aktivnost, započinju je, ali i prekidaju na temelju svojih interesa i drugih čimbenika. Uloga voditelja tijekom spontanog vježbanja prvenstveno je pružiti sigurnost djeci. Korisno je poticati spontano vježbanje više puta dnevno jer pridonosi poboljšanju biotičkih motoričkih znanja i vještina djece (Neljak, 2009).



Slika 3. Spontano vježbanje djece rane i predškolske dobi  
(Izvor: <https://goplayplaygrounds.com/swinging-benefits/>)

Tematsko vježbanje podrazumijeva unaprijed planiranu aktivnost koju voditelj određuje i provodi s djecom. To obično uključuje jednostavan motorički zadatak koji može opisati voditelj, a varira od nekonvencionalnih aktivnosti kao što je trčanje za balonima do standardnih aktivnosti kao što je vožnja bicikla. Na prirodu zadatka utječu djetetova dob, interesi i sposobnost da ga izvrše, što određuje trajanje aktivnosti. Za mlađu djecu tematske vježbe obično traju od pet do sedam minuta, dok za stariju djecu može trajati od 20 do 30 minuta. Kombinirajući nekoliko tematskih zadataka za mlađu skupinu, postupno ih se uvodi u "sat" igre (Neljak, 2009).



*Slika 4.* Tematsko vježbanje djece rane i predškolske dobi  
(Izvor: <https://momentummag.com/want-kids-well-school-get-bike/>)

Jutarnje vježbanje je posebno organizirana za djecu srednje i starije dobi, obično se provodi prije doručka. U srednjoj dobnoj skupini traje od pet do šest minuta, dok se u starijoj skupini proteže od šest do sedam minuta. Jutarnje vježbanje ne uključuje uvođenje novih vježbi nego obuhvaća opće pripremne vježbe kao što su hodanje, lagano trčanje, skakutanje, skakanje i jednostavne igre. Iako jutarnje vježbanje pridonosi stvaranju pozitivnog ozračja među djecom, ono također služi kao važno dugoročno sredstvo za obrazovanje i zdravlje u njihovom razvoju. Kad god je to moguće, jutarnje vježbanje treba provoditi na otvorenom. Ako vježbanje na otvorenom nije

opcija, prostorija mora biti dobro prozračena, s otvorenim prozorima koji osiguravaju cirkulaciju svježeg i čistog zraka (Neljak, 2009).



Slika 5. Jutarnje vježbanje djece rane i predškolske dobi

(Izvor: <https://www.dreamstime.com/morning-exercise-children-small-group-kindergarten-gadjievo-russia-april-image104607318>)

#### 4.2. Složenije tjelesno vježbanje

Sat igre obično se sastoji od najmanje dvije i najviše četiri kratke tematske igre. Izbor i količinu igara određuje voditelj prema dobnoj skupini s kojom radi. Sat igre obično traje između petnaest i dvadeset minuta. Sat igre prvenstveno se provodi s mlađom i srednjom dobnom skupinom, dok je njegova provedba rjeđa sa starijom dobnom skupinom. Budući da ovaj oblik vježbanja služi kao prijelazni organizacijski oblik koji vodi prema aktivnosti tjelesnog odgoja i tjelesnim vježbama u sportskim klubovima ili igraonicama, vodi se temeljnim načelima opterećenja koja se promatraju na aktivnosti tjelesnog odgoja. Tijekom sata igre, prva uvedena igra trebala bi biti relativno niskog do umjerenog intenziteta, slijedeći ciklički obrazac. Naknadno se mogu uvesti sve zahtjevnije igre u smislu intenziteta. Završna igra unutar sata igre mora biti niskog intenziteta, omogućujući postupno opuštanje djetetova tijela (Neljak, 2009).



Slika 6. Igra „Lov na mjehuriće”

(Izvor: [https://www.123rf.com/photo\\_79705586\\_group-of-kindergarten-kids-friends-playing-blowing-bubbles-fun.html](https://www.123rf.com/photo_79705586_group-of-kindergarten-kids-friends-playing-blowing-bubbles-fun.html))

Pokretna igra se naziva vježbanje uz pripovijedanje, a uključuje voditelja koji koristi pripovijedanje za stvaranje interaktivne i pokretljive aktivnosti. Primarni cilj pokretne igre je uključiti djecu u tjelesno kretanje i aktivnost. Ovu vrstu aktivnosti izvodi voditelj pričajući priču, a djeca odgovaraju izvođenjem pokreta koji odgovaraju priči. U ovoj vrsti igre, voditelj pričajući priču može potaknuti djecu da imitiraju pokrete životinja (poput zečeva, medvjeda, ptica) ili stvarnih i izmišljenih likova (poput roditelja, baka i djedova, likova iz priča) spomenutih u priči. Slično organiziranim igrama, pokretna igra se češće provodi s djecom mlađe i srednje vrtićke skupine, a rjeđe s djecom starije dobi. Da bi pokretna igra bila uspješna, jezik voditelja treba biti primjeren dobi djeteta. Također, voditelj treba poznavati narativni sadržaj, pristupajući ulozi kao da glumi u kazališnoj predstavi. Ovaj oblik igre ne uključuje učenje novih pokreta, nego djeca spontano izvode pokrete onako kako ih u tom trenutku interpretiraju, bez korekcije. Takve igre mogu biti kraćeg ili duljeg trajanja. Kraće pokretne igre mogu započeti razgovorom, pitanjem ili brojalicom, dok duže počinju pričom koja se nastavlja tijekom cijelog trajanja aktivnosti. S obzirom da se kraće pokretne igre mogu ponavljati više puta, njihovo vrijeme trajanja nije određeno. Dok s druge

strane, duže pokretne igre obično traju između petnaest i dvadeset minuta (Neljak, 2009).

#### **4.2.1. Metodičke upute za provedbu sata igre i pokretne igre**

Neljak (2009) navodi čimbenike bitne za pripremu i izvođenje dječjih igara slijedeći smjernice:

##### 1. Priprema voditelja

Voditelj igre treba temeljito razumjeti izvođenje, opis i sadržaj igre. Važno je odabrati riječi koje su djeci lako razumljive, izbjegavajući pretjerane opise i složen jezik koji bi ih mogao odvojiti od igre. Ukoliko su potrebna neka pomagala, voditelj ih treba unaprijed pripremiti i provjeriti njihovu ispravnost te ih odložiti nedaleko od sebe kako bi bila dostupna tijekom igre.

##### 2. Okupljanje i pripremanje djece

Okupljanje djece može započeti pričanjem anegdote vezane uz planiranu igru ili uključivanjem djece u uređenje prostora za igru, poput raspodjela pomagala po prostoru.

##### 3. Opis igre i podjela uloga

Prilikom izvođenja kratkih tematskih ili elementarnih igara, voditelj bi trebao objasniti sadržaj igre, pravila, tok, uloge djece i zadatke pojedinih igrača. Za mlađu djecu pravila bi trebala biti kratka i jasna, dok kod starije djece pravila mogu biti složenija. Voditelj treba pripaziti na podjelu uloga djeci, a to može odrediti pomoću brojalice ili igre koga dodirne lopta. Niti jedno dijete ne smije biti zanemareno, a čak i tišoj ili slabije pokretnoj djeci treba dati značajne uloge.

##### 4. Tijek igre

Voditelj ne sudjeluje aktivno u igri, već umjesto toga nadzire poštivanje dogovorenih pravila i intervenira ako je potrebno kako bi vodio igru.

##### 5. Završetak igre



Završetak igre određen je njezinim sadržajem i svrhom. Može završiti zbrajanjem uhvaćenih likova, pohvalom djece za njihovo sudjelovanje, raspravom o temama igre i još mnogo toga. Važno je pohvaliti svu djecu, a ne samo određene pojedince, kako bi se održala motivacija i potaknulo djecu na nastavak sudjelovanja u igrama.

### **4.3. Složeno tjelesno vježbanje**

#### **4.3.1. Aktivnosti tjelesnog odgoja**

Petrić (2019) navodi kako bi temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog odgoja trebala biti aktivnost tjelesnog odgoja. Ovo je najsloženija tjelesna aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece. Počinje se provoditi od najranije dobi s ciljem razvoja motoričkih sposobnosti, stvaranja temelja za opću tjelesnu kulturu i pripremu djece za složenije tjelesno vježbanje. Za mnogu djecu, ovo je jedina prilika za sudjelovanje u strukturiranim tjelesnim aktivnostima jer mnogi roditelji ne mogu financijski podržati druge sportske programe u vrtićima. Aktivnosti tjelesnog odgoja obično imaju standardnu strukturu koja uključuje uvod (2 - 5 minuta), pripremni (7 - 10 minuta), glavni (15 - 20 minuta) i završni dio (2 - 5 minuta), što sustavno potiče antropološke karakteristike, zdravlje i motorički razvoj djece.

##### **4.3.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Cilj uvodnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja može se analizirati s emocionalnog i fiziološkog aspekta. S emocionalne strane, odgojitelj u skupini treba stvoriti atmosferu ugodnog raspoloženja i potaknuti djecu da budu motivirana za daljnji rad. S fiziološkog stajališta, cilj je pružiti djeci aktivnosti koje će podići tjelesnu temperaturu na optimalnu razinu kako bi se povećala fleksibilnost mišića. Uvodni sadržaji trebaju biti jednostavni i lako razumljivi djeci. U ovome dijelu su najprikladniji motorički sadržaji koji uključuju pojedinačne i hvatačke kineziološke igre poput različitih načina trčanja u

različitim formacijama, s različitim zadacima i uz glazbenu pratnju kao što su igre poput Pronađi boju, Poplava, Sakupljanje zmajevih jaja, Vraćanje ribica u akvarije, Hvatalice, jednostavni plesni koraci i slično.

Uvodni dio započinje znakom od strane odgojitelja za okupljanjem na određenom mjestu unutar vježbačkog prostora. Okupljanje se organizira na mjestu koje odgojitelj smatra najpogodnijim za koncentraciju djece na nadolazeće zadatke. Radi sigurnosti djece, nužno je ponovno provjeriti jesu li svi primjereno odjeveni i obučeni, jesu li cipele ispravno vezane ili nose papuče, jesu li djeca skinula nakit, jesu li dugačke kose pričvršćene i slično. Aktivnost tjelesnog odgoja započinje službenim sportskim pozdravom, koji bi uvijek trebao biti isti i lako prepoznatljiv djeci. Planirani sadržaj treba kratko opisati i po potrebi demonstrirati kako bi djeca razumjela motoričke zadatke koje će izvoditi. Tijekom izvođenja aktivnosti, odgojitelj treba biti smješten na poziciji koja omogućuje pregled cijelog prostora za vježbanje kako bi mogao pravodobno reagirati na sve situacije, kao što su usmjeravanje djece, korigiranje pogrešaka, dodatna pojašnjenja po potrebi, pohvale tijekom rada, poticanje, motiviranje, upućivanje, pružanje pomoći kad je potrebno, ohrabrivanje i slično. Nakon što djeca završe sa sadržajima, pospremaju svu opremu koju su koristili na odgovarajuće mjesto, s obzirom da im neće biti potrebna u sljedećem dijelu aktivnosti.



*Slika 7.* Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja: hvatalica u parovima

(Izvor: <https://blaydonwestprimary.org/2022/01/throwing-and-catching/>)

#### 4.3.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremiti djetetov lokomotorni, dišni i krvožilni sustav za povećane fizičke napore koji će uslijediti tijekom aktivnosti te pripremiti organizam za izvođenje složenijih motoričkih zadataka. Sadržaji pripremnog dijela obično uključuju opće pripremne vježbe. Najčešće se s djecom rane i predškolske dobi provode dinamičke i statičke vježbe istezanja te vježbe jačanja. Odabrane vježbe trebaju djelovati na cijeli organizam, što znači da trebaju uključivati više dijelova tijela i izvoditi se iz različitih položaja poput stojećeg, čučućeg, klečećeg, sjedećeg i ležećeg položaja. Pri odabiru vježbi treba posebno paziti da prate glavni dio aktivnosti i pripreme organizam za izvođenje planiranih motoričkih zadataka. Uglavnom redoslijed vježbi određuju dijelovi tijela, kao što su vrat, ruke i rameni pojas, trup, zdjelični pojas i noge, pri čemu je ključno da se obuhvate svi dijelovi tijela. Broj vježbi obično varira ovisno o cilju koji se želi postići, ali preporučuje se da taj broj ne bude manji od deset općih pripremnih vježbi kako bi se zadovoljavajuće obuhvatili svi dijelovi tijela. Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi u mjestu i u pokretu, kao što su hodanje, lagano trčanje i slično, i to bez ili s upotrebom pomagala poput loptica, obruča, kratke vijače, švedske klupe, švedskih ljestvi i sličnih rekvizita.

Na početku pripremnog dijela aktivnosti, odgojitelj daje uputu djeci da zauzmu određenu postavu, poput slobodne postave, postave u vrste s međuprostorom, polukruga, kruga i slično, ili im govori da stanu na svoje prethodno postavljene točke. Odgojitelj započinje provedbu općih pripremnih vježbi tako što svaku vježbu prvo kratko opiše i demonstrira, povezujući ih s prepoznatljivim pokretima iz svakodnevnog života ljudi, životinja ili prirode općenito. Nakon demonstracije, djeca započinju izvođenje vježbi, dok odgojitelj obilazi prostor, ukazuje na učinke vježbi, ispravlja pogreške, pruža dodatne upute te ih pohvaljuje, potiče i motivira. Obično se vježba ponavlja najmanje deset puta, no odgojitelj treba procijeniti kada je vježba dovoljno puta ponovljena,

oslanjajući se na reakcije djece. Na kraju pripremnog dijela aktivnosti, djeca vraćaju opremu koju su koristila na odgovarajuće mjesto, ako im nije potrebna za sljedeći dio aktivnosti.



*Slika 8.* Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja: opće pripreme vježbe  
(Izvor: <https://vrticigra.hr/aktivnosti-u-zmajcima-2/>)

#### 4.3.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Obično je glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja motorički najzahtjevniji, a svi drugi dijelovi aktivnosti služe organizaciji tog dijela. Često se dijeli na glavni "A" i glavni "B" dio. Glavni "A" dio obično je posvećen podučavanju motoričkih vještina, dok je glavni "B" dio namijenjen primjeni tih vještina u različitim situacijama.

Glavni "A" dio aktivnosti tjelesnog odgoja ima za cilj usvajanje i usavršavanje određenih motoričkih elemenata koji će pomoći u ostvarivanju definiranog cilja i zadaće kinezioloških aktivnosti. Sadržaji glavnog "A" dijela obično proizlaze iz četiri osnovne domene: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima. Tijekom jedne aktivnosti se obično provode dvije grupe motoričkih vježbi koje imaju različit utjecaj na tijelo i aktiviraju različite mišićne skupine.

U ovom dijelu aktivnosti izvođenje motoričkih zadataka obično zahtijeva upotrebu raznovrsne sportske i druge opreme. Važno je uključiti svu djecu u pripremu vježbačkog prostora kako bi bila aktivna tijekom cijele aktivnosti, osjećala se korisno i važno te zadržala koncentraciju i kontinuitet u radu. Potrebno je pažljivo planirati raspored radnih mjesta na vježbačkom prostoru kako bi svako dijete imalo dovoljno prostora. Kada se postavi prvo radno mjesto ili motorički zadatak, odgojitelj ga kratko opiše i demonstrira ili odabere dijete da pokaže izvođenje zadatka uz odgojiteljevo verbalno opisivanje. Nakon toga djeca započinju s vježbanjem, dok odgojitelj prati njihov napredak i postavlja sljedeće radno mjesto. Osim ispravljanja grešaka i pružanja dodatnih uputa, odgojitelj motivira, pohvaljuje i ohrabruje djecu. Posebno je važno poticati djecu da prođu kroz sva radna mjesta i osigurati svakom djetetu dovoljno vremena i prilike da usavrši svaki predviđeni motorički zadatak. Po završetku ovog dijela aktivnosti, djeca trebaju pospremiti svu korištenu opremu na odgovarajuće mjesto, osim ako ta oprema neće biti potrebna u sljedećem dijelu aktivnosti.



Slika 9. Glavni "A" dio aktivnosti tjelesnog odgoja: poligon

(Izvor: <https://dvng.hr/tjedan-zdravlja-u-odgojnoj-skupini-autici-dv-maslacak/>)

Glavni "B" dio aktivnosti tjelesnog odgoja ima za cilj povezati motoričke sadržaje iz glavnog "A" dijela i situacijski ih unaprijediti. Ovi motorički sadržaji

moгу se povezati kroz korištenje glazbe, kinezioloških igara i poligonskog organizacijskog oblika rada. Glazba može biti izuzetno motivirajuća za djecu i potaknuti ih na intenzivnije kretanje. Kada su u pitanju kineziološke igre, s djecom rane dobi često se koriste pojedinačne igre, dok se s predškolskom djecom češće primjenjuju ekipne igre, koje ponekad mogu uključivati i obilježja natjecanja. Poligonski organizacijski oblik rada je zbog svoje dinamičnosti i raznolikosti sadržaja koje može obuhvatiti izuzetno zanimljiv djeci rane i predškolske dobi.

Zajedno s djecom, odgojitelj dogovara što će donijeti od opreme i kako će je postaviti na vježbačkom prostoru. Kada su radna mjesta postavljena, odgojitelj kratko opiše planirani sadržaj i po potrebi ga demonstrira kako bi djeca stekla jasnu predodžbu o strukturi motoričkog sadržaja koji će izvoditi. U glavnom "B" dijelu aktivnosti obično se provode sadržaji visokog intenziteta. Odgojitelj treba biti fokusiran kako bi maksimalno iskoristio odgojne mogućnosti ovakvog sadržaja, posebno kinezioloških igara. Ako je potrebno, važno je podsjetiti djecu na dogovorena pravila, pojasniti ih ili zaustaviti igru i dati dodatne upute, uz ohrabivanje i motiviranje djece. Glavni "B" dio završava kada djeca pospreme svu opremu koju su koristila, a koja im neće trebati za nastavak aktivnosti.



*Slika 10.* Glavni "B" dio aktivnosti tjelesnog odgoja: štafetna igra  
(Izvor: <https://www.istockphoto.com/photos/relay-game>)

#### 4.3.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je vratiti fiziološke funkcije djece u stanje koje su imali prije početka aktivnosti, odnosno umiriti i oporaviti organizam. Sadržaji završnog dijela trebaju biti niskog intenziteta, uz poticanje blažih fizioloških opterećenja za postizanje prethodno navedenog cilja. Primjerice, to mogu biti hodanje uz obavljanje jednostavnih zadataka, hodanje uz glazbu, vježbe disanja te lagane i opuštajuće plesne forme. Također su iznimno prigodne i kineziološke igre s umirujućim elementima, poput gađanja gola nogom ili rukom, šutiranja na koš, gađanja čunjeva kotrljanjem lopte i slično. Osim toga, u završnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja mogu se uključiti posebni sadržaji kao što su pospremanje sportske opreme i rekvizita, razgovori s djecom o provedenoj aktivnosti, higijenske aktivnosti poput pranja ruku i lica, gledanje videozapisa s sportskim sadržajima, čitanje priča, bojanje slikovnica, izrada papirnatih figura i slično.

“Na početku završnog dijela odgojitelj zajedno s djecom postavlja planirani motorički zadatak u određenom dijelu vježbovnog prostora” (Neljak, 2009;42). Nakon postavljanja radnih mjesta, odgojitelj kratko opiše planirani sadržaj i po potrebi demonstrira kako bi djeca stekla jasnu predodžbu o motoričkom zadatku koji će izvoditi. Zatim djeca započinju s izvođenjem zadatka, a odgojitelj ih prati, daje dodatne upute, pohvaljuje, ispravlja eventualne pogreške i slično. Po završetku odgojitelj može djeci uputiti povratnu informaciju o njihovom napretku, pitati ih da sami procijene svoj rad, pohvaliti njihov napredak ili usvajanje novih sadržaja, te istaknuti njihov trud i zalaganje. Na kraju djeca zajedno s odgojiteljem pospremaju svu opremu na odgovarajuće mjesto u vježbačkom prostoru. Preporučljivo je da aktivnost uvijek završi tipičnim pozdravom određene skupine.



*Slika 11.* Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja: odgojitelj razgovara s djecom  
(Izvor: <https://www.dvpetarpanvodnjan.hr/novosti/detaljno/sretni-blagdani>)



## **5. TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju razlikuje sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti: poticajno tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening (Petrić, 2019).

### **5.1. Poticajno tjelesno vježbanje**

Prema Petriću (2019), svrha poticajnog tjelesnog vježbanja je zadovoljavanje osnovne potrebe djece za kretanjem, koje se potiče ponajviše kroz prostorno okruženje. Djeca samostalno počinju izvoditi motoričke aktivnosti, potaknuta različitim materijalima koje odgojitelj postavlja u prostoru. Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja mogu se kvalitetno prilagoditi dobi djece i materijalnim uvjetima, a njihova raznolikost može biti beskonačna, ovisno o djetetovoj mašti i kreativnosti.

U zatvorenim prostorima, primjerice u sobi dnevnog boravka, djeca mogu samostalno odlučivati o aktivnostima poput kretanja uz glazbu, prolaska kroz "tunel" ili oko prepreka, podizanja i spuštanja predmeta, skakanja preko konopa ili penjanja na švedske ljestve. Također, u poticajno uređenim prostorima ustanove ranog odgoja, poput hodnika, djeca imaju priliku za raznovrsnu tjelesnu aktivnost i interakciju s različitim odgojnim skupinama.

Na otvorenim prostorima poput dvorišta vrtića ili gradskog parka djeca se mogu slobodno kretati, penjati se, ljuljati, klackati, igrati razne igre kao što su skrivača ili hvatalica te bacati i hvatati loptu. Organizacija aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja ovisi o odgojitelju koji nudi različite tjelesne sadržaje u skladu s raspoloživim materijalnim uvjetima. Odgojitelj prati djecu i usmjerava ih prema potrebi, uzimajući u obzir sigurnost kao prioritet. Trajanje poticajnog tjelesnog vježbanja prilagođeno je dnevnom rasporedu vrtića.



*Slika 12.* Poticajno tjelesno vježbanje: igra na livadi pomoću elastika  
(Izvor: <https://gugu.ba/igrajmo-se-u-prirodi-i-trcimo-djeca-to-vole-a-vazno-je-za-razvoj-djeteta/>)

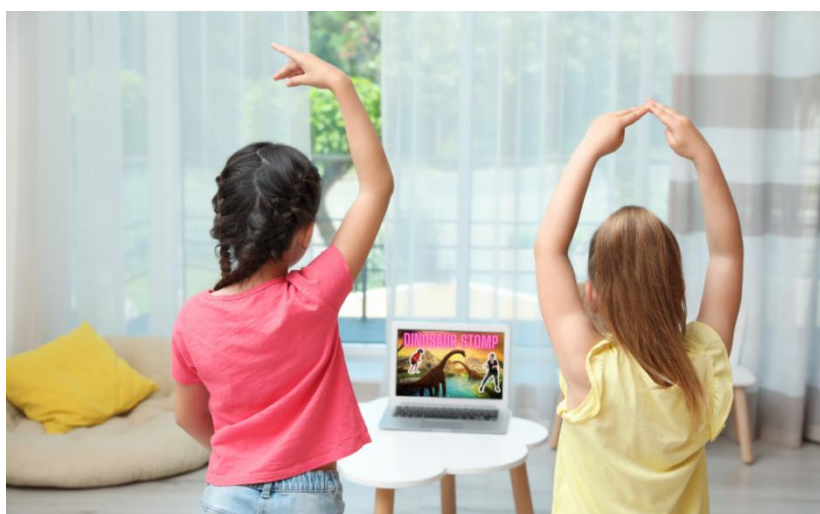
## **5.2. Tjelesno aktivne pauze**

Prema Petriću (2019), svrha tjelesno aktivne pauze je pružiti djetetu aktivni odmor tijekom odgojno-obrazovnog procesa kako bi se spriječio daljnji umor i omogućio oporavak centralnog živčanog sustava. Najefikasniji sadržaji za tjelesno aktivne pauze s djecom rane i predškolske dobi mogu se podijeliti u četiri kategorije: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre.

Tjelesno vježbanje uz priču je djeci zanimljiv i prilagođen način izvođenja tjelesno aktivnih pauza. Dok odgojitelj priča priču, djeca tijekom priče pokušavaju pratiti pokretima svoga tijela. Kod tjelesnog vježbanja uz multimediju djeca na ekranu gledaju pokrete svojih omiljenih animiranih likova i ponavljaju ih. Pokreti se mogu izvoditi uz glazbu na različite načine, uključujući slobodno osmišljavanje pokreta ili imitiranje odgojitelja. Opće pripremne vježbe obuhvaćaju setove vježbi za istezanje i jačanje mišića, često interpretirane na zanimljiv način od strane odgojitelja. Kineziološke igre su također učinkovit način realizacije tjelesnih aktivnih pauza, pri čemu su pojedinačne igre

najprikladnije zbog organizacijskih karakteristika koje omogućuju jednaku fizičku aktivnost svakog djeteta.

Organizacija tjelesno aktivnih pauza započinje kada odgojitelj primijeti opadanje koncentracije, nemir, nepažnju i slično kod djece nakon dugog intelektualnog rada. Odgojitelj postupno animira djecu da se uključe u aktivnosti tjelesne pauze, a trajanje im je obično do 10 minuta. Ukoliko se nakon tjelesne pauze djeca smire, poprave držanje tijela i povrate pažnju za nastavak intelektualnog rada, smatra se da je pauza bila uspješna.



*Slika 13.* Tjelesno aktivne pauze: uz multimediju

(Izvor: <https://www.movedancelearn.com/10-best-dance-videos-for-kids-free-online-tutorials/>)

### **5.3. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Prema Petriću (2019), svrha aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima u kontekstu kineziološke aktivnosti je educirati roditelje o kvalitetnom provođenju slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom te istaknuti dobrobiti koje donosi redovita tjelesna aktivnost. Kroz ove aktivnosti roditelji se potiču da očuvaju i unaprijede zdravlje, povećaju razinu tjelesne aktivnosti te usvoje zdrave navike koje će podići kvalitetu života. Često korišteni sadržaji obuhvaćaju stvaranje poticajnog okruženja za vježbanje, integraciju

suvremene tehnologije u tjelesne aktivnosti te implementaciju vježbanja u svakodnevni život obitelji. Preporučuje se provođenje ovih aktivnosti najmanje tri puta tijekom jedne pedagoške godine. Odgojitelji redovito pružaju informacije roditeljima o dobrobitima tjelesne aktivnosti, naglašavaju važnost zajedničkog vremena roditelja i djece te potiču tjelesno vježbanje kao ključni faktor za optimalan rast, razvoj i očuvanje zdravlja. Aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima mogu se organizirati kao kineziološke radionice za djecu i roditelje, završni događaji nakon određenih razdoblja, tijekom roditeljskih sastanaka, putem promotivnih letaka ili slikovnica te na slične kreativne načine.



*Slika 14.* Tjelesno vježbanje s roditeljima: kineziološka radionica  
(Izvor: <https://zlatnaribica.hr/druzenje-s-roditeljima/>)

#### **5.4. Sportski trening**

Prema Petriću (2019), svrha sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, uz antropološke dobrobiti za dijete, jest usmjeriti ga na određeni sport od najranije dobi. Obično se provodi kroz dvije vrste programa: integrirani i specijalizirani sportski programi u okviru ustanova ranog odgoja, ili u suradnji s određenim sportskim klubovima.

Integrirani sportski programi obično se odvijaju unutar redovitog programa ustanova ranog odgoja, poznatih kao "sportski vrtići". Specijalizirani sportski programi provode se nakon redovnog programa te se opisuju kao kraći, specijalizirani programi voditelja osposobljenih za rad u sportu.



*Slika 15.* Integrirani sportski program

(Izvor: <https://vrtic-cetiririjeke.hr/programi/posebni-cjelodnevni-programi/integrirani-sportski-program>)

Sadržaji oba sportska programa variraju ovisno o ciljevima, a mogu ga kreirati privatne ili pravne osobe. Privatne osobe, odnosno kineziolozi često izrađuju osnovne elemente tehnike različitih sportova i sportskih aktivnosti, dok pravne osobe, kao što su sportski klubovi i udruge provode specijalizirane programe za djecu, u skladu s propisima, kao što su ritmička gimnastika, ples, futsal, taekwondo, tenis, skijanje, klizanje, plivanje i slično. Organizacija treninga u specijaliziranim programima slična je ili identična dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Svaki trening uključuje uvodni i pripremni dio za fizičku i psihičku pripremu djeteta, glavni dio za usvajanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta te završni dio za smirivanje organizma i energetski oporavak djeteta.



*Slika 16.* Specijalizirani sportski program: taekwondo  
(Izvor: <https://tkakademac.com/roditeljski-kutak/>)

## **5.5. Priredba**

Prema Findaku (1995), priredbama djeca pokazuju svoja postignuća i trud kroz javni nastup. Važno je napomenuti da priredbe igraju ključnu ulogu u osamostaljivanju djece, jačaju njihovo samopouzdanje i sigurnost u predstavljanju svog rada drugima. Suradnja djece i odgojitelja tijekom osmišljavanja i stvaranja priredbe iznimno je važna. Priredbe se mogu organizirati tijekom cijele godine, kako unutar pojedinačnih grupa tako i među različitim grupama.

Sadržaji priredbi mogu biti iz područja tjelesne i zdravstvene kulture, ali i povezani s drugim obrazovnim područjima. Poželjno je uključiti i roditelje u organizaciju priredbi. U slučaju da je fizička pozornica nedostupna, može se oblikovati improvizirana pozornica, koristeći rekvizite koji se obično koriste tijekom redovnih aktivnosti. Prije samog nastupa kako bi djeca bila sigurnija u sebe, korisno je da se "igraju" priredbe na način da dio djece bude u ulozi publike, a drugi dio djece u ulozi izvođača te potom zamijene uloge.



Slika 17. Priredba djece rane i predškolske dobi

(Izvor: <https://gacko-rs.info/osmomartovska-priredba-u-djecijem-vrticu/>)

## 5.6. Šetnja

Šetnja podrazumijeva vrijeme koje dijete provede hodajući na otvorenom. Findak (1995) naglašava važnost uključivanja šetnje kao bitne komponente u dnevnu rutinu. Šetnje predstavljaju jednostavne aktivnosti koje se mogu brzo organizirati. Djecu rane i predškolske dobi preporučljivo je uključiti u svakodnevne šetnje, ovisno o povoljnim vremenskim uvjetima. Treba izbjegavati šetnje s djecom za vrijeme previsokih ili niskih temperatura, jake kiše, guste magle ili kada pada moker snijeg. Adekvatna priprema podrazumijeva da djeca budu primjereno odjevena u skladu s prevladavajućim vremenskim uvjetima i temperaturom zraka. Nakon što su djeca spremna za šetnju, potrebno je još jednom pregledati njihovu odjeću i obuću. Obično šetnje započinju ujutro i završavaju prije ručka, a trajanje ovisi o dobi djece, odnosno što su djeca mlađa, to je dužina puta kraća. Tijekom šetnje u naseljenom mjestu djeca trebaju hodati u paru, a odgojitelj treba biti na mjestu odakle ima najbolji pregled nad djecom kako bi bio u kontaktu s njima.

Tijekom šetnje je bitno održavati interakciju s djecom, usmjeravajući njihovu pozornost prema cilju promatranja. Poželjno je da se djeca ne vraćaju istim putem u vrtić, a prilikom povratka trebaju svoju odjeću i obuću pospremiti, oprati se i pripremiti za sljedeće aktivnosti. Trajanje šetnje ovisi o čimbenicima kao što su dob djeteta, svrha šetnje i prevladavajući vremenski uvjeti. Mlađa djeca mogu sudjelovati u šetnjama u trajanju oko petnaest minuta, dok ona u srednjim dobnim skupinama mogu sudjelovati u šetnjama do dvadeset minuta. Starije dobne skupine mogle bi produljiti svoje šetnje na otprilike trideset minuta. U slučajevima kada u vrtiću nedostaje dovoljno prostora za slobodnu igru i boravak djece na otvorenom, šetnje bi trebale biti neizostavan dio rada i programa vrtića.



*Slika 18.* Šetnja šumom s djecom rane i predškolske dobi  
(Izvor: <https://radost-crikvenica.hr/delfini-i-sareni-svijet-u-sumi/>)

## **5.7. Izlet**

Izlete je važno provoditi s djecom rane i predškolske dobi jer im omogućavaju upoznavanje s prirodom i stjecanje znanja za njezino korištenje.



Izleti mogu uključivati pješaćenje ili kombinaciju pješaćenja i prijevoza. Ostvarivanje uspješnog izleta zahtijeva sveobuhvatnu i pedantnu pripremu i organizaciju. Kako je istaknuo Findak (1995), nužno je definirati cilj, zadaće, sadržaje i program izleta. Nakon što se uspostave ovi temeljni elementi, potrebno je odrediti specifične čimbenike kao što su odredište, ruta, vrijeme polaska i povratka, mjesto sastanka i način prijevoza.

Osim toga, u pripremu za izlet trebaju biti uključeni i roditelji. Roditelji bi trebali dobiti upute o pripremi svoje djece za putovanje, uključujući prikladnu odjeću, obuću, hrane i pića. Sigurnosna pitanja također dolaze u prvi plan tijekom faze planiranja izleta, osiguravajući da je odabrano odredište sigurno za djecu, bez opasnosti poput jama ili strmih padina, te da ima mogućnosti za sklonište u slučaju lošeg vremena. Obavijest roditelja o izletu je nužna, a odgojitelji bi trebali dobiti suglasnost roditelja.

Uz obavještanje roditelja, potrebno je u suradnji s njima odrediti koliko će i koji roditelji uz odgojitelje pratiti djecu na izletu. Važno je stvoriti pozitivnu i ugodnu atmosferu među djecom razgovorom o nadolazećem izletu. Tijekom samog izleta važno je pridržavati se unaprijed utvrđenog plana i programa, krenuti na izlet, ali i vratiti se u dogovoreno vrijeme.



Slika 19. Djeca rane i predškolske dobi na izletu

(Izvor: <https://kdveden.hr/djeca-iz-kdv-eden-na-izletu-u-slavonskom-brodu/>)

## 5.8. Zimovanje

Prema Findaku (1995), zimovanje je strukturirani produženi boravak u prirodnom okruženju, tipično smještenom u planinskim predjelima karakteriziranim snježnim pokrivačem. Prilikom planiranja zimovanja s djecom rane i predškolske dobi važno je s pripremama započeti na vrijeme. Treba uzeti u obzir čimbenike kao što su troškovi zimovanja, odabrana lokacija, ciljevi zimovanja, dob djece (s mlađom djecom treba stroži nadzor) i klimatski uvjeti. Posebnu pozornost treba usmjeriti prema odabiru lokacija sa stabilnijim klimatskim uvjetima.

Roditelji bi trebali biti obaviješteni o potrebnim pripremama djece za zimovanje, uključujući potrebnu opremu, gdje je nabaviti i posebne kriterije koje treba uzeti u obzir pri kupnji i odabiru opreme. Prije samog kretanja na zimovanje potrebno je cijelu opremu pregledati. Kako bi se osiguralo ugodno i nesmetano zimovanje, preporučljivo je započeti opće pripreme djece na vrijeme. Prije polaska bitno je osmisliti detaljan plan i program zimovanja, vodeći računa o interesima i željama djece.

Dnevni raspored trebao bi obuhvaćati sljedeće aktivnosti: ustajanje, jutarnje tjelesne vježbe, pospremanje kreveta, jutarnja osobna higijena, doručak, pripreme za jutarnji program, odlazak na vanjski prostor, izvođenje programa, povratak s aktivnosti na otvorenom, ručak, popodnevni odmor, priprema za popodnevni program i ponovni odlazak van, provedba planiranih aktivnosti, slobodno vrijeme, večera, večernji program, priprema za spavanje i spavanje. Zimovanje se može provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Aktivnosti na otvorenom mogu uključivati sanjkanje, igre na snijegu, skijanje, razne igre povezane sa snijegom, izradu snjegovića, šetnje, natjecateljske igre i prirodne oblike kretanja kao što su hodanje i trčanje. Aktivnosti u zatvorenom prostoru obuhvaćaju elementarne igre, dječje plesove, likovno izražavanje, maskenbale, kao i projekcije filmova.

Prednosti zimovanja uključuju mogućnosti za djecu da sudjeluju u aktivnostima koje možda nisu lako dostupne u njihovom lokalnom području,

priliku da provedu dan na otvorenom na svježem zraku, priliku da ostanu sa svojim prijateljima u istom smještaju, što omogućuje da iskuse vrijednosti povezane sa životom u zajednici. Zimovanje djeci pruža prednost boravka u povoljnim klimatskim uvjetima, omogućavajući niz aktivnosti koje ispunjavaju njihove biološke i fizičke potrebe za kretanjem.



Slika 20. Djeca rane i predškolske dobi na zimovanju  
(Izvor: <https://dv-kastela.hr/zimovanje-5/>)

## 5.9. Ljetovanje

Prema Findaku (1995), ljetovanje se karakterizira kao strukturirani i produženi boravak u prirodi, koji se obično odvija u vrlo povoljnim vremenskim uvjetima. Ljetovanje se organizira tijekom ljetnih mjeseci i održava se izvan uobičajenog mjesta stanovanja djece, uz smještaj u čvrstim objektima. Ljetovanje pruža djeci priliku za sudjelovanje u aktivnostima koje možda nisu izvedive ni kod kuće ni u vrtiću. To vrijeme djeci nudi priliku za stjecanje novih iskustava i znanja te poboljšanje zdravlja kroz aktivan odmor. Prilikom organiziranja ljetovanja važno je voditi računa o klimatskim uvjetima, dobi i broju djece, trajanju ljetovanja, kao i interesima i potrebama djece. Za djecu rane i predškolske dobi tijekom ljetovanja ključno je održavanje kontinuiteta u aktivnostima. Neophodno je uspostaviti dnevnu rutinu koja uključuje aktivnosti

poput jutarnje tjelesne vježbe, pospremanja spavaonica, jutarnje higijene, doručkovanja, uključivanja u jutarnji program, pripreme za ručak i ručak, odmora nakon ručka, provedbe popodnevni aktivnosti, slobodnog vremena, večere, večernje programske aktivnosti, pripreme za spavanje i spavanje.

Sadržaji na ljetovanju odvijaju se na otvorenom, bilo u prirodi, uz vodu ili u vodi. Otvoreni prostori nude mogućnosti za uključivanje u aktivnosti koje uključuju urođene oblike kretanja, igre, rekreativne aktivnosti, raznolika natjecanja, šetnje i izlete. Aktivnosti osmišljene za provođenje u vodi ili uz vodu obuhvaćaju prirodne načine kretanja, igre u vodi i obuku za neplivače. Upute za neplivače imaju veliku važnost, a uključuju nekoliko ključnih segmenata, kao što su vježbe usmjerene na privikavanje na vodu, vježbe disanja, vježbe ronjenja, vježbe gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja, vježbe kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja, te samo plivanje.



*Slika 21.* Djeca rane i predškolske dobi na ljetovanju

(Izvor: <https://www.duga-vrtic.hr/>)

## **6. ULOGA ODRASLIH OSOBA U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE**

### **6.1. Uloga roditelja**

Roditelji imaju ključnu ulogu u oblikovanju navika i ponašanja djece rane i predškolske dobi. Važno je da roditelji s djecom provode jednostavne aktivnosti poput odlaska na igralište, na plažu, šetnje i zajedničke igre za sve članove obitelji. Roditelji i starija braća i sestre služe kao autentični uzori mlađoj djeci. Djeca imaju tendenciju biti fizički aktivnija kada se njihovi roditelji ili braća i sestre sami bave fizičkim aktivnostima, kada roditelji potiču igru i tjelesne vježbe te kada im je omogućen odlazak na igralište i uporaba ponuđenih sprava (Virigilio, 2009).

Roditelji trebaju poticati i motivirati dijete na kretanje i igru, na odabir sporta, vodeći računa o njegovoj dobi, psihofizičkim sposobnostima i individualnim karakteristikama. Pridržavajući se ovih kriterija, svako dijete može sudjelovati u njemu prilagođenim tjelesnim aktivnostima koje mogu pozitivno utjecati na njegovo cjelokupno zdravlje i psihomotorni razvoj.

Obitelj ima značajnu ulogu u oblikovanju navika i ponašanja predškolske djece, pri čemu su roditelji ti koji su odgovorni za planiranje tjelesnih aktivnosti unutar obitelji. Bitno je omogućiti djeci priliku za boravak na otvorenom, sudjelovanje u igrama na igralištima i u prirodnom okolišu. Roditelji i starija braća često djeluju kao uzori mlađoj djeci, pa ako su oni aktivniji, i djeca će vjerojatno biti pokretljivija. Uloga roditelja je poticati djecu na tjelesnu aktivnost i igru tijekom slobodnog vremena, motivirati ih da se uključe u neki sport uz konstantnu podršku.

## 6.2. Uloga odgojitelja

Petrić (2019) navodi kako uspjeh u radu s djecom u konačnici najviše ovisi o odgojitelju. Ključ uspjeha odgojitelja leži u istinskoj ljubavi prema svom pozivu i radu s ljudima. Treba biti svjestan da vođenjem kinezioloških aktivnosti oblikuje transformacijske procese djece, utječući, između ostalog, na njihovu osobnost, kvalitetu života i zdravlje. Organizacija i provedba kinezioloških aktivnosti zahtijevaju temeljitu i kvalitetnu pripremu kako bi se improvizacija u odgojno-obrazovnom procesu smanjila na najmanju moguću razinu. Kvalitetno organizirano i pravilno provedeno tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na očuvanje i unapređenje zdravlja djece. Ova iskustva potiču djecu da se kasnije odluče za samostalno tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu, posebno tijekom slobodnog vremena. Priprema odgojitelja može se sagledati iz metodičkog stajališta kroz dvije ključne dimenzije: osobnu i organizacijsku pripremu.

Osobni aspekt pripremanja odgojitelja obično se ispituje kroz teorijske, tjelesne i psihološke dimenzije.

Teorijska dimenzija pripreme odgojitelja najučinkovitije se ispituje kroz kontinuirani profesionalni razvoj, uključujući ulaganje u osobni razvoj i profesionalne vještine. Dostignuća kineziološke metodike općenito ukazuju na važnost odstupanja od frontalnog oblika rada, dopuštajući djeci da vlastitim trudom stječu iskustvo i kompetencije. Neposredni odgojno-obrazovni rad stručnjaka trebao bi dati prednost promicanju zdravlja i isticanju zadovoljstva djeteta u kretanju, umjesto fokusiranja samo na sportske rezultate. Poziva se na davanje prioriteta aktivnostima na otvorenom, uključivanje roditelja kao aktivnih partnera u odgojno-obrazovni proces, jačanje suradnje sa širom zajednicom, pozicioniranje tjelesne aktivnosti kao društveno značajnog čimbenika koji pridonosi ukupnoj kvaliteti života.

Tjelesna dimenzija pripreme odgojitelja odnosi se na njegovu osobnu opću tjelesnu pripremu s ciljem unapređenja sposobnosti svih dijelova tijela. Kroz kineziološku metodiku u ranoj i predškolskoj dobi, odgojitelj stječe vještinu samostalnog vođenja tjelesnih aktivnosti te ima odgovornost osigurati temeljnu motoričku pismenost svakog djeteta s kojim radi. Da bi to postigao,

važno je da i sam održava visoku razinu motoričke pismenosti i tjelesne spremnosti. Odgojitelj bi trebao neprestano živjeti svoju struku i biti primjer onoga što očekuje od djece, postajući tako ključna figura u usvajanju odgojnih modela i autoritet za sve oko sebe.

Psihološka dimenzija pripreme odgojitelja za kineziološke aktivnosti obuhvaća analizu njegovih emocionalnih i motivacijskih procesa. Da bi stvorio poticajno okruženje tijekom tjelesnih vježbi u različitim kineziološkim aktivnostima, odgojitelj treba biti otvoren za komunikaciju, strpljiv, pažljivo slušati djecu te odgovarati na njihove potrebe i interese. Suradnja između odgojitelja i djeteta ključna je za uspješan rad, stoga je važno da komunikacija bude dvosmjerna kako bi oboje imali koristi. Djeca instinktivno prepoznaju i "nagrađuju" pozitivno emocionalno stanje odgojitelja, što pozitivno utječe na njihov odgovor i suradnju.

Organizacijski aspekt pripremanja odgojitelja za kineziološke aktivnosti obuhvaća metodičku pripremu za izvođenje tjelesnih vježbi tijekom određene aktivnosti. Ovaj proces može se opisati kroz niz povezanih koraka koje odgojitelj poduzima kako bi osigurao uspješnu realizaciju aktivnosti. To uključuje analizu prethodnih aktivnosti, pregled izvedbenog plana i programa, postavljanje cilja, odabir prostora i opreme za vježbanje, izbor organizacijskih postavki i oblika, primjena odgovarajućih metoda rada te detaljno planiranje tijekom same aktivnosti. Ovi koraci zajedno doprinose poboljšanju kvalitete odgojno-obrazovnog procesa tijekom izvođenja kinezioloških aktivnosti, što rezultira sveobuhvatnim razvojem svakog djeteta.

## 7. ZAKLJUČAK

Djeci rane i predškolske dobi treba omogućiti svakodnevnu tjelesnu aktivnost. To je posebno važno u današnjem načinu života, gdje je tjelesno kretanje sve manje, a sjedilačke navike sve više prevladavaju. Upravo rano i predškolsko doba daje djeci mogućnost razvijanja ljubavi prema tjelesnoj aktivnosti. Tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi pozitivno utječu na njihov cjelokupni motorički i funkcionalni razvoj, kao i na zadovoljavanje djetetove potrebe za igrom i kretanjem. Poticanje tjelesne aktivnosti u ranom djetinjstvu povećava vjerojatnost da će djeca tijekom rasta razviti trajnu sklonost prema tjelesnim aktivnostima.

Odgojitelji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja imaju važnu ulogu svakodnevno prakticirati s djecom različite kineziološke aktivnosti koje potiču aktivno vježbanje i kretanje. Ove tjelesne aktivnosti trebaju biti prilagođene djetetovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Od iznimne je važnosti da djeca uživaju u ovim aktivnostima i da njeguju pozitivna iskustva kako bi se nastavila baviti sportom.

U ranoj i predškolskoj dobi igra služi kao primarni način tjelesnog vježbanja, omogućujući djeci učenje na jednostavan i učinkovit način. Osim fizičkih dobrobiti, bavljenje tjelesnim aktivnostima omogućuje djeci da istražuju svoje okruženje, stvaraju nova prijateljstva, razvijaju pozitivne navike, razumiju važnost pravila i stvaraju svoj identitet. Stoga je bitno da odgojitelji stvore pozitivno i poticajno ozračje koje potiče svu djecu na sudjelovanje. Osim odgojitelja, značajni uzori djeci su i roditelji. Stoga je ključno da roditelji budu informirani o važnosti tjelesne aktivnosti te da i sami aktivno sudjeluju u nekom obliku svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Važno je da aktivno podupiru sudjelovanje svoje djece u raznim sportskim programima i potiču ih u tom pogledu.



## 8. LITERATURA

1. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M. i Roberts, C., (2012). *Social determinants of health and well-being among young people*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. (1999). *Planinning, programming, implementation and control of the process of exercise*. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
4. Mardešić, D. i sur. (2016). *Pedijatrija*. Školska knjiga, Zagreb.
5. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
6. Parizkova, J. (2008). Impact of education on food behaviour, body composition and physical fitness in children. *British Journal of Nutrition*. XCIX (2). str. 26-32.
7. Pejčić, A. (1996). *Predškolsko dijete i fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Pejčić, A. (2003). *Igrom do sporta*. Rijeka: Dječji vrtić Rijeka.
9. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
10. Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi - postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
11. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji - uvod u osnove kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu.
12. Stephen, J. V. (2006). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe, savjeti o prehrani*. Zagreb: Ostvarenje.
13. Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece, priručnik za odgojitelje i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga.
14. Virgillio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.

15. Vučetić, V. (2004). Bip test - terenski test za procjenu maksimalnog aerobnog kapaciteta. *Kondicijski trening: stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme*. 2 (1), 17-20.

## SLIKE

1. Gustavsson, L. (2023). Kako se djeca igraju i uče u prirodi. (Preuzeto 19. srpnja 2023. s <https://www.mlijecnizub.hr/magazin/za-odgojitelje/laila-gustavsson-kako-se-djeca-igraju-i-uce-u-prirodi/80>)
2. Pessler, F. Kifoze. (Preuzeto 20. srpnja 2023. s <https://hemed.hr/Default.aspx?sid=19077>)
3. (2020). *Razvojne i terapijske koristi ljuljanja*. (Preuzeto 24. srpnja 2023. s <https://goplayplaygrounds.com/swinging-benefits/>)
4. Angus, H. (2023). *If you want your kids to do well in school, get them to bike there*. (Preuzeto 24. srpnja 2023. s <https://momentummag.com/want-kids-well-school-get-bike/>)
5. (2011). Morning exercise in children in a small group of kindergarten. (Preuzeto 24. srpnja 2023. s <https://www.dreamstime.com/morning-exercise-children-small-group-kindergarten-gadjievo-russia-april-image104607318>)
6. *Group of kindergarten kids friends playing blowing bubbles fun*. (Preuzeto 27. srpnja 2023. s [https://www.123rf.com/photo\\_79705586\\_group-of-kindergarten-kids-friends-playing-blowing-bubbles-fun.html](https://www.123rf.com/photo_79705586_group-of-kindergarten-kids-friends-playing-blowing-bubbles-fun.html))
7. Faddy, R. (2022). *Throwing and catching*. (Preuzeto 06. studenog 2023. s <https://blaydonwestprimary.org/2022/01/throwing-and-catching/>)
8. (2021). *Aktivnosti u zmajčićima*. (Preuzeto 06. studenog 2023. s <https://vrticigra.hr/aktivnosti-u-zmajicima-2/>)
9. (2021). *Tjedan zdravlja u odgojnoj skupini "Autići"*. (Preuzeto 08. studenog 2023. s <https://dvng.hr/tjedan-zdravlja-u-odgojnoj-skupini-autici-dv-maslacak/>)
10. *Relay Game Picture, Images and Stock Photos*. (Preuzeto 08. studenog 2023. s <https://www.istockphoto.com/photos/relay-game>)
11. *Sretni blagdani*. (Preuzeto 09. studenog 2023. s <https://www.dvpetarpanvodnjani.hr/novosti/detaljno/sretni-blagdani>)
12. *Igrajmo se u prirodi i trčimo - djeca to vole, a važno je za razvoj djeteta!* (Preuzeto 13. studenog 2023. s <https://gugu.ba/igraymo-se-u-prirodi-i-trcimo-djeca-to-vole-a-vazno-je-za-razvoj-djeteta/>)

13. Bellerose, S. *10 Best Dance Videos for Kids!* (Preuzeto 14. studenog 2023. s <https://www.movedancelearn.com/10-best-dance-videos-for-kids-free-online-tutorials/>)
14. (2023). *Druženje s roditeljima*. (Preuzeto 16. studenog 2023. s <https://zlatnaribica.hr/druzenje-s-roditeljima/>)
15. *Integrirani sportski program*. (Preuzeto 20. studenog 2023. s <https://vrtic-cetiririjeke.hr/programi/posebni-cjelodnevn-programi/integrirani-sportski-program>)
16. Bronson, M. *Roditeljski kutak*. (Preuzeto 20. studenog 2023. s <https://tkakademac.com/roditeljski-kutak/>)
17. *Osmomartovska predstava u vrtiću*. (Preuzeto 17. kolovoza 2023. s <https://gacko-rs.info/osmomartovska-priredba-u-djecijem-vrticu/>)
18. (2022). *Delfini i Šareni svijet u šumi*. (Preuzeto 24. studenog 2023. s <https://radost-crikvenica.hr/delfini-i-sareni-svijet-u-sumi/>)
19. (2022). *Djeca iz KDV "Eden" na izletu u Slavonskom Brodu*. (Preuzeto 17. kolovoza 2023. s <https://kdveden.hr/djeca-iz-kdv-eden-na-izletu-u-slavonskom-brodu/>)
20. (2023). *Zimovanje*. (Preuzeto 17. kolovoza 2023. s <https://dv-kastela.hr/zimovanje-5/>)
21. (2017). *Škola plivanja*. (Preuzeto 07. kolovoza 2023. s <https://www.duga-vrtic.hr/>)

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost obuhvaća svaki pokret koji zahtijeva više energije od razine mirovanja te ima pozitivne učinke kako na fizičko, tako i na psihičko zdravlje djeteta. Utječe na cjelokupni antropološki status djeteta, što uključuje morfološki i motorički razvoj te razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Izuzetno je važan utjecaj odgojitelja koji bi trebali redovito poticati i uključivati djecu u različite oblike tjelesnih aktivnosti. To mogu biti aktivnosti poput tjelesnog odgoja, poticajnog vježbanja, tematskog vježbanja, jutarnjeg vježbanja, spontanog vježbanja, aktivnih pauza, vježbanja s roditeljima, sportskih treninga, priredbi, šetnji ili zabavnih aktivnosti poput izleta, zimovanja i ljetovanja. Odgojitelji bi trebali osigurati sigurno okruženje za bavljenje tjelesnim aktivnostima te svojim pozitivnim stavom poticati stvaranje pozitivnih navika vježbanja kod djece. Važan faktor uključivanja djece u sportske aktivnosti izvan dječjeg vrtića su roditelji, stoga je bitno da roditelji svakodnevno prakticiraju neki oblik tjelesne aktivnosti te u to uključuju i svoju djecu kako bi ih podržali i potaknuli tjelesnu aktivnost djeteta.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, rast i razvoj, igra

## **SUMMARY**

Physical activity includes any movement that requires more energy than the resting level and has positive effects on both physical and mental health of a child. It influences the overall anthropological status of the child, which includes morphological and motor development as well as the development of motor and functional abilities. The role of educators is extremely important; they should regularly encourage and involve children in various forms of physical activities. These can include physical education, stimulating exercises, thematic exercises, morning exercises, spontaneous exercises, active breaks, exercises with parents, sports training, performances, walks, or fun activities such as excursions, winter and summer holidays. Educators should provide a safe environment for engaging in physical activities and, with their positive attitude, encourage the formation of positive exercise habits in children. A crucial factor in involving children in sports activities outside of kindergarten are the parents, so it is important that they practice some form of physical activity daily as well while including their children to support and encourage the child's physical activity.

Keywords: physical activity, growth and development, play