

Utjecaj igre na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece

Živić, Sanja

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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:137:986581>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-30**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SANJA ŽIVIĆ

UTJECAJ IGRE NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE

Završni rad

Pula, rujan, 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SANJA ŽIVIĆ

UTJECAJ IGRE NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE

Završni rad

JMBAG: 0303066818, redoviti student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2019.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Sanja Živić, kandidatkinja za prvostupnicu 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, _____, _____ godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Sanja Živić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „ Utjecaj igre na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece“ 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..... | 1 |
| 2. | OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI..... | 2 |
| 2.1. | RAST I RAZVOJ DJETETA U POJEDINIM RAZDOBLJIMA DJETINJSTVA ... | 2 |
| 2.1.1. | NOVOROĐENČE..... | 3 |
| 2.1.2. | DOJENČE..... | 3 |
| 2.1.3. | MALO DIJETE (druga i treća godina života) | 4 |
| 2.1.4. | PREDŠKOLSKO DIJETE (četvrta, peta i šesta godina)..... | 4 |
| 2.1.5. | ŠKOLSKA DOB..... | 4 |
| 2.1.6. | PUBERTET..... | 5 |
| 2.1.7. | ADOLESCENCIJA | 5 |
| 3. | IGRA..... | 6 |
| 3.2. | PODJELA I VRSTE IGARA..... | 6 |
| 4. | MOTORIČKI RAZVOJ DJECE | 9 |
| 4.1. | OBILJEŽJA MOTORIČKOG RAZVOJA DJECE | 9 |
| 4.3. | RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE..... | 10 |
| 5. | ULOGA IGRE KOD DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI | 13 |
| 5.1. | ULOGA IGRE U RAZVOJU DJETETA..... | 13 |
| 5.1.1. | IGRA I TJELESNI RAZVOJ..... | 13 |
| 5.1.2. | IGRA I KOGNITIVNI RAZVOJ..... | 14 |
| 5.1.3. | IGRA I EMOCIONALNI RAZVOJ..... | 15 |
| 5.1.4. | IGRA I SOCIJALNI RAZVOJ | 16 |
| 5.1.5. | IGRA KAO POTICAJ CJELOKUPNOM RAZVOJU | 17 |
| 5.2. | MOTORIČKA IGRA I NJEZIN UTJECAJ NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DJECE | 17 |
| 5.3. | IGRE KOJE POTIČU RAZVOJ MOTORIKE | 19 |
| 5.3.1. | PRIMJERI KINEZIOLošŠKIH AKTIVOSTI I IGARA | 20 |

| | |
|--|----|
| 5.3.2. PRIMJERI MANIPULATIVNIH AKTIVNOSTI I IGARA | 22 |
| 5.3.3. PRIMJERI IGRARA I AKTIVNOSTI ZA RAVNOTEŽU | 25 |
| 5.3.4. AKTIVNOSTI I IGRE ZA KOMBINIRANJE POKRETA..... | 27 |
| 5.4. IGRE ZA RAZVOJ OPĆE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI | 30 |
| 5.4.1. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ OPĆE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI..... | 30 |
| 5.5. IGRE ZA RAZVOJ FINE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI | 31 |
| 5.5.1. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ FINE MOTORIKE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI..... | 31 |
| 5.6. MOTORIČKE IGRE PREMA DOBNIM SKUPINAMA DJECE..... | 34 |
| 6. ULOGA ODGOJITELJA U IGRI | 35 |
| 7. ZAKLJUČAK..... | 37 |
| 8. LITERATURA | 38 |
| SAŽETAK | 40 |
| SUMMARY | 40 |

1. UVOD

U posljednjih nekoliko desetljeća životni stil djece i odraslih drastično se mijenja. Sve manja tjelesna aktivnost i sjedilački način života, uzrokuju velike zdravstvene probleme koji se manifestiraju u sve ranijoj dobi. Za većinu aktivnosti u životu djeteta potrebna je motorička sposobnost (Vučinić, 2001:2), a zbog toga je rano djetinjstvo idealno vrijeme stvaranja zdravih životnih navika. Dijete predškolske dobi bi se trebalo kretati veći dio dana jer je to njegova osnovna potreba koja je neophodna za rast i razvoj, dok ujedno pokret djetetu predstavlja izvor zabave i zadovoljstva.

Također, da bi dijete razvilo motoričke sposobnosti potrebno je voditi računa o njegovom tjelesnom stanju i okolini koja ga okružuje. Potrebno je razvijati sposobnosti u području grube i fine motorike koje će mu pomoći u svakodnevnom snalaženju u dnevnim aktivnostima. Djeca koja imaju razvijenije motoričke sposobnosti uspješnije će se uključivati u različite igre s vršnjacima, penjati se, hvatati lopte, trčati i skakati, voziti bicikl. Međutim, dijete slabije razvijenih motoričkih sposobnosti, s vremenom se povlači iz grupe vršnjaka i prestaje se družiti (Lazar, 2007).

Prema Tomcu i suradnicima (2015) važnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti predškolske djece su upravo predškolske ustanove koje nakon obiteljskog okruženja stvaraju i predstavljaju okruženje za razvoj djeteta, te upravo one predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi.

2. OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U radu s predškolskom djecom jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve radi u skladu sa karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima. Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike po kojima se razlikuje od svih drugih razvojnih razdoblja u čovjekovu životu, zbog čega se ne može niti jedno razvojno razdoblje preskakati (Findak,1995).

Rast i razvoj su dinamički procesi koji se odvijaju od začeća, i tako do približno dvadesete godine. Međutim, rast i razvoj djeteta predškolske dobi ne odvija se jednakomjerno. Razlike u rastu i razvoju, nazočne su ne samo između dječaka i djevojčica, već i kod samog pojedinog djeteta. Prema Findaku (1995), na rast i razvoj djece predškolske dobi utječu pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem (thymus, hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde). Također, rast i razvoj se uz biološke zakonitosti odvija i pod utjecajem okoline, kao što je prehrana, san, kretanje te organizacija i provođenje dana.

Možemo reći da je jedno od najkarakterističnijih svojstava dječjeg organizma plastičnost, koju možemo definirati kao sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem povoljnih ili nepovoljnih uvjeta (Findak,1995). Zbog toga potrebno je poznavati i razumjeti dijete, odnosno prihvatiti ga sa svim njihovim manama i vrlinama, interesima, potrebama i željama.

2.1. RAST I RAZVOJ DJETETA U POJEDINIM RAZDOBLJIMA DJETINJSTVA

Kada govorimo o rastu djece, govorimo o jednom od najvažnijih obilježja djeteta. Rast međutim nije samo jednostavan kvantitativni proces povećanja dimenzije tijela, nego je to vrlo složeno zbivanje koje obuhvaća i kvalitativne promjene strukture, funkcije i reaktivnosti pojedinih tkiva i organa, promjene psihičkih svojstava djeteta te njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj živi (Mardešić i sur., 2016:25).

Kada se govori o razvoju, ponajprije se misli na kvalitativne promjene organizma, diferenciranje i sazrijevanje biokemijskog sastava, funkcije i strukture, prilagodbe pojedinih organa i funkcija organizma od začetka do kraja razvojne dobi.

Praćenje rasta i razvoja djece odvija se kroz pojedinačna razdoblja djetinjstva, stoga se razvojna dob dijeli na:

1. *prenatalno razdoblje* (razdoblje od začeća do rođenja)
2. *dojenačka dob* (razdoblje od rođenja do prve godine života)
3. *predškolska dob* (razdoblje od početka druge godine života do kraja pete, šeste ili sedme godine)
4. *školska dob* (od početka do završetka obvezatnog školovanja, uključuje i razdoblje puberteta)
5. *adolescencija ili mladenaštvo* (razdoblje koje počinje završetkom puberteta, a završava prestankom tjelesnog rasta i razvoja)

2.1.1. NOVOROĐENČE

Novorođenačko doba označava prva četiri tjedna života koja spadaju u dojenačku dob. Ova dob obilježena je promjenama kojima je cilj prilagođavanje izvanmaterničnim uvjetima života. Tjelesne proporcije novorođenčeta uvelike se razlikuju od proporcija starije djece i odraslih, što se očituje u većoj glavi, relativno kraćim ekstremitetima, dok je sredina udaljenosti između tjemena i pete u visini pupka, za razliku od odraslih kod kojeg je u visini simfize.

U budnom stanju novorođenče može biti mirno i relaksirano uz oskudnu motoriku ili budno i motorički vrlo aktivno. U budnom opuštenom stanju kod položaja na truhu ili leđima prevladava totalna fleksija, dok asimetrično držanje, opistotonus i upadljiva mlohavost pokazuju patološke znakove (Mardešić i sur., 2016:321).

2.1.2. DOJENČE

Uz optimalnu njegu i prehranu dojenčeta te dobre emotivne veze s majkom, tokom prve godine života kod dojenčeta se pokazuje vrlo brz psihomotorički razvoj. Tijekom prve godine života dojenče naraste oko 25 cm, tako da sa dvanaest mjeseci

ima oko 75 cm, dok mu je opseg glave 47 cm. Također, težina dojenčeta u toku godine dana od rođenja postaje utrostručena.

Psihomotorički razvoj kod dojenčeta raščlanjuje se na nekoliko odvojenih procesa u koje spadaju razvoj motorike, razvoj vida i okulomotorike, razvoj govora i sluha te razvoj emocija i društvenosti.

2.1.3. MALO DIJETE (druga i treća godina života)

Doba malog djeteta spada u kategoriju dobi predškolskog djeteta, a karakterizira ga usporenost brzine rasta.

Početak druge godine života većina djece samostalno hoda, ali nesigurno i na širokoj osnovi, dok u drugoj polovici druge godine hod postaje sigurniji i spretniji. Početkom treće godine većina djece trči sigurno uz sve manje padova. Također, razdoblje malog djeteta obilježeno je intenzivnim istraživanjem predmeta oko sebe i stavljanjem istih u usta te razvojem znatne manualne spretnosti.

2.1.4. PREDŠKOLSKO DIJETE (četvrta, peta i šesta godina)

U ovom razdoblju prirast težine je ravnomjeran, rast u visinu se usporava, dok se motoričke vještine dalje usavršavaju. Dijete od tri godine može se uspeti stubama izmjenjujući korake, a s četiri godine se na isti način spušta niz stube.

Izvan kuće, u interakciji sa vršnjacima javljaju se igre u kojima djeca igraju određene uloge. Takve igre su rezultat traženja i identificiranja uzora unutar obitelji.

2.1.5. ŠKOLSKA DOB

U ranoj školskoj dobi djeca rastu prosječno oko 6 cm na godinu i dobivaju 3 do 3,5 kg godišnje, do početka pubertetskog ubrzanja rasta u dobi od 10 godina za djevojčice te oko 12 godina za dječake. Nadalje, u ranoj školskoj dobi limfno tkivo postiže svoj maksimalni razvoj i u pubertetu polako involuira.

2.1.6. PUBERTET

Možemo reći da su pojave vezane uz pubertet kombinacija niza fizioloških i anatomskih promjena. Uključuju ubrzanje tjelesnog rasta i razvoja, razvoj sekundarnih spolnih oznaka i dozrijevanje gonada koje su rezultat niza hormonskih promjena.

Uz pojavu sekundarnih spolnih oznaka, koštanim dozrijevanjem i jako ubrzanim rastom u visinu, kod oba spola dolazi do ubrzanog rasta tjelesne mase, porasta srca i trbušnih organa.

Uz vidljive razlike s obzirom na razvoj sekundarnih spolnih oznaka, nailazi se i na međusobno razlikovanje krivulja rasta u dječaka i djevojčica u pubertetu.

2.1.7. ADOLESCENCIJA

Ovim razdobljem tijelo doseže veličinu i proporcije odrasle osobe. Djevojčicama dolazi do daljnjeg porasta udjela masnog tkiva, ako se kod dječaka smanjuje masno tkivo, ali raste masa mišićnog tkiva. Rast skeleta se nastavlja u značajno manjem opsegu nego u prethodnom razdoblju, uz isticanje razlika koje određuju spol. Kod dječaka dolazi do razvijanja širine ramena, a kod djevojčica širina bokova.

Neurofiziološka i psihička nezrelost koja je u prethodnim razdobljima dovodila do problema pri kontroliranju emocija i moći prosuđivanja polako nestaje.

3. IGRA

Bruner (prema Duran, 1995:14) smatra da se fenomen igre ne može potpuno i nepogrešivo obuhvatiti jednom operacionalnom definicijom. Iako postoji mnogo autora i različitih definicija igre, svi autori se slažu da je igra aktivnost koja je pretežno vezana za djetinjstvo. Djeca uživaju u igri. Ona im pruža osjećaje užitka, slobode i spontanosti. Igra probuđuje njihovu znatiželju, maštu i kreativnost te im obogaćuje djetinjstvo. To je način na koji djeca najviše i najradije provode svoje budno stanje, način kroz koji mogu najlakše izraziti svoje osjećaje misli i doživljaje. Igra je toliko svestrana da djeca kroz nju nesvjesno uvježbavaju različite vještine iz svih aspekata razvoja: socijalnog, spoznajnog, emocionalnog i tjelesnog (Gjurković, 2018). Zbog toga možemo pouzdano reći da je igra jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rad i razvoj dječjeg organizma.

Štoviše, prema Findaku (1995), igra je za djecu predškolske dobi sinteza svega što su naučili, a prije svega savladanih prirodnih oblika kretanja. Stoga igra ima neprocjenjivu odgojnu važnost. Ukoliko uz sve to kažemo da igra i aktivnosti vezane uz igru vrlo povoljno utječu na dječje organske sustave, razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, da pobuđuju ugodne emocije, što se u konačnici pozitivno reflektira na njihov organizam, onda možemo reći da je vrijednost igre još veća.

3.2. PODJELA I VRSTE IGARA

Kako bi što uspješnije organizirali i proveli igru, važan je, uz ostalo, i izbor igre. Igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece, dok svojim sadržajem mora biti jednostavna, lako primjenjiva, a oblikom takva da sva djeca mogu sudjelovati u njoj. Svako dijete treba igru, no način na koji se dijete igra ovisi o dobi djeteta te o stupnju razvoja (Grgec Petroci i sur., 2010). S obzirom na dob djece, igra postaje sve složenija, sve više socijalna i suradnička. No, ne igraju se sva djeca na isti način, niti se igra razvija kod svakog djeteta istim redoslijedom faza.

Zbog toga, nudeći djeci različite vrste igara, potičemo razvoj djeteta u emocionalnom, tjelesnom, intelektualnom i socijalnom aspektu.

Prema Duran (1995), cjelokupna igrovna raznolikost djetinjstva najčešće se u literaturi razvrstava u tri kategorije:

- Funkcionalna igra
- Simbolička igra
- Igre s pravilima.

Funkcionalna igra se može definirati kao igra novim funkcijama koje kod djece sazrijevaju (motoričke, osjetne i perceptivne funkcije). To je rani oblik igre u dojenačkoj dobi u kojoj dijete s jedne strane ispituje svoje funkcije, a s druge strane ispituje osobitosti objekata uz pomoć dodira, sluha, okusa te ponavljanjem jednostavnih mišićnih pokreta. Npr. stavljanje predmeta u usta, tresenje zvečke, guranje lopte ili povlačenje igračaka koje sviraju.

Simbolička igra, prema Piagetu (Duran, 1995:18) je oblik reprezentacije stvarnosti, jedna od manifestacija simboličke funkcije te odgovara predoperacionalnom mišljenju.

Ruski autori Vigotski, Elkonin, Leontijev i dr. (prema Duran,1995:18) simboličku igru razmatraju pod nazivom igra uloga. Navode da je igra uloga „aktivnost u kojoj dijete, motivirano željom – živjeti društveni život s odraslim članovima društva; prvo, uzima ulogu odraslog; drugo, stvara igrovnu situaciju putem prijenosa značenja s jednog predmeta na drugi; treće, uvjetno prikazuje djelatnost odraslih, modelirajući motive, ciljeve i norme odraslih.“

Prema tome, u njoj se oblikuju osnovne socijalne potrebe, ona ima utjecaj na razvoj kontrole ponašanja, u njoj se formira uvjetno-dinamička pozicija, u njoj se prvi put razilazi smisao i optičko polje, itd.

Igre s pravilima, prema Piagetu (Duran,1995), su igre sa senzomotoričkim kombinacijama u kojima se pojedinci natječu i koje su regulirane ili kodeksom koji je preuzet od starijih generacija ili privremenim sporazumom.

Interes djece za te igre javlja se nakon pete godine, a zadržava se tijekom cijelog života i one predstavljaju zabavu i za djecu i za odrasle.

One razvijaju koncentraciju, pamćenje, pomažu u razvijanju socijalnog ponašanja i prihvaćanju pravila kojih se treba pridržavati. Djeca igrajući ove igre uče kako se nositi s uspjehom ili neuspjehom te možemo reći da takve igre predstavljaju „socijalnu praksu“ za dijete.

4. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE

4.1. OBILJEŽJA MOTORIČKOG RAZVOJA DJECE

Fizički razvoj djeteta, najbrži je u prve dvije godine života što se očituje rastom u visinu i povećanjem težine. Psihički razvoj djeteta usko je povezan s njegovim fizičkim razvojem kada u živčanom sustavu dolazi do strukturnih promjena koje su povezane sa promjenama u strukturi ponašanja.

U razvoju motorike djeteta karakteristično je da ono u samom početku reagira na podražaje cijelim tijelom (Sindik, 2009). Dijete pri tome najprije ostvaruje koordinaciju pokreta velikih skupina mišića, dok je za daljnji razvoj motorike najvažnije sazrijevanje i učenje, što ima za posljedicu samostalno kretanje u okolini.

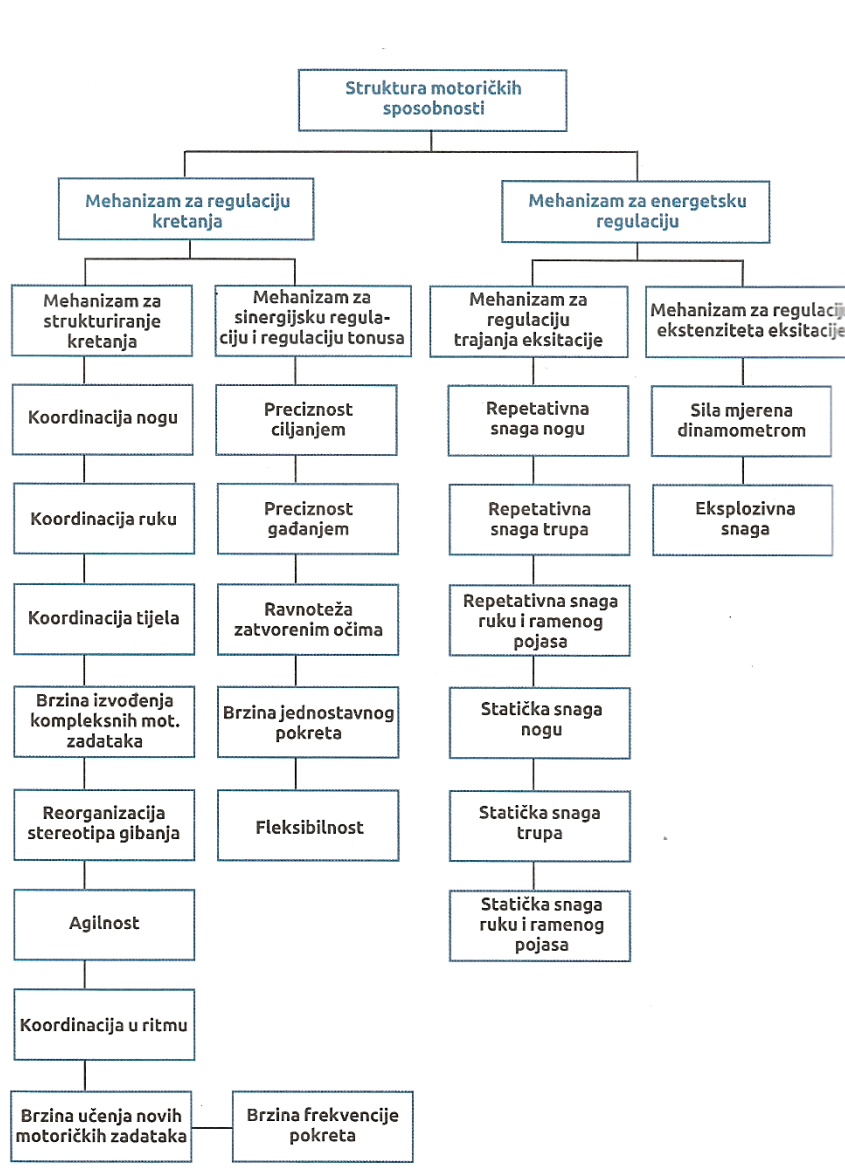
Iako se često smatra kako su djeca predškolske dobi tjelesno vrlo aktivna, utvrđeno je kako današnja djeca predškolske dobi sve manje zadovoljavaju potrebu za kretanjem, te kao posljedica toga dolazi do opadanja njihovih antropoloških osobina i sposobnosti. Tomac i sur. (2015) u svom istraživanju naglašavaju da posljedica nekretanja kod tako male djece narušava njihov slobodan rast i razvoj, te je iz tog razloga djeci potrebno omogućiti svakodnevno kretanje, spontano pomoću igre ili organizirano od strane odgojitelja.

Igrom, kao najvažnijom aktivnošću u predškolskom razdoblju, ostvaruju nagonску potrebu za kretanjem, kroz koju oslobađaju višak energije, razvijaju i usavršavaju motoriku, mišiće, intelektualne funkcije te društveno ponašanje, nakon čega se postiže mirnoća tijela i duha te suradnja sa ostalom djecom.

4.3. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE

Motoričke sposobnosti su onaj dio antropoloških obilježja koji se odnosi na razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka. Te sposobnosti sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka i uvjetuju uspješno kretanje bez obzira jesu li stečene treningom ili ne (Pejčić, 2005:10).

Autori Prskalo i Sporiš (2016) strukturu motoričkih sposobnosti dijele na mehanizme za regulaciju kretanja te mehanizme za energetske regulacije.



Slika 1. Hijerarhijski model motoričkog funkcioniranja – struktura motoričkih sposobnosti“ (preuzeto od Prskalo i Sporiš (2016:154))

Brzinu možemo definirati kao sposobnost izvođenja velikih frekvencija pokreta u što kraćem vremenu. Autorica Pejčić (2005) u knjizi navodi da je pored općeg faktora brzine, u dosadašnjim istraživanjima, utvrđeno i postojanje:

- Brzine kretanja s promjenom pravca (agilnost)
- Brzine trčanja (kratki sprint)
- Segmentarna brzina.

Koordinaciju određujemo kao sposobnost upravljanja pokretima tijela u prostoru. Vježbe za razvoj koordinacije treba provoditi u ranima fazama pazeći na senzibilne faze, kada se mogu dobiti najbolji odgovori djeteta na koordinacijske vježbe, što osigurava njezin potpuni razvoj.

Fleksibilnost je definirana kao sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude. Povećanjem fleksibilnosti poboljšava se ukupna motorička efikasnost te se stabilnost lokomotornog sustava podiže na viši stupanj.

Prema autoru Prskalu (2016) razlikuje se više dimenzija fleksibilnosti:

- Aktivna gibljivost kao mogućnost dostizanja maksimalne amplitude pokreta uz djelovanje vlastite sile mišića.
- Pasivna gibljivost kao mogućnost dostizanja maksimalne amplitude pokreta uz djelovanje vanjske sile.
- Statička gibljivost kao mogućnost zadržavanja postignute amplitude pokreta

Ravnotežu možemo definirati kao sposobnost održavanja tijela u ravnotežnom položaju. U održavanju ove sposobnosti sudjeluju vestibularni aparat unutarnjeg uha, vid i duboki senzibilitet. Kako bi se održala ravnoteža potrebno je djelovanje barem dvaju navedenih sustava. Koeficijent urođenost ravnoteže vrlo je velik i zbog tih je razloga prilično teško, složeno i specifično razvijati ovu sposobnost. Autor Kosinac (2009) navodi da se „zbog velikog varijabiliteta, vježbanje uglavnom sastoji u održavanju ravnotežnih položaja u nekim tipičnim (specifičnim) uvjetima koji su karakteristični za pojedinu aktivnost“.

Preciznost je motorička sposobnost koja se manifestira u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Autor Prskalo (2004) navodi kako su najbolje metode razvoja preciznosti „one što dijete stavljaju u situacijske uvjete koji zahtijevaju precizno djelovanje“. Također, kod usavršavanja ove sposobnosti kod djece, prema autorima Prskalu i Sporišu (2016), bitno je pridržavati se principa postupnosti usavršavanja u jednostavnijim pa potom u složenijim uvjetima, odnosno u standardnim pa potom u varijabilnim uvjetima.

Snagu definiramo kao sposobnost koja se manifestira u savladavanju različitih otpora. Tipovi snage jesu: eksplozivna snaga, statična snaga i repetitivna snaga.

- **Eksplozivnu snagu** definiramo kao sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela (Pejčić, 2005).
- **Repetitivnu snagu** definiramo kao sposobnost dugotrajnog repetitivnog rada mišića u izotoničkom režimu naprezanja.
- **Statička snaga** definirana je kao sposobnost dugotrajnog izometrijskog naprezanja mišića.

5. ULOGA IGRE KOD DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

5.1. ULOGA IGRE U RAZVOJU DJETETA

5.1.1. IGRA I TJELESNI RAZVOJ

Dinamičnost igre i različiti pokreti tijela tokom igranja uvelike djeluju na tjelesni aspekt razvoja kod djece. Igra pruža mogućnost razvijanja svih motoričkih sposobnosti, a zanimanje djeteta za različite vrste igara dolazi zbog zrelosti motoričkog razvoja.

Spontano birajući one aktivnosti za koje je spremno, dijete uz motorički razvoj gradi i samopouzdanje, jača koncentraciju, snalažljivost i kreativnost. Stoga ga ne treba požurivati, već poticati i ohrabrivati kako bi došlo do razvijanja sposobnosti i potencijala u što većoj mjeri.

Jednostavni motorički obrasci koji se javljaju u prve tri godine života temelj su razvoja motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi. Zahvaljujući tjelesnom razvoju i utjecaju okoline, dolazi do usavršavanja i mijenjanja motoričkih vještina.

Biotičkim motoričkim znanjima kao što su hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, puzanje i sl., dijete razvija grubu i finu motoriku, koje djetetu pružaju sve veće motoričke mogućnosti.

Razvoj grube motorike omogućuje razvoj ravnoteže koji se odvija u funkciji smanjivanja gornjeg dijela tijela i pomicanju težišta prema trupu (Klarin, 2017:23). U dobi između druge i treće godine života djetetov hod postaje ritmičniji, dok ubrzani hod prelazi u trčanje. Nadalje, razvoj hoda doprinosi spretnosti i elastičnosti djeteta, što rezultira da dijete ubrzo može skakati na obje noge, poskakivati na jednoj nozi i sl.

S vremenom dijete postaje sve stabilnije te se počinje služiti rukama prilikom različitih eksperimentiranja poput bacanja i hvatanja ili uvježbavanja novih vještina kao što je vožnja tricikla.

U petoj i šestoj godini života, koordinacija gornjeg i donjeg dijela tijela je sve bolja, dovodeći usavršavanja vještina, kako u gruboj tako i u finoj motorici.

Kineziološke igre, uz korištenje pokreta, kao osnovne potrebe za kretanjem djece predškolske dobi, usmjerene su na poticanje razvoja motoričkih sposobnosti koje doprinose tjelesnom razvoju djeteta.

Posljedice usporenosti i izostanka motoričkog razvoja su nesigurnost i nespremnost koje mogu ometati druge aspekte razvoja kod djece.

5.1.2. IGRA I KOGNITIVNI RAZVOJ

Odrastajući dijete najviše uči igrom koja pomaže stvoriti temelj za daljnje učenje. Prema autorici Klarin (2017:24) istraživanje tokom igre potkrepljuje učenje, a sami kognitivni procesi prisutni tijekom igre isti su kao i kognitivni procesi koji se javljaju tokom učenja.

Igrom dijete jača spontanost, kreativnost, imaginaciju te pronalazi razliku između značenja i onoga što vidi. Nadalje, igrom dijete uči osnovne matematičke sposobnosti kao što su zbrajanje, računanje, planiranje, izdvajanje, klasificiranje mjerenje i sl.

Interakcijom sa vršnjacima i odraslima, dijete uči nove riječi, razmjenjuje riječi i rečenice te tako usavršava jezik.

Prema Goswami (Klarin, 2017:24), djeca koja provode više vremena u igri postižu bolje rezultate na mjerama kognitivnog razvoja.

Kada govorimo o povezanosti igre i kognitivnih procesa, Russ (Klarin, 2017:25) razlikuje sljedeće kognitivne procese koji se pojavljuju u toku igre:

- a) *Organizacija* – igrajući se dijete uči pričati priče s logičnim redoslijedom, definiranjem uzroka i posljedica.
- b) *Divergentno mišljenje* – igrajući se dijete uči generalizirati različite ideje.
- c) *Simbolizam* – dijete uči transformirati objekte, preoblikovati i redefinirati igračke i predmete koji ga okružuju.
- d) *Fantazije* – igrajući se dijete zamišlja, razvija maštu i imaginaciju te se pravi da je u različitom vremenu i prostoru.

5.1.3. IGRA I EMOCIONALNI RAZVOJ

Prve emocije kod djeteta javljaju se vrlo brzo nakon rođenja te su usmjerene na upozoravanje na opasnosti i komuniciranje s okolinom. Prve emocije usmjerene su prema majci, međutim vrlo brzo dijete počinje svoju pažnju usmjeravati i na druge članove obitelji.

Kroz igru dijete uči o emocijama, stječe iskustva socijalnog ponašanja i komuniciranja s drugom djecom. Na taj način ono usvaja društvene oblike ponašanja koji mu omogućuju upoznavanje odnosa među ljudima, vršnjacima i odraslima, dok pri tome uči regulirati svoje ponašanje i svoj odnos s drugima. Igrom dijete razvija i formira volju, samostalnost i odgovornost prema određenoj aktivnosti.

Emocionalnim razvojem do navršene prve godine života dijete razvija osjećaj povjerenja, prestaje plakati kad mu se približite, gleda dok mu se obraća, počinje otkrivati značajke svoga temperamenta, pokazuje pozitivne emocije u odnosu na ljude, ljuti se i plače kod odvajanja od majke, raduje se.

Od prve do treće godine života emocije djeteta su promjenjive i kratkotrajne. Dolazi do reagiranja bijesom kod pokušaja da ga se kontrolira te inzistira na samostalnosti.

Od četvrte do pete godine dolazi do javljanja prvih simpatija i sviđanja, emocionalno se vezuje za drugu djecu, javlja se ponos i nada te sram. Također, u ovom razdoblju je sve veća sposobnost kontrole emocija, osobito srdžbe. Samoregulacija postaje sve razvijenija, osobito kod kontrole zadovoljenja potreba (Klarin, 2017:26).

U dobi od šeste do sedme godine života, prepoznavanje emocija kao što su ljubav, sreća i bijes vrlo je jasno. Strahovi koji su bili povezani za nerealno sve su više povezani uz realne mogućnosti.

Dijete igrom uvježbava različite uloge kojima se priprema za svijet odraslih, ono u igri uči izražavati emocije na prikladan način, usklađuje svoje i tuđe potrebe te uči rješavati konflikte.

5.1.4. IGRA I SOCIJALNI RAZVOJ

Pojam socijalizacija je proces kojim dijete usvaja norme, konvencije i pravila, odnosno prilagođava se socijalnom kontekstu. Međuvršnjački odnosi u funkciji razvoja zauzimaju sve značajnije mjesto u djetetovu životu.

Prema razvojnom aspektu shvaćanja odnosa s vršnjacima, razlikujemo dvije različite dimenzije odnosa s vršnjacima: odnosi u skupini i odnosi u dijadi. Tim interakcijama dijete zadovoljava dvije različite socijalne potrebe, potrebu za pripadanjem i potrebu za intimnošću. Djeca predškolske dobi imaju naglašeniju potrebu za druženjem, a prvi pravi socijalni odnosi vidljivi su u trećoj godini života djeteta.

Djeca predškolske dobi navode za prijatelja ono dijete s kojim se igraju, a prijateljstvo traje dok traje igra. Socijalne interakcije tokom ranog djetinjstva, od druge do pete godine života, postaju značajno češće i kompleksnije. Stupanj uživanja i zadovoljstva koje se ostvari u igri s prijateljima gotovo potpuno ovisi o stupnju ostvarene suradnje tokom igre.

Možemo reći da je igra ogledalo promjene složenosti socijalnih interakcija u vršnjačkoj skupini. Razlikujemo nesocijalne aktivnosti koje uključuju samostalnu igru bez socijalnih interakcija; usporednu igru koja uključuje više djece, ali ne i njihovu međusobnu interakciju; povezujuća igra koja uključuje dijeljenje, ali i ne sudjelovanje u zajedničkom zadatku te suradničku igru koja podrazumijeva pravu recipročnu socijalnu interakciju tokom koje djeca surađuju u zajedničkim aktivnostima.

Nadalje, igrom i skupnim aktivnostima djeca uče socijalna ponašanja kao što su dijeljenje, poštovanje drugih i suradnja. Zato je prema autorima Coplan i Armer (Klarin,2017.) razvoj socijalnih odnosa vrlo usko povezan s kognitivnim razvojem, razvojem govora, socijalnih vještina i socijalne kognicije.

5.1.5. IGRA KAO POTICAJ CJELOKUPNOM RAZVOJU

S obzirom na to da je igra vrlo složena cjelovita aktivnost u kojoj dijete provodi najviše vremena, svi aspekti razvoja događaju se kroz igru i u igri se manifestiraju (Klarin, 2017:32).

Igranjem dijete razvija svoje kognitivne i tjelesne sposobnosti, uči biti i živjeti s drugima, uči o sebi i svojim doživljajima, o drugima, uspoređuje se i u konačnici kroz tu ugodnu i slobodnu aktivnost formira sliku o sebi.

5.2. MOTORIČKA IGRA I NJEZIN UTJECAJ NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DJECE

Prema autorici Bastjančić (2011), motoričke igre djece predškolske dobi trebale bi svojim sadržajima poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djece. Takve igre zadovoljavaju djetetovu potrebu za kretanjem uz cilj poticanja brzine, koordinacije, fleksibilnosti, preciznosti, ravnoteže i snage. Zbog toga za motoričku igru ujedno možemo reći da je pokretna igra, jer je prvi motiv koji pokreće dijete da pristupi igri upravo potreba za kretanjem.

Igra djetetu mora biti zanimljiva, kako bi dijete „čineći“ učilo i na taj se način unaprjeđivalo u svim svojim aspektima razvoja.

Struktura gibanja u motoričkim igrama treba biti primjerena predškolskoj dobi djece kako bi se naglasila njihova uloga u razvoju „manipulativne motorike“ posebno ruku i nogu, odnosno koordinacije u pokretu s različitim pomagalima tijekom igre (Bastjančić, 2011).

Također, postoje dvije vrste mišićnih pokreta prema kojima dijelimo motoriku na opću motoriku i finu motoriku. Zbog toga su jednako važne „grube“ igre za koje možemo reći da su dinamičnije (poput prevrtanja, prebacivanja, skakanja, balansiranja na zidiću i sl. gdje dijete uči o njegovoj poziciji u prostoru, ograničenjima, snazi), te „mirnije“ igre koje od djece zahtijevaju veću koncentraciju i spretnost (poput izrezivanja određenih oblika od papira, građenje različitih skrovišta).

Iako se motorički razvoj događa prirodno, ovisan je o optimalnom okruženju. Može zaostajati zbog siromašnog okruženja, odnosno biti napredan zahvaljujući obogaćenom okruženju (Goldberg, 2003:56). Ozračje u kojem se igra provodi trebalo bi biti ugodno i poticajno za sve sudionike u igri, što će rezultirati maksimalnim angažmanom, zadovoljstvom i uživanjem u igri.

Prema istraživanjima autora Hosseinrokh, Parvinpour i Bahram (2018), čija je svrha bila usporediti utjecaj izazovnih i neizazovnih igara na razvoj motoričkih sposobnosti na dvije skupine djece, dokazano je kako ne postoji značajna razlika između razvoja dječjih vještina, iako su rezultati izazovne igre bili daleko bolji od neizazovne igre.¹

Igre koje su korištene u izazovnoj skupini korištene su i u grupi bez izazova, s razlikom da je skupina bez izazova igrala samo igre drugog stupnja težine, uz ponavljanje istih igara tijekom cijele intervencije bez obzira na razinu vještina i sposobnosti sudionika i težine igre koja je ostala nepromijenjena.

Nadalje, istraživanja drugih autora ukazuju na važnost tradicionalne igre, motivacije za učenjem i stilovima učenja u poticanju razvoja grubih motoričkih vještina djece.

Ona dokazuju da nasuprot niskoj motivaciji za učenjem te slabim strategijama učenja tokom igre, koje rezultiraju pasivnošću djece i isključivanjem iz igre, djeca sa visokom motivacijom i dobrim strategijama iskazuju veću tendenciju biti aktivnija u igri, što rezultira razvijenijim grubim motoričkim sposobnostima (Sholatul i sur. 2017:56: vlastiti prijevod)

¹ 19. Hosseinrokh, S., Parvinpour, S., Bahram, A., The Influence of challenge and non-challenge games on the motor skills development of children, Kharazmi University, Revista Publicando, 5 No 15. (1). 2018, 283-302. ISSN 1390-9304 str. 296.; vlastiti prijevod

5.3. IGRE KOJE POTIČU RAZVOJ MOTORIKE

U početku je igra više motorički nego mentalni proces. Kako se dijete razvija i raste, tjelesne promjene uvjetuju da dijete postaje spretnije.

Osiguravanjem nesputane i slobodne igre u zatvorenom ili otvorenom prostoru potičemo dijete na istraživanje i testiranje svojih vještina i sposobnosti te granica.

Određena znanja i sposobnosti kod djece razvijaju se u određenim vremenskim periodima te se dalje unapređuju i razvijaju, pa tako je većina trogodišnjaka već dovoljno spretna da može isprobati sve sprave na igralištu.

Kod četverogodišnjaka se javlja intenzivno zanimanje za različite vrste pokretnih aktivnosti i igre loptom. Pri tome je potrebno omogućiti igru loptama različitih veličina i teksture kako bi se omogućilo što bolje usavršavanje pokreta ruku i nogu. S četiri godine dijete obično već uočava u kakvom su odnosu njegove vještine u igri u odnosu na drugu djecu. Ako je dijete izrazito vješto, može se uključiti u sportsku aktivnost, a ukoliko su djeca vještija od njega potiče ga se da se što više uključuje u igru kako bi kroz igru, vježbajući postalo vještije.

Također, autorica Lazar (2007) navodi da su između treće i četvrte godine poželjne tzv. tjelesno-glazbene igre koje potiču koordinaciju, pokretljivost, spretnost, pozornost, poštivanje pravila, domišljatost i sl. Takve igre poželjno je igrati od tri godine do trenutka kada to djetetu već neće biti zanimljivo, dok se s dobi djeteta povećavaju zahtjevi vezani uz pokrete ili kombinacije više pokreta.

Kod petogodišnje djece, uz njima bliske igre koje razvijaju koordinaciju, spretnost, procjenjivanje, preciznost, zaključivanje, jačanje mišića ruku, nogu i trupa, mogu se uvoditi pomagala kao što su palice, bočice napunjene pijeskom ili vodom, uža za preskakivanje, gume za skakanje, reketi, obruči i sl.

Uz igre koje potiču razvoj motorike, neophodno je naglasiti važnost prikladne odjeće i obuće. Odjeća i obuća mora biti komotna, ležerna i izrađena od prirodnih materijala.

5.3.1. PRIMJERI KINEZILOŠKIH AKTIVOSTI I IGARA

U nastavku su prikazane igre i aktivnosti koje djeci omogućavaju upoznavanje i usavršavanje pokreta cijelog tijela poput hodanja, trčanja, skakanja, skakutanja, preskakanja i puzanja.

1. Igra „Ludi vlakić“

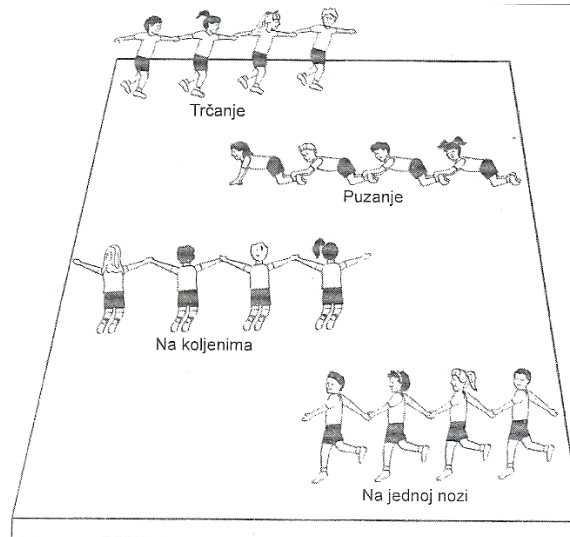
Vještine: razni kineziološki zadaci

Rekviziti: nema

Formacija: grupe od četvero do šestero djece

Opis:

Djeca stanu u red formirajući vlakić, povezani jedan za drugog na koji god način žele. Vlakić se može kretati na mnogo načina. Djeca mogu odrediti da se njihov vlakić kreće na drugačije načine kako bi igra bila što dinamičnija (kretanje unatrag, cik-cak, plešući, skakutanjem, puzanjem i sl.). Uz provođenje ove igre poželjna je glazba koja podiže raspoloženje djece i motivira ih u igranju igre.



Slika 2. Igra „Ludi vlakić“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:40))

2. Igra „Lovac“

Vještine: istraživanje kinezioloških zadataka

Rekviziti: nema

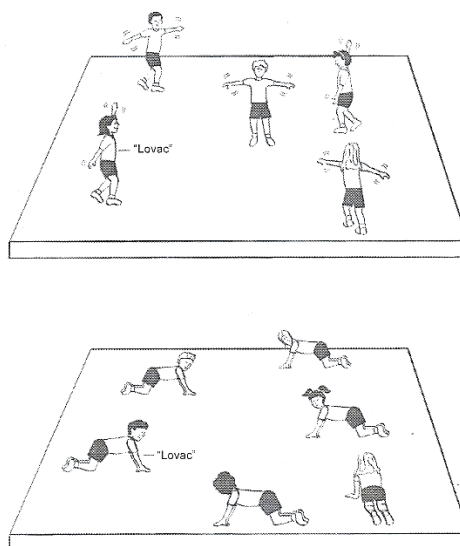
Formacija: dvije grupe na suprotnim stranama dvorane ili igrališta

Opis:

Svaka grupa ima lovca. Lovac vikne ime neke životinje te cijela grupa mora oponašati kretanje te životinje. Lovac koji se također mora kretati kao zadana životinja juri igrače pokušavajući dotaknuti nekoga. Kad je uhvaćen, igrač zatraži od grupe da stane, zadaje drugu životinju te se igra nastavlja tako da je uhvaćeni igrač sada lovac.

Prilikom biranja ove igre mora se obratiti pozornost da prostor u kojem se odvija igra odgovara raznim vrstama kinezioloških aktivnosti kako ne bi došlo do otežavanja zadatka i gubljenja interesa djece za igru.

Također, prilikom igranja ove igre djecu treba podsjećati na udaljavanje od lovca, jer obično budu previše zaokupljeni pokretima životinje da zaborave bježati.



Slika 3. Igra „Lovac“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:40))

3. Igra „Kreći se i pričaj“

Vještine: razne kineziološke i društvene vještine

Rekviziti: zabavna glazba

Formacija: slobodna

Opis:

Ova igra prigodna je na početku pedagoške godine, ima mnogo varijanti i pomaže djeci upoznati nove prijatelje iz grupe.

Zadajemo djeci određeni motorički zadatak (trčanje, galopiranje, skakutanje, hodanje postrance, žablji skokovi, poskoci, plivanje kroz zrak, smiješan ples ili hodanje itd.), objasnimo da je pokret potrebno izvoditi uz glazbu. Kada glazba prestane svako dijete mora potražiti najbližeg partnera. Parovi slušaju naše upute (zadajemo im određenu temu za razgovor). Nakon 10 do 15 sekundi razgovora zadajemo novi motorički zadatak i puštamo glazbu. Svaki puta kada glazba prestane djeca moraju imati drugačijeg partnera.

5.3.2. PRIMJERI MANIPULATIVNIH AKTIVNOSTI I IGARA

1. Igra „Zabavni rekviziti“

Vještine: sve vrste manipulativnog upoznavanja

Rekviziti: 10 do 12 stanica (obruči na podu), svaka stanica sa još jednim rekvizitom, ukoliko je potrebno glazba

Formacija: jedan par djece na svakoj stanici (ukoliko je potrebno moguće je formiranje troje djece na jednoj stanici)

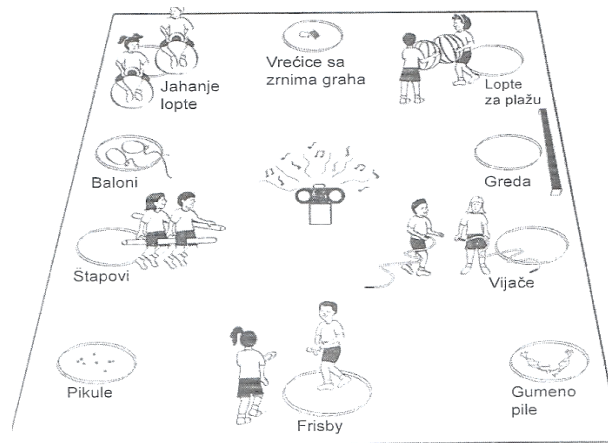
Opis:

Cilj igre je potaknuti djecu na upoznavanje s raznim rekvizitima kako bi mogli istražiti brojne načine na koje se oni mogu koristiti.

Pustimo djecu da se slobodno igraju na svakoj stanici. Dozvolimo da koriste rekvizite kako žele sve dok je na taj način angažirano svako dijete u paru.

Par može izmisliti igru ili neobaveznu aktivnost u kojoj se njihovi rekviziti koriste.

Poslije nekoliko minuta aktivnosti na stanici, parovi se kreću u smjeru kazaljke na satu do sljedeće stanice.



Slika 4. Igra „Zabavni rekviziti“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:73))

2. Igra „Skoči i uhvati“

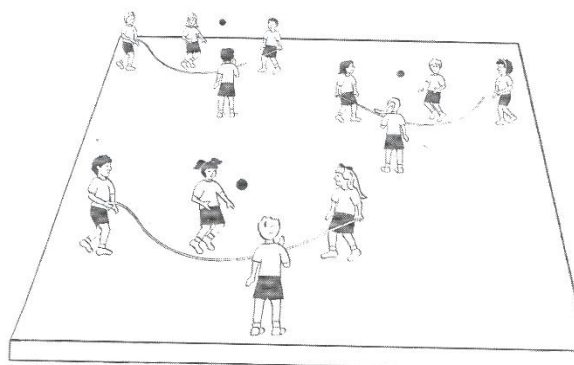
Vještine: preskakanje vijače, hvatanje, bacanje, koordinacija oko-ruka, izvođenje više zadataka istovremeno

Rekviziti: pet dugačkih vijača, pet spužvastih lopti

Formacija: formacija četvorki, ukoliko je neparan broj djece formacija petorke

Opis:

Idealna bi bila formacija četvorke u svakom timu gdje dva igrača okreću vijaču, jedan igrač skače dok četvrti igrač (bacač) stoji ispred skakača i dobacuje mu loptu. Skakač pokušava uhvatiti loptu dok skače. Bacač baca loptu pet puta, poslije svakog hvatanja lopte skakač mora nastaviti skakati ili izvesti barem još jedan skok kako bi dobili bod. Nakon pet bacanja, igrači zamijene uloge. Svi moraju proći sve pozicije prije nego igra završi.



Slika 5. Igra „Skoči i uhvati“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:125))

3. Igra „Pikule“

Vještine: motoričke i društvene vještine

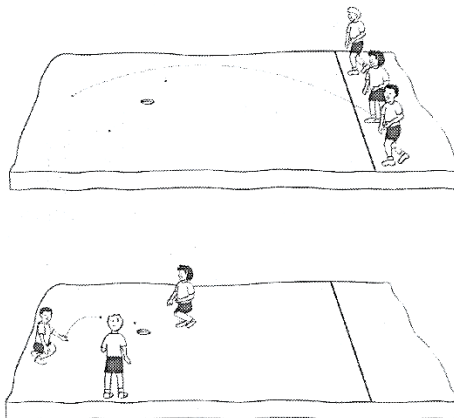
Rekviziti: po jedna pikula za svakog igrača

Formacija: grupe od tri ili četiri igrača, igra se na glatkoj zemljanoj površini

Opis:

Igrači se izmjenjuju gađajući pikulama, stojeći iza linije pokušavajući ih ubaciti u malu rupu u zemlji udaljenu oko 5 m. Ako pikula ne uđe u rupu, igrač mora čekati da opet dođe na red i gađa pikulom s mjesta na kojem se zaustavio. Kad jedan igrač ubaci pikulu u rupu, ostali nastavljaju igrati dok ne ostane samo jedan. Igra zatim počinje ispočetka s linije gađanja.

Savjeti igračima: Treba saviti kažiprst oko pikule, postaviti palac ispod pikule dodirujući ga noktom. Pikula se izbacuje palcem i ne baca se rukom.



Slika 6. Igra „Pikule“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:131))

5.3.3. PRIMJERI IGARA I AKTIVNOSTI ZA RAVNOTEŽU

Cilj igara i aktivnosti u ovom području je razvijanje statičke i dinamičke ravnoteže uz suradnju igrača, raznovrsnost vježbi i razvoj kognitivnih funkcija.

1. Igra „Dan ravnoteže“

Vještine: različiti ravnotežni položaji

Rekviziti: nema

Formacija: nepravilna

Opis:

Ova igra se sastoji od kombinacije osnovnih i zahtjevnih ravnotežnih položaja. Djeci zadajemo položaje uz koje je cilj ostati što nepomičniji tri do pet sekundi dok rade pokrete koji zahtijevaju mirovanje.

Zadajemo zadatke poput:

- Kleknite dok stojite na jednoj nozi
- Ljuljanje sa peta na vrhove prstiju na nogama
- Dok ustajete, prebacite jednu nogu preko drugog koljena (kao da formiraju oblik broja
- Pretvarajte se da sjedate na svoju omiljenu stolicu da čitate novine.
- Čučnite na nožne prte i ispružite jednu nogu ispred sebe i sjednite na petu druge noge.
- Skočite, okrenite se u zraku te se dočekajte na obje noge.
- Napravite to isto, ali se „zaledite“ kad doskočite.

2. Igra „Kariola“

Vještine: održavanje ravnoteže

Rekviziti: nema

Formacija: parovi

Opis:

Jedno dijete je u položaju za guranje (oslonjen na ruke), dok drugi drži njegove noge podignute od poda što mu omogućuje da hoda na rukama. Za ovu aktivnost nisu potrebni rekviziti te se izvodi vrlo jednostavno. Prilikom izvođenja nije potrebno poticanje natjecanja među parovima, iako ponekad sami organiziraju utrku.

3. Igra „Prepreke“

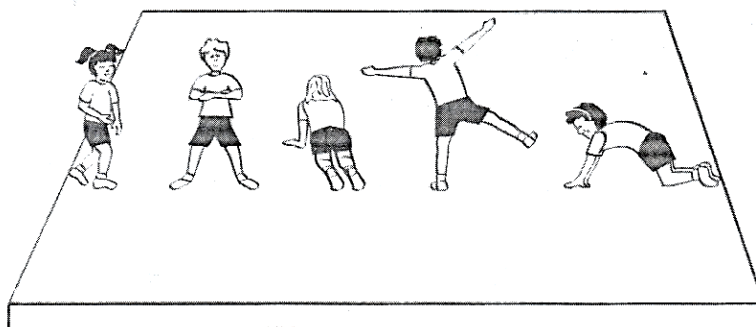
Vještine: održavanje ravnoteže, kinestetički osjećaji

Rekviziti: nema

Formacija: tri manje grupe

Opis:

Svaka grupa formira niz ljudskih prepreka, što znači da svako dijete zauzima neki oblik koji predstavlja prepreku. Prvi igrač u nizu mora prijeći ispod, iznad ili kroz svaku prepreku. Kad prvi igrač prođe kroz niz prepreka stane na kraj i oblikuje tijelo u prepreku, dok igrač koji je sada na početku kreće sa izvođenjem aktivnosti. Također, prepreke mogu sugerirati igraču na koji način da prijeđe prepreke, kako da se kreće i sl. Uz zabavu i kreativnost prilikom ove aktivnosti, potrebno je naglasiti sigurnost dok igrači svojim tijelom izvode niz prepreka.



Slika 7. Igra „Prepreke“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:40))

5.3.4. AKTIVNOSTI I IGRE ZA KOMBINIRANJE POKRETA

1. Igra „Motoričko pamćenje“

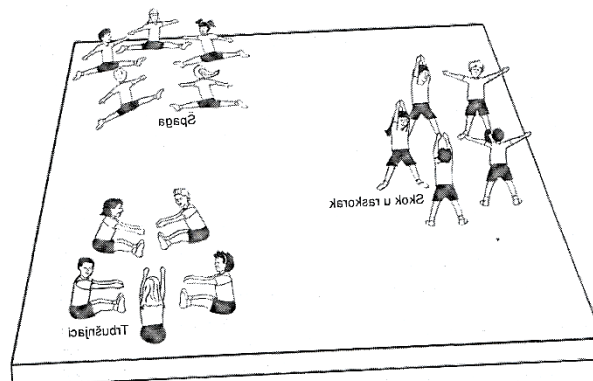
Vještine: upoznavanje s različitim vrstama kretanja, pažnja i društvene vještine

Rekviziti: prema odabranim vještinama

Formacija: grupe od petero ili šestero djece u formaciji kruga

Opis:

Članovi grupe formiraju krug dovoljno velik da se mogu nesmetano kretati. Odgojitelj odabire jednu vještinu ili vrstu aktivnosti, npr. skakanje. Jedno dijete u svakoj skupini pokazuje svoj omiljeni način skakanja ili bilo kakvog skakanja kojeg se može sjetiti. Ostali članovi ponavljaju za njim. Dijete s desne strane prvog igrača potom pokazuje drugačiji način skakanja, a zatim opet skakanje koje je bilo prvo pokazano. Kada je svaki član pokazao svoj način skakanja, odabire se druga vještina ili vrsta aktivnosti. Ovo je dobra aktivnost za uvježbavanje bacanja i hvatanja s loptama i sl. Nadalje, može se reći djeci da jednostavno upoznaju varijante izvođenja svoje omiljene vježbe ili aktivnosti.



Slika 8. Igra „Motoričko pamćenje“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:163))

2. Igra „Glazbene kartice“

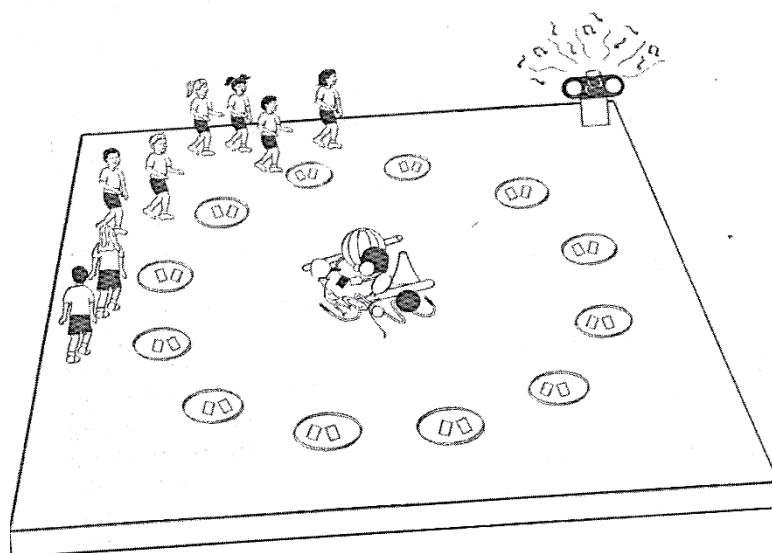
Vještine: upoznavanje različitih vrsta kretanja

Rekviziti: prema izabranim zadacima

Formacija: parovi

Opis:

Napraviti veliki krug stanica na podu dvorane ili na terenu. Svaku stanicu predstavlja obroč sa dvije ili tri kartice na kojima piše zadatak. Parovi trče oko stanica dok ne počne glazba. Tada odabiru slobodnu stanicu i jednu karticu sa zadacima za njih dvoje. Nakon što pročitaju, vrte karticu natrag licem prema podu i izvode zadatak dok glazba ne prestane. Ako par odabere istu karticu kad ponovo dođu do stanice, mogu zamijeniti kartice. Parovi ne smiju hodati po dvorani već izvoditi zadatak kod svoje stanice. Na sredini stanica postavljeni su rekviziti ukoliko su potrebni za izvedbu određenih vježbi. Kartice sa zadacima mogu imati ilustracije uz naziv vježbe, kako bi bile što više razumljivije djeci. Primjeri zadataka na karticama mogu biti: kotrljanje, plesanje, vođenje lopte, brzo trčanje na mjestu, izvođenje ravnotežnih položaja, skokova uz raskorak, preskakivanje vijače i sl.



Slika 9. Igra „Glazbene kartice“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:169))

3. Igra „Što možeš za dvije minute“

Vještine: opće motoričke vještine

Rekviziti: štoperica ili običan sat

Formacija: nepravilna

Opis:

Djeci se zadaju tri jednostavna zadatka koja moraju izvesti sa što više prijatelja u roku od dvije minute. Primjeri ideja za izvođenje aktivnosti su:

- Rukujte se, pužite jedan drugome između nogu
- Rukujte se, izvedite po dva skoka u raskorak
- Rukujte se, dva puta se okrenite oko sebe, zakačite se laktovima i skočite na jednoj nozi
- Rukujte se, dodajte loptu jedan drugom tako da ciljate odozdo.

5.4. IGRE ZA RAZVOJ OPĆE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Postoji mnogo pokretnih aktivnosti kojima možemo poticati razvoj opće motorike koje možemo provoditi kod kuće, u dvorištu, na igralištima, a koje omogućuju djetetu da se kreće u prostoru na način koji je važan za pravilan razvoj. U nastavku su navedeni primjeri igara prema autorici Clark Brack (2009.).

5.4.1. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ OPĆE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Igra: „Hokey pokey- kolo, kolo, okolo“

Vještine: poučiti dijete igranju igre koja se sastoji od mnogo raznih pokreta (razvoj koordinacije i preciznosti)

Opis: ova igra pruža način poučavanja i utvrđivanja koncepata „lijevo“ i „desno“, također „smjera kazaljke na satu“. Neprestano kretanje s lijeva na desno i okretanje u smjeru kazaljke na satu utvrđuje redoslijed pokreta i stvara osnove za razvoj prostorne percepcije.

Provedba: djeca stoje nasuprot odgojitelju, pjevajući pjesmu „Hokey pokey“ pružaju dijelove tijela po sljedećem redoslijedu:

- Lijeva ruka, desna noga
- Lijeva noga, desna ruka
- Glava
- Cijelo tijelo.

Na znak odgojitelja „okolo“ djeca se okreću u smjeru kazaljke na satu te nastavljaju s pjevanjem i pokretima.

5.5. IGRE ZA RAZVOJ FINE MOTORIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Razvoj opće motorike temelj je za razvoj fine motorike. Zato, uz vježbanje fine motorike, potrebno je nastaviti s igrama za razvoj opće motorike djeteta. Prilikom vježbanja fine motorike kod djece, postoje tri glavna područja razvoja mišića koje trebamo posebice zastupiti: prsti i ruka pri manipuliranju predmetima, kažiprst i palac prilikom „pincernog“ hvata te zapešće.

5.5.1. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ FINE MOTORIKE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

❖ Manipulativne aktivnosti:

Play dough, plastelin

Vještine: razvijanje manipulativnih vještina uz istovremeno proširivanje djetetove kreativnosti

Opis: postoji niz aktivnosti koje se mogu provoditi s materijalom kao što su opipavanje, kotrljanje u oblik loptice, izrada različitih oblika koji pružaju stimulaciju za sve mišiće prstiju i ruke.

Igra: „Gdje je palčić?“

Vještine: razvoj snage mišića prstiju ruku uz pokret

Opis: poučavanje djeteta vježbama za prste uz pjevanje pjesmice

Provedba:

Odgojitelj sjedi nasuprot djece te zajedno pjevaju pjesmicu uz pokrete. Odgojitelj prema potrebi pomaže, kako bi dijete ispravno izvodilo pokrete prstiju ruku.

| Riječi | Radnje |
|-------------------|--------------------------------|
| Gdje je palčić? | Podignite lijevi palac. |
| Gdje je palčić? | Podignite desni palac. |
| Evo me. | Pomičite lijevi palac. |
| Evo me. | Pomičite desni palac. |
| Kako si danas? | Pomičite lijevi palac. |
| Dobro sam, hvala. | Pomičite desni palac. |
| Bježi. | Sakrijte lijevu ruku iza leđa. |
| Bježi . | Sakrijte desnu ruku iza leđa. |

Pjesmica se može ponoviti više puta, svaki put s drugim prstima.

❖ **Pincetni hvat:**

Trganje i lijepljenje papira

Veštine: razvoj fine motorike prstiju

Opis: za trganje koristimo tanak milimetarski papir, dok je bijeli a4 papir podloga na koju djeca razmazuju ljepilo kažiprstom.

Provedba: odgojitelj djetetu pokazuje kako trgati papir na male komadiće pomoću palca i kažiprsta. Potom pokazuje djetetu kako razmazati ljepilo po papiru upotrebljavajući kažiprst. Ukoliko je potrebno, odgojitelj pomaže djetetu prilikom lijepljenja mozaika od komadića na papir.

Igra: „Jedan mali pauk“

Vještine: razvijanje spretnosti kažiprsta i palca izvođenjem pokreta uz pjesmicu „Jedan mali pauk“

Opis: izvođenje pjesmice koja je namijenjena vježbanju prstiju ruke i razvoju fine motorike.

Provedba: odgojitelj sjedi nasuprot djece, zajedno pjevaju i izvode pokrete. Po potrebi, odgojitelj pomaže prilikom izvođenja pokreta.

Riječi

Jedan mali pauk

Penjao se uz oluk.

Kišica je pala,

I pauka isprala.

Sunce je izašlo,

Prestala je kiša.

Pa se mali pauk

Uspeo uz oluk.

Izvođenje pjesmice

Kažiprste namjestite nasuprot
palčevima kako bi stvarali oblik
pravokutnika.

Mičite ih i blago podižite dok pjevate.

Mičite prstima prema dolje (poput kiše).

Ruke raširite.

Podignite ruke iznad glave, spojite ih u
krug i pomičite iz strane u stranu.

Kažiprsti su nasuprot palčevima, ruke se
uz pjevanje podižu prema gore.

❖ Zapešće:

Igra: „Nosi krumpir“

Vještine: razvijanje koordinacije i preciznosti

Opis: pomagala potrebna za ovu igru su žlica za juhu i krumpir (dovoljno mali da ne ispadne lako sa žlice) ili drugi raspoloživi predmet slične veličine i težine.

Provedba: odgojitelj djetetu daje krumpir ili drugi odgovarajući predmet na žlici. Provjerava može li ga dijete dobro uravnotežiti. Potom se udaljuje od djeteta, u početku kraću udaljenost (npr. 2 metra). Djetetu je zadatak nositi krumpir do odgojitelja bez da mu padne. Ukoliko lako prijeđe zadanu udaljenost, odgojitelj po potrebi povećava udaljenost koju se mora prijeći.

5.6. MOTORIČKE IGRE PREMA DOBNIM SKUPINAMA DJECE

Svaka odabrana igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece. Iako igre imaju svoja pravila koja treba poštovati prilikom igranja, djeca mogu katkad pokušati „prilagoditi“ pravila igre prema sebi, „izmišljati“ nova pravila za istu igru, ili možda „zbog pravila“ odustati u daljnjem sudjelovanju u igri.

Djeci mlađe dobne skupine odgovaraju igre jednostavnijeg sadržaja i pravila. Za djecu te dobi nije toliko važan rezultat igre, koliko i sam proces kretanja. Za njih je najvažnije da im izabrana igra omogućuje dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i drugo.

Za djecu srednje dobne skupine igre su još jednostavne, pravila također, ali se moraju poštivati te to vrijedi za sve sudionike u igri. Djeca te dobi imaju više iskustva, pa ih sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično.

U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre u čijem su sadržaju složenija kretanja. Djeca starije dobne skupine znaju da igra ima svoj smisao te ih zanima savladavanje prepreka, sakrivanje, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog pošto-poto i slično.

Dakako igru treba provoditi na način da se ne sputava dječja inicijativa i stvaralaštvo, već da se postigne da igra ostaje trajna vrijednost djetetu predškolske dobi.

6. ULOGA ODGOJITELJA U IGRI

Većina djece instinktivno ne zna kako učinkovito koristiti razne vježbe i aktivnosti koje im omogućuju maksimalan razvoj sposobnosti i vještina.

Izazov djetetovu razvoju su one aktivnosti u kojima se omogućuje da napreduje individualnim koracima te da samostalno pronalazi rješenje problema. Imitacijom odgojitelja i druge djece, dijete može ostvariti naizgled složenije oblike izražavanja, ali uz minimalan udio vlastitog truda i sposobnosti. Ukoliko dijete samostalno riješi neki igrovni problem, koliko god se nama čini jednostavan, može imati mnogo veću važnost za razvoj djetetovih sposobnosti.

Jedan od primarnih zadataka sudjelovanja odgojitelja u dječjoj igri trebalo bi biti „učenje načina igranja“ radi postupnoga i kontinuiranog osposobljavanja djece za slobodniju i samostalniju igru (Šagud, 2002).

U nastavku se navode prikladna i neprikladna ponašanja odgojitelja tokom igre sa djecom.

❖ „Dobra“ ponašanja odgojitelja:

- Elaborira dječju igru: odgojitelj ne nameće neposredno obrazac igrovne radnje, već dijete podsjeća na neposredno ili posredno iskustvo, gdje se provociraju nova rješenja.
- Razrađuje djetetovu ideju: obogaćivanje i proširivanje strukture igre temelji se na autentičnoj djetetovoj zamisli i njegovoj unutrašnjoj motivaciji, odgojitelj se koristi dječjim iskazom kao osnovom koju proširuje i razrađuje.
- Vrednuje djetetovu aktivnost: povratna informacija o razini njegove uspješnosti u koordiniranju vlastitog ponašanja te nužan poticaj za nastavak igre.
- Potiče samostalnost.

❖ „Loša“ ponašanja odgojitelja:

- Postavlja pitanja
- Određuje temu igre
- Umjesto djeteta obavlja zadatak
- Kritizira.

Pojedine uloge odgajatelja, bez obzira na to što mogu imati pozitivnu ulogu u razvoju igre, trebaju biti shvaćene tek kako jedna etapa u poticanju dječje igre. Nastojanja odgojitelja trebala bi biti usmjerena prema manje izraženoj ulozi i na kraju prema ulozi zainteresiranog promatrača koji zna procijeniti u kojem trenutku i na koji način obogatiti dječju igru. Ova posljednja etapa pretpostavlja dovoljno zajedničke igre, njezino sukcesivno građenje i razvijanje te poticanje samostalnih i originalnih dječjih zamisli.

7. ZAKLJUČAK

Sve ono što dijete ne može izraziti riječima, ono izražava igrom. Pomoću igre dijete može izraziti što osjeća, misli, doživljava, želi. Tokom igre, dijete aktivno angažira sve svoje mogućnosti te sa sigurnošću pronalazi one igre koje unapređuju njegov psihički i tjelesni razvoj. Igrajući se dijete uči svakodnevne životne vještine, uči se suradnji i razgovoru s vršnjacima, razvija kreativnost, socijalne i emocionalne vještine. Djeca su u vrtiću u kontinuiranom pokretu, bez obzira radi li se o pojedinom djetetu ili grupi djece. Iako djeca borave većinu vremena u sobi dnevnog boravka, uz odgojno-obrazovni rad prisutni su i različiti oblici kretanja kao što su plesanje, izvođenje gimnastičkih pokreta, natjecanje tko će pravilnije izvesti određeni zadatak i sl.

Zbog toga igru možemo smatrati kao jednom od najprihvatljivijih načina vježbanja za djecu i mlade. Motiviranost u igri se podrazumijeva te traje dok je igra ugodna i dok ne dosadi, dok je jedan od važnijih ciljeva igre upravo kretanje kao takvo.

Citirajući autoricu Lazar (2007) kako „Igra nije bogatstvo samo za dječju dušu. Ona je magična aktivnost sveprisutna u svim životnim dobima, uzbudljiva zadivljujuća, a posebno važna, značajna i dominantna u predškolsko doba“, možemo zaključiti da je igra aktivnost koja u svakom pogledu, na prirodan način i sinkronizirano prati zakonitosti razvoja psihofizičkih osobina djece, te ju kao takvu treba što više poticati, a nikako sputavati.

8. LITERATURA

1. BASTJANČIĆ, I., LORGER, M., TOPČIĆ, P. (2011.) *Motoričke igre djece predškolske dobi*, *Zbornik radova „20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“*, str. 406-411.
2. CLARK BRACK, J. (2009.) *Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje!*. Pušćine: Ostvarenje d.o.o.
3. DIENSTMAN, R. (2015.) *Igre za motoričko učenje*. Zagreb: Gopal.
4. DURAN, M. (1995.) *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap.
5. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. GJURKOVIĆ, T. (2016.) *Terapija igrom*. Split: Harfa.
7. GOLDBERG, S. (2003.) *Razvojne igre za predškolsko dijete*. Lekernik: Ostvarenje d.o.o.
8. GRGEC PETROCI, V., VRANKO, M. i REBAC, J. (2010.) *Igra i dijete, dijete i igra*. Zagreb: Obiteljski centar grada Zagreba.
9. HOSSEINIROKH, S., PARVINPOUR, S. i BAHRAM, A. (2018.) The Influence of challenge and non-challenge games on the motor skills development of children, *Kharazmi University, Revista Publicando*, Vol. 5 No 15., str. 283-302.
10. KLARIN, M. (2017.) *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru .
11. KOSINAC, Z. (2009.) Igra u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi, *Život i škola*, br. 22 (2/2009.), str. 11-22.
12. LAZAR, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Tempo: Đakovo.
13. LAZAR, M. (2007.) *Moć igre i igračke*. Tempo: Đakovo.
14. MARDEŠIĆ, D. i sur. (2016.) *Pedijatrija – osmo, prerađeno i nadopunjeno izdanje*. Zagreb: Školska knjiga.
15. PEJČIĆ, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
16. PRSKALO, I. (2004.) *Osnove kineziologije – udžbenik za studente učiteljskih škola*. Visoka učiteljska škola: Petrinja.
17. PRSKALO, I., SPORIŠ, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

18. SHOLATUL, H., MYRNAWATI, C. H. i MOCH, A. (2017.) Effect of traditional games, learning motivation and learning style on childhoods gross motor skills, *International Journal of Education and Research*, Vol. 5 No. 7, str. 53-66.
19. SINDIK, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjem vrtiću kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Med Jad.* br. 39(1-2/2009.), str.19-28.
20. ŠAGUD, M. (2002.) *Odgajatelj u dječjoj igri*. Zagreb: Školske novine.
21. TOMAC, Z., VIDRANSKI, T i CIGLAR, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Med Jad.* Br. 45 (3-4/2015.). str. 97-104.
22. VUČINIĆ, Ž. (2001.) *Kretanje je djetetova radost*. Koprivnica: Foma.

SAŽETAK

U igri djeca najviše i najradije provode svoje budno stanje, ona je način kroz koji mogu najlakše izraziti svoje osjećaje misli i doživljaje. Igra je toliko svestrana da djeca kroz nju nesvjesno uvježbavaju različite vještine iz svih aspekata razvoja. U ovom radu je prikazana važnost dječje igre za razvoj dječjih sposobnosti kroz sve aspekte razvoja, a posebice tjelesni razvoj i motoričke sposobnosti. Cilj rada je prikazati značaj utjecaja igre na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi kroz opis njezinih karakteristika, klasifikacije i navođenja primjera igara za poboljšanje cjelokupnog razvoja. Igra je aktivnost koja je karakteristična za djetinjstvo, ali ujedno i sveprisutna tokom cijelog života te ju kao takvu trebamo poticati i kvalitetno provoditi, kako u slobodno vrijeme tako i u predškolskim ustanovama.

Ključne riječi: igra, razvoj djeteta, motorički razvoj, motoričke sposobnosti

SUMMARY

In the game, children are most likely to spend their waking state, the way they can best express their feelings of thought and experience. The game is so versatile that children through it unconsciously practice different skills from all aspects of development. This paper presents the importance of children's play on the development of children's abilities through all aspects of development, especially physical development and motor skills. The aim of the paper is to demonstrate the importance of the game's influence on the development of motor skills in pre-school children through a description of its characteristics, classification and specification of games to improve overall development. The game is an activity that is characteristic of childhood, but it is also omnipresent throughout life, and as such we need to encourage and perform well in both leisure time and pre-school institutions.

Keywords: game, child development, motor development, motor abilities