

Uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi

Kovačević, Ella

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:690016>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-26**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ELLA KOVAČEVIĆ

**ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI S
DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, siječanj, 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ELLA KOVAČEVIĆ

**ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI S
DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

JMBAG: 0303092096, izvanredni student

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

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, siječanj, 2024.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Studentica

U Puli, siječanj, 2024.



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Ella Kovačević, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom 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.

Potpis

U Puli, siječanj, 2024.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	2
2. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI	3
3. TJELESNE AKTIVNOSTI U VRTIĆU.....	5
3.1. VAŽNOST TJELESNIH AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI	7
3.2. CILJEVI TJELESNE AKTIVNOSTI.....	9
3.3. POTICANJE DJECE NA TJELESNU AKTIVNOST	10
3.4. KINEZIOLOŠKE IGRE	11
4. MATERIJALNI UVJETI ZA REALIZACIJU TJELESNE AKTIVNOSTI.....	13
5. ULOGA ODGOJITELJA U TJELESNOJ AKTIVNOSTI.....	14
5.1. KOMPETENCIJE ODGOJITELJA POTREBNE ZA PROVEDBU TJELESNE AKTIVNOSTI.....	17
5.2. RAD S DJECOM	20
5.3. POTICANJE ZDRAVOG STILA ŽIVOTA.....	21
5.4. STRUČNO USAVRŠAVANJE ODGOJITELJA.....	22
6. PLANIRANJE TJELESNE AKTIVNOSTI.....	24
7. ZAKLJUČAK	26
8. LITERATURA.....	28

1. UVOD

Razdoblje ranog i predškolskog uzrasta iznimno je dinamično te mu se treba posvetiti velika pažnja. Kako kod razvoja motoričkih sposobnosti i znanja, tako i kod postizanja zdravih životnih navika. Jako puno roditelja teži tome da njihova djeca imaju što bolju kvalitetu života te je ovdje bitan angažman, trud i odgojitelj rad s djecom kroz razna područja komunikacije, tjelesne aktivnosti, igre i zajednice u kojoj se nalaze.

Tjelesna aktivnost igra veliku ulogu u optimalnom rastu i razvoju te ima snažan utjecaj na zdravlje djece (Šalaj, 2018). Rano djetinjstvo jako je osjetljivo i važno razvojno razdoblje tijekom kojeg dijete stječe razna iskustva, obilježeno je biološkom potrebom za igrom i kretanjem. Igra je za dijete sastavna aktivnost jer njome uči, razvija se i razumije svijet oko sebe. Kroz igru dijete aktivira emocionalni, socijalni, tjelesni i kognitivni razvoj što je vrlo važno za daljnji razvoj djeteta (Lazar, 2007). Vrlo važnu ulogu, uz djecu i roditelje, ima i odgojno-obrazovna ustanova. Odgojitelj treba poznavati svu djecu, njihove mogućnosti, sposobnosti, interese i potrebe. U poticanju dječjeg razvoja i aktivnosti, odgojitelj nema dominantnu ulogu nego ulogu praćenja, osnaživanja i podupiranja djetetove samostalnosti i neovisnosti kroz ohrabrivanje i uvažavanje njegove inicijative te usmjeravanje na organiziranje i osmišljavanje vlastite aktivnosti (Slunjski, 2015).

Vrlo važna uloga odgojitelja kod provođenja tjelesnih aktivnosti je upravo utisak koji će ostaviti na pojedinca (Findak, 2014). Proces odgoja je zahtjevan proces, a odgojitelj treba biti usmjeren prema djetetu i njegovim potrebama. Odgojitelj stvara sadržaje primjerene djetetu i njegovoj dobi. Kompetentan odgojitelj posjeduje vještine, znanja i stavove. Da bi bio kompetentan treba kreirati sadržaje prema mjeri djeteta. Također, treba voljeti svoje zvanje, rad s djecom i živjeti svoju struku. Uz sve to treba biti motivator. Dobar motivator treba imati kvalitete kao što su strpljenje, prijateljstvo i iskrenost. Osim toga, vrlo su važni razgovori i odnosi s odgojiteljima koji pomažu u izgradnji djetetovog samopouzdanja i samopoštovanja kao temelj za daljnji razvoj u životu mladih ljudi.

2. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Najvažnija obilježja u životu svakog djeteta su rast i razvoj. S obzirom da se rast i razvoj međusobno upotpunjuju možemo reći da čine jednu cjelinu.

Pod pojmom rasta, koji je ujedno i jedan najvažnijih djetetovih čimbenika, ne podrazumijeva se samo povećanje dimenzija i masa pojedinih organa, dijelova tijela, stanica i tkiva, već je to složenije dešavanje koje podrazumijeva kvalitativne funkcije, strukture, reaktivnosti određenih tkiva i organa (Miljak, 2015).

Pod pojmom razvoja obuhvaća se sazrijevanje biokemijske strukture, sastava i funkcije, promjena u građi tijela te prilagodbe određenih tkiva, funkcija i organa od samog začeća pa sve do kraja razvojne dobi. Razvoj se analizira u okviru emocionalnog, tjelesnog, socijalnog, psihičkog i kognitivnog razvoja (Miljak, 2015).

Rast i razvoj uvjetovani su međudjelovanjem okolinskih i nasljednih čimbenika. Svako zdravo dijete razlikovat će se u znatnoj mjeri i u tjelesnim mjerama i u konačno dosegnutoj težini i visini na samome kraju procesa rasta. Isto je i sa razvojem motoričkih, tjelesnih i svih drugih sposobnosti i funkcija.

Najdinamičnije promjene za razvoj morfoloških obilježja te funkcionalnih i motoričkih sposobnosti događaju se upravo u ranom i predškolskom razdoblju (Petrić, 2019).

Prenatalna, dojenačka, predškolska, školska dob te mladenaštvo/adolescencija su razvojne dobi svakog djeteta. Prenatalna dob je razdoblje od samog začeća do rođenja djeteta. Dojenačka dob je razdoblje od rođenja te sve do kraja prve godine života. Predškolska dob je razdoblje od druge godine pa sve do kraja pete ili šeste godine. U ovoj dobi veliki naglasak stavlja se na razvoj živčanog sustava djeteta.

Školska dob podrazumijeva razdoblje od početka pa sve do kraja školovanja. U ovoj dobi javlja se pubertet gdje dolazi do spolnog i tjelesnog razvoja. Kod djevojčica se javlja u desetoj dok kod dječaka u dvanaestoj godini. Pubertet kod djevojčica završava između četrnaeste i šesnaeste godine dok kod dječaka između petnaeste i sedamnaeste godine života.

Mladenaštvo/adolescencija obuhvaća razdoblje od završetka puberteta te do završetka tjelesnog rasta i razvoja.

Praćenje rasta i razvoja provodi se redovitim tjelesnim mjerenjima. Ta praćenja uključuju mjerenje tjelesne težine/mase, visine/duljine te opseg glave.

Praćenje rasta djeteta omogućuju ponavljana mjerenja gdje je važno odrediti trenutnu vrijednost tjelesne mase, duljinu/visinu te opseg glave. Kod ovih mjerenja vrlo je važno odrediti postoje li odstupanja ili povećanje vrijednosti između dva mjerenja od rasta u prethodnom razdoblju. Pošto dijete tijekom prve godine života najintenzivnije raste vrlo je važno provoditi česta mjerenja tijekom tog razdoblja.

U razdoblju predškolske dobi rast je ujednačen te je dovoljno izvršavati mjerenja dvaput godišnje dok u pubertetu dolazi do ponovnog ubrzanog rasta te je potrebno mjerenja izvršavati češće svakih tri do šest mjeseci. Kod ovih mjerenja koriste se precizne digitalne vage. Djeca se mjere na redovitim sistematskim pregledima te se ta mjerenja redovito bilježe u zdravstvenim dokumentacijama. Za svako dijete se odredi dob, spol i datum mjerenja, visina, tjelesna masa te opseg glave. Također se i provjerava ima li dijete bilo koji nepovoljni čimbenik koji bi mogao utjecati na primjeren rast. Kod mjerenja se uspoređuju izmjerene vrijednosti u odnosu na vršnjake te prethodne vrijednosti.

Prenatalni i postnatalni čimbenici mogu utjecati na rast i razvoj djeteta (Milas i sur., 2015). Neki od prenatalnih čimbenika mogu biti: ishrana, majčini hormoni, okoliš u kojem je majka boravila i sl., dok postnatalni čimbenici mogu biti: prehrana, klima, okoliš, sunce i sl.

Djetetova okolina ima vrlo značajnu ulogu u rastu i razvoju. Obitelj djeteta ima najsnažniji utjecaj na rast i razvoj djeteta. Nakon obitelji tu su i vrtići/jaslice, prijatelji, susjedi i sl., a pravilna i ujednačena prehrana pridonosi djetetu zdravo odrastanje (Milas i sur., 2015).

3. TJELESNE AKTIVNOSTI U VRTIĆU

Tjelesna aktivnost je jedna od glavnih funkcija ljudskog organizma. Tjelesna se aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije iznad razine potrošnje u mirovanju. Tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje nisu isti pojam, već je tjelesno vježbanje potkategorija tjelesne aktivnosti (Šalaj, 2018). Ona podrazumijeva neki oblik organiziranog tjelesnog vježbanja ili oblik rekreativne aktivnosti koji se provodi u okvirima programa pod stručnim vodstvom s ciljem unaprjeđivanja zdravlja, tjelesnog statusa i dobrobiti svakog pojedinca (Bungić i Barić, 2009).

Tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi vrlo su bitan faktor za zdravi rast i razvoj, te smanjuju pojave bolesti. Prirodna potreba djeteta je način na koji dijete istražuje svijet, razvija svoje samopouzdanje i socijalne odnose, razvija osjetila te stječe kontrolu nad svojim tijelom. Redovito vježbanje doprinosi spoznajnom, motoričkom, govornom i socio-emocionalnom razvoju (Šalaj, 2018).

Osnovna zakonitost koju treba uvažavati i provoditi očituje se u tvrdnji kako se tijekom rasta i razvoja organizma osobine i sposobnosti trebaju podići na što višu razinu jer će se dulje na toj razini zadržati, naravno, ako se redovito vježba (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Svaka tjelesna aktivnost koju djeca nauče u predškolskoj dobi rezultirat će stvaranjem pozitivnih životnih navika. To doba idealno je za razvijanje aktivnog i zdravog načina života. Cilj je što ranije razviti stavove koji će djeci pomoći kod stvaranja temeljnih vrijednosti zdravog načina života. Djeca kroz svoju urođenu potrebu za kretanjem istražuju svijet razvijaju odnose, samopouzdanje i sl. Važno je naučiti djecu koliko je kretanje važno za njih. Vrlo je važno da odgojitelj ima pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima, te da na zanimljiv način prenese to na djecu. S tog gledišta značajni su čimbenici vrtići i škole, kao i drugi oblici izvan obiteljskog odgoja, koji bi mogli ponuditi mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog načina života za zdravlje djece (Trajkovski, 2011).

Tjelesne aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi možemo podijeliti na:

- Jutarnje vježbanje
- Aktivnosti na zraku
- Aktivnost tjelesnog odgoja

Jutarnje vježbanje treba trajati od 5-7 minuta a provodi se sa srednjom i starijom dobnom skupinom. Od vježbi se trebaju provoditi djeci poznate opće pripremne vježbe. Tu spadaju vježbe sporijeg trčanja, hodanja, skokovi te jednostavne igre. Svaki stručni odgojitelj trebao bi svakodnevno kod djece razvijati naviku za jutarnjim vježbanjem jer se na taj način stvara ugodno raspoloženje za ostale aktivnosti u danu (Kavran Žagar, Trajkovski i Tomac, 2015).

Aktivnosti na zraku vrlo su bitne jer pomoću njih djeca borave na svježem zraku i suncu. Odgojitelji mogu povećati tjelesnu aktivnost djece provođenjem raznih pokretnih igri te izvođenjem djece u šetnje. Ovdje djeca u većini slučajeva mogu biti prepuštena slobodnoj igri, dok se odgojitelj može uključiti u rijetkim situacijama (sprječavanje sukoba, sudjelovanje i sl.) te ukoliko postavlja opremu (Iveković, 2018).

Aktivnost tjelesnog odgoja spada pod složena tjelesna vježbanja te ih treba često provoditi s djecom. Dijele se na: uvodni, pripremni, glavni A, glavni B te završni dio. Trajanje bi trebalo biti 25-30 minuta za mlađu dobnu skupinu, 30 minuta za srednju dobnu skupinu te 35 minuta za stariju dobnu skupinu (Neljak, 2009).

3.1. VAŽNOST TJELESNIH AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Djecu rane i predškolske dobi trebamo što više uključivati u tjelesne aktivnosti jer time pozitivno utječemo njihov pravilan rast i razvoj (Šalaj, 2018). Uključivanje u svakodnevno tjelesno vježbanje djece rane i predškolske dobi, u odnosu na svoja antropološka obilježja, potrebno je iz razloga što razina prosječno stečenih sposobnosti u razdoblju poslije 11. godine života ne ukazuje na mogućnost postizanja boljih rezultata u životnoj dobi (od 18-20 godina) kada se mogu postići i određena dostignuća u sportskim aktivnostima (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Poznata je činjenica da se djeca današnjice sve više privikavaju na sjedeći način života. Uz dostupnost raznih tehnologija djeca svoje slobodno vrijeme provode u sjedećem ili ležećem položaju, a upravo to dovodi do sve manje kretanja čime se narušava kvaliteta života.

Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na motorička, emocionalna, fizička i kognitivna obilježja djece. Također pomaže i kod samog razvoja dječjeg organizma, poboljšava pamćenje, koncentraciju, fokus i sl. Tjelesna aktivnost utječe na kontrolu težine, zdravlje, kognitivni razvoj, motorička znanja, socijalni razvoj, osobnost i na funkcionalne i motoričke sposobnosti. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da djeci treba osigurati dnevno minimalno 1 sat tjelesnih aktivnosti (Šalaj, 2018).

Tjelesna aktivnost, kognitivne funkcije i zdravlje usko su povezane. Aktivan način življenja od najranije dobi daje pozitivan učinak na zdravlje djece i njihove kognitivne funkcije. Redovitim bavljenjem tjelesnom aktivnošću razvija se veća struktura mozga, biološke funkcije, priprema se za život i sl. (Šalaj, 2018).

Ukoliko što ranije djecu uključimo u tjelesne aktivnosti, možemo spriječiti pretilost te niz kroničnih bolesti. Djeca kroz tjelesne aktivnosti zadovoljavaju prirodnu potrebu za druženjem koja je vrlo bitna za socijalni razvoj svakog djeteta (Soldo i sur., 2020).

Tjelesna aktivnost potrebna je:

- za odnose i emocije jer omogućuje interakciju s drugima, spoznavanje različitih emocionalnih stanja i mogućnosti suočavanja s istim, upoznavanje vlastitih osjećaja koji su povezani s proživljavanjem neuspjeha i uspjeha te mogućnost prepoznavanje emocija drugih,

- za ponašanje jer se naglasak stavlja na rad, strpljenje, ustrajnost, trud, suradnju, stječu se iskustva zajedništva, međusobne potpore i grupne pripadnosti te usvajanje i učvršćivanje vrijednosti,
- za tijelo djece jer se tjelesnom aktivnošću troši energija, regulira krvni tlak, sprječava pretilost i stvara otpornost cijelog organizma te se smanjuje rizik od pojave raznih bolesti,
- za um djece jer omogućuje uspjeh u školi, doprinosi razvoju mašte i kreativnosti, razvija doživljaj sebe, prostora i drugih u okruženju te razvija vještine i doprinosi rješavanju problema (Buljan Flander i sur., 2018).

Bungić i Barić (2009) navode kako tjelesna aktivnost ima pozitivnih učinaka s obzirom na fizičku i psihičku dobrobit pojedinca odnosno da tjelesna aktivnost izravno povećava individualnu kvalitetu života. Navode i izgradnju samopoštovanja u kojem svaki pojedinac može sebe odrediti kroz interakcije s ljudima iz svakodnevnog života. Može se reći da postoji povezanost između izgradnje samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnošću. Djeca koja se bave tjelesnim aktivnostima imaju priliku izgraditi ili povećati razinu samopoštovanja, dok djeca koja se ne bave niti jednom tjelesnom aktivnošću ne mogu djelovati na ovaj način na svoje samopoštovanje.

Djecu trebamo od najranije dobi poticati na vježbanje jer ćemo upravo tim poticanjem kod djece stvoriti naviku za vježbanjem. Naposljetku, dolazimo do toga da će djeca dobiti cjeloživotnu posvećenost zdravom načinu života te će imati bolju kvalitetu života.

3.2. CILJEVI TJELESNE AKTIVNOSTI

Tjelesno vježbanje je izuzetno bitan proces kod djece rane i predškolske dobi. Obuhvaća aktivnosti, kretnje i sve pokrete koje čovjek koristi za razvoj sposobnosti, osobina, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te unaprjeđivanje i očuvanje svog zdravlja. Djeci treba osigurati dovoljno tjelesnih vježbi i kretanja kako bi vježbanje bilo što efikasnije. Potrebno je osigurati kontinuiranu povratnu informaciju o rezultatima, radu i napretku svakog djeteta kako bi mogli tjelesnim aktivnostima učinkovito i sigurno utjecati na cjelokupan antropološki status djeteta.

Ciljevi tjelesnog vježbanja su (Findak, 1995):

- Poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unaprjeđivanja svojega zdravlja i zdravlja okoline.
- Razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta.
- Formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom.

Pridržavanjem ovih ciljeva pozitivno utječemo na cjelokupan razvoj djeteta.

3.3. POTICANJE DJECE NA TJELESNU AKTIVNOST

Peteh (2018) smatra da je igra slobodna aktivnost uz pomoć koje se djeca mogu samoizražavati. Doprinosi somatskom i psihičkom razvoju djeteta, dolazi do povećanja otpornosti organizma te razvoja psihomotoričkih sposobnosti. Iznimno je važno da se igra koristi u svakodnevnim aktivnostima s djecom jer su u igri djeca potpuno opuštena, imaju osjećaj slobode te su emocionalno i tjelesno angažirana.

Igra ima jako puno pozitivnih učinaka kao što su (Peteh, 2018):

- pozitivno utječe na antropološki status djeteta,
- utječe na usvajanje motoričkih znanja,
- poboljšavaju se motorička dostignuća,
- stjecanje zdravih navika.

Uz sve navedeno, dijete uz igru razvija govor i različite sposobnosti, stječe nova znanja o vanjskom svijetu te stvara socijalne odnose. Igra je djeci tijekom predškolskog doba osnovni oblik učenja. Tijekom igre vrlo je bitno da se djeca osjećaju ugodno, motivirano i slobodnije kako bi stekla što kvalitetnije i dugotrajnije znanje.

Uloga odgojitelja je da brigu vodi o:

- da se igra ne odvija neposredno nakon jela,
- ukoliko ju provodimo u prostoriji, potrebno je prozračiti prostor,
- ukoliko postoje mogućnosti, igru treba provoditi na svježem i čistom zraku i suncu,
- važno je odrediti prostor igre da ju se lakše kontrolira, a djeca sporije umaraju,
- igru treba svakodnevno provoditi,
- svakom djetetu se treba omogućiti sudjelovanje,
- djecu trebamo motivirati i poticati,
- ne kažnjavati djecu tijekom igre i ne ih uvoditi u igru na silu ukoliko to ne žele,
- kod izbora igre mora se voditi računa o primjerenosti igre za svako dijete,
- igru ne mijenjati često nego djeci dati vremena da se upoznaju s igrom,
- svaku novu igru treba provoditi sa cijelom skupinom (Peteh, 2018).

Kroz cijeli proces djetetova razvoja dolazi do usavršavanja i mijenjanja njegovih mogućnosti. Što je dijete starije, traži zahtjevnije igre kako bi se dalje razvijao. Zbog toga vrlo je važno kakve igre i zadatke će odgojitelj provoditi s djecom.

Djeci mlađe dobne skupine treba davati jednostavne igre i s pravilima. Kod djece ove dobi bitno je da ima što više kretanja kao što je trčanje, skakanje, puzanje, bacanje... Ovoj skupini rezultat nije toliko bitan, nego sam proces te kako je dijete došlo do određenog rezultata.

Djeci srednje dobne skupine treba davati još uvijek jednostavnije igre, gdje se pravila moraju poštivati i to vrijedi za sve sudionike, a pritom pravila i sadržaji nisu zahtjevni. U ovoj dobi djecu najviše zanimaju igre skrivanja, hvatanja, traženja i sl. jer su tu djeca već iskusnija.

Djeci starije dobne skupine treba davati zahtjevnije igre. U ovoj dobi djeca vole igre lovice, s preprekama, skrivača s različitim pravilima.

Ukoliko želimo da igra uspije, ključna je organizacija. Djeca trebaju biti dobro upoznata s igrom. Trebaju dobro poznavati pravila; prvo u govoru, a zatim u demonstraciji. U svaku aktivnost odnosno igru trebaju biti uključena sva djeca, niti jedno dijete ne smije biti izolirano ili odbačeno. Tijekom cijele aktivnosti djecu treba bodriti, motivirati, poticati na interakciju, socijalizaciju i aktivnost. Djeci se treba dopustiti da unesu nešto svoje u igru jer na taj način potičemo njihovo stvaralaštvo, kreativnost i maštu.

3.4. KINEZIOLOŠKE IGRE

Kineziološke igre vrlo su važne u radu s djecom predškolske dobi. Pozitivno utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti te morfološka obilježja djeteta. One integriraju i poboljšavaju razvoj djeteta i njegove osobnosti (Neljak, 2009).

Kineziološke igre dijele se na: biotičke igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima.

Igre pretvaranja uključuju upotrebu ljudi ili predmeta kao simbola za nešto što oni zapravo nisu. Utječu na razvoj kreativnosti, mašte i logičkog zaključivanja. U ovoj vrsti igre djeca uče kako se uživjeti u nečiji život ili karakter. Igre pretvaranja sastoje se od priče ili zapleta, pomagala i uloga.

Biotičke ili spontane igre počinju već od najranije dobi kada djeca spontano počnu izvoditi jednostavne mišićne pokrete. Biotičke igre mogu biti: treskanje zvečke ili povlačenje igračke koja proizvodi neki zvuk.

Igre stvaranja su igre gdje djeca uz upotrebu određenih predmeta nastoje nešto učiniti. Na taj način djecu se uči o različitim oblicima, predmetima, nizanju, manipuliranju i sl. Primjeri ovakvih igri su: izrađivanje figura od plastelina, lijepljenje sličica, gradnja kuća od kocaka itd.

Igre s jednostavnim pravilima su igre u kojima je unaprijed definiran cilj te su poznata pravila i ograničenja. To može biti igra školice, skrivača i sl. Ovdje djecu učimo da kada sudjeluju u bilo kojoj vrsti ovakve igre, postoje određena pravila i ograničenja kojih se svi trebaju pridržavati. Također, učimo ih prihvatiti (ne)uspjeh. Uz natjecateljske igre, mogu biti i suradničke igre, gdje djecu učimo dijeljenju, dogovoru i suradnji.

Igre sa složenim pravilima zahtijevaju poštivanje pravila i pokazivanje poštenja. Ovdje spadaju igre kartanja, graničar i razne društvene igre (Neljak, 2009).

Prema Petriću (2019) odgojno-obrazovne ustanove, a time i odgojitelji, moraju uključiti aktivnosti vezane uz lokomotorni sustav, ali i želje, osjećaje i razum. Oni ih trebaju pohvaliti, podržati i pratiti njihove uspjehe. Kako bi odgojitelj što bolje ostvario aktivnost s djecom, prvenstveno treba poznavati djecu s kojom radi, njihove želje, potrebe i mogućnosti. U svakoj predškolskoj ustanovi sve aktivnosti povezane su s igrom zato odgojitelj treba izabrati adekvatne sadržaje kako bi djeca pokazala interes za iste. Tijekom aktivnosti na odgojitelju je da bude tolerantan, brižan, pažljiv, pomaže djeci te da je u stalnoj komunikaciji s njima. Također, mora imati adekvatno znanje i utjecati na kvalitetan razvoj djece rane i predškolske dobi, voljeti svoje zvanje i edukaciju djece.

Za kineziološku aktivnost odgojitelj treba biti individualno i organizacijsko pripremljen kroz:

1. Osobnu pripremu koja ima teorijski aspekt, stalna ulaganja u sebe i svoju stručnost, tjelesnu (opću i osobnu) te psihičku pripremu (motivacija i emocije).
2. Organizacijsku pripremu koja prati metodičku pripremu posebno za svaku aktivnost. Treba analizirati izvedbeni plan i program, aktivnosti, imati cilj, odabrati prostor i opremu te pravilne metode rada (Petrić, 2019).

4. MATERIJALNI UVJETI ZA REALIZACIJU TJELESNE AKTIVNOSTI

Tjelesni odgoj za djecu rane i predškolske dobi iznimno je bitan i nezamjenjiv proces zdravog odrastanja. Sve kineziološke aktivnosti ovise o materijalnim uvjetima rada. Sve predškolske ustanove trebale bi imati dvoranu u kojoj će realizirati tjelesne aktivnosti s djecom. Tjelesne aktivnosti možemo provoditi u zatvorenom prostoru i na vanjskim površinama oko vrtića. Zatvoreni prostori obuhvaćaju sportske dvorane, prilagođene prostore za tjelesno vježbanje, dječje bazene, dnevne prostore u kojem djeca borave i sl (Fidak, 1995).

Sportske dvorane mogu biti različitih veličina i mogu imati raznoliku opremu. Jako je važno da one nisu jedini prostor za realizaciju tjelesne aktivnosti. Vrtići bi trebali imati i otvorene prostore za vježbanje jer je iznimno važno da djeca borave na svježem zraku.

Pod otvorene prostore obuhvaćamo vanjska igrališta, parkove, sportski otvoreni tereni oko vrtića i sl. Bitan proces za postizanje većih učinaka tjelesnog vježbanja, a i motivaciju djece je sportska oprema. Svaki prostor za vježbanje s djecom rane i predškolske dobi treba biti opremljen primjerenom opremom kako bi bili motivirajući za djecu. Za uspješnu i kvalitetnu realizaciju zaslužna je i sportska oprema. Od odjeće mogu koristiti pamučne majice, trikoe, kratke hlače, tajice ili trenerke. Od obuće mogu nositi pamučne čarape, papuče s gumenim džonom ili tenisice (Fidak, 1995).

Sportska sprava je pokretni ili fiksni element na kojem ili s kojim se odvija kineziološka aktivnost. U to spadaju strunjače, švedske ljestve, švedska klupa, švedski sanduk, penjačka stijena i sl. (Fidak, 1995).

Sportski rekvizit je neophodan predmet za realizaciju nekog motoričkog sadržaja. Lako su prenosivi, jednostavni i praktični što je pozitivna strana jer ih možemo koristiti na svim vježbovnim prostorima. Neki od njih su lopte, vijače, obruči, čunjevi i sl. Tehnička oprema koja se koristi u radu s djecom se može podijeliti na multimedijску i pomoćnu. Korištenje materijalnih uvjeti rada ovisi najprije o odgojitelju, odnosno o tome koliko će ih on znati kvalitetno primijeniti i iskoristiti u odgojno-obrazovnom radu (Fidak, 1995).

5. ULOGA ODGOJITELJA U TJELESNOJ AKTIVNOSTI

Odgojitelj ima ključnu ulogu u razvoju, odgoju i obrazovanju djeteta u vrtiću, a time snosi veliku odgovornost i obvezu. On je prva osoba s kojom se dijete susretne kod prelaska na organizirani oblik rada tjelesne aktivnosti. Također je organizator i pokretač svakog tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009).

Razvoj i učenje su integrirani odnosno sva su razvojna područja povezana i samim time se paralelno i izgrađuju. Odgojitelj treba konstantno pratiti djecu i ostvarivati im mogućnosti da stječu nove spoznaje i da dolaze do novih otkrića tako što će im omogućiti da aktivno sudjeluju u procesu tjelesnog vježbanja (Findak, 2014).

Jedna od važnijih ako ne i najvažnija uloga odgojitelja kod provođenja tjelesne aktivnosti je upravo utisak koji će ostaviti na pojedinca. Najbolja odgojno-obrazovna prilika s kineziološkog gledišta je ona koja maksimalno uvažava stanje antropološkog statusa djeteta, njegovih interesa i mogućnosti, stanje njegova zdravlja te autentične potrebe djeteta (Findak, 2014).

U poticanju dječjeg razvoja i aktivnosti, odgojitelj nema dominantnu ulogu nego ulogu praćenja, osnaživanja i podupiranja djetetove samostalnosti i neovisnosti kroz ohrabrivanje i uvažavanje njegove inicijative te usmjeravanje na organiziranje i osmišljavanje vlastite aktivnosti. U ovoj ulozi odgojitelj planira, predviđa i organizira okruženje za učenje, procjenjuje i prati postojeće znanje djeteta i novim akcijama u okruženju i stimuliranjem rasprava, nastoji omogućiti njegov daljnji razvoj (Slunjski, 2015).

Odgojitelj kod djece stvara temelje motoričke pismenosti te zato treba imati kvalitetnu prethodnu pripremu i određena znanja. Svako tjelesno vježbanje s djecom rane i predškolske dobi vrlo je dinamično te je zato važno dobro se pripremiti za aktivnost kako ne bi došlo do improvizacije i kako bi uspješno i kvalitetno prenijeli znanja koja smo pripremili (Petrić, 2019).

Voditelj bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja treba težiti savladavanju tog zadatka tako što:

- aktivno i redovito komunicira s djecom te na taj način provjeriti što su djeca, naučila i dobiti njihovo mišljenje o određenoj aktivnosti,

- uključivati djecu u planiranje narednih aktivnosti,
- koristiti pohvale za određena postignuća,
- kombinirati autoritativni i demokratski stil vođenja što znači da ponekad sam određuje dužnosti svih a ponekad odredi u dogovoru s djecom,
- uzima u obzir prijedloge djece te im dodjeljuje odgovornosti za neke odluke (Sindik, 2008).

Suvremeno shvaćanje djeteta stavlja pred odgojitelja određene zahtjeve u procesu odgoja i obrazovanja, kao što su: visoka razina fleksibilnosti odgojno-obrazovnog procesa, prilagodljivost konkretnim mogućnostima djeteta, njegovim potrebama i interesima, kao i uvjetima i kulturi sredine u kojoj se odgoj odvija (Miljak, 2011).

Neophodno je, naročito u razdoblju predškolskog uzrasta i rane školske dobi, omogućiti podražaje, odnosno one motoričke aktivnosti koje će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018). Prema Petriću (2019) tijekom odgojno-obrazovne prakse kod izvođenja tjelesne aktivnosti naglasak se treba staviti na motoričko znanje koje je primjereno razvojnim zadaćama djece rane i predškolske dobi.

Djeci se trebaju stvarati uvjeti za aktivnosti u kojima će oni moći nesmetano razvijati svoju osobnost. Veliko uporište u rekonstrukciji odgojno-obrazovne prakse čini oblikovanje prostorno-materijalne podrške, ali i uz to velika uloga je na odgojitelju i njegovoj osobnoj motivaciji. Odgojitelj koji je motiviran može svojim doprinosom u prostorno-materijalnom okruženju postići kvalitetne uvjete koji će djecu potaknuti na aktivnost. Time će se odgojitelju omogućiti mogućnost za izgradnju i praćenje nove percepcije djece kao samoorganiziranih i aktivnih pojedinaca (Slunjski i sur., 2016).

Odgojitelj se za svaku tjelesnu aktivnost treba pripremiti metodički, teorijski i organizacijski. Metodičko pripremanje uključuje utvrđivanje zadaća, ciljeva, organizacijskih oblika rada, izbor sadržaja, sredstva i pomagala te metode rada. Teorijsko pripremanje uključuje proučavanje literature i prikupljanje novih informacija. Posljednji način pripremanja odgojitelja je organizacijski, gdje odgojitelj unaprijed osmisli poticaje koje će koristiti tijekom tjelesne aktivnosti. Odgojitelj najprije obavezno treba provjeriti njihovu sigurnost i ispravnost.

Organizacija i strukturiranje okruženja u vrtiću zahtijeva od odgojitelja istraživački pristup u osmišljavanju prostora koji treba biti uređen tako da djeci bude

što privlačniji i da poziva djecu na aktivnost, a centri aktivnosti i materijali koji se nude djeci trebaju predstavljati izvore spoznaje (Miljak, 2015). U tom procesu odgojitelj treba dobro poznavati djecu s kojom radi, njihove mogućnosti, sposobnosti, interese i potrebe kako bi što bolje mogao pripremiti i realizirati aktivnost. Što bolje odgojitelj poznaje djecu, može lakše osmisliti primjerene vježbe za njih te time približava proces tjelesnog vježbanja njihovom trenutnom stanju antropološkog statusa.

Također, odgojitelj treba poticati i pratiti neovisnosti djeteta kroz uvažavanje njegovih inicijativa. Kod provedbe tjelesnih aktivnosti uloga odgojitelja je da svakom djetetu omogući aktivno sudjelovanje u procesu vježbanja. Uvažavajući sve to, odgojitelj odabire odgovarajuće vježbe za djecu kako bi im što bolje približio proces tjelesnog vježbanja. Na taj način osiguravamo djeci uvjete za cjelokupan rast i razvoj, usvajanje zdravog načina života, potiče se suradnja kod djece te se stvaraju pozitivne životne navike.

Pomažući djetetu da postavi ciljeve, prati vlastito učenje i promišlja o onome što je postiglo, osnažujemo dijete da sebe doživljava kao kompetentno i da vjeruje u sebe. Ako djeca sudjeluju u definiranju kriterija za praćenje učenja, znat će kada su uspjela i imat će kontrolu nad svojim učenjem (Vujičić i Petrić, 2021).

Na tjelesnu aktivnost djece djeluje i ponašanje odgojitelja. On može imati dvije uloge: ulogu voditelja i ulogu suigrača. U ulozi voditelja odgojitelj treba stvoriti motivirajuće okruženje za tjelesnu aktivnost i pripremiti prostor. Uz to daje djeci smjernice i upute zašto je nešto neprikladno te ih tijekom cijele tjelesne aktivnosti promatra. Ukoliko je odgojitelj u ulozi suigrača, on izravno sudjeluje u aktivnosti. Kada je odgojitelj u ovoj ulozi pokazalo se da postoji veća povezanost između njega i djece dok komunicira s djecom i pažnju im obraća na nova iskustva. Ipak, to treba biti u dozvoljenoj mjeri jer preveliko sudjelovanje odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti može dati negativan učinak na djecu te ih može ometati u interakciji s vršnjacima i poticajima (Singer i sur., 2014).

Prema Petehu (2018) vrlo bitne uloge odgojitelja kod postavljanja određenog problema su te da odgojitelj djecu treba potaknuti na traženje i gledanje tj. na razvijanje osnovnih čula, na poticanje misaonih procesa kao što su uspoređivanja, analize, sinteza i zaključivanje. Kod prikazivanja problema odgojitelj treba imati na umu da se rješenje problema bazira na elementarnom znanju koje djeca imaju u određenoj dobi. Također kod rješavanja problema treba se polaziti od pravila: bližeg

k daljnjemu, poznatog k nepoznatom, konkretnog k apstraktnom i jednostavnog k složenom.

Kod komunikacije između odgojitelja i djece glavna uloga je na odgojitelju, koji treba imati dobru intonaciju i dikciju kako bi ga djeca mogla što bolje čuti i razumjeti. Odgojitelj treba djeci davati razumljive, precizne i kratke upute kako bi djeca mogla održavati koncentraciju. Odgojitelj u svom poslu treba biti vedar, strpljiv, susretljiv, dobar motivator, pažljiv i u svakom trenutku spreman pomoći djeci.

Prskalo i sur. (2013) smatraju da su odgojitelji prve osobe s kojima dijete upoznaje organizirano tjelesno vježbanje te će odgojiteljevi stavovi imati vrlo značajan utjecaj na stavove djeteta. Svako ponašanje odgojitelja djeluje kao model u radu s djecom. Na odgojitelju je da ohrabruje djecu i stvara pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju. Ukoliko odgojitelj nema pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, djeca neće doživljavati tjelesno vježbanje kao bitan proces za njihovo kvalitetno i zdravo odrastanje.

Tijekom cijele aktivnosti odgojitelj mora biti u komunikaciji s djecom i voditi brigu da bude tolerantan, pažljiv, pomagati djeci kada treba i biti detaljan u govoru da ga djeca razumiju. Svaki odgojitelj treba posjedovati predznanja i garantirati kvalitetan razvoj djece, kao i voljeti svoje zvanje (Petrić, 2019).

5.1. KOMPETENCIJE ODGOJITELJA POTREBNE ZA PROVEDBU TJELESNE AKTIVNOSTI

Odgoj je zahtjevan proces, a odgojitelj treba biti usmjeren prema djetetu i njegovim potrebama. Odgojitelj djetetu stvara sadržaje primjerene njemu i njegovoj dobi. Koliki će biti uspjeh u radu ponajviše ovisi o odgojitelju (Miljak, 2015).

Da bi posao odgojitelja bio što kvalitetniji i uspješniji, prvenstveno ovisi o tome koliko ta osoba voli svoje zanimanje i rad s djecom. Vrlo je važna organizacija i provedba tjelesne aktivnosti jer svaka tjelesna aktivnost zahtjeva kvalitetnu prethodnu pripremu čime smanjujemo pojavu improvizacije u radu. Svakom odgojitelju za uspješno realiziranje tjelesnih aktivnosti u vrtiću potrebne su mnoge

kompetencije u radu. Te kompetencije on stječe tijekom obrazovanja, ali i tijekom cjeloživotnog učenja i usavršavanja (Jenko Miholić, 2017).

Neljak (2013) navodi da svaki kvalitetan i stručan voditelj tjelesnih aktivnosti ima puno odlika, no on je izdvojio četiri najznačajnije i najbitnije, a to su: motiviranost, stručnost, komunikativnost i etičnost. Upravo za te odlike smatra da odgojitelju omogućuju visok stupanj profesionalne učinkovitosti prilikom vođenja i realiziranja tjelesne aktivnosti.

Odgojitelj prije svega treba posjedovati veliku razinu stručnih znanja kako bi se kvalitetno i stručno mogao time baviti. Da bi odgojitelj uopće mogao provoditi bilo kakav odgojno-obrazovni proces, treba biti vrlo motiviran za rad s djecom. Njegov motiv i unutarnja snaga za ovim pozivom treba biti na visokoj razini kako bi i njegov uspjeh u istome bio zagarantiran. Bez unutarnje motiviranosti njegova stručnost i razina znanja biti će neiskoristiva. Isto se može reći i za odgojiteljevu komunikaciju i etičnost gdje, također, bez visoke razine motivacije neće imati uspjeha u radu. Samo visoko motivirani odgojitelji će svakodnevno upotrebljavati vrlo važne odlike u radu kao što su: brižnost, točnost, urednost, odgovornost i sl. (Neljak, 2013).

Kompetentan odgojitelj posjeduje vještine, znanja i stavove te je usmjeren na razvoj djeteta. Da bi bio kompetentan, treba kreirati sadržaje prema mjeri djeteta. Također, da bi bio što stručniji i da bi djeci ostavio pozitivan trag u njihovo pamćenje treba posjedovati nekoliko kompetencija.

Prema Sindiku (2014) neke od tih kompetencija prema procjeni odgojiteljica su:

1. Najvažnije karakteristike: sigurnost djece, pravednost, etičnost, intrinzični interes i ljubav za posao i djecu, partnerski odnosi s djecom, uvažavanje različitosti, odgovornost prepoznavanje dječjih potreba i empatija.
2. Srednje važne karakteristike: samokontrola, emocionalna uravnoteženost, strpljivost, dosljednost, tolerancija profesionalnost u radu, spremnost za dogovore, suradnja s djecom i kolegama, razmjena informacija sa stručnim suradnicima, spremnost na kompromis.
3. Najmanje važne karakteristike: iskrenost u odnosima, kreativnost, prihvaćanje sugestija, kontinuirano cjeloživotno obrazovanje, komunikacijske vještine, samopouzdanje, fleksibilnost, otvorenost, samokritičnost, dobra priprema za rad, humor i ambicioznost.

Kod razmatranja karakteristika dobrog i stručnog odgojitelja, najčešće se analiziraju njegove praktične vještine uključujući profesionalnu i emocionalnu kompetenciju. Svaki odgojitelj treba baratati stručnim znanjima koja zna primijeniti u praksi, a instinktivno da se zna prilagoditi u neočekivanim situacijama koje ga mogu zadesiti u praksi (Sindik, 2014). Kompetentan odgojitelj uživa u svom poslu, zadovoljstvo dobiva od zadovoljstva djece o kojoj se brine i kroz njegov rad s djecom. O tome koliko će odgojiteljevo zadovoljstvo biti, ovisi i o odgojiteljevoj posvećenosti svojem zanimanju bez obzira na okolnosti u kojima se nalazi (Sindik, 2014).

Izuzetno je važno da se informacije između odgojitelja i djeteta kvalitetno prenesu i da odgojitelj stvori vlastiti komunikacijski model koji će uskladiti s dobi i ostalim obilježjima djece. Kako bi to postigao, odgojitelj treba koristiti riječi koje će djeci biti poznate, odabrati određenu količinu informacija koju će prenijeti djeci te sve informacije uskladiti s ciljem i metodički prilagoditi kako bi komunikacija bila što učinkovitija. Zbog toga je vrlo važno da svaki odgojitelj unaprjeđuje svoju neverbalnu i verbalnu komunikaciju (Neljak, 2013).

Odgojitelj treba ulagati u sebe i svoje stručne kompetencije. Neke od njih su: da teže suvremenim pristupima, obnavljaju i stječu nova znanja, preispituju svoj odgojno-obrazovni rad, razvijaju stvaralaštvo i kreativnost i sl. Uz to dolazi i njegova osobna opća tjelesna priprema u što spada: opća tjelesna priprema, održavanje osobne motoričke pismenosti, da živi svoju struku, bude osobni primjer te podigne efikasnost svih svojih organa i organskih funkcija (Miljak, 2015).

Na posljetku, nezamjenjivi su i psihološki procesi koji obuhvaćaju motivaciju i emocije odnosno koliko je odgojitelj komunikativan i strpljiv, spreman odgovarati na dječje interese i potrebe, slušati djecu te stvoriti ugodno ozračje u skupini.

Odgojitelj prvenstveno treba biti profesionalac u svom poslu. Čim dođe na svoje radno mjesto, treba ostaviti sve svoje probleme iza sebe i potpuno se posvetiti svom poslu i djeci. Navedene kompetencije potrebno je svakodnevno razvijati jer o tome ovisi u kojoj će mjeri odgojitelj uspjeti utjecati na antropološka obilježja djece, a time i na njihovo zdravlje.

5.2. RAD S DJECOM

Djeca uče istražujući svijet oko sebe, čineći, promatrajući i sudjelujući u aktivnostima pa je potrebno već od najranije dobi osigurati bogato i izazovno okruženje za učenje i aktivno istraživanje koje će ih podržati u davanju smisla svemu što oko sebe vide (Vujičić i Petrić, 2021). Dijete rane i predškolske dobi treba zadovoljiti osnovnu ljudsku potrebu za zdravim tjelesnim i mentalnim rastom, uključujući jednu od najvažnijih potreba, a to je upravo kretanje (Prskalo, Horvat i Hraski, 2013).

Djeci se dopušta da istražuju svoje osobne teorije i preuzimaju odgovornost za svoje učenje, što znači i preuzimanje moralne odgovornosti i donošenje odluka (Vujičić i Petrić, 2021). U zadovoljavanju tih potreba važni su roditelji i odgojitelji. Iz toga zaključujemo da o odgojiteljevim osobinama ličnosti, stručnim kompetencijama, stavovima, vrijednostima, postupcima, uvjerenjima, shvaćanju i pripremanju poticajnog okruženja za aktivnost tjelesnog odgoja u velikoj mjeri može ovisiti koliki će uspjeh u provedbi te koliko će zadovoljiti djetetove individualne i razvojne potrebe (Petrović-Sočo, Miljević-Riđički i Šarić, 2013).

Dobar i kvalitetan odgojitelj treba dobro poznavati djetetove razvojne i individualne potrebe i interese te ga poticati na samostalno rješavanje problema potičući tako njegove istraživačke sposobnosti. Koliko će biti kvalitetan rad odgojitelja s djecom ovisi o tome kolika su očekivanja te što on misli o pojedinom djetetu (Miljak, 2015). Na taj način stvara se slika o djetetu i kreira odnos s njim.

Rana je dob razdoblje u kojem djeci pokret (tjelesna aktivnost) predstavlja veselje i izazov i u kojem vrlo brzo usvajaju nove i različite motoričke sadržaje koje pohranjuju kao motoričke zapise (Petrić, Konstadin i Peić, 2018).

Rad s djecom u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području započinje već u najranijoj dobi. To je dobar preduvjet da dijete stekne već od malih nogu znanja i vještine potrebne za zdrav život i pravilan razvoj. Upravo dječji vrtić može stvoriti pravilne i kvalitetne temelje jer je ono mjesto usvajanja vještina, znanja i pozitivnih navika koje su bitne za pravilan rast, razvoj i zdrav život. Također, vrtići imaju mogućnost da uz pomoć stručnjaka provode tjelesne aktivnosti.

Kako djeca od najranije dobi uče oponašajući odrasle osobe jako je važno djelovanje odgojitelja u poticanju zdravih navika kod djece. Prema Vučemilović

(2013) odgojitelj mora uskladiti svoje riječi i postupke te svoja znanja o zdravlju predočiti u svoja uvjerenja jer samo tako može biti model razvoja pozitivnih navika i ponašanja. Za uspješan rad s djecom odgojitelj mora biti profesionalno i kvalitetno pripremljen kako bi svoj rad mogao prilagođavati situacijama u vrtiću.

5.3. POTICANJE ZDRAVOG STILA ŽIVOTA

Zdrav stil života djeca stječu od najranije dobi. Uz obitelj i vrtići imaju veliku ulogu u tome kako tjelesna aktivnost i uravnotežena prehrana utječu na naše zdravlje. U današnje vrijeme je sve više djece s prekomjernom tjelesnom masom i pretilošću. Petrić (2019) navodi da je pretilost jedan od najvećih problema današnjice te se smatra bolešću. Razlozi tome su upravo loše prehrambene navike te fizička neaktivnost. Većina djece svoje slobodno vrijeme provodi pred računalima, televizijama te u konzumaciji nezdravih grickalica (Petrić, 2019). Upravo predškolsko doba savršeno je za usvajanje zdravih stilova života. Svako dijete ima pravo na uravnoteženu prehranu te na zdrav utjecaj tjelesne aktivnosti uz pomoć odraslih.

Tjelesna aktivnost ima niz pozitivnih utjecaja na organizam djeteta. Pozitivno utječe na razvoj učenja i pamćenja, sudjeluje u izgradnji karaktera i volje djeteta, uči poštenoj igri, pomaže pri socijalizaciji te olakšava prilagođavanje zajednici (Petrić, 2019). Sva aktivna djeca su snalažljivija, komunikativnija, mogu podnijeti veća opterećenja te se mogu lakše nositi sa zadacima. Važno je da djeci približimo tjelesnu aktivnost kroz igru jer je ona vrlo važna u životu svakog djeteta te je prevladavajući oblik aktivnosti u ranoj i predškolskoj dobi. Kao i sama igra, u tjelesnoj aktivnosti djeca stječu navike, spoznaje i vještine. Kroz tjelesnu aktivnost djeca mogu steći niz pozitivnih učinaka.

Uz razvoj sposobnosti, razvija se komunikacija i socijalizacija, jača se imunitet, razvijaju se higijenske i prehrambene navike te se djeca osamostaljuju baveći se tjelesnom aktivnošću. Kroz tjelesnu aktivnost djeca jačaju samopouzdanje te stvaraju pozitivnu sliku o sebi. Kroz tjelesnu aktivnost uče razumjeti i poštivati pravila grupe.

Za djecu predškolske dobi sport bi trebao biti samo igra. Uključujući djecu u sportske aktivnosti stvoriti ćemo dobru podlogu za daljnjim bavljenjem sportom. Djecu ne smijemo prisiljavati na bavljenje sportom ukoliko pokazuje nezainteresiranost jer na taj način stvaramo još veću odbojnost prema sportu. Za djecu je poželjno da se bave sportom i vole ga jer se time izgrađuju u kvalitetne osobe.

5.4. STRUČNO USAVRŠAVANJE ODGOJITELJA

Budući da odgojitelji u svom poslu imaju različite uloge trebaju se usavršavati iz različitih područja. Ključne točke svakog plana stručnog usavršavanja su:

- ciljevi i zadaci stručnog usavršavanja,
- organizacijski oblik tj. seminar, tečaj, predavanje,
- namjena programa,
- realizatori stručnog usavršavanja,
- metode, objekti i sredstva stručnog usavršavanja,
- financijski plan,
- kriterij i organizacija praćenja i valorizacije efikasnosti programa stručnog usavršavanja,
- termin svih faza andragošskog ciklusa (Andrilović i sur, 1985).

Svaka odgojno-obrazovna ustanova bi trebala imati plan stručnog usavršavanja njezinih djelatnika. Taj plan bi trebao biti fleksibilan tj. treba se prilagoditi potrebama i interesima odgojitelja. Stručno usavršavanje odgojitelja jedna je od etapa kod ocjenjivanja kvalitete rada i stručnosti. Koliko će se pojedini djelatnik stručno usavršavati ovisi o njegovoj motivaciji, interesima i potrebama. Odgojitelji se mogu usavršavati skupno ili individualno.

Prema sadržaju Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (MZOS, 2014) moguće je izdvojiti nekoliko ključnih kompetencija za cjeloživotno učenje kao što su:

- socijalna i građanska kompetencija,
- učiti kako učiti,
- digitalna kompetencija,
- komunikacija na materinskom jeziku,
- komunikacija na stranom jeziku,
- inicijativnost i poduzetnost,
- kulturna svijest i izražavanje,
- matematička kompetencija i osnovne kompetencije u prirodoslovlju.

Skupno usavršavanje se realizira izvan ili unutar ustanove, dok se individualno usavršavanje bazira na proučavanju literature. Unutar ustanove odgojitelji sudjeluju na odgojiteljskim i stručnim vijećima. Stručno usavršavanje izvan ustanove podrazumijeva savjetovanja, predavanja, seminare i sl. Ministarstvo znanosti i obrazovanja i ostale institucije organiziraju usavršavanja izvan matične ustanove odgojitelja.

Odgojitelju je važno da se stručno usavršava ne samo da bi stekao neka nova teorijska ili praktična znanja nego da bi bio u korak s promjenama koje se svakodnevno dešavaju (Neljak, 2013). Ukoliko odgojitelj ne ulaže u sebe i u svoj profesionalni razvoj te ukoliko se oslanja na svoje osjećaje ili ako ima strah da će se dijete ozlijediti, to može dovesti do stvaranja neutemeljenih stavova (Iveković, 2018). Za uspjeh u ovom poslu potrebno je kontinuirano stručno usavršavanje svakog zaposlenika ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Fatović, 2016).

6. PLANIRANJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Djeca od najranije dobi, pa time i polaskom u dječji vrtić, imaju priliku stjecati zdrave životne navike. Poznavanje mogućnosti utjecaja na stupanj razvoja antropoloških obilježja tijekom života pojedinca bitan je preduvjet u planiranju i programiranju kinezioloških aktivnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Cjelokupno planiranje tjelesne aktivnosti usmjereno je na dobrobiti za djecu i na načine kojima se ona može postići. Ovdje se ne stavlja naglasak na parcijalne ciljeve nego je potrebno razne segmente odgojno-obrazovnog rada integrirati i ukomponirati u cjelinu, kao i sve aspekte boravka djece u vrtiću. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (MZOS, 2014) obuhvaća i usvajanje prehrambenih i higijenskih navika te navika kretanja. To je preduvjet zdravlja kao glavna zadaća zdravstvenog odgoja.

Kod temeljne zadaće zdravstvenog odgoja dijete ima priliku već u dječjem vrtiću stjecati pozitivne navike za zdravo življenje. Zadaće djelovanja zdravstvenog odgoja moraju biti usmjerene na osmišljavanje procesa koji će omogućiti djetetu da u podržavajućem okruženju može stjecati pozitivne navike korisne za zdravlje i zdrav način življenja (Vučemilović, 2013).

Za uspješan odgojno-obrazovni rad bitno je planiranje. Planiranje ovisi o spolu, zdravstvenom stanju djece, razini i stanju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, antropometrijskim karakteristikama, razini motoričkih sposobnosti i znanja, materijalnim uvjetima i sl. Kada se govori o planiranju, obično se naglasak stavlja na definiranje zadatka, cilja čimbenika ograničenja te stanja djece. Kod planiranja tjelesnih aktivnosti odgojitelj mora paziti na puno čimbenika i uvažiti potrebe svakog djeteta. Djeca predškolske dobi vole dinamiku, promjenu, vježbe u kojima ima puno kretanja i trčanja. Vrlo je važno da za djecu odabiremo sadržaje koji sadržavaju prirodne oblike kretanja, a izbjegavamo one koje traju predugo i zahtijevaju previše pažnje. Pošto djeca vole dinamične vježbe, vrlo je važno da ih se redovito mijenja dok se pažnju treba posvetiti disanju (Findak, 1995).

Findak (1995) smatra da planiranje nije moguće ukoliko se odgojitelj ne osvrne na tri bitna detalja, a to su:

1. Glavni uvjet za uspješnu realizaciju je planiranje, ne samo definiranog cilja tjelesne aktivnosti nego i programa tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama.
2. Za djecu predškolske dobi bitan čimbenik za zdrav rast i razvoj je upravo tjelesno vježbanje. Pri prelasku djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja pa sve do neovisnosti bitnu ulogu ima razvoj motorike.
3. Krajnji cilj tjelesnog vježbanja očituje se u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem daljnjeg razvoja i zadovoljavanju utilitarnih (unaprjeđivanje i čuvanje zdravlja, kretanje...) i biološkim potrebama djece.

Tematsko planiranje važno je jer utječe na realizaciju zadaća i ciljeva tjelesnog vježbanja u vrtićima i transformaciju antropološkog statusa djece (Findak, 1995).

Findak (1995) navodi neke prednosti tematskog planiranja, a to su:

- sprječava improvizaciju i odlikuje se fleksibilnošću,
- moguće je u radu sa svim dobnim skupinama,
- omogućava kontinuitet u radu i utjecaj tjelesnog vježbanja na dječji organizam,
- osigurava odgojitelju da korigira programske sadržaje u skladu sa svojim uvjetima, a ne da u pitanje dovede realizaciju zadaća i ciljeva plana i programa,
- sadržaji se mogu rasporediti tijekom cijele godine.

Kod planiranja tjelesne aktivnosti odgojitelji trebaju pravilno odabrati i primijeniti metodičke organizacijske oblike rada i brinuti o njihovoj pravilnoj interpretaciji. Upravo o tome će ovisiti koliki će biti interes djece u aktivnosti. Treba voditi računa o tome koliko puta će se ponoviti vježbe s djecom, koliko puta će djeca izvesti određeni pokret, koliko će vremenski trajati određeni sadržaj i sl. Također, na umu treba imati da li će se djecu izložiti manjem ili većem opterećenju, ovisno o dječjoj spremnosti za suradnju i rad

7. ZAKLJUČAK

U životu svakog djeteta rast i razvoj su najvažniji procesi koji se međusobno upotpunjuju i čine jednu cjelinu. Rast je složen proces koji podrazumijeva kvalitativne funkcije, strukture, reaktivnosti određenih tkiva i organa dok razvoj obuhvaća sazrijevanje biokemijske strukture, sastava i funkcije, promjene u građi tijela te prilagodbe određenih tkiva, funkcija i organa od začeca do kraja razvojne dobi (Miljak, 2015). Oba procesa uvjetovana su međudjelovanjem nasljednih i okolinskih čimbenika.

Praćenje rasta i razvoja provodi se redovitim tjelesnim mjerenjima koja uključuju mjerenje tjelesne mase/težine, duljine/visine i opseg glave. Na rast i razvoj djeteta utječe i njegova okolina kao što su obitelj, jaslice/vrtići, prijatelji, susjedi i slično, a ujednačena i pravilna prehrana doprinosi zdravom odrastanju djeteta.

Tjelesna aktivnost jedna je od glavnih funkcija ljudskog organizma. Definira se kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije iznad razine potrošnje u mirovanju (Šalaj, 2018). Kod djece rane i predškolske dobi tjelesna aktivnost je bitna za zdravi rast i razvoj te smanjuje pojavu bolesti. Cilj je kod djece razviti stavove koji će im pomoći kod stvaranja temeljnih vrijednosti zdravog načina života.

U današnje je vrijeme poznata činjenica kako se djeca sve manje bave tjelesnom aktivnošću, privikavaju na sjedeći način života te imaju prekomjernu tjelesnu masu. Da bi to spriječili djecu trebamo od što ranije dobi poticati na uključivanje u tjelesnu aktivnost jer ona pozitivno utječe na motorička, emocionalna, fizička i kognitivna obilježja te djeca usvajaju zdrave navike. Ključnu ulogu ima odgojitelj koji s djecom od najranije dobi provodi tjelesnu aktivnost, budi u njima želju i volju te ih uvodi u tjelesno vježbanje. Uz to odgojitelj je organizator i pokretač koji ima veliku odgovornost i obvezu te prati djecu i ostvaruje mogućnosti da stječu nova znanja i da dolaze do novih otkrića.

Kod poticanja dječjeg razvoja i aktivnosti odgojitelj planira, predviđa i organizira okruženje za učenje, prati i procjenjuje postojeće znanje djeteta i novim akcijama u okruženju i stimuliranjem rasprava nastoji omogućiti njegov daljnji razvoj (Slunjski, 2015). Djeci se trebaju stvarati uvjeti za aktivnost u kojima će oni bezbrižno

moći razvijati svoju osobnost. Veliku i bitnu ulogu za kvalitetnu tjelesnu aktivnost imaju prostorno-materijalni uvjeti i motivacija odgojitelja.

Tjelesne aktivnosti mogu se provoditi na otvorenim (igrališta, parkovi, sportski otvoreni tereni...) i zatvorenim prostorima (bazeni, sportske dvorane, prostori gdje djeca borave...). Za bolju motivaciju djece bitna je sportska oprema. Svaki prostor za vježbanje s djecom treba biti opremljen primjerenom opremom kako bi djeca bila što više motiviranija. Za svaku tjelesnu aktivnost djeca i odgojitelj trebaju imati adekvatnu opremu.

Odgojitelj treba dobro poznavati djecu s kojom radi, njihove sposobnosti, potrebe i interese kako bi mogao što bolje pripremiti i realizirati aktivnost. Također, treba poticati i pratiti neovisnost djeteta kroz uvažavanje njegovih inicijativa. Kod provedbe tjelesne aktivnosti od odgojitelja se traži da svakom djetetu omogući da aktivno sudjeluje u procesu vježbanja. Uz uvažavanje svega navedenog, odgojitelj odabire odgovarajuće vježbe kako bi približio proces tjelesnog vježbanja djeci. Na taj način osigurat će se uvjeti za kvalitetan rast i razvoj, zdrav način života, suradnju između djece i stvoriti pozitivne životne navike.

Odgojitelj može biti u ulozi voditelja ili suigrača. U ulozi voditelja na odgojitelju je da stvori motivirajuću okolinu, pripremi prostor, djeci daje smjernice i upute ukoliko je nešto neprimjereno te promatra aktivnost. Kada je u ulozi suigrača, odgojitelj je izravno uključen u igru. Dok je u ovoj ulozi pokazalo se da je veća povezanost između djece i odgojitelja, ali to treba biti u dozvoljenoj mjeri jer preveliko sudjelovanje odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti može ometati dijete u interakciji s poticajima i vršnjacima.

Kvalitetna komunikacija ima važnu ulogu u radu s djecom, a odgojitelj treba imati dobru dikciju i intonaciju da bi ga djeca što bolje razumjela. Treba davati kratke, jasne i precizne upute. Odgojitelj treba u svom poslu biti strpljiv, vedar, pažljiv, susretljiv, dobar motivator, tolerantan u komunikaciji s djecom, spreman pomoći i sl. Koliki će biti uspjeh odgojitelja u radu ponajprije ovisi o njemu, koliko voli svoje zanimanje i rad s djecom. Kompetentan odgojitelj posjeduje znanja i vještine te je usmjeren na razvoj djeteta.

8. LITERATURA

1. Andrilović, V., Matijević, M., Pastuović, N., Pongrac, S. i Špan, M. (1985). *Andragogija*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Buljan Flander, G. i sur. (2018). *Znanosti i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedjelja: Naklada Geromar.
3. Bungić, M. i Barić, R. (2009). *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Fatović, M. (2016). Profesija i profesionalni razvoj odgojitelja. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 65(4), 623-638.
5. Findak V. (2014). *Kineziološka kultura kao izazov za suvremenu teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje, 16(3), 625-630.
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Iveković, I. (2018). Stavovi odgojitelja o dječjim tjelesnim aktivnostima. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 64(2), 183-193.
8. Jenko Miholić, S. (2017). *Kineziološke kompetencije učitelja primarnog obrazovanja u Republici Hrvatskoj*. (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
9. Kavran Žagar, B., Trajkovski B. i Tomac Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 61(1), 51-60.
10. Lazar, M. (2007). *Moć igre i igračke*. Đakovo: Tempo.
11. Milas V., Pušeljić S., Dobrić H. i Milas K. (2015). Utjecaj okolišnih čimbenika na prenatalni razvoj. *Medicinski vjesnik*, 47 (1-2), 71-73.
12. Miljak, A. (2015). *Razvojni kurikulum ranog odgoja: model Izvor II: priručnik za odgojitelje i stručni tim u vrtićima*. Zagreb: Mali Profesor.
13. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*.

14. Neljak B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
15. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
16. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Učiteljski fakultet u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.
17. Peteh, M. (2018). *Radost igre i stvaranja*. Zagreb: Alinea.
18. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Učiteljski fakultet u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.
19. Petrovič-Sočo, B., Miljević-Riđički, R. i Šarić, M. (2013). Ispitivanje procjena odgojitelja i studenata odgojiteljskog studija o važnosti zadovoljenja dječjih potreba u ustanovi ranog odgoja i obrazovanja. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 62 (2-3), 229-252.
20. Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2013). *Play and children's kinesiological activities: a precondition for making daily exercise habit*. *Croatian Journal of Education*, 16(1), 58-59.
21. Sindik, J. (2014). Karakteristike dobrih odgajatelja. *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 20-21.
22. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
23. Singer, E., Nederend, M., Penninx, L., Tajik, M., Boom, J. (2014) The teacher's role in supporting young children's level of play engagement. *Early Child Development and Care*, 184:8, 1233-1249.
24. Slunjski, E. (2015). *Izvan okvira: kvalitativni iskoraci u shvaćanju i oblikovanju predškolskog kurikulumu*. Zagreb: Element.
25. Soldo, I., Kolak, T. i sur. (2020). *Pretilost i liječenje*. Zagreb: Medicinska naklada.
26. Šalaj, S. (2018). *Motorička znanja djece*. Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.
27. Trajkovski, B. (2011). *Kinantropometrijska obilježja djece predškolske dobi i njihova povezanost s razinom tjelesne aktivnosti roditelja*. (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu.

28. Vučemilović, Lj. (2013). Zdravstveni odgoj u vrtiću. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 19(72), 30-31.
29. Vujičić L. Petrić V. (2021). *Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja*. Učiteljski fakultet u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.

SAŽETAK

U današnje vrijeme odgoj je postao vrlo izazovan, kako za roditelje tako i za odgojitelje, stoga je jako važno pratiti interese djece i raditi na unaprjeđenju odgojno-obrazovne prakse. U završnom radu „*Uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi*“ objašnjen je pojam tjelesnih aktivnosti te kako one utječu na rast i razvoj te zdravlje djece. Objasnjeno je utjecaj kinezioloških igara, materijalnih uvjeta za realizaciju tjelesnih aktivnosti, uloga i kompetencije odgojitelja, planiranje tjelesnih aktivnosti te stručno usavršavanje odgojitelja. Odgojitelj tijekom tjelesnih aktivnosti treba biti strpljiv, vedar, pažljiv, susretljiv, dobar motivator te treba imati dobru komunikaciju s djecom. Tjelesne aktivnosti mogu provoditi samo stručne osobe koje posjeduju određena znanja za adekvatno planiranje tjelesnih aktivnosti. Djeca kroz tjelesne aktivnosti uče donositi odluke, surađivati jedni s drugima te sudjelovati u interakcijama i aktivnostima s drugom djecom. Dobar i kvalitetan odgojitelj treba težiti kontinuiranom usavršavanju jer će na taj način omogućiti djeci da steknu nova znanja i vještine kako bi bili u korak s promjenama koje se svakodnevno događaju.

Ključne riječi: predškolska dob, odgojitelj, dijete, igra, rast i razvoj

ABSTRACT

Education has become very challenging for both teachers and parents. Therefore it is essential to follow the interests of children and work on the development of educational practice accordingly. The graduation thesis „*The role of the preschool teacher in conducting physical activities with early and preschool children*“ describes physical activities and their influence on the growth, development and health of children. It also defines kinesiology games, material conditions required for physical activities, the role and competences of teachers and educators, the planning of physical activities and professional training of teachers and educators. During physical activities teachers should be patient, cheerful, attentive, amiable, good motivators and they should have a quality communication with children. Only educated professionals can do proper physical activities with children. They need to have professional knowledge and plan the activities. Through various games and physical activities children learn how to make decisions, cooperate with each other and participate in interactions and activities with other children. A good and quality teacher should aspire to continuous training of professional skills in order to help children develop their own knowledge and skills following ongoing trends.

Key words: preschool age, teacher / educator, child, game, growth and development