

# Vrste kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi

---

**Marcato, Karla**

**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:137:597864>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-30**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

**VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

PULA, 2021.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI  
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

KARLA MARCATO

**VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

JMBAG: 03190038845

Studijski smjer: Izvanredni Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Izv.prof.dr.sc. Iva Blažević

PULA, 2021.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Karla Marcato, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega 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, Karla Marcato dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Vrste kinezioloških aktivnosti 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, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

# SADRŽAJ

UVOD .....	1
1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM DJETETA RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	2
1.1 Nedostatak tjelesne aktivnosti .....	4
1.2 Poticanje djeteta na tjelesnu aktivnost.....	5
2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI PRIMJERENE RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	8
2.1 Biotička motorička znanja .....	8
2.2 Kineziološka igra .....	11
3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	13
3.1 Aktivnost tjelesnog odgoja .....	14
3.2 Poticajno tjelesno vježbanje .....	19
3.3 Šetnja .....	20
3.4 Izlet.....	21
3.5 Zimovanje .....	22
3.6 Ljetovanje .....	23
3.7 Sportski trening .....	24
4. ZAKLJUČAK.....	26
5. LITERATURA .....	27

## UVOD

*"Nedostatak aktivnosti uništava dobru kondiciju svakog ljudskog bića, dok je kretanje i metodičke fizičke vježbe čuvaju i održavaju." – Platon*

---

Tjelesna neaktivnost i prekomjerna tjelesna težina (pretilost) rasprostranjene su širom svijeta i uzrokuju velike zdravstvene probleme. Upravo je rano djetinjstvo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika. Potičući djecu na usvajanje zdravih navika u prehrani te bavljenju i uživanju u sportskim aktivnostima, može im se pomoći da izbjegnu buduće zdravstvene probleme. Redovita igra i tjelesna aktivnost važan su dio rasta i razvoja djece. Biti aktivan u aktivnostima poput plesa, trčanja, biciklizma, skakanja, penjanja ili igranja bilo koje igre (preskakanje užeta, košarka, nogomet itd.), može uvelike doprinijeti izgradnji njihove muskulature i poboljšanju motoričkih sposobnosti, usvajanju novih znanja i vještina, kognitivnog, emocionalnog, socijalnog i tjelesnog rasta i razvoja.

Završni rad obrađuje tri poglavlja. Prvo poglavlje bavi se utjecajem tjelesne aktivnosti na organizam djeteta rane i predškolske dobi, načinima kojima možemo poticati dijete na tjelesnu aktivnost te kako izostanak tjelesne aktivnosti može utjecati na rast i razvoj djeteta. Drugo poglavlje ističe važnost primjerenih kinezioloških sadržaja s djecom rane i predškolske dobi kao što su biotička motorička znanja i kineziološke igre. Zadnje poglavlje u radu opisuje vrste kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju kao što su: aktivnost tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno okruženje, šetnje, izleti, ljetovanja, zimovanja i sportski programi u vrtićima.

# 1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ORGANIZAM DJETETA RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Kretanje i tjelesno vježbanje neke su od osnovnih potreba djeteta, a suvremeni način života naglašava prioritetnost ove potrebe u ranom i predškolskom uzrastu. Rana i predškolska životna dob izvor je sveobuhvatnih razvojnih potencijala, posebice je to vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (za svladavanje prostora, prepreka, otpora i manipulaciju objektima), što čini osnovu za stvaranje zdravstvenog statusa (Pejčić, 1997). Utjecaj motoričkih aktivnosti presudan je za opći razvoj djece predškolske dobi.

Autorica Aleksandra Pejčić (1997:190) u svom radu „Predškolsko dijete i motoričke aktivnosti“ ističe da: *„nedostatak primjene i mogućnosti sudjelovanja u različitim tjelesnim aktivnostima može usporiti fizički, ali i mentalni razvoj djeteta“*. Tjelesna aktivnost omogućava jačanje organizma i očuvanje dječjeg zdravlja, te neposredno stjecanje znanja i iskustva o svom „tjelesnom ja“. Također potiče razvoj socijalnih vještina; te osjećaja i kompetentnosti, samopoštovanja i pozitivne slike o sebi. Spoznavanje i poštivanje različitosti, osjećaj uspjeha za svako dijete, te učenje odgovarajućih reakcija, kako na neuspjeh tako i na uspjeh, važne su sastavnice bavljenja sportom. Usvajanjem sportskih znanja i vještina dijete se na primjeren način uvodi u svijet sporta.

Djeca bi trebala od najranijeg djetinjstva započeti s pravilnim tjelesnim vježbanjem koje će prvenstveno biti usmjereno skladnom rastu i razvoju, razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti te usvajanju i usavršavanju osnovnih motoričkih znanja i vještina. Neka istraživanja ukazuju da se navike za bavljenje tjelovježbom trebaju razvijati već u predškolskoj dobi jer im tako usađene navike mogu puno pomoći u razvijanju zdrave i cjelovite ličnosti. Tjelovježba je jedan od najvažnijih aspekata djetetova života.

Svi organi i sustavi imaju korist od vježbanja. Ovisno o vrsti vježbi i razini opterećenja mišići će dobiti na obujmu, snazi, čvrstoći, izdržljivosti i elastičnosti (Kosinac i Prskalo, 2017). Kosinac i Prskalo (2017:188) ističu da se: *„vježbanjem popravljaju funkcija čitavog srčano-žilnog sustava, povećava se vitalni kapacitet i plućna ventilacija. Od vježbanja ima korist i živčani sustav koji bolje koordinira i brže reagira“*. Dijete



predškolske dobi kreće se veći dio dana te na taj način potiče rast i razvoj. To je vrijeme kada dijete uči i stabilizira hod, počinje trčati, skakati, penjati se. Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, ali i njima rukovoditi.



*Slika 1. Tjelesna aktivnost-preskakanje vijače*  
(Izvor: [https://www.freepik.com/premium-vector/vector-illustration-kid-skipping-rope\\_2711514.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/vector-illustration-kid-skipping-rope_2711514.htm))

Tjelesna aktivnosti kod djece predškolske dobi ističe mnogobrojne prednosti:

- pomaže im ojačati kosti i mišiće
- povećava samopouzdanje i vjerovanje u sebe
- uči ih važnosti vježbanja
- pomaže im održati mentalno stanje zdravim
- manja će biti vjerojatnost od prekomjerne tjelesne težine
- stvaranje novih prijatelja
- pozitivno ponašanje
- učenje novih vještina
- isprobavanje novih sportova i aktivnosti.

Redovito provedena tjelesna aktivnost odgovarajuće vrste, intenziteta, trajanja i učestalosti povećava fizičku sposobnost poboljšanjem funkcijske sposobnosti

transportnog sustava za kisik, energetskih tvari te regulativnih mehanizama živčanog sustava (Mišigoj Duraković, 1999). Svako dijete ima određene ciljeve koje u životu želi postići. Ciljevi se prema Kosincu i Prskalu (2017) mogu podijeliti u 5 raznih potreba ili motiva:

1. Dijete u sportu treba naučiti osloniti se na vlastite snage, upoznati sebe, naći vlastite načine prevladavanja manjih i većih neuspjeha.
2. U sportu će ostati samo ona djeca sportaši koji su uspjeli zadovoljiti svoju potrebu za samopoštovanjem i djeca koju drugi poštuju zbog toga što se bave određenim sportom.
3. Dijete ima potrebu da ga se poštuje, da ga se hrabri, da mu se daje podrška.
4. Djeca koja su zadovoljila potrebu za samopoštovanjem imati će motivaciju da postanu sve ono što su mogli postati.
5. Samoaktualizacija je najviša razina odnosno cilj sporta i najviši cilj svakog čovjeka, odrasti i živjeti autentičnim životom.

### *1.1 Nedostatak tjelesne aktivnosti*

Za zdravlje i razvoj djeteta potrebna je aktivnost. Sadržaj dječje aktivnosti čine igre, slobodne aktivnosti i organizirane aktivnosti. Uvažavajući činjenicu da se dijete u odnosu na odrasla čovjeka brže zamara, ali i brže oporavlja, potrebno je voditi računa o gradaciji intenziteta aktivnosti i smjenjivanja aktivnosti i odmora (Kosinac i Prskalo, 2017).

Bolesti za koje se nedostatak kretanja može smatrati kao značajan patogeni uvjetovani faktor označio je Kraus 1953. godine kao „hipokinetičke bolesti“, a to su: česte smetnje u regulaciji krvotoka, neki oblici hipertenzije, vegetativna distonija, gojaznost, slabost tjelesnog držanja, atrofija mišića i mnoge druge (Kosinac i Prskalo, 2017). Nedostatkom dnevnog kretanja smanjuje se mogućnost regulacije vegetativnog sustava, od kojega u velikoj mjeri ovise sposobnosti prilagodbe, otpornost i zdravlje.

Kod djece i mladeži nedostatak tjelesne aktivnosti uvelike se i odražava na psihološku razinu i emocije. Tjelesno vježbanje i sportsko-rekreativne aktivnosti sasvim sigurno utječu na formiranje i oblikovanje osobina ličnosti. Kretanje i tjelesna aktivnost važne su za održavanje stabilnog stanja dječjeg organizma i razine zdravlja. Mnoge smetnje

i poremećaji pojedinih organa i organskih sustava dovode se u vezu s nedostatkom kretanja i tjelesne aktivnosti (Kosinac i Prskalo, 2017).

Roditelji imaju veliki utjecaj na svoju djecu u pogledu njihove aktivnosti/neaktivnosti. Djeca iz obitelji s prekomjernom težinom/pretilošću imaju veće sklonosti prema sjedilačkom načinu života u usporedbi s djecom iz obitelji s normalnom težinom. Sa svakim porastom sata provedenog ispred televizije ili drugih oblika medija, primijećen je porast rizika od pretilosti za 10 do 12 posto. Zanimljivo je da postoji opći trend između spolova koji utvrđuje da su dječaci uglavnom aktivniji od djevojčica (Kosinac i Prskalo, 2017).

Dječja pretilost sve je više rasprostranjena i ozbiljna je prijetnja zdravlju djece. Djeca koja se smatraju pretilima u opasnosti su od razvitka raznih kroničnih bolesti, koje se mogu nastaviti i u odrasloj dobi. Prekomjerna težina može dovesti do loše slike koju djeca i tinejdžeri mogu stvoriti o sebi, a to utječe na njihovo samopouzdanje i samopoštovanje (Roth, 2016).

Hrvatska također spada u zemlje sa sve većom učestalošću pretilosti u djece, a gotovo četvrtina školske djece u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu težinu. Uz to što pridonosi gubitku težine, fizička aktivnost dovodi do poboljšanja ukupne tjelesne kompozicije, sniženja krvnog tlaka, LDL-kolesterola, triglicerida, poboljšanja osjetljivosti na inzulin i omogućuje psihološki dobro osjećanje (Rojnić Putarek, 2018).

Dječja tjelesna aktivnost dijelom je u padu zbog društvenih promjena koje su se dogodile u posljednjih nekoliko desetljeća. Sve više obitelji zapošljava pomoć izvana (tj. spremačice i dadilje), svakodnevne tjelesne aktivnosti djece, poput hodanja u vrtić i školu, i obavljanja poslova, smanjuju se. Djeca se sada manje igraju vani i više se usredotočuju na internet, računala i televiziju.

## *1.2 Poticanje djeteta na tjelesnu aktivnost*

Sva djeca trebaju vježbu. Za zdrav razvoj dječjeg tijela i uma preporučuje se najmanje sat vremena tjelesne aktivnosti dnevno (isto vrijedi i za odrasle!). Ali neka djeca jednostavno nisu motivirana da budu aktivna. Radije bi čitali, igrali se s lego kockama ili lutkama ili provodili vrijeme na tabletu ili pametnom telefonu. Da bi dijete bilo aktivno, ono zaista mora uživati u određenoj sportskoj aktivnosti.

Neki od načina za potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost su:

- pomoći djetetu da se rano kreće
- ugraditi tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djetetove okoline i u obitelj
- pokazati djetetu na vlastitom primjeru kako izgleda biti tjelesno aktivan
- odabrati vožnju biciklom umjesto autom
- izložiti svoje dijete divnom spektru aktivnosti i sporta
- hvaliti dijete, ali ne i forsirati
- usredotočiti dijete na zabavu i tjelesnu aktivnost kroz igru
- provoditi vrijeme na otvorenom
- odabrati predškolsku ustanovu koja uključuje u svojem odgojno-obrazovnom radu i sportski program.

S obzirom na važnost tjelesne aktivnosti u ranim godinama, brojne su organizacije širom svijeta razvile fizičke i sjedilačke smjernice za djecu mlađu od pet godina. Ove su smjernice razvijene u Australiji, Kanadi i Velikoj Britaniji radi imenovanja nekoliko zemalja, a odobrila ih je Svjetska zdravstvena organizacija:

*Bebe (novorođenčad) mlađe od 1 godine:*

- Tjelesna aktivnost: dijete treba biti fizički aktivno nekoliko puta dnevno na različite načine, posebno kroz nadziranu interaktivnu igru na podu, uključujući puzanje; više je bolje. Za one koji još nisu pokretni, to uključuje najmanje 30 minuta vježbi na trbuhu raspoređeno tijekom dana u budnom stanju, što uključuje dosezanje i hvatanje, guranje i provlačenje.
- Sjedilačko ponašanje: Nije preporučeno dulje od 1 sata (npr. u kolicima, auto sjedalici ili visokoj stolici). Kada dijete sjedi, potiče ga se na komunikaciju s roditeljem poput; čitanja, pjevanja, pričanjem priča i zagonetki.
- Spavanje: 14 do 17 sati (za osobe u dobi od 0 do 3 mjeseca) i 12 do 16 sati (za one od 4 do 11 mjeseci) kvalitetnog sna, uključujući drijemanje.

*Rana dob (1-2 godine):*

- Tjelesna aktivnost: najmanje 180 minuta provedenih u raznim tjelesnim aktivnostima, uključujući energičnu igru, raspoređenih tijekom dana; više je bolje.
- Sjedilačko ponašanje: za djecu mlađu od 2 godine ne preporuča se sjedenje duže od sat vremena u kolicima, auto sjedalici ili visokoj stolici.
- Spavanje: 11 do 14 sati kvalitetnog sna, uključujući drijemanje, uz stalno vrijeme spavanja i buđenja.

*Predškolska dob (3-5 godina):*

- Tjelesna aktivnost: najmanje 180 minuta provedenih u raznim tjelesnim aktivnostima, od kojih je najmanje 60 minuta energična igra, raspoređena tijekom dana; više je bolje.
- Spavanje: 10 do 13 sati kvalitetnog sna, što može uključivati i drijemež, uz stalno vrijeme spavanja i buđenja.

## 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI PRIMJERENE RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Kineziološke se aktivnosti temelje na tjelesnom vježbanju, odnosno na motoričkim sadržajima koji predstavljaju skup motoričkih znanja potrebnih za provedbu različitih tjelesnih aktivnosti. Gotovo svi motorički sadržaji koji se provode u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju moraju se temeljiti na biotičkim motoričkim znanjima.

### 2.1 Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja urođena su kretanja koja dijete počinje nagonski izvoditi. Biotička motorička znanja mogu se promatrati kroz četiri domene: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora te svladavanje baratanja predmetima (Petrić, 2019). Petrić (2019:70) ističe da: *„dijete u prve dvije godine života značajno motorički napreduje, te je iznimno bitno da se prilikom razvoja biotičkih motoričkih znanja dijete ne sputava u pokretima“*.

Za potrebe tjelesnog vježbanja biotička motorička znanja kineziološki se prilagođavaju, nadograđuju i podižu na višu razinu prateći sposobnosti djeteta. Petrić (2019:72) govori da: *„hodanje je biotičko motoričko znanje, a hodanje po švedskoj gredi je kineziološki prilagođeno motoričko znanje“*.

Primjeri osmišljenih kinezioloških prilagođenih biotičkih motoričkih znanja u radu s djecom rane i predškolske dobi (Petrić, 2019:72):

Tablica 1. Svladavanje prostora

<ul style="list-style-type: none"><li>• Hodanje po različitim podlogama</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hodanje na različite načine po zadanim linijama</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hodanje i trčanje u različitim smjerovima</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hodanje i trčanje oponašanjem životinja</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trčanje iz različitih početnih položaja</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puzanje ležeći na trbuhu ispod prepreka</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kotrljanje u različitim smjerovima</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolut naprijed niz kosinu</li></ul>

Izvor: Petrić (2019)

U tablici 1. nalaze se primjeri biotičkih motoričkih znanja iz svladavanja prostora. Motorički sadržaji proizlaze iz cjelina hodanja i trčanja, puzanja i kolutanja.

Tablica 2. Svladavanje prepreka

<ul style="list-style-type: none"><li>• Skakanje sunožno u različitim smjerovima</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skakanje uz glazbu</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Saskoci, naskoci i poskoci s različitih povišenja</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Preskakanje niskih prepreka</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prelaženje prepreka na različite načine</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Provlačenje ispod različite sportske opreme</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Penjanje i silaženje po švedskom sanduku</li></ul>

Izvor: Petrić (2019)

U tablici 2. nalaze se primjeri biotičkih motoričkih znanja iz svladavanja prepreka, odnosno ona koja proizlaze iz cjelina: skakanja, naskakanja, preskakanja, provlačenja i penjanja.

Tablica 3. Svladavanje otpora

• Dizanje i nošenje kocki i kvadrova
• Dizanje i nošenje lopte
• Kretanje u uporuu rukama
• Dizanje i nošenje strunjače u skupinama
• Višenje na švedskim ljestvama
• Vučenje strunjače u skupinama
• Povlačenje konopa u skupinama
• Guranje i potiskivanje sportske opreme različitim dijelovima tijela

Izvor: Petrić (2019)

U tablici 3. nalaze se primjeri biotičkih motoričkih znanja iz svladavanja otpora, odnosno ona koja proizlaze iz cjelina poput: dizanja, nošenja, višenja, guranja i potiskivanja.

Tablica 4. Svladavanje baratanja predmetima

• Kotrljanje lopte rukom
• Kotrljanje lopte rukom oko čunjeva
• Vođenje lopte nogom
• Vođenje lopte nogom oko čunjeva
• Dodavanje lopte u parovima na različite načine
• Udarci lopte nogom
• Bacanje lopte rukama u označeni prostor
• Bacanje i hvatanje lopte s dvije ruke
• Gađanje statične mete lopticom
• Gađanje koša različitih visina
• Gađanje lopticom u cilj s različitim udaljenosti

Izvor: Petrić (2019)

U tablici 4. nalaze se primjeri biotičkih motoričkih znanja iz svladavanja baratanja predmetima, odnosno ona koja proizlaze iz cjelina poput: bacanja, gađanja, hvatanja i vođenja.



## 2.2 Kineziološka igra

Igra je osnovna dječja djelatnost prvih osam godina života i zato i jest nešto više od razonode i zabave. Važno je da igra djeci bude ugodna aktivnost, ali i da sadrži osnovne obrazovne elemente. Dječja igra postaje tako sredstvom spontanog učenja i vježbi intelektualnih, tjelesnih, psihičkih i društvenih navika (Torin, 2006). Djetetovi su mišići slabi i nerazvijeni. Mišićna vlakna su tanka, te se svi mišići ne razvijaju jednakomjerno. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a poslije manje. Dijete je pri igri obično pognuto i češće obavlja kretnje pri kojima rade mišići za stezanje (Ivanković, 1982). Igra i drugi oblici motoričkih aktivnosti u predškolskoj dobi i u prva četiri razreda osnovne škole temeljne su biotičke potrebe te čine osnove za formiranje motoričkih znanja i optimalan razvoj osobina i sposobnosti. Za razvoj svake motoričke sposobnosti može se odrediti najpovoljnija dob djeteta u kojoj je ono osobito osjetljivo (pogodno) na podražaje određene usmjerenosti (Pejčić, 2001).

Djeci rane i predškolske dobi treba davati one kineziološke sadržaje koji, s jedne strane, omogućavaju povećanje fonda i razine motoričkih znanja važnih za uspješno svladavanje prostora, prepreka, otpora i manipulacije predmetima, a s druge strane omogućavaju razvoj osobina i sposobnosti kao važnog činitelja sazrijevanja. Stoga je važno znati odabrati programske sadržaje u kojima će djeca zadovoljavati svoje potrebe za igrom i kretanjem te primjenom kojih će se razviti određene motoričke sposobnosti (Pejčić, 2001). Stoga djeci predškolske dobi važno je nuditi igre odnosno kineziološke aktivnosti koje naglašeno utječu na (Kosinac i Prskalo, 2017):

- održavanje pokretljivosti kralježnice i zglobova
- održavanje funkcije prsnog koša i disanja
- mobilizaciju i jačanje ekstenzora kralježnice i trbušnih mišićnog „korzeta“
- razvoj posturalnih refleksa te
- poboljšanje krvnog optoka (cirkulacije).

Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja sastavni su dio kinezioloških igara za djecu rane i predškolske dobi. Igra djetetu prirodno osigurava potpuni razvoj koji obuhvaća segmente tjelesnog, intelektualnog, afektivnog i socijalnog (Petrić, 2019).

Djetetu rane i predškolske dobi igra je najprirodnije tjelesno vježbanje i zato bi se pripremanje odgojno-obrazovnog procesa od strane odgojitelja trebalo uvijek temeljiti na igri. Petrić (2019:77) ističe: „kada je riječ o tjelesnom vježbanju, posebno su značajne kineziološke igre koje se mogu definirati kao skup različitih motoričkih znanja potrebnih za smislenu ostvarenje određenog cilja“. U sustavu odgoja i obrazovanja razlikujemo: pojedinačne, ekipne i hvatačke kineziološke igre.

#### Pojedinačne kineziološke igre

Pojedinačne kineziološke igre prepoznatljive su po tome što sva djeca u skupini imaju isti motorički zadatak, odnosno svako dijete ponaosob teži ispunjenju cilja (bez suradnje s ostalom djecom). Primjerice, svako dijete na znak odgojitelja pronalazi određeno povišenje na koje će se popeti ili prepreku ispod koje će se provući, skače sunožnim poskocima, odbija balon u vis (Petrić, 2019).

#### Ekipne kineziološke igre

Ekipne kineziološke igre karakterizira podjela skupine djece u dvije ili više ekipa koji se mogu međusobno natjecati ili bez natjecanja izvršavati određeni motorički zadatak; u parovima prenose loptu, u ekipama slažu kocke, ili svaka ekipa u svoju kutiju skuplja loptice. U ekipne se kineziološke igre uvrštavaju i sve sportske igre (nogomet, košarka, rukomet...) (Petrić, 2019).

#### Hvatačke kineziološke igre

Hvatačke kineziološke igre karakterizira to što se djeca dijele na lovce i lovine. Primjerice, jedno dijete ili više njih su lovci, a ostali su lovine koje bježe od lovaca dok ih oni pokušavaju uhvatiti. Postoje mnogobrojne varijacije koje se mogu igrati kao što su: ledena „baba“, ribar i ribice, morski pas...

Pri odabiru kineziološke igre važno je da odgojitelj pripremi ideje igara s ciljem unaprjeđivanja dobrobiti za dijete, te isto tako u skladu s dječjim interesima i željama.

### 3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Djeca rane i predškolske dobi počinju vrlo brzo tijekom rasta i razvoja savladavati mnoge osnovne pokrete, ali su premladi za većinu organiziranih sportova. Za djecu rane i predškolske dobi najbolja je nestrukturirana slobodna igra, koja može uključivati: trčanje, skok, preskakanje i skakanje, prevrtanje, bacanje i hvatanje, plivanje, vožnja biciklom. Autor Vilko Petrić (2019) u svojoj knjizi „Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju“ ističe da kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi, čija je svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio optimalan razvoj antropoloških obilježja. Slika 2. predstavlja vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi u predškolskom odgoju.



Slika 2. Vrste kinezioloških aktivnosti

### *3.1 Aktivnost tjelesnog odgoja*

Aktivnost tjelesnog odgoja je najsloženija kineziološka aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece. Aktivnost tjelesnog odgoja ima svoju standardnu strukturu tj. dijelove koji čine smislenu cjelinu: uvodni, pripremni, glavni i završni dio (Petrić, 2019).

Okvirno trajanje pojedinog dijela aktivnosti za uvodni dio je 2-5 minuta, pripremni dio 7-10 minuta, glavni dio 15-20 minuta, a završni dio 2-5 minuta (Petrić, 2019). Navedena vremena treba uvažavati, ali ih nikako ne treba shvatiti kao nešto od čega se ne smije odstupiti. Na odgojitelju je konačna odluka koliko će pojedini dio u konkretnoj situaciji trajati.

Aktivnost tjelesnog odgoja službeno započinje sportskim pozdravom. Bilo bi dobro da to bude uvijek isti, djeci prepoznatljiv, pozdrav koji zajedno s odgojiteljem na početku godine osmisle. Pozdrav treba postati ritual skupine jer ima značajnu ulogu u motivaciji djece za daljnji rad i može doprinijeti stvaranju ugodnog ozračja na početku aktivnosti.

#### Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Sadržaji za uvodni dio trebaju biti jednostavni i djeci lako razumljivi. Istraživanja ukazuju kako su za uvodni dio tjelesnog odgoja najpogodniji motorički sadržaji koji spadaju u pojedinačne i hvatačke kineziološke igre (Petrić, 2019). Igre koje se mogu koristiti za uvodni dio aktivnosti trebaju biti osmišljene tako da u njima djeca aktivno sudjeluju cijelo vrijeme. Uz što bolje zagrijavanje u tim igrama, provodi se kvalitetna priprema cijelog tijela za napore koji ih očekuju u ostalim aktivnostima.

Uvodni dio aktivnosti započinje znakom odgojitelja za okupljanjem na određenom mjestu na vježbalištu. Okupljanje se ostvaruje na mjestu gdje se po procjeni odgojitelja djeca mogu koncentrirati na zadatke koji će uslijediti. Radi sigurnosti djece potrebno je provjeriti imaju li sva djeca prikladnu odjeću i obuću (Petrić, 2019).

Primjerice igra „Pronađi boju“: djeca slobodno trče po dvorani tako dugo dok na znak voditelja ne dobiju zadatak da pronađu određenu boju u dvorani (pronađite mi crvenu boju). Na postavljeni zadatak djeca se rastrče i dotiču jednim prstom sve što je u dvorani te boje.



Slika 3. Igra „pronađi boju“  
(Izvor: <https://skolski-sport.hr/>)

### Pripremni dio aktivnosti

Svrha pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremiti djetetov lokomotorni, dišni i krvožilni sustav za povećane fiziološke napore u nastavku aktivnosti (Petrić, 2019). Izabrane vježbe trebaju utjecati na cijeli organizam, što znači da je vježbama potrebno obuhvatiti više dijelova tijela i izvoditi ih iz različitih položaja (stojeći, čučajući, klečeći, sjedeći i ležeći).

Redosljed vježbi u pravilu određuju dijelovi tijela (vrat, ruke i rameni pojas, trup, zdjelični pojas i noge), te je najbitnije da budu obuhvaćeni svi dijelovi tijela. Opće pripremne vježbe mogu se provoditi u mjestu i kretanju, i to bez pomagala i s pomagalima.



*Slika 4.* Opće pripremne vježba s palicom  
(Izvor: <https://www.youtube.com/watch?v=C8Vs0ctiDdg>)

Odgojitelj na početku pripremnog dijela aktivnosti prvo daje uputu djeci da stanu u određenu postavu; u slobodnu postavu, vrste s međuprostorom, polukrug, krug, ili im kaže da stanu svaki na svoju točku koje je on postavio ranije (npr. samoljepljivom trakom u boji). Kada se za opće pripremne vježbe koriste pomagala, odgojitelj mora prije zauzimanja određene postave organizirati da djeca što jednostavnije (bez guranja) uzmu pomagalo za vježbanje i stanu na odgovarajuće mjesto na vježbalištu.



*Slika 5.* Opće pripremne vježbe s loptom  
(Izvor: <https://www.dv-lojtrica.hr/wp-content/uploads/2017/03/s05.jpg>)

### *Glavni dio aktivnosti*

Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja motorički je najkompleksniji, te se dijeli na glavni „A“ i glavni „B“ dio.

Glavni „A“ dio je namijenjen poučavanju motoričkih znanja, dok je glavni „B“ u funkciji situacijskog usavršavanja istih. Autor Vilko Petrić (2019:14) ističe da su: „*sadržaji glavnog „A“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja proizlaze iz cjelina koje se mogu svrstati u četiri domene; svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima*“.



*Slika 6. Realizacija motoričkih sadržaja iz cjeline (prelaženje prepreke)  
(Izvor: <https://vrtic-siget.zagreb.hr/?id=55>)*

Realizacija motoričkih zadataka u ovom dijelu iziskuje najviše sportske opreme. Potrebno je uključiti svu djecu u pripremu vježbovnog prostora jer se tako skraćuje poveznica, a djeca su cijelo vrijeme aktivna, osjećaju se vrijedno i korisno te i dalje imaju obavezu koja im zadržava koncentraciju i kontinuitet u radu. Važno je uvijek isplanirati da djeca imaju dovoljno prostora na vježbovnom mjestu te da se ne guraju. Čim je prvo radno mjesto/motorički zadatak postavljen, odgojitelj ga kratko opisuje i demonstrira. Odgojitelj također može odrediti i dijete da pokaže izvođenje zadataka (Petrić, 2019).

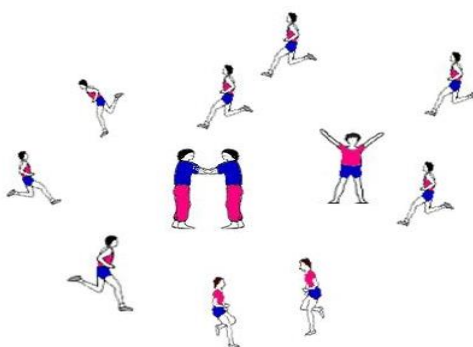
Sadržaji glavnog „B“ dijela aktivnosti tjelesnog odgoja sinteza su motoričkih sadržaja realiziranih neposredno prije u glavnom „A“ dijelu. To se postiže realizacijom motoričkih sadržaja uz glazbu, kineziološkim igrama i poligonskim organizacijskim oblikom rada.

Glazba može izuzetno motivirajuće djelovati na djecu i potaknuti ih na intenzivnije kretanje. Stoga se u ovom dijelu aktivnosti s djecom mogu usavršavati određeni pokreti igrom uz glazbu. Od kinezioloških igara s djecom rane dobi najčešće se primjenjuju pojedinačne kineziološke igre, dok se s predškolskom djecom češće primjenjuju ekipne kineziološke igre.

U glavnom „B“ dijelu u pravilu se provode sadržaji visokog intenziteta. Po potrebi je bitno podsjetiti djecu na dogovorena pravila, pojasniti ih, ako treba zaustaviti igru i dati dodatne upute, ohrabriti i motivirati (Petrić, 2019).

#### *Završni dio aktivnosti*

Sadržaji završnog dijela aktivnosti trebaju biti niskog intenziteta, a njihova primjena treba poticati relativno mala fiziološka opterećenja kako bi se mogla postići prethodno navedena svrha (Petrić, 2019). Autor Vilko Petrić (2019:18) ističe da to mogu biti: „*hodanja sa zadacima, hodanja uz glazbu vježbe disanja, lagane i smirujuće plesne strukture.*



*Slika 7. Igra „pronađi prijatelja“  
(Izvor: <https://skolski-sport.hr/>)*



Igra „pronađi prijatelja“: djeca slobodno hodaju po dvorani na određenu glazbu. Kada se glazba zaustavi djeca se moraju zagrliti (u parovima) okrenuta licem jedan prema drugom.

U završnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja mogu se realizirati i posebni sadržaji poput pospremanja sportske opreme i pomagala, razgovora s djecom o realiziranoj aktivnosti, pranja ruku i umivanja, video zapisa s određenim sportskim sadržajima, čitanja priča i još mnogo toga (Petrić, 2019).

### 3.2 Poticajno tjelesno vježbanje

Mala djeca uče radeći, a "aktivna igra" uključuje strukturirane i nestrukturirane aktivnosti. Djeca predškolske dobi (do 5 godina) najbolje uče kada nema "podučavanja" vještina izravno jer se kognitivno bore s pravilima. Za mlađu djecu strukturirana igra znači pružanje bogatog poticajnog okruženja kako u zatvorenom tako i vani. Svrha je poticajnog tjelesnog vježbanja zadovoljavanje osnovne (biološke) potrebe djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše prostornim okruženjem (Petrić, 2019). Poticajni unutarnji prostor pruža različite vrste loptica, čunjeva, preskakanja užeta, obruča, greda niske ravnoteže, mekih i tvrdih površina te malih penjačkih konstrukcija. Za djecu predškolskog uzrasta nije bitno da bacaju loptu pravilnim pokretima ruke i tijela. Umjesto toga, važno je da su sigurni u bacanje i kotrljanje lopti na razne načine: na kratke i velike daljine, u kantu za smeće, preko police za knjige, preko poda (Clark, 2014).



Slika 8. Poticajno tjelesno okruženje

(Izvor: <http://nataliespreschool.com/ms-natalies-preschool-curriculum-provides-a-hand-on-learning-approach-every-day-the-children-will-go-to-learning-centers-that-will-focus-on-academic-physical-and-social-emotional-skills/>)

Stimulativni vanjski prostor za djecu rane i predškolske dobi uključuje opremu za igrališta (ljudjačke, penjalice, užad), ali također može biti prirodno okruženje s brdima za uspon i kotrljanje, malim jarcima za preskakanje, niskim zidovima za šetnju, stepenicama za skakanje i hrpe lišća za bacanje i skakanje u njih (Clark, 2014).

Može se reći kako je poticajno tjelesno vježbanje jedan od načina kako se može svakodnevno u ustanovi ranog odgoja živjeti pokret, te kako ga je moguće integrirati u svakodnevni odgojno-obrazovni rad.

### 3.3 Šetnja

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



Slika 9. Šetnja

(Izvor: <https://www.carolinaparent.com/>)

Sadržaj kojim se aktivnost šetnje realizira kontinuirano je hodanje (Slika 14) s planiranim odmorom. Maksimalna udaljenost ili trajanje šetnje mijenja se ovisno o dobi i mogućnostima djece. Tijekom šetnje stvaraju se prilike za timsku suradnju, promatranje prirode, razvoj ekološke svijesti i učenje (Petrić, 2019).

Odgojitelj mora poznavati i istražiti puteve kuda će voditi djecu, tako da uvijek može znati što očekivati i gdje može planirati odmor.

### 3.4 Izlet

Izleti djeci omogućuju prihvaćanje raznolikosti dok istražuju destinacije. Ta iskustva omogućuju im da razviju otvorenost za nove ideje i filozofije i postanu intelektualno napredniji (Olsher, 2015). Dojenčad i djeca uvijek ispituju svoje okruženje i uče iz svojih zajednica. Svako iskustvo koje imaju, od njihovih kreativnih igračih aktivnosti do vrtićkih, školskih i obiteljskih izleta, pomaže oblikovati njihova mišljenja o drugim ljudima i samom društvu (Olsher, 2015).

Svrha je izleta kao kineziološke aktivnosti upoznavanje djece s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susresti u bližoj ili daljoj okolini (Petrić, 2016). Izlet karakterizira njegova tema (cilj) i naglašena edukacijska komponenta koja pruža veliku mogućnost integriranja gotovo svih područja u odgojno-obrazovnom sustavu. Izleti mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni (Petrić, 2019).



Slika 10. Izlet

(Izvor: <https://www.carolinaparent.com/>)

Sadržaji izleta u kineziološkom smislu najčešće obuhvaćaju pješaćenje kao kineziološki sadržaj. Za djecu rane i predškolske dobi najpogodniji su izleti u prirodna okruženja jer predstavljaju idealnu priliku za upoznavanje i ostvarivanje sadržaja koje nude aktivnosti u prirodi (Petrić, 2019).

Izleti se tijekom pedagoške godine organiziraju u ranu jesen, proljeće te na početku ljeta. Kad god je to moguće odgojitelj prije izleta s djecom treba istražiti mjesto izleta kao i mogućnosti koje tamo nude. Uvijek, a posebno s djecom jasličke dobi, dobro je izlet organizirati uz prisustvo roditelja. Na taj se način može odgojitelju olakšati briga o djeci, a obitelji pružiti priliku za kvalitetno zajedničko druženje (Petrić, 2019).

### 3.5 Zimovanje

Zima donosi sve nove mogućnosti za kreativnu igru, maštu i izgradnju. Svježi zrak čini dobro tijelu, ali i kretanje. Zimski pokreti na otvorenom uključuju mišiće koji se možda neće toliko koristiti u druga godišnja doba. Jednostavan čin vuče saonica uz brdo daje nogama veličanstven trening. Zima je također vrijeme za unapređenje osnovne snage. Zimske igre na otvorenom uključuju sva osjetila. To je jedan od razloga zašto je vrijeme u prirodi često tako nezaboravno (Yurich, 2020).



Slika11. Zimovanje

(Izvor: <https://www.istockphoto.com/>)

Zimovanja se mogu definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima, najčešće u planinama gdje ima puno snijega (Petrić, 2019). Kada su klimatski uvjeti povoljni za djecu rane i predškolske dobi se tijekom dana na otvorenom provode aktivnosti poput: sanjkanja, klizanja, skijanja i šetnji. U zatvorenom prostoru organiziraju se različiti sadržaji tijekom dana, isključivo kada vremenski uvjeti ne dozvoljavaju boravak u prirodi na otvorenom. Tada se mogu provoditi aktivnosti kao npr. pidžama-party, lude frizure, filmske večeri (Petrić, 2019).

### 3.6 Ljetovanje

Svrha je ljetovanja kao kineziološke aktivnosti omogućiti djeci realizaciju različitih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi ljeti. Ljetovanja se mogu definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi ljeti, najčešće na mjestima uz more ili uz neke druge vodene površine (Petrić, 2019).



Slika 12. Ljetovanje

(Izvor: <https://www.istockphoto.com>)

Najčešće se primjenjuju aktivnosti poput plivanja, igara u vodi, obuka neplivača. Mogu se realizirati razne kineziološke igre, pješačenja, izleti brodom. Većernji program obično obuhvaća sadržaje poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, likovne radionice.

Djeci tijekom ljetovanja treba omogućiti stjecanje i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi u ljetnim uvjetima. Također, važno ih je upoznati s tim kako kineziološki sadržaji u kojima su sudjelovali i boravak u prirodi utječu na njihovo zdravlje, upoznati ih opasnostima duljeg izlaganja suncu te naučiti kako se zaštititi (Petrić, 2019).

### *3.7 Sportski trening*

Sportski trening podrazumijeva dugoročno planiranu, programiranu tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku pripremu sportaša koja se ostvaruje vježbanjem i učenjem pod visokim fizičkim opterećenjem (Mišigoj Duraković, 1999). Primjena što ranijih, djetetu primjerenih kinezioloških programa može biti djelotvoran način da dijete počne razvijati zdrav način života već u predškolskoj dobi. Naime, stjecanje zdravog, kineziološki aktivnog načina života već u predškolskoj dobi može biti osnova za koncipiranje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi (Sindik, 2009).

Svrha je sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, osim antropološke dobrobiti za dijete, usmjeravanje djece prema određenom sportu od najranije dobi. Sportski se trening u integriranom sportskom programu provodi unutar redovitog programa ustanove ranog odgoja koja se tada najčešće naziva „sportskim vrtićem“ (Petrić, 2019).

Autor Vilko Petrić (2019) ističe da je potrebno zadovoljavati neke od uvjeta kako bi sportski program, a i trening, bio kvalitetan:

- sportske sadržaje prilagoditi svakom djetetu i time doprinijeti njegovom motoričkom razvoju
- sportski trening provoditi u različitim prostorno-materijalnim uvjetima: u sportskoj dvorani, na vanjskim sportskim prostorima
- redovito provoditi sportski trening, najmanje tri puta tijekom tjedna
- stručni kadar u realizaciji sportskih treninga trebao bi se sastojati od tima stručnjaka kao što su; odgojitelj, kineziolog, pedagog, psiholog...
- motorički sadržaji tijekom sportskog treninga trebaju se temeljiti na biotičkim motoričkim znanjima

- u sportske treninge potrebno je uključivati i roditelje djece putem organizacije završnih prikaza (priredbi), natjecanja, sportskih druženja.

Sportski trening u specijaliziranim sportskim programima provodi se nakon redovitog programa ustanove ranog odgoja, opisuje se kao specijalizirani kraći program koji vode osobe osposobljene za rad u sportu (kineziolozi, školovani treneri, doškolorani odgojitelji). Organizacija sportskog treninga u specijaliziranom sportskom programu slična je ili gotovo identična dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Svaki trening započinje uvodnim i pripremnim dijelom, kako bi se organizam djeteta fizički i psihički pripremio za ono što ga očekuje u glavnom dijelu. Glavni je dio usmjerena na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta, a završni na ponovno smirenje organizma djeteta i njegov energetski oporavak (Petrić, 2019).

## 4. ZAKLJUČAK

Dobro zdravlje temelj je učenja i akademskog uspjeha. Opsežna literatura pokazuje da redovita tjelesna aktivnost potiče rast i razvoj te ima višestruke koristi za tjelesno, mentalno, kognitivno i psihosocijalno zdravlje koje nesumnjivo doprinose učenju. Dječja mogućnost vježbanja i aktivnosti kojima se mogu uspješno baviti mijenjaju se na predvidljiv način tijekom razvojnih razdoblja. Na primjer, mala su djeca aktivna u kraćim intervalima, a njihova sposobnost kontinuiranih aktivnosti povećava se kako odrastaju i sazrijevaju.

Tjelesna aktivnost pomaže poboljšati samopouzdanje i samopoštovanje te razvija zdravije socijalne, kognitivne i emocionalne vještine. Također, gradi snagu, koncentraciju i koordinaciju. Djeca trebaju česte prilike za vježbanje kako bi razvila vještine i samopouzdanje koje promiču trajni angažman u tjelesnoj aktivnosti.

Jednom kada je dijete mobilno, njegova aktivnost vjerojatno će proizaći iz hodanja, trčanja, učenja vožnje bicikla i plivanja. Igre na otvorenom i u prirodi pružaju prekrasne mogućnosti za izlaganje djece kreativnoj i maštovitoj igri daleko od ekrana i konvencionalne proizvedene opreme za igru.

Sjedilačke aktivnosti, poput gledanja zaslona i pretjeranog vremena provedenog u sjedenju mogu pridonijeti zdravstvenim rizicima. Sjedilačka aktivnost može povećati rizik od lošeg mentalnog zdravstvenog stanja neovisno o ili uz njegov učinak na tjelesnu aktivnost. Gledanje televizije posebno može dovesti do većeg rizika od stanja poput depresije i anksioznosti, a može povećati i nasilje, agresiju i druga visoko rizična ponašanja (Sindik, 2009).

Odrasli koji rade s djecom igraju važnu ulogu u rastu i razvoju djece. Budući da su taj 'zdrav uzor', ne samo da će im pomoći da ostanu u fizičkoj formi, već i u mentalnoj formi. Jedan od najboljih načina da djeci pomognemo da budu aktivnija je da sami započnemo naviku vježbanja i uključimo djecu u to. Igrati se, voziti bicikl, skakati na trampolinu zajedno s djetetom, pokazuje djeci da je kretanje zabavno, čini da se osjećaju dobro, a jača i emocionalnu povezanost s roditeljima. Djeca trebaju biti aktivna svaki dan kako bi promovirala svoj zdrav rast i razvoj. Djeca koja u mladosti uspostave zdrave stilove života nosit će ih i njihove koristi do kraja života.



## 5. LITERATURA

1. IVANKOVIĆ, A. (1982.) *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. KOSINAC, Z., PRSKALO, I. (2017.) *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. MIŠIGOJ-DURAKOVIĆ I SURADNICI (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. PEJČIĆ, A. (2001.) *Zdrav duh u zdravom tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola Sveučilišta u Rijeci.
5. PETRIĆ, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilište u Rijeci.
6. ROJNIĆ PUTAREK, N. (2018.) Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, 27(1), 63-69.
7. SINDIK, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetovog zdravlja i poticanje razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
8. TORIN, N. (2006.) *Igrom i smijehom kroz djetinjstvo*. Rijeka: Dušević i Kršovnik d.o.o

## **POPIS SLIKA**

Slika 1. Tjelesna aktivnost- preskakanje vijače

Slika 2. Vrste kinezioloških aktivnosti

Slika 3. Igra „pronađi boju“

Slika 4. Opća pripremna vježba s palicom (raskoračni stav, njihanje trupa desno-lijevo u pretklonu)

Slika 5. Opća pripremna vježba s loptom (ležeći potrbuške podizati vrećicu visoko iznad glave ispruženim rukama)

Slika 6. Realizacija motoričkih sadržaja iz cjeline (prelaženje prepreke)

Slika 7. Igra „Pronađi prijatelja“

Slika 8. Poticajno tjelesno vježbanje

Slika 9. Šetnja

Slika 10. Izlet

Slika 11. Zimovanje

Slika 12. Ljetovanje

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost utječe na zdrav rast i razvoj djeteta rane i predškolske dobi i treba ju integrirati u život djece kako bi stvorili temelje motoričke pismenosti već od najranije dobi. Istraživanja pokazuju da će djeca koja imaju višu razinu tjelesne aktivnosti tijekom djetinjstva biti tjelesno aktivnija, čak i nakon sazrijevanja. Dijete se može fizički, mentalno, socijalno i emocionalno razvijati sudjelujući u tjelesnim aktivnostima. Suvremeni način života i upotreba tehnologije rezultira smanjenjem kretanja i tjelesne aktivnosti djece, stoga je važno djecu od najranije dobi poticati i stvarati okruženje u kojem će svakodnevno biti prisutna tjelesna aktivnost. Vrste kinezioloških aktivnosti koje se mogu primjenjivati u radu s djecom rane i predškolske dobi su aktivnost tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, rana i predškolska dob, kineziološke aktivnosti, kineziološka igra

## **SUMMARY**

Physical activity affects the healthy growth and development of a child of early and preschool age and should be integrated into the lives of children in order to create the foundations of motor literacy from an early age. Research studies show that children who have higher levels of physical activity during childhood will be more physically active even after maturation. A child can develop physically, mentally, socially and emotionally by participating in physical activities. The modern way of life and the use of technology result in a reduction in children's movement and physical activity, so it is important to encourage children from an early age and create an environment in which physical activity will be present on a daily basis. Types of kinesiological activities that can be applied in working with children of early and preschool age are physical education activity, stimulating physical exercise, walking, excursion, wintering, summer vacation and sports training.

*Keywords:* physical activity, early and preschool age, kinesiological activities, kinesiological game