

# Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi

---

Sever, Tea

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

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:137:532410>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-04**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

TEA SEVER

Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi

Završni rad

JMBAG: 0303039836, izvanredni student

Studijski smjer: studij predškolskog odgoja

Predmet: Kineziološka metodika

Mentor: doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, lipanj 2015.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Student:

U Puli, 10. 07. 2015.

---

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	6
2.1. Zašto je tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi važno? .....	6
2.2. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području .....	7
2.3. Pozitivne posljedice pravilnog vježbanja u predškolskoj dobi.....	8
2.4. Negativne posljedice izostanka vježbanja ili nepravilnog vježbanja u predškolskoj dobi .....	9
3. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	11
3.1. Procesi rasta i razvoja .....	11
3.2. Mišićni sustav djece predškolske dobi .....	12
3.3. Koštani sustav djece predškolske dobi .....	13
4. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	14
4.1. Općenito o razvoju motorike .....	14
4.2. Faze razvoja motorike .....	15
5. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI (PROGRAMSKI SADRŽAJI) .....	17
5.1. Biotička motorička znanja .....	17
5.2. Kineziološka igra .....	19
6. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	22
6.1. Jednostavno tjelesno vježbanje.....	22
6.2. Složeno tjelesno vježbanje.....	24
6.3. Složenije tjelesno vježbanje.....	26
7. TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI .....	29
7.1. Šetnja .....	29
7.2. Priredbe.....	30
7.3. Izleti .....	31
7.4. Zimovanja.....	32
7.5. Ljetovanja .....	33
8. TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI .....	35
8.1. Tjelesno vježbanje s djecom mlađe dobne skupine .....	35
8.2. Tjelesno vježbanje s djecom srednje dobne skupine .....	35
8.3. Tjelesno vježbanje s djecom starije dobne skupine.....	36
8.4. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi .....	36

8.4.1. <i>Uvodni dio sata</i> .....	36
8.4.2. <i>Pripremni dio sata</i> .....	38
8.4.3. <i>Glavni dio sata</i> .....	39
8.4.4. <i>Završni dio sata</i> .....	41
9. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI.....	43
10. ZAKLJUČAK .....	47
11. LITERATURA.....	48

## 1. UVOD

Predškolsko doba najbolje je za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Ono što propustimo naučiti dijete u ovoj dobi kasnije ne možemo više nadoknaditi. Vladimir Findak u svojim djelima ističe kako je jedan od temeljnih uvjeta pravilnog rada s djecom predškolske dobi taj da se sve radi u skladu s karakteristikama rasta i razvoja djece te njihovim osobinama i sposobnostima. Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi izuzetno je važno zbog pravilnog rasta i razvoja djece, njihovog ukupnog zdravlja, ali i psihofizičkog razvoja. Isto tako, pravilnim tjelesnim vježbanjem i zdravom prehranom djetetu omogućujemo normalan motorički razvoj, zadovoljavamo djetetovu potrebu za kretanjem i igrom, utječemo na dijete tako da mu pokažemo kako je tjelesno vježbanje doista važno i potrebno te da ono nastavi s tjelesnom aktivnošću u adolescenciji i kasnije u odrasloj dobi. U predškolskom razdoblju stvaraju se temelji pozitivnog stava i mišljenja o sportu te ljubav prema tjelesnom vježbanju. Razna istraživanja pokazuju kako djeca koja se aktivno bave sportom lakše i brže uče, imaju bolje ocjene, a poznato je kako se vježbanjem od ranog djetinjstva mogu spriječiti razne kronične bolesti (Cragg i Cameron, 2006., Warburton, Nicol i Bredin, 2006). Navike zdravog i aktivnog života stvaraju se i izgrađuju u ranom djetinjstvu. Od izuzetne je važnosti djeci predškolske dobi pokazati pozitivne strane tjelesnog vježbanja te razviti njihovu ljubav prema tjelesnom vježbanju i sportu.

## 2. VAŽNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

### 2.1. Zašto je tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi važno?

Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi važno je zbog pravilnog rasta i razvoja djece. Pravilno tjelesno vježbanje utječe na poboljšanje te pravilno držanje tijela. Isto tako, tjelesnim vježbanjem moguće je prevenirati i neke kronične bolesti. Sve češći problem u cijelom svijetu je pretilost. Redovitim tjelesnim vježbanjem i ukazivanjem na pravilnu prehranu djecu možemo podučiti kako da se odupru toj bolesti. Mnogi autori ističu kako tjelesnim vježbanjem zadovoljavamo djetetovu potrebu za igrom i kretanjem, ali i učimo djecu upornosti, sportskom ponašanju, stvaramo poželjne navike (Pejčić, 2006). Vježbanjem dijete stječe samopouzdanje, poboljšava svoje sposobnosti te uči procjenjivati svoje mogućnosti i svoj napredak.



*Slika 1.* Djeca predškolske dobi vježbaju na otvorenom prostoru

## **2.2. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području**

-1. Primarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja je poticaj pravilnom razvoju prvenstveno kinantropoloških, ali i ostalih antropoloških obilježja djece i mladeži kao osnovi njihova zdravlja.

2. sekundarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja je osposobljavanje djece i mladeži za samostalno tjelesno vježbanje u funkciji kvalitete i dugovječnosti življenja.

3. tercijarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja je osposobljavanje djece i mladeži za svrsishodno održavanje radnih sposobnosti. Održavanje radnih sposobnosti izravno je u osnovnom i srednjem školstvu u funkciji učinkovitosti školovanja, a dugoročno kod mladeži u srednjem strukovnom školstvu u funkciji obavljanja zanimanja s ciljem privređivanja sredstava za život (Neljak, 2010).

Provedba i svrha tjelesnog i zdravstvenog područja treba obrazovno, kinantropološki i odgojno djelovati na djetetov razvoj i osposobljavanje. Sve vrste odgojno obrazovnog rada moraju biti temeljene na obrazovnoj, kinantropološkoj te odgojnoj smjernici rada. Svaka smjernica ima svoju funkciju, ali sve zajedno određuju i temelj su odgojno – obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području. To znači da se samo usklađenom primjenom svih smjernica rada ostvaruje usmjerenost prema optimalnom razvoju i usavršavanju onih znanja, sposobnosti i osobina koje su u pojedinom razvojnom razdoblju bitne za učenike (Neljak, 2010).

Obrazovna smjernica odnosi se na učenje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja s ciljem njihove učinkovite primjene. Ova smjernica na prvom je mjestu zato jer je samo pomoću usklađenog stjecanja raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja moguće ostvariti svrhe tjelesnog i zdravstvenog ugođaja.

Bit kinantropološke smjernice odgojno – obrazovnog rada prvenstveno se odnosi na smislenu i trajnu transformaciju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece i mladeži. Promjene kinantropoloških obilježja značajnije se zbivaju u zonama senzibiliteta njihova razvoja, zbog čega ove spoznaje treba koristiti prilikom planiranja, programiranja i provedbe svih vrsta rada u tjelesnom i zdravstvenom području (Neljak, 2010).

Odgojna smjernica odgojno – obrazovnog rada je stvaranje pozitivnih sustava vrijednosti djece i mladeži prema tjelesnom vježbanju. Zbog toga je potrebno odgojnim postupcima



utjecati na optimalan razvoj normalnih konativih faktora (integriranost, ličnost, samokontrola) s obzirom na njihov fundamentalni razvojni značaj. Isto tako, provedbu odgojno – obrazovnog rada potrebno je usmjeravati prema razvoju onih obilježja djece i mladeži koja su presudna za socijalizirane načine ponašanja (socijalna prilagodljivost, sustav vrijednosti i motivacijska struktura).

Niti jedno odgojno – obrazovno područje nema takvu biotičku uvjetovanost promjena osobina i sposobnosti kao tjelesno i zdravstveno područje. Sve smjernice rada određuju razvoj i napredak djece i mladeži. Usklađenost mora biti smisleno planirana i programirana jer je međupovezanost različita podražaja evolutivno i biotičko utemeljenje integralnog razvoja svake jedinice ljudskoga roda (Neljak, 2010).

### **2.3. Pozitivne posljedice pravilnog vježbanja u predškolskoj dobi**

Zadnjih desetak godina mnogi autori bavili su se istraživanjem utjecaja tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi. Mnoga istraživanja pokazala su pozitivan utjecaj. Tako je Babin sa suradnicima (2008) pokušao utvrditi mogući utjecaj pojačanog tjelesnog vježbanja na neke morfološke karakteristike dječaka i djevojčica starih sedam godina. Eksperimentalnu skupinu sačinjavalo je 185 dječaka i 172 djevojčice, a kontrolnu skupinu činilo je 140 dječaka i 138 djevojčica. Babin je morfološke karakteristike provjeravao sa 14 mjera. Nakon devetomjesečnog programa utvrđeno je kako postoje statistički značajne promjene između skupina u visini, tjelesnoj težini, dužini nogu, širini ramena u skupinama te značajno smanjenje kožnog nabora na trbuhu i leđima.

U svom istraživanju Fragala i suradnici (2005) su proučavali utjecaj kinezioloških programa na antropološki status djece sa posebnim potrebama u dobi od 5 do 9 godina. Djeca koja su sudjelovala u programu, pokazala su napredak. S obzirom na to da su djeca pokazala veći napredak nakon programa za grupno vježbanje (nego poslije programa za vježbanje kod kuće), autori su naglasili kako je za djecu s posebnim potrebama vrlo važno organizirano i redovito grupno vježbanje.

Veliko istraživanje provela je Trajkovski 2011. godine. Istraživanjem su bila obuhvaćena djeca iz Rijeke, Kostrene te Gorskog kotra. Ukupno je sudjelovalo 414 djece između 4 i 6 godina. Eksperimentalna grupa bila je sačinjena od 158, a kontrolna skupina od 256 djece. Razlike antropometrijskih mjera između skupina provjeravali su t–testom za nezavisne uzorke te Mann – Whitney U – testom. Istraživanje je pokazalo razlike u obujmu trbuha, kožnog

nabora nadlaktice te potkoljenice kod djevojčica. Manje dimenzije imale su djevojčice iz eksperimentalne skupine. Važno je napomenuti kako su te značajne razlike bile prisutne kod petogodišnjih djevojčica. Kod šestogodišnjih djevojčica primjećene su iste razlike, ali nisu statistički značajne. Petogodišnji dječaci iz eksperimentalne skupine imali su veće dimenzije obujma nadlaktice od dječaka iz kontrolne skupine. Kod šestogodišnjih dječaka eksperimentalne skupine primjećene su veće dimenzije dijametra koljena.

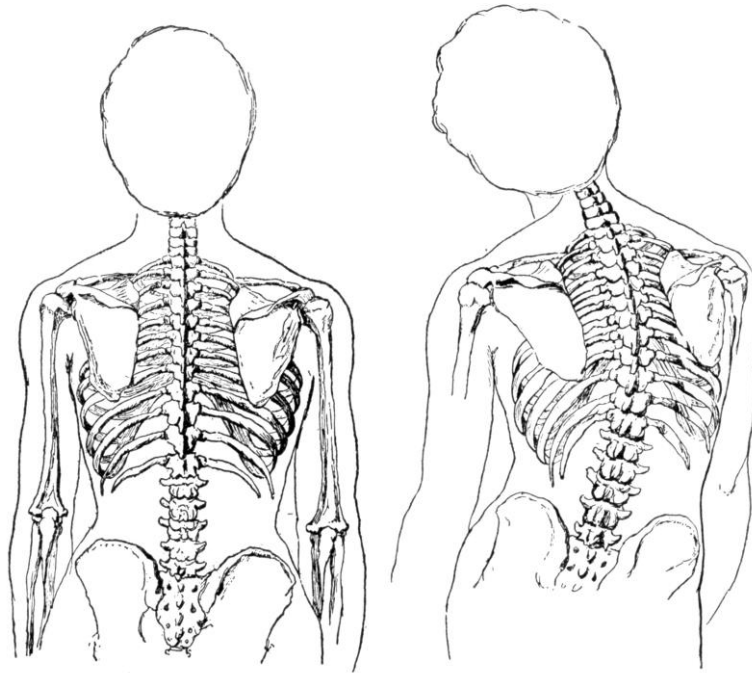
Autorica je na kraju zaključila kako djevojčice koje sudjeluju u tjelesnim aktivnostima imaju manje kožnih nabora i manje povećanje tjelesne težine s povećanjem dobi. S druge strane, dječaci koji sudjeluju u aktivnostima povećavaju opseg nadlaktice.

#### **2.4. Negativne posljedice izostanka vježbanja ili nepravilnog vježbanja u predškolskoj dobi**

Posljedice izostanka tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi su: nepravilno držanje, ravna stopala, prekomjerna tjelesna težina, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava, smanjena funkcija sustava za kretanjem i slično. Nedostatak tjelesne aktivnosti u odrasloj, tj. kasnijoj životnoj dobi može rezultirati raznim oboljenjima poput dijabetesa, osteoporoze te raznim kardiovaskularnim oboljenjima.

Jako je važno istaknuti kako nedostatak pravilne, tj. adekvatne tjelesne aktivnosti negativno utječe na rast i razvoj djeteta, ali i ugrožava normalno funkcioniranje rada svih organa te organskih sustava što znači da izostanak tjelesne aktivnosti ugrožava zdravlje u cjelini.

Treba napomenuti kako je pretilost bolest koja je u posljednjih desetak godina u značajnom porastu i to ne samo kod odraslih osoba, već i među djecom. Možemo reći kako pretilost postaje globalni problem uzrokovan nepravilnom prehranom, ali i nedostatkom tjelesne aktivnosti.



FIGS. 20-21. — Differences in the position of the skeleton in the normal attitude and in lateral curvature of the spine. (From Mosher's "Health and Happiness," by courtesy of Dr. Mosher and Messrs. Funk and Wagnalls.)

Slika 2. Razlike u položaju zdravog kostura u odnosu na lateralno iskrivljenje kralješnice

### 3. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

#### 3.1. Procesi rasta i razvoja

Važno je istaknuti kako se rast i razvoj djece odvija kontinuirano i ne mogu se povući stroge granice između razvojnih zadataka. Međutim, na temelju razvojnih obilježja možemo govoriti o karakteristikama određenog doba. Vladimir Findak (1995) razvojno doba dijeli na dva razdoblja: rano djetinjstvo (od rođenja do 3 godine) te na predškolsko doba (od 3. do 6. ili 7. godine).

Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela. To su promjene u strukturi tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena. Te promjene uzrokovane su sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa te cijelog organizma.

Prema Findaku (1995) rast i razvoj djece predškolske dobi ne odvija se jednakomjerno, a razlike u rastu i razvoju prisutne su između svakog pojedinog djeteta. Na rast i razvoj utječu pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem (prsna žlijezda thymus, hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde). Rast i razvoj odvija se po biološkim zakonima te pod utjecajem okoline i svega što dijete prati i okružuje. Prehrana, san i tjelesna aktivnost vrlo su važni za pravilan rast i razvoj djeteta. Findak (1995) naglašava kako nikada ne smijemo zanemariti činjenicu da se u tijelu djeteta izmjenjuju faza ubrzanja i usporenja rasta. U razdobljima bržeg rasta nastaju velike promjene u organizmu te one dovode do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Također, fazu ubrzanog rasta prati povećana osjetljivost organizma te smanjenje otpornosti organizma. Prva faza ubrzanog rasta je od rođenja pa do šeste godine dok je prva faza usporenog rasta za djevojčice od šeste do desete godine, a za dječake od šeste do jedanaeste godine. Druga faza ubrzanog rasta za djevojčice je od desete do četrnaeste/petnaeste godine, a za dječake od jedanaeste do sedamnaeste godine. Druga faza usporenog rasta za djevojke je do dvadesete godine, a za mladiće do dvadesetpete godine.

### 3.2. Mišićni sustav djece predškolske dobi

Mišićno tkivo djeteta sadrži puno vode i malo bjelančevina te se slabo razvija (za razliku od mišića odrasla čovjeka). Isto tako, mišićna vlakna djeteta tanja su od mišićnih vlakana odraslog čovjeka. Findak (1995) ističe kako je težina svih mišića kod novorođenčeta 23% od ukupne tjelesne težine, kod djeteta predškolske dobi 27% tjelesne težine, na početku puberteta to je 33%, a kod odraslog čovjeka iznosi 43%.

Jako je važno istaknuti kako se prvo razvijaju veće mišićne skupine pa onda manje. U predškolskoj dobi više su razvijeni mišići pregibači (fleksori), tj. mišići za stezanje, nego mišići za rastezanje (mišići opružači – ekstenzori). To znači da dijete lakše pokreće cijelu ruku, nego dlan i prste. Bitno je da to znamo kako bismo tjelesnim vježbanjem utjecali na mišiće opružače.

Mišići djeteta umaraju se dosta brzo i zato trebamo prednost dati dinamičkim pokretima i vježbama, a ne statičkim zbog toga što dinamički rad mišića karakterizira izmjenično stezanje i rastezanje (mišići se više opskrbljuju krvlju, brže se izmjenjuju istrošne tvari, dijete se sporije umara). S druge strane, statički rad mišića podrazumijeva održavanje tijela ili pojedinih dijelova tijela u određenom položaju. U tom slučaju skupina mišića odgovorna je za održavanje tog položaja, sporije se izmjenjuju istrošene tvari iz organizma te se dijete brže umara. Možemo zaključiti kako dinamički rad stimulatивно utječe na rast kostiju u dužinu, a statički rad mišića brzo umara dijete te negativno utječe na njegov rast.

Findak (1995) kaže da je skok mišićne snage djece oko šeste godine vrlo značajan. Kod sedmogodišnjaka dolazi do diferencijacije, tj. mišićni oblici kod dječaka izraženiji su dok su kod djevojčica skriveni pod slojem masnih stanica. U tom razdoblju trebamo pozornost posvetiti jačanju leđnih i trbušnih mišića te velikim mišićnim skupinama koje su važne za pravilno držanje tijela te sprečavanje tjelesnih deformiteta.

### 3.3. Koštani sustav djece predškolske dobi

Findak (1995) upozorava da se s brzim rastom djeteta okoštavaju duge kosti i kralježnica. Kosti djeteta mekane su, elastične i plastične te lako mijenjaju oblik. Zbog toga što su kosti bogate hrskavičnim tkivom podložne su deformacijama. Bitno je istaknuti da koštano tkivo kod male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari. Poslije kosti gube vodu, a kost u kojoj je prije prevladavalo hrskavično tkivo taloženjem mineralnih soli postaje sve tvrđa.

Kosti stopala prve počinju rasti i njihov rast najranije završava. Potom rastu kosti potkoljenice i natkoljenice. U trenutku kad se dijete počinje uspravljati, tada stopalo počinje surađivati s ostalim dijelovima tijela. Tada ne smijemo dijete prisiljavati na duže stajanje kako ne bi došlo do oštećenja stopala.

Proces okoštavanja napreduje od četvrte do pete godine te se to vidi i na rastu kostiju. Djetetov kostur čvršći je i otporniji pri kraju predškolskoga doba te je čitav organizam spremniji na napore koji dijete očekuju kada krene u školu.

Kralježnica djeteta je do četvrtog mjeseca gotovo pa potpuno ravna. U vratnom dijelu kralježnice pojavljuje se prva krivulja u trenutku kada dijete nauči držati glavu uspravno. Druga krivulja pojavi se kada dijete počinje sjediti i ustajati i to u slabinskom dijelu. Ta krivulja nije ustaljena te se opet izravnavava u određenim položajima zbog mekoće kralježnice.

S obzirom na to da je kralježnica djeteta podložna promjenama, jako je važno paziti na opterećenja tijekom tjelesnog vježbanja (posebno kod tjelesnih vježbi koje stimuliraju pravilno držanje tijela) jer pravilno držanje tijela utječe na rast i razvoj te na pravilan rad unutarnjih organa.

## 4. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Findak (1995) u svojoj knjizi navodi kako pod pojmom „motorika“ podrazumijevamo sve oblike kretanja. Motoriku dijelimo na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja.

Filogenetski oblici kretanja određeni su naslijeđem. Ovdje pripadaju hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje i drugo. S druge strane, ontogenetske oblike kretanja učimo tijekom razvoja. To su npr: plivanje, skijanje, klizanje, itd. Ontogenetski oblici kretanja su neurođeni oblici kretanja koji su motorički uvjetovani obrascima kretanja, pokreta i gibanja.

### 4.1. Općenito o razvoju motorike

Važno je istaknuti kako se motorički razvoj djeteta odvija po cefalo – kaudalnim i proksimalno – distalnim smjerovima. Cefalo – kaudalni smjer ukazuje na djetetovu mogućnost da prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa, a tek onda donjih ekstremiteta tijela (noge). Proksimalno – distalni smjer ukazuje na to da dijete u početku može kontrolirati dijelove tijela koji su bliže kralješnici, a tek onda one dijelove koji su dalje.

Razvoj motorike uzrokovan je procesom mijelinizacije, tj. procesom sazrijevanja živčanog tkiva. Što je više stvoreno veza s mišićnim sustavom, to je motorika razvijenija. Taj proces započinje odmah nakon rođenja.

Znanstvenici ističu kako je većina živčanog tkiva funkcionalno potpuno zrela već nakon druge godine života djeteta te da sam proces mijelinizacije završava oko desete godine.

S obzirom na to da se motoričke sposobnosti kod djece razvijaju u skladu s razvojem motoričkih područja u mozgu, djeca mogu naučiti mnogo pokreta, kretnji i gibanja do desete godine, ali ih ne mogu izvoditi koordinirano. Isto tako, djeca nisu u mogućnosti razviti neku sposobnost sve dok ne postignu biotički stupanj zrelosti organizma. Baš u desetoj godini života sazrijevanje živčanog sustava odražava se na izvođenja motoričkih gibanja, pokreta i kretnji.

## 4.2. Faze razvoja motorike

### 1. Faza refleksivne aktivnosti

U fazi refleksivne aktivnosti pojavljuju se nekoordinirani pokreti. Refleksivne aktivnosti djetetu su neophodne za život te se pojavljuju odmah nakon rođenja. To su sisanje, kašljanje, povraćanje, kihanje.

### 2. Faza spontanih pokreta

Faza spontanih pokreta izravno se veže s fazom refleksne aktivnosti. Dijete tijekom prvog mjeseca života radi spontane pokrete poput mahanja, trzanja, guranja, ritanja i sl. Znanstvenici navode kako se tijekom prve godine življenja djeteta pojavljuje čak 47 spontanih pokreta.

### 3. Faza osnovnih pokreta i kretnji

Osnovni pokreti i kretnje su sjedenje i prevrtanje s leđa na trbuh i obrnuto, pokretanje glave i trupa, upiranje nogama u rub kreveta, stajanje i držanje za krevet ili neki drugi čvrsti objekt. Oni se kod djece pojavljuju poslije četvrtog mjeseca.

### 4. Faza razvoja osnovne senzomotorike

Kada govorimo o osnovnoj senzomotorici govorimo o hvatanju predmeta prstima što je kod djece na početku vrlo nespretno.

Jedino gibanje koje se pojavljuje do šestog mjeseca života djeteta je puzanje. Važno je istaknuti da znanstvenici upozoravaju kako djeca koja preskaču faze razvoja kasnije imaju problema sa snalaženjem u prostoru (Vučinić, 2001).

Vučinić (2001) navodi kako dijete po Piagetu prolazi kroz senzomotorni period razvoja od treće pa do šeste – sedme godine. Vučinić navodi kako u prvom stadiju dijete čini pokrete savijanja i ispružanja, uvježbava pokrete velikih zglobova. U trećoj godini dijete gradi objekte od pijeska, oblikuje ih od gline, ponavlja jednostavne crteže te može samostalno rezati papir. U četvrtoj godini dijete treba znati precrtati kvadrat (moguće je da jedan kut ne bude pravilan), napraviti kvadrat od kockica za igru, mora se znati samostalno obući te zakopčati gumb. Isto tako, pojedini znanstvenici navode da u toj dobi djeca trebaju znati i pisati velikim slovima (barem nekoliko slova), lijepiti papir na tvrdu podlogu te rezati papir po označenom mjestu. Dijete u petoj godini života treba moći crtati kvadrat i trokut (samostalno nacrtati



kuću), crtati čovjeka, mora znati vezati cipele dok u šestoj godini dijete drži olovku kao odrasla osoba, crta romb, konstruira stepenice od kockica, piše brojeve od 1 do 10, zna napisati svoje ime. Isto tako, u ovoj fazi određuje se je li dijete ljevak ili dešnjak.

#### *5. Faza osnovnih gibanja*

Osnovna gibanja su sljedeća: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, bacanje i hvatanje. Sva osnovna gibanja filogenetski su uvjetovana, a djeca ih počinju izvoditi od 6. do 12. mjeseca te s početkom druge godine života.

Sva osnovna gibanja su u fazi početnog usavršavanja do kraja druge godine. Tijekom predškolske dobi osnovna gibanja prolaze i faze naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i naposljetku automatizacije.

Dijete bi trebalo prohodati do 15. mjeseca života (Vučinić, 2001).

Znanstvenici ukazuju na to da su osnovna gibanja temelj učenja ontogenetskih motoričkih znanja, tj. neurođenih motoričkih znanja. Također, vrlo je važno sve raditi pravilno jer jednom krivo naučeno izvođenje pokreta, gibanja ili kretnji kasnije je jako teško ispraviti (Neljak, 2010.)

#### *6. Faza finije senzomotorike*

Razvoj finije senzomotorike započinje u petoj godini života djeteta i traje sve do desete godine. U ovoj fazi razvoj se bazira na kineziološki prilagođenim motoričkim gibanjima te na jednostavnijim kineziološkim motoričkim gibanjima. To znači da rad mišića šake i prstiju, bilo kojeg pokreta, kretanja i gibanja postaje precizniji i koordiniraniji. Sva motorička aktivnost djeteta postaje usklađenija i preciznija.

Razvoj finije senzomotorike može se poticati na razne načine, npr. crtanjem, rezanjem, lijepljenjem, bojanjem, loptanjem malim i velikim loptama i sl.

#### *7. Faza lateralizacije*

U šestoj ili sedmoj godini života kod djeteta je prisutna faza lateralizacije, tj. dijete prirodno pokazuje je li dešnjak ili ljevak.

## 5. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI (PROGRAMSKI SADRŽAJI)

### 5.1. Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja su filogenetski uvjetovane strukture gibanja koje djeca, od rođenja do treće godine života započinju nagoni izvoditi bez poduke odrasle osobe (roditelja, odgojitelja, kineziologa i sl.). Sa stajališta procesa poduke djece, biotička motorička znanja ne uče se od nultog stanja (puzanje, hodanje, trčanje, skakanje...), jer u njihovoj poduci ne postoji faza usvajanja. Ona djeci nisu nepoznata kao plivanje, vožnja bicikla, kolut naprijed i sva ostala kineziološka znanja (Neljak, 2010). Iz tog razloga djeca ih mogu konstantno usavršavati. Biotička motorička znanja prethode učenju nekinezioloških i kinezioloških motoričkih znanja.

U strukturi ljudskih motoričkih znanja Neljak napominje kako su biotička motorička znanja postavljena iznad kinezioloških i nekinezioloških motoričkih znanja jer prema spontanoj biotičkoj namjeni djelotvorno omogućuju:

- svladavanje prostora (različiti načini puzanja, hodanja i trčanja kojima dijete svladava prostor)
- svladavanje prepreka (različiti načini provlačenja, penjanja, silaženja, skokova, naskoka, preskoka, saskoka, doskoka kojima djeca svladavaju različite prepreke)
- svladavanje otpora (različiti načini potiskivanja, vučenja, dizanja, nošenja kojima se svladavaju pasivni otpori objekata različitih masa i oblika; različiti načini nadvlačenja, potiskivanja i njihove kombinacije kojima se svladavaju nepredvidive aktivne dinamičke sile suvježbača)
- svladavanje baratanja predmetima (različiti načini bacanja, hvatanja, ciljanja, gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta; baratanje predmetima različitog broja, oblika i masa u vremenu i prostoru)

Navedene skupine biotičkih motoričkih znanja pojavljuju kombinirano te se djeci omogućuje uvježbavanje svih njihovih pojavnosti. Biotička motorička znanja prevladavaju u radu s djecom predškolske dobi, a samo se djelomično koriste tijekom nastave u prvom razredu osnovne škole.

Sva motorička znanja pojavljuju se i usavršavaju u skladu sa sazrijevanjem živčanog sustava, a taj proces zbiva se kroz tri međupovezane faze (Neljak, 2006). Prva faza je faza pojavljivanja gibanja u kojoj su pokreti nesigurni i kratko traju. Osnovni tijek gibanja tek je prepoznatljiv. Druga faza je faza povezivanja gibanja u kojoj dijete pokazuje veću kontrolu pokreta i kretnji. U izvođenju pokreta i kretnji vidljiva je veća sigurnost. Treća faza je faza upotrebe gibanja u kojoj dijete pokazuje visoku razinu sigurnosti, usklađenosti i kontrole prilikom izvođenja pokreta i kretnji.

Neljak (2010) navodi kako su osnovna biotička motorička znanja:

- puzanje: puzanje utječe pozitivno na razvoj svih mišićnih skupina, razvoj kralješnice te na razvoj koordinacije. Djeca predškolske dobi puzaju na razne načine i u raznim smjerovima. Dijete počinje puzati s otprilike 6 mjeseci. Zatim se puzanje usavršava tijekom prve godine života.
- hodanje: hodanje je osnovni način kretanja kojim se služimo u svakodnevnom životu. Djetetov korak u početku je sitan, tempo je neujednačen te su pokreti ruku i nogu neusklađeni. Stopala djece nisu elastična i često su okrenuta prema unutra. Otprilike do kraja treće godine pokreti djece prilikom hodanja postaju koordiniraniji te prestaje geganje.
- trčanje: za vrijeme trčanja pokreti su usklađeniji nego prilikom hodanja. Djeca trče na punim stopalima.
- penjanje: penjanje se pojavljuje oko druge godine života djeteta, a punu primjenu postiže od četvrte godine nadalje. Bitno je znati da se penjanje razlikuje u svakoj dobnoj skupini.
- skakanje: skakanje podrazumijeva veću koordiniranost pokreta, ravnotežu i snagu mišića nogu. Isto tako, djeca moraju biti sposobna održati ravnotežu prilikom doskoka.
- dizanje i nošenje: dizanje i nošenje ima pozitivan utjecaj na mišiće ruku, trupa i nogu. Predmete dizanja i nošenja moramo prilagoditi djetetu kako ne bi bili preteški ili preveliki. Isto tako, udaljenost nošenja tih predmeta ne smije biti prevelika.
- bacanje i hvatanje: bacanje i hvatanje pozitivno utječe na mišiće ruku i ramenog pojasa i na razvoj koordinacije. U početku djeca bacaju predmete spontano i nekontrolirano.

U srednjoj i starijoj dobnoj skupini bacanje postaje skladnije. Predmeti koje djeca bacaju moraju im biti prilagođeni oblikom, veličinom i težinom. Prilikom hvatanja mišići ruku i ramenog pojasa moraju izuzetno skladno surađivati. Osim toga, dijete mora procijeniti i udaljenost predmeta koji treba uhvatiti i brzinu kojom predmet ide prema njemu. Gađanje je izvedenica bacanja. Gađanje je za djecu vrlo zahtjevna motorička aktivnost. Gađanje prvo izvodimo s mjesta u paralelnom ili dijagonalnom stavu, zatim s tri ili više neparna koraka. Prvo djeca izbacuju veći predmet s manjih udaljenosti u veći cilj, potom veći predmet s manje udaljenosti u manji cilj, slijedi izbačaj manjeg predmeta s veće udaljenosti u veći cilj i naposljetku izbačaj manjeg predmeta s veće udaljenosti u manji cilj. Iako prema kineziološkim kriterijima uspješnosti bacanja, hvatanja i gađanja budu neuspješna u cijelom predškolskom uzrastu, ne smijemo ih izbaciti iz programa već trebamo shvatiti da tim sadržajima pomažemo djeci u razvoju.

Neljak (2010) objašnjava kako su kineziološki prilagođena biotička motorička znanja kineziološki osmišljena biotička motorička znanja koja djeca izvode nakon poduke te ih ne mogu izvoditi nagonski. Ona su nadogradnja izvornim biotičkim gibanjima.

## **5.2. Kineziološka igra**

Kineziološka igra uključuje sve kapacitete te pomaže u razvoju djeteta i djetetove ličnosti. Kineziološka igra pozitivno utječe na mnoge morfološke, motoričke i funkcionalne sposobnosti djeteta. U radu s djecom predškolske dobi u igri većinom povezujemo govor i pokret pa su tako često spojeni kineziološki i nekineziološki sadržaji, ali sve igre u kojima dominira pokret i kretanje možemo nazivati kineziološkim igrama.

Neljak (2010) ističe kako igra u predškolskom uzrastu povezuje razvoj osjetila, različitih sposobnosti, pažnje, govora, mišljenja, znanja, mašte pa sve do razvoja emocija i estetskog doživljavanja. Neljak je naveo podjelu kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta te njihovo pojavljivanje u predškolskoj dobi:

- biotičke (spontane) igre: djeca se spontano počinju igrati u dojenačkoj dobi sa zvečkama i drugim igračkama koje sviraju, bacaju ih na pod i sl. To traje do kraja druge godine.

- igre pretvaranja: počinju se pojavljivati oko druge godine, ali djeca ih se najviše igraju sa četiri i pet godina. U ovim igrama djeca koriste predmete kao pomagala, predmeti i ljudi simbol su nečega što oni inače nisu. Ovim igrama djeca razvijaju kreativnost, rješavaju mnoge probleme, suočavaju se s raznim strahovima i brigama.
- igre stvaranja: javljaju se u trećoj godini i prestaju tijekom rane školske dobi. U ovim igrama djeca koriste razne predmete s ciljem da od njih nešto naprave (gradnja kule, ljepljenje slika i sl.). Ove igre snažno pokreću spoznajni razvoj iz razloga što djeca istražuju oblike predmeta, prostor, mjere, koncept visine, težine, obujma i sl.
- igre s jednostavnim pravilima: počinju se provoditi otprilike nakon pete godine. To su igre s poznatim pravilima i unaprijed postavljenim ciljem. Pomoću tih igara djeca uče pravila, kako ih poštivati, kako se nositi i s uspjehom i s neuspjehom, timskom radu, pomaganju i dijeljenju s drugima.
- igre sa složenim pravilima: počinju se provoditi neposredno prije nego dijete krene u školu pa sve do 10 – 12 godina. Ove igre zahtijevaju pridržavanje pravila, a najčešće podrazumijevaju povezivanje kinezioloških i nekinezioloških sadržaja. Iz tog razloga možemo reći kako ove igre djeluju na tjelesni, motorički, funkcionalni, spoznajni, emocionalni, moralni i estetski razvoj djeteta.

Pomoćne govorne igre pomažu u raspoređivanju sudionika igre. Isto tako, ponekad u igrama koristimo određene riječi kojima pridajemo neko značenje, npr. „hokus – pokus“.

Igračke i pomagala pomažu nam u provedbi igre.

Neljak (2010) je istaknuo kako se način djetetove igre, s kime se i kako igra mijenja tijekom njegova razvoja.



*Slika 3. Kineziološka igra djeteta predškolske dobi*

## 6. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

Neljak (2010) objašnjava kako organizacija i provedba tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi može biti jednostavna, složena i složeniya.

### 6.1. Jednostavno tjelesno vježbanje

#### Spontano vježbanje

Spontano vježbanje podrazumijeva neplanirane tjelovježbene aktivnosti djece koje djeca provode samoinicijativno i bez organizacije voditelja. Djeca bez pitanja započinju s nekom aktivnošću i isto tako nakon što im ta aktivnost dosadi ili iz nekog drugog razloga prestanu s njom, djeca opet bez pitanja prestaju s aktivnošću i započinju raditi nešto drugo. Tijekom spontanog vježbanja voditelj prati djecu s ciljem čuvanja. Ukoliko je moguće, djeci je potrebno omogućiti provođenje spontanih tjelovježbenih aktivnosti više puta dnevno jer na taj način djeca usavršavaju biotička motorička znanja i motoričke sposobnosti.



*Slika 4.* Spontano vježbanje djece predškolske dobi

#### Tematsko vježbanje

Tematsko vježbanje podrazumijeva jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju određuje voditelj i on ju provodi s djecom. To je većinom jednostavan motorički zadatak koji voditelj može ukratko opisati. Osim nekonvencionalnih aktivnosti poput trčanja za balonima to mogu biti i standardne aktivnosti djece poput vožnje bicikla. Postavljeni zadaci ovise o dobi djece, a

dječja zainteresiranost i mogućnost provedbe zadatka određuju koliko će aktivnost trajati. U mlađoj dobnoj skupini tematsko vježbanje traje 5 – 7 minuta, dok u starijoj dobnoj skupini može trajati i 20 – 30 minuta. Ukoliko u mlađoj dobnoj skupini spojimo nekoliko tematskih zadataka djecu postepeno uvodimo u „sat“ igre.



*Slika 5. Tematsko vježbanje djece predškolske dobi*

### Jutarnje vježbanje

Jutarnje tjelesno vježbanje organizirano je samo za djecu srednje i starije dobne skupine. Provodi se prije doručka, traje 5 – 6 minuta u srednjoj dobnoj skupini te 6 – 7 minuta u starijoj dobnoj skupini. Tijekom jutarnjeg vježbanja nikada ne učimo nove vježbe niti su sadržaji jutarnjeg vježbanja samo opće pripremne vježbe, već i hodanje, sporije trčanje, poskoci i skokovi te jednostavne igre. Pomoću jutarnjeg vježbanja stvaramo ugodno raspoloženje kod djece, ali ono ima i dugoročnu odgojno – obrazovnu i zdravstvenu ulogu u odrastanju djece. Ukoliko je moguće, jutarnje vježbanje potrebno je provoditi na otvorenom prostoru. Ako to nije moguće, onda prozori moraju biti otvoreni, a prostor prozračan i čist.





*Slika 6. Jutarnje vježbanje djece predškolske dobi*

## **6.2. Složeno tjelesno vježbanje**

### Sat igre

Sat igre sastoji se od najmanje dvije i najviše četiri kratke tematske igre. O tomu koliko igara i kakve će one biti odlučuje voditelj ovisno o dobnoj skupini s kojom radi. Trajanje sata igre iznosi 15 – 20 minuta.

Sat igre najčešće se provodi s mlađom i srednjom dobnom skupinom, dok se sa starijom skupinom predškolske dobi provodi u manjoj mjeri.

S obzirom na to da je ova vrsta vježbanja prijelazna organizacijska vrsta prema satu tjelesne i zdravstvene kulture i satu tjelesnog vježbanja u sportskim klubovima i igraonicama te da se u satu igre naziru osnovne postavke sata tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta opterećenja, prva igra koju postavljamo je nižeg do umjerenom intenziteta cikličkog tipa, zatim postupno postavljamo zahtjevnije igre sa stajališta intenziteta opterećenja. Zadnja igra u satu igre mora biti niskog intenziteta kako bi se dječji organizam smirio.



*Slika 7. Nekonvencionalna aktivnost: trčanje za balonom*

### Pokretna igra

Razna istraživanja dokazuju kako djeca predškolske dobi vrlo lako pamte brojalice, pjesmice, bajke, recitacije, basne i sl. i s obzirom na to, kaže se da pokretna igra nastaje kada je pripovijedanje u funkciji igre.

Kao i sat igre i ova vrsta tjelesnog vježbanja pravladava u mlađoj i srednjoj dobnoj skupini.

Djeca imaju nevjerovatno veliku maštu i upravo zbog toga voditelj se mora kvalitetno pripremiti i provoditi pokretnu igru. Kvalitetna provedba podrazumijeva izražajni govor voditelja, moduliranje glasom i uživljavanje voditelja u vođenje pokretne igre na razini glumca u kazalištu.

Neljak (2010) ističe kako za vrijeme pokretne igre djeca ne uče kretnje, već ih izvode onako kako žele i voditelji ih nikako ne smiju ispravljati.

Pokretne igre kraćeg trajanja započinju razgovorom, pitanjem ili brojalicom, dok pokretne igre duljeg trajanja započinju pričom koja se provlači od početka do kraja pokretne igre. S obzirom na to da se pokretne igre kraćeg trajanja mogu ponoviti nekoliko puta ne možemo točno odrediti njezino trajanje. Pokretne igre duljeg trajanja najčešće traju između 15 i 20 minuta. Isto tako, važno je naglasiti da su dulje pokretne igre prijelazni organizacijski načini vježbanja koji djeci pomažu da se prilagode na složenije vrste tjelesnog vježbanja.

### Metodičke upute za provedbu složenih vrsta tjelesnog vježbanja

Neljak (2010) navodi metodičke upute za provedbu složenih vrsta tjelesnog vježbanja:

Priprema voditelja: voditelj se mora pripremiti za provedbu, naučiti tekst igre, mora znati ukratko opisati igru, ali isto tako mora znati kako će motivirati djecu. Jako je bitno da voditelj pripremi i odloži rekvizite koje će koristiti nedaleko od sebe.

Okupljanje i pripremanje djece: voditelj mora osmisliti kako će privući pažnju djece. Najčešće se to radi pričanjem neke priče, događaja ili doživljaja koji je vezan uz igru koja će se provoditi.

Opis igre i podjela uloga: djeci se uvijek moraju objasniti pravila igre, sadržaj igre, tijek igre, uloge djece, zadaci igrača i sl. Voditelj mora paziti kojoj djeci će dodijeliti koju ulogu. Najbolje je uloge podijeliti brojalicom ili na neki sličan način. Voditelj mora paziti da i stidljivoj i povučenoj djeci ponekad dodijeli značajnu ulogu.

Tijek igre: u satu igre voditelj se u pravilu ne uključuje u igru, već samo prati provedbu igre i ukoliko je potrebno, usmjerava ju. S druge strane, u pokretnoj igri voditelj aktivno sudjeluje i izravno upravlja njome. Bitno je naglasiti da uspjeh pokretne igre ovisi o pripovijedanju i priči.

Završetak igre: kako će igra završiti ovisi o sadržaju i smislu igre. Potrebno je pohvaliti svu djecu kako bi i sljedeći put željeli sudjelovati.

### **6.3. Složenije tjelesno vježbanje**

Za razliku od jednostavnih i složenih vrsta tjelesnog vježbanja u kojima se djeca nalaze u slobodnoj postavi ili krugu, u složenijim vrstama tjelesnog vježbanja upotrebljavaju se sve osnovne raspodjele djece na vježbalištu. Isto tako, u jednostavnim i složenim načinima vježbanja prevladavaju biotička i prilagođena biotička motorička znanja, dok u složenijim načinima tjelesnog vježbanja uključujemo i jednostavnija kineziološka motorička znanja.

#### Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima provode odgojitelji u redovitom i integriranom programu rada u vrtiću. S obzirom na dobnu skupinu razlikuje se i trajanje sata pa tako sat za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta, srednju 30 minuta te za stariju dobnu skupinu 35

minuta. Iako je preporučljivo sat tjelesne i zdravstvene kulture provoditi svaki dan, odgojitelji ga najčešće provode dva puta tjedno. Održava se u prijepodnevnim satima poslije doručka (najmanje 60 minuta nakon doručka).

U integriranim programima sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi kineziolog (većinom samo starija dobna skupina), a sat traje najčešće 45 minuta. Neljak (2010) naglašava kako su odstupanja u trajanju sata moguća, a da su određena sadržajima rada za koji je dobivena dopusnica od Uprave za predškolski odgoj Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

Bitno je da voditelj pazi na pravilnost i skladnost izvođenja pokreta i to na način da tijekom vježbanja verbalnim uputama pokušava djecu usmjeriti na izvođenje aktivnosti na ispravan način.



*Slika 8. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi*

#### Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi)

Prilikom ove vrste tjelesnog vježbanja djeca se upoznaju s drugom djecom s kojom ne borave u vrtiću te na taj način razvijaju socijalizaciju. Struktura sata, svrha i obilježja pojedinih dijelova sata identična su satu tjelesne i zdravstvene kulture, ali sadržaji sata tjelesnog

vježbanja u sportskim igraonicama u skladu su s potrebama pojedinog programa, npr. skijanja, plivanja i sl.

Sat sportskog vježbanja najčešće traje 60 ili 45 minuta i najčešće se provodi samo s djecom starije dobne skupine.



*Slika 9.* Sat sportskog vježbanja u sportskom klubu s djevojčicama

## 7. TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI

### 7.1. Šetnja

Šetnja je vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku. Preporučljivo je šetati s djecom svaki dan, tj. kad god to atmosferske prilike dopuštaju. Nakon što odgojitelji definiraju cilj šetnje, određuju se zadaće šetnje, put, dužina, sadržaj te trajanje šetnje. Djecu je potrebno pripremiti za šetnju, a prije polaska odgojitelj još jednom mora pregledati odjeću i obuću djece. Što su djeca mlađa, put i trajanje šetnje moraju biti kraći. Ukoliko s djecom šćemo po naseljenom mjestu, najbolje je da djeca idu u paru. Izuzetno je važno da tijekom cijele šetnje odgojitelj ima svu djecu u vidnom polju. Također, odgojitelj cijelo vrijeme mora održavati kontakt s djecom te usmjeravati njihovu pažnju na cilj promatranja. Ako je moguće, dobro je da se djeca u vrtić vraćaju drugim putem. U šetnju se ide prijedodne, a u vrtić se vraća neposredno prije ručka. Po povratku u vrtić potrebno je očistiti obuću i odjeću, oprati ruke te se pripremiti za daljnje aktivnosti. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati do 15 minuta bez pauze, djeca srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca starije dobne skupine mogu hodati 30 minuta. To su orijentacijske vrijednosti, a odgojitelj mora sam odlučiti o trajanju pješaćenja, odmoru te samom putu šetnje (Findak, 1995).



*Slika 10.* Šetnja šumom s djecom predškolske dobi

## 7.2. Priredbe

Findak (1995) navodi kako djeca priredbama pokazuju svoja postignuća i svoj rad javnosti. Važno je istaknuti kako priredbe djeci pomažu u osamostaljivanju, a nastupi pred drugima čine ih sigurnijima i samopouzdanijima. Izuzetno je bitno da priredbe budu plod zajedničkog rada djece i odgojitelja. Priredbe mogu biti organizirane tijekom cijele godine i unutar svake skupine ili između skupina.

Sadržaj može biti iz područja tjelesne i zdravstvene kulture, ali mogu se povezivati i sadržaji iz drugih odgojno – obrazovnih područja. Ukoliko je moguće, potrebno je uključiti i roditelje u organizaciju priredbe. Pozornicu je moguće i nacrtati ako prava ne postoji, a u predstavi se mogu upotrebljavati rekviziti koji se i inače upotrebljavaju u radu.

Da bi djeca bila sigurnija u sebe dobro je prije samog nastupa „igrati se“ priredbe na način da dio djece bude u ulozi publike, a drugi dio djece u ulozi izvođača.



*Slika 11. Priredba*

### 7.3. Izleti

Findak (1995) navodi da su izleti temeljeni na povezivanju prijevoza i pješaćenja. Za djecu predškolske dobi većinom se organiziraju poludnevni izleti u proljeće, jesen ili ljeto.

Izlet mora biti dobro isplaniran, pripremljen, organiziran i proveden. Da bi izlet bio uspješan, potrebno je odrediti cilj i zadaće izleta, a onda i program izleta. Isto tako, odgojitelji moraju dobiti suglasnost od roditelja te obaviti organizacijsko – tehničke pripreme (odrediti mjesto, pravac kretanja, utvrditi vrijeme i mjesto dolaska i polaska, mjesto okupljanja, način kretanja, program izleta, upute roditeljima vezane za pripremu djece, kontakt s roditeljima, izračunavanje troškova i drugo). Također, odgojitelj mora dogovoriti koliko i koji roditelji će pratiti djecu na izletu. Jedan od najvažnijih uvjeta izleta je da se krene na izlet i vrati s njega u dogovoreno vrijeme.



*Slika 12. Djeca u prirodi; izlet*



## 7.4. Zimovanja

Findak (1995) definira zimovanje kao oblik višednevnog boravka u prirodi koji se najčešće odvija u planinama. Zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima. Djeca imaju mnoge koristi od organiziranog zimovanja. Neke od njih su: boravak djece u povoljnim klimatskim uvjetima, djeca se mogu baviti aktivnostima za koje inače nemaju uvjete, djeca uče vrijednosti života u kolektivu, od ranog djetinjstva učimo da je aktivni odmor najbolji način odmaranja, itd.

Prije odlaska na zimovanje potrebno je usmjeriti pažnju na pripremu zimovanja, opće fizičku pripremu djece ta na organizaciju života i rada na zimovanju. S pripremom zimovanja važno je početi na vrijeme. Potrebno je obavijestiti roditelje o planiranju odlaska na zimovanje, cijeni, a posebnu pažnju treba obratiti na izbor mjesta (ovisi o dobi djece, klimatskim uvjetima te cilju zimovanja), pravilnu pripremu opreme, fizičku pripremu djece te organizaciju života i rada na zimovanju. Odgojitelji moraju napraviti dnevni raspored koji se u principu sastoji od: ustajanja, jutarnjeg tjelesnog vježbanja, uređenja kreveta, osobne higijene, doručka, pripreme za prijepodnevni program, odlaska na teren, realizaciju prijepodnevnog programa, odlaska s terena i pripreme za ručak, poslijepodnevnog odmora, pripreme za realizaciju poslijepodnevnog programa, slobodnog vremena, pripreme za večeru, večere, realizacije večernjeg programa, pripreme za spavanje te spavanja.

Na zimovanju možemo provoditi razne sadržaje na otvorenom prostoru s djecom. Findak (1995) navodi sljedeće sadržaje: prirodni oblici kretanja u snijegu, sanjkanje, igre na snijegu, igre na ledu bez klizaljki, klizanje na ledu, hodanje na skijama, igre sa skijama, skijanje, snježno gradilište, šetnje, izleti i natjecanja.

U zatvorenom prostoru s djecom možemo igrati elementarne igre, tjelesne aktivnosti uz glazbu, igre u rukovanju s odjećom i obućom. Isto tako, možemo provoditi kvizove znanja, maskenbal, djeca se mogu likovno izražavati ili plesati, a možemo im prikazati i prikladan film ili nešto slično.



*Slika 13. Zimovanje*

## **7.5. Ljetovanja**

Findak (1995) ljetovanje definira kao organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Ljetovanja se organiziraju u ljetnim mjesecima izvan mjesta stalnog boravka, a djeca su smještena u čvrstim objektima. Djeca imaju mnogobrojne koristi od organiziranog ljetovanja. Neke od njih su: provođenje „slobodnog“ vremena na organiziran i zdrav način, mogućnost bavljenja novim i drugačijim aktivnostima, stjecanje novih znanja, spoznavanje života u kolektivu itd.

Prilikom izrade plana i programa potrebno je brinuti o konkretnim uvjetima, mjestu, dobi i broju djece, materijalnim uvjetima, klimatskim prilikama, trajanju ljetovanja i slično. Potrebno je izraditi dnevni raspored koji se sastoji od: ustajanja, jutarnjeg tjelesnog vježbanja, uređenja kreveta, osobne higijene, doručka, pripreme za prijednevni program, odlaska na teren, realizaciju prijednevnog programa, odlaska s terena i pripreme za ručak, poslijepodnevnog odmora, pripreme za realizaciju poslijepodnevnog programa, slobodnog vremena, pripreme za večeru, večere, realizacije večernjeg programa, pripreme za spavanje te spavanja.

Sadržaji na ljetovanju odvijaju se u prirodi, uz vodu ili u vodi. Sadržaji na otvorenim površinama te u prirodi mogu biti prirodni oblici kretanja, igre, rekreativne aktivnosti, različita natjecanja, šetnje, izleti. Sadržaje koje možemo provoditi u vodi i uz vodu su sljedeći: prirodni oblici kretanja, igre u vodi te obuka neplivača. Obuka neplivača vrlo je važna te se sastoji od sljedećih dijelova: vježbe za navikavanje na vodu, vježbe disanja, vježbe ronjenja, vježbe gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja, vježbe kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja, plivanje.



*Slika 14. Ljetovanje*

## **8. TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

Cijeli odgojno – obrazovni rad u predškolskim ustanovama podijeljen je u tri dobne skupine: mlađa, srednja te starija dobna skupina. Kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u fazama rasta i razvoja. Isto tako, te granice ne smiju se smatrati definitivnima jer postoje razlike između svake dobne skupine, ali i unutar svake dobne skupine. Važno je shvatiti kako su individualne razlike među djecom izraženije nego razlike između odraslih ljudi.

Kad s djecom mlađe dobne skupine provodimo određenu igru, trebamo paziti da igra bude što jednostavnija i sadržajem i pravilima. Ovoj dobnoj skupini nije toliko važan sam rezultat igre, koliko proces kretanja.

### **8.1. Tjelesno vježbanje s djecom mlađe dobne skupine**

Djeca mlađe dobne skupine ovladala su osnovnim oblicima kretanja poput hodanja, trčanja, skakanja, puzanja, itd. Findak (1995) naglašava kako su pokreti djece te dobi relativno spori, površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji. Iz tog razloga važno je da zadaci koje postavljamo djeci te dobi budu manji s obzirom na izvođenje pokreta, ali i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti.

Za djecu ove dobne skupine igre i dalje moraju biti jednostavne, ali svi sudionici igre moraju poštivati postavljena pravila. Djecu u ovoj dobi više zanimaju igre hvatanja, skrivanja i traženja.

### **8.2. Tjelesno vježbanje s djecom srednje dobne skupine**

Djeca srednje dobne skupine imaju povećanu potrebu za kretanjem. Djeca su pri izvođenju kretanja brža, spretnija i preciznija. Isto tako, u ovoj dobi djeca znaju razlikovati i smjer kretanja (naprijed – nazad) te se puno bolje snalaze u prostoru nego djeca mlađe dobne skupine.

U radu s djecom srednje dobne skupine možemo provoditi igre čiji su sadržaj složenija kretanja. Djeca ove dobi već znaju da igra ima svoj smisao. Sada je jako važna sama organizacija igre što znači da voditelj igre mora dobro opisati i pravilno demonstrirati igru. Isto tako, važno je motivirati svu djecu da sudjeluju u igri te ne smijemo zaboraviti nadzirati

djecu tijekom cijelog vremena igranja. Važno je da igra za dijete predškolske dobi bude i ostane trajna vrijednost.

### **8.3. Tjelesno vježbanje s djecom starije dobne skupine**

Djeca starije dobne skupine snažnija su i izdržljivija od djece mlađe i srednje dobne skupine. S obzirom na to, djecu ove dobne skupine moguće je uključiti u različite tjelesne aktivnosti. U ovom razdoblju djeca mogu puno preciznije i spretnije izvoditi pokrete, prostorna orijentacija im se još više poboljšala, a to znači da su djeca spremna za izvođenje složenijih kretanja.

### **8.4. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi**

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu u predškolskoj ustanovi traje 25 minuta. Sastavljen je od uvodnog dijela sata (2 – 3 minute), pripremnog dijela sata (5 – 7 minuta), glavnog dijela sata (14 – 16 minuta) te završnog dijela sata (2 – 3 minute).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu u predškolskoj ustanovi traje 30 minuta. Sastavljen je od uvodnog dijela sata (2 – 4 minute), pripremnog dijela sata (6 – 8 minuta), glavnog dijela sata (18 – 20 minuta) te završnog dijela sata (2 – 4 minute).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu u predškolskoj ustanovi traje 35 minuta. Sastavljen je od uvodnog dijela sata (2 – 4 minute), pripremnog dijela sata (7 – 9 minuta), glavnog dijela sata (20 – 22 minute) te završnog dijela sata (2 – 4 minute).

Svaki dio sata ima zadaće, posebne sadržaje i organizaciju, ali važno je da svi dijelovi čine jednu cjelinu.

U nastavku su opisani ciljevi, zadaće i sadržaji sata tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

#### *8.4.1. Uvodni dio sata*

Cilj uvodnog dijela sata je organizacijski, fiziološki te emotivno pripremiti djecu za daljnje aktivnosti na satu.

Antropološki zadaci uvodnog dijela sata su primjenom dinamičkih kretanja aktivirati sve dijelove tijela i pripremiti organizam za povećane napore koji slijede. U ovom dijelu sata

utječemo na jačanje mišića, razvoj opće motorike, povećanje funkcije dišnog te krvožilnog sustava.

Obrazovni zadaci uvodnog dijela sata su upoznavanje i svladavanje jednostavne igre, svladavanje i ponavljanje elemenata pojedinih cjelina te na taj način utjecati na podizanje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća.

Odgojni zadatak uvodnog dijela sata je postići ugodno raspoloženje na satu. Neljak (2010) ističe kako voditelj mora pobuditi motivaciju učenika za vježbanjem te stvoriti kvalitetu radnog ugođaja. Samo oni voditelji koji se najviše trude mogu motivirati učenike.

Sadržaji uvodnog dijela sata moraju omogućiti jednostavno i adekvatno ostvarivanje zadataka toga dijela sata te moraju biti zanimljivi i primjereni. Sadržaji mogu biti: različiti oblici trčanja, elementarne igre ili jednostavnije momčadske igre. Motorička gibanja u ovom dijelu sata moraju biti jednostavna i djeci razumljiva. Voditelj treba paziti da fiziološki napor poveća samo onoliko koliko je potrebno da se organizam pripremi za drugi dio sata. Sat započinje okupljanjem djece ispred odgojitelja. Najbolje je sat započeti prikladnim pozdravom.



*Slika 15. Uvodni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture*

#### *8.4.2. Pripremni dio sata*

Cilj pripremnog dijela sata je priprema organizma za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u radu na satu primjenom opće pripremnih vježbi. Funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podižu se na višu razinu te se osiguravaju uvjeti za pravilno držanje tijela.

Antropološki zadatak pripremnog dijela sata je funkcionalna priprema lokomotornog aparata za napore koji predstoje u sljedećim dijelovima sata. Trebamo utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, povećanje funkcionalnih sposobnosti organizma te na pojačan rad srca i organa za disanje.

Obrazovni zadaci pripremnog dijela sata su usvajanje motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama te informacije o usavršavanju motoričkih znanja ponavljanjem prethodno svladanih opće pripremnih vježbi.

Odgojni zadaci pripremnog dijela sata su stvaranje ugodne atmosfere na satu, razvijanje smisla za red i rad u skupini.

Osnovni sadržaj ovog dijela sata su opće pripreme vježbe jačanja, opuštanja te istezanja. Prvo započinjemo vježbama vrata, zatim ruku i ramenog pojasa, prelazimo na vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i na kraju radimo vježbe nogu.

Opće pripreme vježbe trebaju obuhvatiti cijelo tijelo, ali osobito one dijelove tijela koji će biti angažiraniji u glavnom dijelu sata. Prva vježba pripremnog dijela sata mora biti kompleksna (mora aktivirati sve dijelove tijela, odnosno što više mišićnih skupina), a onda nastavljamo s vježbama onim redoslijedom kako je ranije objašnjeno.

Opće pripreme vježbe moguće je izvoditi sa spravama ili bez njih, na spravama i u parovima te se mogu započeti izvoditi iz svih početnih položaja (stojeći, ležeći, klečeći, čučajući, sjedeći, u ležećem položaju na prsima ili na leđima).

Opće pripreme vježbe s djecom predškolske dobi treba izvoditi u obliku oponašanja životinja ili radnji iz života ljudi.

Broj vježbi u ovom dijelu sata mora biti između 6 i 12 vježbi kojima ćemo obuhvatiti cijelo tijelo.



*Slika 16.* Pripremni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture: opće pripremne vježbe

#### *8.4.3. Glavni dio sata*

Cilj glavnog dijela sata je stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadataka i mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece pomoću tjelesnih vježbi.

Antropološki zadaci ovog dijela sata su stimuliranje rasta i razvoja primjenom raznovrsnih sadržaja, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, utjecaj na skladan odnos pojedinih dijelova tijela (naglasak je na pravilnom držanju tijela).

Obrazovni zadaci ovog dijela sata su učenje i usavršavanje motoričkih znanja.

Odgojni zadaci pripremnog dijela sata su razvijanje radnih navika, pozitivnih osobina volje, stvaranje navika za vježbanje te razvijanje moralnih svojstava djece.

Glavni dio sata dijeli se na A i B dio sata.

Cjeline iz kojih se odabiru sadržaji za A dio sata su: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, višenje, kotrljanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, igre, dječji ples. Glavni A dio sata sastoji se od dvije teme od kojih je jedna lakša, druga teža te je jedna za donji dio tijela, a druga za gornji.



Neljak (2010) ističe kako je svrha ovog dijela sata učinkovita provedba programskih sadržaja s ciljem ostvarenja najznačajnijih obrazovnih, kinantropoloških i odgojnih zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture.



*Slika 17.* Glavni A dio sata tjelesne i zdravstvene kulture: ubacivanje lopte u koš

B dio sata predstavlja sintezu naučenoga. U ovom dijelu sata djeca pokazuju svoje sposobnosti u rješavanju različitih zadataka i situacija. Ovaj dio sata nikada ne smijemo izostaviti jer je to emocionalni i natjecateljski dio sata koji je djeci najvažniji. U ovom dijelu sata možemo igrati elementarne, ekipne ili štafetne igre.

Neljak (2010) naglašava kako je svrha B dijela sata situacijska primjena motoričkih znanja i visoko aktiviranje funkcionalno – motoričkih sposobnosti učenika.



*Slika 18. Glavni B dio sata tjelesne i zdravstvene kulture: štafetna igra*

#### *8.4.4. Završni dio sata*

Cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije onakvima kakve su bile prije početka sata.

Antropološki zadatak ovog dijela sata je utjecati na djecu onim sredstvima i oblicima rada koji će smiriti dječji organizam.

Obrazovni zadaci su usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja vezanih uz elementarne igre mirnijeg karaktera.

Odgojni zadaci odnose se na razvoj zdravstveno – higijenskih navika te usvajanje radnih navika djece.

U ovom dijelu sata potrebno je primijeniti sadržaje koji ne izazivaju velika opterećenja. To može biti polagano hodanje, plesovi, vježbe disanja, razgovor o satu, pranje ruku i umivanje ili elementarne igre poput „dan – noć“. Za ovaj dio sata odabiremo poznate motoričke zadatke niskog intenziteta.



*Slika 19. Završni dio sata: razgovor s djecom*

## 9. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Planiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i ulogu odgojitelja u planiranju definiraju tri „detalja“ koji determiniraju rad s djecom predškolske dobi (Findak, 1995).

Prvi „detalj“ je da je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi jedan od bitnih čimbenika u njihovu razvoju. Drugi „detalj“ je da je potrebno utvrditi da se krajnji cilj tjelesne i zdravstvene kulture u predškoli ne očituje samo u zadovoljavanju bioloških i utilitarnih potreba djece, već i u otkrivanju njihova potencijala s ciljem daljnjeg razvoja i napretka. Treći „detalj“ je da je dobro planiranje jedan od temeljnih uvjeta za realizaciju cilja tjelesne i zdravstvene kulture i programa tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama.

Iako tjelesna i zdravstvena kultura ima važno mjesto u programu rada predškolskih ustanova, adekvatni rezultati (u svim sredinama) i dalje se ne postižu. Jedan od najvažnijih razloga je taj da se ustaljenim načinima planiranja ne mogu realizirati ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture niti zadovoljiti dječje autentične potrebe. Da bi se to promijenilo, potrebno je primijeniti način planiranja koji će, uz ostalo, osigurati i transformaciju antropološkog statusa djece.

Tematsko planiranje utječe na transformaciju antropološkog statusa djece te na realizaciju ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Tematsko planiranje ima mnogo prednosti.

- primjenjivo je u radu sa svim dobnim skupinama djece,
- osigurava kontinuitet u radu i utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece
- programski sadržaji mogu se sustavno rasporediti tijekom cijele godine
- odlikuje se fleksibilnošću i sprečava improvizaciju u radu
- omogućuje odgojitelju da u skladu sa svojim uvjetima modificira programske sadržaje, a da ne dovede u pitanje realizaciju ciljeva i zadaća plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture
- omogućuje svakom odgojitelju da izrazi svoje stvaralačko i pedagoško djelovanje.“

Kako bi se to moglo ostvariti potrebno je ispuniti četiri uvjeta, tj. potrebno je provesti planiranje prema četiri etape. Prva etapa je eksplicitno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti. Druga etapa je izbor i vrednovanje cjelina. Treća etapa je izbor i vrednovanje tema, a posljednja etapa je sastavljanje metodskih jedinica (misli se na metode jedinice koje se odnose na „A“ dio sata).

Neljak (2010) naglašava kako u odgojno – obrazovnom sustavu postoje planovi i programi rada koje samostalno izrađuju pojedinci i ustanove te ih nakon izrade upućuju Ministarstvu na prosudbu, tj. verifikaciju. Tako u predškolskom odgoju i visokom obrazovanju planovi i programi tjelesne i zdravstvene kulture samostalno izrađuju pojedinci ili ustanove. Najznačajniji razlog za to su različiti materijalni uvjeti za provedbu tjelesne i zdravstvene kulture u ustanovama. Uvjeti provedbe tjelesne i zdravstvene kulture trebali bi se značajno poboljšati da bi se uopće moglo govoriti o jedinstveno propisanom planu i programu. Ministarstvo je utvrdilo elemente izrade planova i programa rada, a način izrade temelji se na propisima kojima upravljaju tijela državne vlasti.

Temeljem navedenog svaki propisani ili odobreni plan i program rada u tjelesnom i zdravstvenom području treba sadržavati: (1) propisani broj sati, (2) cilj programa, (3) programske zadaće i (4) programske sadržaje (Neljak, 2010).

Ministarstvo propisuje broj sati tjelesne i zdravstvene kulture po razinama odgojno – obrazovnog sustava pa je tako propisano da djeca mlađe predškolske dobi imaju sljedeći fond sati: 3 sata tjedno po 25 minuta/105 sati godišnje; djeca srednje predškolske dobi 3 sata tjedno po 30 minuta/105 sati godišnje; djeca starije predškolske dobi 3 sata tjedno po 35 minuta/105 sati godišnje.

Neljak (2010) navodi sljedeće postupke izrade plana i programa:

1. Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada – provodi voditelj prije izrade plana i programa kako bi se upoznao s obilježjima djece iz sredine za koju je program namijenjen. Programiranje ovisi o vanjskim (mikrosocijalni i mikroklimatski uvjeti, materijalna osnova vježbanja) i unutarnjim čimbenicima (kronološka i biološka dob, razina sposobnosti i zrelosti, zdravstveni status djece).
2. Određivanje postavki plana i programa – postavke plana i programa pišu se na početku. Plan i program sadrži: naziv programa, broj djece po tjelovježbenoj skupini, vrijeme

trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjelesnog vježbanja tjedno, vrijeme trajanja jednog sata.

3. Cilj plana i programa – cilj plana i programa određuje se objektivno i sveobuhvatno te mora biti u skladu s unutarnjim i vanjskim čimbenicima. Nakon cilja upisuju se zadaće koje moraju detaljno razraditi cilj u funkciji izbora, vrednovanja i raspoređivanja programskih sadržaja.
4. Izbor programskih sadržaja – u izboru programskih sadržaja navodimo koje ćemo sadržaje provoditi u određenom programu. Svaki programski sadržaj mora biti u skladu s dva kriterija: namjenom programa i materijalnim uvjetima rada.

Programski sadržaji su tjelovježbeni zadaci, a zbog specifičnosti rada po odgojno – obrazovnim razinama različito se nazivaju. U predškolskom odgoju programske sadržaje nazivamo tjelovježbene teme jer s djecom tog uzrasta provodimo tjelesno vježbanje. Bitno je istaknuti kako se programski sadržaji (kako god ih nazivali) odnose samo na tjelovježbene sadržaje koji se provode u glavnom A dijelu sata bilo koje vrste tjelesnog vježbanja.

Sa stajališta vrsta motoričkih znanja programski sadržaji se tvore od biotičkih, kineziološki prilagođenih biotičkih, općih i specifičnih motoričkih znanja (Neljak, 2010). Po složenosti izvođenja motorička znanja mogu biti jednostavna, složenija i složena. Tijekom predškolskog doba prevladavaju biotička motorička znanja koja se koriste ovisno o potrebi pojedinog plana i programa rada te prilagođena i jednostavnija kineziološka motorička znanja.

Stupnjevitosť složenosti programskih sadržaja u školstvu treba prihvatiti relativno, jer sadržaji koji su složeniji u razrednoj nastavi najčešće postaju jednostavni ili barem jednostavniji u predmetnoj nastavi osnovne škole. Nadalje, sadržaji koji su učenicima složeni u predmetnoj nastavi osnovne škole jednostavniji su za izvođenje u srednjoj školi. Zato svaki programski sadržaj, jednostavan, složen ili složeniji, sa stajališta njegova usvajanja i usavršavanja treba procjenjivati u ovisnosti od metodičke situacije, predznanja učenika i razine njihovih sposobnosti (Neljak, 2010).

5. Vrednovanje programskih sadržaja – određivanje značaja pojedinog programskog sadržaja u skladu s namjenom programa, što znači da će se značajniji sadržaji provoditi više puta tijekom godine. Vrednovanje se provodi za kineziološka motorička znanja i kineziološku igru.

6. Raspodjela programskih sadržaja – svi programski sadržaji moraju se uvrstiti u predviđeni broj sati tjelesnog vježbanja.

## 10. ZAKLJUČAK

Niz znanstvenika i stručnjaka je dokazalo koliko je tjelesna aktivnost i samo kretanje uistinu važno. U današnje vrijeme sve više djece već od ranog djetinjstva ne kreće se dovoljno. Stil života drastično se promijenio i djeca se sve više igraju na računalu u kući ili se zabavljaju raznim igraćim konzolama, a sve manje vremena provode u aktivnoj igri, pogotovo na otvorenom prostoru. Isto tako, ubrzan stil i način života doveo je do sve nepravilnije prehrane.

Upravo u ranom djetinjstvu dijete stječe različita iskustva, a kroz, tjelesne aktivnosti i igru dijete upoznaje sebe, ali i svijet koji ga okružuje.

Kroz mnoga istraživanja dokazano je kako tjelesna aktivnost te pravilno tjelesno vježbanje pozitivno utječu na djecu na razne načine. Tjelesna aktivnost predškolske djece smanjuje pretilost te pomaže pri smanjenju masnog tkiva u organizmu, pozitivno utječe na cjelokupan rast i razvoj djece. Isto tako, djeca koja redovito vježbaju imaju bolje funkcionalne i motoričke sposobnosti. Osim toga, razna istraživanja pokazuju da djeca koja redovito provode tjelesno vježbanje postižu bolje rezultate te brže i lakše uče.

Sve tjelesne aktivnosti koje provodimo s djecom predškolske dobi važno je provoditi u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi najbolje je provoditi kroz igru jer je to primarni oblik i zabave djeteta, ali i najbolji način učenja. Djeca igranjem usvajaju nove kretnje, pokrete i razna gibanja. Od izuzetne je važnosti od ranoga djetinjstva djetetu osigurati prostor za kretanje i igru. Isto tako, jako je važno da djetetu odmalena usadimo pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, tjelesnom vježbanju i sportu te da isti njegujemo kako bi dijete steklo ispravne i poželjne navike koje će ga pratiti tijekom cijelog života.



## 11. LITERATURA

1. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
2. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip
4. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
5. Vučinić, Ž. (2001). Kretanje je djetetova radost. Zagreb: Foto Marketing – FoMa.
6. Stoppard, M. (2004). Razvoj vašeg djeteta: kako otkriti i potaknuti djetetove potencijale. Zagreb: Profil.
7. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
8. Horvat, V. (2010). Relacije između morfoloških i motoričkih dimenzija te spremnosti za školu djece predškolske dobi (doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Štimec, Ž. (2012). Utjecaj kinezioloških aktivnosti na antropološki status djece (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

*Slike:*

1. Exercise for children. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://users.rowan.edu/~avrovh73/kids\\_exercising.jpg](http://users.rowan.edu/~avrovh73/kids_exercising.jpg)
2. Differences in the position of the skeleton in the normal attitude and in lateral curvature of the spine. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://amodern.net/wp-content/uploads/2014/10/veder-fig.-4.jpg>
3. Kineziološka igra Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.vanillajoy.com/wp-content/uploads/2009/07/backyard-bowling.jpg>
4. Jednostavno tjelesno vježbanje: spontano tjelesno vježbanje djece predškolske dobi. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://www.treacyshotel.com/\\_fileUpload/Image/outdoor-games-for-kids.jpg](http://www.treacyshotel.com/_fileUpload/Image/outdoor-games-for-kids.jpg)
5. Jednostavno tjelesno vježbanje: tematsko vježbanje djece predškolske dobi. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://wwbpa.org/wp-content/uploads/2011/05/5746364845\\_f0f0f5974e\\_o.jpg](http://wwbpa.org/wp-content/uploads/2011/05/5746364845_f0f0f5974e_o.jpg)
6. Jednostavno tjelesno vježbanje: jutarnje tjelesno vježbanje djece predškolske dobi. Preuzeto sa stranice 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.cityoftaylor.com/files/images/HeroCampExercise%20%20Gorgon%20rs..JPG>
7. Složeno tjelesno vježbanje: „sat“ igre; tematska vježba. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[https://www.aspc.org/sites/default/files/styles/medium\\_image\\_300x200/public/field/image/article/dogs-chasing-children.jpg?itok=kXNHNILD](https://www.aspc.org/sites/default/files/styles/medium_image_300x200/public/field/image/article/dogs-chasing-children.jpg?itok=kXNHNILD)
8. Složenije tjelesno vježbanje: sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://dv-neven.hr/wp-content/uploads/2014/01/010.jpg>
9. Složenije tjelesno vježbanje: sat tjelesnog vježbanja u sportskom klubu. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.zemljastre.hr/images/ples2.jpg>
10. Tjelovježbena aktivnost u predškolskoj dobi: šetnja. Preuzeto sa stranice 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.vrtic-siget.zagreb.hr/UserDocsImages/Slike/Aktualnosti/v4.jpg>

11. Tjelovježbena aktivnost u predškolskoj dobi: priredba. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://www.gkpz.hr/uploads/images/snjeza%20novo/bo%C5%BEicni\\_dj.jpg](http://www.gkpz.hr/uploads/images/snjeza%20novo/bo%C5%BEicni_dj.jpg)
12. Tjelovježbena aktivnost u predškolskoj dobi: izlet. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://djecji-vrtic-osmijeh.hr/images/vijesti/izlet-Krasograd.jpg>
13. Tjelovježbena aktivnost u predškolskoj dobi: ljetovanje; škola plivanja. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://growingkidsacademy.com/yahoo\\_site\\_admin/assets/images/DSCI0006.0104717.JPG](http://growingkidsacademy.com/yahoo_site_admin/assets/images/DSCI0006.0104717.JPG)
14. Tjelovježbena aktivnost u predškolskoj dobi: zimovanje. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://www.sport4you.hr/EasyEdit/UserFiles/Fotogalerija/sljeme-2-634523705813788437\\_640\\_480.jpeg](http://www.sport4you.hr/EasyEdit/UserFiles/Fotogalerija/sljeme-2-634523705813788437_640_480.jpeg)
15. Uvodni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.tylerplace.com/assets/Fields-Ranges-Courts/Tyler-Place-Family-Resort-Kids-Running.jpg>
16. Pripremni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[https://encryptedtbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQo8Spww9L0SDkRNozJLLpQQM93A765\\_sY7tbCzpwCPR68VWVt6rw](https://encryptedtbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQo8Spww9L0SDkRNozJLLpQQM93A765_sY7tbCzpwCPR68VWVt6rw)
17. Glavni „A“ dio sata tjelesne i zdravstvene kulture; vježba bacanja lopte u koš. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
<http://www.cvrcaevt.hr/ieNews/media/3699-P6300163.JPG>
18. Glavni „B“ dio sata tjelesne i zdravstvene kulture. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://rekreacija.hr/repository/picture/lead\\_pic/133/img\\_2439.jpg](http://rekreacija.hr/repository/picture/lead_pic/133/img_2439.jpg)
19. Završni dio sata tjelesne i zdravstvene kulture; razgovor s djecom. Preuzeto 27.04.2015. sa stranice:  
[http://school.firstlutherantc.org/fls/wp-content/uploads/2013/10/IMG\\_4264-e1380912785956.jpg](http://school.firstlutherantc.org/fls/wp-content/uploads/2013/10/IMG_4264-e1380912785956.jpg)

## SAŽETAK

Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi od izuzetne je važnosti za cjelokupni razvoj organizma djeteta, a sve aktivnosti koje provodimo s djecom tog uzrasta moraju biti u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima te dobi djece.

S obzirom na to da se u ovoj dobi mišićni i koštani sustav djeteta razvija i mijenja, uvijek treba razmišljati da se sve aktivnosti prilagode trenutnom stanju djece kako ne bi izostao pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja. Isto tako, važno je razumjeti i povezanost motoričkog razvoja s razvojem živčanog sustava kako bismo imali realna očekivanja od djece te da kod djece sposobnosti treba razvijati u njihovim senzibilnom fazama.

Kineziološke sadržaje koji se provode s djecom predškolske dobi dijele se na biotička motorička znanja te na kineziološku igru. S djecom se provodi jednostavno, složeno i složenije tjelesno vježbanje te tjelovježbene aktivnosti (šetnje, priredbe, izleti, zimovanja i ljetovanja).

Vrlo je važno detaljno planirati i programirati tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi kako bi ostvarili planirane ciljeve i postigli zadovoljavajuće rezultate.

Tjelesno vježbanje vrlo je važno i u predškolskoj dobi ga ni pod koju cijenu ne smijemo zanemariti ili olako shvatiti jer ono pospješuje razvoj cjelokupnog organizma djeteta te izravno djeluje na stvaranje pozitivnih navika koje dijete prate tijekom cijelog života.

## SUMMARY

Physical exercising at preschool age is of enormous importance for total development of a child and all activities that we practice with the children of that age have to be in conformity with their abilities, possibilities as well as children's age.

Taking into account that at this age muscular and bone systems develop and change, we should always consider to adjust all the activities to the momentary state, so as not to miss a positive influence of physical exercising on child. Likewise, it is also important to understand the connection between motor and nerve system development in children in order to have realistic expectations and to develop children's abilities in their sensitive phases.

Kinesiological aims that we realize with preschool age children can be divided into biotic motor insights and kinesiological game. With children we do simple, complex and more complex physical exercising as well as physical activities (walks, performances, trips, winter and summer resorts).

It is very important to plan and program physical exercising for all preschool children so as to realize all the targets and to attain necessary and satisfactory results.

Physical exercising is very important at preschool age and therefore we must not neglect it at any cost or make light of it because it helps the development of the whole child's organism and directly affects forming of positive habits which follow child all life.