

# Organizacija i provedba kinezioloških aktivnosti s djecom rane i predškolske dobi

---

Sušanj, Isabella

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:137:456938>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-09**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ISABELLA SUŠANJ**

**ORGANIZACIJA I PROVEDBA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI S DJECOM  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, ožujak 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ISABELLA SUŠANJ**

**ORGANIZACIJA I PROVEDBA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI S DJECOM  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** 0303089270, izvanredni student

**Studijski smjer:** 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, ožujak 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Isabella Sušanj, 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, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, Isabella Sušanj, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom "Organizacija i provedba kinezioloških 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.

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

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	13
2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	15
3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU .....	19
3.1. AKTIVNOST TJELESNOG ODGOJA.....	20
3.2. POTICAJNO TJELESNO VJEŽBANJE .....	22
3.3. JUTARNJE TJELESNO VJEŽBANJE .....	22
3.4. TJELESNO AKTIVNE PAUZE.....	23
3.5. ŠETNJE.....	23
3.6. IZLETI.....	23
3.7. ZIMOVANJA.....	24
3.8. LJETOVANJE.....	24
3.9. SPORTSKI TRENING .....	25
4. ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	26
4.1. ORGANIZACIJSKE POSTAVE .....	27
4.2. JEDNOSTAVNE ORGANIZACIJSKE POSTAVE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	30
4.3. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	32
5. UVJETI, OPREMA I PROSTOR ZA PROVEDBU KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	37
6. ULOGA ODGOJITELJA I RODITELJA U PROVEDBI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI.....	39
6.1. ULOGA ODGOJITELJA .....	39
6.2. ULOGA RODITELJA .....	40
6.2.1. SURADNJA RODITELJA I ODGOJITELJA .....	41

6.3. ULOGA OKOLINE .....	42
7. ZAKLJUČAK.....	43
8. LITERATURA.....	45

## 1.UVOD

Sjedilački način života modernog čovjeka sve je pasivniji – ubrzanim razvojem tehnologije smanjuje se želja, ali i potreba čovjeka za kretanjem, a uz nepravilnu prehranu i druge loše navike dovodi do brojnih zdravstvenih problema. Redovito kretanje ima pozitivan utjecaj na čovjeka i ključ je dugoročnog očuvanja zdravlja. Fizička neaktivnost štetna je za organizam u cijelosti u svim stadijima života, a posebice u ranoj životnoj dobi može imati negativan utjecaj na daljnji rast i razvoj (Petković, Iža i Ivanković, 2022).

Djeca imaju prirodnu želju za kretanjem. Svaki oblik kineziološke aktivnosti pridonosi razvoju motorike djeteta i njegovih sposobnosti te pozitivno utječe na psihofizičko stanje. Važno je djeci omogućiti kretanje i vježbanje počevši od najranije dobi kako bi se usvojile zdrave navike koje će ih pratiti kada odrastu, ali i kako bi se stekla temeljna motorička znanja za razvoj motoričkih sposobnosti poput koordinacije, ravnoteže i fleksibilnosti.

Tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi iznimno su bitne jer jačaju lokomotorni i krvožilni sustav te potiču okretnost i gipkost, a osim toga, opuštaju te poboljšavaju koncentraciju i samopouzdanje djeteta (Pihač, 2011). Manjak fizičke aktivnosti može dovesti do zaostatka u fizičkom rastu, nepravilnog držanja i deformacija kralježnice, prekomjerne tjelesne težine te brojnih neželjenih posljedica za razvoj djeteta. Motoričkim gibanjima djeca spoznaju svijet oko sebe, ostvaruju interakciju sa svojim okruženjem. Time se kod djece razvijaju osjetila.

Osim bioloških potreba, kretanjem i tjelesnim vježbanjem mogu biti zadovoljene i druge dječje potrebe, primjerice potreba za pripadanjem. Naime, kroz aktivnu igru s drugom djecom kao što je trčanje u parku ili igranje nogometa dijete postaje aktivan dio zajednice, čime se zadovoljava njegova potreba za pripadanjem, ali i socijalizacijom.

Istraživanjem je pokazano da su niske razine tjelesne aktivnosti u odrasloj dobi značajno povezane s niskim razinama tjelesne aktivnosti u djetinjstvu (Malina, 2001). Stoga je naročito važna provedba kinezioloških aktivnosti u ranim fazama dječjeg razvoja, to jest u ranoj i predškolskoj dobi. U toj fazi roditelji i odgajatelji u



predškolskim ustanovama imaju najsnažniji utjecaj na dijete pa je njihova uloga u provedbi ovih aktivnosti ključna.

## 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Tjelesnom aktivnošću smatramo „svaki pokret tijela koji se izvodi aktivacijom skeletnih mišića i koji zahtijeva potrošnju energije“ (Svjetska zdravstvena organizacija, 2022: 3). Brojna istraživanja o borbi sa debljinom su pokazala kako su kineziološke aktivnosti važna metoda prevencije brojnih bolesti te pozitivno utječu na ljudski organizam i unaprjeđenje zdravlja.

Redovita i kontinuirana fizička aktivnost:

- smanjuje rizik od bolesti srca i krvnih žila
- smanjuje rizik od moždanog udara, dijabetesa te malignih oboljenja
- produljuje životni vijek i poboljšava kvalitetu života
- jača kosti, mišiće i zglobove te ih čini otpornijima na ozljede
- pozitivno utječe na mentalno zdravlje; smanjuje tjeskobu i depresiju
- pomaže u reguliranju tjelesne težine i prevenciji pretilosti
- pomaže u usvajanju i održavanju zdravih navika
- pozitivno utječe na kognitivne funkcije.

Posebno se ističe pozitivan utjecaj kinezioloških aktivnosti kod prevencije i liječenja astme, iskrivljenja kralježnice, npr. skolioze i kifoze te prekomjerne tjelesne težine i dijabetesa (Filipović, Klaić i Jakuš Vrcić, 1999).

Velika je uloga kinezioloških aktivnosti u pravilnom rastu i razvoju djece rane i predškolske dobi, kada je razvoj djeteta vrlo intenzivan. Osim što dijete u toj životnoj dobi uči i savladava prirodne oblike kretanja poput hodanja, penjanja, trčanja, puzanja i sl., također kroz tjelesne aktivnosti razvija svoje kognitivne sposobnosti, razvija svoju osobnost i uči se socijalizirati. Tjelesne aktivnosti na taj su način sredstvo koje omogućava zdrav razvoj djeteta na fizičkoj, ali i psihičkoj razini.

Osim slabijeg razvoja motoričkih znanja i sposobnosti, manjak fizičke aktivnosti djece predškolske dobi može kao posljedicu imati i slabije funkcioniranje dišnog i krvožilnog sustava, deformacije kralježnice, opadanje kvalitete mišićne mase,

spuštena stopala, pretilost i dr. (Pejčić, 1996). Bavljenje fizičkom aktivnošću od ranih dana zaslužno je tako za prevenciju brojnih bolesti u odrasloj dobi.

Izostanak kinezioloških aktivnosti može imati negativne posljedice na djetetov fizički rast i razvoj, ali može i ustaliti nezdrave navike vezane za tjelesnu aktivnost. Božić i Špelić u istraživanju iz 2002. godine iznose važnost uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama za razvoj daljnjeg interesa djece za vježbanje te pozitivnog stava prema sportskim aktivnostima. Djeca koja su u vrtićima pohađala sportski program u kasnijim su razdobljima obrazovanja pokazala znatno veći interes za sport u odnosu na djecu koja program nisu pohađala.

Za djecu je bitno da sudjeluju u kineziološkim aktivnostima jer one pogoduju općem psihofizičkom razvoju te pomažu pri savladavanju osnovnih funkcionalnih vještina i svakodnevnih motoričkih kretnji.

Premda je bavljenje fizičkom aktivnošću u ranoj dobi od neosporne važnosti za tjelesni razvoj te usvajanje zdravih navika, pri tome treba u obzir uzeti i moguće štetne posljedice koje nepravilno tjelesno vježbanje može imati za dječji organizam. Stoga kineziološke programe treba pravilno provoditi te vježbanje prilagoditi stupnju psihofizičkog razvoja i sposobnostima djeteta.

“Što više važnih potreba zadovoljava istodobno, neka aktivnost je za dijete pogodnija” (Sindik, 2009: 93). Kineziološke aktivnosti primarno zadovoljavaju osnovnu biološku potrebu djece za fizičkim kretanjem. Fizička aktivnost pospješuje tjelesno zdravlje i opće funkcioniranje organizma. Povećanom razinom aktivnosti svih fizioloških funkcija organizma ubrzava se metabolizam i izbacivanje štetnih tvari (Brnčić i Sindik, 2012). Motoričkim gibanjima djeca spoznaju svijet oko sebe, ostvaruju interakciju sa svojim okruženjem. Time se u djece razvijaju osjetila.

Osim bioloških potreba, kretanjem i tjelesnim vježbanjem mogu biti zadovoljene i druge dječje potrebe, primjerice potreba za pripadanjem. Naime, kroz aktivnu igru s drugom djecom kao što je trčanje u parku ili igranje nogometa dijete postaje aktivan dio zajednice, čime se zadovoljava njegova potreba za pripadanjem, ali i socijalizacijom. Vježbanjem kroz igru, timskim sportovima i raznim ritmičkim aktivnostima zadovoljava se i potreba djeteta za zabavom, što je najvažniji faktor koji će tjelesne aktivnosti djeci učiniti zanimljivima i privlačnima.

Tjelesne aktivnosti isto tako djeci omogućuju lakšu komunikaciju i socijalizaciju s okolinom što pridonosi odvažnosti i snalažljivosti, čime se podiže njihovo samopouzdanje i samopoštovanje. Verbalna pohvala i bodrenje za vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti dodatno podiže samopouzdanje i potiče razvijanje pozitivne slike o sebi.

Djetetova potreba za sigurnošću također je zadovoljena – redovitim tjelesnim aktivnostima razvija se osjećaj sigurnosti i zaštićenosti ukoliko se one odvijaju po predvidljivom rasporedu u okruženju roditelja ili drugih osoba kojima dijete vjeruje. Stabilnost svih aktivnosti u djetetovu životu, pa tako i redovitog tjelesnog vježbanja, djetetu daje osjećaj kontrole i rutine koja stvara zonu sigurnosti.

Jedna od najvažnijih karakteristika dječjeg organizma prema Findaku (1995) jest plastičnost, odnosno izrazita podložnost promjeni u ovisnosti o različitim povoljnim ili nepovoljnim čimbenicima koji na njega utječu. Stoga je važno pri planiranju kinezioloških aktivnosti za djecu uzeti u obzir stupanj psihosomatskog razvoja djeteta u određenoj dobi te u skladu s time odabrati one aktivnosti koje neće biti preiscrpljujuće ili prezahtjevne. Dakle, organizacija tjelesnih aktivnosti mora ovisiti o motoričkim sposobnostima, morfološkim i ostalim osobinama razvojne dobi djeteta.

Kineziološke aktivnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama za djecu rane i predškolske dobi fokusirane su gotovo isključivo na usvajanje biotičkih motoričkih znanja. Pojam biotičkih motoričkih znanja odnosi se na temeljna znanja pomoću kojih se izgrađuju sva ostala motorička znanja i ona omogućuju čovjeku svladavanje prostora, prepreka, otpora te manipuliranje objektima (Pejčić i Trajkovski, 2018). Biotička motorička znanja su bitna osnova za razvoj sposobnosti i osobina te za uspješno rješavanje svakodnevnih zadataka tijekom života, stoga je dobro da ih djeca kvalitetno usvoje što ranije u djetinjstvu. Tek nakon što su ona usvojena, djeca mogu početi svladavati kompleksnija znanja i zadatke.

Tablica 1. Skupine biotičkih motoričkih znanja

ZNANJA ZA SVLADAVANJE PROSTORA	Hodanje, trčanje, puzanje, valjanje, kolutanje
ZNANJA ZA SVLADAVANJE PREPREKA	Penjanje, skakanje, preskakivanje, provlačenje, silaženje
ZNANJA ZA SVLADAVANJE OTPORA	Dizanje, guranje, nošenje, potiskivanje, vučenje, višenje i dr.
ZNANJA ZA MANIPULIRANJE OBJEKTIMA	Bacanje, hvatanje, dodavanje, gađanje, vođenje, ciljanje

Rana i predškolska dob predstavljaju prvu fazu ubrzanog rasta i razvoja. Ipak, postoje razvojne razlike i razlike u stupnju usvojenosti motoričkih znanja između tih dvaju dobnih skupina koje treba uzeti u obzir pri provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom.

### 3. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI ZA DJECU

Djeca rane i predškolske dobi razvijaju se velikom brzinom, te je s obzirom na to neophodno uključiti sva sredstva u njihovo svakodnevno učenje kako bi se razvila. Autor Vilko Petrić (2019) u svojoj knjizi “Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju” ističe kako su kineziološke aktivnosti sastavni dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju te da zajedno s ostalim aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta.

Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke metodike. Njihova je svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio efikasan, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja (Petrić, 2019)



Slika 1. Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi (Petrić, 2019)

### 3.1 AKTIVNOST TJELESNOG ODGOJA

Temelj tjelesnog vježbanja u ustanovama ranog odgoja trebala bi biti aktivnost tjelesnog odgoja. To je najsloženija kineziološka aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece, odnosno prvenstveno na očuvanje i unapređenje njihova zdravlja. Započinje se provoditi od najranije dobi, a njegova je primarna svrha osigurati motoričku pismenost svakog djeteta, izgraditi temelje opće tjelesne (kineziološke) kulture i pripremiti dijete za složenije tjelesno vježbanje. Ova je aktivnost za veliki broj djece jedina prilika za bavljenje značajnijim organiziranim tjelesnim vježbanjem jer si mnogi roditelji danas ne mogu materijalno priuštiti različite sportske programe koji se u dječjim vrtićima nude (Petrić, 2016)

Aktivnost tjelesnog odgoja započinje sportskim pozdravom. Aktivnost tjelesnog odgoja sastoji se od četiri dijela koji čine smislenu cjelinu. To su uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Svaki dio aktivnosti tjelesnog odgoja ima određeno vremensko trajanje provođenja koje ne treba biti doslovno shvaćeno, međutim trebali bi se provoditi u tim okvirima. Tako bi uvodni dio trebao trajati 2-5 minuta, pripremni dio 7-10 minuta, glavni dio 15-20 minuta i završni dio 2-5 minuta. Odgojitelj je taj koji u konačnici određuje vremensko trajanje svakog dijela aktivnosti.

Svrha uvodnog dijela tjelesne aktivnosti je motivacija na emocionalnoj i tjelesnoj razini kako bi djeca bila spremna za daljni rad. Na emocionalnoj razini odgojitelj je taj koji mora stvoriti ugodnu atmosferu u skupini, dok na fizičkoj razini mora nuditi djeci sadržaje kako bi se zagrijali za daljnje aktivnosti.

Sadržaji za uvodni dio trebaju biti jednostavni i djeci lako razumljivi. S obzirom na sve navedeno, istraživanja ukazuju kako su u ovome dijelu najpogodniji motorički sadržaji koji spadaju u pojedinačne i hvatačke kineziološke igre (Petrić, 2019).

Za uvodne aktivnosti karakteristično je da ih sva djeca provode istovremeno. Igre koje se mogu koristiti za uvodni dio aktivnosti trebaju biti osmišljene tako da u njima djeca aktivno sudjeluju cijelo vrijeme. Uz što bolje zagrijavanje u tim igrama, provodi se kvalitetna priprema cijelog tijela za napore koji ih očekuju u ostalim aktivnostima.

Svrha pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja je pripremiti djetetov lokomotorni, dišni i krvožilni sustav za povećane fiziološke napore u nastavku

aktivnosti i pripremiti organizam za izvedbu kompleksnijih (zahtjevnijih) motoričkih sadržaja. (Petrić, 2019).

U pripremnom se dijelu aktivnosti provode opće pripremne vježbe čiji je cilj zagrijati organizam i pripremiti ga za nadolazeći glavni dio aktivnosti u kojem će se provoditi zahtjevniji sadržaji. Treba odabrati opće pripremne vježbe koje će zahtijevati aktivnost čitavog tijela, pogotovo mišića i zglobova, a pritom moraju biti adekvatne za dob, građu i sposobnosti djece. Bitno je u pripremnom dijelu izmjenjivati rad i odmor. Redoslijed vježbi u pravilu određuju dijelovi tijela (vrat, ruke i rameni pojas, trup, zdjelčni pojas i noge).

Izbor planiranih sadržaja po dijelovima aktivnosti ponajviše ovisi o sadržajima glavnog dijela (o motoričkim sadržajima koji će se provoditi u određenoj aktivnosti) te o broju djece i raspoloživim materijalnim uvjetima rada (Petrić, 2019).

Glavni dio predstavlja najveće opterećenje za djecu na aktivnosti tjelesnog odgoja. Djeca, osim što sudjeluju u vježbanju, također bi trebala pomoći pripremiti prostor za izvođenje vježbi te pospremiti sve korištene rekvizite na kraju svakog dijela. Obično je "A" dio usmjeren na usvajanje i učenje motoričkih znanja, dok je "B" dio više usmjeren na timsku igru, suradnju, natjecanje, usavršavanje motoričkog sadržaja i socijalizaciju s vršnjacima, a manje na samu preciznu izvedbu pojedinih vježbi.

Završni dio aktivnosti ima svrhu smirivanja svih fizioloških funkcija i općenito smirivanje dječjeg organizma. Osim smirivanja na tjelesnoj razini (krvožilni i dišni sustav), treba djecu smiriti i na psihološkoj i emotivnoj razini. To se postiže mirnijim i manje zahtjevnim aktivnostima.

Završni dio aktivnosti treba biti ispunjen jednostavnim nezahtjevnim aktivnostima kao što su hodanje u koloni, mirnije igre ili ples. Preporuka je da se aktivnosti za završni dio ne poklapaju s uvodnim dijelom.



### **3.2 POTICAJNO TJELESNO VJEŽBANJE**

Poticažno tjelesno vježbanje nema unaprijed određeno vrijeme trajanja, već najviše ovisi o dnevnom rasporedu vrtića i počinje se provoditi još od najranije dobi. Prema Petriću (2019) poticažno tjelesno vježbanje ima svrhu zadovoljiti osnovne (biotičke) potrebe djece koje se najviše odnosi na prostorno poticažno okruženje. Kako je zapravo glavni naglasak na poticažnom okruženju, potrebno je da ono bude što više funkcionalno i višenamjensko. Zapravo je poticažno tjelesno vježbanje jedan od načina koji je moguće provoditi svakodnevno u ustanovi gdje borave djeca rane i predškolske dobi. Razni su sadržaji poticažnog tjelesnog vježbanja, kao na primjer dječja samoinicijativna odluka hoće li se i kako kretati (uz glazbu, s preprekama, uz nošenje predmeta i slično). Petrić (2019) ističe da se, osim u sobi dnevnog boravka, poticažno tjelesno vježbanje može provoditi i po hodnicima (gdje se susreću i sa djecom iz ostalih skupina), kao i na vanjskom prostoru (na primjer samostalno spuštanje djece niz tobogan, ljuljanje i slično).

### **3.3 JUTARNJE TJELESNO VJEŽBANJE**

Petrić (2019) navodi da je svrha provođenja jutarnjeg tjelesnog vježbanja stvaranje ugodne i pozitivne atmosfere, kao i lakše uključivanje djece u daljnje aktivnosti. Isto tako, jutarnje tjelesno vježbanje doprinosi razbuđivanjem djece kao i lakše odvajanje od roditelja. Neljak (2009) ističe da sadržaji u ovoj vrsti tjelesnog vježbanja ne smiju biti samo opće pripremne vježbe, nego je potrebno provoditi i sadržaje hodanja, sporijeg trčanja te jednostavne igre.

Organizacija jutarnjeg tjelesnog vježbanja trebala bi se provoditi prije doručka, te se s obzirom na njezin sadržaj i svrhu može provoditi u svim prostorima. Jutarnje tjelesno vježbanje uvijek završava pranjem ruku i umivanjem.

### **3.4 TJELESNO AKTIVNE PAUZE**

Tjelesno aktivne pauze koristan su način aktivnog odmora djece nakon dužeg odgojno obrazovnog procesa. Sadržaje koji su se pokazali kao najefikasniji u tjelesno aktivnim pauzama možemo svrstati u četiri grupacije: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre (Milevoj, 2018: u Petrić 2019). Petrić (2019) navodi kako bi bilo dobro da odgojitelj uvijek ima spremno nekoliko sadržaja kojima će realizirati tjelesno aktivnu pauzu, a koje priprema i odabire prema interesima djece. Ukoliko su se djeca nakon tjelesno aktivne pauze smirila, popravila držanje tijela, povratila pažnju i nastavila s intelektualnim radom može se smatrati kako je bila uspješna.

### **3.5. ŠETNJE**

Svrha je šetnje kao kineziološke aktivnosti omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku, u unaprijed određenoj postavi, pri čemu djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav (Petrić, 2019). Sadržaj kojim se ostvaruje šetnja je kontinuirano hodanje sa planiranim odmorom. Udaljenost i trajanje šetnji ovisi o dobi djeteta. Tijekom šetnje stvaraju se prilike za timsku suradnju, promatranje prirode, razvoj ekološke svijesti i učenje (Petrić, 2019). Odgojitelj mora poznavati i istražiti putove kuda će voditi djecu, tako da uvijek može znati što očekivati i gdje može planirati odmor.

### **3.6 IZLETI**

Svrha je izleta kao kineziološke aktivnosti upoznavanje s određenim vrijednostima s kojima se mogu susresti u svojoj okolini. Izlet karakterizira njegova tema (cilj) i naglašena edukacijska komponenta koja pruža veliku mogućnost integriranja gotovo svih područja u odgojno obrazovnom sustavu, mogu biti poludnevni, cjelodnevni i višednevni (Petrić, 2019).

Sadržaj izleta najviše ovisi o lokaciji gdje se izlet održava, međutim u kineziološkom smislu to je najčešće pješačenje. Važnost koju predstavljaju izleti odnose se na stvaranje cjeloživotne navike tjelesne aktivnosti kod djece. Izleti tokom pedagoške godine se najčešće održavaju u ranu jesen, proljeće i na početku ljeta.

### **3.7 ZIMOVANJE**

Zimovanja podrazumijevaju organizirani višednevni boravak u prirodi, većinom u planinama, odnosno na snijegu. Radi se o složenoj organizacijskoj kineziološkoj aktivnosti, no djeci je to korisno, ali i zanimljivo. Sadržaji koji se provode na zimovanju moguće je provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru. Na otvorenom prostoru moguće je provoditi: sanjkanje, klizanje, skijanje, šetnje i tako dalje, dok je u zatvorenom prostoru moguće izvoditi sadržaje poput motoričkih aktivnosti uz glazbu, razne kineziološke igre, maskenbal, likovne radionice uz pokret, igrokazi itd. (Petrić, 2019).

### **3.8 LJETOVANJE**

Svrha je ljetovanja kao kineziološke aktivnosti omogućiti djeci realizaciju različitih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi ljeti. „Ljetovanja se mogu definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi ljeti, najčešće na mjestima uz more ili uz neke druge vodene površine“ (Petrić, 2019: 56). Djeci tijekom ljetovanja treba omogućiti stjecanje i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi u ljetnim uvjetima. Također, važno ih je upoznati s tim kako kineziološki sadržaji u kojima su sudjelovali i boravak u prirodi utječu na njihovo zdravlje, upoznati ih opasnostima duljeg izlaganja suncu te naučiti kako se zaštititi (Petrić, 2019).

Također, kao i sa zimovanjem, organizacija ljetovanja provodi se slično. Važno je da se kontaktira specijalizirana agencija za organizaciju ljetovanja, da se pravodobno obavijeste roditelji uz suradnju sa stručnim timom dječjeg vrtića. Važno

je da odgojitelj ima dobro organiziran program sa dobro izabranim sadržajima kako bi sva djeca bila uključena i da bi svi interesi bili zadovoljeni.

### 3.9 SPORTSKI TRENING

Sportski trening ima cilj, osim antropološke dobrobiti za dijete, usmjeravati dijete prema određenom sportu od najranije dobi. Petrić (2019) ističe da je potrebno zadovoljavati neke od uvjeta kako bi sportski program, a i trening, bio kvalitetan:

- sportske sadržaje prilagoditi svakom djetetu i time doprinijeti njegovom motoričkom razvoju

- sportski trening provoditi u različitim prostorno-materijalnim uvjetima (u sportskoj dvorani, na vanjskim sportskim prostorima)

- redovito provoditi sportski trening, najmanje tri puta tijekom tjedna

- stručni kadar u realizaciji sportskih treninga trebao bi se sastojati od tima stručnjaka kao što su; odgojitelj, kineziolog, pedagog, psiholog...

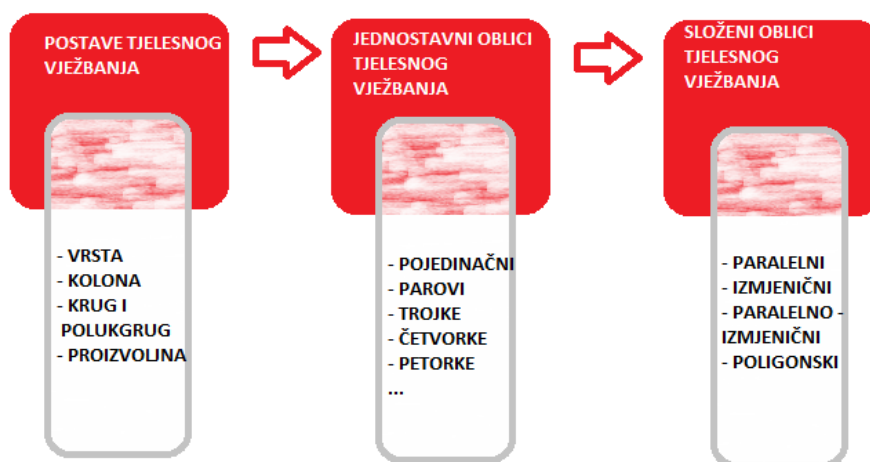
- motorički sadržaji tijekom sportskog treninga trebaju se temeljiti na biotičkim motoričkim znanjima

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

„Sportski trening u specijaliziranim sportskim programima provodi se nakon redovitog programa ustanove ranog odgoja, opisuje se kao specijalizirani kraći program koji vode osobe osposobljene za rad u sportu (kineziolozi, školovani treneri, doškolorovani odgojitelji)“ (Petrić, 2019: 58). Organizacija sportskog treninga u specijaliziranom sportskom programu slična je ili gotovo identična dijelovima aktivnosti tjelesnog odgoja. Svaki trening započinje uvodnim i pripremnim dijelom, kako bi se organizam djeteta fizički i psihički pripremio za ono što ga očekuje u glavnom dijelu. Glavni je dio usmjerena na usvajanje i usavršavanje specifičnih motoričkih znanja određenog sporta, a završni na ponovno smirenje organizma djeteta i njegov energetski oporavak (Petrić, 2019).

## **4. ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Uspješna, kvalitetna te efikasna provedba kinezioloških aktivnosti i drugih organizacijskih oblika rada ovisi o više čimbenika, među njima važno mjesto pripada organizaciji tjelesnog vježbanja koja se uz prikladan izbor i dobru pripremu približava autentičnim potrebama djece rane i predškolske dobi. Organizacija tjelesnog vježbanja definira se kao način raspoređivanja djece po vježbovnom prostoru za vrijeme provedbe kinezioloških aktivnosti s ciljem postizanja racionalnijeg i efikasnijeg odgojno-obrazovnog procesa i tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019). Odabir organizacijske postave ili oblika tjelesnog vježbanja ovisi o cilju i zadaćama koje se žele i trebaju ostvariti za vrijeme realizacije kineziološke aktivnosti ili u sklopu nekog drugog organizacijskog oblika rada. Dakako, treba respektirati i druge relevantne činitelje, a prilikom odabira organizacijske postave posebice treba brinuti o broju djece, vrsti motoričkog sadržaja, materijalnim uvjetima i trenutnim potrebama djece. Osim o pravilnom izboru, treba voditi brigu i o pravilnoj interpretaciji koju pospješuje kvaliteta i kvantiteta rada odgojitelja. Odgojitelj je dužan obogaćivati svakodnevnu praksu kojom povećava dječji interes za vježbanjem i sveukupnu efikasnost odgojno-obrazovnog procesa.



Slika 2. Organizacijske postavbe i oblici tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi (Petrić 2019; modificirano prema Neljak, 2011)

#### 4.1. ORGANIZACIJSKE POSTAVE

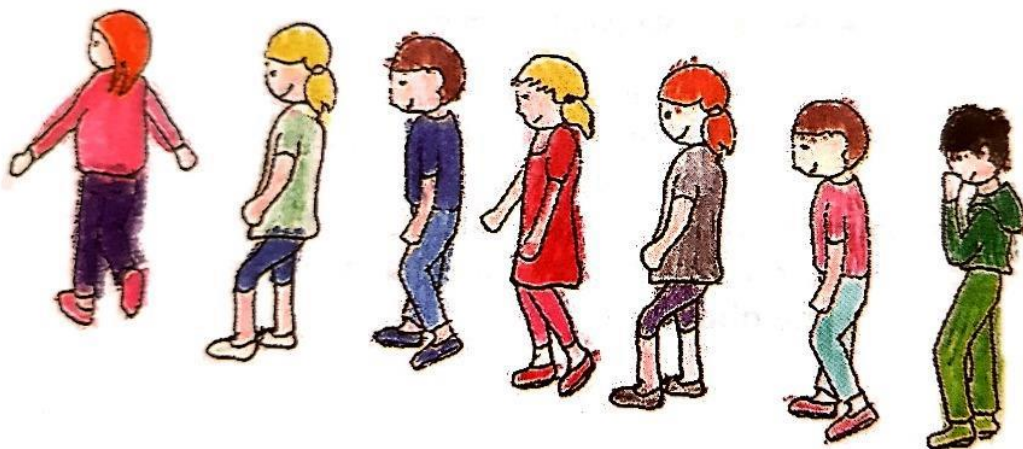
Organizacijske postavbe tjelesnog vježbanja u pravilu prevladavaju tijekom osnovne organizacije djece po vježbalištu. „Primjenjuju se prilikom realizacije svih kinezioloških aktivnosti te su sastavni dio organizacijskih oblika tjelesnog vježbanja, a zajedno čine jedinstvenu cjelinu. S obzirom na njihovu osnovnu strukturu razlikujemo: vrstu, kolonu, polukrug i krug te proizvoljnu organizacijsku postavu tjelesnog vježbanja“ (Petrić, 2019: 100).

Djeca u vrsti kao organizacijskoj postavbi stoje bočno jedan do drugog. Oni mogu biti različito raspoređeni, na primjer, prema visini, spolu ili pak proizvoljno. Postava vrste najčešće se koristi na samom početku aktivnosti prilikom davanja uvodnih informacija ili za realizaciju motoričkih zadataka u kretanju.



Slika 3. Vrsta kao organizacijska postava tjelesnog vježbanja.  
(Izvor: <https://giphy.com/gifs/pupi-kids-jSVdPxATC27hpIS6sp>)

Kolona je sljedeći oblik organizacijske postave u kojem su djeca postavljena tako da se nalaze jedan iza drugoga. Koristi se u svrhu hodanja, trčanja, čekanja na red kod određenih motoričkih zadataka. Nadalje, postoji postava kruga/polukruga koja se koristi kod zajedničkih igara ili dječjih plesova.



Slika 4. Kolona kao organizacijska postava tjelesnog vježbanja (Petrić, 2019: 100)

Postava kruga i polukruga je jedna od često korištenih postava prilikom tjelesnog vježbanja. Postava polukruga koristi se u većini slučajeva kad je manja skupina djece, te se tim oblikom postave dodatno usmjerava pažnja na odgojitelja ili na sam motorički zadatak.



*Slika 5. Djeca u postavi kruga*

(Izvor: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/kids-circle>)



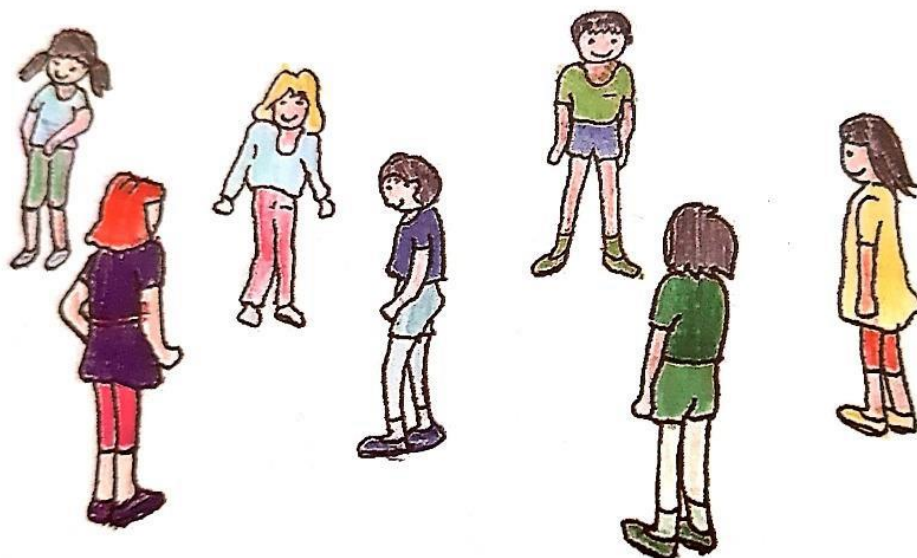
*Slika 6. Djeca u postavi polukruga*

(Izvor: <http://www.waece.org/webtrapaz/32.%20Otpornost.pdf>)

Proizvoljna organizacijska postava tjelesnog vježbanja je postava u kojoj djeca svojevrijedno odaberu mjesto na vježbovnom prostoru koje se najčešće koristi u igrama ili kod primjene općepripremnih vježbi u mjestu. Kako bi se iz trenutne situacije koja nastaje izvuklo najbolje u motoričkom smislu postignuća, odgojitelj mora znati organizacijske postavne prilagoditi određenoj situaciji na vježbovnom prostoru. Organizacijske postavne tjelesnog vježbanja ne smiju biti same sebi svrha,



već samo sredstvo kojim će se racionalnije i kvalitetnije realizirati određeni motorički sadržaj s djecom.



Slika 7. Proizvoljna organizacijska postava

#### 4.2. JEDNOSTAVNE ORGANIZACIJSKE POSTAVE TJELESNOG VJEŽBANJA

Jednostavne postavne vježbanja omogućuju istodobno izvođenje motoričkog zadatka sa stalnim zadržavanjem na istom vježbovnom mjestu. Često se nazivaju i „nepromjenjivim“ postavama vježbanja. S obzirom na ove uvjete, motorički zadaci mogu se izvoditi na tri načina, jedan istovjetni motorički zadatak istodobno, jedan istovjetni motorički zadatak naizmjenično ili više različitih motoričkih zadataka sukcesivno (Neljak, 2011). Jednostavne organizacijske oblike tjelesnog vježbanja karakterizira prilično brzo postavljanje vježbovnih mjesta te zadržavanje visoke razine koncentracije djece prilikom izvršavanja motoričkih zadataka (Petrić, 2019.) Jednostavnim postavama vježbanja pripadaju: pojedinačni oblik tjelesnog vježbanja i osnovni grupni oblici tjelesnog vježbanja (postava dvojke, postava trojke, postava četvorke itd.).

Pojedinačna postava vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva istodobno izvođenje istog motoričkog zadatka svakog djeteta u

skupini pojedinačno (samostalno), bez neposredne suradnje s drugim djetetom. Raspoređivanje djece u pojedinačnoj postavi vježbanja ovisi o obilježjima strukture motoričkog zadatka koji se provodi. Sukladno tome, položaj djeteta u odnosu na odgojitelja, spravu, pomagalo ili drugo dijete može biti: čeon, bočni, polubočni, proizvoljni ili okrenut leđima. Ovaj oblik gotovo i ne posjeduje pasivno vrijeme, što je iznimno bitno za zadržavanje koncentracije djece i efektivno tjelesno vježbanje. Pojedinačna postava pospješuje razvoj antropoloških obilježja djece i kvalitetnije usavršavanje motoričkih sadržaja. Primjena pojedinačne postave moguća je u svim dijelovima aktivnosti te bi ju odgojitelj trebao primjenjivati kada mu god to izabrani motorički sadržaji i materijalni uvjeti rada to omogućuju.



Slika 8. Djeca u pojedinačnom obliku tjelesnog vježbanja  
(Izvor: [http://os-montovjerna-du.skole.hr/kutak\\_za\\_u\\_enike/\\_ivjeti\\_zdravo\\_vje\\_banje](http://os-montovjerna-du.skole.hr/kutak_za_u_enike/_ivjeti_zdravo_vje_banje))

Postava dvojke ili „rad u paru“ uključuje postavu vježbanja u kojoj dvoje djece, u pravilu surađujući, istodobno izvršavaju isti motorički zadatak. Takav oblik organizacijske postave primjenjiv je u radu sa svim dobnim skupinama i u svim dijelovima aktivnosti. Pri započinjanju provedbe motoričkog zadatka, dva djeteta mogu biti postavljeni jedan prema drugome: bočno, čeon, leđima ili jedan iza drugoga (Neljak, 2011). Rad u paru može se odvijati na dva načina, u obliku suradnje i u obliku pasivnog, poluaktivnog i aktivnog partnera (Findak, 1999). Neovisno o tome na koji se način rad u paru odvija, prilikom formiranja parova, potrebno je voditi brigu o spolu, tjelesnoj težini i visini, sposobnostima, motoričkim postignućima i željama djece.



Slika 9. Primjer vježbanja s medicinkom u organizacijskom obliku parova  
([https://www.xplorerlife.hr/blog/vjezbe\\_u\\_paru\\_medicinka/](https://www.xplorerlife.hr/blog/vjezbe_u_paru_medicinka/))

Kod rada u trojkama i četvorkama djeca istodobno obavljaju istu vježbu u grupama od troje ili četvero, uz prethodno odgojiteljevo objašnjenje i demonstraciju. Formiranje ovih grupa ovisi o vrsti vježbe i cilju koji se želi postići.

#### 4.3. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE TJELESNOG VJEŽBANJA

Složene postave vježbanja omogućuju izvođenje različitih motoričkih zadataka na različitim vježbovnim mjestima što inicira izmjenu djece po vježbovnim mjestima. Ova organizacijska postava tjelesnog vježbanja primjenjiva je isključivo u glavnom djelu aktivnosti. Za razliku od jednostavnih postavi vježbanja, kod složenih postava, nakon postavljanja vježbovnih mjesta na početku glavnog „A“ dijela, odgojitelj ne mijenja programske sadržaje, već djeca mijenjaju vježbovna mjesta. Složenim postavama tjelesnog vježbanja pripadaju: paralelna, izmjenična, paralelno-izmjenična, statička, kružna, stazna i poligonska postava vježbanja. U radu s djecom rane i predškolske dobi ne primjenjuju se statička, kružna i stazna postava vježbanja.

Paralelni rad podrazumijeva kombinaciju frontalnog i jednostavnih grupnih oblika rada. U paralelnom radu sva djeca istovremeno na različite načine rade istu vježbu, koriste različite rekvizite i sprave te su na različitom radnom mjestu.

U paralelnom obliku rada djeca se dijele na nekoliko odjeljenja, zatim svako odjeljenje izvodi istu radnju. Ovaj oblik rada osim što maksimizira iskorišteno vrijeme

tijekom aktivnosti, omogućuje djetetu veću samostalnost u vježbanju. Također, djeci može biti zanimljiv i poticajan ako se provodi u kompetitivnoj atmosferi među odjeljenjima npr. koja će grupa bolje/brže odraditi zadanu vježbu. Primjer aktivnosti za ovakav oblik rada je pretrčavanje prepreka, a djeca se postroje u tri kolone. Svako dijete pretrčava niz postavljenih prepreka i vraća se na začelje kolone. Prva ekipa koja cijela završi pretrčavanje je pobjednik.

Izmjenični postava vježbanja s djecom rane i predškolske dobi podrazumijeva podjelu djece na dvije ili više skupina koje se nalaze pored svog vježbovnog mjesta u određenoj postavi (vrsta, kolona, polukrug, ili dr.). Broj skupina jednak je broju različitih motoričkih zadataka. Tako podijeljena djeca istodobno, jedan za drugim na svom vježbovnom mjestu, izvode zadani motorički zadatak. Nakon određenog vremena, na poticaj odgojitelja djeca mijenjaju vježbovna mjesta i započinju sa izvršavanjem drugog motoričkog zadatka. Prilikom odabira motoričkih zadataka, odgojitelj brine o tome da svi zadaci koji se provode budu poznati djeci, odnosno da je najviše jedan zadatak novi, zadatak s kojim se djeca po prvi puta susreću. Razina usvojenosti ili usavršenosti motoričkog zadatka je 31. osnovni kriterij po kojem odgojitelj procjenjuje kod kojeg će vježbovnog mjesta provesti najviše vremena (Neljak, 2011). Dakle, odgojitelj je dominantno prisutan prilikom izvedbe novog motoričkog zadatka, prilikom izvedbe motoričkog zadatka koji ima najmanju usavršenosti ili pak motoričkog zadatka koji zahtjeva čuvanje i pomaganje.

„Paralelno-izmjenični organizacijski oblik tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi u svom standardnom obliku podrazumijeva realizaciju dva motorička zadatka na način da se djeca svrstaju u najmanje četiri skupine koje stoje pored svog radnog mjesta u određenoj postavi (vrsti, koloni, polukrugu ili slično)“ (Petrić, 2019: 107). Dvije skupine djece izvodi jedan motorički zadatak, a ostale dvije drugi motorički zadatak. Nakon određenog vremena, na poticaj odgojitelja, djeca mijenjaju vježbovna mjesta. Uvjeti ovog oblika tjelesnog vježbanja omogućuju zadovoljavanje primarne svrhe paralelno-izmjenične postave, koja prema Neljaku (2011) podrazumijeva usavršavanje motoričkih sadržaja. Razina uvježbanosti motoričkog zadatka određuje pored kojeg će vježbovnog mjesta odgojitelj provesti najviše vremena. U pravilu, najviše vremena provodi pokraj one skupine djece čija je razina uvježbanosti najniža zbog čega im je najpotrebnija povratna informacija ili

pokraj one skupine čije izvršenje motoričkog zadatka iziskuje čuvanje i stručno pomaganje odgojitelja. Dopunske vježbe su jednostavni i djeci poznati motorički zadaci koji funkcionalno različito nadopunjuju programske sadržaje glavnog „A“ dijela aktivnosti. Primjena dopunskih vježbi rezultira smanjenjem pasivno provedenog vremena djece na vježbovnom mjestu i povećanjem efektivnog vremena vježbanja u cjelini. Primjena dopunskih vježbi pogodna je u situacijama s velikim brojem djece na vježbovnom mjestu i naizmjeničnim izvođenjem motoričkih zadataka iz razloga što jedino takvi motorički zadaci sadrže pasivno provedeno vrijeme. Sukladno tome, dopunske vježbe primjenjuju se isključivo kod paralelne, paralelno-izmjenične i izmjenične postave. Vrlo je važno da odabrana dopunska vježba za vrijeme njezina izvođenja ne zahtjeva odgojiteljev angažman. Ona mora biti takva da ju djeca nakon kratkog opisa i demonstracije mogu samostalno izvoditi. „Postoji pet vrsta dopunskih vježba koje se nazivaju prema njihovom djelovanju, utilitarna, kompenzatorna, korigirajuća, relaksirajuća i kombinirana“ (Neljak, 2013).

Utilitarna dopunska vježba po biomehaničkoj strukturi gibanja prilično je slična strukturi gibanja motoričkog sadržaja. Često se primjenjuje uz osnovni motorički sadržaj jer pospješuje njegovo usvajanje i usavršavanje.

Kompenzatorna dopunska vježba aktivira one dijelove lokomotornog sustava koji nisu aktivirani u osnovnom programskom sadržaju.

Korektivna dopunska vježba u ulozi je ispravljanja strukture gibanja programskog sadržaja.

Relaksirajuća dopunska vježba doprinosi opuštanju mišićne skupine koja je izrazito aktivirana prilikom izvođenja osnovne strukture gibanja.

Kombinirana dopunska vježba sastoji se od dvije ili tri prethodno navedene dopunske vježbe. Primjenjuje se u izrazito lošim materijalno-tehničkim uvjetima procesa vježbanja. Ukoliko se kombinirana dopunska vježba sastavlja od utilitarne ili korektivne dopunske vježbe, slijedi pravilo koje ističe da one moraju biti postavljene prije kompenzatorne i relaksirajuće dopunske vježbe. Važno je naglasiti kako dopunske vježbe ne smiju trajati predugu, drugim riječima ne smiju nadjačati postojeći osnovni motorički sadržaj.

„Poligon je pojam koji se odnosi na vježbalište s preprekama, koje vježbač prolazi određenim redoslijedom u proizvoljnom, zadanom ili što kraćem vremenu“

(Neljak, 2010: 98). Stoga, poligonski organizacijski oblik tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi u pravilu podrazumijeva niz jednostavnih i djeci poznatih motoričkih zadataka koje oni izvršavaju jedan za drugim. S obzirom na vrste sprava i rekvizita koje se tijekom postavljanja poligona koriste, u odgojno-obrazovnom području, Petrić (2019) razlikuje tri vrste poligona, pomični, nepomični i kombinirani.

Pomični poligon realizira se u prilagođenim zatvorenim prostorima, a za njegovo se postavljanje rabe pomične sprave (švedski sanduk, strunjače...) i rekviziti (obruči, čunjevi, niske prepone...).

-Nepomični poligon postavlja se na otvorenom prostoru te se za njegovu formaciju i izvršenje motoričkih zadataka nerijetko koriste stepenice, ograde, zidovi i razne fiksne konstrukcije poput penjalica, tobogana.

-Kombinirani poligon sadrži elemente pomičnog i nepomičnog poligona, a za njegovo se postavljanje primjenjuju i rabe nepomična pomagala u kombinaciji s pomičnim spravama i rekvizitima.

-Priprema i realizacija poligonskog oblika tjelesnog vježbanja bit će kvalitetnija ukoliko se u obzir uzmu i zadovolje dvije temeljne karakteristike, a to su raznovrsnost i dinamičnost (Petrić, 2019).

Raznovrsnost se postiže primjenom motoričkih zadataka koje obuhvaćaju dvije domene, odnosno njihove cjeline. Dok se dinamičnost osigurava jednostavnošću i protočnošću zadataka. „Zbog velikog broja vježbovnih mjesta ona moraju biti „protočna“, što znači da vrijeme svladavanja svakog vježbovnog mjesta mora biti relativno podjednako trajanja“ (Neljak, 2013).

Nadalje, prilikom pripreme i realizacije poligonskog oblika tjelesnog vježbanja trebalo bi voditi brigu o broju zadataka od kojih će se poligon sastojati, što prvenstveno ovisi o primarnom cilju njegove primjene. Poligon se sastoji od najmanje sedam do najviše dvadeset vježbovnih mjesta, a točan broj ovisi o: broju djece, raspoloživom prostoru i materijalnim uvjetima.

Prilikom sastavljanja poligonskog organizacijskog oblika vježbanja, nužno je koristiti potpuno automatizirane strukture gibanja. Na temelju vlastite procjene, ovisno o stupnju usavršenosti motoričkih znanja djece, odgojitelj odabire pojedine strukture gibanja, a najčešće postavlja koordinacijski jednostavnija gibanja. Time se

postiže cilj ovog oblika tjelesnog vježbanja koja podrazumijeva situacijsko usavršavanje motoričkih znanja i podizanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti vježbača (Neljak, 2013).

Uključujući sveobuhvatnu složenost, evidentna je činjenica da u poligonskom obliku vježbanja prevladava kontinuirano varijabilno opterećenje, stoga je vrlo važno planiranje odmora kao i njegova kompetentna primjena.

Odmor se najčešće primjenjuje u intervalu od dvije minute vježbanja i jedne minute aktivnog odmora. Iako se poligonska postava najčešće primjenjuje u glavnom „A“ dijelu aktivnosti, može se primijeniti i u uvodnom dijelu. Koristi se u izmjeničnim i paralelno-izmjeničnim načinima vježbanja (Neljak, 2013). Odabir organizacijskih postava i oblika tjelesnog vježbanja treba sagledati funkcionalno, a ne formalno.

Kompetentnost odgojitelja i razina njegove stručnosti doprinosi intenzifikaciji i optimalizaciji odgojno-obrazovnog rada i procesa tjelesnog vježbanja prilagođavajući se istovremeno stvarnim potrebama svakog pojedinog djeteta.

## 5. UVJETI, OPREMA I PROSTOR ZA PROVEDBU KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Pri organizaciji i planiranju kinezioloških aktivnosti u vrtiću, važno je u obzir uzeti materijalne mogućnosti i uvjete rada koji uvelike utječu na kvalitetu provedbe aktivnosti.

Prvenstveno je važan prostor u kojem će se provoditi tjelesne aktivnosti – to može biti u otvorenom ili u zatvorenom.

Otvoreni prostor može biti igralište, park, dvorište vrtića, šetnica i dr. Pri provođenju kinezioloških aktivnosti na otvorenom ponajprije treba voditi računa o vremenskim uvjetima jer aktivnost tjelesnog odgoja ili šetnja s djecom na otvorenom dolaze u obzir pri suhom i toplom vremenu. Kod aktivnosti na otvorenom treba paziti i na sigurnost djece zbog veće mogućnosti ozljeda i drugih nezgoda. Odgojitelj treba uvijek imati svu djecu na oku.

Vrtići mogu uz suglasnost roditelja provoditi i izlete kao oblik kineziološke aktivnosti na otvorenom. Glavna tjelesna aktivnost na izletu jest pješačenje, a izleti za djecu rane i predškolske dobi najčešće su poludnevni. Kod provođenja izleta bitno je dobro planiranje i odabir sadržaja, a roditelje i djecu treba upoznati s uputama vezanim za odjeću, obuću, hranu i piće te higijenu na izletu.

Zatvoreni prostori za provođenje kinezioloških aktivnosti najčešće su dvorane. Dvorane trebaju biti adekvatno opremljene svom potrebnom opremom – strunjačama, gredicama, preponama, švedskim ljestvama, vijačama, obručima, loptama i svim ostalim spravama i rekvizitima. Kod nabave opreme za predškolsku djecu treba brinuti o tome da ona bude prikladne boje, jednostavna za postavljanje, bez oštrih rubova i dovoljne visine za dječju dob (Findak, 1995). Redovito treba kontrolirati ispravnost sve opreme koja se koristi u radu s djecom.

Aktivnosti u zatvorenom mogu se provoditi svaki dan, prema procjeni odgojitelja o zainteresiranosti djece. Zatvoreni prostor mora biti dovoljno prostran da svakom djetetu omogući slobodno kretanje i izvođenje vježbi na pravilan način.



Osim svega navedenog, odgojitelji se mogu koristiti i audio i videomaterijalima za demonstriranje ili opis vježbi, ili jednostavno kako bi učinili tjelesno vježbanje zanimljivijim djeci.

Ako dječji vrtić nema dobre materijalne uvjete primjerice nema dvoranu ili dvorište, ima stare ili neispravne sprave i rekvizite ili ih uopće nema, provedba i osmišljanje kinezioloških aktivnosti bit će uvelike otežana i ograničena. Osim ograničenosti materijalnih uvjeta, može biti ograničen i broj odgojitelja. Nedovoljan broj odgojitelja znači da će opterećenje svakog odgojitelja biti puno veće i nerijetko se neće moći adekvatno organizirati kineziološke aktivnosti, a pogotovo aktivnosti na otvorenom pri kojima je bolje da bude prisutno nekoliko odgojitelja zbog prethodno spomenutih opasnosti i rizika. Stoga je ključno u vrtićima osigurati prikladne uvjete za rad kako bi se maksimizirala efikasnost provođenja tjelesnih aktivnosti.

## **6. ULOGA ODGOJITELJA I RODITELJA U PROVEDBI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI**

Osim u dječjim vrtićima, djeca se bave fizičkom aktivnošću kod kuće, u parku s prijateljima, u svakodnevnim aktivnostima itd. Važnost ovih kinezioloških aktivnosti još je veća jer u njima se odražavaju svakodnevne navike djeteta, ali i njihovih roditelja. Obitelj i okolina velik su i važan čimbenik u djetetovu razvoju navika tjelesnog vježbanja. Zato je važno da se djeci i izvan dječjeg vrtića osigura dovoljna količina kretanja sukladno njihovim željama i potrebama te da ih se motivira za fizičku aktivnost.

### **6.1. ULOGA ODGOJITELJA**

Odgojitelj u vrtiću ima višestruke uloge koje su sve podjednako bitne za pravilan rast i razvoj djeteta na tjelesnoj, emocionalnoj i kognitivnoj razini. S obzirom na količinu vremena provedenog s djecom, odgojitelj mora biti osoba koja će osigurati zdravo i sigurno okruženje za dijete i pružiti potporu djeci, ali i roditeljima. Komunikacija i suradnja s roditeljima neophodna je u radu odgojitelja kako bi što bolje poznao svako dijete.

Kada govorimo o ulozi odgojitelja u okvirima tjelesnog zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja, oni moraju prvenstveno razumjeti načela funkcioniranja i anatomske-fiziološke osobine dječjeg organizma, kao i osobine dječjih pokreta. Bitno je da odgojitelj uzima u obzir specifičnosti dječjeg organizma pri planiranju tjelesnih aktivnosti s djecom. Njihov je zadatak isplanirati kvalitetne i zabavne tjelesne aktivnosti koje će biti u skladu s motoričkim i funkcionalnim sposobnostima djece u vrtićkoj skupini. Odgojitelji koji razumiju pojmove osnovnih i bazičnih vještina mogu osigurati djeci razvojno najprimjerenija iskustva (Stokes Szanton, 2005).

Osim fizičkih osobina, odgojitelj mora uzeti u obzir i želje, potrebe te osjećaje djece. Treba ih moći zainteresirati za vježbanje bez prisile, dakle treba moći pridobiti pozornost djece. Pri samom provođenju aktivnosti, odgojitelj mora biti taj koji potiče

i ohrabruje dijete, bodri ga i motivira – ponajprije verbalnom pohvalom za odrađenu vježbu. Osim toga, odgojitelj je tu da ispravi moguće greške u izvođenju vježbi i asistira u vježbanju, igri i ostalim oblicima tjelesne aktivnosti.

Bitna uloga odgojitelja je i to da osigura sigurnosne i higijenske uvjete pri provođenju svih, pa tako i tjelesnih aktivnosti jer treba pripremiti prostor (postaviti strunjače, maknuti opasne predmete itd.), a za vrijeme trajanja aktivnosti treba voditi, nadzirati i biti spreman po potrebi prekinuti rad.

Najvažnije je da odgojitelj bude adekvatno pripremljen za rad. Krajnji efekt aktivnostin tjelesnog odgoja ovisit će uvelike o pripremljenosti odgojitelja (Findak, 1995). To je zato što je odgojitelj taj koji odabire prostor i vrijeme za vježbanje, određuje metode i intenzitet rada te bira vježbe i pomagala koja će koristiti u radu. Dobro pripremljen odgojitelj koji dobro poznaje djecu najefikasnije će iskoristiti vrijeme dostupno za tjelesne aktivnosti te će lako djeci prenijeti znanja i ljubav prema vježbanju.

Osim aktivnosti tjelesnog odgoja, odgojitelji s djecom u vrtiću mogu provoditi i druge aktivnosti poput izleta, priredbi, šetnji i dr. što je pogotovo poželjno kada su u pitanju aktivnosti na otvorenom jer boravak na svježem zraku dobro utječe na dječje zdravlje i raspoloženje.

## **6.2. ULOGA RODITELJA**

Roditelj je djetetov prvi i glavni oslonac u ranim fazama života. Stoga je prirodno govoriti o važnosti uloge roditelja za djetetov rast i razvoj na svim razinama. Tako su roditelji oni koji od najranijih dana djetetu trebaju usađivati zdrave navike kretanja.

Roditelji djeci predstavljaju uzor i ona će vrlo često oponašati njihovo ponašanje, bilo ono pozitivno ili negativno. Roditelj mora biti toga svjestan te svojim ponašanjem postavljati kvalitetan primjer svome djetetu u svemu, pa tako i u tjelesnom vježbanju. Istraživanje autora Marić, Mraković i Nikolić (2022) pokazalo je kako djeca tjelesno aktivnih roditelja značajno više sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme te se više bave sportom unutar i izvan predškolske ustanove. Također je pokazano da

roditelji koji su tjelesno aktivni više potiču djecu na tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi.

Dakle roditelji koji su svjesni opasnosti nedovoljnog kretanja i vježbanja bolje će po tom pitanju utjecati na svoju djecu i navesti ih da se nastave aktivno baviti kineziološkim aktivnostima te da prakticiraju zdrave životne navike.

Roditelj s djecom mogu provoditi razne aktivnosti kod kuće ili vani, primjerice aktivnu igru u kojoj sudjeluju svi ukućani, zajednički odlazak u šetnju ili na igralište, jutarnju tjelovježbu itd. Većina roditelja nema mnogo slobodnog vremena zbog posla i ostalih obaveza, ali bitno je da dostupno vrijeme koje provode s djecom kvalitetno iskoriste i organiziraju. Roditelj najbolje poznaje svoje dijete, stoga će lako osmisliti i odabrati tjelesne aktivnosti koje će djetetu biti zabavne, a pritom ne prezahtjevne. Primjerice, ako dijete voli provoditi vrijeme na plaži uz trčanje, igru i bacanje kamenčića, zadaća je roditelja što češće organizirati izlete na plažu. Ako dijete uživa u glazbi i plesu, roditelj može organizirati "disco večeri" kada će uključiti glazbu i ukasiti sobu balonima, lampicama i sl. i stvoriti ambijent idealan za plesanje. Važno je da se pri tjelesnim aktivnostima stvori pozitivna atmosfera te da se dijete potiče pohvalom i entuzijazmom.

### **6.2.1. SURADNJA RODITELJA I ODGOJITELJA**

Odgovitelj mora biti u suradnji s roditeljima u svakom aspektu radi dobrobiti djeteta. Tako roditelj i odgovitelj moraju činiti tim i pri provedbi kinezioloških aktivnosti s djecom. Roditelj mora osigurati odgovitelju informacije o djetetovom zdravstvenom stanju i mogućim kontradikcijama za provedbu tjelesne aktivnosti (npr. ozljeda, tjelesni invaliditet, astma i sl.). Odgovitelj treba pratiti djetetov napredak u vježbanju i po potrebi ukazati roditelju na sadržaje koje bi bilo poželjno dodatno uvježbati s djetetom kod kuće te predložiti zajedničke fizičke aktivnosti koje su praktične za provedbu.

Roditelji i odgovitelji moraju surađivati i međusobno razmjenjivati znanja i informacije o djetetu te pratiti njegov napredak i stvarati zdravo okruženje za rast i razvoj koje će uključivati bavljenje kineziološkim aktivnostima.

### **6.3. ULOGA OKOLINE**

Osobe iz djetetove okoline također ga potiču na fizičku aktivnost. Igra s vršnjacima idealan je primjer toga. Najprirodniji oblici dječje igre uključuju trčanje, skakanje, dodavanje loptom i sl. Zbog toga je za dijete izrazito važna igra kao oblik zabavne, spontane kineziološke aktivnosti, a još je bolje ako je to igra s vršnjacima jer takva igra zahtijeva od djeteta socijalizaciju.

Osim vršnjaka, drugi članovi obitelji poput bake i djedova, stričeva i ujni mogu s djecom sudjelovati u tjelesnim aktivnostima ako roditelji nisu u mogućnosti, ili se mogu pridružiti aktivnostima u kojima sudjeluju i roditelji kako bi postavili još bolji primjer djeci te učinili aktivnost dinamičnijom.

## 7. ZAKLJUČAK

Kretanje je osnovna ljudska potreba koja postaje ugrožena modernim, pasivnim načinom života. Za djecu je kretanje pogotovo važno jer zadovoljava sve njihove najosnovnije potrebe, a pritom povoljno utječe na rast i razvoj te zdravlje organizma. Zato je važno ponajprije poticati najmlađe na tjelesno vježbanje i fizičku aktivnost, kao i organizirano i redovno s njima provoditi kineziološke sadržaje prikladne za njihovu dob.

Najbolje vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta, kao i na usvajanje pozitivnih navika, jest rano i predškolsko doba. Kineziološki programi u toj dobi omogućit će pravilan rast, razvoj i zdravlje djece. Osnovni oblik učenja djece predstavlja igra, koja utječe na djetetov razvoj motoričkih sposobnosti, a pozitivno utječe i na aspekt socijalizacije, razvoj samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgovitelji i roditelji su odgovorni za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom i njihova je uloga u stvaranju djetetovih stavova prema vježbanju neosporna. Tako će dobar odgojitelj na aktivnosti tjelesnog odgoja motivirati djecu i stvoriti dobru radnu atmosferu u kojoj će djeca napredovati, a dobar će roditelj te navike i vještine njegovati i brusiti s djetetom kod kuće ili izvan nje.

Mnoga djeca u vrtiću provode veći dio dana, stoga je naročito važna kvalitetna organizacija i planiranje kinezioloških aktivnosti u vrtiću, ali ne treba zanemariti ni one slobodnije i spontanije aktivnosti izvan vrtića koje, ako se provode pravilno i ispravno, bez prisiljavanja, mogu biti još i važnije u usvajanju zdravih navika.

Posljednjih nekoliko desetljeća svijet je pod utjecajem stalnih promjena, od razvoja tehnologije, medicine i drugih znanosti, a prožimaju se kroz socioekonomski, društveni i kulturološki kontekst reorganizirajući i transformirajući čovjekov način života od temelja. Republika Hrvatska zauzela je vodeće mjesto u Europi po broju pretilih stanovnika, dok su djeca na petom mjestu, kinantropološka obilježja mladih u negativnom su trendu razvoja, a također smo na samom vrhu u postotku smrtnosti od karcinoma u Europi. Prema svemu navedenom situacija je ozbiljna te su priručnici namijenjeni stručnjacima, ali i široj populaciji i više nego

potrebni. Posebni značaj ima recentna literatura koja se bavi kineziološkim aktivnostima za ranu i predškolsku dob jer se upravo u tom razdoblju kreiraju navike i stil života za funkcionalan u kvalitetan život. Tjelesno vježbanje od najranije dobi ima dokazano višestruke dobrobiti na sve organske sustave u tijelu što omogućuje cjeloviti motorički razvoj i generalno bolji zdravstveni status (Trajkovski, 2022).

## 8. LITERATURA

1. Ban, S., Prizmić, A. i Raguž, S. (2011). *Razvoj djeteta od rođenja do treće godine. Priručnik za roditelje*. Opća bolnica Dubrovnik.
2. Državni zavod za statistiku. (n.d.). *Dječji vrtići i druge pravne osobe koje ostvaruju programe predškolskog odgoja početak ped. G. 2020./2021*. Preuzeto: 20.02.2023. <https://podaci.dzs.hr/2021/hr/9961>.
3. Findak, V. (1992). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*. Zagreb; Hrvatski savez za sportsku rekreaciju "Mentorex".
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
6. Filipović, V., Klaić, I., Jakuš L. i Vrcić, Lj. (1999). *Osnove kliničke kineziologije*. (Nastavna skripta). Zagreb: Visoka zdravstvena škola.
7. Krželj, V. (2009). *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Preuzeto: 27.02.2023. [https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete\\_i\\_sport.doc](https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc)
8. Marić Z., Mraković S. i Nikolić I. (2022). Percepcija roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece. Ivanović J. (ur). 16. *Promena paradigme u obrazovanju i nauci* (str. 139-145). Subotica: Sveučilište u Novom Sadu,.
9. Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*. 162–172.
10. Mraković, M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Neljak B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
12. Neljak B. (2011). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
13. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju*. Sveučilište u Rijeci: Učiteljski fakultet u Rijeci.



14. Petrić, V. (2019). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike*. Sveučilište u Rijeci: Učiteljski fakultet u Rijeci.
15. *Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi (2010)*. Preuzeto : 24.02.2023. [novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2010\\_09\\_112\\_2973.html](http://novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2010_09_112_2973.html).
16. Pejčić A. i Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka. Sveučilište u Rijeci: Učiteljski fakultet u Rijeci.
17. Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj*. 17(64), str. 34-35. Preuzeto 11.02.2023. <https://hrcak.srce.hr/124363>
18. Petković, F., Iža, S. i Ivanković, I. (2022). Medicinski aspekt kineziologije. *ERS*, 31(44), str. 17-23. <https://doi.org/10.54478/ers.31.44.8>.
19. Pejčić, A. (1996). Predškolsko dijete i fitness. Milanović (ur.), *Međunarodno savjetovanje o fitnessu*, Zbornik radova. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu.
20. Stokes Szanton, E. (2005). *Kurikulum za jaslice: razvojno primjereni program za djecu od 0 do 3 godine*. Zagreb: Pučko otvoreno učilište "Korak po korak".
21. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53, 193-199.
22. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), str. 19 – 28 Preuzeto 20.02.2023. <https://hrcak.srce.hr/37770>
23. Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). *Psihološke dobrobiti sporta za djecu*. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 3(2), str. 91-94. Preuzeto 25.02.2023. <https://hrcak.srce.hr/9582>
24. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
25. Špelić, A. i Božić, D. (2002). Istraživanje uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama u sprenosti djeteta za školu i uspjehu u početnom školovanju. Tatković N., Muratbegović A. (ur.), *Drugi dani Mate Demarina -*

- Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo: zbornik znanstvenih i stručnih radova* (str. 125-138). Pula: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
26. Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece – priručnik za odgojitelje i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga, d.d.
27. Virgilio S. (2006). *Aktivan početak za zdrave klince. Aktivnosti igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
28. World health organization (2022). *Physical activity*. Preuzeto 20.02.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

## **SAŽETAK**

Djecu rane i predškolske dobi vrlo je važno poticati na redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima jer se redovitim vježbanjem stvaraju navike od najranije dobi koje se reflektiraju na tjelesno vježbanje i u odrasloj dobi.

Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću pospešuje se razvoj morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te svih dimenzija antropološkog statusa. Dijete kroz različita iskustva, kroz pokret i kretanje istražuje i upoznaje sebe i svijet koji ga okružuje, usvajajući tako dobrobiti koje doprinose kognitivnom, socijalnom i emotivnom razvoju. Integriranje pokreta i raznih kinezioloških aktivnosti (aktivnost tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izlet, zimovanje, ljetovanje i sportski trening) u odgojno-obrazovni rad pogoduje zdravom i cjelovitom razvoju svakog pojedinog djeteta.

Odgojitelj treba biti pripremljen i znati odabrati primjerene sadržaje i organizacijske oblike rada te voditi važnost o karakteristikama rasta i razvoja dječjeg organizma.

*Ključne riječi:* tjelesna aktivnost, odgojitelji, roditelji

## **SUMMARY**

Encouraging regular physical activity in early childhood is crucial as it establishes habits from an early age that carry over into adulthood. Daily physical activity promotes the development of morphological characteristics, motor and functional abilities, and all dimensions of anthropological status. Through various experiences, movement, and exploration, children familiarize themselves with both their own selves and the surrounding world, acquiring benefits that contribute to cognitive, social, and emotional development. Integrating movement and various kinesiological activities (physical education, stimulating exercises, morning routines, active breaks, exercising with parents, walks, excursions, winter and summer

activities, and sports training) into educational practices supports the healthy and holistic development of each child. Educators should be prepared to select appropriate content and organizational forms, recognizing the significance of the characteristics of a child's growth and development.

Keywords: physical activity, educators, parents