

Organizacijski oblici rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi s djecom rane dobi

Erdfeld Pliško, Kristina

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

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:137:271132>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-19**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

KRISTINA ERDFELD PLIŠKO

**ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA
U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI S DJECOM RANE DOBI**

Završni rad

Pula, veljača, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

KRISTINA ERDFELD PLIŠKO

**ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA
U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI S DJECOM RANE DOBI**

Završni rad

JMBAG: 0303020276, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, veljača, 2017.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Studentica

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, *Kristina Erdfeld Pliško* dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Organizacijski oblici rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi s djecom rane 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, _____ (datum)

Potpis

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1 UVOD | 4 |
| 2 KARAKTERISTIKE PSIHOFIZIČKOG RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI | 6 |
| 2.1 Rast i razvoj | 6 |
| 2.2 Obilježja morfološkog razvoja..... | 7 |
| 2.3 Razvoj motorike | 9 |
| 2.3.1 <i>Pregled motoričkog razvoja u drugoj i trećoj godini</i> | 10 |
| 2.4 Spoznajni razvoj | 12 |
| 2.5 Razvoj pažnje | 14 |
| 2.6 Socioemocionalni razvoj i razvoj pojma o sebi..... | 15 |
| 3 SPECIFIČNOSTI RADA U SKUPINAMA RANOG ODGOJA | 17 |
| 3.1 Kurikulum ranog odgoja..... | 17 |
| 3.2 Uloga odgajatelja i odgojni stil primjeren ranoj dobi..... | 18 |
| 3.3 Specifičnosti rada u skupini djece rane dobi | 19 |
| 3.4 Njega i rutinske aktivnosti..... | 20 |
| 3.5 Karakteristike igre u drugoj i trećoj godini | 21 |
| 4 MOTORIČKI SADRŽAJI U SKUPINAMA DJECE RANE DOBI..... | 23 |
| 4.1 Važnost pokreta u ranoj dobi..... | 23 |
| 4.2 Biotička motorička znanja..... | 25 |
| 4.2.1 <i>Puzanje</i> | 26 |
| 4.2.2 <i>Hodanje</i> | 27 |
| 4.2.3 <i>Trčanje</i> | 29 |
| 4.2.4 <i>Penjanje, vis i brahijacija</i> | 30 |
| 4.2.5 <i>Skakanje</i> | 32 |
| 4.2.6 <i>Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje</i> | 34 |
| 4.2.7 <i>Kotrljanje i kolutanje</i> | 36 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.2.8 | <i>Potiskivanje i vučenje</i> | 37 |
| 4.2.9 | <i>Dizanje i nošenje</i> | 37 |
| 4.3 | Igra | 38 |
| 4.4 | Poligoni | 39 |
| 4.5 | Glazba i ples | 40 |
| 5 | VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA U SKUPINI DJECE RANE DOBI | 42 |
| 5.1 | Spontano vježbanje | 42 |
| 5.2 | Tematsko vježbanje | 43 |
| 5.3 | Sat igre | 43 |
| 5.4 | Pokretna igra ili priča u pokretima | 44 |
| 5.5 | Sat tjelesne aktivnosti | 44 |
| 5.5.1 | <i>Uvodni dio sata</i> | 45 |
| 5.5.2 | <i>Pripremni dio sata</i> | 46 |
| 5.5.3 | <i>Glavni dio sata</i> | 46 |
| 5.5.4 | <i>Završni dio sata</i> | 47 |
| 5.6 | Oblik tjelesnog vježbanja po programu Rae Pice | 48 |
| 5.6.1 | <i>Uvodne napomene</i> | 49 |
| 5.6.2 | <i>Provođenje programa</i> | 50 |
| 5.6.3 | <i>Stvaranje pozitivnog okruženja</i> | 50 |
| 5.6.4 | <i>Odjeća i obuća</i> | 51 |
| 5.6.5 | <i>Metode rada</i> | 51 |
| 5.6.6 | <i>Prilagodba aktivnosti djeci s poteškoćama u razvoju</i> | 53 |
| 5.6.7 | <i>Prijelaz na sljedeću aktivnost</i> | 54 |
| 5.7 | Šetnja | 54 |
| 6 | PROSTORI ZA IZVOĐENJE MOTORIČKIH AKTIVNOSTI | 56 |
| 6.1 | Soba dnevnog boravka | 56 |
| 6.2 | Sportska dvorana | 58 |
| 6.3 | Hodnici i ostali otvoreni prostori | 59 |

| | | |
|-----|---|----|
| 6.4 | Vanjski prostor | 59 |
| 7 | ZAKLJUČAK..... | 61 |
| 8 | LITERATURA | 63 |
| 9 | PRILOZI..... | 65 |
| 9.1 | Prilog 1. Plan aktivnosti po lekcijama (Pica, 2014) | 66 |
| 9.2 | Prilog 2. Primjer sata tjelesnog vježbanja prema Rea Pica | 67 |

1 UVOD

Sve je više djece koja veći dio dana provede u ustanovama ranog odgoja. Nakon povratka kući često se događa da roditelji, staratelji, bake i djedovi ne osiguravaju djetetu, što zbog neprilagođenog prostora, što zbog želje za mirom na kraju radnog dana ili zbog nečeg trećeg, zadovoljenje dječje potrebe za tjelesnom aktivnošću. Iako odrasli često smatraju kako je dijete stalno u pokretu, istraživanja govore drugačije. Prema Nielsenovom istraživanju djeca u dobi od 2 do 5 godina provode oko 25 sati tjedno pred ekranima (Pica, 2014). U knjizi „*Posljednje dijete u šumi*“ autor na temelju jednog američkog istraživanja navodi da:

„...generacije djece ne samo što se odgajaju u zatvorenom prostoru, već je taj prostor sve manji i manji. Jane Clark, profesor kineziologije sa sveučilišta u Marylandu, naziva tu djecu „kontejneriziranom djecom“ – ona sve više vremena provode u auto sjedalicama, hranilicama, pa čak i u dječjim stolicama za gledanje televizije. I kad izađu iz kuće, često su smještene u „kontejnere“ – kolica koja guraju roditelji koji hodaju ili trče (Louv, 2008).

S time se slaže i Krakow (2011) kad kaže da usprkos malom broju istraživanja motoričkih aktivnosti kod djece predškolske dobi, postoji dovoljno dokaza koji upućuju na to, da dijete koje je prohodalo provodi previše vremena sjedeći, a premalo u umjerenim do žustrim tjelesnim aktivnostima.

Svi se slažu da je tjelesna aktivnosti, pogotovo u ranoj dobi, od izuzetne važnosti. No nažalost, ne postoji dovoljno podataka na raspolaganju za određivanje vremena i intenziteta aktivnosti optimalnih za uredan razvoj djeteta u ranom djetinjstvu.

Poteškoće u određivanju jedinstvenog uzorka motoričkih aktivnosti djeteta, proizlaze djelomično iz činjenice da djeca vrijeme provode na raznim mjestima (kuća, odgojna ustanova ili čuvanje, razni predškolski programi), te da u ovoj dobi nisu sposobni sami voditi evidenciju o svom kretanju (Krakow, 2011).

U takvoj stvarnosti, ustanove ranog odgoja koje već dugo nisu samo „čuvalište“, već odgojna i obrazovna ustanova, te imaju značajan zadatak da omoguće i potiču djetetovu urođenu potrebu za kretanjem i tjelesnim izražavanjem.

Kako tijekom studija i proučavanja dostupne literature autorica nije pronašla odgovore na mnoga pitanja vezana za rad u skupinama djece rane dobi, završni rad činio se

idealna prilika za produbljivanje znanja o radu s ovom dobnom skupinom, a posebno u dijelu tjelesnog odgoja koji je u ovoj dobi od izuzetnog značaja.

U prvom dijelu ovog rada govori se o karakteristikama psihofizičkog razvoja djece u predškolskoj i ranoj dobi. Važno je poznavati što dijete ove dobi može i kako se odvija njegov razvoj kako bi mu se osigurala okolina i sadržaji u skladu s njegovim potrebama. Specifičnosti rada u skupini djece rane dobi opisane su u sljedećem poglavlju. Taj rad obiluje prividno nestrukturiranim aktivnostima i spontanima događajima. No upravo tu se krije niz mogućnosti za kompetentnog odgajatelja, koji će znati svaku situaciju pretvoriti u priliku za učenje.

U dijelu koji govori o motoričkim sadržajima u ranoj dobi prolazi se kroz kretanja koja djeca ove dobi usvajaju, te se iznose načini na koje se ona s djecom mogu uvježbavati. Na pitanje koji se organizacijski oblici rada mogu provoditi s djecom od prve do treće godine odgovoreno je u sljedećem poglavlju. Najveća pažnja posvećena je programu koji je razvila Rae Pica. Njezina knjiga jedina je pronađena literatura koja u cijelosti govori o provođenju sustavnih organiziranih tjelesnih aktivnosti s djecom rane dobi. Posljednje poglavlje odnosi se na prostore u kojima se mogu odvijati aktivnosti iz područja tjelesnog vježbanja.

Autorica je za izradu rada, znanje iz literature nadopunila praktičnim radom. Tako je provela dva mjeseca u mješovitoj skupini djece rane dobi „Pačići“ (Dječji vrtić „Olga Ban“, Pazin), gdje je uz veliku pomoć i suradnju odgajateljica Nives i Dragice, te djece iz skupine, započela otkrivati iz prve ruke kako izgleda život u skupini ranog odgoja. Neki primjeri i fotografije (uz dopuštenje) nalaze se u ovom radu.

2 Karakteristike psihofizičkog razvoja djece predškolske dobi

U ovom poglavlju objašnjen je razvoj djeteta rane dobi, stoga što su ova saznanja temelj za razvojno pripremljen kurikulum. Osim motoričkog razvoja uključena su i druga područja, jer kao što Neljak kaže:

Razvoj jednog antropološkog sustava izravno utječe na razvojne promjene u ostalim sustavima, što je gotovo prije pola stoljeće bila osnova za uspostavu teorije integriranog razvoja djeteta. Zato se razvoj djeteta smatra jedinstvenom i nerazdvojivom cjelinom (Neljak, 2009:9).

2.1 RAST I RAZVOJ

U djetetu se od rođenja pa do kraja adolescencije istovremeno odvijaju dva procesa koja uzrokuju promjene antropološkog statusa, a to su rast i razvoj. Pod rastom mislimo na proces kvalitativnih promjena u strukturi pojedinih tkiva i organa, dok pod razvojem podrazumijevamo proces kvalitativnih promjena koje su uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Kako bi se dijete razvijalo na prirodan i uravnotežen način, oba procesa moraju se odvijati na pravilan način.

Ti se procesi prema Neljaku (2009) u organskim sustavima odvijaju prema tri biološke zakonitosti:

- Rast i razvoj su *varijabilni* i to kako između sustava tako i unutar pojedinog sustava (npr. kosti i mišići ne rastu istom brzinom, ali ni ruke i noge ne rastu istom brzinom).
- Rastom i razvojem organski sustavi *povećavaju masu i mijenjaju strukturu* (npr. kostur djeteta osim što kvantitativno raste, kvalitativno se od mekog hrskavičnog tkiva postepeno do kraja adolescencije zamjenjuje koštanim).
- *Završetak razvoja* organskih sustava *vremenski je različit* i to s obzirom na određeni sustav i spol, a to uzrokuje pojavljivanje i završetak razvoja određenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Ova činjenica je vrlo značajna jer uvjetuje pojavu određenih sposobnosti djeteta u određenom razdoblju, a koje se naziva *senzibilna zona razvoja sposobnosti*.

2.2 OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA

Morfološke promjene prvenstveno se događaju zbog procesa *osifikacije* (razvoj hrskavičnog u koštano tkivo) i *muskulizacije* (razvoj mišićnih vlakana povećanjem mase i strukture mišića). Dječji organizam lako se mijenja pod utjecajem okoline, te tu činjenicu treba iskoristiti u radu s predškolskom djecom kako bi stimulirali njihov rast i razvoj, ali i biti oprezni kako ne bi nanijeli štetu.

Zbog hrskavičnog tkiva, *kosti* djeteta su mekane i lako mijenjaju oblik, te su podložne deformacijama. Tako npr. ako dijete prisiljavamo na stajanje duže od njegovih mogućnosti, stopalo koje se nije do kraja razvilo, može se oštetiti. Krivulja kralježnice nije jednaka krivulji odraslog čovjeka, a u počecima razvoja zbog mekoće kralježnice nije ustaljena i podložna je promjenama (npr. postoji kad sjedi, izravna se kad legne). Zglobovi su slabi i lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije. I grudni koš djeteta karakterizira plastičnost. Do četvrte godine zbog vodoravnih rebara ima oblik stošca s bazom prema gore, a kako dijete raste rebra se spuštaju koso prema dolje i doprinose većem vitalnom kapacitetu (oko sedme godine). Stoga je potreban oprez pri opterećenjima kod tjelesnog vježbanja.

U trenutku rođenja dijete ima sve mišiće, no oni su mali i slabo razvijeni, a mišićna vlakna su tanja nego u odraslih. *Razvoj mišića* se odvija od središta prema periferiji, a najprije se razvijaju veće mišićne skupine, pa manje. Zbog toga su kod predškolskog djeteta pokreti nerazvijeni i neprecizni, a finu motoriku dijete usavršava negdje oko osme godine (tek tada dijete kvalitetnije manipulira predmetima). U predškolsko doba razvijeniji su mišići pregibači (fleksori), nego mišići ispružači (ekstenzori), a razlika između njihove snage je mnogo veća nego kod odraslog. Stoga je tjelesnim vježbanjem potrebno utjecati i na mišiće ispružače, s obzirom da su oni važni u pravilnom držanju tijela. U dinamičnom radu izmjenjuju se stezanje i rastezanje, mišići se bolje opskrbljuju krvlju, a dijete se manje umara. To je jedan od razloga zašto prednost u radu s malom djecom treba dati dinamičkom nad statičnim vježbanjem. Drugi je to što dinamički rad stimulativno djeluje na rast kostiju u dužinu. Kako mišići stimuliraju razvoj kostiju, tjelesnim vježbanjem utječemo na njihovo konačno formiranje. Prateći djetetovo držanje tijela, na vrijeme možemo utjecati na pravilan razvoj.

Usko povezane s procesom rasta i razvoja su funkcije *dišnog sustava*. Nerazvijene su plućne alveole, bronhije, nosni otvori su uski, položaj rebara prema kralježnici je

vodoravan, a dijafragma je visoko. Sve to djetetu otežava disanje. Dojenče i malo dijete dišu još uvijek dišu trbušno (uz pomoć dijafragme), te je širenje pluća relativno malo, kao i njihova površina. Osim toga, dijete treba više kisika nego odrasli, pa sve to nadoknađuje većom frekvencijom disanja.

Zbog plastičnosti prsnog koša i velike elastičnosti plućnog tkiva u tom razdoblju se uz pomoć tjelesnog vježbanja može vrlo uspješno utjecati ne samo na povećanje vitalnog kapaciteta, nego i na ukupno povoljniji rad dišnog sustava. (Findak, 1995:25)

Krvožilni sustav je predškolske djece je prilagođen zahtjevima organizma, tako da je srce veće, žile šire, a količina krvi veća nego u odraslih. To uzrokuje brži rad srca koji se s godinama usporava. Kako živčana regulacija dječjeg srca nije završena, djeca se rako razdražuju, srce lako uzbuđuje (rad mu je podložan aritmiji), te tijekom vježbanja srčani mišić lako zamara. Stoga treba paziti da se često izmjenjuje odmor i rad, i to tako što ćemo često mijenjati sadržaj. Srećom kako se djeca brzo umaraju, tako se brzo i oporavljaju.

Razvoj motorike izravno je povezan sa sazrijevanjem *živčanog sustava*. Nerazvijenost živčanog sustava odražava u nezgrapnom i sporom izvođenju pokreta. Procesom sazrijevanja živčanog tkiva (*mijelinizacija*) dijete je sposobno za sve smislenije i svrsishodnije pokrete i kretanja. Već nakon druge godine najveći dio živčanog sustav je potpuno zreo, no dovršava se negdje oko 10. godine. Od mlađe predškolske dobi u živčanom sustavu zapažaju se velike promjene. Sve se više pojavljuju procesi kočenja (*inhibicije*), a postupno smanjuju procesi razdraženja (*iradijacije*) u živčanim centrima. To dovodi do toga da se osnovni prirodni oblici kretanja oslobađaju suvišnih elementa i dijete sve sigurnije hoda, trči, skače. No djeca još uvijek nisu sprema za izvođenje preciznih pokreta, a dugotrajne aktivnosti ih umaraju, pa to treba imati na umu prilikom vježbanja. Ukoliko ne poštujemo djetetove mogućnosti dolazi do pretjeranog uzbuđenja, nepažnje, neraspoloženja i djeca više nisu zainteresirana za suradnju.

Na temelju izloženoga nije teško zaključiti da dijete i dječji organizam ne treba ni podcjenjivati, ni precjenjivati, već ga treba prihvatiti sa svim njegovim karakteristikama. Držimo da o time treba brinuti u radu s djecom predškolske dobi, jer ćemo tada moći poštivati individualne razlike koje među djecom objektivno postoje, a proistječu upravo iz opisanih osobina. (Findak, 1995:27)

2.3 RAZVOJ MOTORIKE

„Razvoj motorike potiče i uvjetuje intelektualno-spoznajni razvoj.“ (Došen-Dobud, 2004:35).

Motorika je sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Motorički razvoj odvija se u dva smjera, *cefalo-kaudalnom* i *prokismalno-distalnom*. Cefalo-kaudalni smjer znači da dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa, a na kraju ekstremiteta. Prokimalno-distalni smjer znači da dijete prvo može kontrolirati dijelove tijela bliže kralježnici, a zatim one udaljenije.

Kad govorimo o motoričkom razvoju moramo reći da postoje dvije vrste motoričkih obrazaca *filogenetski* (urođen) i *ontogenetski* (neurođen). Filogenetske kretnje su motoričke kretnje i gibanja koja će se kod djeteta pojaviti bez poduke (puzanje, hodanje, trčanje), dok ontogenetske kretnje nisu urođene i uče se od nulte razine. U ovu skupinu pripadaju sva kineziološka i nekineziološka motorička znanja (Neljak, 2009).

Faze razvoja motorike:

- faza refleksne aktivnosti (urođene su)
- faza spontanih pokreta (pojavljuju se tijekom dojenaštva)
- faza osnovnih pokreta i kretnji (oko četvrtog mjeseca)
- faza osnovne senzomotorike (oko četvrtog mjeseca)
- faza osnovnih gibanja (od šestog mjeseca nadalje)
- faza preciznije senzomotorike (u petoj godini)
- faza laterizacije (u šestoj ili sedmoj godini)

U ranoj dobi djeca započinju izvoditi sva osnovna gibanja, a ona se do završetka druge godine nalaze u početnoj fazi usavršavanja. Razvoj motorike djece u ranoj dobi znatno je više pod utjecajem filogenetskih događanja, dok je u predškolskoj dobi obrnuto.

Ono što određuje kakvi će biti pokreti i kretanja djeteta su *motoričke sposobnosti*. Kao i ostale sposobnosti (likovne, glazbene i sl.) pri rođenju su samo potencijali, a do kojeg mjere će se razviti osim gena uvjetuje i okolina, odnosno koliko je dijete imalo prilike za učenje i vježbu. (Starc i sur. 2004)

Sedam osnovnih motoričkih sposobnosti, čiji razvoj već započinje u predškolskog dobi su:

- koordinacija (moguće je djelomično utjecati vježbanjem),

- ravnoteža (u većoj mjeri je ovisna o neurološkim strukturama i nasljednim faktorima),
- preciznost
- brzina (u većoj mjeri ovisi o nasljednim faktorima),
- fleksibilnost (najveći utjecaj je do 5. godine),
- snaga (može se u većoj mjeri razviti vježbanjem),
- izdržljivost¹ (može se u većoj mjeri na nju utjecati vježbanjem).

Sve ove sposobnosti razvijaju se integrirano, a ne pojedinačno.

Omogućavajući i potičući dijete da se kreće i vježba, utječemo na razvoj manje-više svih motoričkih sposobnosti. Ipak u pojedinoj dobi izraženiji je razvoj određenih sposobnosti (Elleneby, 1990). Primjerice, sve do četvrte godine najintenzivnije se razvijaju ravnoteža i koordinacija. Određeni pak pokreti i prirodni oblici kretanja više nego neki drugi pridonose razvoju određenih motoričkih sposobnosti. Npr. trčanje više pridonosi koordinaciji i snazi nego razvoju preciznosti. (Starc i sur., 2004)

2.3.1 Pregled motoričkog razvoja u drugoj i trećoj godini

Osnovna karakteristika ovog perioda je povećana motorička spretnost djeteta. Do kraja druge godine njegove motoričke sposobnosti će se vidljivo usavršiti da će od tek prohodalog jednogodišnjaka postati dijete koje trči i skače. U nastavku se nalazi pregled što sve dijete može u određenoj dobi (Nenadić, 2002; Starc i sur., 2004) s naglaskom na grubu motoriku.

Dijete u dobi od 12 do 18 mjeseci:

- hoda pridržavajući se samo jednom rukom (12 mj.)
- stojeći se spušta kako bi uzelo igračku (12 mj.)
- penje se uz i niz stepenice uz pomoć (12 mj.)
- stavlja lončić u lončić, puni prazni posude (12 mj.)
- drži dvije kocke i uzima treću (12 mj.)
- hoda samostalno široko razmaknutih stapala s rukama u zraku (87% djece do 15 mj. (Starc i sur., 2004))

¹ Pojedini kineziolozi izdržljivost navode kao motoričku (mišićna izdržljivost), a neki kao funkcionalnu (aerobna izdržljivost) jer je uvjetovana radom dišnoga i krvožilnoga sustava.

- četveronoške puže stepenicama (15 mj.)
- ako mu se lopta stavi u ruke može je baciti stojeći samostalno (15 mj.)
- dok hoda ne može raditi ništa drugo, ne mijenja smjer kretanja (18 mj.)
- prelazi iz stojećeg stava u sjedeći (18 mj.)
- nosi, gura i vuče predmete (18 mj.)

Dijete u dobi od 18 do 24 mjeseci:

- hoda sigurnije, spušta ruke dok hoda, a u sljedećoj fazi hoda prilično skladno s naizmjeničnim pokretima ruku i nogu
- javlja se prvo trčkanje sa zaustavljanjem pred preprekom (18 mj.)
- pri hodu može obratiti pozornost na druge stvari
- može čučnuti bez pridržavanja
- dijete ove dobi izrazito je pokretljivo, sve dira, penje se
- voli hodati po suženoj površini
- kad nauči gledati preko ramena, vuče igračke za uzicu
- pri kraju druge godine, saginje se bez pridržavanja
- penje se silazi stepenicama pridružujući jednu nogu drugoj (21 mj.), a nakon toga bez pridruživanja (24 mj.)
- surađuje pri odijevanju i svlačenju
- trči naizmjeničnim pokretima ruku i nogu; trčanje mu je omiljena aktivnost

Dijete u dobi od 24 do 36 mjeseci:

- osnovne značajke razdoblja su: usavršavanje kontrole stajanja, hodanja i radnji koje se izvode rukama
- sposobno je mijenjati smjer u hodu i trčanju
- dobro koordinira pokrete ruku i nogu
- rado igra razne igre ravnoteže
- „hoda“ na koljenima
- kreće se unazad, postrance, po suženoj površini pridružujući korak
- nogom gura loptu (24 mj.), udara loptu nogom (30 mj.)
- pokušava stajati je jednoj nozi (30 mj.)
- može skočiti s obje noge u mjestu
- može skočiti s niske stube – doskok na obje noge
- trči skladnije i spretnije, zaobilazi prepreke

- sigurnije se zaustavlja (sa 3 godine može se naglo zaustaviti i promijeniti pravac kretanja), ali trči ukočeno na cijelom stopalu
- penje se po stepenicama izmjenjujući noge, silazi pridružujući ih i držeći se za ogradu
- baca predmete u određenom smjeru, prvo iz ručnog zgloba, a zatim zamahom ruke
- spušta se niz kosinu
- prelazi prepreke u visini trbuha (2. g), u visini prsnog koša (3 g.)
- na glazbu reagira njihanjem i savijanjem koljena
- kod većine djece vidljiva je dominantne upotreba desne ili lijeve ruke.

2.4 SPOZNAJNI RAZVOJ

„Spoznajni razvoj odnosi se na mentalne procese pomoću koji dijete pokušava razumjeti i sebi prilagoditi svijet koji ga okružuje.” (Starc i sur., 2004)

Dijete je isprva svjesno samo konkretne stvarnosti mu je u vidokrugu. Prema Piagetu (1977) aktivnom interakcijom s okolinom dijete postupno ovladava sve složenijim zamjenama za stvarnost (shemama i pojmovima) i misaonim operacijama. Tijekom tog djelovanja na okolinu, kretanjem u prostoru (hodanjem, puzanjem, trčanjem), baratanjem predmetima (bacanjem, okretanjem, umetanjem) dijete opaža promjene koje je proizvelo (uzročnost), odnose među predmetima, njihove sličnosti i razlike. On to iskustvo upija (asimilira), te se prilagođava na novostečeno iskustvo (akomodira). Kako bi to znanje uredilo i proširilo, Vygotsky (1983) smatra da je djetetu potrebna pomoć odraslog ili starijeg djeteta. Istodobno, kako bi mu omogućili razvoj procesa obrade podatka, treba mu osigurati povoljne uvjete u okolini. Blair (2002) smatra da je za pravilan razvoj živčanih struktura potrebna sigurnost, ljubav okoline, odsustvo straha i stresa. Ramey i Landesman Ramey (1998) navode kako je potrebno razgovorom, primjerom na konkretnim predmetima, objašnjenjem sadašnjih i budućih događaja aktivno razvijati strategije učenja i pamćenja. Zbog nerazvijenosti zamjena za stvarnost, dijete razmišlja na drugačiji način od odraslog. Prema novijim istraživanjima predškolsko dijete je kompetentnije nego što se mislilo, ali su ipak većinom potvrdila Piagetove opise razvojnih razdoblja. (Starc i sur., 2004)

Tijekom prve dvije godine djeca uče o svijetu preko pokreta i osjetila. To je razdoblje Piaget nazvao *senzomotoričkom fazom razvoja*. Spoznavanje okoline temelji se na izravno djelovanju djeteta na okolinu, tako da djeca često eksperimentiraju i istražuju. *Razdoblje od 12. do 18. mjeseca* karakterizira novost i istraživanje. Aktivnim istraživanjem okoline dijete mijenja ponašanje kako bi odgovaralo novostvorenim shemama. Probleme rješava pomoću pokušaja i pogrešaka, a uživa u eksperimentiranju (baca predmete, trga, povlači, ponavlja zanimljive postupke). Sposobno je za svrhovite radnje. Ispunjava verbalne naloge: „Daj...Dođi...Baci...“. Na poznatu imenicu odgovara nekom radnjom ili pokretom (npr. Na spomen poznate pjesme, počinje plesati). Uz riječi rabi geste da bi bolje komuniciralo svoje zahtjeve. *Razdoblje od 18. do 24. mjeseca* karakterizira mentalno predočavanje. Dijete počinje oponašati radnje koje je ranije vidjelo. Polako se počinju javljati mentalne slike za predmete iz okoline i aktivnosti koju je više puta ponavljao, a spominje predmete i izvan situacije u kojoj ih je vidjelo. To je kraj senzomotoričke faze. Dijete ove dobi razumije jednostavne naloge, a da nisu praćeni gestama. Dodaje ili pokazuje veći broj imenovanih predmeta. Kratko sluša ritam pjesmice ili oponašanje različitih zvukova. *Dijete od 2. do 6. godine* nalazi se u predoperacijskom razdoblju. Ovo razdoblje karakterizira sve veća upotreba simbola kako bi si predstavilo svijet u kojem živi. U ovom razdoblju može riješiti manje praktične probleme, nastavlja istraživati, može govoriti o onome što se ranije dogodilo. Počinje razlikovati jedan od mnogo, bolje, sposobnost grupiranja predmeta po jednom svojstvu (centracija). Razlikuje što se radi u određenim dijelovima dana. No još uvijek stvari može sagledati samo iz svog kuta (egocentrizam), mišljenje mu je nelogično i nezreo, te još nije savladalo konzervaciju i reverzibilno mišljenje. Dijete u trećoj godini pokazuje dijelove tijela na sebi i lutki. Sluša i razumije jednostavne priče. Prepoznaje predmete i spominje ih izvan situacije u kojoj ih je vidjelo. Može provesti dva naloga u pravilnom redoslijedu. (Starc i sur., 2004). U drugoj i trećoj godini događa se zadivljujući razvoj govora. Jednogodišnjak koji izgovara samo nepovezane slogove, ili tek pokoju riječ, postati će trogodišnjak koji je usvojio većinu gramatičkih struktura i široki vokabular. Govor se ne uči izolirano. Na njega utječu djetetova iskustva i razvoj apstraktnog mišljenje (Nenadić, 2002).

2.5 RAZVOJ PAŽNJE

Pažnja malog djeteta je kratka, nestabilna i nehотиčna² (nenamjerna, spontana), a veliku ulogu u privlačenju pažnje igraju emocionalno značajni podražaji. Za razliku od starije djece, mlađa djeca se usredotočuju na znatno više nevažnih aspekata i zbog toga su tako neuspješna na glavnom zadatku.

Prema Neville (2007) pažnja se razvija na sljedeći način:

| Dob | Aktivnost |
|----------------|---|
| 2 do 7 mjeseci | Dojenče gleda osobu, oponaša izraze i razmjenjuje s njom zvukove oko 2 do 3 minute u dobi od 2 mjeseca, odnosno 5 minuta u dobi od 7 mjeseci. |
| 18 mjeseci | Dijete provodi oko 30 sekundi u jednoj aktivnosti, odnosno 1 do 2 minute u nekoliko aktivnosti, prije nego što potraži pažnju odgajatelja/roditelja. |
| 2 godine | Dvogodišnjak će u samostalnoj igri u jednoj aktivnosti provesti 30 do 60 sekundi, a uz ohrabivanje odraslog za nastavak rada od 2 do 3 minute. |
| 2½ godine | Jedna aktivnost u samostalnoj igri trajat će oko 2 minute. Često traže stalnu pažnju odrasle osobe. U maloj grupi djece ili pored male grupe djece, dijete se može igrati neprekidno oko 10 minuta. |
| 3 godine | U samostalnom radu dijete ove dobi može provesti 3 do 8 minuta, ukoliko mu je aktivnost zanimljiva, te je može i dovršiti ako nije zahtjevna. |

Interesantan je stav Montessori pedagogije i uloge odgajatelja vezano za razvoj pažnje:

U trenutka kada se dijete počne zanimati za neku aktivnost, kada radi sa zanimanjem i pozornošću, u tome ga se ne smije nikako prekidati. Čak je i kratka pohvala u prolazu, poput "bravo", dovoljna da dijete prekine rad i izgubi zanimanje za duže vrijeme. Kada pak dijete u radu zapne, odgojiteljica treba znati kako djetetu pomoći, a da ono pritom ne izgubi

² Nehotična pažnja uspostavlja se i održava neovisno o svjesnoj namjeri osobe.

zanimanje za aktivnost i da je samostalno nastavi. Iz takvog je pristupa djetetu uočljivo koliko je uloga Montessori odgojiteljice složena: treba aktivno promatrati i pasivno pomagati djetetu u radu. Takav je pristup ujedno i jedinstveno i prepoznatljivo geslo Montessori modela: "Pomozi mi da to učinim sam". (Montessori, 2003)

2.6 SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ I RAZVOJ POJMA O SEBI

Osnovne značajke svih emocija u ranoj dobi su intenzitet i promjenjivost. Ove značajke uzrokovati će dramatične reakcije djeteta koje su često kratkog vijeka.

„Uloga odraslog je da pomogne djetetu razumjeti vlastite emocije i nositi se s njihovim intenzitetom i brzim promjenama.“ (Nenadić, 2002:18).

U razdoblju druge i treće godine dijete se nalazi između dvije dijametralno suprotne razvojne tendencije: ona za osamostaljenjem (autonomijom) i ovisnošću o drugima (heteronomijom). Dijete stoga traži da bude vođeno, ali i teži da samo sebi bude vođa. Usklađivanju ovih dviju osnovnih razvojno-odgojnih tendencija može pridonijeti odrasla osoba, jer dijete treba odrasle u svakoj sredini u kojoj se nađe.

Između 15. i 24. mjeseca vrijeme je najjačeg negativizma. Dijete prkosnim ponašanjem ispituje granice moguće samostalnosti i nezavisnosti (ispadi bijesa). Oko druge godine ulazi u kratko razdoblje ravnoteže, zadovoljstva svojim postignućima, te negativizam prividno opada (Starc i sur., 2004).

Uspostavljanje jasnog pojma o sebi (oko 2. godine) znatno mijenja djetetovo ponašanje. Najprije i najuočljivije, ono omogućuje nastanak djetetu da se suprotstavi okolini pokazujući neposlušnost i otpor prema nametanju zahtjeva. Zatim dijete prikazuje prividnu sebičnost, nastojeći na svaki način potvrditi posjedovanje i vlasništvo nad „svojim“ predmetima i nemogućnosti „dijeljenja“ svojega vlasništva (Starc i sur., 2004:41).

Pojam o sebi postupno će omogućiti prosocijalno ponašanje, igre oponašanja, zajedničku igru, zajedničko rješavanje zadataka.

Tijekom druge godine započinju pokušaji igre s drugim djetetom, no ti pokušaji su malobrojni i slabo izraženi. Oblik društvenosti mijenja se od 2. do 5. godine kad dijete sve češće uspostavlja kontakt s drugom djecom, a interakcije postaju sve dulje. Istovremeno su učestaliji sukobi s drugom djecom. Na razvoj društvenosti utječe i

odgajatelj, stvarajući prilike za zajednički igru i davanjem primjera suradničkog i prijateljskog ponašanja.

3 Specifičnosti rada u skupinama ranog odgoja

3.1 KURIKULUM RANOG ODGOJA

Dosad iznesene razvojne karakteristike djece u drugoj i trećoj godini života, osnova su nastanak kurikuluma ranog odgoja i planiranje aktivnosti koji proizlaze iz njega, jer kvalitetni programi ranog odgoja, „...pokazuju vrlo pozitivne učinke.“ (Stkoes Szanton, 2000:29). Ukoliko želimo pripremiti razvojno primjeren program, moramo imati na umu da

...program koji uvažava dobne i individualne razvojne značajke djeteta, nije oponašanje dobrih predškolskih programa za viši uzrast. Razlike između jasličkih i vrtićkih programa su kvalitativne i uvjetovane posebnostima jednog i drugog uzrasta (Nenadić, 2002:9).

I Pica kad govori o pripremi programa ranog odgoja u području tjelesnog odgoja smatra da „razvodnjavanje“ predškolskog programa ne dolazi u obzir, te kaže da je kod pripreme programa vježbanja za ranu dob, malo toga mogla preuzeti iz programa za predškolsku skupinu. „Pjesme je trebalo skratiti, a u mnogim slučajevima i usporiti. Naravno, uz to je trebalo i osmisliti nove pjesme i aktivnosti.“ (Pica, 2014:1) „Poznavanje razvojnih normi iznimno je važno za praćenje razvoja djeteta i jedna od osnovnih pretpostavki razvojne primjernosti programa.“ (Nenadić, 2002:13) Na taj način sastavljen program najviše će pomoći djetetovom razvoju, te ujedno svesti frustracije djeteta i odgajatelja na minimum.

Osim poznavanja razvojnih karakteristika, za stvaranje dobrog kurikuluma važno je i promatrati djecu. To znači da će odgajatelj učestalo tijekom različitih aktivnosti promatrati djecu, njihove interese i reakcije kako bi na temelju tog promatranja usmjerio dijete u aktivnost ili pripremio daljnje poticaje.

Pri osmišljavanju planiranog kurikuluma uvijek je bolje poći od promatranja onoga što rade djeca u grupi, nego od predodžbi o vještinama tipičnim za određenu dob, jer su razvojne norme ipak, okvirne. Promatranjem ćete kod djece u svojoj grupi uočiti vještine koje počinju razvijati, na čije se ponavljanje treba orijentirati za koje su djeca najčešće intenzivno zainteresirana. Takvim ćete pristupom izbjeći opasnost da preteškim aktivnostima ubrzate razvoj djece što vodi njihovim nepotrebnim frustracijama (Nenadić, 2002:29)

3.2 ULOGA ODGAJATELJA I ODGOJNI STIL PRIMJEREN RANOJ DOBI

Uspješni odgajatelji (a to je od posebne važnosti upravo u ranoj dobi) su osobe koje:

...prihvaćaju i proširuju ono što djeca nagoni rade, nadograđuju njihove interese, ne ograničavaju ih neprestano zabranama, u isto vrijeme postavljajući čvrste i realne granice koje su nužne s obzirom na fizičku nestabilnost u kombinaciji s njihovom istraživačkom prirodom. Uspješni praktičari nisu toliko okupirani „učenjem“ djece, koliko udjelom u njihovoj radosti otkrivanja (Nenadić, 2002:24).

Odgajatelja se još naziva *podržavajući sudionik*, jer dopušta djeci samostalno učiniti ono za što su sposobna i pruža im podršku kad je to potrebno. Kako je značajna razvojna karakteristika ove dobi neprestano kolebanje između želje za samostalnošću i ovisnosti o odraslom, za uspješan rad važno je pronaći način da se djeci omogući što više samostalnosti u aktivnostima i donošenju odluka.

Odgajatelji u ranom odgoju su *fleksibilni* kod provođenja aktivnosti, te dopuštaju djeci da vode i da ne sudjeluju. „Svaki je proces učenja u visokoj korelaciji s *motivacijom*, stoga jaslička djeca najviše uče iz aktivnosti koje sama biraju.“ (Nenadić, 2002:28).

Pravila koja se postavljaju treba biti što manje, te će se odnositi prvenstveno na sigurnost i rutinske aktivnosti, a važno je provoditi ih dosljedno i usklađeno (oba odgojitelja).

Jedan od temeljnih principa rada u ranoj dobi je tzv. *pozitivno preusmjerenje*, odnosno zamjena neprihvatljive aktivnosti najsličnijom prihvatljivom. (Primjer: Dio starije djece je počeo trčati po sobi. Odgajatelj je uočio da je dvorana koja se nalazi tik do sobe dnevnog boravka slobodna, te je tu djecu sakupio i odveo na mjesto gdje sigurno mogu trčati.)

Kad se obraća djetetu, odgajatelj nastoji komunicirati mirnim tonom i na *afirmativan* način, jer će dijete na ovom stupnju razvoja lakše shvatiti što želimo da napravi, nego što ne smije (Npr. Umjesto: „Ne penji se po ormaru.“ reći ćemo „Penjemo se po penjalici.“)

3.3 SPECIFIČNOSTI RADA U SKUPINI DJECE RANE DOBI

U skupinama djece rane dobi rijetko nailazimo na zajedničke aktivnosti cijele skupine. Djecu rane dobi vrlo je teško okupiti u zajedničku³ aktivnosti (često se događa da dok posljednje dijete dovedemo na željeno mjesto, oni koji su se prvi okupili već odu), a previše aktivnosti u većim grupama djecu čini nervoznom i nekooperativnom. Inzistiranje na sudjelovanju sve djece u planiranim aktivnostima polazi od pogrešne pretpostavke da djeca ove dobi stalno moraju funkcionirati kao grupa smatra Nenadić (2002).

Grupa vršnjaka, upravo zato što je prebogata mogućnostima, traži od djeteta značajan emotivni, intelektualni i tjelesni angažman, što može uzrokovati određene poteškoće. Upravo zato je važno raditi u malim grupama. (Galardini, 2016:95)

„Kratkotrajna pažnja male djece i činjenica da ih je lako omesti dodatni je argument primjerenosti rada u malim grupama.“ (Nenadić, 2002:28) (Primjer: Djeca su u dvorani u krugu plesala „Ringe ringe raja“, kad dijete ugledalo kroz staklena vrata sestru u hodniku i počelo plakati. Dijete s hodnika je ušlo u dvoranu, a nekoliko druge djece im se pridružilo. Ostala djeca krenula su se penjati po strunjačama koje su srušili na pod. Odgajatelj se morao prilagoditi novonastaloj situaciji, a kod sljedećeg odlaska u dvoranu zaklonio je vrata krevetićima koji se tamo i onako nalaze.).

No radi poticanja prvih oblika iskustva zajedništva, povremeno će se provoditi zajedničke i grupne aktivnosti. Najbolji način da djecu uvedemo u takvu aktivnost je da jednostavno započnemo (npr. postavimo špagu po podu i počnemo po njoj hodati). Djeca kojoj je ta aktivnost zanimljiva i razvojno prilagođena prije ili poslije će se pridružiti. Ovaj način rada odgovara dječjoj potrebi za samostalnošću ovoj dobi. S vremenom, kako se skupina sve više povezuju, aktivnosti dosljedno ponavljaju, a djeca odrastaju to će biti sve uspješnije, no pravilo ove dobi je da se zajedničke aktivnosti svedu na minimum. (Primjer: Nakon mjesec dana redovitog odlaženja na „Sat TZK“, Pačići su uspješno naučili u dvoranu ulaziti bez trčanja i sjesti na klupicu, te sačekati upute odgajatelja. No u aktivnosti nakon toga, gotovo se nikad nisu uključila sva djeca.).

³ Prema pedagoškoj dokumentaciji razlikujemo zajedničke (cijela skupina), grupne (dio skupine) i individualne aktivnosti.

Aktivnosti kojima je potreban veći nadzor (npr. penjanje po švedskim ljestvama), provode se za vrijeme preklapanja odgajatelja. Ukoliko to nije moguće, djeci koja ne sudjeluju u aktivnosti ponude sigurne i jednostavne igre (npr. lopte i obruči).

Ovakav način rada može kod odgajatelja izazvati osjećaj nedovoljne efikasnosti i bojazan da neka djeca neće imati priliku uključiti se u aktivnost, što je neopravdano, jer kraće vrijeme za pripremu i pospremanje obično omogućuje uključivanje sve djece koja žele sudjelovati. Osim toga, uvijek možete ponoviti aktivnost. (Nenadić, 2002:27)

Karakteristika djece ove dobi je da ne vole i ne znaju čekati. Iz tog razloga dobro je materijale za aktivnost pripremiti prije početka, imati dovoljnu količinu poticaja/rekvizita kako bi djeca ne bi morala predugo čekati svoj red, odnosno dok čekaju usmjeriti ih na neku drugu aktivnost. (npr. Djeci smo za vrijeme boravka u dvorani pripremili 4 tricikla. Ostala djeca su oponašajući odgajatelja puzala po klupici, a troje djece je trčalo po dvorani.)

Uspješnost rada znatno će ovisiti i o dinamici grupe, koja je u ranoj dobi vrlo promjenjiva. U usporedbi sa starijom skupinom, djeca rane dobi češće izbivaju zbog bolesti, emocionalne reakcije se brzo izmjenjuju, te neprestano osciliraju između želje za samostalnošću i ovisnošću o odgajatelju. U takvim uvjetima nikad nije izvjesno kako će proći planirana aktivnost (Primjer. Tjelesna aktivnost organizirana u sobi, jednog dana kad su iz skupine izbivali dijete koje puzi i djeca koja obično ne žele sudjelovati u grupnim aktivnostima, na čuđenje odgajatelja odvijala se punih 20 minuta uz vrlo zainteresirano sudjelovanje sve djece.).

Odgajatelji djece rane dobi često mogu osjećati frustraciju uzrokovanu osjećajem neuspješnosti da se ostvari planirano, no uzmemo li u obzir da je svaka situacija prilika za učenje, ovaj osjećaj je neopravdan. Isto tako valja naglasiti da u skupinama ranog odgoja ne treba planirati previše strukturiranih aktivnosti.

3.4 NJEGA I RUTINSKE AKTIVNOSTI

Veliki dio vremena u skupinama ranog odgoja otpada na njegu i rutinske aktivnosti. Pod rutinama smatramo svakodnevne aktivnosti koje se odvijaju na određeni način. Možemo ih gledati kao rutine koje se odnose na raspored dana (dolazak, pozdrav), biološke potrebe (njega, obroci, odmor), funkcionalne (organizacija prostora i

materijala), ali i određene aktivnosti koje se učestalo ponavljaju i nude djeci. (op.a. U posljednju kategorije ulazi i aktivnosti tjelesnog vježbanja ukoliko se odvijaju redovito). O važnosti rutina govori Emiliani (prema Galardini 2016:72) kad kaže: „Događaji koji se ponavljaju u isto vrijeme i na isti način, doprinose dječjem osjećaju stabilnosti i kontinuiteta, te su osnova za prilagodbu djeteta na ustanovu ranog odgoja.“

Ukoliko grupe nisu podijeljene na mlađe i starije, može se očekivati da će većina djece još uvijek biti u pelenama ili odvikavanju od istih, te će se za presvlačenje i pomaganje odvojiti znatno vrijeme. Isto tako i vrijeme obroka može potrajati znatno duže. Neka djeca tek uče koristiti žlicu, piti iz čaše, guliti mandarinu. Još uvijek istražuju nove okuse i teksture, uvježbavaju sjediti mirno za stolom dok jedu, te ne možemo očekivati da će to proći brzo i jednostavno kao kod većine djece predškolske dobi. No i ove su aktivnosti i izvrsna prilika za učenje i uspostavljanje boljeg kontakta s djetetom. Tako je presvlačenje djeteta „...prilika je u kojoj odgajateljica ostvaruje dugotrajni kontakt očima s djetetom i s njim vodi individualni razgovor.“ (Stkoes Szanton, 2000:91). Te prilike smo koristili i u Pačićima, pa smo tako tijekom presvlačenja s djecom učili brojalice i pjesmice koje su činile dio igre u dvorani, dijelove tijela što nam je olakšalo vježbanje, razgovarali o rekvizitima koje smo do sada koristili, aktivnostima koje slijede i pravilima koja moramo poštovati kod vježbanja.

3.5 KARAKTERISTIKE IGRE U DRUGOJ I TREĆOJ GODINI

U dobi *od 12 do 18 mjeseci* dominira funkcionalna igra s naglaskom na usavršavanju onih funkcije koje sazrijevaju u ovom razdoblju (uspravljanje, hodanje, hvatanje vrhovima prstiju, bacanje, zatvaranja, umetanje). U ovoj dobi su omiljene taktilne igre dijete odgojitelj praćene brojalicama, tješilicama, odnosno svih što ima ritam. Dijete se radije igra s odraslim, nego vršnjacima. Počinje se javljati paralelna igra, tj. samostalna igra u blizini drugog djeteta, bez suradnje. Javlja se i imitativna igra (oponašanje jednostavnih i poznatih radnji).

Kod djece u dobi *od 18 do 24 mjeseca* još dominira funkcionalna igra. Simbolička igra javlja se na način da dijete, prerađujući svoja iskustva, na sebi ili lutki oponaša ono što mu se dogodilo i što mu se svakodnevno događa. S obzirom na to da se dijete radije igra s odraslima ili starijom djecom nego vršnjacima – još dominira paralelna igra.

Djeca ove dobi posebno vole igre u pijesku, igre tijestom i vodom. Jednostavna igra ima-nema prelazi u složenija skrivanja.

Djeca u dobi *od 2 do 3 godine* rado se igraju kraj vršnjaka, ali u tim igrama samo povremeno preuzimaju određene uloge. Još je česta pojava paralelne igre. Tek će trogodišnjaci započeti sa suradničkim igrama. Od 2. godine javlja se simbolička igra kao rezultat djetetova iskustva u interakciji s odraslima. U igru uključuje predmete koji zamjenjuju realne i daje im nazive prema potrebi igre. Igra počinje slijediti redosljed stvarnih aktivnosti (Nenadić, 2002).

Simbolička igra je djetetov instrument pomoću kojeg ono uči o svijetu oko sebe: kako funkcioniraju međuljudski odnosi (igre uloga, igre s lutkom i plišanim igračkama), kako se ponaša unutar društva i prema drugim ljudima (imitacija roditelja), koje su funkcije pojedinih predmeta (substitucija i imitacija) itd. Bez razvoja simboličke igre, dijete se ne može niti kognitivno uredno razvijati i obrnuto – ako nije došlo do razvoja simboličke igre nakon treće godine života, može se posumnjati u djetetov uredan razvoj.

4 Motorički sadržaji u skupinama djece rane dobi

4.1 VAŽNOST POKRETA U RANOJ DOBI

Tijekom 20-tih godina prošlog stoljeća, psihologija je naginjala biološkim objašnjenjima dječjeg razvoja. Psiholog A. Gesell proveo istraživanje jednojajčanih blizanaca u kojem je jedan blizanac svakodnevno uvježbavao hodanje po stepenicama i povezane motoričke aktivnosti, dok drugi nije bio podvrgnut posebnom treningu. Nakon šest tjedana nije bilo znatne razlike, te je zaključio da je vještina penjanja rezultat biološkog razvoja, a ne njihovog vježbanja. No to je bilo malo pojednostavljen zaključak.

Iako posebno uvježbavanje ne mora ubrzati djetetov motorički razvoj, određena količina iskustva čini se nužnom za normalno odvijanje razvoja. Utvrđeno je da djeca koja su lišena fizičkog podraživanja ili mogućnosti kretanja imaju usporen motorički razvoj. Kad je toj djeci pruženo dodatno podraživanje, njihove su se motoričke vještine naglo poboljšale. (Vasta i sur., 2005:188).

Isto primjećuje i Pica kad kaže da je česta zabluda da se tjelesnim razvojem automatski stječu i motoričke vještine, dok je istina da je sazrijevanje samo preduvjet kako bi dijete moglo izvesti motoričku vještinu na najnižem nivou. „Stalna vježba i upute, potrebne su ako želimo da se nivo izvedbe i repertoar pokreta povećaju.“ (Gallahue & Cleland Donnelly prema Pica, 2014:3).

Sanders (2015) tvrdi da bi došlo do razvoja motoričke vještine, dijete rane dobi prvo moramo izložiti vještini, a zatim mu dopustiti da istražuje i eksperimentira što sve njegovo tijelo može. Vještinu će dijete usvojiti, ukoliko mu je pruženo dovoljno prilike da se zabavlja pokretom. Dalje smatra kako uloga odgajatelja u ranom odgoju nije naučiti dijete određenu vještinu, već je njegov zadatak osigurati djetetu sigurnu okolinu, prikladnu opremu i dovoljno vremena za istraživanje novih pokreta.

Istraživanja pokazuju da će dijete kojem nedostaje istraživanja i eksperimentiranja sa svojim tijelom ranoj dobi, u kasnijoj dobi morati uložiti dodatni napor kako bi bilo kompetentno u motoričkim aktivnostima (Sanders, 2015:4).

I Starc i sur. navodi:

Prema Vasta i sur. (1998) i Teodorović i sur. (1997) od prvih pokušaja djeteta u izvođenju osnovnih pokreta do zrele skladne radnje prođe i do tri

godine, pa zato djetetu treba dovoljno vremena i prostora da prakticira, vježba i tako usavršava svoje motoričke vještine (Starc i sur., 2004:16).

Na temelju istraživanja koja se provode posljednjih desetljeća potvrđeno je da i u ovom razvojnom području (motoričkom) „...dijete odgovara na strukturalno drugačiji način od odraslog.“ (Nicolodi, 2015:20). Za razliku od adolescenata i odraslih koji užitak doživljavaju u natjecanju i postizanju rezultata, dijete radost pronalazi u samom pokretu i osjetima koji iz njega proizlaze. Naravno između te dvije krajnosti, dijete prolazi različite faze razvoja, a na pedagoškim modelima da prate i potiču taj razvoj od rane dobi do adolescencije (Nicolodi, 2015).

Razvojno prilagođen program motoričkih aktivnosti dat će djeci priliku i smjernice potrebne za usavršavanje motoričkih vještina. Na taj način dijete će doživjeti uspjeh, a vježbanje kao ugodnu aktivnost, te je vrlo vjerojatno da će nastaviti vježbati i kasnije u životu. Iz društvenog i emotivnog aspekta, djeca kroz motoričke aktivnosti ulaze u komunikaciju s drugima, osvještavaju svoj i tuđi prostor, uče se surađivati i čekati red. Učenje djeteta najintenzivnije je kroz igru, eksperimentiranje, istraživanje i otkrića. Krećući se polako, brzo, tiho, glasno, gore, dolje, ispod, iznad djeci se omogućava da te pojmove dožive i stave u kontekst, te ih na taj način učenje brže i trajnije (Pica, 2014).

Iako se svi slažu da malo dijete mora što više budnog vremena provesti aktivno, preporuke variraju od države do države. Tako škotska PAHA⁴ preporuča za djecu koja su počela hodati pa do pete godine starosti, 3 sata tjelesne aktivnosti dnevno. Američka organizacija NASPE⁵ smatra da dijete rane dobi treba pola sata strukturiranih aktivnosti i najmanje, a preporučljivo je i više, jedan sat slobodne igre dnevno. Australijski „Department of Health and Ageing“⁶ navodi da dijete od prve do treće godine treba provesti 3 sata dnevno aktivno, stavljajući naglasak na količinu vremena, a ne na intenzitet aktivnosti.

⁴⁴ Physical activity and Health Alliance, Škotska

⁵ National Association for Sport and Physical Education, SAD

⁶⁶ Odjel za zdravlje i starenje

4.2 BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja su prirodni ili spontani načini kretanja, a djeca ih od rođenja do treće godine života, nagonski započinju realizirati bez poduke odrasle osobe. Tijekom razvoja djeteta ova motorička znanje prethode učenju kinezioloških motoričkih znanja (Neljak, 2009:45).

Možemo ih podijeliti u četiri kategorije:

- *savladvanje prostora*: različiti načini puzanja, hodanja, trčanja kojima se savladava prostor na različitim vrstama podloga, nagiba, smjerova.
- *savladvanje prepreka*: različiti načini provlačenja, penjanja, silaženja, skakanja, kojima se savladavaju različite vrste okomitih, kosih i vodoravnih prepreka.
- *savladvanje otpora*: različiti načini dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja, kojima se savladavaju pasivni otpori objekata različitih masa i oblika,
- *savladvanje baratanje predmetima* (manipulacija): različiti načini bacanja, hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta različitog broja, oblika i masa u određenom prostoru i vremenu.

Sva biotička gibanja javljaju se su u tri faze, povezano s razvojem živčanog, koštano-zglobnog i mišićnog sustava:

- faza pojave gibanja: pokreti su nesigurni, kratkog trajanja, tek započinju sa svojom svrhom, a osnovni tijek je tek prepoznatljiv.
- faza povezivanja gibanja: dijete ima višu razinu kontrole pokreta ili kretnji.
- faza upotrebe gibanja: sastavni dijelovi gibanja postaju usklađeni i sigurni, a gibanje potpuno u funkciji i upotrebljivo u cijelosti.

Osnovnim biotičkim znanjima smatramo sljedeća motorička znanja:

- puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, bacanje i hvatanje (Neljak, 2009).

Razvoj primarnih motoričkih znanja (svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i manipuliranje predmetima) pripada ranom djetinjstvu i mladosti te se njihovo usvajanje ne može odgađati, za razliku od sekundarnih motoričkih znanja. (Findak i Delija, 2001)

U nastavku se nalaze opisi osnovnih motoričkih znanja, te način na koji se mogu provoditi s djecom rane dobi. Uz gore navedena znanja još su opisani vis, brahijacija, kotrljanje i kolutanje.

4.2.1 Puzanje

Dijete počinje puzati oko devetog mjeseca, a do dvanaestog mjeseca puzanje je usavršeno i dijete može puzati uz stube. Puzanje pozitivno utječe na razvoj i snagu svih mišićnih skupina, posebno mišića ruku, ramenog pojasa i trupa, na pokretljivost zglobova, kralježnice, te na razvoj koordinacije. Usavršavanjem puzanja djeca svladavaju i upoznaju prostor. Djeca vole puzanje i provlačenje, a u igri sami pronalaze daljnje izvedenice njihove izvedbe (Neljak, 2009).

Puzanje uključuje pokrete kojima se prelazi preko središnje osi tijela i usklađeno koristi obje polutke mozga. Križno-lateralni pokreti nam omogućavaju potpuni senzorički pristup (slušni, vizualni, proprioceptivni) s obje strane tijela (Hannafor, 2007:132).

Ti isti križno lateralni pokreti igraju pozitivnu ulogu u i razvoju vještina pisanja i čitanja. Kako se događa da „neka djeca preskaču ovu razvojnu fazu – tako da 13% djece ne puže“ (Starc i sur., 2004:80), a djeca koja pužu kad jednom kad prohodaju rijetko se njome koriste trebalo bi zbog navedenih dobrobiti aktivnosti puzanja češće uključivati u aktivnosti ranog odgoja. To navodi i Ivanković kad govori o pokretnim igrama:

Ne bi trebao da prođe dan, a da djeca ne hodaju četveronoške ili da se ne provlače ispod stolova i stolica, da naprave tunel od stolica i obruča, šiba i slično. Te igre utječu na održavanje gipkosti kralježnice i jačaju trbušni zid (Ivanković, 1988).

Puzati možemo na dva osnovna načina. Prvi način je nisko puzanje (*crawling*) kada je trup na podu, glava i ramena u zraku, a dijete puzi mičući laktove i kukove. Kad provodimo ovu motoričku aktivnost, s djecom ćemo razgovarati o crvima, glistama, zmijama i tuljanima i o tome kako se oni kreću. Bilo bi dobro pokazati fotografiju istih, te pozvati djecu da ih pokušaju oponašati. Drugi način je visoko puzanje (*creeping*), gdje se dijete kreće na koljenima i šakama, ili na stopalima i šakama. Ovdje se s djecom može razgovarati kako se kreće dojenčad, psi i mačke, te ih poticati na oponašanje. Aktivnost će se obogatiti tako što ćemo postaviti tunele ili velike kartonske kutije kroz koje djeca mogu puziti. Ako su djeca savladala križno puzanje, možemo je nadograditi zadatak tako što ćemo im demonstrirati homolateralno puzanje (ista ruka, ista noga). (Pica, 2014:65;117). Djeca vole aktivnosti puzanja i provlačenje, što je razumljivo jer se kod djece prvo razvijaju pregibači, a nakon toga ispružači. Stoga je preporučljivo nakon vježbi puzanja i provlačenja napraviti zadatak koji zahtjeva

istezanje, npr. pljesnuti iznad glave. Puzati se može u različitim smjerovima po različitim podlogama (klupi, po tlu, po niskoj gredi), mogu se provlačiti ispod/kroz različitim prirodnih i umjetnih prepreka, ali moramo paziti da higijenski uvjeti budu odgovarajući (čisto tlo, strunjača, suh travnjak). (Findak i Delija, 2001). Puzati još možemo i uz kosinu, niz kosinu, oko prepreka, gurajući predmet ispred sebe i sl.



Slika 1. Provlačenje ispod špage



Slika 2. Spontano puzanje po dvorani

4.2.2 Hodanje

Početak hodanje događa velikom dobnom rasponu. Nije dobro tjerati dijete na hodanje ili ga „šetati“ prije nego prohoda, već mu treba omogućiti puzanje i uvježbavanje održavanja ravnoteže (Stkoes Szanton, 2000). Kad dijete prohoda, njegov hod je nesiguran, tempo neujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani, a koraci kratki. Negdje oko treće godine nestaje geganja, suvišni pokreti nestaju i hodanje je ujednačenije. Važnost hodanja naglašava Findak kad kaže: „Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja. Hodanje pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a osobito na lokomotorni sustav.“ (Findak, 1995:34).

Nenadić (2002) kaže da je djeci koja su tek prohodała dobro je ponuditi igračke na povlačenje i guranje koje im omogućuju usavršavanje ravnoteže i kretanja u uspravnom položaju. Često će spontano gurati stolice, kutije, kolica, drugo dijete na igrački za jahanje ili u kutiji.

Pica (2014) u svom programu, aktivnosti hodanja stavlja na sam početak i to uvođenjem različitih načina hodanja (slobodno, na mjestu, naprijed, unatrag, u stranu). Nakon toga nadograđuje aktivnost uvodeći glazbu s promjenljivim ritmom i brzinom, koja djecu potiče da se kreću u skladu s promjenama, ne očekujući naravno da će to odmah savladati. U sljedećoj fazi djeca mogu hodanje u ritmu mogu popratiti pjesmom

ili udaraljka, nakon čega možemo uvesti stupanje u mjestu i u hodu. Za poticanje na aktivnost djeci možemo pokazati slike limene glazbe i razgovarati o tome kako se kreću. Hodanje na prstima djeca će u prosjeku moći izvesti nakon druge godine, a koristi se u cilju istraživanju jačine pokreta, te tu uvodimo pojmove lagano (na prstima) i teško (cijelim stopalom). (Pica, 2014).

Kada dijete počne sigurnije hodati, možemo po podu postaviti prepreke, ne više od 15 cm (špage, koluti, štap ili sl.), koje će ga poticati da još više odiže noge i jača mišićnu masu. To će ga pripremiti za stupanje i stajanje na jednoj nozi.

Stupanje je dobar način za razvoj ravnoteže i koordinacije, te osjećaja za ritam. Odgajatelj stupanje uvodi u tri koraka. Prvo pokazuje djeci kako visoko dizati koljena za vrijeme hoda, nakon toga uvodi glazbu s izraženim ritmom i na kraju uvodi pljeskanje ili udaranje štapićima u ritmu. Igra koja se može koristiti kod istraživanja različitih načina hodanja je



Slika 3. Hodanje po špagi



Slika 4. Hodanje po klupici

„Prati vođu“ kad odgajatelj mijenja tempo i smjer hodanja, a djeca ga prate (Sanders, 2015).

Za usavršavanje hodanja, razvoj ravnoteže i spretnost održavanja pravca pri kretanju koristit ćemo aktivnosti hodanja po stazi u raznim varijacijama. Staze se mogu na podu iscrtati, označiti ljepljivom trakom ili postaviti dasku širine oko 30 cm. Iako su djeca obično dovoljno motivirana hodanjem po suženoj površini, za dodatnu motivaciju može se na kraj staze ili po stazi postaviti igračka. Na sljedećem nivou aktivnosti postavljaju se predmeti koje je po stazi potrebno zaobići, hoda se po povišenoj površini, po oznakama na podu (npr. papirnati otisci stopala zalijepljeni po podu, krugovi nacrtani kredom) (Nenadić, 2002).

Hodati se još djeca mogu po stepenicama, po kosini uzbrdo i nizbrdo, između gredica ili crti, po tlu različitog sastava (pijesak, trava, beton, šljunak, zemlja). Kako bi potakli senzomotorički razvoj djeca hodaju bosih nogu po različitim površinama (vuna, spužva, papir, najlon, pucketava folija, stiropor i sl.)

4.2.3 Trčanje

Trčanje je osnovni oblik kretanja, ali složeniji i intenzivniji od hodanja, te moramo paziti da ga provodimo u skladu s razvojnim i individualnim karakteristikama djece. Pozitivno utječe na srčano-krvožilni, dišni i lokomotorni sustav, te na poboljšanje opće izmjene tvari. Karakteristika predškolske djece je da trče punim stopalom, pa trčanje nije elastično. Vježba trčanje treba provoditi kroz igru, a ne kao „suho“ trčanje kako to naziva Findak. (Findak i Delija, 2001) Na početku, malom djetetu treba mnogo koncentracije kako bi moglo trčati pravocrtno, i to kratko vrijeme i sporo. Negdje oko druge godine, razvija sposobnost zaobilaženja stvari koje mu se nađu na putu pri trčanju i povećanje brzine bez da padne.

Kod boravka u dvorištu ili parku, trčanje će se uvježbavati tako što će se djecu poticati da trče od jednog do drugog odgajatelja. Razvojem vještine dijete počinje uživati u igrama lovice, te je to najbolji način za vježbe trčanja u ranoj dobi. (Važno je iz sigurnosnih razloga djeci objasniti da smiju bježati samo u igri kako se bježeći od odgajatelja u drugim situacijama ne bi dovela u opasnost.) Kad se dijete zaustavilo, zaustaviti će se odgajatelj i napraviti pauzu prema njegovim potrebama. Za razvoj pravilnog položaja kod trčanja (ruke i noge u opoziciji, nožni prsi usmjereni naprijed, ruke lagano savijene u laktu i gibaju se uz tijelo, gornji dio tijela lagano nagnut naprijed) trebat će nekoliko godina, a potičemo ga tako što povećavamo brzinu trčanja kod djeteta. (Sanders, 2015). I Nenadić predlaže igranje s djecom raznih igra „lovice“, jer djeca vole hvatati i biti hvatani. Ove igre se provode tek kad djeca dobro upoznaju odgajatelja i steknu u njega povjerenje i kad imamo veći prostor na raspolaganju.

Igre koje se mogu koristiti za uvježbavanje trčanja:

- Djeca trče do igračkaka na drugom kraju prostorije. Svako dijete uzme jednu igračku i trči odgajatelju. Za manju djecu, dobro je da jedan odgajatelj stoji pored igračkaka i usmjerava dijete što učiniti.
- Djeca trče jedan iza drugoga između spužvastih elementima (slalom) i tako mijenjanju smjer kretanja.

- Dio prostora definiramo kao garažu. Na poziv odgajatelja da upale „auto“ djeca izlaze iz „garaže“ i trče po sobi. Na poziv „Vratite se u garažu“ djeca trče natrag u za to određen prostor.
- Odgajatelj je vjeverica/zec/medo, a djeca ga love po prostoru.

Zapažanje: Promatrajući skupinu Pačića primijetila sam kad je odgajatelj onaj koji bježi, igra je kontroliranija (odgajatelj bira kuda će se trčati i na koji način), više djece sudjeluje (djeca oponašaju odraslog) i nije im nužno važno da ga uhvate, već da trče. Kad je odgajatelj lovac, djeca čekaju da ih se uhvati, te je igra kraća i statičnija.

4.2.4 Penjanje, vis i brahijacija

Penjanje se smatra oblikom kretanja i važna je točka u tjelesnom razvoju djeteta. Dio je prirodnog zdravog razvoja i dijete će čim prohoda pokazati interes za penjanje. Djeca rane dobi obožavaju penjanje i nagonski su penjači, te obično ga nije potrebno poticati ili podučavati, već samo osigurati sigurno mjesto za penjanje i nadzirati dijete. Ova aktivnost pomaže djetetu da svijet sagleda iz drugog kuta, te ćemo uočiti kako se dijete rane dobi se penje se po svemu – stolicama, stolovima, ormarima i sl. Penjanjem ono jače mišiće trupa, ruku i nogu, te razvija snagu i motoriku šake, što je važno za mnoge životne aktivnosti u koje spada i pisanje. Penjući se dijete pozitivno utječe na razvoj ravnoteže, koordinaciju pokreta i koordinaciju oka i ruke. Sanders smatra da je penjanje u odgojnim ustanovama zanemareno, te da treba ukazati na njegovu važnost (Sanders, 2016). U svojoj knjizi ukazuje na studiju koju je prenio The Guardian, a koja je pokazala kako su desetogodišnjaci testirani 2008. mogli napraviti manje trbušnjaka, te su im bile smanjene sposobnosti penjanja i visa nego njihovim vršnjacima 1998. (Sanders, 2015).



Slika 5. Penjanje po spužvastim stepenicama

Djeca ove dobi ne bi se trebala penjati više od metra u visinu i bez nadzora odrasle osobe, jer za to još uvijek nemaju dovoljno snage. Kako se ne bi dovodila u opasnost penjući se po neprimjerenim mjestima (npr. namještaju) treba im osigurati odgovarajuću opremu (npr. manje penjalice s par širih prečki, niske tobogane, spužvaste elemente, švedske ljestve). Ukoliko to nije moguće, te se penju po opremi namijenjenoj većoj djeci, trebaju vam biti nadohvat ruke kako bi ih sačuvali od pada.

Mala djeca (do tri godine) i djeca manje predškolske dobi prilikom penjanja, npr. po ljestvama obično se služe jednom nogom (savladavaju ljestve penjući se jednom nogom), pokreti su ruku i nogu dosta su slabo koordinirani, usto su često neodlučna i nedovoljno sigurna, pa najčešće sići s neke penjalice mogu samo uz pomoć odrasli (Findak, 1995:38).

Ukoliko se dijete boji, ne smije ga se prisiljavati, već mu je potrebno dopustiti da bude u blizini penjalice i promatra ostale, pa će se s vremenom i ono odvažiti na penjanje. Iz sigurnosnih razloga, djeci nećemo dopustiti penjanje ukoliko su ljestve mokre, i/ili mjesto ispod penjalice nije sigurno (strunjače, pijesak, trava, antistresna podloga). U početku, kad dijete tek započinje s penjanjem, nekoliko minuta je dovoljno (Sanders, 2015).

Kad „zapnu“ odolite izazovu da ih jednostavno „spasite“ i spustite dolje, već im pokušajte pokazati kako će to učiniti, vodeći ih korak po korak. Takvo je rješenje dugoročno poticajnije, jer pomaže razvoju dječjih motoričkih vještina i samopouzdanja.“ (Nenadić, 2002:61).

Djeca koja tek počinju hodati, rado se penju po stepenicama (većina će ih potpuno savladati hodanje po stepenicama tek nakon treće godine). U početku će im trebati nešto ili netko za pridržavanje, a kako im je silaženje teže od penjanja, moguće je da će silaziti četveronoške. Jednogodišnjacima je dovoljno postaviti kartonsku kutiju, velike jastuke, madrac, spužve ili strunjaču kako bi vježbali penjanje i silaženje.

Vis se odnosi na aktivnost u kojoj se dijete drži za objekt iznad svoje glave. Vis pomaže u jačanju mišićne mase ruku i ramena.

Findak i Delija (Findak i Delija, 2001) smatraju da za djecu predškolske dobi nije preporučljivo da vise rukama na spravi li penjalici, a na oprez poziva i Ivanković kad kaže: „Odgojiteljica mora paziti da djeca, kad se penju, ne vise na rukama i da pri silaženju ne skaču.“ (Ivanković, 1988).

Drugi pak autori smatraju da je poželjno, naravno uz mjere opreza. Pa tako Sanders (2015) predlaže vježbe visa za djecu rane dobi koje se izvode uz pomoć štapa na sljedeći način:

Odgajatelj je okrenut prema djetetu i vodoravno drži štap za koji se dijete uhvati rukama. Svoje ruke stavlja preko djetetovih kako ne bi skliznulo sa štapa kad ga podigne. U početku dijete se podigne 10 cm od tla i tako drži 5 sekundi. S vremenom se vrijeme visa produžava. Nakon nekog vremena dijete se i samo može uhvatiti za štap. Za dijete u prvoj godini četiri do pet „dizanja“ dnevno dovoljno je razvoj snage. Sa starijim djetetom vježba se izvodi na spravama na igralištu ili u dvorani (npr. penjalica, sprava Dario, karike), s obzirom da je preteško za dizanje. Odgajatelj podiže dijete na spravu tako da je blizu poda, a ako to nije moguće pridržava ga za bokove kako bi ga mogao spustiti. Nije dobro da dijete samo skače s veće visine. U početku visi 10 do 20 sekundi (ovisno o sposobnosti djeteta), a s vremenom se trajanje visa produžava. Uz ovakvu vježbu, dijete u dobi od tri godine moći će samostalno visjeti od jedne do nekoliko minuta.

I Bowman (Bowman, n.d.) smatra kako su vis i brahijacija⁷ izuzetno korisne vježbe:

Vis i mnogo zahtjevnija aktivnost brahijacija, koristi za povećanje snage trupa u općem smislu. Brahijacija zahtjeva potpuno sudjelovanje svakog dijela tijela od prstiju na ruci do donjih ekstremiteta.

Nadalje navodi da su ove vježbe od izuzetne važnosti za disanje i zdravu zdjelicu, te smatra da bi s vježbama trebalo početi što ranije (još u dojenačkoj dobi). Ukoliko se počinje kasnije treba krenuti s oprezom:

Dvogodišnjak koji nikada nije vježbao vis, nema dovoljno snage u rukama kako bi izdržao svoju težinu. Kako bi izbjegli ozljede, treba krenuti postepeno kroz kratkotrajne vježbe od par sekundi koje se mogu ponavljati nekoliko puta dnevno, a ponekad je dovoljno započeti vježbe „visa“ s nogama na podu (Bowman, n.d.).

4.2.5 Skakanje

Skakanje je oblik kretanja u kojem ima najviše razlike između djece pojedine dobne skupine. U radu s djecom do tri godine potreban je oprez jer još ne znaju skakati kaže

⁷ Način kretanja primata po drveću s pomoću prednjih udova

Findak (Findak, 1995). Predškolska djeca doskaču na ispružene noge i puno stopalo, zato treba posebno paziti kod skokova u dubinu, jer pad može uzrokovati ozljede i strahove.

Izvođenje skokova, odnosno skakanje, razumijeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva, npr, veću koordiniranost (treba povezati rad ruku, nogu i trupa prilikom skoka), veću smjelost, zatim sposobnost mjerenja udaljenosti okom, potom treba zadržati ravnotežu prilikom doskoka, potreba je veća snaga mišića nogu i za odraz i za doskok (Findak, 1995).

Dijete počinje skakati na mjestu u dobi od oko 2 godine. Mlađe dijete neće ni



Slika 6. Skokovi na mini trampolinu

pokušavati skočiti. Na početku učenja, više će izgledati kao da prebacuje težinu s jedne noge na drugu, jer je potrebno dosta snage kako bi se vinulo u zrak. Kako bi mu olakšali, postavite ga na povišenu površinu (5 do 15 cm) neka skače u dubinu. U početku odskok i doskok neće biti na obje noge, već će više izgledati kao korak prema dolje. Djetetu odgojitelj pomaže tako što ga drži za ruke i lagano povlači prema dolje kako bi savilo koljena, a zatim dižući ruke povlači prema naprijed kako bi skočilo s povišenja. S djecom ove dobi uvježbavaju se samo skokovi s dvije noge u odskoku i dvije u doskoku. Za ostale skokove potrebna je bolja ravnoteža i više snage nego što je dijete rane dobi ima. Kad djeca savladaju skok, treba im

pružiti dovoljno prilike za uvježbavanje, osiguravajući im prostor s niskim povišenjima, iscrtane oblike kredom za skakanje i sl. (Sanders, 2015).

Za uvježbavanje skakanja Pica (2014) predlaže da se započne s oponašanjem životinja. Odgajatelj djeci pokazuje slike životinja, razgovara s njima o tome kako one skaču, a nakon toga demonstrira skok. Za poticaj postava dodatna pitanja: Koliko puta za redom možeš skočiti? Koliko visoko? Kad djeca savladala osnovni zadatak, proširuje ga sljedećim izazovima:

- Skoči tako da se stopala malo odignu od poda/ jako odignu od poda,
- Pokaži mi kako dižeš koljena visoko,

- Skači tako da budeš najmanji/najveći što možeš,
- Skoči naprijed/prema zidu/prema meni,
- Skači u krug,
- Skači brzo/polako.

Skokove djeca mogu izvoditi uz glazbu, npr. kao zečici na glazbu A, a kao klokani na glazbu B. U sljedećoj fazi u skok se uključuju i ruke, pa tako djeca mogu skakati prekrivenih ruku, ispruženih ruku, s rukama na bokovima i sl. (Pica, 2014).

Ivanković za uvježbavanje skokova predlaže da objesimo lopte i obruče koje će djeca pokušati dohvatiti i tako snažnije angažirati mišiće nogu.

Kako bi dijete lakše savladalo skakanje, može se koristiti i dječji ili kućni trampolin (najbolje onaj s rukohvatom). U početku će djetetu trebati pomoć odgajatelja, no kasnije će moći i samo skakati. Kod korištenja trampolina, potreban je dodatni oprez kako ne bi došlo do pada.

4.2.6 *Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje*

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje spadaju u aktivnosti koje djeca spontano i rado izvode. Ovim aktivnostima razvijamo mišiće ruku, ramenog pojasa i trupa, te djelujemo na razvoj motoričkih sposobnosti, posebno koordinacije.

Kotrljanje je aktivnost koja prethodi bacanju i udaranju. U početku dijete lakše predmete kotrlja nego baca, jer se do treće godine razvijaju veliki mišići. Kotrljanje lopte prema i od djeteta početna je faza bacanja i hvatanja. Nekoj djeci, lopta koja leti prema njihovom licu može biti zastrašujuće iskustvo. Kotrljanje će mu pomoći da usavrši praćenje lopte okom, te da se opusti i osjeća ugodno kad mu se lopta približava. Ono loptu zaustavlja rukama i tako uvježbava hvatanje, zatim je odguruje natrag što je početak bacanja. Dijete ove dobi lakše kotrlja manju loptu, a hvata veću. Ove aktivnosti razvijaju koordinaciju oka i ruke, mišiće šake i ruke, te društvene vještine kao čekanje na svoj red i dijeljenje (Sanders, 2015).

Sanders predlaže sljedeće aktivnosti kotrljanja koje možemo provoditi s djecom:

- Odgajatelj sjedi nasuprot djeteta raširenih nogu (na 1-1,5m udaljenosti). Kotrlja srednju ili veliku loptu prema djetetu, tražeći od njega da je uhvati i otkotrlja natrag prema njemu. Kad dijete nauči igru, odgajatelj će mijenjati lopte različitih veličina i težine.

- Odgajatelj stoji nasuprot djeteta, sagne se i tako kotrljaju loptu jedan prema drugome (Djetetu je teže zaustaviti i uhvatiti loptu dok stoji, te čak gubi i ravnotežu. Potrebno mu nekoliko mjeseci da to usavrši.)

- Odgajatelj kotrlja loptu prema djetetu ispod raznih stvari (ispod stola, svojih nogu) *Bacanje*. U početku djeca izvode zamah cijelim tijelom, a kasnije se pokreti lokaliziraju na rad ruku i ramenog pojasa. Zbog toga je potrebno obratiti pozornost na to da vježbe i predmeti koje djeca bacaju budu prilagođeni djeci po obliku, veličini i težini.

Proces učenja započinje već ubacivanjem igračaka u kutije kod pospremanja sobe. Za vježbe ubacivanja odgajatelj će košaru staviti na sredinu sobe i raširiti punjene vrećice uokolo, te pokazati djeci kako da ih ubacuju unutra. Aktivnost se kasnije proširuje na ubacivanje klupka vune, loptice od čarapa ili druge mekane loptice.

Odbijanje lopte od poda, još je jedna aktivnost koja se djeci sviđa. Dijete će prvo loptu samo ispustiti, a kasnije će je bacati sa sve veće visine kako bi se što bolje odbila. Nekoliko obiti loptu nekoliko puta za redom, dijete će loptu moći tek u predškolskoj dobi.

Kad se započinje uvježbavati bacanje, kreće se s bacanjem odozdo. Dopušta se djetetu da samo odabere ruku, a zatim ga se potiče da pokuša i drugom rukom. U dobi od oko 18 mjeseci, dijete je spremno za bacanje odozgo. Ponudit će mu se razne stvari koje može bacati (lopte različitih težina, veličina i tekstura, češere, žirove, punjene vrećice i sl.), te razne mete u koje može gađati. Mete trebaju biti velike, a služe samo da upute dijete



Slika 7. Bacanje loptice u košaru

u kom smjeru gađati i kao poticaj za vježbu. Djeca tako mogu gađati stablo, zid, skup praznih boca. prebacivati preko užeta i sl. Kako djeca još ne mogu kontrolirati točnost pokreta, nije važno gdje će lopte završiti, već samo da nastave vježbati.

Hvatanje. Učenje hvatanja počinje kad dijete prvi put uzme loptu i stane je nositi po sobi. Na početku djeca uzimaju i hvataju loptu cijelim tijelom (zagrle loptu, čak i kad se saginju po nju), ali s vremenom nauče koristiti samo ruke. Hvatanje je vještina koju djeca rane dobi teško savladavaju, iz razloga što je za to potrebna koordinacija oka i

ruku, te postavljanje tijela u položaj za hvatanje. Malo je djece koja prije treće godine potpuno razvije vještinu hvatanja do nivoa da dosljedno uhvate svaku loptu koja im je bačena. Osim toga, prirodno je da malo dijete okrene cijelo tijelo od objekta koji mu se približava, pa tako i od lopte koju treba uhvatiti. Zato se s djetetom prvo provode vježbe kotrljanja lopte prema njemu, dok se ne oslobodi straha.

Za učenje hvatanja mogu se izvoditi vježbe s loptom za plažu. U početku odgajatelj drži loptu u zraku iznad djeteta, te je pusti kako bi je dijete uhvatilo. Ukoliko se lopta baci u zrak, dijete će imati više vremena da se pripremi za hvatanje. S vremenom će dijete i samo početi bacati loptu, ali do treće godine vjerojatno neće biti sposobno kontrolirati smjer kretanja. U sljedećoj fazi odgajatelj kleči ili stoji na kraćoj udaljenosti od djeteta i baca mu loptu. Lopta se može odbiti od poda, što djetetu daje više vremena za hvatanje. Kako dijete napreduje, povećava se razdaljina i uvode lopte različitih veličina.

Osim lopti za učenje hvatanja i bacanja dobro je koristiti balone i marame, s obzirom da su lagani i sporo padaju, pa će ih dijete lakše uhvatiti.

Vještine bacanja i hvatanja nisu vještine koje se spontano pojavljuju kod djece, stoga ih je potrebno pokazati i omogućiti djeci da ih uvježbavaju.

4.2.7 Kotrljanje i kolutanje

Vježbe kotrljanja i kolutanja utječu na jačanje mišićne mase, te razvijaju koordinaciju pokreta i ravnotežu. Kotrljanje se može izvoditi sa svim skupinama predškolske dobi. Kod dobi kotrljanje se može izvoditi kao igra „palačinke“. Ukoliko se dijete ne zna ispružiti pri kotrljanju, odgajatelj će ga uhvatiti za ruke i/ili noge i pomoći kod izvođenja pokreta.

Kolutanje je zahtjevnija motorička aktivnost u odnosu na kotrljanje. Može se prvo izvoditi na kosini (najprije na većoj, pa sve manjoj), a zatim na ravnoj podlozi. Prilikom provedbe vježbi kolutanja, obavezno je osigurati pomoć.



Slika 8. Vježba "palačinka"

Nije ga dobro ponavljati puno puta za redom, a nakon koluta, dobro je napraviti vježbu istezanja.

4.2.8 Potiskivanje i vučenje

Ove aktivnosti za djecu predškolske dobi su prilično naporne, te je potreban oprez kod izvođenja. Najbolje je da su ove aktivnosti kratke i pod kontrolom odgajatelja. Djeca mogu vući predmete različite težine i veličine, što se često i spontano događa (razne kutije, kolica, igračke na špagi). Ponekad i djeca ove dobi mogu surađivati i zajedno vući ili gurati predmete. Najbolje je kad se vježbe izvode s obje ruke.



Slika 10. Međusobno povlačenje na tkanini



Slika 9. Povlačenje na tkanini konopom

4.2.9 Dizanje i nošenje

Dizanje i nošenje pozitivno utječu na organizam, a osobito na razvoj mišića ruku, trupa i nogu, dok nošenje predmeta na glavi utječemo na pravilno držanje tijela i razvoj ravnoteže. Djeca mogu nositi predmete raznih oblika, veličina i težine, ali moramo paziti da to bude prilagođeno njihovim sposobnostima. Tako dijete predškolske dobi ne bi trebalo nositi objekte teže od 2 kg i ne duže od 20m. Podatak za ranu dob nije pronađen.

4.3 IGRA

Igra je najprirodnija i najznačajnija aktivnost djeteta. Kroz igru upoznajemo dijete, odgajamo, a i nezamjenjivo je sredstvu u rastu i razvoju djeteta. Putem igre ono zadovoljava potrebu za kretanjem, učenjem, stvaranjem. U igri koja daje osjećaj slobode učenje je kvalitetno, a stečeno znanje trajno. Snaga odgojnog utjecaja igre je usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, te na stjecanje radnih navika. Ona također poboljšavaju kognitivne sposobnosti, kao što su slušanje, praćenje uputa, donošenje odluka, rješavanje problema i sl.

No igre mogu biti i izvor stresa ako u igri dijete ne osjeća dobro (neuspješno, neprihvaćeno). Stoga se u ranoj dobi izbjegavaju igre na ispadanje (jer dijete koje prvo ispadne, sigurno treba najviše vježbe), igre koje izazivaju nelagodu zbog izdvajanja jednog djeteta, igre koje zahtijevaju malo fizičke aktivnosti. Igru treba prilagoditi razvojnoj razini djece, izmjenom pravila, promjenom mjesta ili rekvizita.

Virgilio navodi sljedeća obilježja koja igru čine razvojnom (Virgilio, 2006):

- ima odgojno-obrazovni cilj koji joj daje poučnu svrhu;
- mora biti zabavna;
- sigurnost djece je uvijek na prvom mjestu;
- oprema za tjelovježbu se nikad ne smije koristiti za udaranje druge djece;
- u igri svaki put sudjeluju sva djeca, jer djeca uče praktične vještine sudjelovanjem, a ne gledanjem i slušanjem;
- djeca su većinu vremena uključena u konkretnu situaciju u igri;
- povećava tjelesnu aktivnost kod djeteta;
- oprema i sprave su u skladu s potrebama djece kojoj su namijenjena;
- aktivne igre sjajan su način za učenje suradnje;
- umjesto na pobjednika usmjerena je na ciljeve igre (uvježbavanje vještine)

Djeca u ranoj dobi će zahtijevati veliku uključenost odgajatelja u igru. Njegova je uloga da igru vodi, demonstrira, u igri aktivno sudjeluje. Uz modifikacije ovisno o skupini, oni mogu igrati igre osmišljene za mlađu predškolsku skupinu. Te igre ne bi trebale zahtijevati suradnju (ili minimalnu), s obzirom da se suradnička igra pojavljuje tek nakon treće godine. To mogu biti vrlo jednostavne elementarne igre s malo pravila (najbolje samo jedno).

Primjer elementarne igre za ranu dob:

- „Poplava“ – djeca trče, a kad odgajatelj vikne poplava svi se penju na klupicu, strunjaču, pozornicu
- „Leptirići“ – djeca trče mašuci raširenih ruku, a kad vide kolut (cvijet) slete na njega.
- „Bebe i spavanje“ – djeca puze četveronoške poput bebe, a kad „mama“ vikne: „Spavanje!“, djeca se opruženo legnu na leđa i glume da spavaju.

4.4 POLIGONI

Poligoni kao sredstvo tjelesne aktivnosti imaju jako široko djelovanje. Poligoni su pogodni za ranu dob jer nude dovoljno različitih poticaja tako da se djeca rado uključuju u vježbanje. U radu s djecom od 1,5 do 3 godine starosti koriste se različiti poligoni u kojima su uključeni svi motorički elementi savladani u prirodnim oblicima kretanja. Vježbanjem na različitim poligonima razvijamo biotička gibanja, snalaženje u prostoru, ravnotežu, okretnost, psihomotornu preciznost, savladavanje prepreka itd. Kroz poligon dijete povezuje sve naučeno u jednu cjelinu (Mesarić, 2011).

Kombinacijom razlikih sprava i elemenata možemo postaviti razne poligone i utjecati na kompleksnost vježbi koje se provode.

Kako djeca ove dobi već voze guralice, tricikle i bicikle bez pedala, mogu se postaviti i poligoni za vožnju, kako u dvorani, tako i vani. Kod postavljanja poligona za djecu rane dobi djecu, na podu se mogu zalijepiti strelice kako bi znala smjer kretanja.

Zapažanje: Primijetila sam da djeca u slobodnoj igri rado i sama slažu poligone od spužvastih elemenata, stolica, obruča, odnosno od svega što im je na raspolaganju.



Slika 11. Djeca samostalno slažu poligon



Slika 12. Djeca samostalno slažu poligon

4.5 GLAZBA I PLES

Djeca predškolske dobi prirodno pokazuju sklonost glazbi i plesu. Motorički razvoj djece tijekom razdoblja rane dobi dolazi do izražaja i u njihovim plesovima. Sredinom druge godine djecu sve više veseli ples s odraslima, drugom djecom ili lutkama. Tipičan ples malog djeteta je ljuljanje s noge na nogu u širokom raskoraku (ljuljanje naprijed natrag i prebacivanje težine s noge na nogu, pozitivno djeluje na razvoj ravnoteže.) Često to čine spontano kad čuju glazbu, a rado tako plešu i u paru držeći se za ruke (Nenadić, 2002). Plesne i ritmičke vježbe mogu razviti temeljne lokomotorne vještine kao što su hodanje i skakanje, te nelokomotorne vještine kao što su istežanje, zakretanje i okretanje.

Prirodni smisao za ritam vidi se u njihovim slobodnim igrama i prilikom izvođenja nekih radnji. Kretanje uz glazbu pomaže maloj djeci da se upoznaju sa svojim tijelom i shvate kako se gibati u ritmu. Ritmičnost i ponavljanje uzorka prenijeti će kasnije na ostale motoričke aktivnosti. Kako bi što bolje razvio taj urođeni osjećaj za ritam, skladnost pokreta, reakcije na izmjenu dinamike i tempa, primjenjivati ćemo razne pokrete i kretanja uz ritam. U ovoj dobi primjenjujemo jednostavne prirodne oblike kretanja, jednostavne po strukturi i načinu izvođenja, bez inzistiranja na strogoj obliku njihova izvođenja (Findak i Delija, 2001).

Danas postoji mnogo dječjih pjesmica s već definiranim pokretima, no na svaku pjesmu odgajatelj ili djeca mogu smisliti svoju koreografiju što će doprinijeti njihovom stvaralaštvu i samostalnosti.

Djeci će obično više odgovarati vedre i živahne pjesme jasnog ritma. Prednost treba dati dječjoj glazbi koja je jezikom, tonalitetom i ritmom prilagođena djetetu. Posebno vole kad pjesme imaju nešto iznenađujuće u sebi ili pozivaju na akciju.

Djecu postupno uvodimo u igre uz pjevanje, i to tako da se obraćamo svakom djetetu pojedinačno i pozivamo ga da s nama zapleše. U prvo vrijeme krajem druge godine života, odgajatelj će pjevajući pjesmu plesati samo s jednim ili dvoje djece. Tijekom treće godine, postupno će se nekoliko djece navikavati da zajednički pleše ili izvodi neke druge pokrete. U trećoj godini u početku će odgojitelj sam pjevati, a djeca izvoditi će pokrete. Igre uz pjevanje posebno utječu na cjeloviti razvoj djeteta. Njima razvijamo afektivne⁸, spoznajne, psihomotoričke sposobnosti. Osim pjesmi, pogotovo kod manje djece, važno mjesto imaju brojalice koje razvijaju ritam i mogu se također izvoditi uz

⁸ Učenje povezano sa osjećajima, stavovima i vrijednostima

pokrete i ples (Marić i Goran, 2013). Kako bi uključili što više djece, djecom u ranoj dobi često plešemo (hodamo) u kolu (npr. Ringe raja) držeći se za ruke. Na taj način ujedno učimo formaciju kruga.

U ples možemo uključiti i ritmičko pljeskanje i sviranje udaraljki. Uključivanje pljeskanja u svakodnevne dječje aktivnosti, poboljšavamo finu motoriku i koordinaciju oka i ruku, te povezujemo obje polutke mozga. Kako djeca vole ponavljati aktivnosti koje ih vesele ples je odlična prilika za to.

Primjeri glazbenih igara i pjesmi s pokretom:

- „Pleši i sjedni“ – djeca plešu dok svira glazba, kad glazba stane djeca sjednu na klupu. Ovo je verzija igre „Stolice“, no bez izbacivanja s obzirom da isključivanje iz igre ne provodimo u ovoj dobi.
- „Glazbeni zagrljaji“ – djeca plešu dok glazba svira, kad glazba stane nađu prijatelja kojeg i zagrle ga.
- „A ram sam sam“ – pjesma uz pokrete koji se u svakoj sljedećoj kitici ubrzavaju.

5 Vrste tjelesnog vježbanja u skupini djece rane dobi

Neljak (2009) smatra da se s djecom u ranom djetinjstvu mogu provoditi samo dva oblika tjelesnog vježbanja. *Spontano vježbanje* koje započinje od rođenja i *tematsko vježbanje* od druge godine. Obje spadaju u skupinu jednostavnih tjelesnih vježbanja. *Sat igre, pokretna igra, jutarnje vježbanje* i *sat tjelesne i zdravstvene kulture* prema postojećoj literaturi započinju se provoditi u predškolskoj dobi. No u praksi se ove aktivnosti (osim jutarnjeg vježbanja) provode i u nekim skupinama ranog odgoja.

5.1 SPONTANO VJEŽBANJE

„Spontano vježbanje odnosi se na neplanirane tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi koje ona provode samoinicijativno bez organizacije voditelja.“ (Neljak, 2009:67). To su jednostavni motorički zadaci (spuštanje po toboganu, skakanje po lokvicama, vrtnja, trčanje) koji se spontano pojavljuju i isto tako nestaju kad se dijete zasiti ili mu pažnju privuče nešto drugo. Osim zabavi služe razvoju motoričkih sposobnosti i znanja. Ovo je najčešći oblik aktivnosti u ranoj dobi i on velikog je značaja za dječji razvoj, jer malo dijete najviše usvaja motoričke vještine tijekom slobodne igre.



Slika 14. Igra na toboganu u hodniku ustanove



Slika 13. Skakanje po lokvicama u šetnji

Aktivnosti koje dijete samoinicijativno započinje i provodi nazivamo još nestrukturirane aktivnosti, dok aktivnosti inicirane ili usmjeravane od strane odrasle osobe nazivamo strukturiranim. U ranoj dobi strukturirane i nestrukturirane aktivnosti se stalno isprepliću. Tako na primjer dijete koje se u jednom trenutku slobodno penjalo po

penjalici provodilo je nestrukturiranu aktivnost. U trenutku kad je zapelo i krenuli smo mu demonstrirati kako da siđe, aktivnost se pretvorila u strukturiranu (Sanders, 2015).

5.2 TEMATSKO VJEŽBANJE

Tematsko vježbanje odnosi se na jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju voditelj postavlja i provodi s djecom. Ono ne iziskuju puno objašnjavanja, a može ga se koristiti u raznim prilikama. To može biti ples na hodniku dok spremačica slože krevetiće, slobodna igra s bundevama na dvorištu, vožnja triciklom, guralicama, kuglanje, hvatanje mjehura od sapunice, hodanje po špagi i sl. Nakon postavljanja zadatka odgajatelj obično prati aktivnost i usmjerava samo kad se pojavi potreba za tim. Što su djeca manja, veća je potreba za uključivanjem odgajatelja.

Kako aktivnosti ne vodi odgajatelj, djeca zadatak mogu provoditi kontinuirano ili s prekidima. Zahtjevnost i trajanje ovisiti će o dobi skupine i zainteresiranosti djece. U mlađoj predškolskoj skupini vježbanje će trajati od 5 do 7 minuta, dok za skupinu djece rane dobi podatak nije pronađen. Ako se provode svakodnevno mogu imati i veći značaj od sata tjelesnog vježbanja koji se provodi dva puta tjedno. Kad spojimo nekoliko tematskih vježbanja, dobiti ćemo „sat“ igre (Neljak, 2009).

5.3 SAT IGRE

Sat igre je organizacijska vrsta vježbanja koji se sastavlja od 2 do 4 kratke tematske igre (trčanje za balonima, trčanje s obručem kao volanom, skakanje iz obruča u obruč) ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Njegovo trajanje najčešće iznosi 15 do 20 minuta, a ovisno o dobnoj skupini voditelj odlučuje koliko i kakve igre će se provesti na jednom „satu“ igre. Prevladava u djece mlađe i srednje predškolske skupine (za ranu dob podatak nije pronađen).

Ova vrsta vježbanja prelazni je oblik prema satu tjelesne i zdravstvene kulture i to sa stajališta provođenja igri od onih nižeg intenziteta cikličkog tipa, zatim one višeg intenziteta, a na kraju bi trebala biti igra niskog intenziteta u svrhu smirivanja dječjeg organizma i emocija (Neljak, 2009).

5.4 POKRETNA IGRA ILI PRIČA U POKRETIMA

U predškolskom odgoju djeca najlakše prate brojalice, recitacije, pjesme, priče. Kad se ti sadržaji koriste u funkcije motoričke igre, nastaje *pokretna igra*. Djeca se uživljavaju u razne uloge stvarnih likova (vozač, pekar, plesač, životinje) ili izmišljenih likova (junak iz crtanog filma, bajke, igračke). Važna je karakteristika da „U svim pokretnim igrama djeca ne uče kretnje ili gibanja već ih izvode samoinicijativno i nitko ih ne smije ispravljati.“ (Neljak, 2009:72). Nisu se priče pogodne za izražavanje u pokretima, zato treba odabrati one koji nude različite vrste pokreta. Tekst priče treba prilagoditi da igra bude dinamična i da se djeca ne zadržavaju u pokretima, no bit bi trebala biti ista. Na ovaj način razvijamo maštu, pamćenje, sposobnost reproduciranja. Kod ovog oblika značajna je umješnost odgajatelja da glasom i glumom dočara priču, te time potakne dijete na pokret.

U literaturi stoji da kao forma prevladava mlađoj ili srednjoj predškolskoj skupini. Smatram da se može koristiti i u ranoj dobi, ako se je kod djece pojavila simbolička igra koja je preduvjet uživljanja u ulogu. Dio djeca koja još nisu u fazi simboličke igre, pokrete će izvoditi oponašanjem odgajatelja i ostale djece.

Iako se često koristi, ovaj oblik ne bi trebao zamijeniti ostale oblike tjelesnog vježbanja, jer je ovdje primaran sadržaj, a pokret je sekundaran.

5.5 SAT TJELESNE AKTIVNOSTI

Iako literatura predviđa da se s provođenjem sata tjelesne i zdravstvene kulture započne tek u predškolskoj dobi, u praksi se sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi u prilagođenom obliku i u skupinama ranog odgoja, a u ovom radu nazvan je sat tjelesne aktivnosti

U ovom radu izložen je način na koji je u skupini Pačići provoden sat tjelesne aktivnosti u skladu s mogućnostima i potrebama djece rane dobi. Trajanje dijelova sata se razlikovalo o sata do sata, već prema situaciji i zainteresiranosti djece. Usmjerenje djece na aktivnosti i započinjanje aktivnosti trajalo je duže nego preporučeno za mlađu predškolsku skupinu.

Prije uvodnog sata djecu okupljamo u sobi, te ponavljamo pravila ulaska u dvoranu (npr. Sve igračke i tješilice ostaju u sobi. Svi ulazimo polako, bez guranja i sjedamo na klupicu). Što manje pravila postavimo, djeca će ih lakše usvojiti. U praksi treba neko vrijeme da djeca prihvate ovu rutinu, a koliko, ovisiti će o pojedinoj skupini.



Slika 15. Pripreme za odlazak u dvoranu

5.5.1 Uvodni dio sata

Trajanje: 3 - 5 min

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

Sat započinjemo okupljanjem na klupici ili do zida, jer je pojam vrste za njih još pretežak, te je bolje da imaju fiksni orijentir kao što je zid ili klupica. Kako bi učvrstili rutinu, u Pačićima na početku sata recitiramo. „Dobar dan teta dvorana. Jedan, dva, tri, Pačići smo mi!“.



Slika 16. Djeca čekaju na klupici početak sata vježbanja

Nakon toga slijedi elementarna igra s trčanjem (npr. Ulovi lisicu, djeca love odgajatelja) ili hodanje u kolu na poznatu pjesmicu (Ringe, ringre, raja). Za učenje formacije kruga koristili smo igru „Napuši balon“. Držeći se za ruke „napuhavali smo balon“ i širili krug, a onda ga „raspuhivali“ i skupljali se prema središtu kruga.

5.5.2 *Pripremni dio sata*

Trajanje: 5-7 minuta

Cilj je pripremnog dijela sata da se primjenom odgovarajućih opće pripremnih vježbi organizam pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu, da se funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava na višu razinu i da se osiguraju uvjeti za pravilno držanje tijela.

Djeca ove dobi još nisu u mogućnosti izvoditi precizne pokrete (jer su im još veliki mišići u razvoju), a pažnja im je vrlo kratka. Zato su ove vježbe trajale kratko, provodili smo ih kroz brojalicu ili stihove, odnosno oponašanje pokreta iz stvarnog života koji aktiviraju grupe velikih mišića.

Primjer vježbanja:

Stihovi s pokretima za aktiviranje gornjeg dijela tijela:

Kamion te trese, trese, avion u zrak ponese.

Bicikl tiho zuju, zuji, auto oštro bruji, bruji.

Željeznica lupa, lupa, brodom ćemo plovit' skupa.

Vježba za zdjelicu: „*Miješamo palentu*“ – kružimo kukovima

Vježba za gipkost kralježnice: „*Vožnja čamcem*“ – sjednimo na pod i njišemo se lijevo-desno

Vježbe za trbušne mišiće i noge: „*Hodamo kao medo*“ – hodamo na rukama i nogama.

Zapažanje: Djeca su već kod početka izvođenja pripremnih vježbi počela odlaziti. Neka djeca se nisu ni pridružila. Ukoliko djecu sjednemo u krug, manja je vjerojatnost da će otići. Trajanje opće pripremnih vježbi produžavali smo s vremenom, kako su se djeca navikavala na rutinu vježbanja.

5.5.3 *Glavni dio sata*

Trajanje: 15 – 25 minuta, ovisno o interesu djece

Cilj glavnog dijela sata je da pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadataka, te mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece.

S obzirom da su djeca u skupini na vrlo različitim stupnjevima razvoja i različitim potreba, osmišljavanje jedne teme/ aktivnosti/ igre za svih nije bilo učinkovito već je

program trebalo individualizirati. Stoga smo u glavnom dijelu sata ponudili smo nekoliko različitih sadržaja u isto vrijeme.

Način koji je najbolje funkcionirao u Pačićima, bilo je postavljanje jedne primarne aktivnosti kod koje je trebala demonstracija i/ili asistencija odgajatelja i niz ponuđenih rekvizita i sigurnih sprava kao sekundarna aktivnost.

Tako npr. glavna aktivnost je bila hodanje po penjalici uz asistenciju odgajatelja, a sekundarne su bile tricikli, lopte i spužvasti elementi za ljuljanje. Djeca koja su bila zainteresirana za glavnu aktivnosti sama bi dolazila i vježbala dokle god je trajao interes, a ostalu djecu bi odgajatelj pozvao jednog po jednog i obično bi se svi odazvali. Ostala djeca bi istraživala i eksperimentirala s ponuđenim sekundarnim sadržajem. Istraživanje i sudjelovanje je bilo kvalitetnije kad bi se odgajatelj uključio u igru.



Slika 17. Hodanje na lončićima



Slika 19. Vožnja na triciklu



Slika 18. Povlačenje na tkanini

5.5.4 Završni dio sata

Trajanje: 3-5 min

Cilj je završnog dijela sata približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata.

Završni dio sata obično se sastojao od zajedničkog pospremanja rekvizita/sprava i okupljanja djece na klupici ili „sakupljanja“ djece po dvorani u „vlakčić“ i odlazak na klupicu. Za kraj djeca recitiraju. „Jedan, dva, tri, Pačići su vježbali! Doviđenja teta dvorana!“

Kako bi izbjegli naguravanje i uvježbali izlazak iz dvorane jedan po jedan, odgajatelj bi na vratima „dizao rampu“ i redom propuštao „vagone vlaka“ koji su odlazili na pranje ruku.



Slika 20 Pospremanje dvorane



Slika 21. "Vlakić" je spreman za polazak

Zapažanja i izazovi: Vježbanje u dvorani najbolje je organizirati za vrijeme preklapanja radnog vremena odgajatelja. Često se događa da neko dijete treba odvesti do toaleta ili ga treba presvući, neko dijete treba spustiti sa švedskih ljestvi kako ne bi palo, treba riješiti poneki sukob, a ako glavna aktivnost zahtjeva asistenciju odgajatelj će se naći u problemu što prije riješiti. Isto tako, postavljanje dvorane za vježbu u većini slučajeva nije moguće prije sata. Kada je odgajatelj sam s djecom, ukoliko sprave i rekvizite uzima iz spremišta djeca ostaju sama (što nije dopušteno), a postavljanje može oduzeti dragocjeno vrijeme i raspršiti i onako nestabilnu pažnju djece.

Na početku godine odgajatelji u dvorani ne provode organizirane aktivnosti, već djeci daju dovoljno vremena da se upoznaju i zblize s prostorom i onime što on nudi (slobodno trčanje, sprave, rekvizite). Tek kad djeca prihvate prostor i opremu, započinje se s provedbom planiranih sadržaja.

5.6 OBLIK TJELESNOG VJEŽBANJA PO PROGRAMU RAE PICE

Knjiga „*Toddlers Moving & Learning, A Physical Education Curriculum (Kretanje i učenje djece rane dobi, kurikulum za tjelesno obrazovanje)*“, autorice Rae Pica jedini je primjer u literaturi koji sam uspjela pronaći, a koji donosi cjelovito rješenje kako provoditi sat tjelesnog vježbanja u skupini djece rane dobi. U nastavku donosim sažetak programa. U prilogu se nalazi primjer sata i godišnji plan aktivnosti.

5.6.1 *Uvodne napomene*

Program je sastavljen tako da se aktivnosti u lekcijama (kako ih naziva autorica) uvode razvojnim redom (princip sustavnosti i postupnosti). Novo kretanje nadograđujemo na prethodno savladano i uvijek trebamo biti sigurni da su djeca usvojila pokret prije nego proširimo aktivnost. Na taj će način djeca biti uspješnija i spremnija na suradnju. Ako djeci postavljamo zadatke za koje oni nisu razvojno spremi, povući će se i neće željeti surađivati. Autorica navodi kako je važno da se dijete osjeća ugodno izvodeći pokrete, a to postizemo započinjući polako i dajući djetetu dovoljno prilike da bude uspješno.

Djeca vole glazbu i ona znatno utječe na pozitivno iskustvo kretanja, unosi veselje i energiju u proces vježbanja, te pospješuje razumijevanje i učenje pojmova kao što su brzo i sporo, lagano i teško, sputano i slobodno. Stoga uz program dolazi i glazbeni CD koji sadrži skladbe originalno napisane za ove lekcije. No s obzirom da djeci treba dati prilike da istražuju pokret svojim tempom i koriste vlastiti ritam, nisu sve aktivnosti popraćene glazbom. Na kraju svake lekcije nalaze se pitanja koja pomažu odgajatelju odrediti koliko je ostvario postavljene ciljeve, te napomene s kojim područjima aktivnost korelira. Tamo gdje je to bilo prigodno ponuđeni su rekviziti za proširenje aktivnosti.

Razvojno prilagođen program poput ovoga potiče djecu i daje im upute kako bi usavršili pokrete i naučili pojmove vezane uz kretanje. Djeci koja često doživljavaju uspjeh, kretanje će se pretvoriti u ugodnu aktivnost, te je vjerojatnije da će djeca dalje u životu ostati tjelesno aktivna. Sanders navodi da ako je zadatak razvojno primjeren djetetu, uspješnost u provođenju zadatka trebala biti između 70 i 80% (npr. dodanu loptu je uhvatilo 7 od 10 puta). To što znači da je dijete može savladati zadatak, a mu je još uvijek dovoljno izazovan (Sanders, 2016).

Verbalizacija i vizualna pomagala mogu biti od velike pomoći kad istražujemo pokret s vrlo malom djecom. Tako npr. da bi se dijete postavilo u oblik lopte, odgajatelj će mu pokazati loptu ili fotografiju lopte. Nepoznate riječi ili slike iz pjesme koje koristite treba s djecom razjasniti prije lekcije. Dobro je da se djeca upoznaju s glazbom prije nego je koristite za pokret.

Ukoliko je moguće, vježbe se provode ujutro dok su djeca svježija. S obzirom da je potrebno imati dovoljno vremena da bi se organizirala skupina djece rane dobi, potrebno je planirati najmanje 20 minuta po lekciji. Isto tako, s obzirom da su djeca ove dobi nemirna, lekcija ne bi trebala trajati duže od 30 minuta. Što se više vremena može

posvetiti svakom djetetu, tim bolje, stoga bi u grupi trebalo vježbati najviše petero djece na jednog odgajatelja.

U ovom programu nalaze se aktivnosti vođene od strane odgajatelja i aktivnosti koje potiču dijete na samostalno rješavanje problema (što potiče razvoj djetetovog samopouzdanja, jer dijete vidi kako se njegovi izbori prihvaćaju i hvale). Prema Mosston i Ashwort (1990:259) dva važna rezultata učenja rješavanja problema su *razvoj strpljenja s vršnjacima i poštivanja tuđih ideja* (Pica, 2014:6).

5.6.2 Provođenje programa

Svaka lekcija sastoji se od četiri aktivnosti i predviđeno trajanje je 30 minuta. Naravno, trajanje će ovisiti o svakoj pojedinoj situaciji. Ukoliko je grupa mala ili je veću grupu moguće podijeliti na pola, kroz lekciju će se prolaziti brže. Ukoliko je u grupi više jednogodišnjaka, nego dvogodišnjaka, trebat će im više vremena kako bi savladali zadatak ili neće biti moguće zadržati njihovu pažnju dovoljno dugo kako bi dovršili sve četiri faze lekcije. S obzirom na razvojne karakteristike djece, može se dogoditi da jednom lekcija traje pola sata, jednom dvadeset minuta ili samo petnaest. S djecom rane dobi, uvijek treba biti spreman na prilagodbu.

Lekcije su osmišljene tako da se aktivnosti provode svaki dan, ali najviše dvije nove lekcije na tjedan. Pretrpavanje djece sadržajem dovodi do otežanog fokusiranja.

Lekcije se mogu prilagođavati potrebama, no treba paziti da uvijek sadrži velike i male pokrete, te da se izmjenjuju žustrije i smirenije aktivnosti.

5.6.3 Stvaranje pozitivnog okruženja

U programu koji je orijentiran na uspjeh, smanjuju se problemi s ponašanjem, jer je manje vjerojatno da će se dijete koji doživljava uspjeh dosađivati ili htjeti prekinuti aktivnost.

Autorica navodi dva važna pravila koje treba objasniti djeci na početku, te ih dosljedno provoditi. *Prvo pravilo* je: Nema sudaranja. Odgajatelj će koristeći pozitivno usmjeren govor reći: „Dati ćemo jedni drugima dovoljno mjesta.“ ili „Uvijek ćemo ostaviti dovoljno mjesta za prijatelje.“ Na početku to neće biti jednostavno (posebno za najmanje) jer se djeca obožavaju sudarati. Za bolje razumijevanje osobnog prostora mogu se koristiti tepisi ili krugovi koji će označiti osobni prostor, a s djecom se može razgovarati kako se nalaze u balonu, kućici i slično. *Drugo pravilo* doprinijet će jednostavnijem i

ugodnijem radu, a kaže: Aktivnosti provodimo bez buke (što ne znači u potpunoj tišini). Ovo pravilo pomaže da se sve upute, izazove i pitanja postavljaju bez potrebe za nadglasavanjem s djecom (što su preporuke i kod rada s djecom u ostalim situacijama). U pozitivnom tonu odgajatelj će reći: „Krećimo se što tiše“, „Vježbajmo nečujno“. Dobro dogovoriti „tajni signal“ koji će djeci biti znak da odgajatelj želi nešto reći ili pokazati (npr. dignuta ruka, lutka na ruci, marama, pljesak rukama, zvuk trianglera ili udarac po tamburinu). Glasni zvukovi poput zviždaljke nisu dobro rješenje, jer djeca onda znaju da će čuti odgajatelja i ako su bučna. Niti odgajateljev glas nije dobro rješenje, jer ga djeca često čuju, pa im ne predstavlja poseban znak.

Ukoliko neko dijete ometa drugu djecu u radu ili ne želi vježbati, odgajatelj će ga zamoliti da se sjedne u publiku. Kako bi mu dao odgovornost za odluku kad će se ponovo uključiti, odgajatelj će mu reći: „Kada si spreman vratiti se, reci mi.“

Općenito govoreći tjelesne aktivnosti bi se trebale odvijati u prijateljskom, ohrabrujućem i zabavnom okruženju, uravnoteženom s nekoliko osnovnih pravila ponašanja. Takvo okruženje, zajedno s činjenicom da djeca u vježbanju doživljavaju uspjeh, osigurat će da se problematična ponašanja svedu na najmanju moguću razinu.

5.6.4 *Odjeća i obuća*

Kad god je moguće djeca bi trebala vježbati u odjeći koja ih ne sputava, a najvažniji doprinos za učinkovite pokrete je da vježbaju bosonogi. Stopala su izrazito senzorni organi i sastoje se od različitih dijelova (prsti, tabani, peta) koji se mogu lakše osjetiti i koristiti kad su djeca bosa. Ukoliko iz bilo kojeg razloga nije moguće organizirati da djeca vježbaju bosa, bolje je da su obuveni nego u čarapama kako im se ne bi sklizalo.

5.6.5 *Metode rada*

Ovaj program predviđa dvije metode često korištene u tjelesnom obrazovanju s najmanjima:

- *direktna metoda* (koja će se češće koristiti),
- *metoda istraživanja*.

Direktna metoda. Modeliranje je najčešće najbolji način za postizanje uspjeha s djecom rane dobi i djecom s posebnim potrebama. Kod ovog pristupa odgajatelj daje sve ili većinu uputa djeci o tome što, kako, gdje i kada moraju nešto učiniti. Odgajatelj kratko objasni zadatak, a zatim ga demonstrira. Prednost ove metode je što odmah

daje rezultat. Na ovaj način odgajatelj odmah vidi može li dijete pratiti upute i izvesti određeni pokret. Kako dijete sazrijeva treba naučiti pratiti upute i oponašati tijelom ono što je vidjelo. Mosston i Ashworth (1990) kažu da su usklađenost i ujednačenost grupe dva cilja direktnog pristupa. Iako oni ne vode do kreativnosti i samoizražavanja, djeci su takve aktivnosti zabavne i stvaraju osjećaj pripadnosti grupi, te stoga trebaju biti dio programa kretanja (vježbanja).

Istraživačka metoda. Istraživanje je razvojno prikladno za malu djecu, te bi ga stoga trebalo često koristiti u motoričkim aktivnostima. Rezultat ove metode je niz različitih odgovora na postavljeni izazov, te je nazivamo i metoda divergentnog rješavanja problema. Ovaj način su dobro opisali Halsey i Porter:

(Istraživanje pokreta) bi trebalo slijediti osnovne postupke: (1) postavljanje problema, (2) dječje eksperimentiranje, (3) promatranje i evaluacija, (4) dodatna praksa na temelju zapažanja. Odgovori na postavljene probleme su pokreti, a ne riječi. Pokreti će se razlikovati, jer će svako dijete naći odgovor za sebe. Odgajatelj ne demonstrira, potiče oponašanje, niti zahtjeva najbolji odgovor. Tako se djeca ne boje biti drugačiji a odgajatelj se osjeća slobodnim dopustiti im da napreduju na svoj način, svako svojom brzinom. Rezultat je skupina u kojoj se razvija mašta i kreativnost. (1970:76)

Drugim riječima pred dijete će se postaviti zahtjev (npr. „Pokaži mi koliko si visok?“), a djeca će na to odgovarati pokretom. Može se postaviti dodatni izazov kako bi nastavili istraživanje (*proširenje* aktivnosti), ili postaviti dodatno pitanje i izazov kako bi ispravili, odnosno poboljšali ono što se vidjelo (*usavršavanje* odgovora).

Istraživanje je metoda koja zahtjeva vrijeme, strpljenje i vježbu odgajatelja. Odgajatelj koji još nije potpuno savladao sve aspekte istraživanja, mogao bi požurivati djecu iz jednog izazova u drugi. Rezultat će biti da djeca neće dobiti široko iskustvo istraživačkog procesa i pokreta koje istražuju.

Nadalje, aktivnosti se mogu proširivati prema više elemenata. Npr. kad se istražuje aktivnost hodanja, nudi se niz izbora *kako* hodati. Pa tako možemo govorimo o elementu:

- prostora (naprijed, natrag, u stranu, u krug)
- vremena (brzo, polako)
- oblika (ruke gore, ruke dolje)
- snage (snažno, lagano)
- ritma (isprekidano, neprekidno, u određenom ritmu)

Naravno, izazovi i proširenja trebaju biti razvojno prikladni i relevantni, te vezani za djetetov život.

Kod istraživanja pokreta prihvaćaju se svi djetetovi odgovori. Čak i kad postoji želja da se pomogne djetetu kako bi popravilo i usavršilo pokret, nije dobro ispravljati djetetovo rješenje. Kako bi dobili drugačiji odgovor, potrebno je postaviti dodatno pitanje. Na taj način pomaže se djetetu da usavrši svoj pokret, a ne narušava se njegova individualnost i samopouzdanje.

5.6.6 Prilagodba aktivnosti djeci s poteškoćama u razvoju

Iako će motoričke aktivnosti predstavljati izazov djeci s poteškoćama u razvoju, treba ih uključiti kad je god moguće, vodeći računa o tome da mogu izvesti zadatke koji se pred njih postavljaju. Svako će dijete odgovoriti na neki način.

Kako je ovo široka tema, u nastavku se nalazi samo par smjernica na koji način pomoći djetetu da i ono sudjeluje u aktivnosti.

*Djecu s motoričkim oštećenjem*⁹ treba poticati da sudjeluju u tjelesnim aktivnostima na nivou na kojem je to za njih moguće. Ako npr. dijete ne može držati glazbeni instrument, može mu se oko zapešća trakom postaviti zvončići. Ukoliko ne može izvoditi ritmički složenije pokrete, možda se može samo njihati u ritmu. Djeca u kolicima umjesto stupanja, mogu izvoditi udarce štapom o pod.

*Djeca s oštećenjem sluha*¹⁰ obično nemaju problema s tjelesnim aktivnostima, osim ako im nije poremećen i centar za ravnotežu (u tom slučaju treba izbjegavati aktivnosti u kojima je važna ravnoteža, kao npr. kotrljanje, penjanje kako ne bi došlo do ozljede). Najveći izazov kod ovakvih poteškoća je vezan za korištenje glazbe i davanje uputa. Kako bi tome doskočili, dijete treba smjestiti ispred sebe, a pozadinsku buku i razgovor svesti na minimum. Odgajatelj će dok govori, okrenuti se prema djetetu, neće pokrivati usta i govorit će dubokim tonovima. Gašenje i paljenje svjetla dobar je način da trenutačno privuče djetetova pažnja. Kod glazbenih aktivnosti, i kad dijete ne čuje glazbu, može je osjetiti i pratiti ritam. To se može postići dodirivanjem zvučnika ili tako što će leći na drveni pod i osjetiti vibracije cijelim tijelom. Još jedan važan alat je oponašanje, pa tako djeca sa slušnim poteškoćama mogu pratiti ostalu djecu kako plješču, stupaju i oponašati.

9 Izvor termina: Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe, NN 63/2008.

10 Izvor termina: Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe, NN 63/2008.

*Djeca s oštećenjem vida*¹¹ znaju oklijevati kad ih se potiče na kretanje. Često je njihova prednost je što su im sluh i dodir dodatno razvijeni, te se na tome mogu graditi za njih prilagođene motoričke aktivnosti. Djecu s oštećenim vidom treba smjestiti blizu odgajatelja. Dijete može uhvatiti za ruke, ramena, bokove te tako dodiranjem potaknuti na pokret i pomoći mu da se oslobodi straha. Djetetu na taj način odgajatelj također može pokazati položaj koji želi da zauzme. Kako bi iskoristiti djetetove slušne mogućnosti, odgajatelj će postaviti zadatak i dati povratnu informaciju kratkim i sažetim rečenicama kao npr: „Sada svi naginjemo glavu na jednu, pa na drugu stranu.“ Na taj način, osim što je čulo zadatak, dijete će shvati da je i njegovo tijelo poput tijela druge djece.

5.6.7 Prijelaz na sljedeću aktivnost

Nakon završetka sata, s djecom se provode vježbe opuštanja kako se tijelo smirilo prije nego krenu na sljedeću aktivnost. Osim što pruža odmor, opuštanje igra važnu ulogu u tjelesnom iskustvu. Ono priprema djecu za usporeni ili zadržani pokret, koji zahtjeva veću tjelesnu kontrolu nego brzi pokret. Opuštanje pruža djeci mogućnost da osjete smirenost i nepokretnost, kao kontrast pokreta. Otpuštanje napetosti pomoći će djeci da bolje uče, a tehnikama imaginacije razvijamo djeci maštu.

Kako s djecom voditi proces opuštanja? Kako bi odgajatelj zorno dočarao opuštenost, pokazat će djeci kako izgleda krpena lutka, kuhani špageti, mokra krpa, a zatim ih zamoliti da se i oni pretvaraju da su oni neka od tih stvari. Smirujućim govorom zamolit će ih da legnu na pod, da zamisle da leže na plaži ili da lebde na oblaku, da im ptičice pjevaju i vjetar šušti. Autorica kaže kako će neka djeca tijekom opuštanja i zaspati. Ukoliko je grupa jako aktivna, pomoći će natjecanje u „spavanju“ koje će vrlo vjerojatno smiriti djecu. Od velike pomoći biti će i opuštajuća glazba.

Popis predviđenih lekcija nalazi se u prilogu 1, a primjer lekcije u prilogu 2.

5.7 ŠETNJA

Šetnje s djecom su jednostavne i nezahtjevne aktivnosti koje se lako i brzo organiziraju. Izvode se s različitom svrhom, kao što je promjena sredine, posjet

¹¹ Izvor termina: Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe, NN 63/2008.

obližnjoj predškolskoj ustanovi, odlazak u park, izlazak na svježiji zrak, promatranje onog o čemu se u radu s djecom govori. Prije šetnje djecu treba sukladno vremenskim uvjetima obući i obući.

U početku se šetnje mogu odvijati po hodnicima ustanove, zatim po dvorištu ili oko zgrade ustanove. Tek kad odgajatelji procijene da su djeca spremna, može se izaći izvan ustanove, po mogućnosti na mjesta bez prometa ili malo prometna mjesta. Sigurnost je naravno uvijek na prvom mjestu.

U početku hodanje u parovima djeci predstavlja veliki problem, pa se stoga najčešće šetnje organiziraju tako da se djeca drže za skupnu vodilicu ili se ako je moguće da se kreću u skupini. Pri kretanju stazama i po makadamu djeci treba omogućiti slobodniji način hodanja. Kad je god moguće odgajatelji trebaju provoditi šetnju s dvije skupine djece ili za vrijeme preklapanja rada odgajatelja. Na takav način povećavaju razinu sigurnosti jer jedan odgajatelj stalo može biti na čelu, a jedan na začelju kolone.

Hodanje u parovima djecu umara, pa je stoga za mlađu skupinu predviđeno vrijeme 10 do 15 minuta (za skupinu ranog odgoja nije pronađen podatak).



Slika 22. Skupina „Pačići“ u šetnji izvan kruga ustanove



Slika 23. Skupina „Pačići“ u šetnji oko zgrade ustanove

6 Prostori za izvođenje motoričkih aktivnosti

Važna sastavnica programa ranog odgoja je sigurnost opreme i prostora, te kvaliteta nadzora. Mala djeca ne kontroliraju svoje porive, već će radit sve što im padne na pamet, bez razmišljanja o potencijalnoj opasnosti. Poticajno okruženje je u prvom redu ono koje djeci pruže mnogo prihvatljivih načina za bavljenje aktivnostima primjerenih njihovom stupnju psihofizičkog razvoja (Nenadić, 2002). Sve ovo moramo imati na umu kad planiramo gdje će se odvijati tjelesno vježbanje. Nažalost, nemaju sve predškolske ustanove sportske dvorane ili polivalentne prostore u kojima mogu organizirano provoditi tjelovježbene aktivnosti. Stoga je u takvim slučajevima, potrebno pronaći rješenje u ostalim prostorima koji su nam dostupni.

Često se odgajatelji pozivaju na materijalne uvjete, od kojih je najčešći nedostatak dvorane za vježbanje. Međutim, ukoliko materijalni uvjeti ne dozvoljavaju realizaciju složenijih organizacijskih oblika rada treba znati i vjerovati da se i u prostoru hodnika, predsoblja, sobe ili terase može isplanirati dobra tjelovježbena aktivnost (Kinkela i Marić, 2013).

6.1 SOBA DNEVNOG BORAVKA

Iako soba nije najbolje rješenje za vježbanje, zbog toga što je prostor ipak ograničen namještajem i igračkama, te kretanje nije tako slobodno, a pažnja zbog raznih poticaja u okolini lakše odluta, to ne znači da u nedostatku adekvatnijeg prostora ne možemo vježbati i u sobi. Često su sobe dnevnog boravka ranog odgoja opremljene malim toboganima, tunelima, spužvastim elementima kao što su valovi, stepenice, kosine, sobna kadica za njihanje i slično. U tako opremljenim sobama djeca u svakom trenutku mogu zadovoljiti svoje potrebe za pokretom. No i u slučaju kad to nemamo ili želimo stvoriti nove poticaje, uz



Slika 24. Hodanje po senzornom tepihu

pomoć stolica, stolova, špage, kartonskih kutija, ljepljive trake i ostalih materijala na raspolaganju, soba se vrlo lako pretvara u poligon za vježbanje.



Slika 25. Poligon u sobi



Slika 25. Poligon u sobi



Slika 26. Poligon u sobi



Slika 26 Poligon u sobi

Soba dnevnog boravka obično ograničava trčanje, te je odlično je mjesto za uvježbavanje različitih načina hodanja (hodanje u koloni, hodanje s promjenom smjera, hodanje po ravnoj ili cik cak liniji, hodanje u čučnju, hodanje uz udaranje ritma i sl.), provlačenja, za pjesmice uz pokret koje ne zahtijevaju mnogo prostora, igre kao što su Dan-noć, kuglanje, gađanje u metu ili ubacivanje i sl. Tijekom praktičnog rada u sobi s djecom sam provodila i senzomotoričke vježbe hodanja bosih nogu po različitim površinama.

6.2 SPORTSKA DVORANA

Za praktični dio ovog rada imala sam sreću da se sportska dvorana ustanove nalazila nasuprot sobe dnevnog boravka skupine, te smo osim dva termina tjedno koristili dvoranu i u trenucima kad je bila iz raznih razloga slobodna, ponekad i samo da se djeca rastrče za kišnog dana kad nije bilo moguće izaći u planiranu šetnju. U početku mi se velika sportska dvorana činila kao idealno mjesto za rad, no brzo sam uvidjela (a to su mi potvrdile odgajateljice i ostali profesionalci koji rade djecom predškolske dobi – kineziolozi i fizioterapeuti) da preveliki prostor ponekad otežava rad. Naime djeca očarana slobodnim prostorom sklona su raspršiti se na sve strane, a ukoliko dvorana posjeduje švedske ljestve, penjalicu Dario ili neku drugu opremu koja se nalazi nadohvat djeci, fokus odgajatelja se prebacuje na okupljanje djece i sprečavanje ozljeda, umjesto na izvođenje aktivnosti. To me se može doskočiti ukoliko u dvorani postoji mogućnost pregrađivanja, kako to navodi Stella. (Stella, 1981) S obzirom na nerazvijenu pažnju djeteta, idealno bi bilo kad bi se u dvorani nalazile samo sprave i rekviziti koje djeca koriste u danom trenutku (Primjer: Djeca su bila znatno koncentriranija na aktivnost nakon što su zbog predstave maknuti spužvasti elementi koji se inače nalaze na pozornici i mame djecu na penjanje.).

No, s vremenom, kad djeca prođu fazu istraživanja nepoznatog, a odgajatelj dosljedno provodi planirane poticaje, dvorana postaje njihovo omiljeno mjesto za tjelesne aktivnosti u sigurnim uvjetima.

Dobro je da se određena aktivnost uvijek izvodi na istom mjestu. Ambijent predviđen za određenu aktivnost sugerira djeci mogućnost koje se igre i aktivnosti tu mogu odvijati. Nude nadahnuće za bogatije iskustvo, uvode djecu u organiziranije ponašanje. (Galardini, 2016:64)

Koje karakteristike bi trebala imati dvorana za vježbanje predškolske ustanove opisao je Stella u knjizi *Tjelesni odgoj djece i igra u dječjem vrtiću, oprema i prostori*. Među preporukama je da zidovi trebaju biti sigurni, bez izbočina, a kod skupine ranog odgoja dobro bi bilo i da su prekriveni mekanom oblogom. Pod treba zadovoljiti osnovne higijenske i tehničke zahtjeve i ne bio trebao biti pretvrd jer „...pretvrda podloga nepovoljno utječe na stopala, uzrokuje upalu pokosnice i povrede pri padu.“ (Stella, 1981). S obzirom da djeca ove dobi još nisu usavršila svoje kretanje, često padaju, te bi u idealnom slučaju pod bio prekriven tatamijima i strunjačama.

6.3 HODNICI I OSTALI OTVORENI PROSTORI

Mogućnost korištenja hodnika i ostalih otvorenih prostora koji spajaju sobe dnevnog uočila je i Galardini, te navodi kako su oni mjesto susreta djece iz različitih skupina ali također i „...prostor koji će koristiti prije svega u malim grupama za aktivnosti za koje nemamo dovoljno prostora u sobama skupina.“ (Galardini, 2016:59)

Tijekom prakse u Pačićima često smo koristili hodnik za tjelovježbu, posebno za



Slika 28. Provlačenje u hodniku

tematsko vježbanje (hodanje po špagi, hodanje s predmetom na glavi, ubacivanje lopte u koš/kutije, trčanje) i spontano vježbanje s obzirom da su se u hodniku nalazili mali tobogan i tuneli.



Slika 27. Igre špagom u hodniku

6.4 VANJSKI PROSTOR

Poznato je kako djeca vole biti na otvorenom. Vanjski prostor je manje ograničavajući, aktivnosti su spontanije i ako je pažljivo osmišljen, pruža mnogobrojne prilike za učenje. Osim toga, podložan je promjenama i nudi pravo bogatstvo osjetilnih doživljaja. Tijekom boravke na otvorenom neprekidnim kretanjem razvijaju snagu, koordinaciju, ravnotežu i izdržljivost.

Kao i soba i vanjski prostor zahtjeva dovoljno mjesta za kretanje, sunčana mjesta i mjesta u hladu, natkrivenu terasu, meke površine i dovoljno materijala za igru.

Strastvenim penjačima kakva su mala djeca na dvorištu treba osigurati i prostor za penjanje. U podnožju penjalica treba biti mekana površina, a uz širok niski tobogan dobro bi bilo imati i kratki tunel. Na otvorenom se djeca rado voze različitim guralicama, igračkama vozilima, triciklima, biciklima bez pedala. Ako postoji staza za vožnju, bolje je da ide ukруг nego da je ravna. Ljuljačka treba biti smještena dalje od prostora za šetnju, staze za vozila i ograde igrališta. Sjedala ljuļačke trebaju biti mekana sa sigurnosnim remenom, a tijekom ljuļjanja potreban je nadzor odraslih. Bilo bi dobro da igralište još sadrži pješćanik i prostor za igre s vodom i raznim materijalima.



Slika 30. Igra na otvorenom



Slika 31. Igralište za djecu rane dobi



Slika 29. Dijete vozi guralicu

Da bi se izbjegle nezgode i ozljede potrebno je da sama izvedba i uređenje igrališta zadovoljavaju kriterije sigurnosti. Zato igralište za djecu rane dobi treba biti odvojeno od dijela namijenjenog starijoj, motorički spretnijoj djeci. Potrebno je redovito pregledavati prostor i ukloniti sve potencijalno opasne materijale i predmete. Igralište treba biti ograđeno i prekriveno materijalom koji će ublažiti posljedice pada (Nenadić, 2002). Na igralištu za djecu rane dobi mogu se provoditi organizirani i spontani oblici vježbanja.

7 Zaključak

Cilj ovog rada bio je saznati kako se u skupini djece rane dobi mogu provoditi organizirani oblici tjelovježbe i koje je oblike moguće provesti. Zanimalo me ne samo što djeca mogu, već na koji način provoditi aktivnosti da oni od toga imaju najveću moguću korist. S obzirom na nedostatak gotovih rješenja literaturi nisam našla, krenula sam tražiti dalje.

Mnoga istraživanja dokazuju kako je pokret u predškolskoj dobi od izuzetne važnosti i to iz više razloga.

Prvo, to je razdoblje kad se kod djece odvijaju velike promjene u rastu i razvoju, razvijaju se prirodni oblici kretanja i motoričke sposobnosti koje stvaraju temelj za ostatak života. Drugi razlog je to što dijete u ovoj dobi još uvijek uči tijelom, nesvjesno. Njegovo učenje nije mentalno odvojeno od tijela, njegovo učenje je osjetilno, taktilno i motoričko. Dijete kretanjem uči o svijetu oko sebe, rješava probleme i osvaja svijet, a time stvara podlogu za budući život i akademski uspjeh. Treći razlog je da dijete kroz pokret gradi sliku o sebi, a pozitivna slika utječe na njegov emotivni i društveni razvoj, a time i na budući život.

Daljnje istraživanje bilo je usmjereno na razvojne karakteristike djece rane dobi i metode rada koje odgovaraju djeci rane dobi. Ono što dijete u ovoj dobi savladava na planu motorike, su osnovni prirodni oblici kretanja, te oni trebaju činiti glavni dio tjelesnih aktivnosti. Sklonosti djece istraživanju, eksperimentiranju i ponavljanju radnji koje ih okupiraju, traže od odgajatelja da ih promatra i prati, te nudi poticaje u sferi njihovog trenutnog i narednog interesa. Njima ne trebaju mnogo strukturiranih aktivnosti, jer ih previše informacija može ometati. Odgajatelj je tu da bude podrška i suradnik u igri, te da im osigura sigurnu okolinu za istraživanje i uvježbavanje. Kratki raspon pažnje, kolebanje od ovisnosti o odraslom do autonomije, emocionalni ispadi i nerazvijena sposobnost za zajednički rad, karakteristike su koje traži drugačije načine organizacije tjelesnih aktivnosti .

Djelomični odgovor kako organizirati tjelesne aktivnosti s djecom rane dobi dala je Rae Pica koja nudi razvojno usmjeren program, te po principu postupnosti nadograđuje pokret na pokret, osiguravajući tako da svako dijete doživi uspjeh i poželi nastaviti vježbati. Djecu se potiče na istraživanje pokreta, a odgajatelja na strpljenje kako bi se svako dijete razvijalo u svom ritmu.

Drugi dio odgovora pojavio tijekom praktičnog rada u skupini djece rane dobi. Djeca su uvijek spremna na suradnju, ako im ponudimo zadatke koji su im zanimljivi, izvedivi i izazovni. Glavni izazovi u organizaciji tjelesnih (a i ostalih) aktivnosti je to što su skupine ranog odgoja izrazito heterogene, te je potrebno osigurati cijeli niz poticaja kako bi svako dijete pronašlo nešto za sebe. Uz to, to je doba kad dijete uči osnovne životne vještine (hranjenje, kontrola fizioloških potreba, govor), te tome treba dati prednost i biti fleksibilan kod provođenje aktivnosti. Nadalje dijete još nije započelo ili poneko tek započinje sa suradničkom igrom, te zbog svog egocentrizma traži individualnu pažnju, a obično je u skupini veći broj djece od idealnog.

Na temelju svega iznesenog zaključeno je da se organizirane tjelesne aktivnosti mogu provoditi u skupinama ranog odgoja, ali uz određene modifikacije. U usporedbi s predškolskim aktivnostima, rana dob traži sporiji tempo, više raznovrsnosti, manje strukture, sigurniju okolinu i individualiziraniji pristup. Ne možemo očekivati puno zajedničkih igara i takmičarskog duha, jer mala djeca ipak još uvijek nisu izašli iz ljuštore egocentrizma. Najbolje im odgovaraju spontana i tematska vježbanja.

Iako se tijekom pisanja rada pojavilo dosta odgovora, ipak je niz pitanja ostao neodgovoren. Smatram da bi se ovom temom trebalo pozabaviti detaljnije, sustavnije i kroz duži period u ustanovama ranog odgoja. Na taj način sakupila bi se najbolja praksa, koja bi se ponudila odgajateljima na korištenje u njihovim skupinama.

8 Literatura

1. Bowman, K., (n.d.) *The necessity of Monkey Business* [mrežno]. Breaking Muscle. Dostupno na: <https://breakingmuscle.com/learn/katy-bowman-and-the-biomechanics-of-human-growth-the-necessity-of-monkey-business> [25. siječnja 2017.]
2. Došen-Dobud, A. (2004) *S djecom u jaslicama*. Zagreb: Alinea.
3. Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. i Delija, K. (2001) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
5. Galardini, A. L. (2016) *Crescere al nido*. 5. izdanje. Roma: Carocci Faber.
6. Hannaford, C. (2007) *Pametni pokreti*. Buševac: Ostvarenje.
7. Ivanković, A. (1988) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Kinkela, D. i Marić, Ž. (2013) Neopravdano zanemareni neki organizacijski oblici rada djece predškolske dobi. *22. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Krakow, E., (2011) *Physical Activity in Early Childhood: Setting the Stage for Lifelong Healthy Habits*. [mrežno]. Centre of Excellence for Early Childhood Development. Dostupno na: http://www.excellence-earlychildhood.ca/documents/parenting_2011-04.pdf [22. siječnja 2017.]
10. Louv, R. (2008) *Last Child in the Woods: Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill: Algonquin Books.
11. Marić, L. i Goran, L. (2013) *Zapjevajmo radosno*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
12. Mesarić, T. (2011) *Programski sadržaji kinezioloških aktivnosti za djecu od 1,5 do 3 godine starosti, diplomski rad*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
13. Montessori, M. (2003) *Montessori stručnjak/odgojitelj*. [mrežno] Zagreb: Nebula Montessori. Dostupno na: http://www.nebulamontessori.hr/montessori_odgojitelj.html [30. siječnja 2017.]
14. Neljak, B. (2009) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica kineziološkog fakulteta.
15. Nenadić, S. (2002) *Odgoj u jaslicama*. Imotski: Potjeh.
16. Neville, H. F. (2007) *Is This a Phase? Child Development & Parent Strategies, Birth to 6 Years*. Chicago: Parenting Press.
17. Nicolodi, G. (2015) *L'educazione psicomotoria nell'infanzia*. Trento: Erickson.

18. Pica, R. (2014) *Toddlers Moving and Learning, a physical education curriculum*. St. Paul: Redleaf Press.
19. Sanders, S. (2015) *Encouraging Physical Activity in Toddlers*. Lewisville: Gryphon House.
20. Sanders, S. (2016) *Supporting Motor Development for Infants, Toddlers and Preschoolers* [mrežno] edWeb.net. Dostupno na: <http://home.edweb.net/webinar/supporting-motor-development-for-infants-toddlers-and-preschoolers/>. [29. studeni 2016.]
21. Starc, B. i sur. (2004) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
22. Stella, I. (1981) *Tjelesni odgoj i igra djece u dječjem vrtiću*. Zagreb: Školska knjiga.
23. Stkoes Szanton, E. (2000) *Kurikulum za jaslice*. Zagreb: Korak po korak.
24. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (2005) *Dječja psihologija*. 3. izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
25. Virgilio, S. J. (2006) *Aktivan početak za zdrave klince*. Buševac: Ostvarenje.

9 Prilozi

9.1 PRILOG 1. PLAN AKTIVNOSTI PO LEKCIJAMA (PICA, 2014)

| | Dijelovi tijela | Nelokomotorna aktivnosti | Lokomotorna aktivnost | Aktivnost s elementima pokreta |
|----|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1 | Glava, trbuh, nožni prsti | Istegnimo se! | Hodajmo! | Istražujemo gore i dolje |
| 2 | Pokaži mi! | Savijajmo se! | Trčimo! | Istražujemo ravno i zakrivljeno |
| 3 | Savijamo i pružamo stopala | Tresimo se! | Skačimo! | Oblici u pokretu |
| 4 | „Gdje je Palčica?“ – pjesma | Njišimo se! | Mali koraci – veliki koraci | Gore i dolje igra pretvaranja |
| 5 | Otvoreno i zatvoreno | Vrtimo se! | Galopirajmo! | „Pop goes the Weasel“ - ples |
| 6 | „Pjesmica za pranje“ | Savijanje i istežanje | Puzimo! | Krećimo se polako/ krećimo se brzo |
| 7 | Vidiš moje ruke | Udarajmo! | Kotrljajmo se! | „Bumbar“ |
| 8 | Vidiš moja stopala | Gurajmo i povlačimo! | Stupajmo! | Krećimo se unatrag |
| 9 | Vidiš moje lice | Nategnuto uže | Prati vođu! | Stupaj brzo/ stupaj polako |
| 10 | Igra ogledala | Podignimo! | Krećemo se poput životinja | Usporeno kretanje |
| 11 | Simon kaže – igra | Balansirajmo! | Hodajmo na prstima! | „Na vrhovima prstiju“ |
| 12 | „Pjesma o tijelu“ | Tresi se, migolji i vibriraj | Poskočimo ponovo! | Krećimo se nježno, krećimo se glasno |
| 13 | Ravnoteža na dijelovima tijela | Visoko i nisko | Gmižimo! | Roboti i astronauti |
| 14 | Putujući dijelovi tijela | U mom prostoru | Prati vođu | Uobičajeni ritmovi |

9.2 PRILOG 2. PRIMJER SATA TJELESNOG VJEŽBANJA PREMA REA PICA

Lekcija prva

I DIO: Dijelovi tijela: Glava, trbuh, prsti

Zamolite djecu da dodirnu svoje glave, trbuhe, prste na nogama. Prvo krenite sporo i ritmično, kako bi se djeca razgibala mičući se gore dolje. Kad su djeca uspješno savladala zadatak, prvo okrenite redoslijed dijelova tijela, a zatim ga izmiješajte.

Proširite aktivnost: Mijenjajte brzinu izgovaranja dijelova tijela ili počnite polako pa sve više ubrzavajte (*element vremena u pokretu*). Dodajte dramske pauze (*dugo i kratko*), tako da djeca nisu sigurna kada ćete izgovoriti sljedeći dio tijela (*element iznenađenja*).

Kad djeca za to budu spremna proširite igru na pjesmu „Glava, ramena, koljena, stopala“. Tu također možete s vremenom mijenjati tempo ili uvoditi nove dijelove tijela.

Promatranje i evaluacija: Prepoznaje li dijete dijelove tijela? Pokazuje li dijete vještine slušanja?

Rekviziti: Djeca mogu dijelove tijela dodirivati plastičnim čašama, ritam štapićima ili punjenim vrećicama kako bi uvježbavali manipulaciju objektima i preciznost.

Poveznice s ostalim područjima: Prepoznavanje dijelova tijela je važan koncept za malu djecu, a spada u područje teme „Moje tijelo“ (prirodne znanosti). Vještine slušanja su spadaju u jezične vještine i glazbu.

II DIO: Protegnimo se (nelokomotorna vještina)

Istezanje je uvijek dobra vježba, bilo da protežemo ruke, noge ili tijelo. Uvedite djecu u istezanje svih dijelova tijela, pozivajući ih da se istegnu naprijed, natrag, prema nebu, prema podu (napomena: koljena bi uvijek trebala biti blago savijena).



Proširite aktivnost: U sljedećem koraku postavljamo izazove i dopuštamo djeci da odgovaraju pokretom na svoj način. Zamolite djecu da pokušaju sljedeće:

- Ispužite se prema nebu.
- Kleknite i ispužite se.
- Sjednite i ispužite se.
- Legnite i ispužite noge prema nebu.
- Stisnite se nisko i onda se brzo ispužite, kao klaun koji iskače iz kutije.



Slika 32 – Djeca u različitim položajima istezanja (Pica, 2014,

- Tijela ispružite prema gore, a ruke prema dolje.

III DIO: Hajdemo hodati!

„Hodajmo uz glazbu“ (trajanje 1:51) – CD, 1. glazbeni broj

Prijeđite na sljedeću aktivnosti što opuštenije, te ohrabrite djecu da pokušaju hodati na sljedeće načine, dajući im dovoljno vremena kako bi istražili svaki izazov:

- slobodno (pravilnog stava – „Lijepo i visoko“),
- u mjestu („Pokaži mi kako možeš visoko podignuti koljena. Možeš li to brže?“),
- naprijed („Možeš li sporije?“),
- unatrag (pažljivo, samo nekoliko koraka),
- da budeš što viši,
- da budeš što manja.

Proširite aktivnost: Uključite glazbu i neka djeca istražuju razne načine hodanja uz glazbu. U početku djeca neće moći pratiti tempo i ritam glazbe, ali to će doći s vremenom. Slobodno uključite i druge ideje koje vam padnu na pamet. Kad smatrate da su spremni (u prosjeku nakon druge godine) možete pozvati da pokušaju hodati na prstima.

Kako biste uključili maštu u vježbe hodanja, razgovarajte o sljedećim slika s djecom i predložite im da hodaju:

- veselo i snažno kao Djed Mraz,
- jako ljuto,
- jako tužno,
- kao da traže ručnik sa sapunicom u očima,
- kao da su u paradi,
- kao da hodaju po dubokom blatu.

Promatranje i evaluacija: Ima li dijete pravilno držanje i je li mu težina raspoređena ravnomjerno na svih pet prstiju i petu stopala? Odgovara li dijete na ogovarajući način na postavljene izazove pomoću slika?

Rekviziti: Dok hodaju uz glazbu ponudite djeci udaraljke. Djeca koja još razvojno nisu spremna za istovremeno hodanje i udaranje će samo stajati i udarati ritam.

Poveznice s drugim područjima: Glazbeni odgoj, socijalizacija, razvoj slike o sebi (Istraživanje emocija), jezični razvoj (upute).

IV DIO: Istražujemo gore i dolje

Postavite djeci pitanje znaju li što znači *gore*, a što *dolje*. Neka vam odgovore pokretom. Zatim postavite sljedeće pitanje i izazov:

- Možeš li učiniti da tvoje tijelo ide skroz dolje? Skroz gore?
- Koliko visoko se možeš protegnuti?
- Spusti se dolje samo do pola. Što to tebi znači?
- Postani jako malen, tako malen da te jedva mogu vidjeti.
- Postani jako velik, kao div,

Proširite aktivnost: Igrajte igru lansiranja rakete. Zamolite djecu da čučnu, pretvarajući se da su rakete koji čekaju da ih se lansira. Brojite od 10 do 1 (što dramatičnije) i na signal „lansiranje“, djeca će se ispružiti u zrak. Maloj djeci će se to jako svidjeti, tako da ćete morati ponoviti nekoliko puta.

Možete koristiti slikovitim govorom kako bi istražili pojmove gore-dolje i razgovarati o sljedećem:

- Tost koji iskače iz tosteru
- Yo-yo koji ide gore-dolje na špagi
- Klaun koji iskače iz kutije (prvo ga gurnemo dolje, a onda on iskoči gore)



Slika 33 – djeca istražuju GORE i DOLJE

- Kokica koja se raspuknula (započela je kao malo zrno u tavi)

Promatranje i evaluacija: Razumije li dijete pojmove koji se obrađuju? Može li dijete povezati pojmove sa slikovitim prikazima koji su mu predloženi?

Rekviziti: Pozovite djecu na istraživanje s maramom ili balonom koji se gibaju gore-dolje. Iako ovo može biti dobar uvod u manipulativne vještine kao što su bacanje, hvatanje, odbijanje, trebate dopustiti djetetu da istražuje mogućnosti na svoj način.

Poveznice s drugim područjima: Položaj u prostoru – nisko, srednje, visoko – su količinski pojmovi i spadaju u područje matematike, a prostorni pojmovi – gore, dolje – u područje umjetnosti.

Sažetak

U ovom radu istražuju se organizacijski oblici tjelesne i zdravstvene kulture koji se mogu provoditi u skupini djece rane dobi. Psihofizički razvoj djeteta u ranom djetinjstvu i karakteristike djeteta u pojedinom razdoblju temelj su razvojno orijentiranog kurikulumu i specifičnosti rada u skupinama djece rane dobi. Dio tih specifičnosti su i načini dječje igre, rutinske aktivnosti i njega, te odgajateljski stil. Motorički sadržaji koji se provode u ustanovama ranog odgoja većinom su osnovna motorička gibanja koja se usvajaju u toj dobi. Igra, poligon i glazba načini su uvježbavanja istih. Sve to se odvija kroz organizacijske oblike rada kao što su spontano vježbanje, tematsko vježbanje, sat igre i sat tjelesne i zdravstvene kulture. Sve te aktivnosti mogu se provoditi u prostorima kao što su sportska dvorana, soba dnevnog boravaka ili hodnik.

Ključne riječi: Tjelesni odgoj, motorički razvoj, rani odgoj i obrazovanje, rana dob, malo dijete, organizacijski oblici rada.

Summary

This paper is about types of structured physical activities in toddler daycare. A developmentally appropriate curriculum is based on physical and cognitive characteristics of a toddler and way the toddler groups are managed. The way children play, routine activities and care, teaching style of a caregiver, all make part of the toddler group traits. In toddler daycare the basic motor skills are being mastered. This is done through games, obstacle courses and music which make part of unstructured exercises, theme lessons, classes with games, and physical education classes. The classes are being organized in daycare rooms, in daycare gym or common spaces like corridors.

Key words: Physical education, motor development, nursery daycare, toddler, modes of structured teaching, early education.