

Elementarne igre za predškolsku djecu u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Opeka, Lara

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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:137:254741>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-08**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LARA OPEKA

**ELEMENTARNE IGRE ZA PREDŠKOLSKU DJECU
U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Završni rad

Pula, rujan, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LARA OPEKA

**ELEMENTARNE IGRE ZA PREDŠKOLSKU DJECU
U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Završni rad

JMBAG: 0303032354, izvanredni student

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Područje društvenih znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Doc. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2016.



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana LARA OPEKA, 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 kojeg 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, rujan, 2016. godine



IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, LARA OPEKA dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom ELEMENTARNE IGRE ZA PREDŠKOLSKU DJECU U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI 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 sa 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, rujan, 2016.

Potpis

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. DJEČJA IGRA	2
3. STRUKTURA IGRE	6
3.1 PRAVILA	6
3.2 ZAPOČINJANJE IGRE	7
3.3 TIJEK ODVIJANJA IGRE	7
3.4 KRAJ IGRE	8
4. KLASIFIKACIJA IGRE	9
4.1 PROPISANA IGROVNA INTERAKCIJA	9
4.2 IGRE ODRASLOG I DJETETA	9
4.3 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM MEĐU POJEDINCIMA	10
4.3.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE MEĐU POJEDINCIMA	10
4.3.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA MEĐU POJEDINCIMA	11
4.3.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA MEĐU POJEDINCIMA	11
4.4 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH	12
4.4.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH	12
4.4.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH	12
4.4.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH	13
4.5 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM IZMEĐU IGROVNIH GRUPA	13
4.5.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE IZMEĐU IGROVNIH GRUPA	13
4.5.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA MEĐU IGROVNIM GRUPAMA	14
4.5.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU IGROVNIH GRUPA	15
5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA SA DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI .	16
6. STRUKTURA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	18
6.1 UVODNI DIO SATA	18
6.2 PRIPREMNI DIO SATA	19

6.3 GLAVNI DIO SATA	20
6.4 ZAVRŠNI DIO SATA.....	21
7. ELEMENTARNE IGRE U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI	23
7.1 ELEMENTARNE IGRE PREMA UZRASTU	24
7.2 METODIČKI PRINCIPI KOD PRIMJENE ELEMENTARNIH IGARA	24
7.3 IZBOR ELEMENTARNIH IGARA I NJIHOVA PRIMJENA.....	27
7.4 ZNACI UMORA KOD DJECE.....	28
8. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA.....	30
8.1 MLAĐA SKUPINA VRTIČKE DOBI.....	30
8.1.1 LISICA I ZEČIĆI.....	30
8.1.2 MACA I VRAPČIĆI.....	31
8.1.3 VIJUGAVO OBILAŽENJE	31
8.1.4 PTIČICE U GNIJEZDU	32
8.1.5 LOVAC I MEDVJEDIĆI	32
8.1.6 DODIR	33
8.1.7 KUHARICA	33
8.1.8 KIPOVI.....	33
8.1.9 RINGE RINGE RAJA	34
8.2 SREDNJA SKUPINA VRTIČKE DOBI.....	35
8.2.1 BOJE BOJE	35
8.2.2 DODAVANJE KAPE PREKO GLAVE	35
8.2.3 TRČANJE I HODANJE S PROVLAČENJEM.....	36
8.2.4 DOBACI MENI	36
8.2.5 MAGARAC.....	36
8.2.6 CAR GOVEDAR.....	36
8.2.7 ŠTAFETA S VREĆICAMA NA GLAVI.....	37
8.2.8 DAN – NOĆ	37
8.2.9 POPLAVA - TUČA	37
8.2.10 ABRKA – DABRA	38
8.3 STARIJA SKUPINA VRTIČKE DOBI.....	38
8.3.1 UČITELJICA	38
8.3.2 CICE – MICE MARAMICE	39
8.3.3 IZMAKNI VIJAČI	40
8.3.4 GAĐANJE U OBRUČ.....	41
8.3.5 ŠTAFETA S KOTRLJANJEM MEDICINKE	41

8.3.6 JEDAN, DVA, TRI,TKO IMA LOPTU.....	41
8.3.7 PAPIRNATA ŠTAFETA.....	41
8.3.8 VUCI TREĆEG.....	42
8.3.9 HVATANJE PAROVA	42
9. ZAKLJUČAK.....	43
10. LITERATURA	44
SAŽETAK	46

1. UVOD

Igra je u čovjekovoj prirodi od samog rođenja. Prisutna je u raznim oblicima tijekom cijeloga života, a najveće i najintenzivnije značenje poprima u djetinjstvu. Igra kao slobodna i ničim nametnuta aktivnost daje djeci velika zadovoljstva i glavni je "alat" u spoznavanju svijeta koji ih okružuje. Za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma igra je jedna od temeljnih pretpostavki (Grgec-Petroci, 2010).

Dječja potreba za neprestanim kretanjem i istraživanjem može se kroz pravilan izbor elementarnih igara iskoristiti u ciljevima sata tjelesne i zdravstvene kulture. Stoga razvoj fizičkih osobina jakosti, snage, koordinacije, ravnoteže, preciznosti je jača strana elementarnih igara, koje su jednostavne i prepune različitih prirodnih ili naučenih pokreta. Takve igre su jednostavnije, bez preteških sadržaja sa prilagodljivim pravilima ovisno o cilju sata i okolini koja nas okružuje.

Prednost im je što u igri spajaju više od same fizičke aktivnosti i razvijaju više sposobnosti. Lako ih je približiti interesima djece kad ih se pažljivo i na kreativni način bira, a sve ovisno o željama djece, te cilju sata. Na taj način do punog izražaja dolazi dječja individualnost, razvija se samostalnost i sposobnost rješavanja različitih zadataka i situacija. Na satu ih treba uvijek primjenjivati sa određenim ciljem, a djecu je dobro što više uključivati u pripremu igara.

Zbog ograničenih fizičkih mogućnosti djece vrtićke dobi, aktivnosti kao što su sportsko trčanje, bacanje predmeta, skokovi u dalj ili u vis djeca će lakše izvježbati i razviti kroz igru (Neljak, 2009). Izbor igara će se kretati od onih jednostavnih, te će se nastaviti sve više prema težim i složenijim.

2. DJEČJA IGRA

Igra je opći pojam za veliki broj aktivnosti stoga je i sama objašnjena sa više definicija, no jedno je sigurno: igra je cijeli djetetov svijet. Od rođenja dijete istražuje okolinu na različite načine: dodirivanjem, sastavljanjem, rastavljanjem, mirisanjem, kušanjem. Na taj način potiče razmišljanje i donosi određene zaključke, uči o sebi, o drugima i o okolini.

Većinu vremena dijete provodi upravo u igri. Kroz igru se razvija, uči i jača pozitivnu sliku o sebi i svoje samopouzdanje. Dijete se igra da bi zadovoljilo svoju potrebu za aktivnošću, a na taj način razvija i unapređuje svoje sposobnosti. Igra je veoma bitna za dječji socijalni, emocionalni, fizički i intelektualni razvoj (Lazar, 2007).

Nema te aktivnosti, osim igre, u kojoj se, kao kroz prizmu svijetlost, prelamaju tolike funkcije, u kojoj se spontano, dobrovoljno, autotelično, bez osjećaja neuspjeha, isprobavaju razne mogućnosti (Duran, 1995:160).

Dijete često koristi igru za komuniciranje sa okolinom te kroz nju izražava radost, tugu, strahove i na taj način daje odrasloj osobi uvid u svoj svijet. Stoga možemo zaključiti da se igra, rad i učenje u djetinjstvu neprestano isprepliću.

Igra je spontana i slobodna aktivnost koja dolazi iz unutarnje potrebe djeteta te je realnost u igri preoblikovana u skladu s dječjim doživljajem. Dijete nije toliko usmjereno na rezultat, koliko na sam proces igre, jer ona se izvodi radi sebe same, ima vlastite izvore motivacije (Ivon, 2010).

Kroz igre prilagođene njihovim mogućnostima i uzrastu, bez strogih pravila sa puno kreativnog izražavanja predškolskoj će se djeci ostvariti i pozitivan razvoj ličnosti. Igra je u biti komunikacija, socijalna vještina, čak i kada je u usamljениčkoj formi ona je „produžena komunikacija“ (Duran, 1995:114).

Specifičnost igre u odnosu na druge ljudske aktivnosti leži u njenoj otvorenosti i izostanku tako uobičajenih karakteristika ljudskog djelovanja u kasnijoj dobi. Igra je

nespecijalizirana, neizdiferencirana, složena, nejednoznačna, multifunkcionalna aktivnost (Duran, 1995: 145).

Zbog velike raznolikosti dječjih igara, koje se međusobno preklapaju i nadopunjuju igre su razvrstane u četiri kategorije: funkcionalne, konstruktivne, simboličke i igre sa pravilima (Grgec-Petroci, 2010):

- *FUNKCIONALNE IGRE*: igre se sastoje od jednostavnih mišićnih pokreta koji se ponavljaju, a na taj način dijete razvija motoričke sposobnosti i savladava određenu vještinu, ispituje svoje funkcije i osobitosti objekta. Primjeri takvih igara su bacanje, igre sa vodom, guranje lopte, povlačenje igračke koja svira, skakanje gore – dolje.
- *KONSTRUKTIVNE IGRE*: koristeći razne predmete, djeca stvaraju nešto. Konstruktivna igra može biti individualna ili u njoj mogu sudjelovati roditelji, odgojitelji i druga djeca. Primjeri su crtanje i bojanje, gradnja kockama, slaganje puzzli, rezanje i lijepljenje slika. Ovakvim igrama djeca razvijaju logičko zaključivanje, rješavanje problema i kreativnost.
- *SIMBOLIČKA IGRA*: za ovu igru se još koriste nazivi igra imitacije, igra iluzije, igra fikcije, itd. Igra uloga je 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 (Duran, 1995: 19).

U simboličkoj igri dijete pretvara sebe i druge stvari iz stvarnih u zamišljene tj. predmeti i ljudi postaju ono što nisu (npr. mačka se pretvara u tigra, fotelja u svemirski brod, itd..) Također, igraju se uloge različitih junaka koji imaju sposobnosti koje predstavljaju ono najbolje u ljudskoj prirodi. Kada se dijete poistovjeti s junakom, ono razvija osjećaj vlastite važnosti i moći.

Obilježja junaka su:

- dobri, mudri, neustrašivi i snažni

- imaju moći koje djeca žele sama posjedovati: brzi, jaki, mogu letjeti, plivati satima pod vodom ili mijenjati oblik tijela

- uspješno rješavaju svaki problem, a rješenja su im uvijek dobra i rado prihvaćena kod djece (Neljak, 2009).

Dijete se uči uživjeti u tuđu perspektivu, razvijati vještine u rješavanju socijalnih problema, uči o vrijednostima, razvija govorne vještine i potiče maštu. No, u simboličkoj igri dijete izražava i svoje osjećaje, te kroz igru „priča“ o svojim problemima, brigama i svom viđenju svijeta.

- *IGRE S PRAVILIMA*: dijete sudjeluje u igri s već gotovim pravilima (koja su preuzeta od starijih generacija ili privremenim sporazumom), ali i stvara nova. Prema Piagetu igre s pravilima se rijetko javljaju od 4. do 7. godine, a češće u dobi od 7. do 11. godine, te se zadržavaju tijekom cijeloga života. Igre mogu biti sa senzomotoričkim kombinacijama poput trčanja, loptanja, itd., ili intelektualnim kombinacijama poput kartanja ili šaha. U igrama s pravilima djeca uče da su neka pravila nužna u životu, te ih uče poštivati, nose se sa uspjehom, ali i neuspjehom, vježbaju suradnju, međusobno razumijevanje, te logičko razmišljanje.

Sa stajališta socijalizacije djeteta, a time i njegove aktivnosti, postoji nekoliko načina djetetova uključivanja u igru:

- *PROMATRANJE IGRE*: dijete gleda druge kako se igraju, ali se ne uključuje u igru; može razgovarati sa njima, postavljati im pitanja ili iskazivati svoja opažanja.
- *POJEDINAČNA IGRA*: svojstvena je jasličkom razdoblju kada se dijete samostalno igra s igračkama koje se razlikuju od onih koje koriste druga djeca u blizini i ne pokušava im se približiti.

- *USPOREDNA IGRA*: javlja se u mlađoj dobnoj skupini vrtićke dobi; djeca se igraju pored druge djece sa sličnim materijalom, ali bez pravog druženja ili suradnje
- *POVEZUJUĆA IGRA*: dijete se igra s drugom djecom, ali bez zajedničkog cilja; oni međusobno razgovaraju o igri, posuđuju si igračke, slijede jedan drugoga u prostoru, itd.
- *SURADNIČKA IGRA*: svojstvena je djeci starije vrtićke dobi, a rijetko je nalazimo kod djece mlađe i srednje vrtićke dobi jer kod njih nisu toliko razvijeni znakovi društvene i socijalne interakcije. Ovo je najrazvijeniji stupanj igre u kojoj su postupci djece usklađeni s ostvarenjem zajedničkog cilja (Neljak, 2009).

3. STRUKTURA IGRE

Postoji mnogo različitih igara i oblika njihova izvođenja; ipak, u svima se njima kriju neki osnovni elementi koji su karakteristični po njihovoj trajnosti i ponovljivosti, a to su (Duran, 1995):

- pravila (osnovna, specifična i opća)
- započinjanje igre (direktni i igrovni poziv te formaliziran i neformaliziran način dijeljenja uloga)
- tijek odvijanja igre (linearni s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“, razgranati s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“ i razgranati bez fiksiranog redoslijeda)
- kraj igre (s poznatim i neizvjesnim ishodom).

3.1 PRAVILA

- *OSNOVNA PRAVILA IGRE* su pravila po kojim se odvija tijek igre, ona određuju redoslijed osnovnog događanja u igri te je igra po njima ponovljiva i prepoznatljiva. Ne dogovaraju se prije igre, već se moraju znati prije samoga početka. Primjer je igra „Ringe, ringe, raja“ u kojoj kada se kaže „čuč“ svi igrači moraju čučnuti.
- *SPECIFIČNA PRAVILA IGRE* se mogu razlikovati od igre do igre, dogovaraju se prije igre ili tijekom nje. Primjer specifičnog pravila kod igre lovljenja može biti da bi netko bio ulovljen, potrebno ga je nakratko zadržati, a ne samo dodirnuti; ili u simboličkoj igri: „Ova kutija će nam biti kada“.
- *OPĆA PRAVILA* se odnose na ponašanja za vrijeme igranja. Primjer: ako si prihvatila neku ulogu, ne smiješ je napustiti usred igre, ili ne smiješ varati tijekom igre, itd.

3.2 ZAPOČINJANJE IGRE

Započinjanje igre se može mijenjati od igre do igre, no u svakoj je uočljiv poziv na igru te podjela raznih uloga. Poziv na igru može biti otvorenog tipa poput „Hoćete li se igrati lovice?“ ili pak igrovni gdje dijete poziva na igru pjevajućim tonom „Ulovi me, ulovi me, kupit ću ti novine.“

Uloge se mogu dijeliti na formaliziran ili neformaliziran način. Kod prvog su to razni tekstovi, aktivnosti i često brojalice poput „Eci peci pec, ti si mali zec, a ja mala vjeverica, eci peci pec“ te se na taj način daje jednaka šansa svakom članu. Kod drugog se djeca bore ili izbjegavaju određenu ulogu koristeći se nekim socijalnim umijećima, svađom ili svojim statusom u grupi; primjer: dijete koje nije dobilo ulogu pokušava je dobiti na razne načine, govoreći „Neću se onda igrati“, „Ja još nikad nisam bio...“

3.3 TIJEK ODVIJANJA IGRE

- *LINEARNI TIP ODVIJANJA IGRE S UTVRĐENIM REDOSLIJEDOM PREMA PRINCIPU „ZATIM“:* u ovakvim igrama se određuju osnovna pravila kako će se igrati igra te nema neizvjesnog ishoda. Propisano je što se iza čega događa, smjer je fiksiran i predviđen. Primjer: u igri „Ringe, ringe, raja“ djeca se uhvate za ruke u kolo, ZATIM se kolo okreće a djeca pjevaju „Ringe, ringe, raja, došo čika Paja, pa pojeo jaja, jedno jaje muć, a mi djeco čuč“, ZATIM na posljednju riječ sva djeca čučnu.
- *RAZGRANATI TIP ODVIJANJA IGRE S UTVRĐENIM REDOSLIJEDOM PREMA PRINCIPU „AKO DA ONDA“:* iako se pravila određuju postoji mogućnost različitih pravaca igre. Primjer: djeca čuču u krugu, a jedno je dijete mačka koja s maramicom u ruci trči oko ostalih miševa (djece.) Mačka ispušta maramicu iza jednog miša. Zatim imamo dva ishoda: ako miš nije primijetio ispuštenu maramicu ili ako je primijetio. Ako ju je primijetio, slijedi progibanje sa ishodom: ako uspije uhvatiti mačku ili ako ne uspije.
- *RAZGRANATI TIP ODVIJANJA IGRE BEZ FIKSIRANOG REDOSLIJEDA:* ovakav tip igre nema osnovna pravila, stoga se igra može odvijati u različitim

smjerovima, a nalazimo je kod simboličke igre. Djeca se dogovaraju „u toku“, potrebna je komunikacija. Primjer: dijete oblači lutki haljinu i govori „Ajmo se igrati da je sada ljeto“; drugo dijete odgovara „Mogli bi ići na more“; prvo se dijete nadovezuje „Ovo će nam biti ručnik“.

3.4 KRAJ IGRE

- *KRAJ IGRE S POZNATIM ISHODOM:* igra ima svima poznati ishod koji je propisan i ne može biti drugačiji. Primjer: kod igre „Ringe ringe raja“ nakon zadnje sekvence sva se djeca čučnu.
- *KRAJ IGRE S NEIZVJESNIM ISHODOM:* u ovakvim igrama imamo pobjednika ili pobjednike, koji su došli do tog statusa ili brojem postignutih bodova, ili su imali najbolja postignuća, ili je pobjednik ostao neeliminiran itd.

4. KLASIFIKACIJA IGRE

Klasifikacija igara kao sredstvo logičke analize služi utvrđivanju odnosa i karakteristika različitih igara, kako bi što više saznali i spoznali o igri. Njen rezultat je takva podjela (Duran, 1995).

4.1 PROPISANA IGROVNA INTERAKCIJA

Obzirom da je igra socijalna interakcija, možemo reći da igrovna interakcija određuje organizaciju igrovne grupe, smjer interakcije i odnos suprotstavljanja ili suradnje.

Stoga igre da dijelimo na:

- igre u kojima je igrovna interakcija urođena odnosom među pojedincima (JA I TI)
- igre u kojima je igrovna interakcija urođena odnosom između izdvojenog centralnog igrača i ostalih (JA I DRUGI ili MI I ON)
- igre u kojima je igrovna interakcija urođena odnosom između igrovnih grupa (MI I ONI).

4.2 IGRE ODRASLOG I DJETETA

Igra između djeteta i njegove okoline počinje od samog rođenja, kada roditelj prilagođava svoje ponašanje prema mogućnostima djeteta i na taj način počinje razvoj socioemotivne veze između njih. Ovakve igre prenose odrasli, one su dio igrovne kulture u kojoj dijete počinje svoje igrovno ponašanje, te osiguravaju model igrovnog ponašanja u kasnijoj dobi. Primjer igre odraslog i djeteta je „Igra skrivanja lica“ koja počinje ostvarenjem kontakta lice u lice te se nakon tog odrasla osoba sakrije iza marame te nakon tog makne maramu i ponovo se vraća lice u lice s djetetom.

4.3 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM MEĐU POJEDINCIMA

Interakcija koja se javlja u ovakvoj grupi igara je tipa Ja i Ti u kojima nalazimo suradnju, suprotstavljanje ili njihovu kombinaciju.

4.3.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE MEĐU POJEDINCIMA

Obzirom da sudionici surađuju u ovakvim igrama nema pobjednika ili poraženoga; prema tome razlikujemo slijedeće cjeline:

- *UNISONE IGRE*: to su igre koje imaju linearni tip odvijanja s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“ te su određena osnovnim pravilima, a element ovih igara je pjevanje. Primjer igre je „Ringe, ringe, raja“ koju najprije igraju odrasli s više djece, a zatim ih ona kasnije i sama izvode. Druga varijanta unisone igre je kada djeca u određenom ritmu pjevaju ritmove i plješću u svoje i suigračeve dlanove, za što je potrebna sposobnost brzog motoričkog reagiranja (koordinacija pokreta ruku i sposobnost korištenja obje ruke), a sve to usuglasiti sa izgovaranjem stihova i s pokretima suigrača. Primjer je sljedeća igra: „Tom i Džeri, Pink panteri; To sam ja, ja , ja; To si ti, ti, ti; To su srca ljubavi“.
- *SIMBOLIČKA IGRA*: igre koje imaju razgranati tip odvijanja bez utvrđenog redoslijeda. Primjer: igra „Kod liječnika“ gdje se djeca igraju da su kod liječnika i pritom oponašaju i stvaraju takvu situaciju koristeći simbole za pokazati kola Hitne pomoći, medicinsku sestru, itd.
- *TEATARSKE IGRE*: imaju linearni tip odvijanja s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“. Podsjećaju na simboličku igru jer dijete dobiva ulogu i predstavlja druge ljude, životinje, predmete; no za razliku od simboličke igre ove igre imaju stalnu dramsku kompoziciju (ekspoziciju, zaplet, kulminaciju, peripetiju i rasplet.) Primjer igre: „Šunke“ gdje djeca improviziraju onaj dio kada lopov

nadmudruje dijete, ali se nikad ne događa da ga ne uspije nadmudriti jer dijete odglumi da je prevareno.

- *INTERAKCIJSKE IGRE*: u njima se izražavaju emocije, stavovi, itd., te usmjeravaju djecu na ispitivanje sebe, svojih emocija i stavova prema drugoj djeci i otpornost za primanje različitih poruka od drugih. Komunikacija i interakcija među djecom može biti igrovna i realna. Igrovni plan je određen pravilima, a realni plan čine interakcije koje su izvan propisanih odnosa. Primjer: kod igre „Ledena baba“ je određeno da dijete može odlediti suigrača kad ga takne, no kome će dati prednost pri odleđivanju nije propisano i većinom je to rezultat simpatije.

4.3.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA MEĐU POJEDINCIMA

Odnos između pojedinaca je u ovakvim igrama suprotstavljen, igra se odvija razgranato prema principu „ako da onda“ te one imaju neizvjestan ishod i kompetitivan odnos. U ovim igrama postoji pobjednik. Igrač izvodi igru iz zadatka u zadatak dok ne pogriješi te nastupa drugi igrač, a prvi nastavlja tamo gdje je stao kada drugi pogriješi. Primjer: igra „Škola“ u kojoj se na podu nacrtaju nacrt po kojem se skače označen brojevima od 1 do 10. Prvi igrač (određen brojalicom) baci kamenčić na broj 1, krene skakati jednom nogom do zadnjeg broja, okrene se i na povratku pokupi kamenčić. Zatim ga baci na broj 2, ali ako promaši polje na red dolazi drugi igrač.

4.3.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA MEĐU POJEDINCIMA

U ovakvim igrama osnovna pravila nalažu istovremeno i suradnju i suprotstavljanje, te iako su vrlo jasna osnovna pravila, sporovi su među djecom česti. Primjer: igra „Magarac“ gdje najmanje troje djece stoji u krugu i dobacuje si loptu. Kada nekome ispadne dobi slovo „M“, zatim „A“, pa „G“ i tako dok ne sakupi „MAGARAC“,

kada ispada iz igre. U ovoj igri nije dopušteno baciti loptu koja se ne može uhvatiti; lopta se baca da bi je suigrač mogao uhvatiti, ali da ju ipak ne uhvati; ako je ne uhvati, česta su suđenja i sporovi, je li kriv onaj koji je bacio ili onaj koji je nije uspio uhvatiti.

4.4 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH

U ovakvim igrama nema više relacije Ja i Ti, već Ja i Drugi ili Mi i On, te i u njima nalazimo katkad suradnju, katkad suprotstavljanje, a katkad njihovu kombinaciju.

4.4.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH

Između centralnog igrača i ostalih postoji suradnja, a ostali igrači ili surađuju ili su rivali, ali nisu direktno suprotstavljeni. Centralnu ulogu preuzima starije dijete ili dijete koje je kompetitivnije, a kod mlađe djece je zauzima odrasla osoba. Primjer: igra „Učiteljica“ gdje centralni igrač (učiteljica) dodaje loptu svakome igraču; ako igrač pogriješi, učiteljica baca drugom igraču. Učiteljica se trudi da suradnja bude uspješna, a ostali igrači imaju rivalski odnos iako nisu direktno suprotstavljeni.

4.4.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH

Između centralnog igrača i ostalih postoji suprotstavljanje te imaju razgranati tip odvijanja s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“. Centralnoj osobi je dana legitimna moć u odnosu na ostale suigrače te su takve igre nazvane igrama vođe. Primjer: igra „Drvena Marija“ gdje centralni igrač zavrti svako dijete, a kada ga naglo pusti, ono mora ostati u toj poziciji. Centralni ga igrač pošaklja po vratu, no tko se

nasmije ispada iz igre. Nakon toga centralni igrač naredi ostalima da se pretvore u neko biće ili stvar te ocjenjuje tko je bio najuspješniji.

4.4.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU CENTRALNOG IGRAČA I OSTALIH

Odnos između centralnog igrača i ostalih traži istovremeno suradnju i suprotstavljanje, iako se često izmjenjuju. Da bi se realizirao jedan dio potreban je odnos suradnje, dok u drugom djelu dolazi do suprotstavljanja. Primjer igre: „Car govedar“ u kojoj car stoji po strani, a ostali se tiho dogovaraju gdje su bili i što su radili. Kada se dogovore car ih pita gdje su bili, a ostali odgovore „u školi“. Zatim pita što su radili, a djeca pantomimom odgovaraju što su radili. Djeca ne govore ni „dobro pogađaš“ ni „loše pogađaš“, ali kada car pogodi svi se rastrče. Car ih krene loviti, a ulovljeno dijete postaje car i igra se nastavlja. U ovoj igri suradnju vidimo među igračima dok se dogovaraju, a suprotstavljanje kada car pogodi i krene loviti ostale.

4.5 IGRE U KOJIMA JE IGROVNA INTERAKCIJA UROĐENA ODNOSOM IZMEĐU IGROVNIH GRUPA

U osnovi igrovnog odnosa među grupama nekad leži suradnja, nekad suprotstavljanje, a nekad i njihova kombinacija.

4.5.1 IGRE S ODNOSOM SURADNJE IZMEĐU IGROVNIH GRUPA

U ovim igrama nalazimo linearni tip odvijanja s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“. U njihovoj je osnovi unisono izvođenje dviju grupa. Igrači su podijeljeni u dvije grupe između kojih postoji suradnja. Jedna vrsta prilazi drugoj, a igrači koji su se našli jedan nasuprot drugom iskazuju svoje osjećaje (naklone se, pokažu si leđa, itd.)

Primjer: igra „Došla majka s kolodvora“ u kojoj su djeca poredana u vrstu i drže se za ruke. Majka hoda prema njima pjevajući „Došla majka s kolodvora, a dija, dija de“, te nakon toga se vrati gdje je stajala pa kreću djeca prema njoj. Pitaju majku što hoće, koga traži; majka odgovara da traži kćerku koja se zove Ana, a djeca pitaju što će za nju dati. Majka kaže da će dati zlatni pehar, a djeca joj daju Anu. Igra se nastavlja dok svi osim jednog djeteta ne prijeđu majci, a onda će to dijete biti majka i igra se nastavlja.

4.5.2 IGRE S ODNOSOM SUPROTSTAVLJANJA MEĐU IGROVNIM GRUPAMA

Igrači se dijele u dvije grupe, no među njima postoji odnos suprotstavljanja. U ovakvim igrama uočavamo dvije podvrste:

- „Mi i Oni“: uspjeh jedne grupe ovisi o njihovom individualnom postignuću ili uspjeh grupe ovisi o tamskom djelovanju. Primjer: igra „Maslanje“ u kojoj su djeca podijeljena u dvije grupe i stoje u dvije vrste, a svako dijete ima u ruci zašiljeni štap s jedne strane. Prvi igrač iz prve ekipe zabija svoj štap u zemlju bacajući ga kao koplje, dok onaj iz druge ekipe nastoji baciti svoj štap tako da izbije iz zemlje onaj prvi, a da njegov ostane zabijen na istom mjestu. Ako uspije, uzima štap protivnika i baca ga što dalje, a dijete čiji je štap trči po njega i vraća se nazad. Za to vrijeme cijela ekipa igrača koji je izbio štap rukama kopa što dublju rupu u mekoj zemlji, a smiju kopati dok igrač ne dotrči nazad, kada mora u rupu staviti nogu. Protivnička ekipa zatrpa nogu zemljom, a nitko ne smije pomoći djetetu da izvadi nogu iz zemlje, nego to mora učiniti samo, a za to vrijeme djeca nastavljaju igru. Razumljivo je da onaj koji je bacao štap nastoji da ga baci što dalje, a onaj koji trči po štap da ga donese što prije, da bi iskopana rupa bila što manja.
- Igre u kojima uspjeh grupe zavisi od tamske interakcije unutar grupe. Primjer: igra „Kololapka“ u kojoj su igrači podijeljeni u dvije ekipe, jedna ekipa čini manji krug, a oko njih je druga ekipa koja čini veći krug. Svaki igrač većeg kruga stoji na nekoj oznaci, obično kamenu. Ekipa većeg kruga ima loptu i ide malo dalje da je sakrije u njedra nekog od svojih igrača, a zatim se vraćaju svatko na svoj kamen.

Ekipa manjeg kruga ne zna kod kojeg je lopta, a svi igrači većeg kruga se pretvaraju da je kod njih. Igrač kod kojeg je lopta naglo vadi loptu (i drugi se pretvaraju da je vade) i gađa nekog iz manjeg kruga. Pogođeni napušta igru i ponovo slijedi sakrivanje lopte, no ako promaši ili netko iz manjeg kruga uhvati loptu, cijela vanjska ekipa prelazi u sredinu te se zamjenjuju mjesta. Važno je napomenuti da se smije gađati samo kada se stoji na kamenu ili ispred njega. Kada je ostalo malo igrača, onaj koji gađa je prisiljen skakati s kamena na kamen da bi se približio onome koga gađa. Kako pogođeni moraju napustiti igru, gubi ona ekipa koja je ostala bez igrača.

4.5.3 IGRE S KOMBINACIJOM SURADNJE I SUPROTSTAVLJANJA IZMEĐU IGROVNIH GRUPA

Između grupa postoji istovremeno suradnja i suprotstavljanje odnosno igra u jednoj etapi sadrži suradnju, a u drugoj suprotstavljanje. Primjer: igra „Japan dida“ u kojoj se djeca podjele u dvije grupe. Jedna grupa žmiri, a druga se skriva na većoj udaljenosti (često je to druga ulica ili drugi dio naselja.) Odlazeći prema skrovištu, oni moraju ostaviti tragove (strelice nacrtane kredom po asfaltu), a tragovi se ostavljaju tako da ne budu dovoljno jasni, na primjer oznaka se stavlja neposredno prije raskrižja, ali ona ne upućuje na koju je stranu grupa krenula. Članovi grupe se ne smiju razdvajati. Kada ih tragači nađu, oni se rastrče, a tragači ih moraju sve pohvatati. Kada ih sve uhvate, grupe mijenjaju uloge (često potraga i potjera traju cijelu večer pa se uloge zamijene tek idućeg dana.) (Duran, 1995).

5. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA SA DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

Riječi tjelesna i zdravstvena kultura označuju trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem (Findak, 1995: 7).

Tjelesno se vježbanje uvodi postupno u rad s djecom predškolske dobi, a provodi ga odgojitelj tijekom redovitog i integriranog programa rada u vrtiću. Jedan od važnih poticaja za djetetov rast i razvoj je upravo tjelesno vježbanje, pod kojim podrazumijevamo sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje se svjesno koriste za razvoj osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja (Findak, 1992).

U predškolskoj dobi ispravljanje se pogrešaka kod djece izvodi verbalnim uputama, pokušavajući usmjeriti izvođenje na pravilan način (Neljak, 2009). Kod djece mlađe dobi se ne traži apsolutna pravilnost pri izvođenju vježbi, ali treba voditi računa o pravilnom držanju položaja tijela, tj. da se dijete ne grbi, ne spušta glavu, ne vuče noge, itd. Ako se dijete nepravilno drži pri izvođenju vježbi, treba ga blago ispravljati. Primjeri: „Skoči tiho kao maca“, „Gledaj u mene, hoću ti vidjeti oči, gledaj naprijed“.

Trajanje dužine vježbanja ovisi o starosti djeteta, a dijete ne smije vježbanje shvatiti kao prisilu, već kao igru (Vučinić, 2001).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta i ima ove dijelove i trajanja:

- uvodni dio sata: 2 – 3 minute
- pripremni dio sata: 5 – 7 minuta
- glavni dio sata: 14 – 16 minuta
- završni dio sata: 2 – 3 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta i ima ove dijelove i trajanja:

- uvodni dio sata: 2 – 4 minute
- pripremni dio sata: 6 – 8 minuta
- glavni dio sata: 18 – 20 minuta
- završni dio sata: 2 – 4 minute

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta i ima ove dijelove i trajanja:

- uvodni dio sata: 2 – 4 minute
- pripremni dio sata: 7 – 9 minuta
- glavni dio sata: 20 – 22 minute
- završni dio sata: 2 – 4 minute

Trajanje pojedinih dijelova sata ne treba shvatiti previše „kruto“ obzirom da je dijete „nemirno biće“ koje traži aktivnost, ali ima i kratkotrajnu pozornost te potrebu promjene aktivnosti. Struktura sata nije šablona, već pomoć da bi se uspješno pripremio i organizirao sat; ona nam je pomoć u radu, te ju prihvaćamo kao orijentaciju i prilagođavamo potrebama i interesima djece (Findak,1995).

6. STRUKTURA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

6.1 UVODNI DIO SATA

CILJ: pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad.

ANTROPOLOŠKI ZADACI: pripremiti djecu postupno na povećane napore na satu primjenom različitih dinamičkih kretanja, utjecati na jačanje mišića, na razvoj opće motorike, na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava.

OBRAZOVNI ZADACI: utjecati na podizanje motoričkih znanja i dostignuća; primjenom raznovrsnih sadržaja upoznati i svladati jednostavne igre, svladati i ponoviti elemente pojedinih cjelina.

ODGOJNI ZADACI: stvoriti ugodno raspoloženje i motivirati djecu na rad.

SREDSTVA (SADRŽAJI): fiziološki se napor u ovom djelu sata mora povećati toliko koliko je potrebno organizmu da se pripremi za drugi dio sata. Koriste se jednostavne i dinamičke aktivnosti s pravilnim izmjenama napora i odmora koje ne zahtijevaju preveliku koncentraciju pozornosti kako se djeca ne bi preopteretila. Sadržaji za uvodni dio sata mogu biti trčanje (trčanje sa zadacima, figurativno trčanje, pretrčavanje, trčanje s poskocima, skokovima i preskocima), žive i dinamične elementarne igre, jednostavnije momčadske igre te poznati i jednostavni elementi plesnih struktura.

ORGANIZACIJA SATA: djeca se okupljaju ispred odgojitelja, a obzirom da je uvodni dio prvi kontakt između odgojitelja i djece, dobro je da počne s pozdravom „Dobro jutro“, na koji djeca također otpozdravljaju. Najčešće se koristi frontalni oblik rada te različite formacije (slobodna formacija, kolone, vrste.) Za vrijeme rada odgojitelj treba imati dobar pregled nad cijelom skupinom, da bi vidio kako djeca rade ili prema potrebi intervenirao. Djeca moraju imati prikladnu obuću i odjeću (uče kako se svlačiti i oblačiti, kako odlagati obuću i odjeću i da u svlačionici ili prostoriji treba vladati red.)

6.2 PRIPREMNI DIO SATA

CILJ: primjenom odgovarajućih općepripremnih vježbi pripremiti organizam na povećana opterećenja koji ga očekuju u daljnjem radu, osigurati uvjete za pravilno držanje tijela, podignuti na višu razinu funkcije lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava.

ANTROPOLOŠKI ZADACI: pripremiti lokomotorni aparat za napore koji predstoje u ovom dijelu sata i u drugim dijelovima sata, povećati pokretljivost i čvrstinu zglobova, razvijati elemente kretanja, utjecati na smanjenje živčano – mišićne napetosti, utjecati na pojačan rad srca i organa za disanje. Nadalje, pozornost treba posvetiti leđnim i trbušnim mišićima, a posebno velikim skupinama mišića koji su vrlo važni za pravilno držanje tijela.

OBRAZOVNI ZADACI: usvojiti motoričke informacije o novim općepripremnim vježbama te usavršavati motorička znanja ponavljanjem prethodno svladanih općepripremnih vježbi.

ODGOJNI ZADACI: stvoriti ugodnu atmosferu za daljnji rad, razvijati smisao za red i za skladan rad u skupini te razvijati upornost u radu i disciplinu.

SREDSTVA (SADRŽAJI): osnovni sadržaj ovog dijela sata jesu opće pripreme vježbe (vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja.) U radu sa djecom najviše vremena treba posvetiti vježbanja jačanja, nešto manje vježbama labavljenja, a kod vježba istezanja potreban je oprez jer je dječje tkivo mekano i veze su elastične, pa bi prevelikim istezanjem mogli nastati uvjeti za kasniju deformaciju.

S obzirom na dijelove tijela razlikuju se vježbe vrata, ruku i ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Opće pripreme vježbe se mogu izvoditi iz svih početnih položaja (stojećeg, klečećeg, čučućeg, sjedećeg, ležećeg položaja na leđima i ležećeg položaja na prsima), te bez sprava, sa spravama, na spravama i u parovima. Opće pripreme vježbe treba izvoditi oponašanjem radnji iz života ljudi i životinja, a te radnje moraju djeci biti bliske, kako bi ih mogle asociirati na kretanje koje trebaju izvoditi. Vježbe se izvode dinamično, što postizemo ako se pridržavamo navedenih zahtjeva i izmjenjujemo rad i odmor (odmor može biti vrijeme za najavu, opisivanje i demonstraciju).

ORGANIZACIJA SATA: opće pripremne vježbe se izvode u frontalnom obliku rada u različitim formacijama (slobodna formacija, polukrug, vrsta.) Vježbu treba kratko opisati, a zatim demonstrirati te nakon toga djeca zauzmu početni položaj i počinju vježbati nakon znaka za početak. Da bi postigli zajednički i skladan rad, koristimo se glazbom ili davanjem takta („I gore – i dolje“, „Klekni – sjedni“, itd..) Pozornost treba obratiti disanju; kad se tijelo savija (kad sužavamo prsni koš) treba izdisati, a kad se tijelo uspravlja (kad se prsni koš širi) treba udisati.

Djeca moraju imati dovoljno mjesta za slobodno izvođenje pokreta, a pogotovo ako se vježbe izvode sa spravama ili na spravama.

6.3 GLAVNI DIO SATA

CILJ: stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarivanje postavljenih zadataka primjenom sadržaja propisanih programom.

ANTROPOLOŠKI ZADACI: glavni dio sata je najduži dio, te primjenom raznovrsnih sadržaja treba stimulirati rast i razvoj, utjecati na skladan odnos proporcija pojedinih dijelova tijela s težištem na pravilnom držanju. Također treba usavršavati osnovne motoričke sposobnosti i razvijati aerobne sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava.

OBRAZOVNI ZADACI: usvajati i usavršavati različita motorička znanja, poboljšati motorička dostignuća, pogotovo s gledišta njihove primjene u dječjem svakodnevnom životu.

ODGOJNI ZADACI: formirati pozitivna stajališta djece prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, utjecati na razvoj pozitivnih osobina ličnosti te razvijati pozitivnu radnu naviku.

SREDSTVA (SADRŽAJI): dijele se na „A“ dio glavnog dijela sata (2/3 ukupnog vremena trajanja sata) i „B“ dio glavnog dijela sata (1/3 ukupnog vremena trajanja sata.)

- „A“ dio glavnog dijela sata: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, višenje, kotrljanje, igre, plesne strukture. Ovaj dio sata najčešće sadrži dvije teme koje moraju djelovati različito da bi utjecaj na organizam bio što

svestraniji, no jedna tema treba biti lakša a druga teža i ne treba ju ponavljati uzastopno više sati.

- „B“ dio glavnog dijela sata: elementarne igre, pojednostavnjene momčadske igre, štafetne igre, svladavanje jednostavnijeg poligona prepreka. Ovaj dio sata ne smije nikada izostati jer je u njemu najizraženija dječja individualnost, samostalnost i sposobnost u rješavanju različitih zadataka i situacija, stoga i opterećenja dostižu svoj vrhunac.

ORGANIZACIJA SATA: nakon pripremnog dijela sata se prelazi na glavni dio sata, a da bi prelazak bio što brži, treba uključiti što više djece u pripremanje prostora za vježbanje. Djeca se zatim rasporede u određenu formaciju; najčešće se koristi frontalni oblik rada, no djeca mogu biti i u formaciji vrsta, kolona, polukruga i kruga. Zadatak se tada najavljuje, opisuje i demonstrira. Opisivanje treba biti kratko, jasno te razumljivo djeci, a demonstraciju najčešće vrši odgojitelj. Nakon demonstracije prelazi se na vježbanje, a nakon toga slijedi pospremanje sprava i rekvizita. Zatim se najavljuje što će se raditi u „B“ dijelu glavnog sata čiji sadržaji imaju karakter natjecanja te mogu izraziti odgojnu vrijednost, a odgojitelju otkriti o vježbaču mnogo više nego pri ostvarivanju ostalih sadržaja. Ako se u tom dijelu sata koriste štafetne igre, treba biti oprezan. Elementi koji se primjenjuju u štafetnoj igri trebaju biti ranije savladani jer prilikom izvođenja štafetnih igara pozornost je više usmjerena na brzinu, a manje na tehniku i točnost izvođenja, pa može doći do povreda. Također, igra daje veliku mogućnost za odgojno djelovanje, koji se može iskoristiti samo ako smo u igri „prisutni“.

6.4 ZAVRŠNI DIO SATA

CILJ: približiti fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata, tj. smiriti organizam u fiziološkom, intelektualnom i emocionalnom pogledu.

ANTROPOLOŠKI ZADACI: primijeniti sadržaje u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti kako bi smirili organizam.

OBRAZOVNI ZADACI: usvojiti i usavršiti motorička znanja, posebno znanja vezanih uz elementarne igre mirnijeg karaktera, plesove, vježbe disanja.

ODGOJNI ZADACI: razviti higijenske navike, radne navike, smisao za red, točnost, kritičnost i samokritičnost.

SREDSTVA (SADRŽAJI): primjenjuju se tjelesne aktivnosti manjeg intenziteta i sporijeg tempa, a to mogu biti polagano hodanje, elementarne igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja, razgovor o održanoj aktivnosti, pranje ruku i umivanje. Odabiru se sadržaji koji se nisu koristili u uvodnom i glavnom dijelu sata, naime ako smo se tada odlučili za igru, nećemo je ponoviti i u završnom dijelu.

ORGANIZACIJA SATA: u završnom dijelu sata najčešće se koristi frontalni oblik rada, no u obzir dolaze i drugi oblici rada. Nakon zauzimanja formacije slijedi opisivanje i demonstracija zadatka kojeg djeca zatim izvode sami, a odgojitelj nadzire rad te po potrebi daje objašnjenja. Na kraju sata treba pregledati jesu li sve sprave i rekviziti na svome mjestu, te se nakon postrojavanja organizirano napušta prostor za vježbanje. (Pejčić, 2005; Findak, 1995; Findak, 2011).

7. ELEMENTARNE IGRE U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Još od davnih vremena igre su bile prvi način i sadržaj tjelesnog odgoja, a od tada pa sve do danas njihova uloga, značaj i pedagoška vrijednost su jednako aktualni. Aktivnosti igre se vrlo rado prihvaćaju i obavljaju, a dijete najprirodnije zadovoljava svoje potrebe za kretanjem i za društvenim životom (Rašidagić, 2012).

Elementarne igre jesu one najobičnije igre koje se koriste svakodnevno kod djece. One su osnovni oblik tjelesnog odgoja predškolske djece i djece mlađeg školskog uzrasta, aktiviraju cijeli organizam, razvijaju samopouzdanje, prijateljstvo i hrabrost.

Razne aktivnosti poput hodanja, trčanja, skokova, bacanja, djeca vrlo lako usvajaju kroz igru, stoga u ostvarenju ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture elementarne igre imaju vodeće mjesto jer je takav način organizacije aktivnosti najjednostavniji i najprikladniji za djecu te dobi. Za predškolsku se djecu preporučuju one igre koje imaju jednostavna pravila, a kasnije prelazimo na složenije, postavljajući postupno sve teže zahtjeve, uzimajući uvijek u obzir dječje mogućnosti i sposobnosti.

Za neke se igre koriste određena pomagala koja odgovaraju nivou tjelesnog razvoja djece, pa tako na primjer teže medicinke mogu poslužiti za kolutanje umjesto za bacanje. Odgojitelj ne smije odabrati igru koju dijete neće moći savladati ili razumjeti.

Aktivnosti treba djeci kratko objasniti, ali i ako odgojitelj ih objasni u obliku priče, djeca će ih primiti sa velikim interesom. Elementarne se igre mogu koristiti u uvodnom dijelu da bi zagrijale tijelo, u glavnom djelu sata i u završnom djelu sata kako bi opustile organizam od prethodnih napora.

Kroz elementarne igre djeca uče aktivno doživljavati okolinu, prilagođavaju se novim situacijama i stječu nova životna iskustva uče prihvaćati mogući neuspjeh, stoga takve igre pozitivno djeluju i na razvoj karaktera (Nemec i Nemec, 2009). Preporučljivo je ne mijenjati prečesto igru, nego se zadržati na jednoj ili više njih koristeći sve njihove varijante, ali i dopustiti djeci da sami tu igru nadgrade, nadopune, da izmisle nešto novo i nadasve da uživaju u njoj (Tomić, 1974).

7.1 ELEMENTARNE IGRE PREMA UZRASTU

Predškolski se uzrast smatra vrlo značajnim za psihički razvoj djeteta, ali ga odlikuje i brz tjelesni rast i razvoj koji su povezani sa razvojem dječje motorike.

Već u drugoj godini života dijete ima neodoljivu potrebu za hodanjem te se mogu izvoditi razne igre kretanja sa djetetom. Primjer: „Igra vlak“ u kojoj se djeca uhvate jedno drugom za leđa i tako se kreću „od stanice do stanice“ (Tomić,1974).

Za djecu mlađe predškolske dobi biraju se igre sa jednostavnim sadržajem jer dijete ne zanima cilj i rezultat igre, već uloga koju u njoj imaju. Glavnu ulogu preuzima odgojitelj, a djeca imaju ulogu sljedbenika sa istim zadacima.

Za djecu srednje predškolske dobi biraju se igre sa složenijim sadržajem, u njima nalazimo teže zadatke i teža pravila. U određenim igrama odgojitelj i dalje preuzima glavnu ulogu, no u mnogim drugim preuzima je dijete.

Za djecu starije predškolske dobi biraju se igre sa težim zadacima i sa više izdvojenih uloga. Djeca mogu dosljedno izvršavati pravila igre te imaju želju za isticanjem i za dokazivanjem svojih sposobnosti.

7.2 METODIČKI PRINCIPI KOD PRIMJENE ELEMENTARNIH IGARA

Metodički principi su smjernice za rad i jedan od temeljnih uvjeta za efikasnost cjelokupnog odgojno – obrazovnog rada. Važni su za pripremu odgojitelja te za uspješnu organizaciju rada (Findak, 2001).

- *PRINCIP ODGOJNOSTI I ZDRAVLJA*

U odgojiteljevom su radu prisutne razne odgojne poruke, a primjenom dobro izabраниh i osmišljenih sadržaja on utječe na moralna svojstva djece, na pozitivne voljne osobine, razvija osjećaj odgovornosti za rad, navikava na urednost, pronalazi način kako probuditi volju djece za daljnji rad. Zatim, prisutne su i poruke vezane za razvoj zdravstveno – higijenskih navika, poput onih vezanih za osobnu higijenu, higijenu obuće i odjeće za vježbanje, higijenu prostora za vježbanje te opreme i pomagala. Primjena

igara je usmjerena prema očuvanju i unapređenju zdravlja, a ukoliko vremenske prilike to dopuštaju, dobro je igre i sadržaje ostvarivati na svježem zraku.

- *PRINCIP JASNOĆE*

Princip jasnoće je važno provoditi zbog što lakšeg sporazumijevanja djece i odgojitelja. Opisivanja i demonstracija različitih igara trebaju biti jasna, kratka i govorno razumljiva, a glas treba prilagoditi prostoru i broju djece, te se podjednako treba komunicirati sa svima. Djeca trebaju biti licem okrenuta od sunca, smjera kiše ili snijega. Jezik odgojitelja treba biti razumljiv, tj. prilagođen djeci s kojom se radi.

- *PRINCIP ZORNOSTI*

Djeca se upoznaju sa sadržajima preko osjetila, a obzirom da većinu spoznaja dobivaju preko osjetila vida, motoričko gibanje treba prvo demonstrirati kako bi ona dobila predodžbu. Samim tim se izaziva pojačana pozornost, razvija se sposobnost promatranja i povećava zanimanje za ono što se radi na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

- *PRINCIP SVJESNOSTI I AKTIVNOSTI*

Djeca će aktivno sudjelovati u radu ako im je cilj vježbanja jasan, ako je vježba dobro opisana i demonstrirana. Važna je sposobnost odgojitelja da prezentira igru tako da je djeca shvate i usvoje upotrebom svih čula, te da budu upoznati sa konkretnim motoričkim zadatkom koji odgojitelj prezentira putem igre. Svakom se djetetu treba osigurati aktivno sudjelovanje u radu, na taj način postićemo bolje efekte u radu, ali i trajno prihvaćanje vrijednosti tjelesnog vježbanja.

- *PRINCIP SUSTAVNOSTI I POSTUPNOSTI*

Sustavnost podrazumijeva uvažavanje svih faktora koji utječu na dijete tijekom igre, a postupnost podrazumijeva progresivno povećanje broja korištenih igara, opterećenja koja se planiraju i drugih zahtijeva koji se postavljaju pred igrača. Kako bi odgojitelj ostvario sustavan i postupan utjecaj na dijete nužno je da primjenjuje slijedeća pravila:

- Od poznatog prema nepoznatom: nove se igre nastavljaju nakon onih već usvojenih, kako bi se nova motorička gibanja gradila na onim već usvojenima.
- Od lakšeg prema težem: važno je da odgojitelj poštuje postepenost prilikom izbora igara i opterećenja, te da primjenjuje manje zahtjevne igre dok se organizam ne navikne na ovaj nivo opterećenja, a zatim prelazi na sljedeći nivo i na zahtjevnije igre.
- Od jednostavnog prema složenom: prilikom svladavanja određenog motoričkog gibanja treba polaziti od jednostavnijih elemenata prema složenijim. Odgojitelj primjenjuje jednostavne igre sa jednostavnim pravilima ili sa manje igrača, a nakon toga prelazi na zahtjevnije igre sa složenijim pravilima ili većim brojem igrača.
- Od bližega prema daljemu: odabiru se prvo igre koje su bliske djeci i koje sadrže „prirodna“ motorička gibanja, a zatim se prelazi na „izmišljena“ motorička gibanja.

- *PRINCIP RAZNOVRSNOSTI*

Veoma je važno omogućiti raznovrstan utjecaj putem primjene različitih igara (različita složenost, različita dužina trajanja, itd..) Raznovrsnost odgojitelj može zadovoljiti i primjenom različitih rekvizita i pomagala ili mijenjajući mjesto rada, pritom pazeći da igre budu primjerene dječjoj dobi, njihovim motoričkim znanjima i dostignućima te aktualnom stanju njihovih sposobnosti.

- *PRINCIP SVESTRANOSTI*

Princip svestranosti podrazumijeva što svestraniji utjecaj na dječji antropološki status, na njihovo zdravlje, morfološke karakteristike te motoričke i funkcionalne sposobnosti. Pravilan izbor sadržaja za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture i pravilan izbor elementarnih igara i njihova primjerena realizacija utječu na zdravlje djece.

- *PRINCIP PRIMJERENOSTI I PRAKTIČNE PRIMJERENOSTI*

Pod ovim principom podrazumijevamo uvažavanje uzrasnih, razvojnih i individualnih karakteristika pojedinca, a na osnovi toga se planira izbor sadržaja ili igara i dozirano opterećenje. Ukratko, sve što se sa djecom radi treba biti njima primjereno, a znanja koja oni steku moraju imati trajnu vrijednost kako bi bila praktično primjenjiva, tj. u funkciji svakodnevnog života. Primjeren je onaj sadržaj u kojem se uvažava stanje

zdravlja djece, njihova dob, stanje i razina antropoloških obilježja te razina motoričkih znanja i dostignuća.

- **PRINCIP INDIVIDUALIZACIJE**

Ovaj princip je teško realizirati primjenom elementarnih igara jer je obično tijekom procesa igranja uključeno više pojedinaca. No, ukoliko odgojitelj dobro poznaje aktualno stanje antropološkog statusa pojedinca, on može razvrstati djecu u skupine i tako odrediti igre koje više odgovaraju pojedinoj skupini i na taj način zadovoljiti ovaj princip (Findak, 1995).

7.3 IZBOR ELEMENTARNIH IGARA I NJIHOVA PRIMJENA

Da bi se uspješno organizirale elementarne igre potreba je odgovarajuća priprema odgojitelja koji odabire igru zavisno o cilju kojeg planira postići, uvažavajući pritom antropološke karakteristike djece u skupini. Važno je da igre budu primjerene uzrastu djece kako ne bi u suprotnom izazvale umor ili dosadu.

Nadalje, zadatak odgojitelja je osigurati i pripremiti odgovarajuće rekvizite ili sprave ukoliko su oni potrebni i razmisliti o sadržajima i sredstvima koja se mogu koristiti u prirodi ako se igra provodi na otvorenom (oborena debla, kamenje, grane, itd..) Također, treba uvažiti i aktualnost igre prilikom njene organizacije, kako bi tematikom bila odgovarajuća određenom vremenskom periodu, prazniku, itd.

Nakon što odgojitelj prouči pravila igre, treba je dobro opisati i demonstrirati, a tijekom njenog provođenja je stalno aktivan kako bi djelovao poticajno i korektivno, ali i da vodi računa da se igrom realizira postavljeni cilj i zadatak.

Ukratko, da bi organizacija igre bila na odgovarajućem nivou, odgojitelj treba postaviti sljedeća pravila i njih se pridržavati:

- prostor za igru treba prozračiti (ako se igra ne odvija na otvorenom)
- tražiti od djece da obuku odgovarajuću odjeću i obuću
- obezbijediti potrebne rekvizite ili sprave ukoliko se u igri koriste
- igru objasniti kratko i jasno te je demonstrirati

- formirati eventualne grupe kako bi svaka imala približno jednake uvjete za uspjeh
- uključiti u igru sve polaznike
- kada su djeca spremna, uvoditi postepeno nove igre (to odgojitelj može primijetiti po načinu na koji se odnose prema već realiziranim sadržajima)
- dovesti igru do kraja
- pobjednika treba pohvaliti, a pobijeđene ohrabriti
- odgovorne uloge u igri treba ravnomjerno rasporediti kako bi se omogućilo da što veći broj djece zadovolji vlastitu potrebu za ostvarenjem i ispunjenjem (Rašidagić, 2012).

7.4 ZNACI UMORA KOD DJECE

Vrlo je bitno da odgojitelj prati djecu tijekom igre jer oni, zaneseni igrom, često zanemaruju umor da bi produžili osjećaj užitka i vedrine koje igra pruža, a u takvim situacijama često dolazi do povrede. Potrebno je dozirati opterećenje koje nastaje igrom da bi osigurali pozitivne promjene antropološkog statusa djece. Sljedeća nam tablica može pomoći kako bi prepoznali kada je došao trenutak da se nekog od igrača zamijeni da se odmori ili kada igru treba prekinuti i zamijeniti nekom koja je više statična.

Tablica 1. Vanjski znaci umora prema V. A. Sotovu (Rašidagić, 2012)

ZNACI UMORA	MALI	UMJERENI	VELIKI
BOJA KOŽE	blago crvenilo	pojačano crvenilo	jako crvenilo, bljedoća, modre mrlje po koži
ZNOJENJE	malo	pojačano znojenje iznad pasa	vrlo jako znojenje ispod pasa
DISANJE	ubrzano, ujednačeno	osjetno povećan broj udaha	jako ubrzano plitko disanje, stalno na usta, zadihanost

POKRETI I KRETNJE	male promjene	nesiguran korak i zanošenje u kretanju	kontinuirano zaostajanje iza grupe, narušena koordinacija pokreta
PAŽNJA	dobra, uputstva se izvršavaju bez greške	neprecizno izvršavanje zadataka, greške u mijenjanju pravca kretanja	sporo reagiranje na uputstva i izvršavanje zadatka, reagiranje samo na glasno izrečena uputstva
SAMOOSJEĆANJE	dobro, ne žali se	žali se na umor, bolove u nogama, puls je ubrzan i disanje otežano	povećano žaljenje na umor, glavobolja, bol u prsima, mučnina, povraćanje

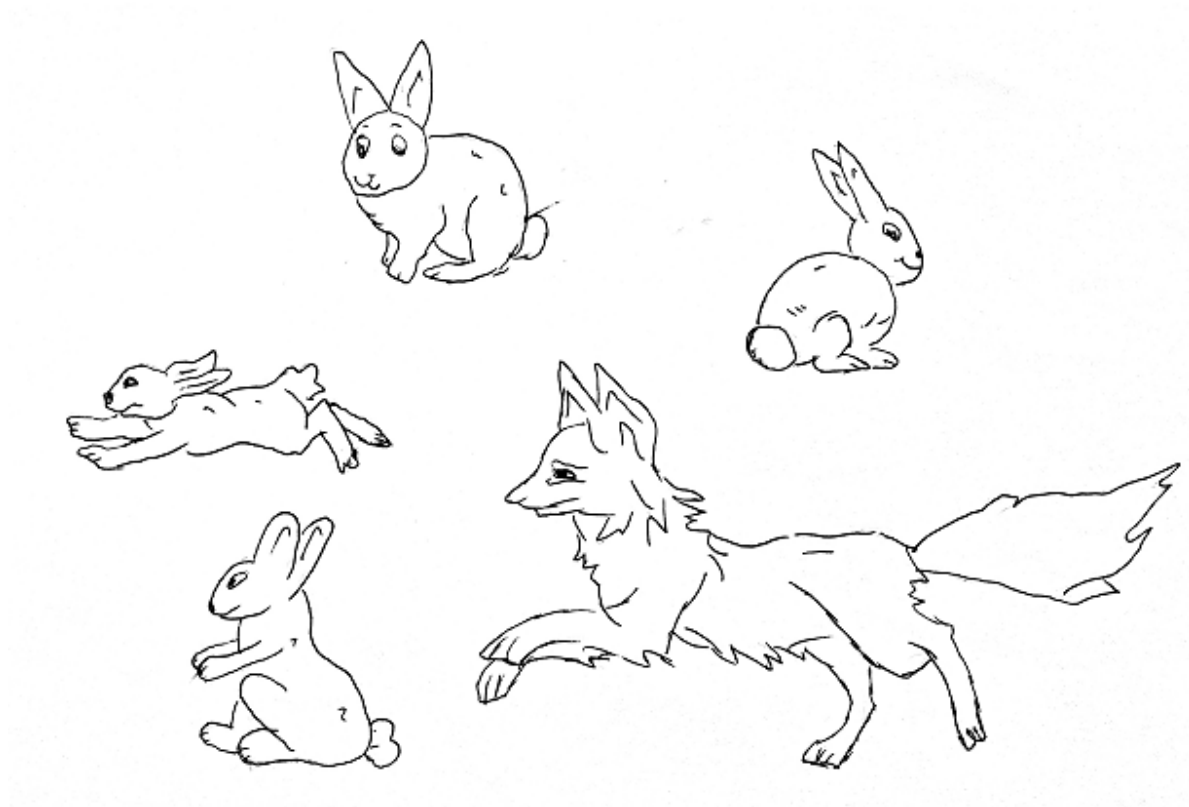
8. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA

U ovom poglavlju opisane su različite elementarne igre koje se provode na satu tjelesne i zdravstvene kulture i koje utječu na cjelovit razvoj djeteta.

8.1 MLAĐA SKUPINA VRTIĆKE DOBI

8.1.1 LISICA I ZEČIĆI

Jedno dijete je lisica i hvata ostalu djecu koja su zečići. Lisica se kreće četveronoške dok se zečići kreću skačući u čučnju. Kada lisica uhvati nekog zeca mijenjaju se uloge i igra se nastavlja.



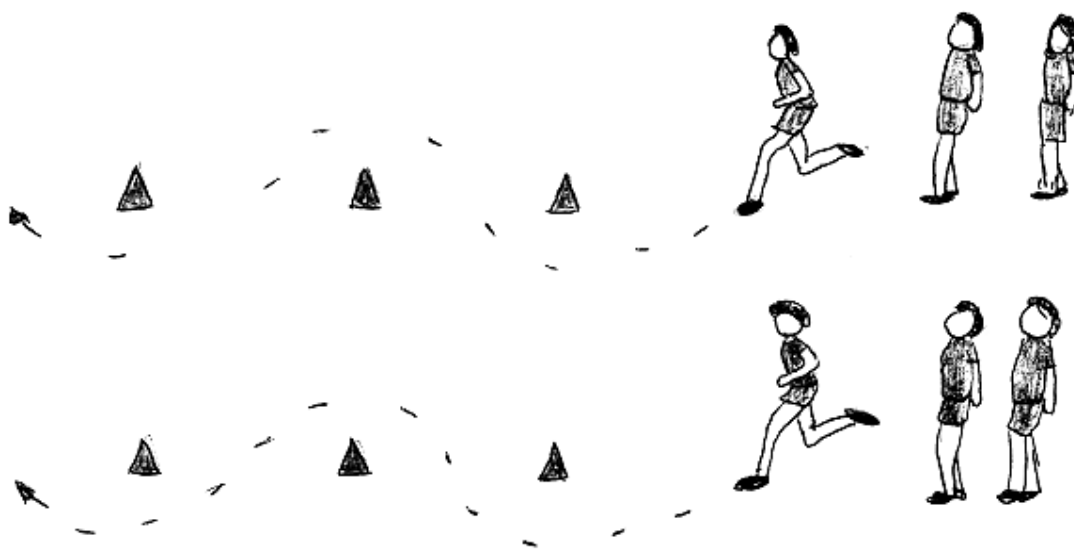
Slika 1. Lisica i zečići

8.1.2 MACA I VRAPČIĆI

Uza zid postavimo nisku gredu (15 cm) koja predstavlja granu. Djeca su „vrapčići“ i veselo skakuću sunožnim poskocima po livadi. Kada odgojitelj „maca“ zamijauče, svi „vrapčići“ odlete na granu, a „maca“ odlazi. Čim maca ode, „vrapčići“ poskaču s grana i igra se ponavlja.

8.1.3 VIJUGAVO OBILAŽENJE

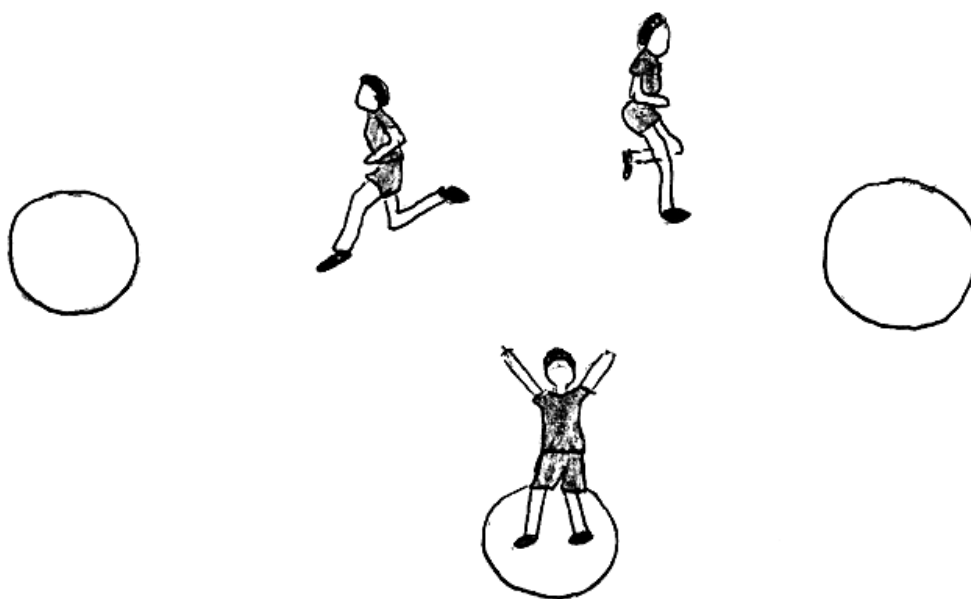
Djeca su postavljena u nekoliko kolona. Na dani znak prvi iz kolona potrče i u trku zmijoliko obilaze čunjeve koji su postavljeni na manjim razmacima jedan iza drugog. Vraćaju se do svojeg reda i lagano udare rukom po ruci slijedećeg suigrača koji nastavlja izvoditi isti zadatak. Pobjeđuje ona kolona koja prva ispuni zadatak i stane mirno u kolonu.



Slika 2. Vijugavo obilaženje

8.1.4 PTIČICE U GNIJEZDU

Po igralištu razmjestimo onoliko obruča koliko ima igrača ili nacrtamo toliko kružnica koja predstavljaju gnijezda. Igrači su ptičice i lete po igralištu. Kada odgojitelj poviče „Jastreb!“ sve ptičice odlete do svojih gnijezda i sunožno skoče u njih. Jastreb doleti i pogleda jesu li sve ptičice u svojim gnijezdima i na kraju odleti. Na to, sve ptičice sunožno iskoče iz svojih gnijezda i opet lete po igralištu.



Slika 3. Ptičice u gnijezdu

8.1.5 LOVAC I MEDVJEDIĆI

Djeca „medvjedići“ hodaju četveronoške (pruženih koljena) po dvorani. Na nekoliko mjesta postavljeni su obruči koji predstavljaju medvjede spilje. Na znak lovačke trube (odgojitelj) svi se medvjedići zavuku u svoje spilje i sjedaju u obruč.

8.1.6 DODIR

Djeca stoje u krugu, a jedan trči izvan njega. Dok trči, lagano dodirne jednog u krugu. Dodirnuto dijete trči za njim i nastoji da ga uhvati. Ako uspije, vraća se na svoje mjesto, a prvi nastavlja trčati. Ako ne uspije, mijenjaju se uloge.

8.1.7 KUHARICA

U sredini kruga nalazi se „kuharica“ a djeca u krugu postavljaju joj pitanja.

Svi: „Šta radiš?“

Kuharica: „Kuhala bih ručak.“

Svi: „Zašto ne kuhaš?“

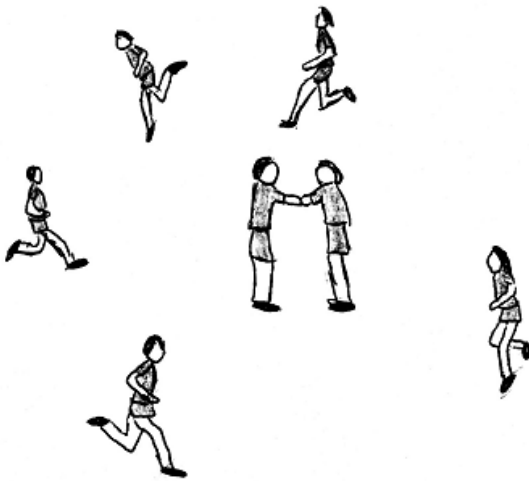
Kuharica: „Trebam lonac.“

Svi: „Uzmi ga.“

Na to se djeca razbježe a „kuharica“ ih juri. Onaj kojeg je uhvatila preuzima njenu ulogu.

8.1.8 KIPOVI

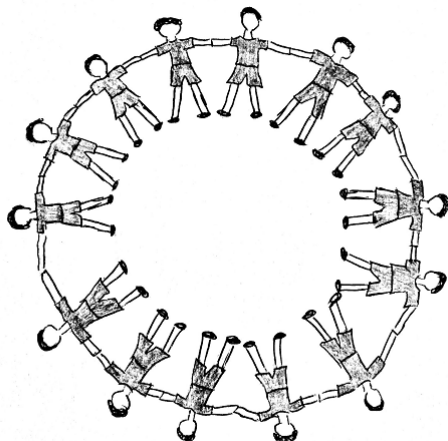
Djeca slobodno trče uokolo dok jedno dijete lovi i uhvaćenoga pretvori u kip. Uhvaćeno dijete, tj. kip ostaje tako stajati u mjestu dok ga netko od ostale djece ne pokrene na način da ga takne rukom. Igra traje dok lovac ne ukipi sve igrače.



Slika 4. Kipovi

8.1.9 RINGE RINGE RAJA

Djeca se uhvate za ruke u kolo. Kolo se okreće, a djeca pjevaju: „Ringe, ringe, raja, doš' o čika Paja, pa pojeo jaja; jedno jaje muć, a mi djeco čuč!“
Na posljednju riječ sva djeca čučnu.



Slika 5. Ringe ringe raja

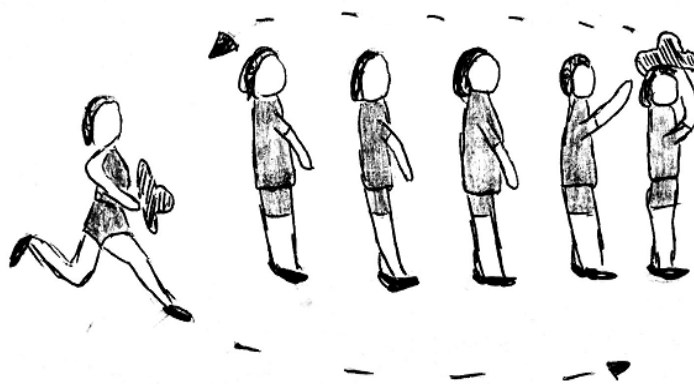
8.2 SREDNJA SKUPINA VRTIČKE DOBI

8.2.1 BOJE BOJE

Jedno dijete lovi, a prije nego što započne loviti naglas kaže, na primjer: „Boja, boja zelena!“ Sva djeca potrče kako bi pronašli i dotaknuli nešto zeleno, dok ih onaj koji lovi pokušava uhvatiti. Kada dijete uhvati nešto što je zelene boje, spašen je i ne može ga se više uloviti. Ako je onaj koji lovi uspio nekoga uhvatiti prije nego što je on dotaknuo tu boju, uhvaćeni postaje onaj koji lovi i oglašava drugu boju. U suprotnom i dalje lovi isto dijete.

8.2.2 DODAVANJE KAPE PREKO GLAVE

Igrači su podijeljeni u kolone, u svakoj po deset. Jedan od drugoga su odmaknuti jedan korak. Prvi iz svake kolone u rukama drži kapu. Na znak odgojitelja, kapu preko glave dodaje igraču iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do zadnjeg igrača. Zadnji iz kolone nakon primitka kape trči na početak kolone i nastavlja s istim zadatkom. Igra je gotova kada se svi izredaju, tj. kada igrač koji je započeo igru dođe na početak kolone i kapu podigne visoko u zrak. Ekipe koje prva obavljaju zadatak pobjeđuju.



Slika 6. Dodavanje kape preko glave

8.2.3 TRČANJE I HODANJE S PROVLAČENJEM

Djeca su podijeljena u parove i trče po prostoru za vježbanje. Na odgojiteljev znak jedan iz para (unaprijed odrediti tko) stane u raskoračni stav, a drugi se provlači ispod njegovih nogu. Nakon toga nastavljaju trčati do idućeg znaka kada mijenjaju uloge. Radi pravilnog opterećenja trčanje izmjenjujemo s hodanjem.

8.2.4 DOBACI MENI

Djeca formiraju krug, a jedno dijete je u sredini i njegov zadatak je u sredini dobacivati naizmjenice loptu od jednog do drugog djeteta. Ono dijete koje uhvati loptu mora je vratiti onom u krugu. Postepeno se brzina dodavanja lopte povećava, a dijete koje ne uhvati loptu ispada iz igre. Pobjeđuje dijete koje je najspretnije te koje najbrže i bez greške hvata i dodaje loptu.

8.2.5 MAGARAC

Djeca stoje u krugu na dogovorenoj udaljenosti i dobacuju loptu jedno drugom, no to ne mora ići redom, tj. loptu bacaju kome žele. Kada nekom prvi put ispadne lopta, dobije slovo M, drugi put A i tako redom, dok jedno ne sakupi sva slova i ne postane magarac. Tada to dijete ispada iz kruga i čeka dok se igra ne završi. Posljednje dijete je pobjednik.

8.2.6 CAR GOVEDAR

Car govedar stoji po strani, a ostali se tiho dogovaraju „gdje su bili i što su radili“. Zatim se upute caru i uglas govore:
„Zdravo, care govedare, tursko magare!“
Car odgovara: „Zdravo djeco, gdje ste bili?“

Djeca mu kažu, na primjer: „U vrtiću“ ili drugačije ako su se drugačije dogovorili.

Tada car upita: „A što ste tamo radili?“

Djeca pantomimom odgovaraju što su radila, a car pogađa.

Ona mu ne odgovore ni „dobro pogađaš“, ni „loše“, ali se zato u trenutku kada je car pogodio svi rastrče. Car shvati da je pogodio i lovi ih. Ulovljeno dijete postaje car i igra se nastavlja.

8.2.7 ŠTAFETA S VREĆICAMA NA GLAVI

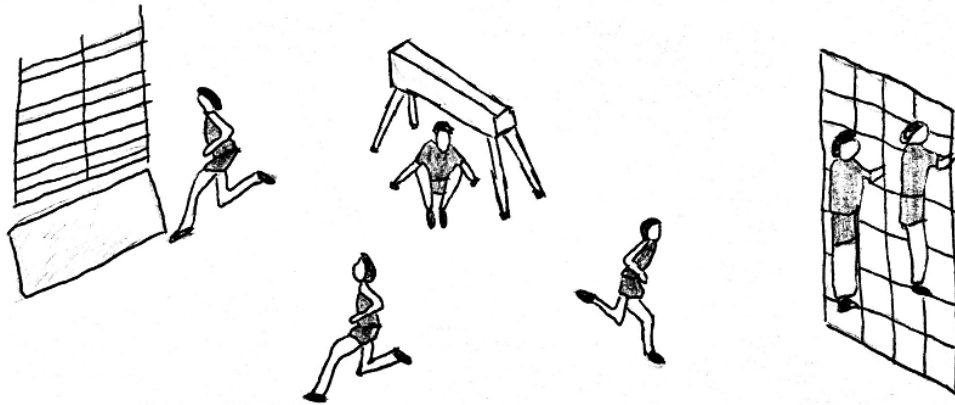
Djeca formiraju ekipe i postavljaju se u kolone na startne linije. Svako dijete prvo u koloni posjeduje vrećicu s pijeskom koju mora noseći ju na glavi prenijeti do markacije i tamo ostaviti, vratiti se natrag trčeći, zatim kreće sljedeći u koloni koji trči do vrećice, stavlja ju na glavu i hodajući s njom na glavi vraća se do sljedećeg u koloni koji zatim ponavlja isto.

8.2.8 DAN – NOĆ

Djeca stoje, a odgojitelj govori „dan“ ili „noć“. Na znak „dan“ ostaju u stojećem stavu, u uspravnom položaju, a na znak „noć“ zadatak im je čučnuti. Dijete koje pogriješi ispadne iz igre. Pobjednik je ono dijete koje bez greške izvršava naredbe i ostane posljednji u igri.

8.2.9 POPLAVA - TUČA

Djeca se kreću slobodno i na povik „Poplava“ nastoje pronaći neko povišeno mjesto i spasiti se od poplave. Na povik „Tuča“ nastoje se negdje dobro sakriti. Igra traje tako što vođa nastoji brzim promjenama povika omesti djecu, odnosno ova igra služi za razvoj snalažljivosti.



Slika 7. Poplava-tuča

8.2.10 ABRAKA – DABRA

Jedno dijete je čarobnjak, a ostala djeca se kreću slobodno po prostoru (bilo bi vrlo zgodno ovu igru igrati uz muziku, tako da djeca plešu.)

Na povik „Abraka – dabra pretvorite se u... npr. stolice!“ sva djeca moraju imitirati izgled stolica. Čarobnjak izabere tada jednu koja mu izgleda najljepše i tada ta stolica postaje čarobnjak koji izdaje drugo naređenje i potom izabire sebi najljepše izveden predmet s kojim onda mijenja ulogu.

8.3 STARIJA SKUPINA VRTIĆKE DOBI

8.3.1 UČITELJICA

Ovo je igra loptom u kojoj sudjeluje najčešće petero, šestero djece. Jedno dijete je učiteljica, a ostali su učenici. Učenici moraju proći osam razreda i to na sljedeći način:

- u prvom razredu učiteljica baca svakom učeniku loptu, a oni moraju uhvatiti loptu i vratiti je učiteljici
- u drugom razredu učenici moraju odbiti upućenu im loptu isprepletenim prstima obje ruke
- u trećem razredu loptu odbijaju šakom
- u četvrtom razredu uhvate loptu, onda je učiteljici vraćaju bacajući je ispod noge
- u petom razredu loptu vraćaju tako da je provuku sebi iza leđa
- u šestom razredu loptu uhvate i vraćaju je bacajući učiteljici jednom rukom
- u osmom razredu prije no što uhvate loptu moraju čučnuti i ustati. Učenik koji pogriješi zauzima posljednju poziciju, a kada na njega dođe red, „ima popravni ispit“, tj. ponavlja način hvatanja i bacanja lopte pri kojem je pogriješio. Učenik koji je prvi prošao kroz sve razrede, postaje učiteljica.

8.3.2 CICE – MICE MARAMICE

Jedno dijete je mačka, a svi ostali su miševi. Miševi čučnu u krug, a mačka s maramicom u ruci trči oko kruga i pjeva:

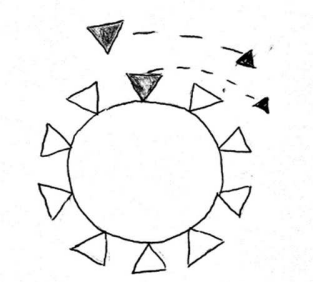
„Cice – mice maramice,
 ide maca oko tebe
 pazi da te ne ogrebe,
 Čuvaj mijo rep
 nemoj biti slijep.
 Ako budeš slijep
 otpast će ti rep.“

Dok pjeva pjesmu i trči oko kruga dijete – maca pokušava neopaženo spustiti maramicu iza leđa nekog djeteta – miša. Ako miš ne opazi da je iza njega spuštена maramica te maca uspije otrčati krug i ponovo stići do njega, taj miš mora u sredinu

krugu. U njemu će čučati sve dok se i nekom drugom djetetu to ne dogodi. Tada se ono vraća na svoje mjesto, a ovo drugo dijete čuča u krugu

Ako miš primijeti da je iza njega bačena maramica, diže se i trči za macom, pokušavajući je uloviti. Ne ulovi li je prije mjesta na kojem je sam čučao (a sada je to mjesto slobodno), maca će čučnuti na njegovo mjesto pa miš tada postaje maca. Ako je ulovi, može se vratiti na svoje mjesto, a ono dijete koje je bilo maca to i dalje ostaje.

Napomena: kada nastoji podmetnuti nekom maramicu dijete – maca koristi razne taktike da prevari nekog od miševa. Saginje se na primjer u trku i „kao da“ podmeće maramicu ili varira tempo trčanja usporavajući tamo gdje želi navesti na pomisao da je bacilo maramicu. Što s ostalim igračima? Prekršaj je reći tj. upozoriti druge. Ako to netko napravi – kvari igru djeca kažu „Polupao si lončiče.“ Ipak se za to nalaze načini – smijehom, pogledom, mimikom, šapatom. Ponekad se na taj način vara i onaj kod koga nije maramica. Brzopleto dijete tada čak zna i potrčati, što izaziva smijeh ostalih.



Slika 8. Cice – mice maramice

8.3.3 IZMAKNI VIJAČI

Voditelj se nalazi u sredini kruga i ima dugu vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Voditelj vrti vijaču po podu, a djeca joj moraju izmaknuti. Ono dijete kojeg vijača dotakne ispada iz igre. Pobjednik je dijete koje je najduže uspjelo izmicati vijači.

8.3.4 GAĐANJE U OBRUČ

Djeca su raspoređena u parove. Parovi su međusobno udaljeni 5 metara i jedan iz para ima tenis lopticu. Na sredini se nalazi obruč. Zadatak je pogoditi lopticom unutar obruča i tako dodati lopticu drugome iz para

8.3.5 ŠTAFETA S KOTRLJANJEM MEDICINKE

Djeca su raspoređena u nekoliko kolona. Svako dijete na čelu kolone ima medicinku koju na dogovoreni znak počinje kotrljati rukom. Kada dođu do stalka koji je udaljen 10 metara od startne linije, obilaze ga i vraćaju se na začelje kolone, a prvo dijete uzima medicinku i ponavlja zadatak. Pobjednik je ona kolona koja prva obavi zadatak.

8.3.6 JEDAN, DVA, TRI, TKO IMA LOPTU

Skupina djece stoji u slobodnoj formaciji. Njima je leđima okrenuto dijete koje baca loptu preko glave. Tko uhvati loptu, skriva ju iza leđa. Na to djeca poviču „jedan, dva, tri, tko ima loptu“. Bacač se tada okreće licem prema djeci, imenuje onog za koga pretpostavlja da ima loptu. Ako pogodi nastavlja bacati loptu dokle god ima uspjeha u pogađanju, a ako ne pogodi na mjesto bacača ide dijete koje je uhvatilo loptu.

8.3.7 PAPIRNATA ŠTAFETA

Djeca se formiraju u kolone i stanu na startne linije. Svaki prvi u koloni ima u jednoj i drugoj ruci po list novinskog papira. Na znak, nastoje postavljanjem papira ispod stopala kretati se prema markaciji i obići je, te se vratiti natrag i predati je sljedećem u koloni. Pobjednička je ekipa ona koja prva to učini.

8.3.8 VUCI TREĆEG

Djeca se podijele u ekipe, po troje u svakoj. Iza obilježene crte jedan igrač čučne, a druga dvojica uhvate ga za ruke. Zadatak je odvući svoga igrača do postavljene markacije i natrag, nakon čega se izmjenjuju. Ekipe koje prva izvrši zadatak je pobjednik.

8.3.9 HVATANJE PAROVA

Ovu igru započinje odabrani par igrača. Ostala djeca također u parovima slobodno se kreću po igralištu, a odabrani igrači ih nastoje uhvatiti. Uhvaćeni par s njima se hvata za ruke i nastavlja hvatati ostale. Par koji najduže ostane neuhvaćen proglašava se pobjednikom i započinje sljedeću igru.

8.3.10. IGRA BROJEVA

Djeca se podijele u više manjih skupina. Svako dijete ima svoj broj, a skupina svoju loptu. Jedno dijete baca loptu uvis i kaže neki broj. Dijete s tim brojem dotrči i uhvati loptu, opet je baci uvis i prozove drugi broj. Ako prozvano dijete loptu ne uhvati, mora čučati tako dugo dok ga netko opet ne prozove, a prijašnji bacač baca loptu opet uvis. Inačica: kao broj 19, samo se lopta ne baca uvis, nego o zid ili o pod.

9. ZAKLJUČAK

Djeca u predškolskoj dobi imaju prirodnu i urođenu potrebu za igrom kao osnovno sredstvo za razvoj i užitek. Elementarne igre kao najjednostavnije igre u sebi objedinjuju fizičke aktivnosti, imaju elemente stvaralačkih igara, potiču na razmišljanje i intelektualni razvoj i ujedno nam služe kao terapijsko sredstvo, a temelj su za ispravan rast i razvoj djeteta.

Igre koje su prilagođene uzrastu djece ujedno im služe kao emocionalni ventili u pražnjenju nakupljene energije i osjećaja. Djeca su ionako zaokupljena svime što ih okružuje, vole sve pipati, istraživati, postavljati pitanja, oponašati pokrete, a kada se umore od jedne aktivnosti traže drugu.

U raznoj je literaturi opisano preko šesto elementarnih igara, što pruža odgojitelju neiscrpan i uvijek svjež izvor zdravih aktivnosti. To je neizrecivo bitno za dječji budući život i navike koje će stvoriti. Elementarne igre kao i kompleksnije igre razvijaju dijete na mnogim aspektima te stvaraju najbitniji temelj za zdrav život i svakodnevne navike budućeg čovjeka, dug, fizički aktivan i discipliniran život naspram sjedilačkog načina života.

Odgojitelj treba potaknuti suradnju sa roditeljima, uključivati, poticati uključivanje djece u sportske programe i neprestano ukazivati na važnost zdravog života.

10. LITERATURA

1. DURAN, M. (1995.) *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada slap.
2. FINDAK, V. (1992.) *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji*. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju Mentorex.
3. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
4. FINDAK, V. (2001.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
5. FINDAK, V. (2011.) *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta.
6. GRGEC-PETROCI, V., VRANKO, M. i REBAC, J. (2010.) *Igra i dijete, dijete i igra*. Zagreb: Obiteljski centar grada Zagreba.
7. IVANKOVIĆ, A. (1973.) *Fizički odgoj djece predškolske dobi. Priručnik za odgajatelje*. Zagreb: Školska knjiga.
8. IVON, H. (2010.) *Dijete, odgojitelj i lutka*. Zagreb: Golden marketing – tehnička knjiga.
9. LAZAR, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
10. NELJAK, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

11. NEMEC, P. i NEMEC, V. (2009.) *Elementarne igre i njihova primjena*. Beograd: SIA.
12. PEJČIĆ, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: VUŠ.
13. RAŠIDAGIĆ, F. (2012.) *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.
14. TOMIĆ, D. (1974.) *Elementarne igre – II izdanje*. Beograd: Partizan.
15. VUČINIĆ, Ž. (2001.) *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto Marketing.

SAŽETAK

Igra je vrlo rado prihvaćena kod djece zato što putem nje dijete zadovoljava svoje potrebe za kretanjem i za društvenim životom.

Promatranjem djece i njihove velike radosti dok se u igri koriste osnovnim pokretima izrađen je veliki broj elementarnih igara prilagođen satovima tjelesne i zdravstvene kulture. Koristeći razne metode rada, poput metode demonstracije ili imitacije, odgojitelj se približava djetetu i njegovom načinu razmišljanja. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture odgojitelj bira koja će se elementarna igra koristiti, ovisno o cilju koji se misli postići igrom, kao i zadatka koji je potrebno realizirati tom prilikom.

Cilj elementarnih igara je prvenstveno razvoj i održanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Prilikom izbora igara potrebno je paziti da su primijenjene dječjem uzrastu i antropološkim karakteristikama djece. Također djeci treba dopustiti da igru sama nadograde, da izmisle nešto novo, ali prije svega da uživaju u njoj.

KLJUČNE RIJEČI: igre, elementarne igre, predškolsko dijete, antropološka obilježja, sat tjelesne i zdravstvene kulture

SUMMARY

Games are very gladly accepted by children because through them a child satisfies his or her need for movement and social life.

Looking at children and their great happiness while using elementary movements in games has led the creation of a large number of elementary games adequate for physical education lessons. Using different working methods of demonstration or imitation, the preschool teacher approaches the child and his or her way of thinking. During the physical education lessons, the preschool teacher chooses which elementary

game to use depending on the aim to be achieved by it and the tasks to be realised on the occasion.

The elementary games' aim is primarily to develop and maintain the motor and functional abilities. When choosing the games, it is important to pay attention for them to be adequate to the children's age and their anthropological characteristics. Children should also be given the opportunity to upgrade the games themselves, to make up something new, and, first of all, to enjoy in them.

KEY WORDS: games, elementary games, preschooler, anthropological characteristics, physical education lesson