

# Provedba kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi izvan mjesta ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

---

Rubil, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:137:337282>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IVANA RUBIL**

**PROVEDBA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE  
DOBI IZVAN MJESTA USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I  
OBRAZOVANJA**

**Završni rad**

Pula, kolovoz, 2023.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**IVANA RUBIL**

**PROVEDBA KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE  
DOBI IZVAN MJESTA USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I  
OBRAZOVANJA**

**Završni rad**

**JMBAG:** 0081171752, redoviti student

**Studijski smjer:** Sveučilišni prijediplomski studiji Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Predmet:** Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu 2

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

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

**Komentor:** dr. sc. Loris Benassi

Pula, kolovoz, 2023.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani \_\_\_\_\_, kandidat za prvostupnika \_\_\_\_\_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, \_\_\_\_\_ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 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. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	3
3. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI..	5
3.1. Prednosti kinezioloških aktivnosti .....	5
3.2. Nedostatak kinezioloških aktivnosti .....	6
3.3. Uloga odgojitelja.....	6
3.4. Uloga roditelja .....	7
4. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI .....	9
4.1. Tjelesni odgoj .....	9
4.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	10
4.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	11
4.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	12
4.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja .....	14
4.2. Poticajno tjelesno vježbanje .....	14
4.3. Jutarnja tjelesno vježbanje .....	15
4.4. Tjelesno aktivne pauze .....	15
4.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima .....	16
4.6. Šetnja .....	16
4.7. Sportski trening .....	17
5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI IZVAN MJESTA USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA.....	18
5.1. Izlet .....	18
5.2. Zimovanje.....	20
5.2.1. Organizacija zimovanja.....	20
5.2.2. Sadržaji i aktivnosti na zimovanju .....	23
5.2.3. Sportsko-rekreacijske aktivnosti .....	24
5.2.4. Društveno – zabavne aktivnosti.....	24
5.2.5. Prednosti zimovanja .....	25
5.3. Ljetovanje.....	26
5.3.1. Organizacija ljetovanja.....	27
5.3.2. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju .....	29
5.3.3. Prednosti ljetovanja .....	30
6. ZAKLJUČAK.....	31
7. LITERATURA.....	32

# 1. UVOD

Pokret je osnovna fizička aktivnost koja uključuje promjenu položaja tijela ili njegovih dijelova u prostoru. Pokret je fundamentalna karakteristika živih organizama i igra ključnu ulogu u svim aspektima života, od osnovne preživljavanja do kompleksnih aktivnosti i izražavanja. Kineziologija se odnosi na proučavanje pokreta, tjelesne aktivnosti i vježbanja te njihov utjecaj na tijelo. U kontekstu ranog i predškolskog odgoja, kineziologija čini važnu ulogu u podržavanju optimalnog tjelesnog razvoja djece i promicanju zdravog načina života. Integriranje kineziologije u obrazovne programe za rane i predškolske uzraste može imati niz koristi za dijete i njegov razvoj. U današnje vrijeme kada je ubrzani tempo života sve popularniji, a tehnologija sve naprednija, nužno je promicati važnost svih oblika kretanja i tjelesnog vježbanja. S obzirom da se propušteni potencijali u kasnijem razdoblju životnog vijeka ne mogu nadoknaditi, potrebno je što ranije započeti sa stvaranjem zdravih navika svakodnevnog kretanja.

Stvaranje zdravih navika kretanja od rane dobi ima ključan utjecaj na cjelokupno zdravlje i dobrobit osobe tijekom cijelog života. Kada se zdrave navike usvoje u mladosti, postoji veća vjerojatnost da će postati trajni dio životnog stila. Ne provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi, odnosno nedostatak tjelesne aktivnosti, može imati negativne posljedice na dječji razvoj i dobrobit. Kineziološke aktivnosti, kao što su igra, kretanje, sportske igre i vježbe, igraju ključnu ulogu u fizičkom, motoričkom, kognitivnom i emocionalnom razvoju djeteta. Osnovna pravilnost koju treba prihvaćati i provoditi izražava se u tvrdnji kako se tijekom rasta i razvoja organizma osobine i sposobnosti trebaju podići na što viši stupanj jer će se na tom istom stupnju i zadržati, ako se što više provodi (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Djeca u predškolskoj dobi uči hodati, trčati, skakati i penjati se. Djetetovo kretanje utječe na pojačan rad dišnog ustava, dijete dublje diše, a to povećava izmjenu tvari. Na taj način dijete bolje probavlja hranu, a pokreti utječu i na središnji živčani sustav. Kretanje ne utječe samo na fizički razvoj djeteta, već duboko zahvaća čitavu osobnost djeteta. Samim time, fizička aktivnost vrijedi za jednu od najvažnijih zadaća odgoja djece predškolske dobi (Ivanković, 1988).

U ovom završnom radu opisan je utjecaj kinezioloških aktivnosti na djecu rane i predškolske dobi, prednosti kinezioloških aktivnosti kao i nedostaci neprovođenja kinezioloških aktivnosti. Naglašava se uloga roditelja kao i odgojitelja kao osobe s kojima djeca provode većinu vremena u predškolskoj dobi. U radu su obrađene vrste kinezioloških aktivnosti s naglaskom na aktivnosti koje se provode izvan ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, poput izleta, zimovanja i ljetovanja.



## **2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Obilježja života u kojem živimo jesu različita znanstvena i tehnološka postignuća, ali i sve veća težnja za još bržim razvojem društva što se u reflektira na život čovjeka kao pojedinca. Čovjek je biološko i društveno biće, dok je kao društveno biće znatno napredovao, biološka narav čovjeka nije se promijenila, te i dalje zahtijeva kretanje. Kako tehnologija napreduje, tako se čovjek sve manje kreće (Findak, 2001). Upravo iz toga razloga je neophodno provoditi kineziološke aktivnosti od rane i predškolske dobi, kako bi djeca od ranog djetinjstva stekla zdrave navike i svjesnost kako fizička aktivnost ima poseban značaj i veliku ulogu u svakodnevnom životu. Također, da bi iskoristili dječje kompetencije u raznim sportovima, najbolji rezultat bio bi uvođenje sporta u predškolskoj dobi.

Preduvjet za pravilan rad s djecom predškolske dobi jest da se sve provodi i radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima. Djeca od odraslih očekuju i žele da ih razumiju, a da bi odrasli razumjeli djecu, potrebno je da ih poznaju (Findak, 1995). Iako svi ljudi imaju jednake anatomske-fiziološke karakteristike, ipak postoje razlike kojima treba dati na važnosti u radu s predškolskom djecom. Treba znati prilagoditi kineziološke aktivnosti različitoj dobi predškolske djece kako bi provođenje bilo efikasno i pravilno, te proizašli razni pozitivni učinci umjesto negativnih.

Prema Findaku (2001) rast i razvoj djeteta se događa kontinuirano, ne mogu se povući stroge granice između pojedinih razvojnih razdoblja, ali se može na temelju pojedinih razvojnih razdoblja govoriti o karakteristikama različitih razvojnih doba, pa ih se može podijeliti na sljedeće faze:

### **1. Rano djetinjstvo – od rođenja do 3. godine**

- a) Od rođenja do 10. mjeseca – faza dojenja,
- b) Od 10. mjeseca do 15. mjeseca – faza puzanja i početnog hodanja,
- c) Od 15. mjeseca do 24. mjeseca – srednje doba ranog djetinjstva,
- d) Od 2. do 3. godine – starije doba ranog djetinjstva.

## 2. Predškolsko doba – od 3. godine do 6. ili 7. godine

- a) Od 3. do 4. godine – mlađe predškolsko doba,
- b) Od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba,
- c) Od 5. do 6. ili 7. godine – starije predškolsko doba.

## 3. Školsko doba – od 6. ili 7. godine do 18. ili 19. godine

- a) od 6. ili 7. godine do 10. ili 11. godine – mlađe školsko doba,
- b) od 10. ili 11. godine do 14. ili 15. godine – starije školsko doba,
- c) od 14. ili 15. godine do 18. ili 19. godine – starije školsko doba.

Navedenu podjelu ne treba uvažiti kao potpunu za svu djecu, već kao podjelu koja ima praktičnu vrijednost jer se izjednačava s organizacijom predškole i škole. Svako dijete je individua za sebe i svojim tokom se razvija i raste.

U predškolskim ustanovama, odgojno-obrazovni rad organizira se kroz različite skupine koje obično ovise o dobi djece, njihovim potrebama i razvojnim fazama. Svaka skupina ima svoje specifične ciljeve i aktivnosti koje su prilagođene razvojnom stupnju djece u toj skupini. Podjela odgojno-obrazovnih skupina u predškolskim ustanovama:

- Mlađa dobna skupina – od 3 do 4 godine,
- Srednja dobna skupina – od 4 do 5 godina,
- Starija dobna skupina – od 5 do 6/7 godina.

Kineziološke aktivnosti trebaju biti prilagođene dobnim skupinama djece kako bi se osiguralo da su sigurne, prikladne i poticajne za njihov fizički, motorički i kognitivni razvoj. Važno je napomenuti da svako dijete ima svoj individualni tempo razvoja, pa se kineziološke aktivnosti trebaju prilagoditi njihovim sposobnostima i interesima. Osim toga, treba se voditi principom raznolikosti, kako bi se osiguralo da djeca imaju priliku iskusiti različite vrste kretanja i aktivnosti. Također, potrebno je voditi brigu o doziranju i trajanju aktivnosti kako bi se izbjegla pretjerana iscrpljenost ili ozljede.

## **3. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

### **3.1. Prednosti kinezioloških aktivnosti**

Kineziološke aktivnosti imaju značajan i pozitivan utjecaj na djecu rane i predškolske dobi. Kroz igru, tjelesne vježbe i motoričke aktivnosti, djeca ne samo da razvijaju svoje tjelesne sposobnosti, već i doprinose sveukupnom razvoju, uključujući fizički, motorički, kognitivni, socijalni i emocionalni aspekt.

Za shvaćanje djeteta kao cjelovito biće kojemu moraju biti zadovoljenje sve njegove potrebe zalaže se Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Jedna od tih potreba je i potreba za kretanjem. Dijete se aktivno kreće od rođenja, velik dio djetetovog dana zauzima upravo kretanje. Važno je kvalitetno osmisлити i pružiti prilagođujuće podražaje koje će dijete prihvatiti.

Proces tjelesnog vježbanja koji je usmjeren na dobrobiti koji se mogu ostvariti treba sadržavati: osobnu emocionalnu i tjelesnu dobrobit djeteta, usvajanje higijenskih, prehrambenih i tjelesnih navika, različite socijalne interakcije kao i interakcije s novim iskustvima i aktivnostima, razvoj samostalnosti i vlastitog mišljenja, posljedično-uzročne veze, inicijativnost i inovativnost djeteta. Kineziologija je upravo bitna jer svaka kineziološka aktivnost spontano potiče smjernice koje trebaju biti obuhvaćene planiranjem (Petrić, 2021).

Provođenje kinezioloških aktivnosti zasigurno se pozitivno reflektira i u socijalizaciji djeteta, koji kroz aktivnosti ima mogućnost interakcije s drugom djecom, kao i s odgojiteljem i kineziologom. Napominje se i međuovisnost tjelesne aktivnosti s održavanjem mentalnog i psihičkog zdravlja djeteta jer dijete na taj način gradi samopouzdanje i samopoštovanje koje je u ranoj dobi vrlo osjetljivo.

Findak (2001) navodi kako bi djeca predškolske dobi svakog dana trebala biti uključena u fizičke aktivnosti najmanje 60 minuta, manje od toga nije dovoljno.

### **3.2. Nedostatak kinezioloških aktivnosti**

Prema istraživanjima u Hrvatskoj, zaključeno je da postoji vrlo visok udio djece i adolescenata koja nisu dovoljno tjelesno aktivna (Jurakić i Heimer, 2012). Nedovoljna tjelesna aktivnost kod djece može imati negativne posljedice na njihovo zdravlje i razvoj. Tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u održavanju optimalne tjelesne težine, jačanju mišića i kostiju, razvoju kardiovaskularnog sustava te poboljšanju mentalnog zdravlja. Nedostatak tjelesne aktivnosti može dovesti do problema kao što su pretilost, slabija tjelesna kondicija, smanjena snaga mišića i nedostatak samopouzdanja. Prskalo i Sporiš (2016) navode kako je debljina, osim estetskog i zdravstvenog, ozbiljna prijetnja i psihičkom zdravlju. Zadirivanje djeteta prekomjerne težine može dovesti do niskog samopouzdanja i samopoštovanja djeteta, a može dovesti i do izolacije i depresije.

### **3.3. Uloga odgojitelja**

Uloga odgojitelja je ključna u podržavanju tjelesne aktivnosti kod djece i promicanju zdravog načina života. Odgojitelji imaju važan utjecaj na djetetovu dobrobit i razvoj. Njihova uloga u promicanju tjelesne aktivnosti kod djece uključuje edukacija i informiranje. Odgojitelji imaju ulogu educiranja djece o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje i dobrobit. Oni mogu pružiti informacije o prednostima redovite tjelesne aktivnosti te o tome kako ona utječe na tijelo i um.

Odgojitelji trebaju planirati i provoditi različite tjelesne aktivnosti u okviru obrazovnog programa. To može uključivati tjelesno vježbanje, sportske igre, ples i druge aktivnosti koje potiču kretanje. Imaju zadaću poticati svu djecu da sudjeluju u tjelesnim aktivnostima. To uključuje pružanje pozitivne podrške i motivacije kako bi djeca osjećala da su sposobna i dobrodošla da se aktivno uključe. Također, odgojitelji su odgovorni za osiguravanje sigurnog okruženja tijekom tjelesnih aktivnosti. To uključuje postavljanje pravila, upute za pravilno izvođenje vježbi te praćenje kako bi se izbjegle ozljede.

Tjelesna aktivnost ne mora biti ograničena isključivo na tjelesno vježbanje, moguće je integrirati kretanje na različite načine tijekom boravka u vrtiću. Suradnja s roditeljima ima vrlo važnu ulogu, a to uključuje komunikaciju o važnosti aktivnostima, dijeljenje informacija o planiranim aktivnostima i razmjenjivanje ideja o tome kako potaknuti djecu na tjelesnu aktivnost kod kuće. Djeca uče primjerom, stoga se na važnosti daje da odgojitelji budu primjer djeci. Kada sami pokazuju interes i sudjeluju u tjelesnim aktivnostima, djeca su sklonija slijediti njihov primjer.

Praćenje djetetovog napretka u tjelesnoj aktivnosti i pružanje povratnih informacija može motivirati djecu da nastave sudjelovati i poboljšavati svoje vještine.

U konačnici, odgojitelji imaju važnu ulogu u stvaranju poticajnog okruženja koje podržava tjelesnu aktivnost kod djece. Njihov rad može imati dugoročne pozitivne učinke na fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje djece, te im pomoći da razviju navike zdravog načina života koje će ih pratiti kroz cijeli život.

Petrić (2019) navodi kako odgojitelj koji provodi kineziološke aktivnosti s djecom treba biti pripremljen na odgovarajući način:

- Osobna priprema koja se odnosi na teorijski, tjelesni i psihološki dio pripreme odgojitelja.
- Organizacijska priprema u koju se ubraja stručna analiza aktivnosti, izvedbeni plan i program, definiranje cilja, izbor prostora i opreme, kao i primjerena metoda rada.

Kombinacija osobne pripreme, stručnosti i dobre organizacije pomoći će odgojitelju u uspješnom provođenju kinezioloških aktivnosti te pružiti djetetu pozitivno iskustvo tjelesne aktivnosti i promicanja zdravog načina života.

### **3.4. Uloga roditelja**

Uključivanje roditelja u provođenje kinezioloških aktivnosti ključno je za poticanje zdravog načina života i tjelesne aktivnosti kod djece. Roditelji igraju važnu ulogu kao uzori i podrška u ovom procesu. Rosić (2005) ističe tri dužnosti roditelja: pozitivan uzor, učitelj i prijatelj. Dijete „upija“ navike roditelja bez obzira kakve one bile. Upravo zato

je važno da se i roditelji sami zalažu za svakodnevno kretanje i sami imaju zdrave navika tjelesne aktivnosti koje će prenijeti na svoje dijete. Roditelji mogu se educirati o važnosti tjelesne aktivnosti za djecu i razumjeti kako ona doprinosi njihovom zdravlju i razvoju. Informacije o prednostima tjelesne aktivnosti mogu im pomoći da shvate važnost i motiviraju djecu da budu aktivna. Roditelji mogu organizirati tjelesne aktivnosti za svoju djecu, kao što su bicikliranje, vožnja rolera, šetnje ili obiteljske sportske igre. To može biti prilika za zajedničko vrijeme i fizičku aktivnost. Poticanje djece da provode vrijeme na otvorenom može potaknuti njihovu tjelesnu aktivnost. Oni mogu podržavati djecu da se uključe u sportske klubove, lige ili treninge. Pomažući im u pronalaženju interesnih područja i pružajući logističku podršku, roditelji potiču redovitu tjelesnu aktivnost.

Sveukupno, uloga roditelja u provođenju kinezioloških aktivnosti ključna je za stvaranje okruženja u kojem se potiče tjelesna aktivnost, razvija ljubav prema vježbanju te promiče cjeloviti zdravi način života kod djece.

## 4. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Igra je temeljni preduvjet za pravilan rast i razvoj djeteta i njegova organizma (Findak, 1995). U ranoj i predškolskoj dobi igra je izvor potrebe i zadovoljstva, ona ispunjava djetetovu potrebu za kretanjem, ali i za socijalizacijom kroz sudjelovanje u istoj. Dijete kroz igru ima mogućnost dokazati sve što zna što pozitivno utječe na njegovo samopouzdanje. Zbog toga igra ima veliku odgojnu korisnost (Findak, 1995).

Petrić (2019) navodi vrste kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju su:

- Tjelesni odgoj
- Poticajno tjelesno vježbanje
- Jutarnje tjelesno vježbanje
- Tjelesno aktivne pauze
- Tjelesno vježbanje s roditeljima
- Šetnja
- Izleti
- Zimovanje
- Ljetovanje
- Sportski trening.

### 4.1. Tjelesni odgoj

Aktivnost tjelesnog odgoja je ključni element među vrstama kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom razdoblju. Utječe na cjelovit razvoj djeteta, a vrlo je bitno da su vježbe prikladno odabrane. Izbor vježbi ovisi o psihofizičkom razvoju djece, prema karakteristikama i spremnosti skupine, te prema stanju dječjeg zdravlja (Ivanković, 1988).

Aktivnost provodi odgojitelj, a preporučljivo je da se provodi najmanje tri puta tjedno. Ključna stavka je razrađena priprema u kojem su jasno postavljeni ciljevi aktivnosti

koja će se provoditi. Svaka aktivnost sastoji se od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog djela.

Pejčić (2005) spominje kako je sat tjelesnog odgoja osnovni, a često i jedini organizacijski oblik rada u našim vrtićima. Bez unaprijed osmišljenog plana ne može se kvalitetno utjecati na djetetove motoričke i funkcionalne sposobnosti.

#### **4.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Svrha uvodnog dijela aktivnosti je pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad.

Antropološki zadaci u uvodnome dijelu su: primjenom dinamičkih kretanja staviti u pokret sve dijelove tijela i organizam pripremiti za veće napore koji slijede. Treba utjecati na jačanje mišića, na razvoj opće motorike, na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava.

Obrazovni zadaci jesu upoznati i savladati jednostavne igre, savladati i ponoviti elemente pojedinih cjelina i na takav način utjecati na razvoj motoričkih znanja i motoričkih postignuća.

Odgojni zadaci odnose se na stvaranje ugodne atmosfere tijekom aktivnosti kroz adekvatno odabranim sadržajima.

Sredstva ili sadržaji uvodnog sata jesu tjelesne aktivnosti koje je moguće ostvariti jednostavno i adekvatno zadatke toga dijela sata. U to se ubrajaju raznoliki oblici trčanja (trčanje s različitim zadacima, figurativno trčanje, pretrčavanje, trčanje s poskocima, skokovima i preskocima). Također, primjerene su žive i dinamične igre i jednostavnije timske igre. Treba pripaziti da su motorička gibanja u ovom dijelu aktivnosti djeci razumljiva, jednostavna i da osiguravaju izmjenu napora (Findak, 1995).

Uvodni dio započinje s pozdravom, te se najčešće primjenjuje frontalni oblik rada. Djeca mogu biti u različitim formacijama, ovisno o sadržaju, broju djece i prostora, a odgojitelj mora imati dobar pregled cijele skupine kako bi mogao vidjeti kako djeca



rade, radi boljeg kontakta s djecom i mogućim reakcijama. Također, taj kontakt odgojitelja s djecom utječe na motiviranost djece za rad.

Važno je da su djeca prikladno odjevena i obučena za aktivnosti koje slijede, a na taj način djeca uče koja je odjeća prikladna za tjelesnu aktivnost.

#### **4.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Temeljna svrha pripremnog dijela aktivnosti je da se putem opće pripremnih vježbi dječji organizmi pripreme za povećane fiziološke napore koji slijede, te da se funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podignu na višu razinu (Findak, 1995).

Antropološki zadaci izražavaju se u funkcionalnoj pripremi lokomotornog sustava za napore koji su planirani u ovome dijelu aktivnosti, ali i u drugim dijelovima aktivnosti. Findak (1995) naglašava da posebnu pozornost treba posvetiti leđnim i trbušnim mišićima, te velikim skupinama mišića koji su važni za pravilno držanje tijela.

Obrazovni zadaci odnose se na usvajanje motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama i u usavršavanju motoričkih znanja ponavljanjem prethodno savladanih opće pripremnih vježbi.

Odgojni zadaci ističu se u stvaranju ugodnog raspoloženja za budući rad, te razvijanja smisla za red i skladan rad unutar skupine.

Osnovni sadržaj pripremnog dijela aktivnosti su opće pripreme vježbe koje se dijele na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. Posebnu važnost treba posvetiti vježbama jačanja počevši od vježbi vrata, zatim slijede vježbe ruku i ramenog obruča, vježbe trupa, zdjeličnog obruča i nogu. Vježbe treba pripremiti na način da se obuhvati cijeli organizam, a posebno treba pripremiti one dijelove tijela koji će biti više aktivni u glavnome dijelu aktivnosti. Također, važno je da prva vježba bude kompleksna i da utječe na sve dijelove tijela, a zatim obuhvatiti od vrata prema ostalim dijelovima (Findak, 1995).

Opće pripreme vježbe moguće je provoditi bez sprava, sa spravama, na spravama i u parovima. Vježbe možemo izvoditi iz svih početnih položaja: stojeći, klečeći, čučajući,

sjedeći, ležeći na prsima i ležeći na leđima. Treba naglasiti da je najbolje da budu odabrane vježbe iz različitih početnih položaja tijela.

Broj ponavljanja vježbi ovisi o dobi djece, složenosti vježbe, tempa rada i ciljem koji je postavljen. Odgojitelj prosuđuje po reakcijama djece je li se vježba dovoljno puta ponovila, ali u većini slučajeva se vježba ponavlja 10 puta (Petrić, 2019).

Vježbe se izvode tako što se povezuju s radnjama iz svakodnevnog života ili života životinja, nešto s čime su djeca već upoznata. Razlog je taj što ako djeci radnja nije poznata, neće ih asociirati na kretanje koje trebaju izvoditi.

Prijelaz s uvodnog dijela aktivnosti na pripremni dio aktivnosti treba biti što brži kako ne bi poremetio kontinuitet rada. Najčešće se koristi frontalni oblik rada (Findak, 2019).

Findak (1995) navodi organizacija pripremnog dijela:

- Priprema vježbovnog prostora – odgojitelj djeci jasno daje upute u koju formaciji izvode vježbe
- Opis i demonstracija – odgojitelj kratko opisuje, zatim demonstrira vježbu
- Praćenje vježbanja – djeca počinju s vježbom nakon što je odgojitelj demonstrirao vježbu, a za to vrijeme obilazi, ako je potrebno dodatno pojašnjava i motivira djecu za rad.

#### **4.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Temeljni cilj glavnog dijela tjelesne aktivnosti je da putem unaprijed predviđenih tjelesnih vježbi stvorimo uvjete za ostvarenje zadaća koje su postavljene i time utjecati na antropološki status djece (Findak, 1995). Ovaj dio aktivnosti je najkompleksniji koji traje najduže, a dijeli se na glavni „A“ dio i glavni „B“ dio.

Antropološki zadaci proizlazi na to da raznoliki sadržaji utječu na cijeli organizam djece, a odnose se na rast i razvoj, usklađivanje odnosa pojedinih dijelova tijela, razvoj motorike i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti. Također, utječe se na razvoj aerobnih sposobnosti radom dišnog i krvožilnog sustava.

Obrazovni zadaci jesu usvajanje i usavršavanje različitih motoričkih sposobnosti i motoričkih postignuća s naglaskom na primjenu istih u dječjoj svakodnevnicu.

Odgojni zadaci proizlaze u razvijanju pozitivnih osobina, stvaranje radnih navika kod djece i moralnih svojstava djece. Utječe se na stvaranje navika za vježbanje i stvaranje motivacije.

Findak (1995) navodi da se sadržaji za glavni „A“ dio aktivnosti odabiru iz slijedećih cjelina: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi, i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, Puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, višenje, kotrljanje, igre i dječji ples. Važno je odabrati prikladne sadržaje s obzirom da je za ovaj dio aktivnosti predviđeno oko dvije trećine vremena u glavnom dijelu aktivnosti. Najčešće se obrađuju dva sadržaja. Kriterij za odabir sadržaja jesu načelo svestranosti i raznovrsnosti, odnosno važno je da teme djeluju različito na organizam kako bi učinak na organizam bio svestraniji. Zatim, pripaziti da se teme na ponavljaju nekoliko puta za redom, najbolje bi bilo da je jedna tema djeci lakša, a druga nešto teža.

U glavnom „B“ dijelu provode se elementarne igre, pojednostavljenije momčadske igre, štafetne igre i savladavanje jednostavnijeg poligona s preprekama. Planirana je trećina vremena u glavnom dijelu sata, a ovaj dio je zapravo odraz onoga što su djeca naučila, stoga opterećenje dolazi do vrhunca. Treba naglasiti da ovaj dio sata ne smije nikada izostati jer upravo se u ovome dijelu najviše izražava dječja individualnost, samostalnost i sposobnost u različitim situacijama i rješavanju problema.

Organizacija glavnog dijela događa se nakon završenog pripremnog dijela aktivnosti. Preporučuje se uključiti djecu u pripremanju i postavljanju sprava pomagala koji su potrebni za predviđene aktivnosti, prijelaz će biti brži a djeca će se osjećati korisno i vrijedno. Prostor u kojem se provodi aktivnost treba iskoristiti što svrsishodnije. Opisivanje mora biti kratko, jasno i razumljivo djeci, a demonstracija što bolja. Odgojitelj izvodi demonstraciju, ako je potrebno može mu pomoći i dijete, ali vrlo je važno da je svoj djeci omogućeno vidjeti demonstraciju. Koliko će se koja vježba trajati, odlučuje odgojitelj, ovisno o situaciji.

Nakon završenog „A“ dijela aktivnosti, prelazi se na glavni „B“ dio koji većinom ima natjecateljski karakter kojeg većina djece izrazito vole prakticirati. Izrazito je važno da je odgojitelj prisutan jer igra pruža mogućnost za odgojno djelovanje, a odgojitelj je tu da to iskoristi na najbolji mogući način.

#### **4.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja**

Cilj završnog dijela aktivnosti je smiriti organizam i približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka aktivnosti (Findak, 1995).

Antropološki zadaci su smirivanje organizma primjenom adekvatnim aktivnostima i oblicima rada, provođenje mirnih aktivnosti.

Obrazovni zadaci očituju se iz sadržaja koji su primjereni za taj dio aktivnosti, usmjerene na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja.

Odgojni zadaci su zadržavanje potrebnog raspoloženja, razvijanje zdravstveno-higijenskih navika i usvajanje radnih navika kod djece.

U završnom dijelu aktivnosti primjenjuju se sadržaji koji neće izazvati velika opterećenja. U takve sadržaje spadaju lagano hodanje, elementarne igre, plesovi, vježbe disanja, pranje ruku i umivanje. Odabir sadržaja veže se za sadržaje koje smo prethodno odabrali u uvodnom i glavnom dijelu aktivnosti. Petrić (2019) navodi pospremanje sportske opreme i pomagala, razgovor o realiziranoj aktivnosti, pranje ruku, umivanje, čitanje priče, bojanje dijelova slikovnice.

Najčešće se koristi frontalni oblik rada, ali u obzir dolaze i ostali jednostavniji skupni oblici poput polukruga, kruga, vrste i kolone. Odgojitelj opisuje aktivnosti, zatim ju demonstrira, a nakon toga djeca izvode zadatak samostalno. Odgojitelj nadzire rad, po potrebi se uključuje ili dodatno pojašnjava.

Potrebno je na kraju vratiti svu opremu na mjestu i pregledati je li prostor ostavljen onako kako je izgledao prije aktivnosti, kako bi i ostali imali mogućnost korištenja prostora nakon aktivnosti.

#### **4.2. Poticajno tjelesno vježbanje**

Poticajno tjelesno vježbanje može se provoditi svakodnevno u raznim prostorijama ustanove ranog i predškolskog odgoja poput sobe dnevnog boravka, hodnika i dvorišta. Odnosi se na prostorno poticajno okruženje djeteta, a cilj je zadovoljiti dječje osnovne (biotičke) potrebe i potrebe za kretanjem koje je potaknuto okruženjem

(Petrić, 2019). Dakle, oprema za korištenje može se sastojati od svega što djecu u tom trenutku okružuje: tobogani, penjalice, ljuljačke, zid, razne loptice itd.

### **4.3. Jutarnja tjelesno vježbanje**

Jutarnje tjelesno vježbanje provodi se prije doručka nakon dolaska djece u vrtić, a poželjno je da se provodi svakodnevno. Najkvalitetnije je izabrati vježbe koje su jednostavne ili djeci već poznate, a koje će aktivirati cijeli organizam. Važnost se pridaje pravilnom disanju, a preporučljive su vježbe dinamičnog karaktera (Findak, 1995). Jutarnje tjelesno vježbanje mogu provoditi i roditelji s djecom u svome domu, odmah nakon buđenja ujutro. Ako se navedeni organizacijski oblik rada ipak provodi u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, važno je stvoriti zdravu atmosferu i dobro raspoloženje. S obzirom da se provodi u razdoblju kada je većina djece još uvijek pospana, neka plaču jer se odvajaju od roditelja, jutarnje tjelesno vježbanje je rješenje za stvaranje pozitivnog ozračja u skupini. Kada kod je moguće, može se provoditi na otvorenome jer to ima još bolji učinak na dječji organizam. Trajanje vježbanja za mlađu dobnu skupinu je od 3 do 4 minute, za srednju dobnu skupinu od 4 do 5 minuta, a za stariju dobnu skupinu od 5 do 6 minuta (Findak, 1995).

### **4.4. Tjelesno aktivne pauze**

Tjelesno aktivne pauze, mikropauze ili mikropredah, Findak (2001) objašnjava kao aktivni odmor koji se koristi kao prevencija umora. Prekida se prethodna aktivnost, te se 3 do 5 minuta provode opće pripremne vježbe. Pogodne su jednostavne, već poznate i dinamične vježbe, a koriste se kako bi se fiziološka i psihološka spremnost podignula na višu razinu. Jedan od glavnih ciljeva je unaprijedi rad lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava (Findak, 1995).

## 4.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima

Tjelesno vježbanje s roditeljima je izvrsna prilika za provođenje kvalitetnog vremena zajedno dok se istovremeno njeguje zdrav način života. Osim što podržava fizičku dobrobit, ovakvo vježbanje jača obiteljske veze i postavlja pozitivan primjer za djecu.

Roditelji primaju dobrobit educiranja o načinu provođenja kvalitetnog slobodnog vremena s vlastitom djecom, a odgojitelji bi trebali organizirati tjelesno vježbanje s roditeljima tri puta godišnje. To se može odvijati u sklopu priredbi, radionica, sastanaka i kinezioloških druženja (Petrić, 2019).

## 4.6. Šetnja

Osnovna zadaća šetnje je omogućiti djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku. Djeca prilikom šetnje aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav (Petrić, 2019). Šetnja bi trebala biti dio svakodnevnog boraka u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja ako to vremenski uvjeti omogućuju. Ne preporuča se odlazak u šetnju kada su visoke ili niske temperature, kada pada jaka kiša, kada je gusta magla ili mokar snijeg (Findak, 1995). Sadržaj šetnje sastoji se od kontinuiranog hodanja s planiranim odmorom. Odgojitelj je prije polaska u šetnju dužan pripremiti djecu na način da pregleda posjeduju li sva djeca adekvatnu odjeću i obuću za šetnju. Šetnja se najčešće odvija prije ručka, a trajanje i udaljenost šetnje ovisi o dobi djeteta. Djeca mlađe dobne skupine u mogućnosti su hodati 15 minuta bez pauze, djeca srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca starije dobne skupine su u mogućnosti hodati 30 minuta. Prije polaska u šetnju, treba postaviti cilj šetnje, odnosno definirati zadaće šetnje, odrediti trasu, sadržaj, dužinu i trajanje (Findak, 1995).

Jedan od bitnih segmenata je i sigurnost, tijekom šetnje odgojitelj mora biti kompetentan imati u vidnom krugu svu djecu, te održavati neprestani kontakt s djecom. Šetnja može biti i poticaj za daljnje obrazovne aktivnosti jer su djeca u kontaktu s prirodom koja je nepresušni izvor sadržaja s kojim se djeca rado susreću i uče o istom.

Šetnje imaju imati pozitivan utjecaj na dječji razvoj, fizičku aktivnost i povezanost s prirodom.

## 4.7. Sportski trening

Sportski trening pozitivno utječe na antropološki status djece i razvoj sportskih vještina, ali naglašava važnost timskog duha. Može se provoditi na dva načina u sklopu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja: integrirani i specijalizirani sportski program u sklopu određenog sportskog kluba ili udruge. Sportski trening u integriranom programu dio je redovnog programa ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a naziva se „sportskim vrtićem“. Provode se aktivnosti koji se fokusiraju na višestране motoričke razvoje, a manifestiraju se kroz osnovne elemente tehnike različitih sportova. Specijalizirani sportski programi provode se izvan ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a vode ih osobe koje su osposobljene za rad u sportu (Petrić, 2019).

## **5. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI IZVAN MJESTA USTANOVE RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA**

Određene kineziološke aktivnosti poželjno je provoditi izvan mjesta ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ali time im se ne umanjuje važnost.

### **5.1. Izlet**

Izleti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju su često organizirane aktivnosti koje omogućuju djeci da istražuju vanjski svijet, uče kroz iskustvo i razvijaju socijalne vještine. Takvi izleti mogu biti zabavni i poučni za djecu, omogućavajući im da se povežu s prirodom, drugom djecom i novim okruženjem. Bilo bi dobro da se izleti organiziraju u različitim godišnjim dobima kako bi se djeca još više povezala s prirodom i svim njenim blagodatima. Izleti se mogu organizirati u kombinaciji s prijevozom ili pješaćenjem, a za djecu predškolske dobi pješaćenje više od 2 kilometra smatra se izletom.

Neljak (2009) ističe kako postoje poludnevni, cjelodnevni i višednevni izleti, te da se izleti provode s djecom srednje i starije vrtičke dobi. Izleti koji se provode sa starijom vrtičkom djecom mogu trajati do četiri sat, a ukupna duljina pješaćenja s odlaskom i dolaskom je 5 kilometara. Sa srednjom vrtičkom djecom izlet može trajati do 3 sata, a a ukupna duljina pješaćenja je do 3 kilometra. Prema Petriću (2019) uvijek je poželjno organizirati izlet uz prisustvo roditelja, a pogotovo kod djece jasličke dobi. Na taj način odgajatelju se olakša briga o djeci, a roditelji imaju priliku provesti kvalitetno zajedničko vrijeme s vlastitom djecom.

S obzirom da izlet traje duže od šetnje, važno je imati pripremljeno piće (nabolje vodu) i malo hrane. Poslije kraćeg odmora na izletu treba organizirati igre i druge ne kineziološke aktivnosti za djecu (Neljak, 2009).

Vrlo je važno da je izlet dobro promišljen, organiziran, unaprijed planiran i proveden. Trebaju se odrediti ciljevi i zadaće, sadržaje, program izleta, te odrediti mjesto, pravac



kretanja, utvrditi dan i sat polaska i povratka. Preporučuje se provesti roditeljski sastanak kako bi usmjerili djecu i roditelje što će im biti potrebno i na koji način se trebaju pripremiti. Također, ne smiju se zaboraviti i organizacijsko – tehničke pripreme, izračunavanje troškova, način odlaska i dolaska i ostale detalje koje su ključne za kvalitetno proveden izlet. U pripremu izleta uključen je i dogovor između djece i odgojitelja o pravilima ponašanja na izletu. Petrić (2019) preporučuje da pravila ponašanja donesu djeca, a da ih odgojitelju usmjerava u donošenju pravila i pomaže u formuliranju istih.

Organizacija izleta često se tematski povezuje sa sadržajima i aktivnostima koje djeca provode u vrtiću. Treba obratiti pozornost na primjereno odijevanje i obuvanje djece, sukladno o temperaturi i ostalim vremenskim uvjetima. Prije polaska treba prebrojati djecu i odrediti način na koji će se djeca kretati (u parovima, pojedinačno, slobodno). S obzirom da djeci mlađe dobi predstavlja problem kretanje u parovima, preporučuje se korištenje vodilice (Neljak, 2009).

Findak (1995) ističe hijerarhiju vrijednosti koje treba obaviti pri organizaciji izleta:

- Odrediti odredište izleta, preduvjet je da je siguran za djecu (da u blizini nema lokacija poput jama, velikih strmina, te da ima mogućnost zaklona u slučaju potrebe)
- Obavijestiti roditelje (usmenim ili pismenim putem) i dobiti njihovu suglasnost
- Dogovoriti koliko će roditelja uz odgojitelje biti pratnja djeci
- Odrediti način odlaska (pješačenje ili prijevoz) i povratak (ako se koristi prijevoz treba jasno odrediti vrijeme polaska i dolaska kao i troškove, a ako se pješaci odrediti točan pravac odlaska i dolaska, mjesta za odmor, mjesto za zaklon )
- Razgovor s djecom o izletu kako bi ih motivirali i stvorili potrebnu atmosferu
- Pružiti potrebne upute djeci i roditeljima o prikladnoj odjeći, obući, hrani, piću, higijenskim potrepštinama
- Utvrditi precizno mjesto i vrijeme povratka.

Plan i program izleta treba se pridržavati, a naročito vrijeme polaska na izlet i vrijeme povratka. Na dogovorenom mjestu za odmor uvijek je predviđeno vrijeme kada djeca jedu i piju, naravno, brinući se za okoliš u kojemu borave. Pokazatelj je li izlet prošao kako je zamišljen su upravo raspoloženja djece, a dojmovi izleta će se prepričavati još neko vrijeme nakon njega (Findak, 1995).

## 5.2. Zimovanje

Zimovanje je oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi, uglavnom se definiraju odlaskom na planinu na snijeg. Iako, Findak (1995) navodi kako se zimovanja mogu provoditi i u primorskim krajevima, dakle u uvjetima bez snijega. Ovo iskustvo može biti izuzetno korisno za djecu jer im omogućuje da istraže novu okolinu, razvijaju socijalne vještine, grade sjećanja i sudjeluju u različitim aktivnostima koje su obično povezane s zimskim vremenom. Ivanković (1988) ističe da zimski zrak pozitivno utječe na dječji organizam, povećava njegovu otpornost, jača i štiti od infektivnih bolesti. Osim toga, utječe i na razvoj dobre volje i karaktera. Preporučuje se da djeca zimi borave 3 do 4 sata dnevno vani, pod uvjetom da su primjereno odjevena. S obzirom da je zimovanje jedno od najsloženijih kinezioloških aktivnosti, potrebna je vrhunska organizacija i priprema kako bi sve prošlo u redu.

### 5.2.1. Organizacija zimovanja

Prije polaska na zimovanje važno je temeljito organizirati i pripremiti svaki detalj, pa tako i fizičko stanje djece. Prema Findaku (1995) organizaciju zimovanja možemo podijeliti na tri dijela:

1. Priprema zimovanja
2. Opće fizička priprema djece
3. Organizacija života i rada na zimovanju.

Priprema zimovanja treba početi na vrijeme, stupiti u kontakt s roditeljima i zatražiti njihov pristanak, odabrati mjesto zimovanja zajedno s roditeljima, organizirati prijevoz, definirati cijenu, odrediti koju opremu dijete treba ponijeti (Petrić, 2019).

Prema Findaku (1995) pozornost treba posvetiti:

- odabiru mjesta u kojem će se zimovati, a to odabiremo kada definiramo cilj zimovanja i što s njime želimo postići, dob djece (što su djeca mlađa, mjesta u kojem ćemo zimovati moraju biti bliža) i klimatske uvjete.

- Preporučuje se pravovremena i korektna priprema opreme. Treba definirati koju opremu treba ponijeti, kako i gdje je nabaviti, na što treba paziti tijekom izbora i kupovanja opreme, kako je treba pripremiti za transport i prije polaska provjeriti tehničku ispravnost opreme.

Neljak (2009) ističe nekoliko segmenata o kojima se treba brinuti u organizaciji zimovanja:

- Pronaći i rezervirati primjeren smještaj – neophodno je da se smještaj nalazi u neposrednoj blizini skijališta jer na taj način moguće je pješaćiti i nije potreban prijevoz do skijališta, odgovarajuća prehrana koja je unaprijed dogovorena s roditeljima i odgojiteljima, zatvoreni prostor gdje se mogu provoditi kineziološke aktivnosti i zajednički prostor za druženja.
- Uvid u primjereno skijalište – preduvjeti za primjereno skijalište jeste snježna padina blagog nagiba dužine najmanje 50 metara, a završava ravnim istekom (ravni istek služi za okupljanje djece na početku dana, provođenje igara i sl.), svi objekti (stupovi, ograda, markirni štapovi) trebaju biti zaštićeni zbog prevencije ozljeda. Pokretni tepih je najbolja dječja skijaška žičara, a u obzir dolazi i spori tanjurić.
- Određivanje stručnog vodstva – u realizaciji zimovanja sudjeluju: odgojitelji, učitelji skijanja, liječnik.
- Oglašavanje zimovanja – potrebno je zbog animacijskih razloga i kasnijeg dogovora s roditeljima, može se provesti dopisom koji uručujemo roditeljima dolaskom po dijete u vrtić, oglašavanje plakatom na ulaznim vratima i u predvorju vrtića, ali i osobna animacija ako dolaze i djeca iz drugih vrtića.
- Održanje sastanaka – sastanci se prvo provode sa stručnim vodstvom, a zatim s roditeljima. Na sastanku bi trebalo biti prisutno cijelo vodstvo koji s djecom ide na skijanje kako bi roditelji upoznali osobe koje će se brinuti za njihovu djecu.

Organizator je dužan već nekoliko mjeseci unaprijed rezervirati i osigurati opremu, te u dogovoru s roditeljima definirati njenu nabavu i precizne upute o skijaškoj opremi (što je sve potrebno i kako se koristi). Također, na sastanku roditelji trebaju biti informirani o cijeni i načinu plaćanja, o valjanosti zdravstvene knjižice djeteta, o telefonskom broju smještaja, ali trebaju i dati osobne informacije o sebi. Roditelji ispunjavaju upitnik o općem i zdravstvenom statusu djeteta i moraju naglasiti posebnosti djeteta poput

alergija, antibiotika koji dijete koristi, omiljena igračka. Odgojitelji daju roditeljima točne informacije o vrsti odjeće i obuće koje dijete treba ponijeti na zimovanje, te ih usmjeravaju kako označiti putnu torbu djeteta: osobni podaci djeteta na plastificiranom karticom (Neljak, 2009).

Findak i Stella (1985) navode da priprema zimovanja počinje godinu dana prije, s obzirom da je fizička priprema djece vrlo bitna. Fizičkom nepripremljenosti mogu nastati razne ozlijede i utjecati na slabije raspoloženje i padom zainteresiranosti i motiviranosti. Preporučuje se da se djecu počne fizički pripremati na zimovanje čim odluče da žele sudjelovati u istom, treninzi se mogu provoditi u sklopu aktivnosti tjelesnog odgoja u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, ali optimalno bi bilo da djeca provode aktivnosti i kod kuće.

Findak i Stella (1985) spomenute treninge nazivaju „suhim treninzima“ a ističu slijedeće aktivnosti:

- Pješačenje, trčanje u prirodi
- Prirodni oblici kretanja i zadaci u prirodi – slični aktivnostima koje će djeca provoditi na snijegu i ledu (različiti oblici kretanja uz/niz brdo, penjanje i silaženje na/uz brijeg)
- Elementarne, štafetne igre u prirodi
- Terenske igre, igre orijentacije u prirodi
- Igre u prirodi uz upotrebu različitih pomagala i sprava
- Poligoni prepreka

Organizacija života i rada na zimovanju nije ništa manje bitna. Djeca odlaze na zimovanje prvenstveno radi odmora i razonode, ali ipak treba sastaviti plan i program prema potrebama, interesu i željama djece jer većinom svi sadržaji na snijegu i ledu zahtijevaju fizički napor. Pažnju treba posvetiti dobi djece i njihovim razvojnim mogućnostima. Treba se prilagođavati raspoloženjima i željama djece, te biti fleksibilan u definiranju vremena. Raspored se uvijek može korigirati i prilagoditi konkretnim situacijama na zimovanju, ali naravno treba složiti okvirni raspored u kojem je vremenu što predviđeno.

Findak i Stella (1985) ističu primjer dnevnog rasporeda u tablici:

7:15	Ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje
7:30	Uređenje kreveta, jutarnja higijena
8:00	Doručak
8:45	Pripreme za sportsko-rekreacijske aktivnosti i dolazak na teren
9:30	Provedba prijedodnevno program sportsko-rekreacijskih aktivnosti
12:00	Odlazak s terena i priprema za ručak
12:30	Ručak
13:30	Poslijepodnevni odmor
15:00	Priprema i odlazak na teren
15:30	Realizacija poslijepodnevno program sportsko-rekreacijskih aktivnosti
17:00	Povratak s terena
17:30	Slobodno vrijeme
18:30	Večera
19:30	Realizacija društveno-zabavnih aktivnosti
22:00	Spavanje

### 5.2.2. Sadržaji i aktivnosti na zimovanju

Sadržaji zimovanja razrađuju se po danima, a sastoje se od kinezioloških i nekinezioloških aktivnosti (Neljak, 2009). Izbor kinezioloških aktivnosti ovisi o svrsi planiranog vremena u rasporedu dana, a nekineziološke aktivnosti namijenjene su za večernje programe. Najviše aktivnosti i sadržaja trebalo bi se bazirati na snijeg i led s obzirom da su u pitanju aktivnosti na zimovanju. Prema Findaku i Stelli (1985) aktivnosti koje se provode na zimovanju možemo podijeliti na sadržaje sportsko-rekreacijskih aktivnosti i sadržaje društveno-zabavnih aktivnosti.

Svaki dan tijekom zimovanja preporučuje se održati sastanak svako večer nakon što djeca odu na spavanje. Na sastanku su prisutni svi članovi stručnog vodstva, a

dogovara se slijedeći dan i program koji će se provesti. Važno je djeci biti dostupan 24 sata, a od svakog dana iskoristiti sve maksimalno (Neljak, 2009).

### **5.2.3. Sportsko-rekreacijske aktivnosti**

Sportsko-rekreacijske aktivnosti potrebno je provoditi na odgovarajućem terenu prema izabranoj aktivnosti, dobi djece, njihovom znanju i dostupnoj opremi. One čine glavni sadržaj zimovanja, a njihovo trajanje ovisi o vremenskim uvjetima i raspoloženju djece.

Findak i Stella (1985) navode slijedeće sportsko-rekreacijske aktivnosti:

- Prirodni oblici kretanja na snijegu – hodanje i trčanje, skakanje i preskakanje, bacanje i gađanje, dizanje i nošenje, potiskivanje i nadvlačenje
- Igre na snijegu – elementarne, štafetne. Momčadske i sportske
- Sanjkanje – sanjkanje na ravnom terenu, sanjkanje niz brijeg
- Aktivnosti na ledu bez klizaljki – različite oblike i zadatke u hodanju, trčanju, vučenju, klizanju na stazi i sl.
- Klizanje na ledu
- Hodanje na skijama
- Skijaško trčanje
- Skijanje
- Snježno gradilište
- Šetnje i izleti
- Natjecanja u sanjkanju, klizanju na stazi, natjecanja u klizanju, skijanju i sl.

### **5.2.4. Društveno – zabavne aktivnosti**

Društveno – zabavne aktivnosti utječu na socijalizaciju djece, razvijaju socijalne vještine i reflektiraju se u socijalnim odnosima između djece. One su vrlo bitan faktor na zimovanju jer djeca očvršćuju odnose i grade nove, a sve to u obliku razonode. Svako dijete treba naći aktivnosti koje mu odgovaraju, nisu svi jednaki i neće se svako dijete pronaći u svakoj aktivnosti. Stoga je bitno da se provedu raznolike društveno –

zabavne aktivnosti u kojima će se svako dijete pronaći i opustiti, a time i zabaviti na zimovanju.

Društveno – zabavne aktivnosti koje navode Findak i Stella (1985):

- Natjecanje – birajmo najoriginalniju opremu za zimovanje
- Maskenbal
- Noćna vožnja saonicama
- Kviz znanja – npr. „poznaješ li zimsku opremu“
- Različite igre i zadaci u rukovanju, oblačenju, skidanju i spremanju zimske opreme
- Društvene igre ili turniri u šahu, dominu itd.
- Glazbene ili plesne večeri
- Večeri likovnog stvaralaštva – crtanje, oblikovanje papira, plastelina
- Kraći igrokazi ili prikazivanje kratkometražnih i dugometražnih filmova

#### **5.2.5. Prednosti zimovanja**

Osim za odmor i razonodu, zimovanje moramo iskoristiti i za stjecanje praktičnih znanja i za informiranje (Findak i Stella, 1985). Djeci usvajanjem takva znanja može svakodnevno pomoći npr. briga o opremi razvija samostalnost i odgovornost za svoje stvari. Također, ukazuje im se na uzročno – posljedične veze, npr. ako svoje rukavice ne stave sušiti nakon korištenja na snijegu, sutradan će biti mokre i neće ih moći koristiti ili će se malo prehladiti.

Djeci se putem zimovanja pruža mogućnost bavljenja tjelesnim aktivnostima za koje mnoga djeca u mjestu gdje žive nemaju uvjete, a bavljenje različitim sadržajima i aktivnostima djeci omogućuje da zadovolje svoje potrebe za kretanjem. Također, djeci se omogućuje da spoznaju kako je to živjeti u kolektivu u krugu svojih vršnjaka, a time se usađuju prave vrijednosti života u zajednici.

Cilj zimovanja je prvenstveno da se djeca aktivno odmire na svježem zraku u povoljnim klimatskim uvjetima što pozitivno djeluje na cjelokupni organizam djece.

Neljak (2009) navodi opće zadatke zimovanja:

- Upoznavanje s aktivnim odmorom na planini i snijegu u funkciji poboljšanja zdravlja
- Osamostaljivanje, stvaranje osjećaja samostalnosti i odgovornosti zbog odvojenosti od roditelja
- Učenje osnovnih motoričkih znanja iz skijanja
- Poticanje kreativnosti putem raznih igara na snijegu i sudjelovanjem u večernjim programima

### 5.3. Ljetovanje

Ljetovanje u predškolskom odgoju i obrazovanju obično se odnosi na organizirane izlete, boravak ili aktivnosti koje se provode tijekom ljetnih mjeseci s djecom iz vrtića. Ljetovanja su poput zimovanja najzahtjevnije organizacijske i provedbene vrsta rada u ranoj i predškolskoj dobi (Neljak, 2009). Ovakva iskustva imaju za cilj pružiti djeci priliku za istraživanje, igru, učenje i druženje tijekom ljetnih praznika. Ljetuje se najčešće na moru, ali i uz jezera, rijeke i u planinama.

Kada odabiremo sadržaje i aktivnosti koji će se provoditi trebamo se fokusirati na konkretne uvjete rada i života na ljetovanju, ali i na potrebe, želje i interese djece. U aktivnostima je važno da sva djeca sudjeluju, a treba i podijeliti aktivnosti na one u vodi i uz vode, te one koje će se provoditi na zelenim površinama ili na športskim terenima. Svrha ljetovanja za djecu je odmor i razonoda, te druženje s vršnjacima, ali ipak treba spojiti ugodno s korisnim i omogućiti djeci da nauče nešto novo (Findak, 1995).

Ljetovanje se provodi s djecom starije predškolske dobi, ali može se provoditi i sa starijom i mlađom dobnom skupinom. Neljak (2009) ističe kako je cilj ljetovanja aktivni odmor u prirodi koja svojim povoljnim klimatskim uvjetima pozitivno utječe na unapređenje zdravlja i poboljšanje cjelokupnog antropološkog statusa djece.

Djeca trebaju ponijeti primjerenu odjeću i obuću za sve aktivnosti koje su planirane na ljetovanju. Pri dolasku, odgojitelj provjerava okoliš i teren kako bi se plan po potrebi modificirao, a prostori gdje će se provoditi aktivnosti trebaju biti prostrani za normalno odvijanje aktivnosti i siguran za svu djecu. Preporučuje se mijenjanje mjesto rada i sadržaja tijekom boravka, kako bi djeci bilo zanimljivije i samim time da bi se potakla



veća motiviranost kod djece. Podrazumijeva se da se treba prihvatiti dječja inicijativa i kreativnost, te stvarati i njegovati radni odgoj.

Ljetovanje pozitivno utječe na sva razvojna područja djeteta, djeca na taj način uče o životu o zajednici, voditi brigu o svojim i tuđim stvarima, poštuju pravila ponašanja i razvijaju radne navike (Findak,1995). Također, djeca sudjelovanjem u programu ljetovanja stvaraju zdrave životne navike vježbanja s obzirom da jutro započinje tjelesno jutarnjim vježbanjem, a kroz dan slijedi niz kinezioloških aktivnosti na raznim prostorima koji utječe na cjelokupan razvoj antropološkog statusa djeteta, kao i na razvoj motoričkih znanja i sposobnosti.

### **5.3.1. Organizacija ljetovanja**

Poput zimovanja, preduvjet za provedbu kvalitetnog ljetovanja je upravo dobra organizacija i unaprijed osmišljen plan i program. Findak (1995) navodi slijedeće segmente kojima se treba posvetiti pri izradi plana i programa ljetovanja:

- Odrediti konkretne uvjete, mjesto, ambijent ljetovališta, dobi i broju djece, materijalne uvjete za realizaciju pojedinih aktivnosti, trajanje ljetovanja, meteorološki i klimatski uvjeti, interesi i potrebe djece itd.
- Plan i program koji će osigurati kontinuitet aktivnosti tokom cijelog dana, boravka na ljetovanju, ali i potreban odmor djeci
- Izraditi dnevni raspored rada koji će sadržavati planirane sadržaje od ustajanja do odlaska na spavanje.

Za ispunjavanje zahtjeva nužno je da u izradi plana i programa budemo realni, u realizaciji dosljedni, a u postavljanju zadataka jasni i konkretni. Uz čitav niz otežavajućih organizacijskih i provedbenih čimbenika, najznačajniji je to što većina djece odvaja od roditelja na nekoliko dana, po prvi put (Neljak,2009).

Odgajatelj treba brinuti da djeca nisu prekomjerno izložena suncu, te nastojati ih zaštititi kapom, zaštitnim faktorom i sl. (Petrić, 2019). U organizaciji života i rada na ljetovanja trebali bi sudjelovati svi njegovi korisnici, od uprave, preko pedagoškog i stručnog osoblja, do djece.

Primjer dnevnog rasporeda ljetovanja:

7:15	Ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje
7:30	Uređenje kreveta, jutarnja higijena
8:00	Doručak
8:45	Odlazak na plažu
9:30	Provedba sadržaja i aktivnosti u vodi i uz vodu
12:00	Odlazak s plaže i priprema za ručak
12:30	Ručak
13:30	Poslijepodnevni odmor uz društvene igre
15:30	Užina i priprema za odlazak na plažu
16:30	Provedba aktivnosti uz vodu i u vodi
18:30	Povratak s plaže
19:00	Slobodno vrijeme
19:30	Večera
20:00	Aktivnosti na športskom igralištu na otvorenom
22:15	Spavanje

Findak (1995) navodi nekoliko segmenata kojima treba posvetiti pažnju za vrijeme organizacije i provođenja aktivnosti i sadržaja vezanih uz vodu i u vodi, a to su:

- Pravilna i pravovremena priprema djece za rad u vodi u uz vodu
- Način dolaska do vode i povratka iz nje
- Higijena izabranog mjesta prije, za vrijeme i poslije rada
- O vremenu ulaska i izlaska iz vode
- Mjestu odgojitelja uz vodu i u vodi
- Da izabrano mjesto bude u blizini smještaja, da je ulaz pristupačan djeci, a voda čista i plitka, pogodna za kretanje
- Izabrano mjesto u vodi mora biti obilježeno
- Temperatura vode i zraka.

Važno je naglasiti da sigurnost djece u niti jednom trenutku ne smije biti narušena, odgojitelj uvijek mora razmišljati o sigurnosti djece i ne provoditi aktivnosti u situacijama koje to ugrožavaju. Stoga, treba izbjegavati boravak na suncu u podne, uvijek imati

nadzor sve djece, pobrinuti se da sva djeca piju dovoljno tekućine i konzumiraju dovoljno hrane za njihov organizam.

### **5.3.2. Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju**

Uglavnom se sadržaji i aktivnosti na ljetovanju provode u prirodi što i jest jedan od ciljeva ljetovanja. Sadržaji se provode na otvorenom, osim u iznimnim situacijama, odnosno vremenskim neprilikama poput kiše, snažnog vjetra i sl. U tom slučaju se sadržaji provode u zatvorenim prostorima (Petrić, 2019). Dnevni raspored sadržaja sastoji se od aktivnosti koji se realiziraju na prirodnim površinama (voda, travnjaci, šumice) i sportskim terenima (ograđeni pješčanik, polivalentna betonska igrališta za mali nogomet i sl.)

Prema Findaku (1995) razlikujemo slijedeće sadržaje i aktivnosti na ljetovanju:

- a) Aktivnosti na otvorenim športskim površinama:
  1. Prirodni oblici kretanja (trčanje, skakanje, bacanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje, nošenje, višenje),
  2. Igre (elementarne, momčadske, štafetne),
  3. Rekreativne aktivnosti,
  4. Natjecanja (različiti oblici natjecanja koji su primjereni djeci predškolske dobi).
- b) Sadržaji i aktivnosti u prirodi:
  1. Prirodni oblici kretanja u prirodi,
  2. Igre (elementarne igre u prirodi),
  3. Terenske igre (uz korištenje prirodnih prepreka, terena),
  4. „Orijentacijsko“ pješaćenje,
  5. Šetnje, izleti.
- c) Sadržaji i aktivnosti uz vodu i u vodi:
  1. Prirodni oblici kretanja u vodi,
  2. Igre u vodi,
  3. Obuka neplivača – vježbe za navikavanje na vodu, vježbe disanja, vježbe ronjenja i gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja i vježbe

kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja tzv. „svojom tehnikom“ plivanja.

### **5.3.3. Prednosti ljetovanja**

Ljetovanja su korisna za djecu jer im omogućavaju da svoje slobodno vrijeme provode na zdrav i organiziran način. Djeca se na ljetovanju bave aktivnostima za koje kod kuće možda nemaju uvjete, te je to odličan način da djeca malo promjene svakodnevnu sredinu i povežu se s prirodom. S obzirom da ljetuju sa svojim vršnjacima, djeca mogu spoznati i doživjeti život u kolektivu i sve što on donosi, a time obogaćuju svoja iskustva i razvijaju svoje socijalne vještine Findak (1995). Osim toga, djeca stječu određena znanja i pretpostavke o ljetu. Djeca upoznaju nove pojmove, usvajaju nove nazive poput tuča, sparina, vrućina i sl. Također, upoznaju sezonsko voće i povrće koje će im biti ponuđeno u obliku obroka. Petrić (2019) preporučuje upoznati djecu s načinom na koji kineziološki sadržaji koje smo proveli i općenito boravak u prirodi utječu na njihovo zdravlje.

Cilj je ljetovanja je da se djeca aktivno odmore u prirodi i tako unaprijede svoj antropološki status, zadovolje svoje potrebe, interese i želje. Program ljetovanja je izuzetno djelotvorno iskustvo za djecu rane i predškolske dobi, a roditelji i odgojitelji trebali bi biti svjesni koliko je ono važno i koliko pozitivnih utjecaja postoji u jednom ljetovanju. Ono vrijedi za životno iskustvo čije će uspomene djeca pamtiti cijeli život.

## 6. ZAKLJUČAK

Mnogi autori ističu važnost provedbi kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Kineziološke aktivnosti imaju značajan pozitivan utjecaj na ranu i predškolsku djecu u njihovom razvoju, kako fizički tako i emocionalno, kognitivno i socijalno. Važno je naglasiti da su kineziološke aktivnosti najučinkovitije kada su prilagođene dobi, razvojnim potrebama i interesima djece.

Osmišljavanje raznolikih, zabavnih i edukativnih aktivnosti uz podršku stručnjaka u području kineziologije može značajno obogatiti iskustvo djece u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju.

Roditelji i odgojitelji imaju veliku ulogu u stvaranju zdravih navika kod djece s obzirom da su oni najbliži djeci. Roditelji imaju mogućnost raspolagati zajedničkim vremenom s vlastitim djetetom, što je uvijek dobra prilika za kretanjem poput bicikliranja, šetnji, sportskih igara i sl.

Odgovornost u približavanju kinezioloških aktivnosti djeci jesu educiranje, planiranje i kvalitetno provođenje svih vrsta kinezioloških aktivnosti. Posebno treba posvetiti pažnju u današnje doba napredne tehnologije, kada sve više djece preferira vrijeme pred ekranom nego na igralištu s vršnjacima.

Provedba kinezioloških aktivnosti poput zimovanja i ljetovanja koji se provode izvan ustanove ranog i predškolskog obrazovanja izuzetno su važna za predškolsku djecu jer osim što pozitivno utječu na sve aspekte dječjeg razvoja, djeca imaju mogućnost povezati se s prirodom, što je danas sve rjeđe s obzirom na urbanizirani i ubrzani način života. Djeca na zimovanju i ljetovanju grade prijateljstva, stvaraju uspomene i iskustva koje će pamtiti cijeloga života.

## 7. LITERATURA

1. Findak, V. i Stella I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdrastvennoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju i obrazovanju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Ivanković, A. (1988). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 3-11
6. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
7. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci. Sveučilište u Rijeci.
8. Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci. Sveučilište u Rijeci.
9. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet. Sveučilište u Rijeci.
10. Petrić, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Rijeka: Učiteljski fakultet. Sveučilište u Rijeci.
11. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
12. Rosić, V. (2005). *Odgoj obitelj škola*. Rijeka: Naklada Žagar

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost kod djece igra ključnu ulogu u njihovom zdravom rastu i razvoju. Redovita tjelesna aktivnost ima mnoge pozitivne učinke na tjelesno, emocionalno i kognitivno blagostanje djece.

Nedovoljna tjelesna aktivnost u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju može se odraziti u kvaliteti života, stoga je važno poticati djecu na tjelesnu aktivnost i stvoriti okruženje u kojemu će se svakodnevno prakticirati kineziološke aktivnosti.

Ukratko, tjelesna aktivnost ima brojne prednosti za djecu i igra ključnu ulogu u njihovom cjelokupnom zdravlju i razvoju. Roditelji i odgojitelji trebali bi poticati i omogućiti djeci redovitu i raznovrsnu tjelesnu aktivnost kako bi im omogućili sretan i zdrav život.

Vrste kineziološki aktivnosti u predškolskom odgoju i obrazovanju su: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnje, sportski trening, te aktivnosti koji se provode izvan ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, a one su: izlet, zimovanje i ljetovanje.

Ključne riječi: vrtićka dob, tjelesne aktivnosti, izlet, zimovanje, ljetovanje

## **SUMMARY**

Physical activity in children plays a key role in their healthy growth and development. Regular physical activity has many positive effects on children's physical, emotional and cognitive well-being.

Insufficient physical activity in early and preschool education can be reflected in the quality of life, therefore it is important to encourage children to be physically active and to create an environment in which kinesiology activities will be practiced every day.

In short, physical activity has numerous benefits for children and plays a key role in their overall health and development. Parents and educators should encourage children to engage in regular and varied physical activity in order to enable them to lead a happy and healthy life.

Types of kinesiology activities in preschool education are: physical education, stimulating physical exercise, morning physical exercise, physically active breaks, physical exercise with parents, walks, sports training, and activities that are carried out outside the institution of early and preschool education and education, and they are: excursions, wintering and summer holidays.

Keywords: preschool age, physical activity, excursion, wintering, summer vacation