

# Tjelesna aktivnost djece predškolske i mlađe školske dobi

---

**Kustić, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:137:384095>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-18**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA KUSTIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE  
ŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, rujan 2024.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ANA KUSTIĆ**

**TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE  
ŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

JMBAG: 0299004698, izvanredni student

Studijski smjer: Sveučilišni prijediplomski studij Rani i predškolski odgoj i  
obrazovanje

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentorica: prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan 2024.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ana Kustić, kandidatkinja za sveučilišnu prvostupnicu ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, 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.

Studentica

---

U Puli, 3. rujna 2024.



## **IZJAVA o korištenju autorskog djela**

Ja, Ana Kustić, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Tjelesna aktivnost djece predškolske i mlađe školske dobi“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 3. rujna 2024.

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....	3
3. ULOGA I ZADAĆA TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI .....	8
4. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA DJECU PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....	10
4.1. Šećerna bolest .....	11
4.2. Pretilost.....	13
4.3. Astma.....	14
5. IGRA KAO DIO TJELESNE AKTIVNOSTI.....	16
5.1. Važnost igre za djecu predškolske i mlađe školske dobi .....	16
5.2. Kineziološke igre .....	17
6. SPORTSKE AKTIVNOSTI .....	19
7. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA/UČITELJA .....	22
8. ISTRAŽIVANJE.....	24
8.1. Rezultati istraživanja .....	24
9. ZAKLJUČAK .....	38
10. LITERATURA.....	40

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u zdravom razvoju djece, posebice u predškolskoj i mlađoj školskoj dobi. U tom razdoblju života, djeca prolaze kroz intenzivan fizički, kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj, a tjelesna aktivnost pridonosi svim tim aspektima razvoja. Kroz igru i sportske aktivnosti, djeca razvijaju motoričke vještine, jačaju mišiće i kosti, ali također uče o suradnji, pravilima i poštenoj igri. Stoga je važno razumjeti i promovirati ulogu tjelesne aktivnosti u ovom periodu života.

Cilj ovog rada je istražiti i analizirati tjelesnu aktivnost djece predškolske i mlađe školske dobi te utvrditi njezin utjecaj na njihov cjelokupni razvoj. Svrha rada je pružiti uvid u značaj tjelesne aktivnosti, istaknuti njene koristi te ukazati na potencijalne prepreke i izazove u poticanju djece na redovitu tjelesnu aktivnost. Osim toga, rad se bavi ulogom obitelji, odgojitelja i učitelja u poticanju djece na bavljenje tjelesnim aktivnostima, kao i važnosti igre kao prirodnog oblika tjelesne aktivnosti.

Cilj istraživanja provedenog u sklopu ovog rada je ispitati stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece te utvrditi koliko se djeca bave sportom izvan vrtića i škole. Kroz anketni upitnik su prikupljeni podatci o učestalosti, vrsti i trajanju sportskih aktivnosti, kao i percepciji roditelja o promjenama koje sportske aktivnosti donose njihovoj djeci.

Struktura rada je osmišljena kako bi se temeljito obradila problematika tjelesne aktivnosti kod djece predškolske i mlađe školske dobi. Nakon uvodnog dijela, u drugom poglavlju opisane su karakteristike rasta i razvoja djece u ovom uzrastu. Treće poglavlje fokusira se na ulogu i zadaće tjelesne aktivnosti, dok se četvrto poglavlje bavi utjecajem tjelesne aktivnosti na zdravlje djece, s posebnim naglaskom na pomoć kod bolesti poput šećerne bolesti, pretilosti i astme. Peto poglavlje istražuje važnost igre kao dijela tjelesne aktivnosti, naglašavajući njen značaj za cjelokupni razvoj djeteta, dok su u šestom poglavlju analizirane različite sportske aktivnosti koje djeca prakticiraju. Uloga obitelji, odgojitelja i učitelja u poticanju tjelesne aktivnosti obrađena je u sedmom poglavlju, ističući važnost suradnje svih uključenih u odgoj i obrazovanje djece. Osmo poglavlje prikazuje rezultate provedenog istraživanja, pružajući

empirijske podatke i analize koji podržavaju teoretske postavke rada. Na kraju, u devetom poglavlju izneseni su zaključci rada, koji sumiraju ključne nalaze. Literatura korištena u izradi rada navedena je u desetom poglavlju, dok jedanaesto poglavlje sadrži popis grafikona korištenih u radu. U dvanaestom poglavlju nalaze se prilozi koji dodatno potkrepljuju iznesene tvrdnje i rezultate. Na samom kraju rada nalazi se sažetak rada na hrvatskom i engleskom jeziku.

Ovaj rad pruža cjelovit pregled važnosti tjelesne aktivnosti za djecu predškolske i mlađe školske dobi, naglašavajući potrebu za kontinuiranim poticanjem djece na bavljenje sportom i tjelesnim aktivnostima te ulogu odraslih u tom procesu.



## 2. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj predstavljaju osnovne biološke procese koji definiraju promjene kroz koje prolaze svi organizmi tijekom svog životnog ciklusa. Rast se odnosi na kvantitativne promjene koje uključuju povećanje fizičkih dimenzija organizma. To može uključivati povećanje visine, težine, volumena ili broja stanica. U kontekstu ljudskog razvoja, rast se najčešće mjeri kroz parametre poput visine, težine i opsega tijela. Ovaj proces je rezultat stanične diobe i proširenja tkiva, što se događa zbog genetskih, hormonalnih i nutritivnih utjecaja (Neljak, 2009).

Razvoj, s druge strane, obuhvaća kvalitativne promjene koje se događaju tijekom životnog ciklusa organizma. To uključuje sazrijevanje fizioloških funkcija, emocionalno sazrijevanje, socijalni razvoj, kao i kognitivni napredak. Razvoj je složeniji od rasta jer uključuje unapređenje i diferencijaciju sposobnosti i funkcija, što omogućuje organizmu da postane sve složeniji i sposobniji za obavljanje različitih zadataka. U ljudskom kontekstu, razvoj uključuje napredak u motoričkim sposobnostima, jezičnim vještinama, emocionalnom razumijevanju i socijalnoj interakciji (Neljak, 2009).

Dakle, rast se odnosi na povećanje fizičkih dimenzija i mase organizma, dok razvoj obuhvaća šire promjene koje vode ka funkcionalnom sazrijevanju i kompleksnosti organizma. Oba procesa su međusobno povezana i ključna za cjelokupni napredak i zdravlje organizma.

Razdoblje predškolske i mlađe školske dobi obuhvaća značajne faze u razvoju djeteta koje su karakterizirane brzim tjelesnim, motoričkim, spoznajnim i socijalno-emocionalnim napredovanjem. Svaka od ovih komponenti razvoja igra ključnu ulogu u formiranju djetetove osobnosti i sposobnosti suočavanja s izazovima okoline (Kosinac, 2011).

**Tjelesni rast** djece obuhvaća povećanje tjelesne mase, visine i obujma glave. Ovaj rast nije konstantan, već se odvija u fazama koje izmjenjuju brže i sporije periode rasta. Dva su ključna razdoblja ubrzanog rasta, a to su od rođenja do šeste godine života te tijekom puberteta. Suprotno tome, sporiji rast karakterističan je za razdoblje od šeste godine do početka puberteta i nakon njega (Mardešić, 2003).

Tijekom predškolskog razdoblja, koje uključuje dob od 3 do 5 godina, djeca rastu prilično ravnomjerno. U prosjeku, godišnje dobivaju između 2 i 2,5 kilograma na težini i narastu od 6 do 8 centimetara. Nakon pete godine, rast postaje stabilniji, s godišnjim povećanjem visine za oko 6 centimetara i dobitkom na težini od 3 do 3,5 kilograma. Kada djeca dostignu dob za polazak u školu, prosječna težina iznosi između 20 i 22 kilograma, dok im visina varira od 115 do 120 centimetara (Mardešić, 2003).

S povećanjem visine i težine dolazi i do promjena u proporcijama tijela. Kod male djece glava je relativno velika u odnosu na tijelo, dok su udovi kratki, a trup okrugao. Mišići tijela i udova prekriveni su debljim slojem potkožnog masnog tkiva. Između pete i sedme godine dolazi do značajnih promjena u izgledu tijela, noge i ruke se produžuju, odnos glave prema tijelu postaje sličniji omjerima odraslih, a potkožno masno tkivo se smanjuje. Rast glave, odnosno lubanje, odražava rast mozga, ali veličina mozga nije povezana s funkcionalnim sposobnostima (Kosinac, 2011).

Kostur djeteta se također razlikuje od kostura odrasle osobe, kako po obliku, tako i po tempu rasta i stupnju okoštavanja. Na primjer, prvih mjeseci života djetetovo zapešće ne sadrži kosti. Tjelesna aktivnost ima značajan utjecaj na oblik grudnog koša, koji do četvrte godine ima oblik stošca s bazom prema dolje, a kasnije se mijenja. Povećane potrebe za disanjem tijekom fizičke aktivnosti utječu na širenje grudnog koša. Posebnu pažnju treba posvetiti kralježnici, koja u ovoj dobi može lako doći do deformacija jer još uvijek nije razvila „optimalne“ krivulje (Sindik, 2008).

U predškolskoj dobi, mišići čine oko trećinu tjelesne mase. Veće mišićne skupine se razvijaju prije manjih, pri čemu su mišići stezači razvijeniji od rastezača. Ovo omogućava djeci lakše pokretanje ruku nego dlanova ili prstiju. Njihova snaga je manja u usporedbi s odraslima, a mišići se brže umaraju. Međutim, dinamičke aktivnosti, koje uključuju kontinuirano kretanje, manje umaraju djecu jer se njihovi mišići bolje opskrbljuju krvlju, a metabolički otpad se brže uklanja. Zbog toga, fizičke aktivnosti za djecu trebaju biti dinamične tako da potiču zdrav razvoj kostiju i mišića (Kosinac, 2011).

Koža djece je tanja i nježnija od kože odraslih te stoga manje učinkovito štiti od naglih promjena temperature. Također je osjetljivija na infekcije i sklonija gubitku topline, što čini djecu ranjivijima u različitim uvjetima (Kosinac, 2011).

Ovi detalji o tjelesnom rastu pružaju uvid u kompleksnost i dinamičnost ovog procesa u predškolskoj i mlađoj školskoj dobi, naglašavajući potrebu za adekvatnom njegom i podrškom kako bi se osigurao zdrav i uravnotežen razvoj (Kosinac, 2011).

**Motorički razvoj** je još jedan ključni aspekt razvoja u ovoj fazi. Motorika i njen razvoj imaju ključnu ulogu u omogućavanju pokreta pojedinih organa i cijelog tijela. Prema Kosincu (2011), posebno su važni veliki poprečnoprugasti mišići kod djece jer omogućuju statičke i dinamičke pokrete kao što su držanje glave, sjedenje, stajanje i hodanje. U prve dvije godine života, razvoj motorike velikih mišića blisko je povezan s psihičkim razvojem djeteta. Zakašnjenja u razvoju držanja glave, sjedenja i hodanja često su povezani s usporenim psihičkim razvojem (Kosinac, 2011).

Motorički razvoj u prvim godinama života je vrlo intenzivan, a najviše se ubrzava između treće i šeste godine, iako tada nije jednoliko brz. Novorođenče odmah nakon rođenja pokazuje samo osnovne pokrete koji su nekoordinirani, prebrzi ili prespori te variraju po intenzitetu. Ovi pokreti su spontani i nisu usmjereni ka određenom cilju niti prilagođeni okolini. S vremenom, dijete stječe sve veću kontrolu nad pokretima, a nekoordinirani pokreti se smanjuju. Kontrolirani motorički pokreti postaju specifične reakcije na podražaje iz okoline, omogućujući djetetu manipulaciju predmetima i bolje ovladavanje okolinom. To uključuje aktivnosti poput hvatanja i hodanja, koje predstavljaju ključne motoričke sposobnosti (Sindik, 2008).

Tijekom prve dvije godine, motorički razvoj značajno doprinosi razvoju intelektualnih sposobnosti. Djeca koja su motorički spretnija lakše prikupljaju informacije iz okoline koja ih okružuje. Motorički razvoj odvija se simetrično i predvidljivo u smjerovima od glave prema nogama i od središta tijela prema ekstremitetima. Neljak (2009) objašnjava da dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa, a tek potom donjih ekstremiteta.

Motorički napredak može se pratiti po djetetovim reakcijama. Kosinac (2011) navodi da se u prvim mjesecima djetetovog života motorika najprije očituje kroz podizanje ruku i okretanje tijela. U drugoj godini života, dijete sve više manipulira predmetima, stoga je važno da prostor u kojem boravi bude opremljen raznovrsnim predmetima kako bi se motorika optimalno razvijala. Treća godina života označava kraj ranog djetinjstva i početak predškolske dobi, koja se može podijeliti u tri starosne

kategorije: mlađe predškolsko doba (3-4 godine), srednje predškolsko doba (4-5 godina) i starije predškolsko doba (5-6 ili 7 godina).

U predškolskoj dobi djeca nastavljaju intenzivno rasti, a njihova opća pokretljivost se povećava. Ovaj period karakteriziraju osnovni oblici kretanja poput hodanja, trčanja, puzanja, skakanja i penjanja. Iako većina djece ovlada svim osnovnim oblicima kretanja, u ovoj dobi još uvijek nisu sposobna za precizne pokrete i nisu spremna za dugotrajne aktivnosti. U trećoj godini djeca se najviše igraju igara bez pravila koje uključuju puno tjelesne aktivnosti poput trčanja, skakanja i valjanja. Kako djeca odrastaju, vrijeme igranja se produžuje, a igre postaju složenije i s pravilima. U četvrtoj i petoj godini, djeca već mogu dobro trčati, razlikuju smjer kretanja i sudjeluju u složenijim igrama (Neljak, 2009).

Važno je spomenuti i biotička motorička znanja koja omogućuju pojedincima da se učinkovito kreću i snalaze u prostoru. Ova motorička znanja su temeljna za daljnji razvoj složenijih motoričkih sposobnosti i ključne su za svakodnevno funkcioniranje. Biotička motorička znanja obuhvaćaju svladavanje prostora, prepreka i otpora te uključuju različite vrste kretanja i manipulacije predmetima u okolini. Motorička znanja omogućuju djetetu da aktivno istražuje i kontrolira svoju okolinu, što je od ključne važnosti za njihov kognitivni i motorički razvoj (Neljak, 2009):

- **Svladavanje prostora** - omogućuje djeci da se učinkovito kreću i orijentiraju u različitim smjerovima i uvjetima. Kroz aktivnosti poput hodanja, trčanja, puzanja, skakanja i svladavanja prepreka, djeca stječu osnovna motorička znanja potrebna za samostalno kretanje. Kretanje u prostoru također uključuje razumijevanje i navigaciju u različitim smjerovima, što je bitno za razvoj njihove samostalnosti.
- **Svladavanje prepreka** - odnosi se na znanje djece da se nose s fizičkim preprekama u njihovoj okolini. Ove aktivnosti uključuju penjanje preko objekata, preskakanje prepreka, puzanje ispod ili kroz uske prostore. Ova znanja razvijaju koordinaciju, ravnotežu i snagu te uče djecu procjenjivati rizike i prilagođavati svoje pokrete specifičnim situacijama.
- **Svladavanje otpora** - uključuje znanja djeteta da manipulira objektima koji pružaju otpor, kao što su guranje, povlačenje ili podizanje teških predmeta. Ove aktivnosti pomažu u jačanju mišića, razvoju motorike i poboljšanju koordinacije

između različitih dijelova tijela. Djeca kroz ove aktivnosti uče kako koristiti svoju snagu na učinkovit način i kako prilagoditi svoje pokrete različitim vrstama otpora.

- **Manipulacija predmetima** - uključuje znanje djece da rukama i prstima obavljaju precizne radnje poput hvatanja, držanja, bacanja, guranja, povlačenja i premještanja objekata. Ova znanja su važna za razvoj dobre motorike koja je potrebna za svakodnevne aktivnosti poput oblačenja, hranjenja i pisanja. Manipulacija predmetima djeci također pomaže pri boljem razumijevanju i interakciji s okolinom.

Razvoj ovih biotičkih motoričkih znanja omogućava djeci da postanu samostalnija i sigurnija u svojim fizičkim sposobnostima. Kroz igru i svakodnevne aktivnosti, djeca uče kako učinkovito koristiti svoje tijelo i prilagoditi se različitim situacijama, a to utječe na njihov cjelokupni razvoj.

**Spoznajni razvoj** je također bitan aspekt ove faze. U predškolskoj dobi, djeca prolaze kroz fazu intenzivnog učenja i otkrivanja. Njihova znatiželja i želja za istraživanjem svijeta oko sebe potiču razvoj osnovnih kognitivnih vještina. Počinju razumijevati uzročno-posljedične veze, razvijaju osnovne matematičke i jezične vještine te pokazuju sve veći interes za simboličku igru i kreativne aktivnosti. U mlađoj školskoj dobi, kognitivne sposobnosti djece značajno se proširuju. Razvijaju sposobnost logičkog razmišljanja, bolje pamćenje i koncentraciju te vještine rješavanja problema. Školski programi dodatno potiču njihov intelektualni razvoj kroz učenje čitanja, pisanja, matematike i drugih predmeta, što im pomaže da bolje razumiju i interpretiraju svijet oko sebe (Neljak, 2009).

Dakle, razdoblje predškolske i mlađe školske dobi karakterizira izuzetno dinamičan razvoj u svim aspektima dječjeg života. Tjelesni rast i motorički razvoj omogućuju djeci da se fizički bolje snalaze u prostoru oko sebe, dok spoznajni razvoj potiče njihovu sposobnost razumijevanja i interakcije s okolinom. Svladavanje prostora, prepreka i otpora dodatno oblikuje njihove fizičke i mentalne sposobnosti, pripremajući ih za buduće izazove i uspjehe (Neljak, 2009).

### **3. ULOGA I ZADAĆA TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

Tjelesna aktivnost se definira kao bilo koji oblik kretanja tijela koji rezultira potrošnjom energije. Ona obuhvaća širok spektar aktivnosti, od svakodnevnih zadataka poput hodanja i penjanja stepenicama, do strukturiranih vježbi i sportskih aktivnosti. Tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u održavanju i poboljšanju zdravlja i dobrobiti kako kod djece, tako i kod odraslih (Findak, 1995).

Za odraslog čovjeka, tjelesna aktivnost uključuje sve vrste kretanja koje doprinose zdravlju i fizičkoj kondiciji. To može biti aerobna aktivnost poput trčanja, plivanja, biciklizma ili plesanja, kao i anaerobne vježbe poput dizanja utega. Preporučuje se da odrasli budu aktivni barem 150 minuta tjedno kroz umjerene aerobne aktivnosti ili 75 minuta kroz intenzivne aktivnosti, uz dodatak vježbi za jačanje mišića, dva ili više puta tjedno. Redovita tjelesna aktivnost kod odraslih smanjuje rizik od kroničnih bolesti poput srčanih bolesti, dijabetesa tipa 2 i nekih oblika raka te poboljšava mentalno zdravlje i kognitivne funkcije (Findak, 1995).

Kod djece je tjelesna aktivnost izuzetno važna za pravilan rast i razvoj. Djeca bi trebala biti fizički aktivna najmanje 60 minuta dnevno, uključujući aktivnosti koje jačaju kosti i mišiće, a te aktivnosti bi trebali prakticirati otprilike 3 puta tjedno. Aktivnosti poput trčanja, skakanja, igranja na igralištu, vožnje bicikla te raznih sportskih aktivnosti, ne samo da potiču tjelesni razvoj, nego i podržavaju kognitivni i socijalni razvoj. Kroz igru i organizirane sportske aktivnosti, djeca uče o timskom radu, pravilima i disciplini, što im pomaže u razvoju društvenih vještina, ali i samopouzdanja (Findak, 1995).

Osim fizičkih koristi, tjelesna aktivnost kod djece i odraslih ima i značajne psihološke prednosti. Ona pomaže u smanjenju stresa, poboljšava raspoloženje, povećava osjećaj zadovoljstva i pomaže u prevenciji anksioznosti i depresije. Redovita fizička aktivnost također potiče bolju kvalitetu sna i općenito poboljšava kvalitetu života (Findak, 1995).

Tjelesna aktivnost igra vrlo važnu ulogu u životu djece predškolske i mlađe školske dobi jer doprinosi njihovom fizičkom, kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju. Kroz redovitu tjelesnu aktivnost, djeca razvijaju osnovne motoričke vještine

koje su temeljne za daljnji razvoj složenijih motoričkih sposobnosti i koordinacije. Redovita fizička aktivnost također pomaže u jačanju kostiju i mišića, što je od velike važnosti za zdravlje skeletnog sustava. Na primjer, aktivnosti poput trčanja i skakanja doprinose povećanju gustoće kostiju, dok kardiorespiratorne vježbe kao što su plivanje i vožnja bicikla poboljšavaju kapacitet pluća i funkciju srca, što doprinosi boljoj općoj kondiciji. Osim toga, tjelesna aktivnost pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine, čime se smanjuje rizik od dječje pretilosti koja može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema kasnije u životu (Krog, 2010).

Fizička aktivnost također igra značajnu ulogu u kognitivnom razvoju djece jer poboljšava njihove sposobnosti učenja i koncentracije. Fizička aktivnost potiče neurogenezu, stvaranje novih neurona, i sinaptogenezu, stvaranje novih sinapsi, što poboljšava funkciju mozga. Djeca koja su redovito tjelesno aktivna imaju bolje rezultate u školi jer tjelesna aktivnost poboljšava pažnju, memoriju i kognitivne funkcije. Aktivnosti koje uključuju prostorno snalaženje, kao što su igre koje zahtijevaju kretanje u različitim smjerovima, pomažu djeci da razviju bolju prostornu percepciju i orijentaciju (Krog, 2010).

Osim fizičkih i kognitivnih benefita, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na emocionalno i socijalno zdravlje djece. Fizička aktivnost pomaže u oslobađanju endorfina, što smanjuje stres i anksioznost te poboljšava opće raspoloženje. Postizanje fizičkih ciljeva, kao što su savladavanje novih vještina ili uspjeh u sportu, jača djetetovo samopouzdanje i osjećaj postignuća. Sudjelovanje u grupnim aktivnostima i sportovima omogućuje djeci da razvijaju vještine timskog rada, komunikacije i poštovanja pravila. Kroz igru i natjecanje djeca uče kako se nositi s pobjedama i porazima, što doprinosi njihovom emocionalnom razvoju (Findak, 1995).

Tjelesna aktivnost u ranoj dobi postavlja temelje za zdrave životne navike koje mogu trajati cijeli život. Djeca koja odrastaju uz redovite tjelesne aktivnosti vjerojatnije će zadržati te navike i u kasnijoj, odrasloj dobi. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik od razvoja kroničnih bolesti poput dijabetesa, srčanih bolesti i hipertenzije u kasnijim godinama. Aktivna djeca imaju veće šanse razviti pozitivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti i zdravoj prehrani, što doprinosi općem zdravlju i dobrobiti (Kosinac, 2011).

## **4. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE PREDŠKOLSKE I MLAĐE ŠKOLSKE DOBI**

Kao što je već ranije spomenuto, tjelesna aktivnost je ključna za razvoj djece predškolske i mlađe školske dobi, igrajući bitnu ulogu u njihovom fizičkom, mentalnom i socijalnom razvoju. Razdoblje od treće do šeste godine je posebno važno jer se tada stvaraju i usvajaju pozitivne životne navike koje djeca mogu zadržati i u odrasloj dobi. Pretpostavlja se da je predškolska dob idealna za usvajanje zdravog i aktivnog načina života. Naime, promjena stavova prema tjelesnoj aktivnosti postaje mnogo teža kasnije u životu, osobito u tinejdžerskoj dobi (Sindik, 2008).

Cilj ranog uključivanja djece u tjelesne aktivnosti je potaknuti razvoj pozitivnih stavova, uvjerenja i ponašanja vezanih za zdrav način života. Kroz primjereno osmišljene aktivnosti, poput igara i sportova, djeca razvijaju osnovne motoričke vještine koje su im potrebne za svakodnevni život. Također, uče o važnosti kretanja, što im otvara različite mogućnosti i poboljšava kvalitetu života (Sindik, 2008).

Kroz kontinuirano ponavljanje različitih pokreta i aktivnosti, djeca razvijaju bolju koordinaciju, skladnost u pokretima i sposobnost upotrebe različitih predmeta. Usvajanje tih vještina pomaže djeci da se lakše snalaze u svakodnevnim situacijama, olakšavajući im daljnje učenje i razvoj sposobnosti (Sindik, 2008).

Tjelesna aktivnost je osnovna ljudska potreba koja je ključna za održavanje zdravlja i prevenciju bolesti. U modernom načinu života, gdje je fizička aktivnost često svedena na minimum, važno je nadoknaditi manjak kretanja kroz specifične programe vježbanja i rekreacijske sportske aktivnosti. Nedostatak tjelesne aktivnosti može oslabiti osnovne motoričke sposobnosti kao što su brzina, snaga i izdržljivost (Sindik, 2008).

U suvremenom društvu, gdje su zdravlje i dobar izgled važni, tjelesna aktivnost je ključna za postizanje i održavanje tih ciljeva. Redovita tjelovježba pomaže u izgradnji mišićne mase, očuvanju koštane mase i održavanju spretnosti, što je važno za izbjegavanje ozljeda poput prijeloma. Aerobne aktivnosti poput biciklizma, plivanja, trčanja i hodanja posebno su korisne jer poboljšavaju razne psihofizičke karakteristike organizma (Sindik, 2008).



Redovita tjelesna aktivnost jača prilagodljive sposobnosti lokomotornog sustava, poboljšava otpornost tkiva, tetiva, ligamenata, hrskavice i kostiju te povećava izdržljivost velikih mišićnih skupina. Kroz aktivnosti poput trčanja, djeca ubrzavaju puls, dublje dišu i jačaju srce, pluća i druge organe (Sindik, 2008).

Tjelesna aktivnost treba biti sastavni dio svakodnevnog života djece, kako kod kuće, tako i u vrtiću i školi. Voditelj tjelesnih aktivnosti, bilo da je roditelj ili odgojitelj/učitelj, mora pažljivo odabrati prikladne aktivnosti i osigurati njihovo pravilno izvođenje (Sindik, 2008).

Međutim, tjelesna aktivnost može imati i negativne učinke ako se ne provodi pravilno. Pretjerano forsiranje i neprimjereno doziranje može dovesti do upala mišića, tetiva, zglobova ili ozljeda. Važno je djeci osigurati dovoljno vremena za oporavak nakon ozljeda i izbjegavati psihičke posljedice neprimjerenim poticajima ili nasiljem. Umjesto forsiranja uspjeha, djecu treba poticati na trud i napredak kako bi se zadržala motivacija i izgradilo samopouzdanje (Sindik, 2008).

Predškolske ustanove igraju ključnu ulogu u promoviranju zdravog načina života. Odgojitelji, odnosno učitelji, su primjer djeci i odgovorni su za planiranje i provođenje svakodnevnih tjelesnih aktivnosti, čime doprinose razvoju zdravih navika kod djece (Sindik, 2008).

Nadalje, tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u održavanju zdravlja djece, posebno onih s kroničnim bolestima poput dijabetesa, pretilosti i astme. Pravilno usmjerena i kontrolirana fizička aktivnost može značajno poboljšati kvalitetu života, smanjiti simptome i komplikacije te potaknuti fizički i mentalni razvoj djece s ovim stanjima (Sindik, 2008).

#### **4.1. Šećerna bolest**

Šećerna bolest, poznata i kao dijabetes, stanje je u kojem tijelo ne može pravilno regulirati razinu šećera u krvi. Ovo stanje zahtijeva pažljivo upravljanje prehranbenim unosom i razinama tjelesne aktivnosti, posebno kod djece. Vježbanje predstavlja važnu ulogu u pomaganju djeci s dijabetesom jer može značajno smanjiti rizik od pretilosti, što je čest problem među dijabetičarima. Kada se tjelesna aktivnost

kombinira sa zdravom prehranom, može se smanjiti potreba za inzulinom kod djece s dijabetesom (Sindik, 2008).

Redovita tjelovježba pomaže u brzom sagorijevanju glukoze i njenom uklanjanju iz krvi, a to pomaže kod održavanja stabilne razine šećera. Za djecu s dijabetesom je važno uravnotežiti unos inzulina i ugljikohidrata s razinom tjelesne aktivnosti. Vježbanje treba biti pažljivo planirano, posebno izbjegavajući dugotrajne aktivnosti tijekom perioda najveće djelotvornosti inzulina kako bi se spriječile hipoglikemijske epizode (Kalish, 2000).

Gotovo sve tjelesne aktivnosti su prikladne za djecu s dijabetesom, pod uvjetom da su pod stručnim nadzorom i da se pažljivo prati razina šećera u krvi. Bilo da se radi o trčanju, plivanju, biciklizmu ili timskim sportovima, djeca s dijabetesom mogu sigurno sudjelovati ako se poduzmu odgovarajuće mjere opreza (Kalish, 2000).

Tjelesna aktivnost nije samo korisna, već je i sastavni dio terapije za dijabetes. Redovita, planirana i organizirana tjelesna aktivnost smanjuje rizik od komplikacija povezanih sa šećernom bolešću, poput kardiovaskularnih bolesti. Vježbanje jača srce, snižava krvni tlak i smanjuje razinu stresa i to osobito kod djece s dijabetesom koja mogu biti podložnija stresu upravo zbog svog zdravstvenog stanja (Kalish, 2000).

Pored toga, tjelesna aktivnost poboljšava osjetljivost na inzulin, što znači da tijelo učinkovitije koristi inzulin i time se može smanjiti potrebna doza. Ovo je posebno važno jer smanjenje potrebe za inzulinom može pomoći u smanjenju rizika od dugoročnih komplikacija dijabetesa (Kalish, 2000).

Važno je, također, educirati djecu i njihove roditelje o pravilnom načinu provođenja tjelesnih aktivnosti. Prije početka vježbanja, dijete treba provjeriti razinu šećera u krvi. Ako je razina niska, treba unijeti dodatne ugljikohidrate prije vježbanja kako bi se spriječila hipoglikemija. Tijekom vježbanja, razinu šećera treba redovito pratiti, a dijete treba imati lako dostupne brze izvore šećera, poput voćnog soka, u slučaju da šećer naglo padne (Sindik, 2008).

## 4.2. Pretilost

Pretilost predstavlja stanje prekomjernog nakupljanja masnoća u tijelu koje se javlja kada unos energije putem hrane značajno premašuje energetska potrošnja. Ključni način za sagorijevanje viška energije je upravo kroz tjelesnu aktivnost, koja igra presudnu ulogu u borbi protiv pretilosti, a posebice kod djece predškolske i mlađe školske dobi (Kalish, 2000).

Djeca s prekomjernom tjelesnom težinom imaju posebne potrebe kada je riječ o tjelesnoj aktivnosti. Iako je vježbanje izuzetno važno za njihovo opće zdravlje i kondiciju, često se događa da ih se ne potiče dovoljno na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Ovakav pristup je štetan jer tjelesna aktivnost može donijeti brojne koristi, uključujući potrošnju dodatnih kalorija, jačanje mišića i povećanje samopouzdanja koje je često slaba točka kod pretilih djece (Kalish, 2000).

Važno je pravilno pristupiti tjelesnoj aktivnosti s pretilom djecom kako bi se izbjeglo odustajanje i stvaranje negativnog stava prema vježbanju. Prvi korak je odabir odgovarajućih vježbi koje ne stvaraju preveliko opterećenje na kosti i zglobove. Aktivnosti koje ne zahtijevaju dodatne težine, poput plivanja, planinarenja, biciklizma i borilačkih vještina, idealne su za pretilu djecu jer je manja vjerojatnost da će doći do ozljeda (Kalish, 2000).

Kod planiranja programa vježbanja za pretilu djecu, ključno je postepeno povećavati intenzitet i trajanje aktivnosti. Početno vježbanje treba biti niskog intenziteta s postepenim povećavanjem kako bi se tijelo prilagodilo naporu i kako bi se smanjio rizik od ozljeda. Na primjer, plivanje je vrlo korisno jer pruža cjelovitu vježbu tijela bez prevelikog opterećenja na zglobove. Slično, biciklizam omogućava kontrolu intenziteta vježbanja, dok planinarenje nudi prednosti tjelesne aktivnosti u prirodnom okruženju, što može biti dodatno motivirajuće za djecu (Kalish, 2000).

Osim fizičkih prednosti, tjelesna aktivnost pomaže pretiloj djeci u izgradnji samopoštovanja i socijalnih vještina. Sudjelovanje u grupnim sportovima ili timskim aktivnostima može im pružiti osjećaj pripadnosti i podrške, što će ujedno pridonijeti i njihovom emocionalnom razvoju. Borilačke vještine, na primjer, ne samo da poboljšavaju fizičku kondiciju, već također potiču disciplinu, samopouzdanje i mentalnu snagu (Kalish, 2000).

Roditelji i odgojitelji/učitelji igraju veliku ulogu u motiviranju pretile djece za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Potrebno je stvoriti poticajno i pozitivno okruženje u kojem se djeca osjećaju sigurno i motivirano. Pružanje podrške, pohvale za napredak i postavljanje realnih ciljeva mogu značajno doprinijeti održavanju interesa djece za vježbanje (Kalish, 2000).

### **4.3. Astma**

Tijekom napada astme dolazi do naglog sužavanja dišnih puteva i time se otežava disanje. Ovo stanje može biti izazvano različitim faktorima kao što su alergeni, hladan zrak ili fizička aktivnost. Ipak, tjelesna aktivnost može biti korisna za djecu s astmom jer pomaže u povećanju kapaciteta pluća, poboljšava cirkulaciju i jača srce. Uz pravilnu kontrolu i upotrebu lijekova, astma ne treba biti prepreka za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Djeca s astmom često uzimaju preventivne lijekove prije vježbanja kako bi smanjili ili potpuno uklonili simptome. Ovi lijekovi omogućuju djeci da sudjeluju u fizičkim aktivnostima bez straha od napada. Prije intenzivnog vježbanja, važno je temeljito se zagrijati. Za djecu s astmom, zagrijavanje mora biti dulje i postupnije kako bi se tijelo bolje pripremilo za napor (Macan i Romić, 2012).

Plivanje je posebno pogodno za djecu s astmom jer se odvija u toplom i vlažnom okruženju koje može doprinijeti smanjenju vjerojatnosti napada. Osim plivanja, djeca s astmom mogu sudjelovati i u mnogim drugim sportovima uz odgovarajuću kontrolu simptoma. Primjerice, sportovi poput hodanja, biciklizma ili joge također mogu biti vrlo korisni (Macan i Romić, 2012).

Pri odabiru tjelesnih aktivnosti za djecu s astmom, potrebno je uzeti u obzir specifične okidače bolesti. Naime, ako je dijete alergično na grinje, preporučuju se aktivnosti na otvorenom kako bi se izbjegao kontakt s alergenima u zatvorenim prostorima. S druge strane, djeca koja pate od sezonske astme trebaju izbjegavati aktivnosti na otvorenom tijekom perioda cvjetanja biljaka na čiju su pelud osjetljiva (Macan i Romić, 2012).

Važno je napomenuti da pravilno upravljanje astmom omogućava djeci da budu fizički aktivna bez straha. Redovita tjelovježba može poboljšati opće zdravlje i smanjiti ozbiljnost astmatičnih simptoma. Na primjer, aerobne aktivnosti poput trčanja ili

skakanja povećavaju kapacitet pluća i jačaju kardiovaskularni sustav. Sportovi kao što su nogomet, košarka ili gimnastika mogu se također prakticirati uz odgovarajuće mjere predostrožnosti (Macan i Romić, 2012).

I ovdje također, roditelji i odgojitelji/učitelji igraju ključnu ulogu u osiguravanju da djeca s astmom mogu sigurno sudjelovati u tjelesnim aktivnostima. To uključuje redovito praćenje djetetovog zdravstvenog stanja, osiguranje dostupnosti lijekova i pružanje podrške tijekom vježbanja. Također je važno educirati dijete o njegovom stanju, kako bi ono samo prepoznalo znakove mogućeg napada i znalo kako pravilno reagirati bez ustručavanja i panike (Macan i Romić, 2012).

## **5. IGRA KAO DIO TJELESNE AKTIVNOSTI**

Dijete se prirodno upušta u igru koristeći predmete iz svoje okoline, slobodno se krećući trčanjem, skakanjem, puzanjem, penjanjem i provlačenjem. Igra pruža djeci zadovoljstvo koje je povezano s njihovom biološkom potrebom za kretanjem (Kosinac, 2011).

Zbog mnogih pozitivnih utjecaja koje igra ima na djecu predškolske i mlađe školske dobi, važno je da ona bude značajan dio njihove tjelesne aktivnosti. Ovaj period djetinjstva je ključno vrijeme za poticanje razvoja motoričkih sposobnosti kroz raznovrsne motoričke igre. Nažalost, današnji uvjeti često ograničavaju prostor za igru zbog skućenih stanova, nedostatka zelenih površina i manjka slobodnog vremena roditelja, a i zbog sve veće upotrebe mobilnih uređaja i interneta od najranije dobi (Sindik, 2008).

Igra je ključna za razvoj djece, omogućuje im da istražuju svoju okolinu, razvijaju jezične i socijalne vještine te potiču maštu i kreativnost. Dok strukturirane igre, vođene od strane odraslih, pomažu u učenju timskog rada i postavljanju ciljeva, nestrukturirane igre, koje proizlaze iz dječje mašte, posebno su važne za poticanje kreativnosti i samostalnosti. Djeca kroz igru prirodno razvijaju motoričke sposobnosti i uče kako koristiti svoje tijelo u različitim situacijama, što doprinosi njihovom cjelokupnom fizičkom, socijalnom i kognitivnom razvoju. Svakodnevna prilika za nestrukturiranu igru je od velike važnosti za optimalan razvoj djece (Ivanković, 1978).

### **5.1. Važnost igre za djecu predškolske i mlađe školske dobi**

Igra je od ključne važnosti za zdrav razvoj djece, osobito u predškolskoj i mlađoj školskoj dobi. Igra je najautonomnija ljudska aktivnost koja ima najveći utjecaj na djecu u ranim fazama života. Kroz igru, djeca zadovoljavaju svoju prirodnu potrebu za kretanjem i istovremeno postižu emotivnu ravnotežu. Ova kombinacija fizičke aktivnosti i emocionalnog zadovoljstva čini igru nezamjenjivom za njihov pravilan rast i razvoj (Findak, 1995).

Za djecu predškolske dobi, igra predstavlja sveobuhvatan način učenja i izražavanja. Kroz jednostavne igre s lako razumljivim pravilima, djeca mogu trčati,

skakati, puzati, penjati se i provlačiti, što im pomaže da razviju osnovne motoričke sposobnosti. Ova fizička aktivnost pomaže djeci da uče surađivati, dijeliti i rješavati probleme (Findak, 1995).

Djeca mlađe školske dobi također imaju koristi od igre, no njihove igre mogu biti složenije i više strukturirane. U ovoj fazi, djeca su spremna za igre koje uključuju više pravila i strategija, kao što su igre hvatanja, skrivanja i traženja. Ove igre ne samo da pomažu u razvijanju njihovih fizičkih sposobnosti, već i potiču razvoj kritičkog razmišljanja, timskog rada i socijalnih interakcija (Ivanković, 1978).

Raznovrsnost igara značajno doprinosi kvaliteti dječjeg razvoja. Što su igre raznovrsnije, to je veći njihov doprinos fizičkom, socijalnom i kognitivnom razvoju djece. Igre koje uključuju različite pokrete i pomagala, kao što su lopte, konopci i sprave za penjanje, pomažu djeci da razviju motoriku. Kroz ove aktivnosti djeca postaju svjesna svojih fizičkih mogućnosti i sposobnosti interakcije s okolinom, a to im daje osjećaj samopouzdanja i kompetentnosti (Ivanković, 1978).

## 5.2. Kineziološke igre

Kineziološke igre uključuju sve aktivnosti koje zahtijevaju pokret i kretanje djece. Ove igre su ključni dio programa rada s predškolskom djecom jer podržavaju cjelokupan razvoj djeteta, uključujući fizički, kognitivni i socijalni aspekt. Kineziološke igre su posebno važne za razvoj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djeteta. U predškolskom uzrastu i mlađoj školskoj dobi, mnoge od ovih igara povezuju pokret s verbalnim izražavanjem, glazbom i pjevanjem, a to ih čini kombinacijom kinezioloških i nekinezioloških elemenata (Neljak, 2009).

Dječje igre su raznolike i pokrivaju širok spektar razvoja, od senzornog i motoričkog do intelektualnog i emocionalnog. Prema Neljaku (2009), ove se igre mogu podijeliti prema kronološkoj dobi djece i njihovom pojavljivanju u predškolskom uzrastu:

1. **Spontane igre** - ove igre nastaju spontano i prirodno iz djetetove potrebe za kretanjem i istraživanjem okoline. Primjeri uključuju trčanje, skakanje i puzanje

bez unaprijed određenih pravila. Djeca slobodno istražuju svoje okruženje i razvijaju motoričke sposobnosti i znanja kroz ove igre.

2. **Igre pretvaranja** - u ovim igrama djeca koriste svoju maštu da se pretvaraju da su različiti likovi, životinje ili da se nalaze u različitim situacijama. To može uključivati igranje uloga kao što su liječnici, kuhari ili superheroji. Ove igre omogućuju djeci da istraže socijalne uloge i razvijaju svoje socijalne i komunikacijske vještine.
3. **Igre stvaranja** - ove igre potiču kreativnost i inovaciju kod djece. Djeca koriste različite materijale za gradnju, crtanje ili izradu nečega novog, a putem toga razvijaju dobre motoričke vještine i maštu. Igre stvaranja također potiču rješavanje problema i logičko razmišljanje dok djeca smišljaju kako konstruirati i oblikovati svoje kreacije.
4. **Igre s jednostavnim pravilima** - ove igre imaju jednostavna pravila koja su lako razumljiva djeci. Primjeri uključuju igre kao što su "lovice" ili "skrivača", gdje su pravila jasna i lako se prate. Takve igre pomažu djeci da razumiju osnovne koncepte pravila i strukture, razvijajući pritom i svoje socijalne vještine kroz interakciju s drugom djecom.
5. **Igre sa složenim pravilima** - kako djeca rastu, mogu sudjelovati u igrama koje zahtijevaju složenija pravila i strategije. Ove igre razvijaju njihove kognitivne vještine, sposobnost planiranja i timskog rada. Primjeri uključuju igre poput nekih ekipnih sportskih igara. Ove igre potiču djecu na razmišljanje unaprijed, donošenje odluka i suradnju s drugima kako bi postigli zajednički cilj.

Ova podjela omogućava prilagodbu igara prema dobi i sposobnostima djece jer je to važno zbog njihovog pravilnog razvoja. Kineziološke igre potiču napredak u raznim pogledima i tako predstavljaju nezamjenjiv dio ranog obrazovanja.



## 6. SPORTSKE AKTIVNOSTI

Sport ima brojne pozitivne učinke na dječji organizam, a osim toga pomaže u oblikovanju djetetove volje i karaktera. Sport uči djecu poštenoj igri, ima ključnu ulogu u socijalizaciji i olakšava prilagodbu društvenoj zajednici. Aktivna djeca imaju bolje pamćenje, lakše uče, bolje podnose opterećenja i snalažljivija su. Sport djecu uvodi u organizirani sustav gdje se cijene red i disciplina (Sindik, 2008).

Za djecu je privlačno što je svaki sport zapravo neka vrsta igre. U predškolskoj dobi, igra je dominantan oblik aktivnosti, dok u mlađoj školskoj dobi sport zadržava motivirajući element igre, potiče interes i olakšava stjecanje novih vještina. Sportske aktivnosti pomažu djeci da razviju motoričke i psihičke sposobnosti, jačaju imunitet i zdravlje te pridonose njihovoj socijalizaciji i komunikaciji. Kroz sport djeca razvijaju i higijenske navike te uče o zdravoj prehrani (Sindik, 2008).

Pravilan izbor sporta izuzetno je važan za uspjeh djeteta. Svaki sport zahtijeva određene motoričke sposobnosti poput koordinacije, preciznosti, ravnoteže, brzine i fleksibilnosti. Djeca se mogu uključiti u sportove spontano, uz podršku roditelja ili nakon procjene njihovih sposobnosti. Iako su gotovo svi sportovi korisni za razvoj djeteta, elementarni sportovi poput plivanja, gimnastike i trčanja su posebno preporučljivi jer svestrano potiču razvoj tijela (Pulkkinen, 2008).

Organizirane sportske aktivnosti trebaju provoditi stručnjaci kao što su kineziolozi i odgojitelji, s prilagođenim intenzitetom i trajanjem prema dobi djece. Aktivnosti se održavaju dva puta tjedno, a trajanje varira od 30 do 60 minuta. Važno je da se djeca ne osjećaju prisiljenima baviti određenim sportom, na primjer zbog ambicija roditelja jer to može izazvati odbojnost prema tom sportu, ali i općenito prema svim drugim sportovima (Pulkkinen, 2008).

Natjecanja u predškolskoj dobi trebaju imati karakteristike rekreativnih aktivnosti, gdje je rezultat manje važan. Fokus treba biti na zdravlju, druženju i kvalitetnom provođenju slobodnog vremena. Djeca se prirodno uspoređuju s drugima, što može biti poticajno, ali i opasno za njihov socio-emocionalni razvoj. Stoga je ključno da natjecanja budu organizirana tako da djeca razviju pozitivan stav prema sportu (Sindik, 2008).

U mlađoj školskoj dobi djeca su mentalno i fizički spremnija za složenije sportske aktivnosti, ali je i dalje važno zadržati element igre i zabave. Sportske aktivnosti trebaju biti prilagođene njihovim sposobnostima i interesima, kako bi djeca nastavila uživati u sportu i kako bi neprestano razvijala svoje vještine.

Natjecanja u sportu za djecu predškolske i mlađe školske dobi mogu imati i pozitivne i negativne učinke. S jedne strane, natjecanja pomažu u razvoju motoričkih vještina. Djeca uče kako pravilno izvoditi različite pokrete, što poboljšava njihovu koordinaciju, ravnotežu i preciznost. Redovito sudjelovanje u natjecanjima potiče ih na kontinuirano usavršavanje tih vještina i teže ka tome da budu što bolji (Sindik, 2008).

Osim toga, natjecanja pružaju priliku za socijalizaciju i timski rad. Djeca uče surađivati s drugima, razvijajući osjećaj timskog duha i razumijevanje važnosti zajedničkog rada za postizanje ciljeva. Ovo iskustvo pomaže im u razvoju komunikacijskih vještina i razumijevanju dinamike grupe (Sindik, 2008).

Natjecanja također igraju važnu ulogu u razvoju emocionalne inteligencije. Djeca se uče nositi s pobjedama i porazima, razvijajući emocionalnu otpornost. Uče prepoznati i kontrolirati svoje emocije te razvijaju empatiju prema suigračima i protivnicima. Ove lekcije su ključne za njihovo emocionalno sazrijevanje (Sindik, 2008).

Sudjelovanje u natjecanjima može povećati samopouzdanje i samopoštovanje djece. Postizanje osobnih ciljeva i dobivanje priznanja za trud može značajno ojačati njihov osjećaj vlastite vrijednosti. Kada djeca vide rezultate svog rada, osjećaju se ponosno i motivirano za daljnje aktivnosti (Sindik, 2008).

Međutim, natjecanja mogu imati i nepoželjne učinke ako nisu pravilno organizirana i vođena. Djeca predškolske dobi nisu uvijek sposobna realno se suočiti s posljedicama neuspjeha. Zbog toga je važno osigurati da natjecanja imaju karakteristike rekreacijskih aktivnosti, gdje je rezultat u drugom planu, a naglasak je na zabavi, učenju i zdravom razvoju (Sindik, 2008).

Natjecanja koja su previše fokusirana na postizanje visokih rezultata mogu dovesti do stresa i negativnih emocija kod djece. Ako djeca osjećaju preveliki pritisak da pobijede, mogu razviti strah od neuspjeha koji može imati dugoročno negativan utjecaj na njihovu motivaciju i samopouzdanje. Također, preintenzivna natjecanja

mogu povećati rizik od ozljeda, s obzirom na to da dječji mišići i zglobovi još uvijek nisu u potpunosti razvijeni (Sindik, 2008).

Da bi se izbjegli negativni učinci natjecanja, važno je osigurati da ona budu prilagođena dobi i sposobnostima djece. Treba se fokusirati na pozitivne aspekte sudjelovanja. Djeci treba omogućiti da uživaju u sportu bez osjećaja pritiska i straha od neuspjeha. Na taj način, natjecanja mogu biti korisna i poticajna iskustva koja pridonose njihovom cjelokupnom razvoju (Sindik, 2008).

## 7. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA/UČITELJA

Obitelj ima ključnu ulogu u formiranju navika i ponašanja djece predškolske i mlađe školske dobi. Roditelji su glavni organizatori obiteljskih aktivnosti te bi trebali uključivati jednostavne tjelesne aktivnosti kao što su posjeti igralištima, odlazak na plažu, zajedničke igre, šetnje i slično. Roditelji i starija braća i sestre služe kao uzori mlađoj djeci. Kada se članovi obitelji bave tjelesnim aktivnostima, djeca su sklona slijediti njihov primjer. Ako roditelji potiču igru i tjelesnu aktivnost te omogućuju djeci pristup odgovarajućim igralištima i spravama, djeca će prirodno postati tjelesno aktivnija (Karković, 1998).

Roditelji bi trebali poticati djecu na zajedničko provođenje vremena kroz tjelesne aktivnosti i igre te ih motivirati za sudjelovanje u sportovima koji su prilagođeni njihovoj dobi, psihofizičkim mogućnostima i individualnim specifičnostima. Na taj način, djeca mogu sudjelovati u aktivnostima koje pozitivno utječu na njihovo zdravlje, raspoloženje i cjelokupni psihomotorni razvoj (Karković, 1998).

Važno je da roditelji razumiju razvojne potrebe svojih predškolaca i mlađih školaraca. Pravilnim postupcima i stvaranjem sigurnog prostora prilagođenog djetetovoj dobi, omogućavaju djeci da slobodno izraze svoj interes i budu aktivna. Kroz stvaranje sigurnih prostora gdje dijete može izmjenjivati različite aktivnosti, roditelji motiviraju djecu da ponavljaju aktivnosti dok ne postignu zadovoljavajući nivo vještine i uživanja (Karković, 1998).

Odgojitelji i učitelji također igraju ključnu ulogu u promicanju tjelesne aktivnosti među djecom. Njihova odgovornost nije samo organiziranje aktivnosti, već i osiguravanje da te aktivnosti budu sigurne, zanimljive i prilagođene individualnim potrebama svakog djeteta. Kako bi uspješno provodili tjelesne aktivnosti, odgojitelji moraju dobro poznavati djecu s kojom rade, uključujući njihove sposobnosti, želje i potrebe, ali i njihovo zdravstveno stanje (Findak, 1995).

Primarni cilj odgojitelja i učitelja u provedbi tjelesne aktivnosti je omogućiti svakom djetetu aktivno sudjelovanje. To znači da se aktivnosti trebaju planirati na način koji uključuje sve, bez obzira na njihove trenutne sposobnosti. Prikladne vježbe i igre prilagođavaju se trenutnom antropološkom statusu djece, što znači da odgojitelji i učitelji moraju biti dobro upućeni u tjelesni i psihički razvoj djece (Findak, 1995).

Odgojitelji i učitelji trebaju biti jasni i precizni u svojoj komunikaciji, koristeći razumljiv jezik i ton prilagođen djeci. Trebaju posjedovati dobar verbalni izričaj jer je jasno i razumljivo komuniciranje ključno za vođenje aktivnosti. Upute koje daju djeci trebaju biti jednostavne, kratke i jasne. Koristeći slikovit govor, intonaciju i dikciju koja je prilagođena dječjoj dobi, mogu motivirati djecu i zadržati njihovu pažnju (Findak, 1995).

U vrtićima i školama, odgojitelji i učitelji osmišljavaju raznovrsne tjelesne aktivnosti kao što su jutarnja tjelovježba, vježbe uz glazbu, sportske igre i pokretne igre. Ove aktivnosti potiču cjelokupan rast i razvoj djece, promiču suradnju među djecom, pomažu u usvajanju zdravih životnih navika i razvijaju pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti (Findak, 1995).

Kako bi djeca razvila ljubav prema tjelesnoj aktivnosti, odgojitelji i učitelji bi trebali pokazivati pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, biti tjelesno aktivni i zračiti entuzijazmom i energijom. Njihova pažljivost, strpljivost, susretljivost i toplina ključni su za stvaranje pozitivnog okruženja u kojem se djeca osjećaju sigurno i motivirano za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima (Findak, 1995).

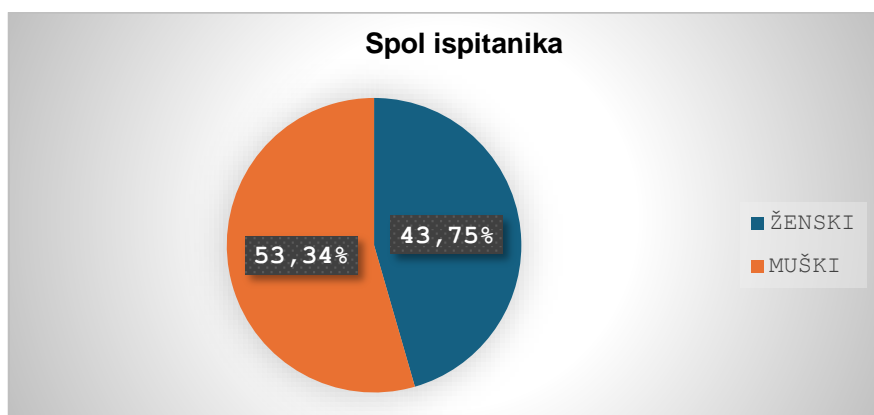
Osim toga, odgojitelji i učitelji igraju važnu ulogu u stvaranju pozitivnog stava prema sportu i tjelesnoj aktivnosti. Njihova sposobnost da prilagode aktivnosti svakom djetetu, da ga motiviraju i podrže te da mu pruže pozitivne povratne informacije ključna je za dugoročno uključivanje djece u tjelesne aktivnosti. Kroz pažljivo vođenje i primjer, odgojitelji i učitelji pomažu djeci da razviju zdrave životne navike koje će ih pratiti kroz cijeli život (Findak, 1995).

## 8. ISTRAŽIVANJE

Kako bi se dublje razumio utjecaj tjelesnih aktivnosti na djecu, provedeno je online istraživanje u obliku ankete putem Google Forms obrasca u kojem je sudjelovalo 123 ispitanika, odnosno roditelja djece predškolske i mlađe školske dobi. Anketni upitnik ima 15 pitanja, a cilj je bio ispitati u kojoj se mjeri djeca bave sportskim aktivnostima izvan vrtića i škole, koje vrste aktivnosti preferiraju, koliko često sudjeluju u tim aktivnostima i koliko traju njihovi treninzi. Također, istraženo je kako roditelji percipiraju promjene kod svoje djece nakon uključivanja u sportske aktivnosti te koliko vremena njihova djeca provode na otvorenom i kojim se aktivnostima bave tijekom tog vremena.

Prikupljeni podaci pružaju uvid u obrasce tjelesne aktivnosti djece izvan formalnih obrazovnih okvira. Anketni upitnik je omogućio da se detaljno analiziraju učestalost i vrsta aktivnosti, kao i percepcija roditelja o utjecaju tih aktivnosti na djecu. Podaci su obrađeni statističkim programom Statistica for Windows 13.

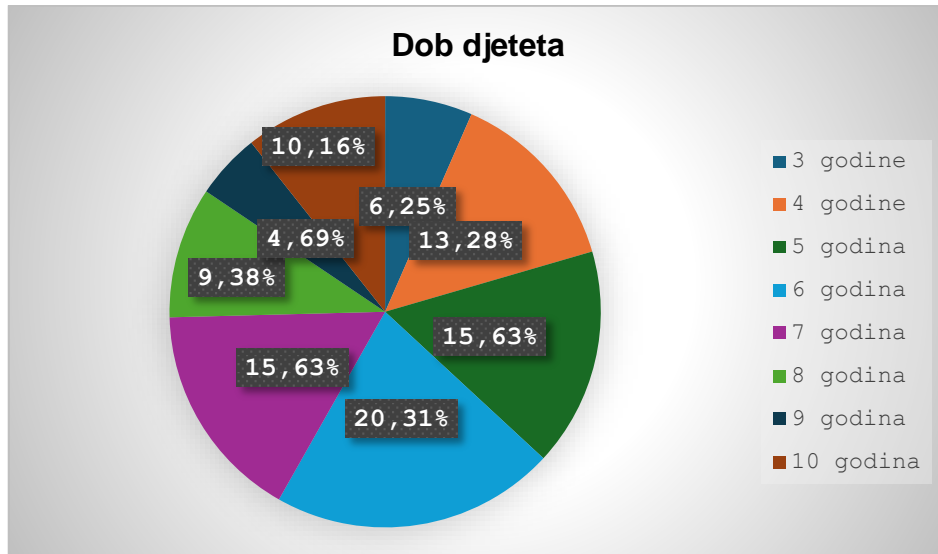
### 8.1. Rezultati istraživanja



Slika 1. Spol ispitanika

Prvo pitanje u anketnom upitniku (grafikon 1) se odnosilo na spol ispitanika. Cilj ovog pitanja bio je utvrditi demografski profil roditelja koji su sudjelovali u istraživanju. Rezultati ovog pitanja pokazali su da je 53,34 % ispitanika muškog spola, a s druge strane, ženskih ispitanika bilo je 43,75 %. Ova ravnomjerna zastupljenost oba spola

omogućuje objektivniju analizu i interpretaciju podataka. To će doprinijeti cjelovitoj slici o tome kako oba roditelja percipiraju i podržavaju tjelesnu aktivnost svoje djece izvan vrtića i škole.



Slika 2. Dob djece

Drugo pitanje (slika 2) je bilo usmjereno na dob djece čiji su roditelji sudjelovali u istraživanju. Cilj je bio dobiti jasnu sliku o dobnoj strukturi djece koja se bave sportskim aktivnostima izvan vrtića ili škole. Djeca u dobi od 6 godina čine najveći postotak ispitanih – 20,31 %. Najmanje zastupljena skupina u anketnom upitniku su djeca od 9 godina, koja čine 4,69 %. Ovi podaci pokazuju da su u istraživanju sudjelovali roditelji djece raznolike dobi, od 3 do 10 godina. Najveći broj djece nalazi se u skupinama od 5, 6 i 7 godina, što čini više od pola ukupnog uzorka. Ovaj široki raspon dobnih skupina omogućava bolje razumijevanje kako se sportske aktivnosti primjenjuju kod djece u različitim razdobljima predškolskog i mlađeg školskog uzrasta.



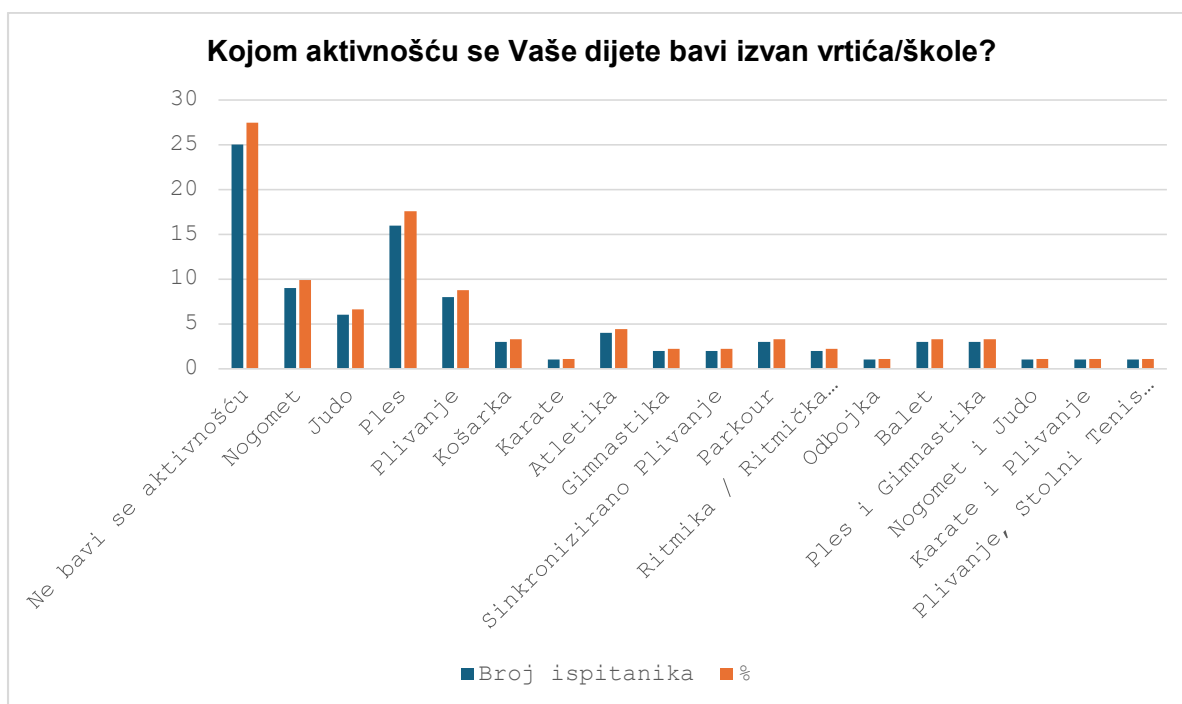
Slika 3. Sportske aktivnosti izvan vrtića/škole – rana i predškolska dob



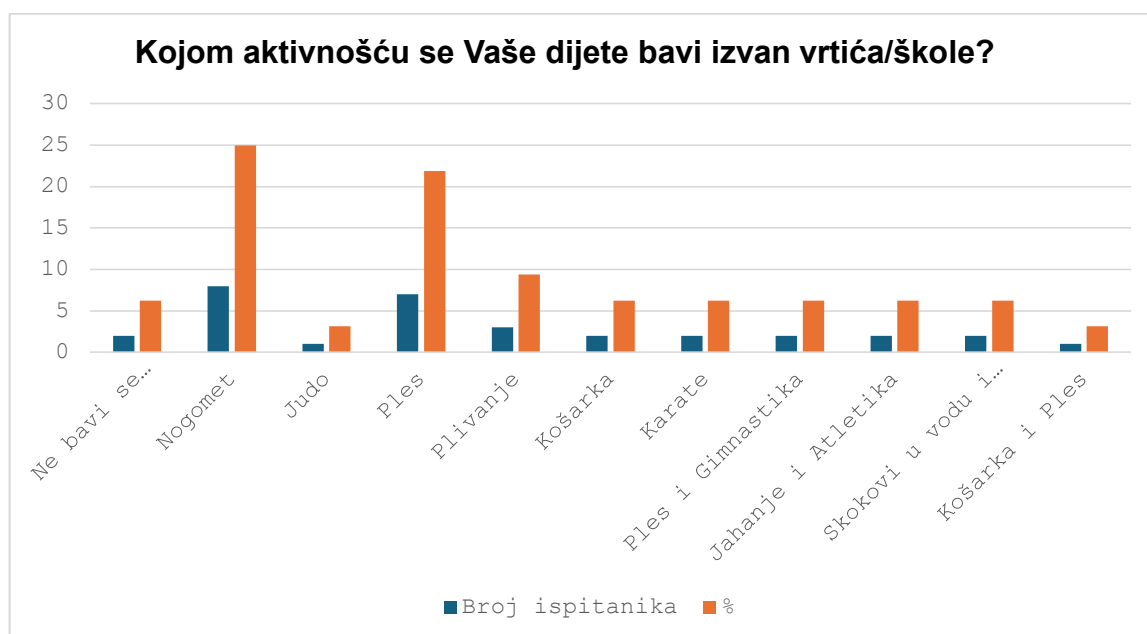
Slika 4. Sportske aktivnosti izvan vrtića/škole – mlađa školska dob

Slike 3 i 4 pokazuju angažman djece u sportskim aktivnostima izvan okvira vrtića i škole. Prema rezultatima, u ranoj i predškolskoj dobi, 72,53 % djece sudjeluje u takvim aktivnostima, dok njih 27,47 % ne sudjeluje. S druge strane, što se tiče mlađe školske dobi, samo 6,45 % djece ne sudjeluje u tim aktivnostima, dok se 93,55 % bavi sportskim aktivnostima izvan vrtića i škole. Time se pokazuje da je postotak djece koja se bave sportskim aktivnostima veći među mlađom školskom djecom nego među onima u predškolskoj dobi.





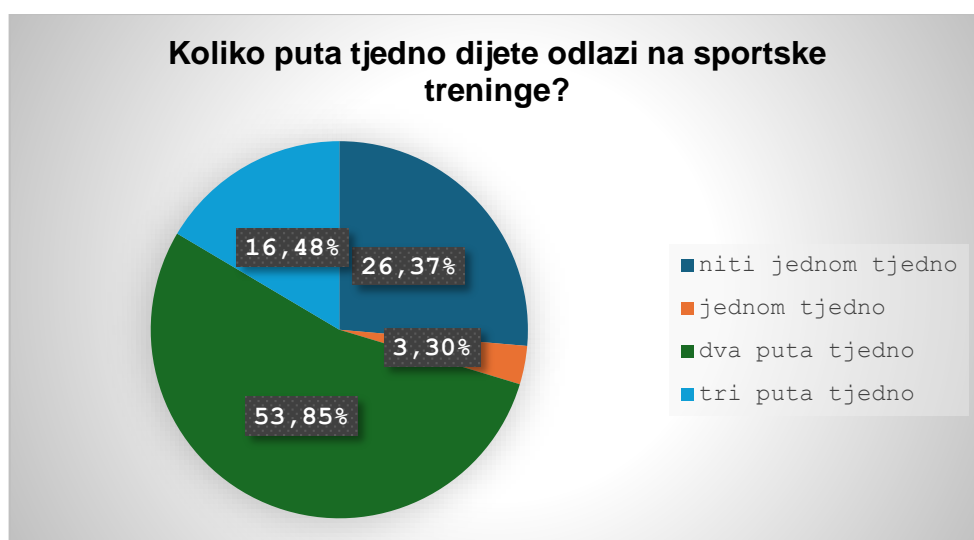
Slika 5. Aktivnosti kojima se djeca bave izvan vrtića/škole – rana i predškolska dob



Slika 6. Aktivnosti kojima se djeca bave izvan vrtića/škole – mlađa školska dob

U ranoj i predškolskoj dobi, najveći postotak je onih koji se ne bave nikakvom aktivnošću – 27,47 % (slika 5). Nadalje, može se vidjeti kako se najviše djece bavi nogometom, plivanjem i plesom. Ples je najpopularnija aktivnost sa 17,58 %, dok su nogomet i plivanje također značajno zastupljeni sa 9,89 % i 8,79 %. Najmanje djece

se bavi karateom (samo jedno). Četvero djece u ovoj dobi se bavi više od jednim sportom. Kada je riječ o mlađoj školskoj dobi (slika 6), također se ističu nogomet i ples kao najpopularniji sportovi, sa 25 %, odnosno 21,88 %. Nasuprot tome, judo je najmanje popularan sport u ovoj dobi. Također, i u ovoj dobnoj skupini se četvero djece bavi više od jednim sportom. Usporedba ova dva grafikona pokazuje da su nogomet i ples najpopularniji sportovi u obje dobne skupine. Međutim, postotak djece koja se bave nogometom je znatno veći u mlađoj školskoj dobi (25 %) u odnosu na ranu i predškolsku dob (9,89 %). Može se zaključiti i da je postotak djece koja se bave plesom sličan u obje dobne skupine.

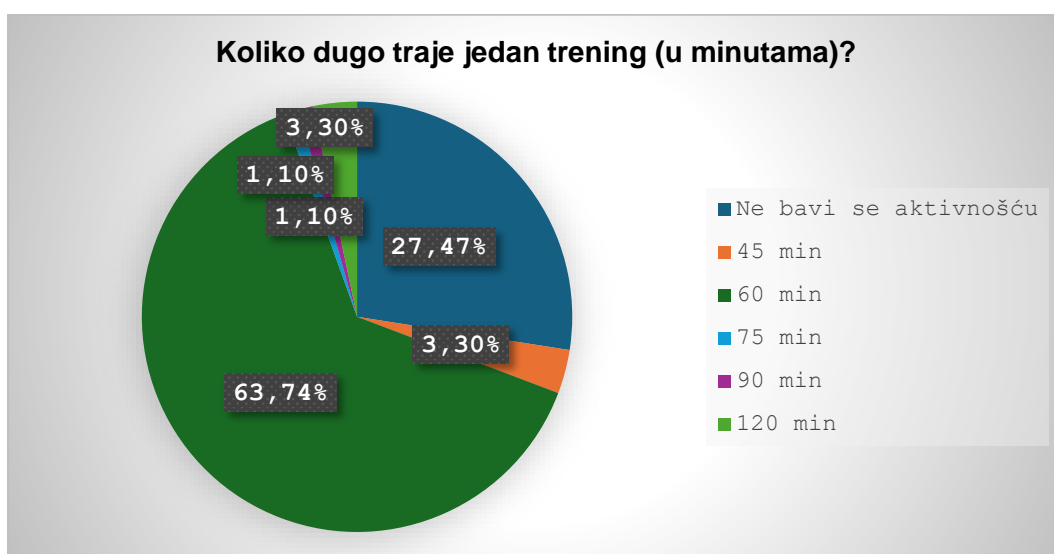


Slika 7. Učestalost odlazaka djeteta na sportske treninge – rana i predškolska dob

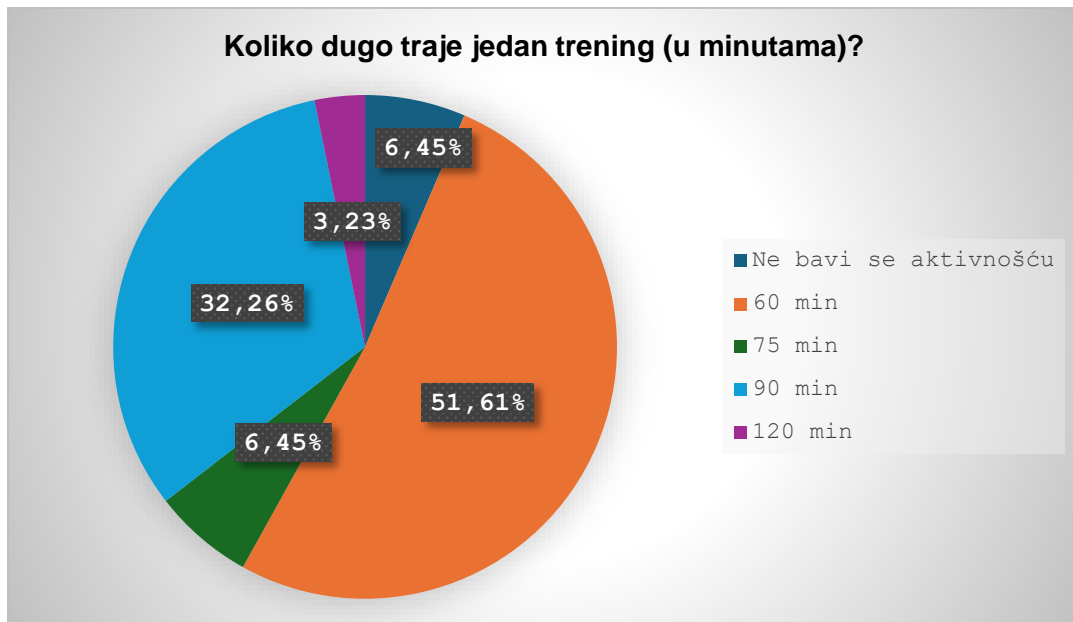


Slika 8. Učestalost odlazaka djeteta na sportske treninge – mlađa školska dob

Slike 7 i 8 prikazuju učestalost odlazaka djece na sportske treninge. U ranoj i predškolskoj dobi, 53,85 % ide na treninge 2 puta tjedno, 16,48 % ide na treninge 3 puta tjedno, dok 3,30 % ide jednom tjedno. Njih čak 26,37 % uopće ne ide na treninge. Kada je riječ o mlađoj školskoj dobi, većina djece (58,06 %) ide na treninge 3 puta tjedno. Zatim, 32,26 % ide 2 puta tjedno, dok 9,68 % djece uopće ne ide na sportske treninge. Usporedba ovih rezultata pokazuje da je veći postotak djece u mlađoj školskoj dobi koja idu na treninge 3 puta tjedno u odnosu na ranu i predškolsku dob. Također, u ranoj i predškolskoj dobi veći postotak djece uopće ne ide na sportske treninge u usporedbi s mlađom školskom dobi.



Slika 9. Trajanje jednog treninga u minutama – rana i predškolska dob



Slika 10. Trajanje jednog treninga u minutama – mlađa školska dob

Slike 9 i 10 prikazuju trajanje jednog treninga u minutama. U ranoj i predškolskoj dobi, najveći broj djece ide na treninge koji traju 60 minuta. Radi se o čak 63,74 % djece. Slično tome, u mlađoj školskoj dobi, 51,61 % djece ide na treninge također u trajanju od 60 minuta. Ovo pokazuje da većina djece, bez obzira na dob, preferira treninge koji traju oko 60 minuta. To može biti zbog optimalne dužine treninga koja zadovoljava njihovu pažnju i energiju.

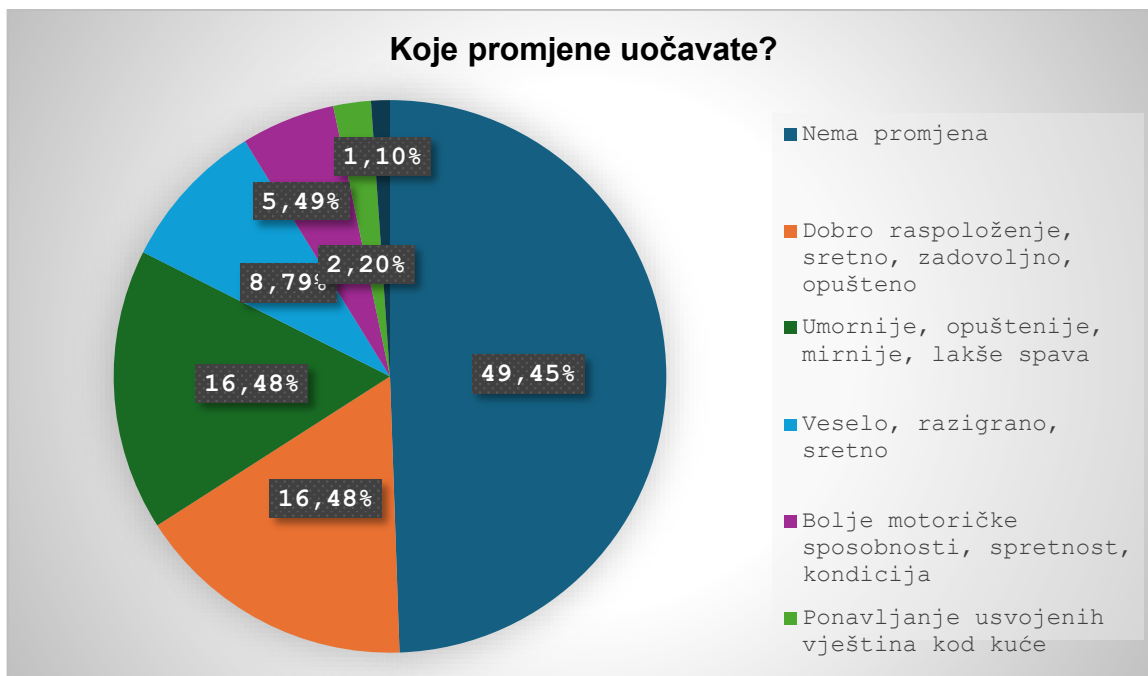


Slika 11. Vidljivost promjena na djetetu nakon sportskih aktivnosti – rana i predškolska dob

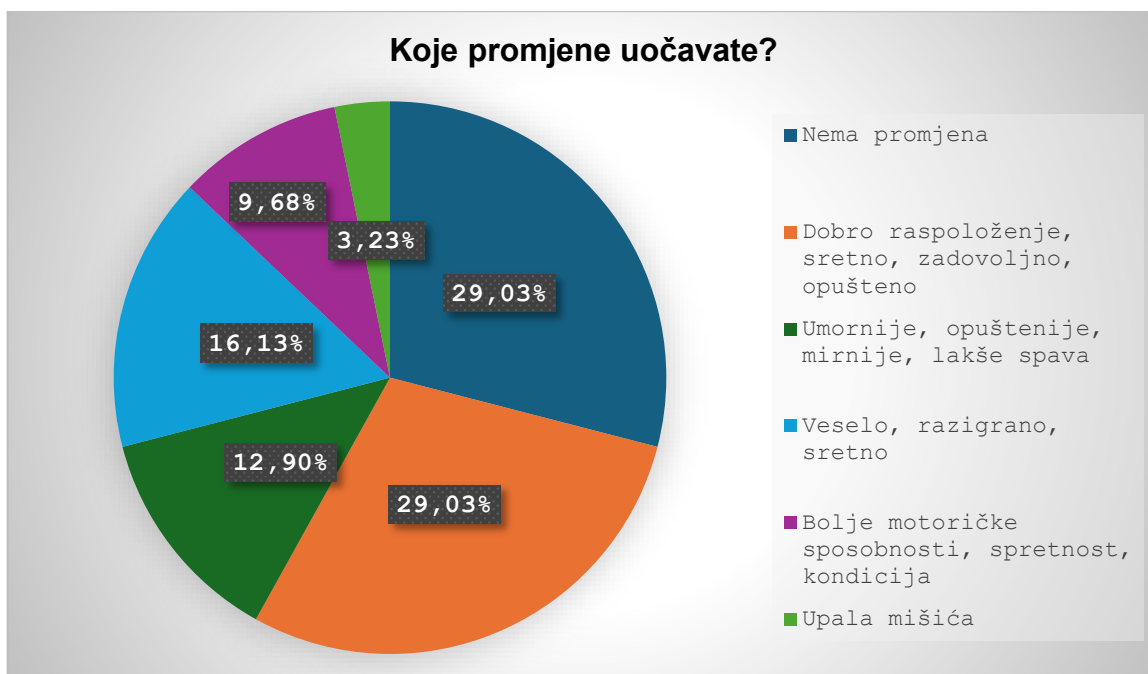


*Slika 12.* Vidljivost promjena na djetetu nakon sportskih aktivnosti – mlađa školska dob

Slike 11 i 12 odnose se na vidljivost promjena na djetetu nakon sportskih aktivnosti. U ranoj i predškolskoj dobi, 53,85 % roditelja izjavilo je da primjećuje promjene na svojoj djeci nakon sportskih aktivnosti, dok 46,15 % njih nije primijetilo promjene. S druge strane, u mlađoj školskoj dobi, većina roditelja (70,97 %) primjećuje promjene na svojoj djeci nakon sportskih aktivnosti, dok 29,03 % njih ne primjećuje. Ovo ukazuje na to da sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima može imati vidljive pozitivne učinke na njih, posebno u mlađoj školskoj dobi. Promjene u ponašanju ili raspoloženju djeteta mogu biti rezultat fizičkog napretka, poboljšanja samopouzdanja ili stjecanja novih vještina kroz aktivno sudjelovanje u sportu. Ova saznanja naglašavaju važnost sportskih aktivnosti u djetinjstvu te podržavaju ideju da takve aktivnosti mogu pozitivno utjecati na razvoj djeteta.



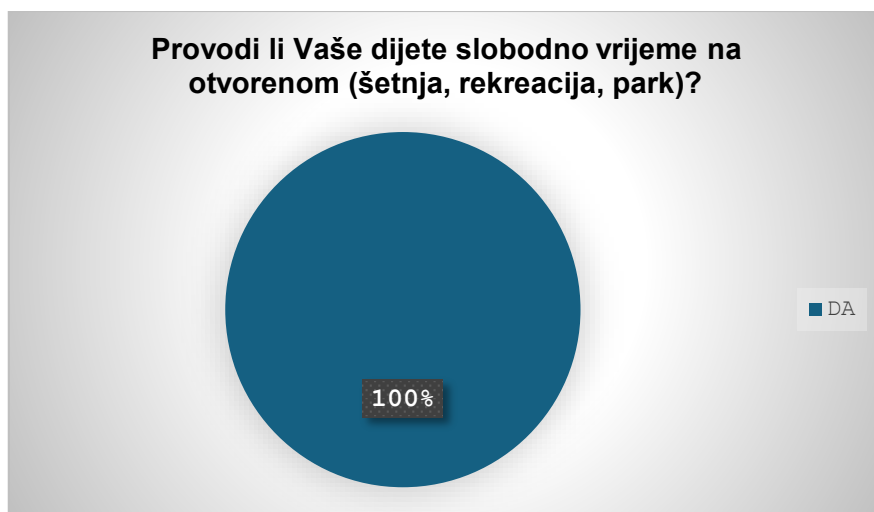
Slika 13. Uočene promjene nakon sportskih aktivnosti – rana i predškolska dob



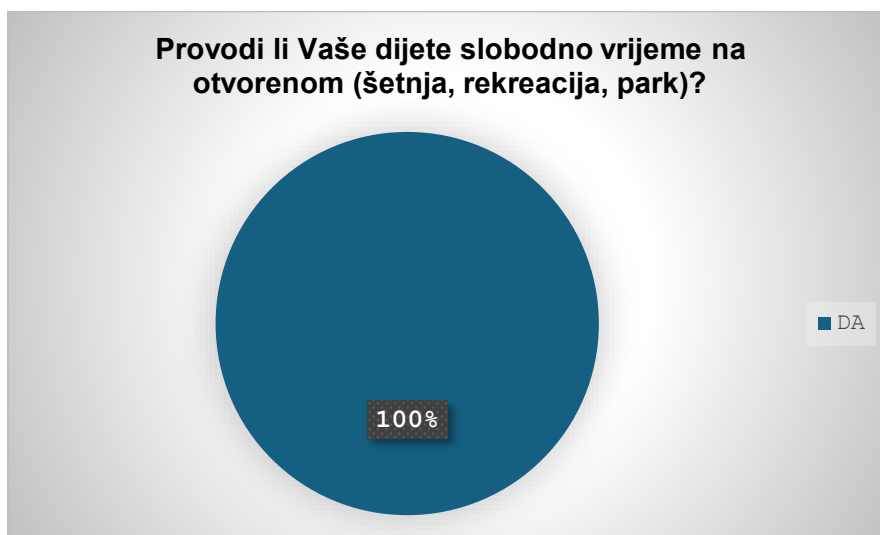
Slika 14. Uočene promjene nakon sportskih aktivnosti – mlađa školska dob

Slike 13 i 14 prikazuju konkretne promjene koje roditelji primjećuju kod svoje djece nakon sudjelovanja u sportskim aktivnostima. Za rana i predškolsku dob, najveći postotak roditelja (49,45 %) izjavio je da ne primjećuje nikakve promjene kod svoje djece nakon sportskih aktivnosti. Međutim, 16,48 % roditelja primijetilo je da su djeca

nakon aktivnosti umornija, opuštenija, mirnija i lakše spavaju, dok je isti postotak roditelja (16,48 %) primijetio poboljšano raspoloženje - sretnije, zadovoljnije i opuštenije. Kod mlađe školske dobi, 29,03 % roditelja izjavilo je da ne primjećuje promjenu kod svoje djece nakon sportskih aktivnosti, dok isti postotak roditelja (29,03 %) primjećuje poboljšano raspoloženje - sretnije, zadovoljnije i opuštenije. Ovi rezultati pokazuju da, iako neki roditelji ne primjećuju vidljive promjene, drugi primjećuju poboljšanje u raspoloženju i općem stanju djeteta nakon sudjelovanja u sportskim aktivnostima, što pokazuje da takve aktivnosti mogu pozitivno utjecati na dječje blagostanje, osobito u emocionalnom smislu.

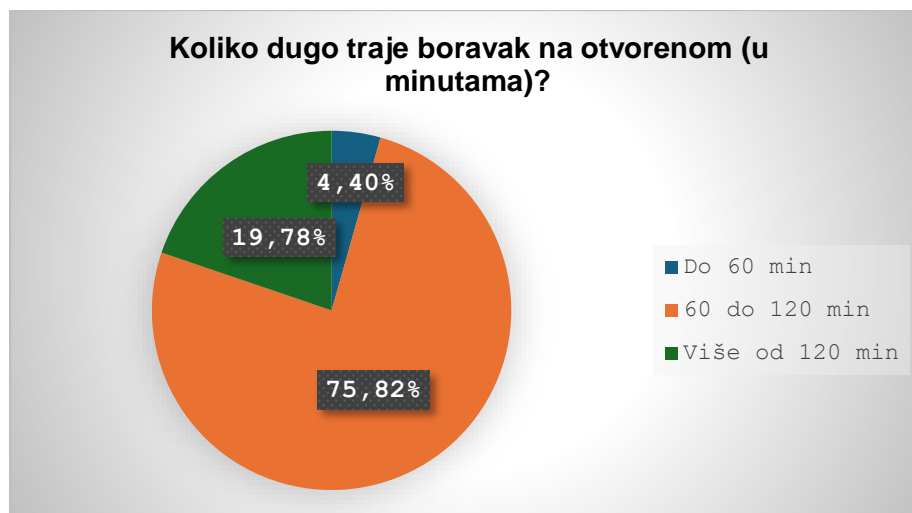


Slika 15. Provođenje slobodnog vremena na otvorenom – rana i predškolska dob

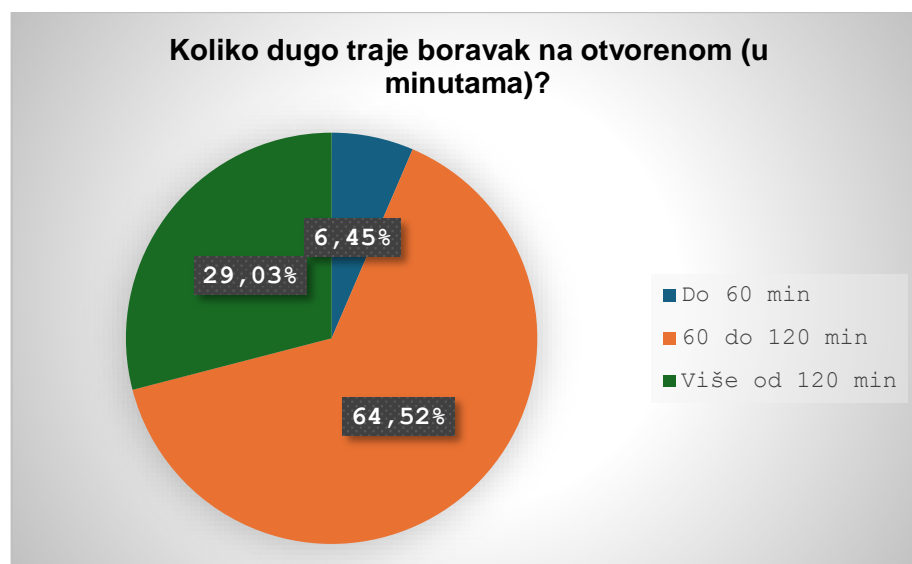


Slika 16. Provođenje slobodnog vremena na otvorenom – mlađa školska dob

Slike 15 i 16 prikazuju provođenje slobodnog vremena na otvorenom. U oba slučaja, za rane i predškolske te mlađe školske dobne skupine, svi ispitanici (100 %) izjavili su da njihova djeca provode slobodno vrijeme na otvorenom. Ovi podaci jasno pokazuju visoku razinu aktivnosti na otvorenom kod djece u obje dobne skupine.



Slika 17. Trajanje boravka na otvorenom – rana i predškolska dob

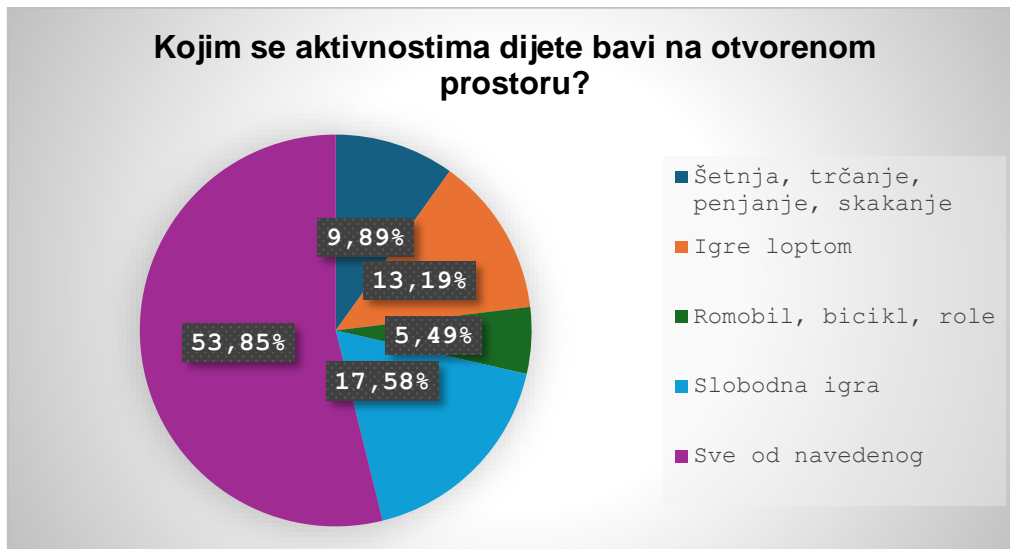


Slika 18. Trajanje boravka na otvorenom – mlađa školska dob

Slike 17 i 18 prikazuju trajanje boravka djece na otvorenom. Uočeno je da najveći postotak roditelja djece rane i predškolske dobi (75,82 %) izjavljuje da njihova djeca borave na otvorenom između 60 i 120 minuta. Slično tome, u mlađoj školskoj dobi, također je najveći postotak (64,52 %) roditelja koji navode isti vremenski interval za



trajanje boravka njihove djece na otvorenom. Ovaj raspon vremena, od 60 do 120 minuta, omogućuje dovoljno vremena za dječju igru i fizičku aktivnost na otvorenom, što je važno za njihov zdrav razvoj i dobrobit. Također, nije prekratak da bi ograničio dječju slobodu i kreativnost, ali ni prekomjeren da bi izazvao umor ili preopterećenost. Stoga, ovaj raspon čini optimalan balans između potreba za kretanjem i odmorom, što može biti jedan od razloga zašto je najzastupljeniji među obje dobne skupine.



Slika 19. Aktivnosti kojima se dijete bavi na otvorenom prostoru – rana i predškolska dob



Slika 20. Aktivnosti kojima se dijete bavi na otvorenom prostoru – mlađa školska dob

Slike 20 i 21 odnose se na aktivnosti kojima se djeca bave na otvorenom prostoru. U ranoj i predškolskoj dobi, većina djece sudjeluje u svim navedenim aktivnostima na otvorenom prostoru, što obuhvaća 53,85 % ispitanika. Osim toga, značajan postotak, od 17,58 %, odnosi se na slobodnu igru. S druge strane, kod djece mlađe školske dobi, najčešće aktivnosti su šetnja, trčanje, penjanje i skakanje, što čini 32,26 %. Drugi značajan postotak, od 29,03 %, obuhvaća sve navedene aktivnosti. Ova usporedba pokazuje raznolikost aktivnosti u kojima se djeca u obje dobne skupine angažiraju na otvorenom, s razlikama u naglasku na pojedinim aktivnostima ovisno o dobi.



Slika 21. Mišljenje trebaju li se djeca baviti sportskom aktivnošću – rana i predškolska dob



Slika 22. Mišljenje trebaju li se djeca baviti sportskom aktivnošću – mlađa školska dob

Slike 21 i 22 odnose se na mišljenje roditelja trebaju li se djeca baviti sportskom aktivnošću. Kod roditelja djece mlađe školske dobi, svi su izrazili uvjerenje da je važno

da se djeca bave sportskom aktivnošću. S druge strane, kod druge skupine djece (rana i predškolska dob), samo 3,30 % roditelja, točnije njih troje, smatra da sportska aktivnost nije nužna za djecu. Ova razlika u stavovima može odražavati različite percepcije i prioritete roditelja o važnosti sportske aktivnosti u odnosu na dob njihove djece.



Slika 23. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece – rana i predškolska dob



Slika 24. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece – mlađa školska dob

Slike 23 i 24 odnose se na utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece. Svi roditelji koji su sudjelovali u istraživanju, bez obzira na dobnu skupinu njihove djece, izrazili su uvjerenje da tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu života djece. Ovo jednoglasno uvjerenje sugerira široko prihvaćanje važnosti tjelesne aktivnosti u djetinjstvu i njezinog pozitivnog doprinosa zdravlju i dobrobiti djece.

## 9. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u razvoju djece predškolske i mlađe školske dobi. Uzimajući u obzir karakteristike njihovog rasta i razvoja, važno je osigurati adekvatne programe tjelesne aktivnosti koji potiču njihov fizički, emocionalni i kognitivni razvoj.

Osim zdravstvenih koristi, tjelesna aktivnost koja se odvija kroz igru je vrlo važna za razvoj motoričkih vještina, kao i socijalni i emocionalni razvoj djeteta. Igra omogućava djeci da se izraze, surađuju s vršnjacima i razvijaju osjećaj samopouzdanja i zadovoljstva.

Ključnu ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti imaju obitelj, odgojitelji i učitelji. Njihova podrška i suradnja su neophodni za promicanje zdravih navika kod djece. Suradnja između obitelji, škole i lokalne zajednice osigurava kontinuiranu podršku i promicanje tjelesne aktivnosti.

Na temelju analize rezultata istraživanja, može se zaključiti da postoji visok stupanj podrške i angažiranosti roditelja u poticanju tjelesne aktivnosti njihove djece izvan vrtića i škole. Činjenica da većina roditelja smatra važnim da se njihova djeca bave sportskim aktivnostima, kao i njihovo opažanje pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece, jasno ukazuje na svijest o važnosti zdravog načina života i fizičke aktivnosti u djetinjstvu. Demografski profil sudionika istraživanja pokazuje ravnomjernu zastupljenost spolova, što pridonosi objektivnosti rezultata. Uz to, sudjelovanje roditelja čija djeca pripadaju različitim dobnim skupinama omogućuje širi uvid u raznolikost potreba i preferencija djece u različitim fazama razvoja.

U pogledu učestalosti odlazaka na sportske treninge, veći postotak djece u mlađoj školskoj dobi ide na treninge tri puta tjedno u usporedbi s djecom predškolske dobi. Ovi podaci ukazuju na veću posvećenost sportskim aktivnostima među mlađom školskom djecom. Kada je riječ o trajanju treninga, većina djece, bez obzira na dob, preferira treninge od otprilike 60 minuta. To može ukazivati na optimalno trajanje treninga koje zadovoljava dječju pažnju i energiju.

Važno je istaknuti da većina djece, bez obzira na dob, provodi slobodno vrijeme na otvorenom te da se većina njih bavi raznovrsnim aktivnostima poput šetnje, trčanja,

penjanja i skakanja. Ove aktivnosti na otvorenom prostoru doprinose fizičkom i mentalnom zdravlju djece te potiču razvoj kreativnosti i socijalnih vještina. Rezultati istraživanja naglašavaju važnost promicanja tjelesne aktivnosti u djetinjstvu te potiču daljnje napore u stvaranju poticajnog okruženja koje će potaknuti djecu na redovitu tjelesnu aktivnost i zdrav način života.

## 10. LITERATURA

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu*. Zagreb: Gopal.
4. Karković, R. (1998). *Roditelji i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.
5. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
6. Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti, *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa*. 2(4). str. 4-5. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/123512> [Pristupljeno 12.05.2024.]
7. Macan, J., Romić, G. (2012). Tjelesna aktivnost i astma, *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*. 63(3). str. 33-38. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/92076> [Pristupljeno 24.05.2024.]
8. Mardešić, D. (2003). *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
10. Pulkkinen, A. (2008). *Razvoj djece kroz igru*. Zagreb: Mozaik knjiga.
11. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.

## SAŽETAK

Ovaj se završni rad bavi istraživanjem tjelesne aktivnosti djece predškolske i mlađe školske dobi, naglašavajući njezinu važnost za cjelokupni razvoj djeteta. Svrha ovog završnog rada bila je prikazati utjecaj tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djece te naglasiti važnost uključivanja u različite oblike tjelesnih aktivnosti od najranije dobi. Tjelesna aktivnost uključuje svaki pokret koji zahtijeva potrošnju energije veću od one u stanju mirovanja. Rad analizira karakteristike rasta i razvoja djece te ulogu i zadaću tjelesne aktivnosti u tom kontekstu. Posebna pažnja posvećena je igri kao dijelu tjelesne aktivnosti, uključujući važnost kinezioloških igara. Metode istraživanja uključivale su anketiranje roditelja kako bi se dobili podaci o učestalosti i vrsti tjelesnih aktivnosti djece te njihovim stavovima o važnosti tjelesne aktivnosti. Rezultati istraživanja pokazali su da većina djece provodi slobodno vrijeme na otvorenom i bavi se sportskim aktivnostima. Roditelji su primijetili pozitivne promjene u ponašanju i raspoloženju djece nakon bavljenja tjelesnom aktivnošću, uključujući poboljšano i opuštajuće raspoloženje. Zaključci rada ističu važnost redovite tjelesne aktivnosti za zdrav razvoj djece te potrebu za kontinuiranom podrškom i poticanjem od strane obitelji, odgojitelja i učitelja. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na fizičko i mentalno zdravlje djece, poboljšavajući opće blagostanje i pomažući djeci koja već imaju zdravstvene probleme poput pretilosti, dijabetesa i astme.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, rast, razvoj, djeca, zdravlje

## **SUMMARY**

This thesis explores the physical activity of preschool and early school-aged children, emphasizing its importance for the overall development of the child. The purpose of this thesis was to illustrate the impact of physical activity on the growth and development of children and to highlight the importance of engaging in various forms of physical activities from an early age. Physical activity includes any movement that requires energy expenditure greater than that at rest. The thesis analyzes the characteristics of children's growth and development, as well as the role and tasks of physical activity in this context. Special attention is given to play as a part of physical activity, including the importance of kinesiological games. Research methods included surveying parents to gather data on the frequency and type of children's physical activities and their attitudes toward the importance of physical activity. The research results showed that most children spend their free time outdoors and engage in sports activities. Parents observed positive changes in their children's behavior and mood after engaging in physical activity, including improved and more relaxed moods. The conclusions of the thesis emphasize the importance of regular physical activity for the healthy development of children and the need for continuous support and encouragement from families, educators and the teachers. Physical activity positively affects the physical and mental health of children, improving overall well-being and helping children who already have health issues such as obesity, diabetes, and asthma.

**Keywords:** physical activity, growth, development, children, health



## POPIS SLIKA

Slika 1. Dob ispitanika .....	24
Slika 2. Dob djece .....	25
Slika 3. Sportske aktivnosti izvan vrtića/škole – rana i predškolska dob .....	26
Slika 4. Sportske aktivnosti izvan vrtića/škole – mlađa školska dob.....	26
Slika 5. Aktivnosti kojima se djeca bave izvan vrtića/škole – rana i predškolska dob	27
Slika 6. Aktivnosti kojima se djeca bave izvan vrtića/škole – mlađa školska dob .....	27
Slika 7. Učestalost odlazaka djeteta na sportske treninge – rana i predškolska dob.	28
Slika 8. Učestalost odlazaka djeteta na sportske treninge – mlađa školska dob .....	28
Slika 9. Trajanje jednog treninga u minutama – rana i predškolska dob .....	29
Slika 10. Trajanje jednog treninga u minutama – mlađa školska dob.....	30
Slika 11. Vidljivost promjena na djetetu nakon sportskih aktivnosti – rana i predškolska dob.....	30
Slika 12. Vidljivost promjena na djetetu nakon sportskih aktivnosti – mlađa školska dob .....	31
Slika 13. Uočene promjene nakon sportskih aktivnosti – rana i predškolska dob .....	32
Slika 14. Uočene promjene nakon sportskih aktivnosti – mlađa školska dob.....	32
Slika 15. Provođenje slobodnog vremena na otvorenom – rana i predškolska dob ..	33
Slika 16. Provođenje slobodnog vremena na otvorenom – mlađa školska dob.....	33
Slika 17. Trajanje boravka na otvorenom – rana i predškolska dob .....	34
Slika 18. Trajanje boravka na otvorenom – mlađa školska dob .....	34
Slika 19. Aktivnosti kojima se dijete bavi na otvorenom prostoru – rana i predškolska dob.....	35
Slika 20. Aktivnosti kojima se dijete bavi na otvorenom prostoru – mlađa školska dob .....	35
Slika 21. Mišljenje trebaju li se djeca baviti sportskom aktivnošću – rana i predškolska dob .....	36
Slika 22. Mišljenje trebaju li se djeca baviti sportskom aktivnošću – mlađa školska dob .....	36
Slika 23. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece – rana i predškolska dob .....	37
Slika 24. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece – mlađa školska dob ...	37

## PRILOZI

### PITANJA IZ ANKETNOG UPITNIKA:

1. Spol
2. Dob
3. Visina djeteta (u cm)
4. Masa tijela djeteta (u kg)
5. Bavi li se dijete sportskom aktivnošću izvan vrtića? DA NE
6. Ako da, kojom aktivnošću?
  - Jednom tjedno
  - Dva puta tjedna
  - Više od dva puta tjedno
8. Koliko dugo traje jedan trening (u minutama)?
9. Primjećujete li promjene na Vašem djetetu nakon sportske aktivnosti? DA NE
10. Ako da, koje promjene uočavate?
11. Provodi li Vaše dijete slobodno vrijeme na otvorenom svaki dan (šetnja, rekreacija, park)? DA NE
12. Ako da, koliko dugo traje boravak na otvorenom (u minutama)?
13. Kojim se aktivnostima dijete bavi na otvorenom prostoru?
14. Mislite li da bi se djeca trebala baviti sportskom aktivnošću? DA NE
15. Utječe li tjelesna aktivnost na kvalitetu života djece? DA NE