

# Uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih aktivnosti djece rane i predškolske dobi

---

**Antunović, Andrea**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:955618>

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

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



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANDREA ANTUNOVIĆ**

**ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANDREA ANTUNOVIĆ**

**ULOGA ODGOJITELJA U PROVOĐENJU TJELESNIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303095745, redoviti student

**Studijski smjer:** Sveučilišni prijediplomski studiji 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, lipanj 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Andrea Antunović, 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, 10. lipnja 2024.



## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, Andrea Antunović, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Uloga odgojitelja u provođenju tjelesnih 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, 10. lipnja 2024.

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
2. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	8
3. TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	10
3.1. Značaj tjelesnog vježbanja kod djece rane i predškolske dobi .....	10
3.2. Ciljevi tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi .....	11
3.3. Kineziološke igre .....	12
4. ODGOJITELJ.....	15
4.1. Kompetencije odgojitelja .....	16
4.2. Poticanje djece na tjelesnu aktivnost .....	18
4.3. Ograničavajući čimbenici tjelesnih aktivnosti .....	19
4.4. Odgojitelj i roditelj.....	22
4.5. Stručno usavršavanje odgojitelja.....	23
5. PRIPREMA ODGOJITELJA.....	25
6. ODGOJITELJ U REALIZACIJI PLANA I PROGRAMA TJELESNIH AKTIVNOSTI .	28
7. ZAKLJUČAK.....	29
8. LITERATURA.....	31
SAŽETAK .....	33
SUMMARY .....	34

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost jedna je od ključnih komponenti za razvoj djece. Rano i predškolsko doba vrijeme je kada djeca prolaze kroz intenzivan fizički, kognitivni, socijalni i emocionalni razvoj, stoga je u ovom životnom periodu potrebno posvetiti maksimalnu pažnju, kako u razvoju motoričkih znanja i sposobnosti, tako i u stjecanju zdravih životnih navika. Tjelesna aktivnost neophodna je za optimalan rast i razvoj djeteta, ali ima i velik utjecaj na djetetovo zdravlje. Rano djetinjstvo obilježava potreba za kretanjem i igrom, a osjetljiv je period u kojem dijete stječe različita iskustva. Upravo kroz tjelesne aktivnosti djetetu omogućujemo susret s različitim situacijama, ali i zadovoljavamo njegovu potrebu za kretanjem i igrom. U tom kontekstu i uloga odgojitelja vrlo je velika i važna. Odgojitelji svojim djelovanjem, planiranjem i poticanjem aktivnosti znatno utječu na djetetov rast i razvoj.

Uloga odgojitelja je planiranje i vođenje aktivnosti koje su primjerene razvojnim potrebama djeteta, te promicanje zdravih životnih navika i osiguravanje sigurnog i poticajnog okruženja za igru i tjelesnu aktivnost. Vrlo je bitno da se svaki odgojitelj vodi mogućnostima svakog djeteta u skupini te da on zna što, kako, zašto i koliko treba raditi s djecom. Osim što odgojitelj treba poznavati mogućnosti djece, mora biti dobar motivator i trebaju ga karakterizirati osobine kao što su strpljivost, susretljivost i srdačnost.

Cilj rada je osvijestiti važnost i ulogu tjelesnih aktivnosti na djetetov cjelokupan rast i razvoj te istražiti odgojiteljsku ulogu u tome. U radu će se opisati teorijske osnove tjelesnog razvoja djece, te analizirati uloga odgojitelja u djetetovom razvoju. Najviše će se osvrnuti na razumijevanje i shvaćanje načina na koji odgojitelj može pridonijeti djetetovom cjelokupnom razvoju kroz tjelesnu aktivnost te kako može utjecati na djetetove pozitivne stavove prema tjelesnim aktivnostima. Razmotrit će se i izazovi s kojima se odgojitelji susreću prilikom planiranja, ali i same realizacije aktivnosti te će se opisati važnost suradnje između odgojitelja, vrtića i roditelja.

Kroz analizu relevantne literature cilj je osvijestiti značajnu ulogu koju odgojitelji imaju u oblikovanju razvoja djece i istaknuti načine na koje mogu svojim aktivnostima utjecati na djetetove pozitivne stavove i shvaćanja važnosti tjelesnih aktivnosti.



## 2. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Za razliku od odraslog čovjeka, djeca se razvijaju i rastu, što zahtjeva veliku pažnju svih onih koji se bave i rade s djecom. Rast i razvoj različiti su pojmovi, a to su dva procesa koja uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta.

Rast kao proces kvantitativnih promjena odnosi se na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Proces rasta i razvoja može se podijeliti u nekoliko faza:

1. Doba dojenja koje traje od rođenja do prve godine djetetovog života.
2. Jasličko doba koje traje do treće godine života.
3. Predškolsko doba koje karakterizira djetetov život do njegove sedme godine.
4. Školsko doba koje se dijeli na mlađe (do 12. ili 13. godine) te starije školsko doba (do 17. ili 18. godine)
5. Mladenačko doba koje traje do 20. ili 22. godine.

Granice između faza se kod svakog djeteta razlikuju jer svako dijete ima svoj tempo razvoja te se niti jedno dijete ne razvija jednakom brzinom.

Proces rasta i razvoja obilježavaju tri biološke zakonitosti (Neljak, 2009):

1. Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
2. Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
3. Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit.

Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne čimbenike koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću održavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane (Findak i Delija, 2001). Na brzinu sazrijevanja i konačno dosegnutu razinu

rasta i razvoja djeluju genetski čimbenici, dok okolinske čimbenike određuju ekološki uvjeti – prehrana, ekološki uvjeti, društveno-ekonomsko stanje, bolesti i sl.

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

Tjelesna aktivnost jedan je od bitnijih čimbenika koji imaju utjecaj na ljudski organizam i u razvoju djece rane i predškolske dobi ima vrlo bitnu ulogu. Tjelesna aktivnost ne potiče samo tjelesno zdravlje, ona potiče kognitivni, socijalni i emocionalni razvoj. Findak (2001) navodi kako djeca predškolske dobi u tjelesne aktivnosti trebaju biti uključena minimalno 60 minuta dnevno, a te aktivnosti uključuju hodanje, trčanje, penjanje, vožnju biciklom i sl. Razvoj mišića, kostiju i sposobnosti potiče se kroz tjelesne aktivnosti. Kod svake djetetove tjelesne aktivnosti posebno moramo obratiti pažnju na djetetovu sigurnost te prilagođenost aktivnosti njegovoj dobi i sposobnostima.

#### **3.1. Značaj tjelesnog vježbanja kod djece rane i predškolske dobi**

Za razvoj morfoloških karakteristika te funkcionalnih i motoričkih sposobnosti karakteristična je rana životna dob. Tjelesno vježbanje je za djecu rane i predškolske dobi jedan od bitnijih čimbenika u njihovom rastu i razvoju. Ono igra ključnu ulogu u razvoju djeteta iz više aspekata (Pejčić i Trajkovski, 2018):

1. Motorički razvoj
2. Razvoj kostiju i mišića
3. Kognitivni razvoj
4. Emocionalni razvoj
5. Socijalni razvoj
6. Razvoj zdravih navika.

Mišićna aktivnost jedina je sila koja je neophodna, kako za čovjekov, tako i za djetetov život i njegovo normalno funkcioniranje (Pejčić i Trajkovski, 2018). Upravo je tjelesna aktivnost ona koja potiče jačanje mišića kod djece, a osim toga ima utjecaj i na poboljšanje svih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te pravilan rast i razvoj kostura djeteta. Svako dijete ima potrebu za kretanjem. Zadovoljavanje potrebe za tjelesnom

aktivnosti i uključivanje djeteta u različite vrste tjelesnih aktivnosti, ima pozitivan utjecaj na kognitivan razvoj djeteta. Tjelesnim aktivnostima možemo pozitivno utjecati na djetetovu pažnju, koncentraciju, ali i sposobnosti učenja. Također, tjelesne aktivnosti mogu pomoći u smanjenju razine stresa i anksioznosti kod djece. One omogućuju djeci da izraze svoje osjećaje, razvijaju samopouzdanje, uče timskom radu, suradnji te razvoju svih socijalnih vještina. Kretanje odnosno tjelesne aktivnosti uvelike utječu i na pojačan rad organa za disanje. Osim toga, u ranoj životnoj dobi dolazi i do povećanja optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja, stoga na umu treba imati da propuštene mogućnosti na utjecaj usavršavanja svih tih znanja nije moguće kasnije nadoknaditi (Petrić, 2019).

Današnja djeca većinu vremena provode u sjedilačkom načinu života koristeći suvremenu tehnologiju. Stoga je vrlo bitno djetetu u najranijoj životnoj dobi ukazati na važnost tjelesne aktivnosti i tako im pomoći da razvijaju naviku aktivnog života koji će imati dugoročne pozitivne posljedice za zdravlje.

Zbog svih navedenih utjecaja na djetetov rast i razvoj, ali i samog zadovoljenja djetetove potrebe za kretanjem, neophodno je djecu uključivati u različite tjelesne aktivnosti.

### **3.2. Ciljevi tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi**

Tjelesne aktivnosti vrlo su bitan čimbenik u procesu rasta i razvoja djeteta, a one obuhvaćaju sve kretnje i pokrete kojima se čovjek koristi za razvoj sposobnosti, osobina, usvajanje motoričkih znanja i unapređenje svog zdravlja. Dijete je potrebno uključivati u što više tjelesnih aktivnosti kako bi njegov rast i razvoj bio efikasniji. To ćemo postići tako što ćemo djetetu dati povratnu informaciju o rezultatima, radu i njegovom napretku, čime ćemo utjecati na cjelokupan antropološki status djeteta.

Ciljevi tjelesne aktivnosti u predškolskom odgoju određeni su pojedinim čimbenicima:

- a) razvojne karakteristike djeteta,
- b) autentične potrebe djeteta

c) zahtjevi koji prate život djeteta u suvremenom društvu.

Findak (1995) navodi posebne ciljeve tjelesne aktivnosti:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.

Pridržavajući se ovih ciljeva možemo biti sigurni da pozitivno utječemo na cjelokupan rast i razvoj svakog djeteta.

### **3.3. Kineziološke igre**

Igra je dio svakodnevnog života svakog djeteta, ona postoji od kada postoji i čovječanstvo. Igra je značajna za djetetov život, utječe na razvoj ličnosti i stvaralački život. Dijete igrom prirodnim putem usvaja, proširuje i usavršava svoje spoznaje. Također, igra omogućuje djetetu da se osobno izrazi i tako uči o društvu, prirodi, čovjeku i radu. Jednostavnije rečeno, kroz igru dijete uči o svijetu oko sebe, društvu, ali i samome sebi. Osim što dijete ima korist od igre, imaju je i ljudi u djetetovom okruženju. Promatrajući igru djeteta najlakše možemo doći do spoznaje o njegovim interesima, potrebama i željama (Ivanković, 1982).

Najprirodnije tjelesno vježbanje djetetu rane i predškolske dobi upravo je igra te bi se pripremanje odgojitelja u odgojno-obrazovnom procesu trebalo temeljiti upravo na igri. Kada je riječ o tjelesnom vježbanju, najznačajnije su kineziološke igre koje se definiraju kao skup različitih motoričkih znanja potrebnih za smisleno ostvarenje određenog cilja (Petrić, 2019).

Kineziološke igre mogu se podijeliti na (Petrić, 2019):

1. Pojedinačne – sva djeca imaju isti motorički zadatak, tj. svako dijete teži ispunjenju cilja bez suradnje s ostalom djecom. Primjerice, odbijanje balona iznad glave.
2. Ekipne – karakteristična je podjela djece u dvije ili više ekipa koje se mogu, ali i ne moraju međusobno natjecati izvršavajući određeni motorički zadatak. Primjerice, prilagođena košarka za djecu.
3. Hvatačke – u ovakvim igrama djeca se dijele na lovce i lovine. Lovac može bitni jedno ili više djece koje odredi odgojitelja, svi ostali su lovine. Primjerice, ledena baba.

Neljak (2009) navodi nešto drugačiju podjelu kinezioloških igara. On kineziološke igre dijeli s obzirom na kronološku dob djeteta, a ta podjela je sljedeća:

1. Biotičke (spontane) igre – primjerice igre zvečkom, guranje lopte u krevetiću, bacanje određenih predmeta na pod i sl. One su prisutne već sa nekoliko mjeseci djetetovog života.
2. Igre pretvaranja – pojavljuju se oko 2. godine života. One uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što nije prisutno, primjerice, fotelja postaje svemirski brod. Ove igre djeci omogućavaju i maštu i stvarnost te se djeca lakše mogu suočiti sa svojim strahovima.
3. Igre stvaranja – karakteristične su u 3. godini života te se protežu i kroz ranu školsku dob. Djeca barataju različitim predmetima i od njih nešto tvore, primjerice kula od kocki.
4. Igre s jednostavnim pravilima – prisutne su od pete godine života. Uključuju igre s unaprijed postavljenim i poznatim pravilima u kojima postoji određeni cilj, primjerice, igra školice. Igre s jednostavnim pravilima pomažu djeci da u životu nauče poštivati pravila te kako se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom.
5. Igre sa složenim pravilima – djeca interes prema ovim igrama uglavnom pokazuju neposredno prije odlaska u školu. To su igre poput kartaške igre Uno, Čovječe ne ljuti se i sl.

Kod odabira kineziološke igre, odgojitelj se uvijek treba voditi ciljem koji želi postići, ali nikako ne smije zanemariti interes djece. Zanemarujući djetetov interes zapravo odbijamo dijete te ono nema nikakvu motivaciju za aktivno sudjelovanje u odabranoj igri. Kako bi se postigao cilj, odgojitelj mora jasno i jednostavno objasniti zadatak te biti siguran da su sva djeca isti zadatak i razumjela. Odgojitelj uvijek mora pratiti igru te poticati djecu, a uz to i pohvaljivati i ispravljati pogreške ukoliko ih uoči.

## 4. ODGOJITELJ

Odgoj djeteta i njegov pravilan razvoj najprije ovisi o djetetovim jedinstvenim mogućnostima, ali isto tako ovisi i o odgojno-obrazovnom sustavu (njegovim sadržajima, metodama, kvaliteti međusobnih odnosa suradnika te suradnji roditelja i odgojne zajednice) (Lučić, 2007).

Odgojitelj nije jedini čimbenik koji je odgovoran za uspješnost odgojno-obrazovnog sustava, no njegova uloga je iznimno velika u pripremi djeteta za život. Odgojitelj mora biti profesionalno osposobljen za svoju djelatnost kada do izražaja dolaze njegova pedagoška, didaktička i metodička naobrazba te naobrazba iz područja opće, razvojne i pedagoške psihologije, ali i njegovih ljudskih kvaliteta i sposobnosti (Sindik, 2014).

Dijete, roditelj i odgojitelj zajedno čine temeljne nositelje i realizatore odgojno-obrazovne djelatnosti. Dijete aktivno uči i razvija se, a u tome mu najviše pomažu i doprinose roditelji i odgojitelji, svatko prema svojoj ulozi u procesu odgajanja. Odgojitelj sudjeluje u izgrađivanju i formiranju čovjeka, stoga ima veoma značajnu ulogu. Odgojiteljeva opća i stručna naobrazba te njegove sposobnosti, etičke i duhovne vrijednosti i odnos prema radu i djeci utječu na uspjeh odgoja (Lučić, 2007).

Uspješna odgojno-obrazovna djelatnost s djecom pretpostavlja razumijevanje njihovih mogućnosti, te ljubav, toplinu, ohrabrivanje i stvaranje situacija u kojima djeca mogu doživljavati radost uspjeha i stvaranja. Uspješan odgojitelj je upravo onaj koji ima snažnu ljubav prema djeci, koji ih razumije i s njima se suosjeća i najbitnije onaj koji vjeruje u rezultat svog odgojnog djelovanja (Lučić, 2007).



## 4.1. Kompetencije odgojitelja

Razmatrajući karakteristike dobrog odgojitelja analiziraju se aspekti njegovih praktičnih vještina koje uključuju i emocionalnu i profesionalnu kompetenciju (Slunjski i sur., 2006). Odgojitelj treba raspolagati stručnim znanjima koja zna primjenjivati, ali se treba znati prilagoditi i neočekivanim situacijama za koje ga teorijska znanja ne mogu u potpunosti pripremiti. Ono s čime se većina autora slaže jest da odgojiteljevu osnovu znanja čine teorija djetetovog razvoja i učenja (poznavanje psihologije) i predškolski kurikulum, organizacija okruženja, sposobnosti pravilne procjene djetetovih potreba i umijeće dobre komunikacije. Vještine koje bi trebao posjedovati svaki odgojitelj su: samosvijest, motivacija, samokontrola, empatija i prilagodljivost. Uspješan odgojitelj trebao bi znati identificirati djetetove individualne potrebe te poznavati načine učenja, organizaciju procesa učenja, procjenu djetetovog uspjeha, alternativne strategije učenja i njihove učinke na razvoj djeteta. Važnost prepoznavanja djetetovih interesa označava početak aktivnosti, a ono se može ostvariti promatranjem djeteta i dokumentiranjem njegovih akcija. Svaki odgojitelj svoje bi profesionalne kompetencije trebao nadograđivati istraživanjem, provjeravanjem, procjenjivanjem i stalnim dograđivanjem vlastite prakse.

Osobine dobrog i stručnog odgojitelja su (Brajša i sur., 1999; Sindik, 2014; Slunjski i sur., 2006; Slunjski 2003):

- redovito uči i radi na sebi te prepoznaje situacije,
- dobar je promatrač i slušatelj,
- poznaje zakone i pravila koja su važna za djecu,
- poznaje okolinu,
- poznaje različite metode i redoslijed učenja,
- prati motiviranje djece,
- ostavlja otvoren zaključak,
- ne ubrzava,
- proučava,
- uvažava drugo mišljenje,
- otvoren je za različite ideje, suradnju i dogovor,

- fleksibilan je,
- stalno se razvija.

## 4.2. Poticanje djece na tjelesnu aktivnost

Odgojitelji, kao ključne osobe u odgojno-obrazovnom procesu djece imaju veliku ulogu i odgovornost u svim odgojno-obrazovnim aspektima, pa tako i kod tjelesnog vježbanja. Odgojitelj je gotovo prva osoba koja dijete upoznaje s organiziranim tjelesnim vježbanjem. Stav samog odgojitelja prema tjelesnom vježbanju ima velik utjecaj na djetetove stavove o istom (Prpić, 2021).

Upravo je odgojitelj onaj koji djetetu treba ohrabrivati i sačuvati pozitivne stavove prema tjelesnim aktivnostima. Kako bi odgojitelj stvorio, ali i sačuvao pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju kod djece, potrebno je voditi se određenim smjernicama. Vrlo je bitno da odgojitelj svakom djetetu osigura aktivno sudjelovanje u aktivnostima. Odgojitelj mora individualno poznavati svako dijete i njegove interese, mogućnosti i sposobnosti te prema tome osmišljavati vježbe kojima će djeci bolje približiti proces tjelesnog vježbanja. Jedan od ključnih elemenata kod poticanja tjelesnog vježbanja kod djece je komunikacija odgojitelja s djecom. Vrlo je bitno da ga sva djeca čuju i razumiju, a njegove upute moraju biti kratke i djeci jasno shvatljive. Odgojitelj mora kontinuirano motivirati djecu, te pri provođenju aktivnosti biti strpljiv, razuman, susretljiv, pažljiv, vedar i uvijek spreman pomoći. Ukoliko djeca osjete sve ove odgojiteljeve osobine, njihov stav prema tjelesnim aktivnostima zasigurno će ostati pozitivan. Od velike je koristi da se odgojitelj uključi u dječju igru, no vrlo je bitno da djecu pusti da vode igru, a on se u igru uključuje kao promatrač, eventualno ispravlja određene pogreške, motivira i pohvaljuje djecu. Vrlo je bitno da odgojitelj pusti dijete da ono samo dođe do cilja, bez da on sam izvršava njegov zadatak. Odgojitelj djetetu mora biti podrška i motivacija te treba poticati i usmjeravati dijete da obavi zadatak. Ono što djeci znači je upravo odgojiteljeva pohvala. Vrlo je bitno da odgojitelj izbjegava kritiziranje, a što češće pohvaljuje rad djeteta. Odgojitelj i kroz pohvalu djetetu može ukazati na njegovu pogrešku (primjerice: „Odlično si složio strunjače, no mislim da bi čunjeve ipak bilo bolje postaviti jedan pored drugoga“). Odgojitelj se u aktivnost uključuje kako bi poticao dječju samostalnost i, prema potrebi, uvažavao dječju spontanost. Vrlo je bitno da je odgojitelj prilagodljiv te prema svojoj procjeni obustavi ili inicira pojedinu aktivnost. Ono što će djeci sigurno zadržati pozornost i što će ih zainteresirati za tjelesno vježbanje jest sama organizacija

vježbovnog prostora za koju odgojitelj mora biti itekako maštovit. Vježbovni prostor uvijek mora biti siguran, ali i vizualno poticajan za djecu. Osim aktivnosti na zatvorenom vježbovnom prostoru veliku ulogu imaju i tjelesne aktivnosti na otvorenom. Odgojitelj treba biti motiviran djecu izvoditi u šetnje, na izlete, te im omogućavati igru na otvorenom u kojoj će on sam biti prisutan i pratiti istu. Odgojiteljeva uloga je da poučava, usmjerava, pokazuje, savjetuje te potiče djecu na ispravne postupke i zdrave navike, a sve je to najučinkovitije upravo kada je odgojitelj prvi primjer jer ih sama djeca promatraju i često oponašaju (Iveković, 2018). Odgojitelji i roditelji ključni su faktori djetetova rasta i razvoja, stoga je bitno da odgojitelji informiraju i osvijeste roditelje o važnosti tjelesnog vježbanja i tako potaknu roditelje da tjelesne aktivnosti uvedu kao obiteljsku rutinu. Na temelju provedenog istraživanja, Petrić i sur. (2019) ukazuju koliko je važan utjecaj roditelja u životu djeteta te da je iznimno bitno da roditelji budu više tjelesno aktivni. Kada govorimo o poticanju djece na tjelesnu aktivnost, kao i samih roditelja, dobro je u partnerstvu i suradnji organizirati pojedine tjelesne aktivnosti koje će uključiti i roditelje u njihovu provedbu, primjerice šetnje, izleti, vožnja biciklom i drugo. Dječja motivacija prema aktivnostima zasigurno je puno snažnija ukoliko su bitne osobe djetetovog života (roditelji, odgojitelji i prijatelji) uključeni u istu.

Poticanje djece na tjelesne aktivnosti nije jednostavan proces, no vrlo je bitno da se tom procesu posvetimo s maksimalnom kreativnošću, ali i pozitivnim stavom prema tjelesnim aktivnostima (Iveković, 2018).

### **4.3. Ograničavajući čimbenici tjelesnih aktivnosti**

Provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi vrlo je zahtjevan i kompleksan, te izrazito izazovan proces. Petrić (2021) navodi kako prilikom planiranja tjelesne aktivnosti postoje ograničavajući čimbenici koji se mogu podijeliti na endogene (unutarnje) i egzogene (vanjske) čimbenike.

Pod unutarnje čimbenike ubrajamo:

1. koeficijent urođenosti,
2. karakteristike rasta i razvoja,

### 3. zdravstveni status.

O koeficijentu urođenosti kod pojedinaca značajno ovisi mogućnost utjecaja na određenu osobinu i sposobnost. Ono je kod svakog odraslog čovjeka, pa tako i djeteta, različito i na to treba obratiti pozornost prilikom planiranja tjelesnih aktivnosti. O koeficijentu urođenosti upravo ovisi to što određeno dijete, uz puno uložnog truda prilikom tjelesnog vježbanja, neće uspjeti iz mjesta preskočiti udaljenost od pola metra, dok će drugo dijete uz minimalno uložnog truda to učiniti s lakoćom. Pojedino dijete će s obzirom na koeficijent urođenosti biti preciznije, dok će drugo dijete biti uspješnije u brzini. Vrlo je bitno da odgojitelj to zna uvažiti te prilagoditi tjelesne aktivnosti svakom djetetu.

Karakteristike rasta i razvoja drugi su ograničavajući čimbenik u tjelesnim aktivnostima. Svako dijete raste i razvija se svojom brzinom, te se ova dva procesa kod svakog djeteta odvijaju različitim tempom. Kada govorimo o rastu i razvoju govorimo i o dvije faze ubrzanog (prva faza obilježava se do treće godine života dok se druga bilježi tijekom puberteta) te dvije faze usporenog rasta. Prva faza usporenog rasta bilježi se između dvije faze ubrzanog rasta i tada su prirasti visine umjereni, dok druga faza slijedi nakon adolescentnog ubrzanja kada se proces rasta smiruje. Vrlo je bitno da stručnjaci primijete u kojoj fazi rasta se dijete nalazi te da prema tome organiziraju i planiraju tjelesne aktivnosti.

Posljednji, ali iznimno bitan ograničavajući čimbenik tjelesnih aktivnosti je zdravstveni status djeteta. Svaka informacija o zdravstvenom statusu djeteta je nužna kako prilikom tjelesnih aktivnosti ne bi došlo do narušavanja djetetovog zdravlja. Odgojitelj zdravstvene informacije o djetetu mora dobiti od roditelja ili stručnog tima odgojno-obrazovne ustanove i mora biti točno informiran o svim informacijama vezanim za zdravlje svakoga djeteta kako bi te informacije mogao uzimati u obzir prilikom planiranja tjelesnih aktivnosti. Obavezno je da odgojitelj uvijek, a posebice prilikom provođenja tjelesnih aktivnosti, prati zdravlje djece s kojom je u neposrednom radu (Petrić 2021).

Pod vanjske čimbenike ubrajamo:

1. raspoloživo vrijeme,
2. materijalne uvijete,

### 3. društveni interes

Pronalaženje raspoloživog vremena jedan je od čestih izazova s kojima se odgojitelji susreću kod planiranja i provođenja tjelesnih aktivnosti. S obzirom da ustanove ranog odgoja ne funkcioniraju prema satnom sustavu, raspoloživo vrijeme za tjelesnu aktivnost najviše ovisi o odgojitelju. Odgojitelj treba unaprijed biti pripremljen na duljinu trajanja tjelesne aktivnosti, te ukoliko posjeduje sportsku dvoranu koju dijeli s ostalim skupinama, konzultirati se, obavijestiti i dogovoriti se s ostatkom kolektiva za planiranu aktivnost. Osim tjelesnih aktivnosti u sportskoj dvorani, svaki odgojitelj bi trebao pronaći vrijeme za primjerice, jutarnje vježbanje ili razgibavanje, te aktivnosti na otvorenom poput odlaska u šetnju ili bilo koje druge aktivnosti na otvorenom.

Materijalni uvjeti jedan su od najvećih ograničenja s kojima se susreću odgojitelji prilikom realizacije tjelesne aktivnosti. Svaki odgojitelj mora planirati tjelesne aktivnosti koje su ostvarive, odnosno prilagođene prostoru i opremi kojom raspolaže. Materijalni uvjeti obuhvaćaju sve otvorene i zatvorene prostore u kojima je moguće provoditi tjelesne aktivnosti. Prilikom planiranja aktivnosti potrebno je dobro utvrditi klimatske uvijete jer se preporuča u svakoj prilici koristiti otvorene prostore za tjelesne aktivnosti. Pod materijalne uvijete ubrajamo i sportsku opremu, rekvizite i pomagala kojima raspolažemo. Upravo kroz proces pripremanja odgojitelj unaprijed zna kojom opremom raspolaže i što sve može koristiti za realizaciju aktivnosti. Osim toga, od iznimne je važnosti kreativnost odgojitelja. Ukoliko je odgojitelj kreativan, od različitih materijala može samostalno, uz pomoć djece, ali i uključivanjem roditelja, izraditi različita pomagala (primjerice kartonske čunjeve ili plastične boce punjene pijeskom).

Društveni čimbenik također je bitan vanjski ograničavajući čimbenik tjelesnih aktivnosti. Zainteresiranost društvene zajednice za tjelesnim aktivnostima može znatno olakšati i njihovu realizaciju. Stoga je bitno u planiranje uključivati roditelje, lokalnu zajednicu, sportske klube i ostalu zainteresiranu javnost. Uključivanjem lokalne zajednice i ostale javnosti osiguravamo podršku i motivaciju djeci, ali i samima sebi (Petrić, 2021).

#### 4.4. Odgojitelj i roditelj

Obitelj i vrtić su dva temeljna sustava u kojemu dijete raste i razvija se. Kvalitetna suradnja i komunikacija između vrtića, odgojitelja i roditelja mogu značajno unaprijediti odgojno-obrazovni proces. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (MZO, 2015), dječji vrtići imaju zadaću ostvariti partnerstvo s roditeljima te ih prihvaćati kao ravnopravne članove odgojno-obrazovne ustanove. Kvalitetna komunikacija između vrtića i roditelja (skrbnika) doprinosi postizanju zajedničkog cilja, a to je primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djeteta te osigurati potporu njegovom cjelovitom razvoju. Najvažniji korak kod razvoja partnerstva s roditeljima je upravo izgradnja povjerenja. Vrlo je bitno da je svaki odgojitelj od samog početka iskren prema svim roditeljima te da pokazuje svoje poštovanje prema njima. Od velike je važnosti uvažavati mišljenje roditelja te podržavati i osnaživati njihovu roditeljsku ulogu. Kvalitetan partnerski odnos odgojitelja i roditelja tj. skrbnika djece ostvaruje se u uvjetima u kojima je roditeljima omogućeno provođenje vremena sa svojom djecom u odgojnim skupinama, praćenje i djelatno sudjelovanje u odgojno-obrazovnom procesu te upoznavanje vlastite djece u drukčijem okruženju od obiteljskoga. Kvaliteta partnerskog odnosa između vrtića i roditelja ovisi o nekoliko čimbenika:

1. Komunikacija – kako bi se komunikacija održala dobro je organizirati redovite sastanke u kojima će se roditelje obavještavati o napretku i izazovima njihove djece. Osim skupnih sastanaka, od iznimne su važnosti svakodnevni kratki razgovori pri dolasku i odlasku djeteta iz vrtića kako bi informirali roditelje (ili odgojitelje) o djetetovom danu. Također je dobro da svaki vrtić posjeduje pisane obavijesti, primjerice na stranicama vrtića kako bi roditelji mogli biti obavješteni o različitim događajima, aktivnostima i novostima u vrtiću.
2. Uključivanje roditelja u odgojno-obrazovni rad – osim omogućenog dolaska roditelja u odgojnu skupinu, postoje različiti načini kako roditelje možemo uključiti u naš rad. Različite radionice, panoji, dokumentiranje dječjih radova, sve su to načini kojima uključujemo roditelje u proces odgoja i obrazovanja njihove djece.

3. Podrška roditeljima – Ukoliko odgojno-obrazovna ustanova uključuje roditelje u donošenje odluka koje se tiču odgoja i obrazovanja njihove djece, te samim time postavlja zajedničke ciljeve razvoja djeteta, govorimo o kvalitetnom partnerstvu i suradnji s roditeljima. Dobro je pružati roditeljima savjete i podršku koje se tiču odgoja, razvoja i obrazovanja njegovog djeteta, no u tome moramo biti oprezni i umjereni. Roditelji u svakom trenutku trebaju znati, i biti sigurni, da se za svaki odgovor na njihovo pitanje mogu obratiti upravo odgojitelju ili vrtićkom kolektivu.

Suradnja između odgojitelja i roditelja ključna je za stvaranje poticajnog okruženja za djecu jer, prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (MZO, 2015), okruženje vrtića, osim što treba biti ugodno, treba i što više treba nalikovati i obiteljskom. Kvalitetna suradnja pomaže u stvaranju dosljednog i kvalitetnog pristupa odgoju i obrazovanju, što je ključno za cjelovit razvoj djeteta.

#### **4.5. Stručno usavršavanje odgojitelja**

Odgojiteljska profesija zahtjeva razvijenu osobnost i kreativnost te visoku naobrazbu i stručnost u tom području. Zahtjev odgojiteljske profesije jest neprekidno stručno usavršavanje i osposobljavanje odgojitelja kao preduvjet unapređenja i razvoja predškolske ustanove, ali i odgojne-obrazovne djelatnosti (Lučić, 2007).

Stručno usavršavanje može biti :

1. Individualno stručno usavršavanje (samoobrazovanje) – odgojitelj ostvaruje samostalno proučavajući noviju stručnu literaturu i pokušava ju primijeniti u praksi.
2. Skupno stručno usavršavanje – ostvaruje se u okviru stručnih tijela (stručni aktivisti ili odgojiteljsko vijeće), te izvan vrtića na različitim stručnim skupovima poput seminara, savjetovanjima, tečajevima, predavanjima, putovanjima i sl.



Poznato je da predškolsko dijete treba zadovoljiti osnovnu ljudsku potrebu za zdravim mentalnim i tjelesnim rastom i razvojem, uključujući kretanje kao jednu od najvažnijih potreba (Iveković, 2018). S obzirom da djeca rane i predškolske dobi još uvijek nisu ovisna sama o sebi, u zadovoljavanju njihove potrebe za kretanjem najvažniju ulogu imaju roditelji i odgojitelji. Stoga, odgojiteljeve stručne kompetencije u velikoj mjeri ovise o tome koliko će, kada i kako dijete zadovoljiti svoje razvojne i individualne potrebe. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO], 2015) profesionalni razvoj odgojitelja rezultira, ne samo pomacima u znanju, nego i promjenama u njegovim uvjerenjima, ali i samom odgojiteljevom djelovanju. Ukoliko odgojitelj ne ulaže u svoj profesionalni razvoj može doći do stvaranja neutemeljenih stavova. Stavovi i uvjerenja prema tjelesnim aktivnostima djece filtriraju znanje i upravljaju ponašanjem odgojitelja. Do unapređenja prakse neće doći ukoliko ta znanja i ponašanje odgojitelja nisu povezana s propitivanjem i mijenjanjem uvjerenja i stavova odgojne filozofije s obzirom na tjelesne aktivnosti djece. Stavovi prema tjelesnim aktivnostima ne mogu se mijenjati ukoliko se o njima ne promišlja te ih se ne preispituje u svakodnevnom radu. Nužno je kontinuirano raditi na novim i boljim kineziološkim programima sa svrhom educiranja samih odgojitelja, ali i roditelja, o potrebi svakodnevne tjelesne aktivnosti. Prema Državnom pedagoškom standardu predškolskog odgoja i obrazovanja (2008) odgojitelji, kao i stručni suradnici te ravnatelji vrtića, imaju obvezu trajnog stručnog usavršavanja prema planu i programu određenim od strane nadležnog ministra obrazovanja.

## 5. PRIPREMA ODGOJITELJA

Budući da tjelesne aktivnosti uveliko utječu na djetetov rast i razvoj, iznimno je bitna priprema odgojitelja. Uspjeh u radu s djecom najviše ovisi o odgojitelju, a kako bi on sam bio uspješan, prije svega mora voljeti svoje zvanje i rad s ljudima (Petrić, 2019). Odgojitelj je vrlo bitna osoba u djetetovom životu, stoga je vrlo važna njegova osobna priprema u svakom odgojno-obrazovnom procesu. Za vrijeme tjelesnih aktivnosti vrlo je moguće da se dogode nepredviđene situacije jer je tjelesno vježbanje djece dinamičan proces. Temeljita i kvalitetna priprema omogućuje odgojitelju da improvizaciju ovog procesa svede na što nižu moguću razinu.

Petrić (2019) pripremanje odgojitelja dijeli na:

1. Osobno
2. Organizacijsko

Osobna priprema odgojitelja temelji se na teorijskom, tjelesnom i psihološkom segmentu. Razvoj ovih segmenata očituje se u povećanju kapaciteta pojedinca za lakše suočavanje sa suvremenim načinom života i mogućim stresnim situacijama. Teorijski segment pripreme odgojitelja najbolje se može razmotriti kroz profesionalni razvoj odgojitelja, točnije, kroz njegovo ulaganje u sebe i svoje kompetencije. Odgojitelj treba kontinuirano pratiti napredak i postignuća znanosti koja istražuje odgoj i obrazovanje djece, informirati se, stručno usavršavati te redovito nadograđivati svoje znanje i time unaprjeđivati odgojno-obrazovni proces i doprinositi napretku djece s kojom radi. Vrlo je bitno da odgojitelj teži suvremenim pristupima odgoja i obrazovanja, svakodnevno preispituje svoj rad te bude otvoren prihvaćati suvremene spoznaje i uključivati ih u odgojno-obrazovni proces. Osim navedenog, vrlo je bitno da odgojitelj razvija i svoje stvaralačke sposobnosti jer tako doprinose pronalaženju novih metodičkih spoznaja čime mogu značajno utjecati na djetetovo doživljavanje tjelesnih aktivnosti.

Tjelesni segment pripreme odgojitelja odnosi se na njegovu osobnu tjelesnu pripremu koja je usmjerena na poboljšanje sposobnosti svih topoloških regija. Odgojitelj provođenjem tjelesnih aktivnosti stječe kompetenciju samostalnog provođenja tjelesnih

aktivnosti i tako svakom djetetu osigurava temeljnu motoričku pismenost. Kako bi odgojitelj to uspio postići, mora i sam brinuti o razini svoje tjelesne spremnosti i motoričke pismenosti. Vrlo je bitno da on bude primjer djeci, kada god je moguće, demonstrira djeci motorički sadržaj te redovito primjenjuje tjelesno vježbanje radi kvalitete vlastitog života, održavanja radnih sposobnosti i očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja. Odgojitelj u svakom trenutku treba živjeti svoju struku jer to može imati veliki značaj za uspjehu u radu.

Psihološki segment pripreme odgojitelja očituje se psihološkim procesima koji uključuju emocije i motivaciju. Ova dva procesa kod odgojitelja mogu značajno utjecati na odgojno-obrazovni proces. Vrlo je bitno da se stvori ugodno okruženje tijekom tjelesne aktivnosti, a to odgojitelj postiže ukoliko je komunikativan, strpljiv, sluša djecu i odgovara na njihova pitanja, potrebe i interese. Suradnja odgojitelja i djeteta, te dvosmjerna komunikacija temelji su obostrane koristi i uspješnog rada.

Navedene segmente treba kontinuirano razvijati jer o njima ovisi u kojoj mjeri će odgojitelj uspjeti utjecati na cjelokupan rast i razvoj djeteta, ali i na kvalitetu odgojno-obrazovnog procesa.

Organizacijska priprema odgojitelja odnosi se na metodičku pripremu za tjelesnu aktivnost tijekom jedne aktivnosti. Može se sagledati u skupu smisljeno povezanih postupaka odgojitelja, a to su stručna analiza prethodne aktivnosti, uvid u izvedbeni plan i program, definiranje cilja, odabir prostora i opreme, odabir organizacijskih postava i oblika, adekvatnih metoda rada i razrada tijekom aktivnosti. Svaki od tih postupaka doprinosi kvaliteti odgojno-obrazovnog procesa tijekom realizacije tjelesne aktivnosti u korist razvoja djeteta.

Prvi korak organizacijske pripreme je izvršavanje stručne analize prethodno provedene tjelesne aktivnosti, te na temelju analize izvući pozitivna i negativna iskustva. Vrlo je bitno da odgojitelj bude samokritičan kako bi kvalitetno proveo analizu, što je zapravo i bitna odlika kvalitetnog odgojitelja. Potrebno je znati izvući pouke koje će koristiti odgojitelju u poboljšanju kvalitete sljedeće aktivnosti. Nakon stručne analize, slijedi postupak uvida u izvedbeni plan i program što zapravo prikazuje motoričke sadržaje predviđene za tjelesnu aktivnosti. Ti sadržaji su kreirani ili odabrani od strane odgojitelja

na početku pedagoške godine. Aktivnosti se određuju prema unaprijed utvrđenom stanju djece, cilju i zadaćama tjelesnih aktivnosti te raspoloživim materijalnim uvjetima za rad. Nakon toga je potrebno definirati cilj koji se želi postići određenom tjelesnom aktivnošću. Cilj aktivnosti temelji se na motoričkim sadržajima i povezuje se s trenutnom temom odgojne skupine. Kada je odgojitelj definirao cilj, sljedeći korak u njegovoj pripremi je odabir odgovarajućeg prostora i opreme koja je potrebna za realizaciju planirane aktivnosti. Vježbovni prostor može biti sportska dvorana, soba dnevnog boravka skupine, vanjski prostor, obližnji park i sl. Za djecu bi idealno bilo da odgojitelj, kada god klimatski uvjeti dozvoljavaju, tjelesne aktivnosti provodi u prirodi na svježem zraku. Nakon određenog vježbovnog prostora, potrebno je utvrditi kojom opremom raspolažemo. U slučaju da se nalazimo u prirodi, dobro je iskoristiti sve ono što ona i nudi. Nakon prostora i opreme potrebno se odlučiti za organizacijske postavbe i oblike tjelesnog vježbanja te metode rada kojima će se aktivnost realizirati. Pravilan odabir organizacijskih postavbe, oblika tjelesnog vježbanja i metoda rada vrlo su bitni čimbenici o kojima ovisi uspješnost i kvaliteta provođenja tjelesne aktivnosti. Posljednji postupak organizacijske pripreme je razrada tijekom tjelesne aktivnosti koja znatno doprinosi kvaliteti procesa tjelesnog vježbanja,

Navedeni postupci organizacijske pripreme osiguravaju kvalitetan odgojno-obrazovni proces koji će doprinijeti cjelovitom razvoju djeteta. Bitno je napomenuti da odgojitelj u svakom trenutku može, prema potrebama i interesima djece, odstupiti od planirane aktivnosti, primijeniti drugu postavbu ili oblike te metodu rada.

## **6. ODGOJITELJ U REALIZACIJI PLANA I PROGRAMA TJELESNIH AKTIVNOSTI**

Odgojitelj ima najbitniju ulogu u realizaciji cijelog odgojno-obrazovnog procesa, pa tako i u realizaciji plana i programa tjelesnih aktivnosti kod djece. Odgojitelj u svom radu mora biti sve ono što on želi da budu djeca s kojom radi te mora biti svjestan da upravlja transformacijskim procesima te upravlja antropološkim statusom djece i utječe na njihov rast i razvoj. Kako bi odgojitelj uspio u tome mora poznavati svako dijete s kojim radi te niti jednog trenutka ne smije smetnuti s uma da djeca nisu samo fizički, nego i psihički, emocionalno, potrebama i željama, prisutna (Petrić,2019).

Kako bi odgojitelj pridobio pažnju svakog djeteta i kako bi ga svako dijete jasno razumjelo, mora imati dobre komunikacijske sposobnosti. Mora biti slikovit u govoru, odmjeren u obraćanju te brinuti o intonaciji. Dobro je da poruke budu kratke, ali jasne. Kako bi odgojitelj kod djece razvio ljubav prema tjelesnim aktivnostima, vrlo je bitno da ih i on sam voli. Osim toga, mora biti i strpljiv, pažljiv, susretljiv, uvijek dostupan djeci i, u svakom trenutku, optimističan. Od iznimne je važnosti da odgojitelj poznaje djecu s kojom radi i, što je više moguće, približi tjelesnu aktivnost stanju njihovog antropološkog statusa kako bi se osigurala tjelesna aktivnost primjerena djeci, a ne da djeca budu primjerena odgojno-obrazovnom procesu. Ukoliko se odgojitelj vodi svim navedenim kompetencijama jednog odgojitelja, može biti siguran da će njegova realizacija plana i programa, kako tjelesne aktivnosti, tako i cijelog odgojno-obrazovnog procesa, biti uspješna (Neljak, 2009).

## 7. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost temeljni je dio cjelokupnog razvoja djeteta, kako fizički tako i kognitivno, emocionalno i socijalno. Vrlo je bitna svjesnost učinkovitosti tjelesne aktivnosti na djetetov razvoj kada je ona prilagođena djetetovim potrebama, interesima, ali i mogućnostima.

Osmišljavanjem raznovrsnih, djeci zanimljivih, zabavnih i edukativnih tjelesnih aktivnosti, prilagođenih njihovim mogućnostima, ali i interesima te razvojnim potrebama značajno se utječe, ne samo na cjelokupan razvoj djeteta, nego i na njihova pozitivna iskustva o tjelesnom vježbanju te stvaranje zdravih životnih navika. Odgojitelji su ključni akteri kada govorimo o stvaranju zdravih životnih navika kod djece jer su upravo oni, uz roditelje, najbliži djeci.

Pažljivim planiranjem i kvalitetnom pripremom, kreativnošću i suradnjom, odgojitelji mogu stvoriti okruženje koje, ne samo da podržava tjelesni razvoj, već i potiče ljubav prema kretanju i zdravom životu. Ulaganjem u tjelesnu aktivnost djece, ulažemo u njihovu budućnost, osiguravajući im temelje za zdrav i ispunjen život. Vrlo je bitno da odgojitelj dobro poznaje djecu s kojom radi, njihove sposobnosti i mogućnosti kako bi što bolje mogao isplanirati, pripremiti te realizirati tjelesnu aktivnost. Neophodno je da odgojitelj kod tjelesnih aktivnosti omogući svakom djetetu aktivno sudjelovanje u istoj, potiče ga te prati njegovu neovisnost uvažavajući njegove inicijative. Uz uvažavanje svega navedenog, odgojitelj osigurava djetetu kvalitetan razvoj te stvaranje zdravih životnih navika.

Odgojitelj mora biti strpljiv, susretljiv, srdačan, mora biti dobar motivator te davati djeci kratke i jasne upute kako bi zadržao njihovu pozornost. Kvalitetna komunikacija i stav odgojitelja ključ su uspjeha kod provođenja tjelesnih aktivnosti. Odgojitelj se, prilikom pripreme tjelesne aktivnosti, ali i njezine same provedbe, susreće s različitim preprekama i izazovima na koje mora biti spreman. Ono što će odgojitelju pomoći u savladavanju različitih izazova i prepreka je upravo dobra komunikacija te suradnja s roditeljima djece, stručnim suradnicima i kolegama. Dobra suradnja između odgojitelja,

roditelja i drugih sudionika djetetovog odgoja (logopedi, pedagozi, kineziolozi) doprinosi ne samo djetetu i njegovom razvoju, nego i samom odgojitelju, te mu olakšava posao. Svaki odgojitelj treba voljeti svoj poziv i njemu se maksimalno posvetiti, a stručna usavršavanja su ključ uspješnog utjecaja na cjelokupni odgojno-obrazovni proces.

Odgovornost u radu ovisi isključivo o njemu samome, ovisi upravo o tome koliko on voli svoj poziv i koliko se spreman posvetiti istome. Kompetentan odgojitelj posjeduje dovoljno znanja i vještina koje konstantno nastoji nadograđivati, te je usmjeren na djetetov cjelokupan rast i razvoj.

## 8. LITERATURA

1. Brajša, P., Brajša-Žganec, A., Slunjski, E. (1999). *Tajna uspješnog roditelja i odgojitelja*. Pula: C.A.S.H.
2. Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe NN 63/200 63/2008. Preuzeto 11.3.2024. s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html).
3. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
6. Ivanković, A. (1980). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. 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. Preuzeto 11.3.2024. s <https://hrcak.srce.hr/226253>.
8. Lučić, K. (2007). *Odgojiteljska profesija u suvremenoj odgojno-obrazovnoj ustanovi*. *Odgojne znanosti*, 9(1), 135-150. Preuzeto 11.3.2024. s <https://hrcak.srce.hr/file/32805>.
9. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa [MZOŠ], (2015). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Preuzeto 11.3.2023. s <https://mzom.gov.hr/istaknute-teme/odgoj-i-obrazovanje/nacionalni-kurikulum/nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje/3478>.
10. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
12. Petrić, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Rijeka: Učiteljski fakultet. Sveučilište u Rijeci.



13. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
14. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., & Vincetić, N. (2019). *Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti*. *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93. Preuzeto 11.3.2024. s <https://hrcak.srce.hr/225776>.
15. Prpić, I. (2021). *Stavovi odgojitelja o kineziološkim aktivnostima na otvorenom za djecu rane i predškolske dobi*. *Krugovi detinjstva-časopis za multidisciplinarna istraživanja detinjstva*, 9(2). Preuzeto 22.3.2024. s [https://www.researchgate.net/publication/358914190\\_STAVOVI\\_ODGOJITELJA\\_O\\_KINEZIOLOSKIM\\_AKTIVNOSTIMA\\_NA\\_OTVORENOM\\_ZA\\_DJECU\\_RANE\\_I\\_PREDSKOLSKO\\_DOBI](https://www.researchgate.net/publication/358914190_STAVOVI_ODGOJITELJA_O_KINEZIOLOSKIM_AKTIVNOSTIMA_NA_OTVORENOM_ZA_DJECU_RANE_I_PREDSKOLSKO_DOBI).
16. Sindik, J. (2014). *Karakteristike dobrih odgajatelja*. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 20-21. Preuzeto 11.3.2024. s <https://hrcak.srce.hr/file/234624>.
17. Slunjski, E., Šagud, M., & Brajša-Žganec, A. (2006). *Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči*. *Pedagogijska istraživanja*, 3(1), 45-58. Preuzeto 11.3.2024 s <https://hrcak.srce.hr/clanak/205377>.
18. Slunjski, E. (2003). *Devet lica jednog odgajatelja / roditelja*, Zagreb: Mali profesor.

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost važan je dio djetetovog odrastanja. Kroz tjelesnu aktivnost dijete zadovoljava svoju potrebu za kretanjem i igrom, razvija se, ne samo fizički nego kognitivno, emocionalno i socijalno. Organizirana tjelesna aktivnost vrlo je bitna za dijete od njegove najranije dobi jer kroz organizirane tjelesne aktivnosti djetetu stvaramo pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju, ali i zdrave životne navike. Ulaganje u tjelesnu aktivnost djece rane i predškolske dobi predstavlja ulaganje u njihovu budućnost, a djetetu osiguravamo temelje za zdrav i ispunjen život. U ovom radu je opisan utjecaj tjelesnih aktivnosti na cjelokupan rast i razvoj djece, uključujući njezinu ulogu, ciljeve i zadaće. Osim analize utjecaja tjelesne aktivnosti na djetetov fizički i psihički razvoj, rad je primarno usmjeren na ulogu odgojitelja u provedbi tjelesnih aktivnosti. Posebna pažnja posvećena je pripremi i planiranju tjelesne aktivnosti, kompetencijama odgojitelja, ograničenjima prilikom pripreme i provedbe tjelesnih aktivnosti te važnosti suradnje s roditeljima. Također, u radu je istaknuta potreba za kontinuiranim obrazovanjem i stručnim usavršavanjem odgojitelja kako bi se osigurao visokokvalitetan pristup tjelesnom odgoju djece rane i predškolske dobi.

Ključne riječi: dijete, rast i razvoj, igra, tjelesno vježbanje, zdrave životne navike,

## **SUMMARY**

Physical activity is an important part of a child's growth. Through physical activity, the child satisfies his need for movement and play, develops not only physically but also cognitively, emotionally and socially. Organized physical activity is very important for a child from an early age, because through organized physical activities, we create positive attitudes towards physical exercise, as well as healthy lifestyle habits. Investing in the physical activity of early and preschool children represents an investment in their future, and we provide the child with the foundations for a healthy and fulfilling life. This thesis describes the influence of physical activities on the overall growth and development of children, including its role, goals and tasks. In addition to the analysis of the impact of physical activity on the child's physical and psychological development, the work is primarily focused on the role of educators in the implementation of physical activities. Special attention is paid to the preparation and planning of physical activity, the competencies of educators, limitations when preparing and implementing physical activities, and the importance of cooperation with parents. Also, the paper highlights the need for continuous education and professional training of educators in order to ensure a high-quality approach to physical education of children of early and preschool age.

Keywords: child, growth and development, play, physical exercise, healthy lifestyle habits