

# Kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi

---

**Andrenšek, Tjaša**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:137:857980>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-03**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**TJAŠA ANDRENŠEK**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**  
Završni rad

Pula, rujan 2021.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**TJAŠA ANDRENŠEK**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303017216, izvanredni student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentorica:** Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan 2021.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Student

---

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



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

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

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

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

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	3
2.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja.....	4
2.2. Kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi.....	4
2.2.1. Važnost i pozitivne posljedice na razvoj djeteta.....	4
2.2.2. Negativne posljedice izostanka vježbanja.....	5
2.2.3. Uloga odgojitelja.....	6
2.2.4. Uloga roditelja.....	7
3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI PREMA DOBNIM SKUPINAMA.....	9
3.1. Djeca mlađe dobne skupine.....	9
3.2. Djeca srednje dobne skupine.....	10
3.3. Djeca starije dobne skupine.....	11
4. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	12
4.1. Aktivnost tjelesnog odgoja.....	12
4.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja.....	13
4.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja.....	14
4.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja.....	17
4.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja.....	18
4.2. Šetnje.....	20
4.3. Priredbe.....	20
4.4. Izleti.....	21
4.5. Zimovanje.....	21
4.5.1. Organizacija zimovanja.....	22
4.5.2. Sadržaji i aktivnosti na zimovanju.....	22
4.5.3. Organizacijske i metodičke upute za rad.....	23
4.6. Ljetovanja.....	23
4.6.1. Organizacija ljetovanja.....	24
4.6.2. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju.....	24
4.6.3. Organizacijske i metodičke upute za rad.....	24
4.7. Poticajno tjelesno vježbanje.....	25
4.8. Jutarnje tjelesno vježbanje.....	25

4.9. Tjelesno aktivne pauze.....	25
4.10. Tjelesno vježbanje s roditeljima.....	26
4.11. Sportski trening.....	26
5. Zaključak.....	27
6. Literatura.....	29

# 1. UVOD

Pokretom odnosno kretanjem započinje i završava ljudski život. Pokret je jedna od najvažnijih funkcija egzistencije ljudskog organizma, a sve su druge funkcije povezane s njim, dakle pokret je uvjet života (Jurko i sur., 2015). Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1992). Osnovni je cilj same kineziologije upravo pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekov život, samim time i njegovo zdravlje tijekom života. Osim toga, kretanjama je moguće utjecati, osim na zdravlje i motorička znanja, na pospješivanje efikasnosti rada i u različitim profesijama.

U zdravom razvoju mladog čovjeka, poglavito djece rane i predškolske dobi, tjelesna aktivnost ima vrlo važnu ulogu – utječe na razvoj svih vitalnih funkcija djeteta, potiče fizički rast, razvoj psihomotoričkih sustava te opću funkcionalnu sposobnost djeteta.

To je doba kada se dijete kreće veći dio dana, nauči hodati, trčati, skakati, a sve to utječe na razvoj mišićnog sustava i ostalih organskih sustava. Adekvatnim kineziološkim programima odnosno aktivnostima omogućuje se pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta, djeca stječu pozitivne navike, jačaju samopouzdanje i samopoštovanje te se socijaliziraju.

Izostankom kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi negativno se utječe na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta, dolazi do problema u socijalizaciji djece te pomanjkanju samopouzdanja i komunikacije kod djece. Osim toga se pojavljuju problemi pretilosti i nepravilnog držanja kod djece, a u konačnici je ugroženo i normalno funkcioniranje rada svih organa djeteta što sve skupa nosi dalekosežne posljedice za kasniju životnu dob djece (Prskalo i Sporiš, 2016). Sve ovo govori o ozbiljnosti izostanka kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi.

Nekineziološka kretanja ne mogu biti zamjena kineziološkim, pogotovo u uvjetima ograničenog kretanja i smanjenog udjela mišićnog rada u svakodnevnom životu, što je posljedica suvremenog načina života, a rezultira ugroženošću svih kategorija pučanstva (Mraković, 1992).

U ovom su radu opisane prednosti i nedostaci (ne)provođenja kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi, naglašena je uloga odgojitelja i roditelja,



kategorizirane su aktivnosti djece predškolske dobi prema dobnim skupinama, opisana je aktivnost tjelesnog odgoja kao najsloženije kineziološke aktivnosti kroz svoje smislene i povezane cjeline – aktivnosti tjelesnog odgoja koje provode odgojitelji kroz uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Na kraju rada opisane su kineziološke aktivnosti kao što su šetnja, priredbe, izleti, zimovanja, ljetovanja djece, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima i sportski trening.

## 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Kao rezultat sve veće tehnološke ovisnosti u suvremenoj civilizaciji u kojoj čovjek nesvjesno zaboravlja na svoju osnovnu biološku potrebu, pokret (kretanje), i djeca svoje slobodno vrijeme sve više ispunjavaju vrlo niskim ili gotovo nikakvim aktivnostima odnosno aktivnostima koje ne zahtijevaju gotovo nikakav tjelesni napor. Sve to ima za posljedicu pojavu novih civilizacijskih bolesti. Kao dva moguća rješenja tih pojava nameću se: ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći ili će se ulagati napor u svoje tjelesno zdravlje (Jurko i sur., 2015).

Pokretima počinje i završava ljudski život, a pomoću pokreta čovjek ostvaruje brojne pozitivne posljedice na svoj organizam. Nedostatak kretanja odnosno tjelesne aktivnosti djece ranije dobi ugrožava opće zdravlje djeteta u kasnijoj životnoj dobi, stvara negativne navike od malih nogu te koči razvoj sposobnosti i motoričkih gibanja djece.

Nasuprot tome, tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u zdravom razvoju mladog čovjeka, a pogotovo u razdoblju rane i predškolske dobi koje je jedno od najvažnijih razdoblja u životu djeteta. Tjelesna aktivnost preventivno djeluje na pojavnost bolesti, pozitivno utječe na motorička znanja koje u konačnici omogućuju jednostavnije obavljanje svakodnevnih poslova i bolju radnu učinkovitost.

Iako su sve funkcije ljudskog organizma izravno povezane sa pokretom, kineziološka aktivnost nije bilo kakvo kretanje niti bilo kakav pokret, već ona izravno utječe kroz svoj određeni način izvođenja procesa vježbanja prilagođenog trenutnom stanju osobe koja vježbanje provodi.

## **2.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja**

Zbog sve manje kretanja kao biološke potrebe čovjeka, sve se više pojavljuju mnoge civilizacijske bolesti koje se manifestiraju kroz nedovoljnu tjelesnu aktivnost, nepravilnu i nezdravu prehranu, smanjenu socijalizaciju, pojavu rizika razvoja bolesti ili ozljeda i opadanja fizičkih sposobnosti, a što u konačnici može dovesti čak i do poremećaja ponašanja. Izostanak takvog iskustva u ranoj dobi može otežati motorički razvoj djeteta koji je u kasnijim fazama razvoja djece gotovo nemoguće nadoknaditi (Petrić, 2019).

Danas čovjeku nedostaje kretanje kao osnovna pokretačka snaga svih vitalnih funkcija, pa su radi toga čak ugrožene i osnovne motoričke sposobnosti. Iako redovita tjelesna aktivnost unapređuje zdravlje, smanjuje rizik nastanka bolesti, podiže kvalitetu života pa čak i produžuje očekivano trajanje života, nažalost sve više prevladavaju pasivni oblici aktivnosti i vrlo malo, gotovo nikakvo, fizičko opterećenje.

Zato je potrebno što ranije početi sa usvajanjem zdravih navika i edukacijom o pozitivnim efektima redovite tjelesne aktivnosti. Definitivno, pozitivan učinak na razvoj sposobnosti ima sport koji ima veliku ulogu i u emocionalnom razvoju, budući da olakšava i proces socijalizacije.

## **2.2. Kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi**

### 2.2.1. Važnost i pozitivne posljedice na razvoj djeteta

Od prvih dana života dijete aktivno živi i razvija se te je stoga važno odmah pozitivno utjecati na dijete. Najbolje vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta je upravo rana i predškolska dob. Dijete rane i predškolske dobi kreće se veći dio dana, što mu je preduvjet za pravilan rast i razvoj. U toj dobi dijete nauči hodati, trčati, skakati, penjati se i sl., a sve to utječe na razvoj mišićnih sustava i organa disanja.

Kineziološki programi namijenjeni djeci predškolske dobi omogućiti će pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Neupitna je tu uloga kineziologa i odgojitelja, koji kvalitetno osmišljaju, organiziraju i vode organizirane kineziološke aktivnosti i programe.

Sportski programi organiziraju se i provode uz uvjet da se kvalitetno poznaju sva antropološka obilježja djece - morfološka obilježja, razvoj motorike, funkcionalne i spoznajne sposobnosti, emotivna obilježja i obilježja govora (Neljak, 2009).

Pojednostavljeno, uvjet pravilnog rada s djecom predškolske dobi jest da se sve radi u skladu s karakteristikama rasta i razvoja djece te njihovim sposobnostima i osobinama.

Postoji puno pozitivnih efekata kinezioloških aktivnosti djece, a na prvom mjestu je zdravlje (zdravlje kao preventiva bolesti, izgradnje i očuvanja kostiju, smanjenje udjela masnog tkiva, razvoj miškulature te povećanje funkcionalnih i kardiovaskularnih sposobnosti).

Osnovni oblik učenja djece predškolske dobi predstavlja igra (Findak i Delija, 2001). Igra u kojoj je dijete tjelesno i emocionalno angažirano nije samo sredstvo zabave i razonode već pozitivno utječe i na *razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti*, kao što su brzina, agilnost, preciznost, koordinacija, izdržljivost, ravnoteža, snaga i sl.. Igra je osnovna dječja potreba. U određenoj dobi javlja se određena potreba za pojedinim igrama (Lazar, 2007). Tako npr. trogodišnja djeca mogu pristupiti svim spravama u parkovima uz mjere opreza, dok četverogodišnjaci pokazuju izrazitu želju za igru s loptom, ali i raznim pokretnim igrama.

Kineziološka aktivnost definitivno pozitivno utječe i na aspekt *socijalizacije*, razvoj *samopoštovanja* i *samopouzdanja* kod djece predškolske dobi.

*Navike* koja djeca usvoje od malih nogu najčešće ostaju kroz cijeli život. Djeca koja su fizički aktivnija lakše podnose veća opterećenja, snalažljivija su i lakše se nose s obavezama i zadacima koji su pred njima. Djeca koja se od rane dobi bave sportom obično su kasnije u životu spretnija od djece koja vode sjedilački način života (Pejčić, 2005).

Predškolska djeca svakodnevno trebaju biti uključena u tjelesne aktivnosti najmanje 60 minuta. Smatra se da je sve ispod te granice nedovoljno aktivnosti odnosno tjelesnog vježbanja. Uvođenjem tjelesnog vježbanja u predškolsku ustanovu istodobno se osigurava da i sva ona djeca koja nisu uključena u izvanvrtičke aktivnosti također sistematski vježbaju (Findak, 2001).

### 2.2.2. Negativne posljedice izostanka vježbanja

Rana i predškolska dob je najbolje vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Ono što dijete ne naučimo u toj dobi, kasnije će biti mnogo teže nadoknaditi odnosno *ugrožene su sve motoričke sposobnosti i opće zdravlje djeteta* u kasnijoj životnoj dobi (Prskalo i Sporiš, 2016).

Zbog smanjenih aktivnosti kao posljedica suvremenog načina života javljaju se problemi kao što su *pretilost, nepravilno držanje, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava, smanjena funkcija sustava za kretanjem* i sl. Zbog korištenja tehnologije djeca ne provode dovoljno vremena aktivno, kada su u situaciji izbaciti višak energije nego se radije odlučuju na gledanje televizije ili igranje igrice (Vučinić, 2001).

Djeca sa smanjenom količinom kretanja često imaju problem sa *komunikacijom i uspostavljanjem odnosa* budući da, prije svega, sport ima pozitivan učinak na razvoj socijalnih vještina djece predškolske dobi. Osim toga izostanak tjelesne aktivnosti *ugrožava i normalno funkcioniranje rada svih organa*, što ustvari znači da izostanak aktivnosti odnosno vježbanja ugrožava zdravlje u cjelini. Smanjena fizička aktivnost manifestira se također u obliku *smanjene socijalizacije i nepravilne i nezdrave prehrane* (Petrić, 2019).

### 2.2.3. Uloga odgojitelja

Odgojno - obrazovne ustanove imaju veliku ulogu u razvoju djeteta jer imaju mogućnost od najranije dobi učiti djecu pravim životnim vrijednostima. Odgojitelj mora imati na umu kako raditi sa djecom koja u aktivnostima nisu uključena samo mišićima, već i osjećajima, razumom i željama. Treba biti svjestan uspjeha koje djeca postižu i za te uspjehe ih pohvaliti i podržati. Odgojitelj mora biti profesionalac u svom poslu jer samo tako će uspjeti utjecati na primjeren razvoj djeteta.

Biti odgojitelj djece rane i predškolske dobi velika je obveza i odgovornost. Da bi omogućio i realizirao bilo koju tjelesnu aktivnost odgojitelj mora poznavati sposobnosti djece te mogućnosti, želje i potrebe djece. Sukladno tome, odgojitelj treba znati odabrati prikladne aktivnosti i vježbe. Glavne su karakteristike djece rane i predškolske dobi te da su djeca stalno u pokretu, a sva kretanja za njih su zapravo igra.

Na temelju iskustava, odgojitelj odabire najprikladniji sadržaj za koji smatra da nije ni prezahtjevan, ali niti prejednostavan i da djeca pokazuju zanimanje za isti.

Pri tome je jako bitna *komunikacija odgojitelja sa djecom* prilikom tjelesnih aktivnosti. Treba biti pažljiv, strpljiv, pomoći djeci, slikovit u govoru i imati dobar verbalni izražaj. Isto tako, odgojitelj mora imati dovoljno kineziološkog znanja da može osigurati kvalitetan razvoj djece predškolske dobi.

Da bi odgojitelj uspio u svom radu sa djecom, prije svega mora voljeti svoje zvanje i rad sa ljudima. Provođenjem kinezioloških aktivnosti utječe na kvalitetu

života i zdravlje djece, kao i na njihovu osobnost i motorički razvoj (Petrić, 2019). To sve skupa od odgojitelja zahtijeva visoku razinu stručnog znanja.

Za izvođenje kineziološke aktivnosti odgojitelj mora biti osobno i organizacijsko pripremljen kroz

- Osobnu pripremu koja podrazumijeva teorijski segment pripreme (ulaganje u sebe i svoju stručnost), tjelesni segment pripreme (osobna, opća, tjelesna priprema) te psihološki segment pripreme (emocije i motivacija).
- Organizacijsku pripremu koja se odnosi na metodičku pripremu tijekom jedne konkretne aktivnosti. Obuhvaća stručnu analizu aktivnosti, izvedbeni plan i program, definiranje cilja, odabir prostora i opreme te adekvatnu metodu rada.

#### 2.2.4. Uloga roditelja

U životu mlade osobe, roditelj ima jako važnu ulogu. Obzirom da dijete „upija“ navike roditelja, roditelj svom djetetu treba biti uzor. Prateći ponašanje i navike roditelja, i sama djeca se ponašaju na isti način (Rosić, 2005).

Posebno je važna uloga roditelja da djetetu pomogne u traženju aktivnosti koje ga zanimaju jer će se na taj način razvijati djetetov osjećaj za odgovornost, njegove socijalne vještine i u konačnici djetetova kreativnost (Rosić, 2005). Roditelji djece predškolskog uzrasta moraju biti aktivni sudionici usmjeravanja njihove djece u svakodnevno tjelesno vježbanje.

Jako je bitno da roditelj kvalitetno provede svoje vrijeme sa djecom, a nešto manje je bitno koliko je to vremena. Otvoren i nenametljiv međusobni razgovor razvija veće povjerenje i bliskost u odnosu roditelj – dijete.

Vrlo je bitna *komunikacija odgojitelj – roditelj* radi potrebe da, kada god je to moguće, roditelj pristupa djetetu na isti način kao odgojitelj. Komunikacija mora biti dvosmjerna kako bi ista bila na obostranu korist. Između ostalog, u međusobnoj komunikaciji odgojitelj daje roditeljima informacije o svim efektima tjelesne aktivnosti, promovira tjelesno vježbanje i ističe važnost kvalitetno provedenog zajedničkog vremena roditelja i djece. Po potrebi educira roditelje i stvara poticajno okruženje za tjelesno vježbanje.

No, neki roditelji nemaju dobro i dovoljno razvijene roditeljske vještine, nisu dovoljno informirani o samom razvoju djeteta, ne raspoznaju potrebe djece tijekom

razvoja i nezainteresirani su za dijete, a i nemaju puno vremena za bavljenje djecom (Rosić, 2005).

### **3. KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI PREMA DOBNIM SKUPINAMA**

Odgojno – obrazovni rad u predškolskim ustanovama podijeljen je u tri dobne skupine:

- Mlađa dobna skupina – od 3 do 4 godine,
- Srednja dobna skupina – od 4 do 5 godina,
- Starija dobna skupina – od 5 do 6/7 godina.

Ovisno o fazama rasta i razvoja djece predškolske dobi, i samo kretanje djece ima različita obilježja. Osim što postoje razlike među svakom dobnom skupinom, prisutne su i razlike unutar svake dobne skupine. Razlike među djecom izraženije su nego razlike među odraslim ljudima.

Odgovornik mora biti pripremljen za provedbu aktivnosti, mora znati motivirati djecu (osmisliti kako će privući pažnju djece). Mora objasniti pravila, sadržaj i tijekom aktivnosti pazeći pritom kojoj djeci će dodijeliti koju ulogu. Po završetku aktivnosti potrebno je pohvaliti svu djecu kako bi i sljedeći put aktivno sudjelovali.

Činjenica je da postoji razvojni put dječje aktivnosti u igri ovisno o dobi djeteta, kojeg svaki odgojitelj ne samo da treba poznavati, nego i poštovati. Uvažavanje tog razvojnog puta od takozvanih slobodnih igara, preko stvaralačkih pa do pedagoških igara jamstvo je njezine uloge u rastu i razvoju djece predškolske dobi. Mora se voditi računa ne samo o individualnim karakteristikama djece, nego i o činjenici da se tijekom rasta i razvoja djece mijenja i sama igra.

Ustanove ranog odgoja imaju potreban stručni kadar, poput odgojitelja koji bi trebao biti kompetentan za kvalitetnu organizaciju i provedbu kinezioloških aktivnosti kojima se može utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece.

#### **3.1. Djeca mlađe dobne skupine**

Djeca u dobi od 3 do 4 godine savladala su osnovne oblike kretanja poput puzanja, hodanja, trčanja i penjanja, itd. Pokreti djece te dobi su relativno spori i površni (Findak, 1995). Njihov je motorički razvoj još uvijek skroman te djeca imaju još uvijek dosta lošu prostornu orijentaciju. Ipak, trčanje je puno skladnije, savladavaju se razne penjalice u visini prsnog koša, udarci lopte nogom su sve jači, kao i bacanje i hvatanje lopte zato kineziološke strukture pokreta koje se provode ne smiju biti zahtjevne.



Igre u ovoj dobnoj skupini moraju biti što jednostavnije i sadržajem i pravilima. Nije toliko važan sam rezultat igre koliko je bitno da im određena igra omogući i ispuni potrebu za kretanjem (puzanje, skakanje, trčanje i sl.). Ipak, svi sudionici igre moraju poštivati postavljena pravila. Igre koje zanimaju djecu ove dobne skupine su skrivanje, traženje i hvatanje.

Karakteristično je, pogotovo u početku toga razdoblja, da se dijete igra bez plana, a socijalni kontakt s drugom djecom je ograničen i traje kratko. No, kasnije sve više traži aktivnost koji ima određen smisao i koja se izvodi u kontaktu s drugom djecom. Još uvijek se igraju na način da ne vide smisao igre, zbog čega jedan sadržaj brzo zamjenjuju s drugim. Upravo zbog toga odgojitelj treba tijekom rada učiti djecu kako se trebaju igrati, ali pri tome poštujući individualne karakteristike djece, sve s ciljem da se ne ugrozi osjećaj slobode, radosti i stvaralaštva djece.

Aktivnost tjelesnog odgoja za djecu mlađe dobne skupine u predškolskoj ustanovi traje oko 25 minuta.

### **3.2. Djeca srednje dobne skupine**

Djeca u dobi od 4 do 5 godina imaju povećanu potrebu za kretanjem. Pri izvođenju kretanja djeca su brža, spretnija i preciznija. Pokazuju znatno veću želju da se igraju zajedno. Prepoznaju smisao igara te se u njihovim igrama jasnije očituju elementi stvaralaštva i planiranja. Puno se bolje snalaze u prostoru nego djeca mlađe dobne skupine.

U pravilu posjeduju značajnu razinu motoričkog razvoja te stoga i kineziološke strukture pokreta mogu biti malo zahtjevnije jer ih djeca izvode s puno manje napora. Igre su i dalje jednostavne, ali složenijeg kretanja. Hodanje je vrlo precizno, djeca preskaču prepreke do visine koljena, s lakoćom se trči, šutira loptu, skače, penje po raznim penjalicama.

Dijete u ovoj dobnoj skupini može razumjeti i prihvatiti pravila igre. To znači da odgojitelj odnosno voditelj igre mora dobro opisati i pravilno demonstrirati igru. Upravo od odgojitelja ovisi hoće li se kod djece probuditi interes da sama organiziraju igru, da se dogovaraju, da u igri među sobom raspoređuju uloge i dr. Na taj se način djeca usmjeravaju na organizaciju i tematiku igre.

Aktivnost tjelesnog odgoja za djecu srednje dobne skupine u predškolskoj ustanovi traje oko 30 minuta.

### **3.3. Djeca starije dobne skupine**

Djeca od 5. godine pa do polaska u školu snažnija su i izdržljivija od djece mlađe i srednje dobne skupine, a pokreti su im još brži i precizniji. Dijete ove dobne skupine već puno određenije postavlja cilj igre i prema njemu usmjerava svoju aktivnost u igri.

U ovoj dobnoj skupini započinju se provoditi igre sa nešto složenijim kineziološkim strukturama, pokreta i pravilima. Pokreti se izvode puno preciznije i spretnije, a prostorna orijentacija im je još više poboljšana. Pojačava se težnja za skupnim i kolektivnim igrama, u igri sve više prevladava inicijativa djeteta. Djeca relativno brzo trče duže dionice te trčanje povezuju s ostalim prirodnim oblicima kretanja, kao što su skokovi, penjanje i bacanje.

Uloga odgojitelja više se ne svodi na to što će se i kako igrati, već više na način provođenja igre. To ne isključuje rukovođenje igrom. Aktivno uključivanje odgojitelja u pojedinim trenucima potrebno je ne samo radi eventualnog ispravljanja grešaka nego i radi pružanja podrške te upućivanja u poštivanja pravila igre.

Aktivnost tjelesnog odgoja za djecu starije dobne skupine u predškolskoj ustanovi traje oko 35 minuta.

## 4. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Svrha kineziološke aktivnosti u predškolskom odgoju i obrazovanju jest osigurati razvoj motorike djece, kao i optimalan razvoj antropoloških obilježja. Vrste kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi su:

- Aktivnost tjelesnog odgoja
- Šetnje
- Priredbe
- Izleti
- Zimovanja
- Ljetovanja
- Poticajno tjelesno vježbanje
- Jutarnje tjelesno vježbanje
- Tjelesno aktivne pauze
- Tjelesno vježbanje s roditeljima
- Sportski trening.

Kineziološke aktivnosti zajedno sa ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta.

Vrste tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi mogu biti

- jednostavnije vrste (spontano, tematsko i jutarnje vježbanje),
- složenije vrste („sat“ igre i pokretna igra)
- složene vrste (sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim klubovima ili sportskim igraonicama).

### 4.1. Aktivnost tjelesnog odgoja

Temelj tjelesnog vježbanja trebala bi biti *aktivnost tjelesnog odgoja*. Aktivnost tjelesnog odgoja zauzima u predškolsko doba posebno mjesto. Ono ima veliku važnost za opći razvoj djece, a osobito za razvoj njihovih pokreta (Ivanković, 1980). Započinje se provoditi od najranije dobi, najsloženija je kineziološka aktivnost koja utječe na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja djece. Primarna je svrha utjecati na motoričku i funkcionalnu sposobnost djeteta, usvajanje i poboljšanje motoričkih znanja, razvijanje psihičkih i moralnih svojstava djece te na stjecanje znanja potrebnih u svakodnevnom životu i radu.

Aktivnost tjelesnog odgoja u redovitom programu provodi *odgojitelj*. Poželjno je da se u odgojno – obrazovnim ustanovama provodi najmanje 3 puta tjedno, u pravilu u prijedpodnevnim satima najmanje 60 minuta nakon doručka. Aktivnosti tjelesnog odgoja moraju biti organizirani i provođeni na način da djeca budu potpuno angažirana, u tjelesnom i u psihičkom smislu. Jedan od temeljnih uvjeta da aktivnost tjelesnog odgoja bude uspješna jest dobra priprema.

Aktivnost tjelesnog odgoja ima svoje dijelove koji čine smislenu cijelinu: *uvodni, pripremni, glavni i završni dio*. Okvirno vrijeme trajanja pojedinog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja ovisi o dobnoj skupini djece. Preporučeno trajanje pojedinog dijela, ovisno o dobnoj skupini, treba uvažavati, ali je isto tako dozvoljeno i odstupanje. Upravo je na odgojitelju konačna odluka koliko će pojedini dio trajati. Odgojitelj može po reakcijama djece prepoznati treba li određeni dio aktivnosti eventualno vremenski skratiti ili produljiti. Isto tako, kada odgojitelj prepozna da djeca gube zanimanje za vježbanje (da ne slušaju ili prate), aktivnost tjelesnog odgoja se može i prekinuti bez obzira o kojem se dijelu aktivnosti radilo.

Svi dijelovi aktivnosti zajedno moraju činiti nedjeljivu cjelinu na način da jedan dio aktivnosti stvara povoljne uvjete za prijelaz na drugi dio.

#### 4.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj je uvodnog dijela organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti djecu za daljnji rad.

- *Organizacijski postupci* uvodnog dijela su okupljanje i provjera sigurnosti, pozdrav, opis i demonstracija sadržaja, praćenje vježbanja i pospremanje.
- *Fiziološka priprema* podrazumijeva da se djeci ponude sadržaji koji će djeci podići temperaturu tijela na optimalnu razinu kako bi se povećala rastezljivost mišića.
- *Emocionalna priprema* podrazumijeva stvaranje uvjeta za ugodno raspoloženje u skupini i motivacija djece za daljnji rad.

Zadaci uvodnog dijela su:

- *Antropološki zadaci* - primjenom dinamičkih kretanja staviti u pokret sve dijelove tijela i pripremiti organizam za povećane napore tijekom aktivnosti, utjecat na jačanje mišića, na razvoj opće motorike, na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava.

- *Obrazovni zadaci* – korištenjem raznovrsnih sadržaja upoznati i svladati jednostavne igre i na taj način utjecati na podizanje motoričkih znanja i postignuća iz pojedinih cjelina.
- *Odgojni zadaci* – stvoriti ugodno raspoloženje te nastojati da djeca budu vedra i radosna i tako ih motivirati za daljnji rad.

Sadržaji za uvodni dio aktivnosti mogu biti različiti oblici trčanja (trčanje sa zadacima, figurativno trčanje, pretrčavanje, trčanje s poskocima, skokovima i preskocima), žive i dinamične elementarne igre te jednostavnije momčadske igre, a često i poznati i jednostavniji elementi iz plesova.

Kakvi će biti sadržaji uvodnog dijela aktivnosti ovisi o dobi djece, sadržaju glavnog dijela, broju djece i raspoloživog prostora. Pri izboru sadržaja svakako treba voditi računa da motorička gibanja budu jednostavna i razumljiva za djecu te da osiguravaju izmjenu napora i odmora kako se djeca ne bi preopteretila.

Sredstva za uvodni dio aktivnosti moraju biti takve tjelesne aktivnosti koje će omogućiti da jednostavno i adekvatno ostvarimo zadatke toga dijela aktivnosti.

Uvodni dio započinje znakom odgojitelja za okupljanjem na određenom mjestu, na kojem se, po procjeni odgojitelja, djeca najlakše mogu koncentrirati na zadatke. Nakon što se djeca okupe, aktivnost službeno započinje sportskim ili drugim pozdravom. Nakon toga odgojitelj najavljuje i opisuje sadržaje te prema potrebi i demonstrira sadržaj. Tijekom realizacije sadržaja odgojitelj se mora nalaziti na takvom mjestu da ima dobar pregled cijelog vježbovnog prostora da bi, po potrebi, mogao reagirati na eventualno usmjeravanje djece, korigiranje pogrešaka, da bi mogao pohvaliti tijekom rada, dodatno objasniti ili ohrabrivati djecu.

Nakon što je određeni zadatak izvršen djeca pospremaju svu opremu koju su koristili, a koja im u slijedećem dijelu aktivnosti više nije potrebna.

U uvodnom se dijelu uglavnom primjenjuje frontalni oblik rada – djeca mogu biti u slobodnoj formaciji ili u koloni i vrsti, a odgojitelj mora imati stalni kontakt sa djecom čime motivira djecu na rad.

#### 4.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj je pripremnog dijela da se primjenom odgovarajućih opće pripremnih vježbi djetetov organizam (lokomotorni, dišni i krvožilni sustav) pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjim aktivnostima, za izvedbu kompleksnih

(zahtjevnijih) motoričkih sadržaja kao i da se osiguraju uvjeti za pravilno držanje tijela.

Zadaci pripremnog dijela su:

- *Antropološki zadaci* – funkcionalna priprema lokomotornog sustava za napore koji predstoje u ovom i drugim dijelovima aktivnosti. Sistematski se obrađuju sve skupine mišića (leđna i trbušna muskulatura, grudni koš i ruke i pokretljivost zglobova), a što je sve vrlo važno za pravilno držanje tijela i sprečavanje tjelesnih deformacija.
- *Obrazovni zadaci* – usvajanje motoričkih informacija o novim općim pripremnim vježbama te usavršavanje motoričke informiranosti putem ponavljanja prethodno svladanih opće pripremnih vježbi (Findak, 2001). Utječe se na razvoj smisla za točno i lijepo izvođenje pokreta, navikava se djecu na skladan rad u grupi te se djeca upoznaju s načinom, svrhom i efektima izvođenja opće pripremnih vježbi.
- *Odgojni zadaci* – utjecaj na razvoj discipline kod djece, na smisao za red, upornost i ustrajnost u radu, na samostalnost i organizacije sposobnosti djece te na stvaranje ugodne atmosfere za daljnji rad.

Sadržaji koji se primjenjuju u pripremnom dijelu aktivnosti su u pravilu opće pripremnne vježbe. Prema funkcionalnom djelovanju, opće pripremnne vježbe se prema redu važnosti dijele na:

- *Vježbe jačanja* – svrha je sistematski ojačati sve grupe mišića.
- *Vježbe labavljenja* – svrha je smanjiti mišićnu napetost kako bi se utjecalo na mekoću i prirodnost pokreta.
- *Vježbe rastezanja* – svrha je osigurati funkcionalnu pokretljivost cijelog organizma. Tu je nužan krajnji oprez jer je dječje tkivo mekano, a veze elastične pa bi prevelikim istezanjem mogli nastati uvjeti za kasniju deformaciju.

Izabrane vježbe trebaju utjecati na cijeli organizam što podrazumijeva da je vježbama potrebno obuhvatiti više dijelova tijela i izvoditi ih iz različitih položaja (stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći).

Redoslijed vježbi u pravilu određuju dijelovi tijela (vrat, ruke, rameni pojas, trup, zdjelični pojas i noge). Bitno je da najveći utjecaj bude na pripremi onih dijelova tijela koji će biti nešto više angažirani u glavnom dijelu aktivnosti. Broj vježbi najviše

ovisi o cilju koji njima želimo postići, ali taj broj ne bi smio biti manji od deset (10) opće pripremnih vježbi.

Opće pripreme vježbe mogu se provoditi u mjestu i kretanju (hodanje, lagano trčanje i sl.), a izvoditi se mogu bez sprava, sa spravama, na spravama i u parovima. Treba početi sa opće pripremnim vježbama bez sprava te postupno prijeći na vježbe sa spravama (loptice, obruči, kratka vijača, švedska klupa, palice, krugovi i sl.). Opće pripreme vježbe na spravama višestruko su vrijedne – povećavaju zanimanje za vježbanje, utječu na razvijanje mišića šake, razvijaju sposobnost za rad u grupi te stvaraju povoljne uvjete za razvoj snalaženja u prostoru i jačanje svih grupa mišića. Opće pripreme vježbe u parovima, uz glazbu u kretanju i slično vrlo su dinamične i djeca ih rado izvode.

Pri izboru opće pripremnih vježbi treba voditi brigu i o dobi djece. Isto tako, koliko će pojedina vježba trajati ovisi o tome je li zadovoljila svoju svrhu i pripremila dijete za daljnje napore koji ga očekuju u idućem dijelu aktivnosti. U pravilu se vježba ponavlja najmanje deset (10) puta, iako to zavisi o dobi djece, težini vježbe, tempa rada i od toga što se tom vježbom želi postići. Odgojitelj sam procjenjuje po reakciji djece da li se određena vježba dovoljno puta ponovila i treba li prekinuti sa izvođenjem.

Pri izvođenju opće pripremnih vježbi posebna se pažnja posvećuje disanju i opterećenju – najprije se izvode lakše pa postepeno sve teže vježbe.

Organizacija pripremnog dijela počinje završetkom uvodnog dijela aktivnosti. Prijelaz iz uvodnog u pripremi dio treba biti što kraći kako se ne bi poremetio kontinuitet u radu. U pripremnom dijelu najčešće se primjenjuje frontalni oblik rada.

Organizacijski postupci pripremnog dijela:

- *Priprema vježbovnog prostora* – odgojitelj prvo daje uputu djeci da stanu u određenu formaciju i organizira da djeca, ukoliko to traži vježba, što jednostavnije uzmu pomagala za vježbu.
- *Opis i demonstracija* – odgojitelj kratko opiše i demonstrira vježbu, pa čak i daje djeci da vode vježbe ili ih demonstriraju uz njegovu pomoć.
- *Praćenje vježbanja* – nakon demonstracije odgojitelja djeca započinju sa izvođenjem vježbe, a odgojitelj obilazi djecu, ukazuje na utjecaj vježbe koja se izvodi, daje dodatne upute, ispravlja pogreške, pohvaljuje, potiče, motivira.

- *Pospremanje* – po završetku pripremnog dijela aktivnosti odnosno po realiziranom sadržaju, djeca vraćaju na odgovarajuće mjesto opremu koju su koristili, a koja im u slijedećem dijelu aktivnosti više nije potrebna.

#### 4.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Glavni dio aktivnosti je u pravilu motorički najkompleksniji dio i svi ostali dijelovi aktivnosti su u funkciji njegove organizacije (Petrić, 2019). Ovaj dio aktivnosti dijeli se na glavni „A“ dio, namijenjen poučavanju motoričkih znanja, i glavni „B“ dio, koji je u funkciji situacijskog usavršavanja motoričkih znanja.

Cilj je glavnog dijela da se s pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje postavljenih zadaća i mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece pomoću tjelesnih vježbi. Izvode se vježbe radi razvijanja osnovnih pokreta (puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, provlačenje), a sve sa naglaskom na razvoj koordinacije, ravnoteže, brzine te snage nogu i ruku. Ovo je najvažniji dio aktivnosti, traje najduže, a sadržaji su najraznovrsniji. Uz razvoj fizičkih osobina djeteta u ovom se dijelu aktivnosti odgajaju i hrabrost, smjelost, volja, ustrajnost, spretnost i brzina.

Zadaci glavnog dijela su:

- *Antropološki zadaci* – očituju se u utjecaju na stimuliranje rasta i razvoja djece, na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti djece (brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost), kao i na razvoj i usavršavanje funkcionalnih sposobnosti. Sadržaji ovog dijela utječu i na razvoj aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava.
- *Obrazovni zadaci* – ogledaju se u usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, pogotovo s gledišta njihove primjene u dječjoj svakodnevnici. Uz praktična znanja djeca stječu i određena teorijska znanja.
- *Odgojni zadaci* – očituju se u razvijanju pozitivnih osobina volje, razvijanju radnih navika i moralnih svojstava djece. Utječu na stvaranje motiva i na razvijanje navika za vježbanje u grupama, za međusobno pomaganje pri vježbama, kao i za samostalnost u radu.



Sadržaji za „A“ dio glavnog dijela aktivnosti odabiru se iz cjelina hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, gađanja, puzanja, provlačenja, penjanja, vučenja, dizanja i nošenja, potiskivanja, kotrljanja, kolutanja, višenja, igara i plesa. Na „A“ dio otpada oko dvije trećine ukupno raspoloživog vremena u glavnom dijelu aktivnosti. Ovaj dio aktivnosti najčešće sadrži dva sadržaja koji moraju djelovati različito kako bi utjecaj na organizam bio što svestraniji. Jedan od sadržaja je lakši, a drugi teži.

U „B“ dijelu glavnog dijela aktivnosti, koji čini trećinu raspoloživog vremena u glavnom dijelu, primjenjuju se složenije aktivnosti: elementarne igre, momčadske igre, štafetne igre, a u obzir dolazi i svladavanje jednostavnijih poligona. Taj dio aktivnosti je sinteza naučenog gradiva, pa i opterećenja dostižu vrhunac.

Na organizaciju glavnog dijela aktivnosti prelazimo nakon završenog pripremnog dijela. Kada djeca postave sprave i pomagala, odlaze na svoja mjesta pored sprava i zauzimaju formaciju (vrstu, kolonu, polukrug ili krug) koja ovisi o konkretnom organizacijskom obliku rada. Prevladava frontalni oblik rada, zadatak se najavljuje, opisuje i pokazuje. Opisivanje mora biti kratko, jasno i razumljivo djeci te dobi, a demonstracija koju izvodi odgojitelj mora biti što bolja. Nakon završenog „A“ dijela pospremaju se nepotrebne sprave, pomagala i rekviziti. Zatim se djeca upoznaju sa sadržajem „B“ dijela. Sadržaji tog dijela aktivnosti imaju karakter natjecanja pa se postiže najveće opterećenje tijekom aktivnosti.

#### 4.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj je završnog dijela aktivnosti umiriti i oporaviti organizam djece kako bi se njihove fiziološke i psihičke funkcije organizma približile stanju kakvo je bilo prije početka rada. Ovaj dio aktivnosti je smireniji, umirujemo i pripremamo djecu za daljnji rad.

Zadaci završnog dijela su:

- *Antropološki zadaci* – ogledaju se u utjecanju na antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti djece, takvim sredstvima i oblicima rada koji imaju za posljedicu smirenje organizma. To se postiže primjenom sadržaja u kojim prevladavaju mirnije aktivnosti.

- *Obrazovni zadaci* – ogledaju se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja mirnijeg karaktera.
- *Odgojni zadaci* – očituju se u zadržavanju potrebnog raspoloženja tijekom aktivnosti, usvajanju radnih navika djece, smisla za red, točnost, za rad u zajednici te na razvijanju zdravstveno – higijenskih navika, posebno onih vezanih uz osobnu higijenu, higijenu odjeće i obuće te higijenu okoliša.

Sadržaji za završni dio su mirnijeg karaktera, to jest takvi da ne izazivaju velika opterećenja. To su sadržaji i zadaci polaganog hodanja, igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja, plesovi te pranje ruku i umivanje.

Organizacija završnog dijela ovisi najprije o sadržaju kojeg primjenjujemo, a to je uglavnom frontalni oblik rada (Findak i Delija, 2001). Djeca mogu biti u formaciji polukruga, kruga, vrste i kolone. Nakon što zauzmu potreban položaj, opisuje im se i po potrebi pokazuje zadatak, nakon čega ga izvode sami. Za vrijeme izvođenja zadatka odgojitelj nadzire rad. Ako je potrebno, odgojitelj daje dodatna objašnjenja. Sadržaj završnog dijela može biti pranje ruku i umivanje, a na kraju aktivnosti treba pogledati jesu li sprave i rekviziti pospremljeni jer prostor za vježbanje mora ostati uredan.

## 4.2. Šetnje

Pod šetnjom podrazumijevamo vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku. Svrha je šetnje, kao kineziološke aktivnosti, omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku, a prema utvrđenom cilju, trasi, dužini, sadržaju i trajanju šetnje. Šetnjom djeca aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. Tijekom šetnje stvaraju se prilike za timsku suradnju, promatranje prirode, razvoj ekološke svijesti, učenje i slično.

Sadržaj kojim se aktivnost šetnje realizira kontinuirano je hodanje s planiranim odmorom. Šetati bi trebalo svaki dan, kada god to omogućuju vremenski uvjeti. Neposredno prije šetnje djecu treba pripremiti, a prije polaska pregledati odjeću i obuću. U šetnju se najčešće ide prijepodne, a vraća neposredno prije ručka. Trajanje šetnje ovisi o njezinu cilju, dobi djece, atmosferskim prilikama i kakvoći puta. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati do 15 minuta bez pauze, djeca srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca starije dobne skupine mogu hodati 30 minuta. Treba voditi računa da, ako se šeta u naseljenom mjestu, djeca trebaju šetati u paru, a odgojitelj tijekom šetnje mora imati djecu na vidiku. Tijekom šetnje odgojitelj mora imati svu djecu u vidnom polju te održavati konstantan kontakt s djecom, riječima ili pogledom.

Odgojitelj mora usmjeravati dječju pozornost na cilj promatranja. Na temelju opservacije treba vidjeti je li potreban odmor (Findak, 1995). Kada god je moguće treba birati puteve koji se u povratku ne ponavljaju. Po povratku u vrtić potrebno je očistiti odjeću i obuću, skinuti dodatnu odjeću, oprati ruke te se pripremiti za daljnje aktivnosti.

## 4.3. Priredbe

Priredbama djeca pokazuju svoja dostignuća i svoj rad ističu javnosti. Priredbe pomažu u osamostaljivanju, a nastupi pred drugima djecu čine sigurnijima i dižu im samopouzdanje. Bitno je da sadržaj priredbe (predstave) bude plod zajedničkog i redovitog rada djece i odgojitelja. Priredbe mogu biti organizirane tijekom cijele godine, a mogu se održavati unutar svake dobne skupine i između skupina.

Sadržaji priredbi mogu biti iz različitih područja tjelesne i zdravstvene kulture, a mogu biti i kombinacija sadržaja iz drugih odgojno – obrazovnih područja. Ukoliko je moguće, u organizaciju priredbe poželjno je uključiti i roditelje. Pozornica se može

nacrutati na tlu (ako prava ne postoji), a kao sredstva mogu se koristiti sva pomagala i rekviziti koji se i inače upotrebljavaju u radu.

#### **4.4. Izleti**

Svrha izleta, kao kineziološke aktivnosti, je upoznavanje djece sa određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susresti u bližoj ili daljnjoj okolini (Petrić, 2019).

Sadržaj izleta u kineziološkom smislu najčešće obuhvaća pješaćenje kao kineziološki sadržaj, s time da se pješaćenje može kombinirati sa prijevozom. Za djecu predškolske dobi pješaćenje više od dva kilometra je izlet.

Izleti se tijekom pedagoške godine najčešće organiziraju u ranu jesen, proljeće te na početku ljeta.

Izlet mora biti dobro isplaniran, pripremljen, organiziran i proveden. Potrebno je odrediti cilj, zadaće i program izleta, zatim obaviti organizacijsko - tehničke pripreme, odrediti mjesto, pravac kretanja, utvrditi dan i sat polaska i povratka, mjesto okupljanja, način kretanja, razraditi program zanimanja u tijeku izleta i pri dolasku na cilj, uputiti djecu i roditelje kako se trebaju pripremiti, što ponijeti i drugo. Pripremu za izlet čini i kontakt s roditeljima, izračunavanje troškova, način odlaska i povratka i slično.

Prilikom organizacije izleta važno je obratiti pozornost da odredište izleta bude sigurno za djecu, roditelji moraju biti obavješteni o izletu, a odgojitelji trebaju dobiti usmenu ili pismenu suglasnost roditelja. Također, potrebno je dogovoriti koliko će roditelja, i koji, uz odgojitelja pratiti djecu. O izletu treba razgovarati sa djecom radi stvaranja potrebne atmosfere, utvrditi se treba način odlaska te mjesto i vrijeme povratka, a djeci i roditeljima treba dati potrebne upute o odjeći i obući, hrani, piću i priboru za higijenu. Za vrijeme izleta treba se pridržavati plana i programa, a temeljni je uvjet da se na vrijeme krene na izlet i vrati na vrijeme.

#### **4.5. Zimovanje**

Svrha je zimovanja, kao kineziološke aktivnosti, omogućiti djeci realizaciju različitih odgojno – obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi i u zimskim uvjetima, najčešće u planinama. No, zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima.

Prednosti organiziranog zimovanja su višestruki, te izdvajamo

- Boravak djece u posebno povoljnijim klimatskim uvjetima
- Mogućnost bavljenja aktivnostima za koje mnoga djeca u mjestu stanovanja možda nemaju uvjete
- Provođenje većeg dijela dana na čistom i svježem zraku
- Učenje vrijednosti života u kolektivu
- Zadovoljavanje biološke potrebe za kretanjem.

Cilj zimovanja je da se djeca odmore, osobito aktivnim odmorom i u povoljnim klimatskim uvjetima, što pozitivno utječe kako na unapređivanje zdravlja tako i na poboljšanje cjelokupnog antropološkog statusa djece.

#### 4.5.1. Organizacija zimovanja

*Priprema zimovanja* treba početi na vrijeme, a osim o organizaciji, cijeni i obavještanju roditelja, pozornost treba posvetiti

- Izboru mjesta ( cilj zimovanja, dob djece, klimatski uvjeti)
- Pravodobnoj i pravilnoj pripremi opreme (koju opremu ponijeti, kako i gdje je nabaviti, na što paziti prilikom izbora i kupovanju opreme, kako opremu pripremiti za transport, utvrditi tehničku ispravnost opreme).

*Opća fizička priprema* vrlo je važan dio pripreme za zimovanje. Radi što temeljitijeg podizanja opće fizičke pripremljenosti djece za izlet, djeca mogu vježbati u vrtiću, kod kuće ili u nekoj športskoj organizaciji.

*Organizacija života i rada na zimovanju* također je važna za njegov uspjeh. Iako djeca na zimovanje odlaze najviše zbog odmora, ipak treba u izradi plana i programa zimovanja respektirati i činjenicu da gotovo svi sadržaji i aktivnosti iziskuju od djece određeni napor. Potrebno je izraditi dnevni raspored rada koji sadrži ustajanje, jutarnje vježbanje, uređenje kreveta, jutarnja higijena, doručak, realizacija prijedpodnevnog programa, ručak, poslijepodnevni odmor, realizacija poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme, priprema za večeru i večera, realizacija večernjeg programa, priprema za spavanje i spavanje.

#### 4.5.2. Sadržaji i aktivnosti na zimovanju

Sadržaji, odnosno kineziološki sadržaji na zimovanju, mogu se provoditi na otvorenom i na zatvorenom prostoru. Kada su klimatski uvjeti povoljni, tijekom dana se na *otvorenom prostoru* najčešće provode sadržaji: sanjkanje, klizanje, skijanje,

šetnje i izleti. Isto tako organiziraju se i kineziološke igre na snijegu ili u zimskim uvjetima, kao što su snježno gradilište, natjecanja i slično.

Aktivnosti u *zatvorenom prostoru* vezane su uz slobodno vrijeme koje djeca provode u objektu gdje su smještena. Obično se organiziraju igre, tjelesne aktivnosti uz glazbu, dječji plesovi, kvizovi znanja, likovne aktivnosti, maskenbal i slično.

#### 4.5.3. Organizacijske i metodičke upute za rad

Zimovanja mogu biti korisna jedino ako su dobro organizirana, s toga treba brinuti o tome da:

- U odabiru sadržaja i aktivnostima sudjeluju sva djeca
- Sadržaji budu veseli, dinamični i zabavni
- Sadržaji i aktivnosti budu primjereni dobi i pripremljenosti djece, temperaturi zraka, raspoloženju i spremnosti djece za suradnju
- Rad sa djecom bude organiziran na način da djeca dugo ne stoje, ne čekaju
- Tijekom dana mijenjamo mjesto rada i sadržaja
- Uvažavamo i poštujemo razlike u sposobnostima djece
- Se pažljivo izabere teren i mjesto rada
- Priručni materijal i suvišna odjeća bude izvan prostora na kojem se odvijaju aktivnosti
- Da se za odlazak na teren i povratak s terena, a radi sigurnosti djece, koriste putovi izvan javnog prometa.

#### **4.6. Ljetovanje**

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima. Djeca predškolske dobi ljetuju u toku ljetnih mjeseci i to izvan mjesta boravka, npr. na moru, uz jezera, rijeke, na planinama. Djeca su najčešće smještena u čvrstim objektima. Ljetovanja su djeci višestruko korisna jer omogućavaju da se bave aktivnostima za koje u vrtiću ili kod kuće nemaju uvjeta, da na organiziran i zdrav način provode slobodno vrijeme, da obogate svoje navike i iskustva, da steknu nova znanja, da spoznaju život u kolektivu te da aktivnim odmorom zadovolje svoje interese, želje i potrebe.

#### 4.6.1. Organizacija ljetovanja

Organizacija ljetovanja provodi se slično ili gotovo identično organizaciji zimovanja. Pri izradi plana i programa ljetovanja treba brinuti o

- Uvjetima, mjestu, dobi i broju djece, materijalnim uvjetima potrebnim za realizaciju, trajanju ljetovanja, klimatskim uvjetima, interesima i potrebama djece itd.
- Planom i programom potrebno je osigurati aktivnosti tijekom cijelog dana, ali i potreban odmor djeci
- Treba izraditi dnevni raspored rada koji bi trebao sadržati ustajanje i jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje spavaonice, jutarnju higijenu, doručak, realizaciju prijedpodnevnih programa, pripremu za ručak i ručak, poslijepodnevni odmor, realizaciju poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme, pripremu za večeru i večera, realizacija večernjeg programa, priprema za spavanje i spavanje
- U izradi planova i programa treba biti realan, dosljedan, jasan i konkretan.

#### 4.6.2. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju

Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju vezani su uz organiziranje i provođenje aktivnosti na

- Sportskim terenima (prirodni oblici kretanja, igre, natjecanja, rekreativne aktivnosti)
- Zelenim površinama odnosno prirodi (igre, prirodni oblici kretanja u prirodi, šetnje, izleti)
- U vodi ili uz vodu (obuka neplivača, igre u vodi i prirodni oblici kretanja u vodi).

#### 4.6.3. Organizacijske i metodičke upute za rad

Prilikom izbora, organizacije i realizacije sadržaja i aktivnosti na ljetovanju treba brinuti o

- Izbor sadržaja i aktivnosti ovisi o konkretnim uvjetima života u ljetovalištu kao i potrebama, interesima i željama djece
- U planiranju sadržaja i aktivnosti trebaju sudjelovati sva djeca
- Realizacija planiranih sadržaja i aktivnosti treba biti podređena zabavi i razonodi djece, dakle prvenstveno njihovu odmoru, ali paralelno treba omogućiti da djeca nešto i nauče.

#### 4.7. Poticajno tjelesno vježbanje

Zadovoljavanje osnovne potrebe djece za kretanjem svrha je poticajnog tjelesnog vježbanja. Postavljanjem različitih materijala po funkcionalnom i višenamjenskom prostoru djeca samostalno indirektno započinju izvoditi motoričke sadržaje. Prostorno okruženje potiče djetetov motorički razvoj (Petrić, 2019).

Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja kvalitetno će biti realizirani ukoliko su usklađeni s materijalnim uvjetima rada i djetetovom dobi (Petrić, 2019).

U *zatvorenom prostoru* najčešće se provode u sobi dnevnog boravka gdje se posebno razvija fina motorika. Osim sobe dnevnog boravka mogu se koristiti i hodnici. Na *otvorenom prostoru* poticajno tjelesno vježbanje najčešće se realizira u dvorištu dječjeg vrtića ili u gradskom parku, livadi, šumici, plaži i sl.

Organizacija aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja ovisi o odgojitelju i materijalnim uvjetima rada koji su odgojitelju na raspolaganju (Petrić, 2019).

#### 4.8. Jutarnje tjelesno vježbanje

Svrha jutarnjeg tjelesnog vježbanja jest doprinjeti lakšem uključivanju djece u aktivnosti predviđene za određeni dan te stvoriti pozitivno ozračje u skupini. Pridonosi zajedništvu, boljem raspoloženju te lakšem odvajanju djece od roditelja pri dolasku u vrtić (Petrić, 2019).

*Opće pripremne vježbe* (vježbe istezanja), *pojedinačne kineziološke igre* (motorički zadaci koje sva djeca izvode istovremeno), *vježbanje uz multimediju* (video sadržaji praćeni glazbom) ili *tjelesno vježbanje uz priču* (odgojitelj priča odabranu priču, djeca slušaju i djelove priča izražavaju pokretom) najefikasniji su sadržaji za realizaciju jutarnjeg tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019).

Organizacija aktivnosti jutarnjeg tjelesnog vježbanja provodi se ujutro prije doručka u svim prostorima. Kada god je moguće treba je provoditi vani na otvorenim površinama.

#### 4.9. Tjelesno aktivne pauze

Svrha tjelesno aktivne pauze je omogućiti djetetu aktivan odmor tijekom odgojno – obrazovnog procesa, a kako bi se omogućio odmor centralnog živčanog sustava, spriječio daljnji rast umora i poboljšala koncentracija djece (Petrić, 2019).

Najefikasniji sadržaji aktivnosti tjelesno aktivne pauze su *tjelesno vježbanje uz priču* (kombinira se govor i pokret kod djece), *tjelesno vježbanje uz multimediju*



(izvođenje pokreta uz glazbu), *opće pripremne vježbe* (vježbe za istezanje i jačanje tijela) te *pojedinačne kineziološke igre* (Petrić, 2019).

Organizacija aktivnosti tjelesno aktivne pauze započinje kada odgojitelj primijeti opadanje koncentracije, nemir, neprimjereni ponašanje djece, bezvoljnost, labilno držanje tijela, zijevanje ili sl.

#### **4.10. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Svrha tjelesnog vježbanja s roditeljima je edukacija roditelja o načinima provođenja slobodnog vremena u pokretu s vlastitom djecom. Isto tako roditelje se poučava o načinima kako tjelesnom aktivnošću mogu podignuti kvalitetu življenja, unaprijediti zdravlje, usvojiti zdrave navike i povećati razinu tjelesne aktivnosti (Petrić, 2019).

Poticajno okruženje za tjelesno vježbanje i tjelesno vježbanje uz suvremenu tehnologiju sadržaji su koji se najčešće koriste za aktivnost tjelesnog vježbanja s roditeljima (Petrić, 2019).

Organizacija aktivnosti tjelesnog vježbanja s roditeljima u pravilu bi se trebala provoditi minimalno tri puta tijekom jedne pedagoške godine. Tjelesno vježbanje s roditeljima može se organizirati tijekom roditeljskih sastanaka, u obliku kinezioloških radionica za djecu i roditelje ili kao završni susreti na kraju određenih razdoblja (kraj kalendarske ili pedagoške godine) (Petrić, 2019).

#### **4.11. Sportski trening**

U ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju svrha je sportskog treninga usmjeravanje djece prema određenom sportu.

U pravilu se provodi prema integriranom sportskom programu unutar redovitog programa ustanove ranog odgoja pod nazivom „sportski vrtić“ ili u organizaciji određenog sportskog kluba ili udruge prema specijaliziranom sportskom programu. Za provođenje sportskog treninga potrebno je prepoznati potencijale i talent svakog djeteta te pronaći način kako to razvijati na korist pojedinca i grupe (Petrić, 2019).

## 5. ZAKLJUČAK

Nažalost, u eri smanjene aktivnosti kod djece uzrokovane nedovoljnim kretanjem i pasivnim oblicima sudjelovanja u pojedinim aktivnostima (djeca se radije voze automobilom ili drugim prijevoznim sredstvima nego da hodaju ili voze biciklu, radije posjećuju sportske aktivnosti gdje su pasivni gledatelji, a ne sudionici, pretjerano gledaju televiziju, idu u kina i sl), važno je upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja i na sve posljedice istog: nerazvijanje i smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, mogućnost lakšeg obolijevanja i nastupanje poremećaja (Petrić, 2019).

Paralelno s time, treba aktivno raditi na pozitivnim aspektima tjelesnog razvoja, prije svega na fizičkoj aktivnosti djece, koja ima višestruku korist – od stvaranja dobrih navika u životu, unapređenje zdravlja i kvalitete života, smanjenje rizika za nastupanje bolesti, pozitivan aspekt na fizičko i mentalno zdravlje, psihosocijalni aspekt.

Djeca koja se od malena bave nekom sportskom aktivnošću već u najranijoj životnoj dobi razvijaju radne navike, samodisciplinu, bavljenje sportom pozitivno utječe na razvoj osobnosti djece, ima pozitivnu ulogu u emocionalnom razvoju djece te u socijalizaciji. Osim što se dijete razvija tjelesno, motorički i spoznajno, isto tako postupno razvija i odnose prema sebi i ljudima iz svoje okoline. Prvi je djetetov odnos emocionalni odnos – izražavanjem emocija dijete signalizira okolini svoje potrebe i stupa u odnos s okolinom (Starc i sur., 2004).

Osim što kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece, zdravo, spretno i okretno dijete lakše će obavljati svoje radne zadatke i nositi se sa svim teškoćama u životu. Stoga je potrebno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću, samo zato da bi se smanjile negativnosti uslijed nebavljenjem istima (Findak, 2001.).

Tjelesna aktivnost, uključujući kineziološku aktivnost, odvijati se mora u vrtićima, u kući i oko kuće, u slobodnom vremenu djece, sa odgojiteljima i/ili roditeljima, kao produžena ruka odgojiteljima. U vrtićima isključivo pod stručnim nadzorom, sa educiranim osobljem odnosno odgojiteljima.

Aktivnost je najvažnija u djetinjstvu, kad se može utjecati na tjelesni razvoj te na stvaranje pozitivnih životnih navika. Osim toga, pozitivno utječe i na promjenu raspoloženja djece, redukciju depresije i stresa.

Kineziološki programi moraju biti usmjereni na način da djeca osjećaju uživanje i zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti, ali da budu podređena dobnoj skupini djece i da se programi provode stručno i pravilno.

## 6. LITERATURA

1. Findak, V. (2001.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. i Delija, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
4. Pejčić, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
5. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Jurko, D. Čular, D. Badrić, M. i Sporiš, G. (2015.) *Osnove kineziologije*. Zagreb: Gopal d.o.o.
7. Mraković, M. (1992.) *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Neljak, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Petrić, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
10. Ivanković, A. (1980.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
11. Lazar, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
12. Starc, B. Čudina-Obradović, M. Pleša, A. Profaca, B. i Letica, M. (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – tehnička knjiga.
13. Vučinić, Ž. (2001.) *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto Marketing – FoMa.
14. Rosić, V. (2005.) *Slobodno vrijeme i slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar.

## SAŽETAK

Kineziološka aktivnost omogućuje veću učinkovitost u radu, unaprjeđuje se briga za zdravlje, razvijaju se osobine, sposobnosti i motorička znanja te se unaprjeđuje efikasnost rada i u različitim profesionalnim zanimanjima.

Najbolje vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta, kao i na usvajanje pozitivnih navika, jest rano i predškolsko doba. Kineziološki programi u toj dobi omogućit će pravilan rast, razvoj i zdravlje djece.

Osnovni oblik učenja djece predstavlja igra, koja utječe na djetetov razvoj motoričkih sposobnosti, a pozitivno utječe i na aspekt socijalizacije, razvoj samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgovitelji i roditelji imaju vrlo važnu ulogu u provođenju kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi, a naglašena je komunikacija između roditelja i odgojitelja.

Vrste kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi su aktivnost tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnje, izleti, zimovanje, ljetovanje i sportski trening.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, djeca, rana i predškolska dob, vrste kinezioloških aktivnosti

## **SUMMARY**

The basic goal of kinesiology is to improve and enhance human health and life through movement. Kinesiological activity enables greater efficiency in work, it improves our health in general, develops human abilities, as well as competencies and motor skills. In addition, work efficiency is improved in various professions.

The best time for a positive impact on a child's growth and development, as well as on the adoption of positive habits, is early and preschool. Kinesiology programs will enable the proper growth, development and health of children.

The basic pattern of children's learning is play, which affects the child's development of motor skills and positively affects the aspect of socialization, development of self-esteem and self-confidence.

Educators and parents have a very important role in conducting kinesiological activities of preschool children, and communication between parents and educators is very important.

Types of kinesiological activities for children of early and preschool age are physical activity, stimulating physical exercise, morning physical exercise, physical exercise with parents, walking, excursion, winter vacation, summer vacation and sports training.

*Key words:* physical activity, children, early and preschool age, types of kinesiological activities