Sportsko rekreacijski programi namijenjeni djeci predškolskog uzrasta

Trubelja, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:793577

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(Studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

ANJA TRUBELJA

SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI NAMJENJENI DJECI PREDŠKOLSKOG UZRASTA

(diplomski rad)

Mentor:

prof.dr.sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, rujan 2016.

Sportsko rekreacijski programi namijenjeni djeci predškolskog uzrasta

Sažetak

Cilj ovog diplomskog rada je prezentirati sportsko rekreacijske programe namijenjene djeci predškolskog uzrasta, te ukazati na važnost uključivanja djece od najranije dobi u kvalitetno osmišljene i sustavno posložene programe. Važno je informirati i educirati roditelje o razvojnim karakteristikama djece kako bi mogli odabrati idealnu sportsko rekreativnu aktivnost za svoje dijete, ali isto tako informirati o vrstama programa i mogućnostima koje sportsko rekreacijski programi nude kako bi sam izbor bio adekvatan dobi djeteta, motoričkom, emocionalnom i kognitivnom razvoju.

Ključne riječi: djeca, predškolska dob, razvoj, kretanje, sportsko rekreacijski program

Sport and recreational program for preschool children

Summary

Goal of this thesis is to present recreational sport program for preschool children and to point out the significance of getting the children from earliest age involved in quality and systematic designed programs. Also, it's important to inform and educate the parents about their children's evolving capabilities so that they can choose ideal recreational sport activities for them and also inform the parents about various programs and possibilities that this programs can offer so that the chosen program will adequate the age of the child and its motor, emotional and cognitive development.

Key words: children, preschool age, development, moving, recreational sport program

SADRŽAJ

1. UVOD……4

2. RAZVOJNE ZNAČAJKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI……6

2.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI……..7

2.2. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI……...9

2.3. MORFOLOŠKI RAZVOJ……11

2.4. SPOZNAJNI (KOGNITIVNI) RAZVOJ……..12

2.5. EMOCIONALNI RAZVOJ……13

3. OPĆE KARAKTERISTIKE I ZAKONITOSTI KRETANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI……15

4. SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI……17

4.1. PLIVANJE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI……17

4.2. GIMNASTIKA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI……...19

4.3. UNIVERZALNA SPORTSKA IGRAONICA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI……...20

5. PROBLEMI RANE SPECIJALIZACIJE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI……28

6. ZAKLJUČAK……..29

7. LITERATURA……30

1. UVOD

Danas, moderno doba - doba tehnologije postavilo je kriterije u kojem je kretanje postalo izazov, a ne biološka potreba. Došla su vremena u kojima se ljudi, nažalost već od najmlađe dobi, vrlo malo kreću, a samim time i bave sportskim aktivnostima. Neaktivnost za sobom povlači mnoge zdravstvene probleme već od najranije životne dobi, pa je vrlo važno da se djeca uključuju u sportsko rekreacijske programe jer na taj način ih se educira i odgaja za cijeli život.

"Sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje osnovnih ljudskih potreba: za kretanjem i igrom, za sigurnošću, za redom i poretkom, za pripadanjem, za samopoštovanjem i samoaktualizacijom." (*Milanović D., 1997*.) Potreba za kretanjem i igrom je najznačajniji biološki faktor normalnog i zdravog tjelesnog razvoja djeteta predškolskog uzrasta i zato je dužnost roditelja da omogući, pa i nametne svom djetetu sportsku aktivnost, a na nama kineziolozima je da izaberemo pravi način da dijete zadržimo i pružimo mu ono najbolje iz sportske aktivnosti, ne ono što je najbolje za nas ili za roditelja, već za svako dijete kao individualca.

U kojem će se smjeru kretati razvoj osobina i sposobnosti djece predškolske dobi uvelike ovisi o roditeljima, o njihovom odnosu prema zdravlju i sreći djeteta, o interesima društva, o osposobljenosti odgajatelja i voditelja različitih programa namijenjenih upravo djeci predškolske dobi, zato je potrebno da svatko bude na "visini zadatka" kako bi se krug zatvorio i kako bi dijete dobilo najbolje za sebe i svoj razvoj.

"Važno je istaknuti činjenicu: ako se u ovom životnom dobu djeci ne osiguraju dovoljni motorički podražaji koji će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti, propuštena se prilika u kasnijim razdobljima ne može više nadoknaditi, jer koliko smo u idućem životnom razdoblju intenzivirali razvojne podražaje, razina se osobina i sposobnosti neće moći maksimalno razviti, neće dugo opstati na dostignutom stupnju razvoja i znatno će se brže smanjivati." (*Pejčić A., 1994*.)

Djeci je potrebno kretanje, jer je to jedna od osnovnih potreba koje dijete mora zadovoljiti da bi se pravilno razvijalo. Djeci je potrebna igra i interakcija s okolinom jer kroz igru djeca najbolje, najprirodnije i najkvalitetnije uče, a okolina im pomaže da se oblikuju kao ličnost i da se emocionalno razvijaju. Djeci je potrebna zabava, jer zabavom obnavljaju svoju energiju i oslobađaju prostor za nova znanja.

Sportsko rekreacijski sadržaji namijenjeni djeci predškolskog uzrasta zadovoljavaju potrebu za kretanjem, igrom, interakcijom, zabavom, učenjem i napretkom, te je logičan zaključak da je uključivanje djeteta u takav program pravi izbor svakog roditelja. Zato je cilj

kroz ovaj diplomski rad prikazati mogućnosti koje se pružaju, osnovne informacije i smjernice svakom roditelju da bude adekvatno pripremljen i educiran u smislu izbora sportsko rekreacijskog sadržaja vodeći računa o dobi, razvojnim karakteristikama i afinitetima svoga djeteta. Tjelesna aktivnost treba postati neizostavna aktivnost svakog djeteta, jer ako su oni naša budućnost izrazito je bitno da im od malih nogu dajemo na važnosti i ukazujemo im na njihova prava, ali još važnije njihove potrebe, a kretanje je svakako velika i bitna potreba.



Slika 1. Djeca u igri s loptom

Izvor: http://*www.*roditelji.hr, rujan, 2016.

2. RAZVOJNE ZNAČAJKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

"Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne vidove koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću odražavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane." (*Findak, V., 1995.)* Dakle, znamo da se kroz dječji razvoj prelamaju nasljedni i okolinski utjecaji, ali i da ovisi o razvoju neuroloških struktura, da je taj isti razvoj brz i dinamičan proces, da se zbiva u socijalnom kontekstu i da je fleksibilan.

Poznavanje razvojnih značajki djeteta predškolske dobi izuzetno je bitno ne samo za odgajatelje u predškolskim ustanovama i sportskih trenera, već i za roditelje koji su direktni sudionici u razvoju djeteta. Mnogo je razloga zbog kojih trebamo poznavati dječji razvoj. Naime, utjecaji iz ranog djetinjstva znatno utječu na kasniji razvoj, te poznavanje prirode procesa ranog razvoja pomaže u razumijevanju kasnijih složenijih ponašanja. Kako je razvoj brz i složen proces, poznavanjem istog kompetentnije i pravovremeno unosimo promjene u život djeteta i rješavamo probleme koje djetinjstvo nosi.

Naravno, uz poznavanje razvojnih značajki, redoslijed faza te značajke djeteta, potrebno je i u što boljoj mjeri osigurati optimalne uvjete za razvoj djeteta:

A) Materijalni okoliš koji okružuje dijete - prostor, predmeti, igračke, mogućnost kretanja prostorom i baratanja predmetima, poticajni prizori, slike, zbivanja, zvukovi, glazba i govor odraslog.
B) Socijalna okolina – nazočnost, dostupnost i reaktivnost odrasle osobe, tjelesni dodir, emocionalni odnosi odraslih u okolini djeteta, glasovna, verbalna i govorna komunikacija, društvo vršnjaka, igra s odraslima i vršnjacima, učenje posredovanjem iskustva (imenovanjem predmeta, pojava, objašnjenjima, opisivanjem, pričanjem priča, razvijanjem govora).

Koliko je god važno poznavati redoslijed razvojnih stadija, treba uzeti u obzir da svako dijete daje individualni pečat određenom razdoblju.

2.1. Motoričke sposobnosti

„Motoričke sposobnosti mogu se definirati kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifesnih motoričkih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati.“ *(Findak, V. 1999.)*

„Dijete, motivirano da djeluje, iskoristit će okolinske uvijete i stjecati prva iskustva o sebi, svojem tijelu i svojim pokretima, o predmetima, prostoru i ljudima.“ *(Vasta i suradnici, 1998.)*

Samim time se razvoj motorike i razvoj spoznaje uzajamno podržavaju, no ne bi se smjelo zaboraviti da na razvoj motorike veliki utjecaj ima neurološko sazrijevanje. Naime, naučiti dijete da stoji na jednoj nozi neće imati efekta ukoliko ono nije za to neurološki sazrjelo. No to ne umanjuje potrebu za stjecanjem iskustva kretanjem i dodirom okoline u kojem dijete odrasta i to od najranije dobi. Takve rane motoričke aktivnosti čine temelj za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja koji se pojavljuju u dobi između druge i sedme godine.

U te osnovne pokrete *Vasta i suradnici (1998.)* ubrajaju tri skupine pokreta i to za:

1. KRETANJE - hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje i penjanje
2. ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE - držanje glave, savijanje, istezanje, okretanje, njihanje, kotrljanje, izmicanje i hodanje po gredi
3. BARATANJE PREDMETIMA - bacanje, hvatanje, udaranje i šutiranje

Razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se po sljedećim fazama:

1. FAZA REFLEKSNE AKTIVNOSTI
2. FAZA SPONTANIH POKRETA
3. FAZA OSNOVNIH POKRETA I KRETNJI - koordinacije pokreta glave, trupa i tijela
4. FAZA OSNOVNE SENZOMOTORIKE - hvatanje predmeta prstima
5. FAZA OSNOVNIH GIBANJA - kretanje u prostoru, lokomocija
6. FAZA FINIJE SENZOMOTORIKE - usklađivanje rada mišića
7. FAZA LATERALIZACIJE (dešnjak ili ljevak)

Tablica 1. MOTORIČKI RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA (prema Furlan, I., Diamond, M., Neljak, B.)

DOB	KOORDINACIJA OKA I RUKE	OPĆA POKRETLJIVOST
3-4 GODINE	- Uspješno slaže jednu na drugu 9 kocaka - Barata škarama - Gradi pješčane kule - Upotrebljava obje ruke za jednostavne aktivnosti	- Hoda na prstima - Balansira na uskoj gredi - Hvata loptu koja mu je upućena iz blizine - Spušta se niz tobogan bez pomoći - Izvodi kolut naprijed - Silazi stepenicama izmjenjujući noge
4-5 GODINE	- Reže papir po crti - Pravi građevine sa lego kockama - Rješava jednostavne slike za slaganje - Kopira nekoliko slova - Crta po uzoru prepoznatljive slike	- Hoda natraške na prstima i peti - Poskakuje na jednoj nozi - Skače sunožno prema naprijed desetak metara - Jednom rukom baca težu loptu na udaljenost od 1.5 - 2 metra - Vozi bicikl
5-6/7 GODINE	- Izrezuje jednostavne oblike - Precrtava trokut - Čitko piše svoje ime - Određuje se kao ljevak ili dešnjak - Boja unutar linija	- Hoda po gredi - Može jednonožno skakutati 2 metra - Skače preko užeta - Sam se ljulja - Trči mijenjajući smjer kretanja



Slika 2**.** Dijete sa memorijskim podlogama

Izvor: http://www.ringejaja.hr, rujan 2016.

Zasigurno da je koordinacija u svojim različitim pojavnostima najznačajnija motorička sposobnost djeteta. Ona se prirodno povezuje sa ostalim sposobnostima djeteta jer se sve one razvijaju integralno, a ne pojedinačno. Ukupna motorička aktivnost djeteta temelji se na filogenetski urođenim (evolutivnim) i ontogenetskim (razvojnim) motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja. Filogenetski motorički obrasci odnose se na urođene motoričke kretnje i gibanja koja se tijekom razvoja djeteta evolutivno pojavljuju. Svako dijete će samostalno bez poduke propuzati, prohodati, protrčati… Zato filogenetska uvjetovana gibanja nemaju prvu fazu procesa učenja (fazu usvajanja), jer se ne uče od nulte razine, već se usavršavaju. Suprotno tomu, ontogenetski motorički obrasci odnose se na neurođene motoričke kretnje i gibanja, zbog čega se biotički ne pojavljuju već se uče od nulte razine. Ovoj skupini pripadaju sva ljudska kineziološka i nekineziološka motorička znanja.

Spomenuti pokreti temelj su motoričkih vještina i pojavljuju se po pravilu u sve djece. Njihovo daljnje usavršavanje nastavlja se u školskoj dobi. Oni su temelj i za sportske vještine. Od prvih pokušaja u izvođenju osnovnih pokreta do zrele skladne radnje prođe i do tri godine, pa zato djetetu treba dovoljno vremena i prostora da prakticira, vježba i tako usavršava svoje motoričke vještine. Temeljne vještine se razvijaju preko tri faze:

A) U **početnoj fazi** se postiže gruba koordinacija i osnovni tijek kretanja – dijete pokušava izvesti sklop pokreta, ali mu nedostaje pripremne i završne komponente.

B) U **osnovnoj ili prijelaznoj** fazi postiže se fina koordinacija i diferencijacija pokreta – dijete ima više kontrole nad potrebnim pokretima, ali svi oni još ne čine povezanu cjelinu.

C) U **zreloj fazi** se postiže stabilizacija – svi sastavni dijelovi – pokreti postaju dobro uklopljeni u skladnu i odrješitu radnju, tj. vještinu (npr. bacanje lopte).

2.2. Funkcionalne sposobnosti

„Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sistema, sposobnosti regulacije funkcija organskih sistema, odnosno sposobnosti oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama, koja organizmu omogućava održanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova.“ *(Findak, V. 1999.)*

Kada govorimo o funkcionalnim sposobnostima djece predškolske dobi najprije trebamo imati na umu da u toj dobi djeca trebaju više kisika nego odrasle osobe. Naime, dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje.

Nosni otvori kod djece su vrlo uski, položaj rebara u odnosu na kralježnicu je vodoravan, položaj dijafragme je visok, a alveole i bronhiji nisu završili sa razvojem. Zbog toga, dijete još ne može disati duboko te im je relativni vitalni kapacitet pluća manji nego u odraslih osoba. Takvo disanje se zove i „plitko disanje“. Kao posljedica toga, djeca udahnu u prosjeku 22-24 puta u minuti a odrasli 16-18 puta. To je izuzetno važno znati kako bi tempo rada uskladili sa tempom disanja. Također, zbog toga što su djeca sklonija lakšim upalnim procesima dišnog aparata, važno je što više vježbati na svježem zraku, bez prašine, te naučiti djecu disati što više na nos, jer se tako zrak lakše zagrije i bolje vlaži, za razliku od disanja na usta, kada zrak u pluća ulazi suh, nečist i hladan.

Rad krvožilnog sustava dobro je prilagođen zahtjevima organizma u rastu. Omjer između veličine srca djeteta predškolske dobi i tjelesne mase je povoljniji nego u odraslih, a krvne žile su mnogo šire. Put kojim krv kola je manji nego kod odraslih pa tako je i brzina optoka veća pa samim time i srčana frekvencija.

Tablica 2. PROSJEČNE FREKVENCIJE SRCA U MIROVANJU U DJECE RAZLIČITE ŽIVOTNE DOBI (Findak, V. 2001.)

DOB	DONJA GRANICA	PROSJEK	GORNJA GRANICA
Novorođenčad	80/min	120-140/min	170/min
Dojenče	100/min	120/min	160/min
Predškolsko dijete	80/min	110/min	130/min
Školsko dijete	60/min	90/min	110/min
Adolescenti	60/min	80/min	90/min

Slobodniji i brži protok krvi uzrokuje znatno niži sistolički i dijastolički tlak nego u odrasle osobe. Time se povećana potreba tkiva za krvlju učinkovito zadovoljava, ali dinamika protoka krvi je znatno sporija, što je i jedan od razloga zašto se djeca brže umaraju nego odrasli. Vrijednosti krvnog tlaka povećavaju se proporcionalno i prilično linearno s uzrastom.

Tablica 3. GORNJA GRANICA KRVNOG TLAKA U RAZLIČITIM DOBNIM SKUPINAMA (Malčić, Stopić, Ilić, 1999.)

DOB	KRVNI TLAK
Novorođenče	90/60 mmHg
Dojenče	95/65 mmHg
Malo dijete	100/70 mmHg
Predškolsko dijete	100/80 mmHg
Školsko dijete	120/85 mmHg

Budući da je tlak u krvnim žilama djece nizak, logično imaju veći broj otkucaja srca u minuti prema odraslim osobama. Zato srčani mišić za vrijeme vježbanja vrlo brzo dosegne maksimalne vrijednosti broja otkucaja, ali se i brzo smiruje. Navedeno nalaže da je prilikom tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi potrebno provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak. To je jedan od razloga da organizirano tjelesno vježbanje s djecom mlađe dobne skupine traje 25, srednje 30, a starije dobne skupine 35 minuta.

2.3. Morfološki razvoj

Morfološke promjene prvenstveno ovise o procesima osifikacije i muskulizacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva. Započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji. Kosti djeteta nisu, ni po kakvoći niti po obliku, kao kod odraslog čovjeka. U kostima predškolskoga djeteta mnogo je hrskavičnog tkiva zbog čega lako mijenjaju oblik i podložne su deformacijama. Proces okoštavanja ne zbiva se ravnomjerno. Tako najranije u 3. godini života okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje, dok okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od 4. do 5. godine života.

Od 3. do 5. godine života prirast na težini je relativno ravnomjeran i iznosi 2-3 kilograma po godini. Tako dječaci s polaskom u školu imaju između 20-25 kilograma, a djevojčice za 1-2 kilograma manje.

Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića. U trenutku rođenja dijete posjeduje sve mišiće, ali su vrlo mali i slabo razvijeni. Oni sadrže više vode nego strukturnih bjelančevina zbog čega su, između ostaloga, mišićna vlakna mnogo tanja nego u odraslih. Kod djeteta se najprije razvijaju veće mišićne skupine, a kasnije manje. Taj redoslijed razvoja mišića zbiva se po zakonitosti od središta prema periferiji. Stoga, precizne kretnje i pokreti u početku nisu razvijeni, a usavršeni stupanj precizne motorike dijete doseže tek oko 8. godine života.

Zaključno, sa stajališta morfološkog razvoja u funkciji tjelesnog vježbanja Neljak (2009.) je istaknuo sljedeće posebnosti djeteta:

- Kostur raste brzo, ali je mekan i podložan raznovrsnim devijacijama jer posjeduje značajnu količinu hrskavičnoga tkiva.
- Odnosi između poluga lokomotornog sustava drukčiji su nego u odraslih. Kosti udova, posebno nogu, kraće su u usporedbi s kosturom trupa.
- Zglobovi su slabi, zbog čega lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije.
- Mišićna vlakna su tanka i slaba, a postotak vode u njima veći je nego u odraslih.
- U usporedbi s ukupnom težinom tijela djeca imaju malu količinu mišićnog tkiva.

2.4. Spoznajni (kognitivni) razvoj

„Predškolska dob je period značajnog kognitivnog razvoja. Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje.“ *(Andrilović, Čudina-Obradović, 1994.)*

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su:

1.) **Osjeti i percepcija** - Osjeti su sposobnost jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta

2.) **Pažnja i pamćenje** - Dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne jer ovise o različitim utjecajima. Za rano djetinjstvo karakteristično je da je pažnja nehotimična jer se dijete svjesno ne može koncentrirati. U 4. godini javljaju se neki elementi svjesne pažnje.

3.) **Operativno mišljenje i rješavanje problema** - Misaone operacije u funkciji pamćenja kao što su usporedba i analiza dijete stječe tek oko 6. godine. To mu omogućuje postupno prihvaćanje stvarnosti pojmova pa postupno nestaje onomatopejska potreba za opisivanje predmeta i pojava.

Mašta ima veliku značajnost u predškolskom razdoblju. Ona predstavlja i jedan od obrambenih mehanizama djeteta jer maštanjem dijete pripisuje svoje strahove igračkama. Dijete se tako psihički rasterećuje. Može se reći da je mašta čuvar psihičkog zdravlja djece, jer u mašti se mogu realizirati sadržaji i aktivnosti koje se u stvarnosti ne mogu provesti. Mašta također djeluje i na intelektualni razvoj jer maštanjem dijete nadopunjava praznine u svom znanju te maštom potiče mišljenje i stvara virtualne predodžbe. Za predškolsku dob karakteristična je aktivna mašta koja se očituje u dječjim igrama. (*Neljak, B., 2009.)*



Slika 3. Djeca sa instrumentima

Izvor: http://www.index.hr, rujan 2016.

2.5. Emocionalni razvoj

Dječje emocije su jednostavne i spontane no za njih je važnija emocionalna atmosfera kojom su okruženi nego samo izražavanje emocija. Emocionalne potrebe djeteta kao što su pozitivni emocionalni primjeri, osjećaj sigurnosti, doživljavanje izraza ljubavi, dobivanje priznanja te stjecanje raznolikog iskustva temeljne su potrebe koje sudjeluju u njegovom normalnom razvoju. Djetetov emocionalni razvoj najvažnija je komponenta formiranja njegove ličnosti. Dječje emocije su spontane te odmah nalaze odgovarajući izraz. S vremenom dijete nauči kontrolirati svoje emocije i steče vlastiti način izražavanja. Emocije kod djece traju svega nekoliko minuta i iznenada iščeznu. Nakon nekog vremena pretvaraju se u dugotrajna raspoloženja. Kod djece ne postoji gradacija izražavanje emocija. One su snažne i nestabilne, te dijete često prelazi iz pozitivne emocije u negativnu i obrnuto.

Tablica 4. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE SOCIO-EMOTIVNOG RAZVOJA

OD ROĐENJA DO 1. GODINE	OD 1. DO 3. GODINE	OD 3. DO 6. GODINE
Plač na sve neugode	Povećanje čestine izražavanje srdžbe	Uporaba svjesne kontrole emocija i samoregulacija ponašanja
Upućivanje smješka poznatim osobama	Povećanje čestine izražavanja straha	Složenije empatičke reakcije
Izražavanje srdžbe i nelagode plačem	Pojava stida i neugode	Sve veće oslanjanje na govor kao način pružanja utjehe
Strah od novih predmeta	Pojava zavisti	Strah od nesretnih slučajeva
Razumijevanje značenja emocionalnih signala iz okoline	Širenje broja riječi koje označavaju emocije	Ljutnja zbog prepreka i teškoća u igri
Plakanje kao reakcija na plač drugog djeteta	Pojava empatije	

U predškolsko doba javljaju se osnovne crte ličnosti djelovanje dva mehanizma formiranja ličnosti. To su mehanizam identifikacije i mehanizam imitacije. Procesi identifikacije i imitacije trebaju se temeljiti na kvalitetnim primjerima ponašanja roditelja, odgojitelja i svih osoba iz neposrednog okruženja djeteta. Pod takvim uvjetima djeca postaju istovjetna sa svojim primjerom (identifikacija) jer ga oponašaju (imitacija).

Sva područja antropološkog razvoja djece koja smo naveli (motoričko, funkcionalno, morfološko, kognitivno i emocionalno) međusobno su povezana, te se kroz djetetov razvoj isprepliću i dopunjuju. Promjene i pozitivan napredak na jednom području, utječe na promjene i napredak u svim ostalim područjima djetetovog razvoja.

3. OPĆE KARAKTERISTIKE I ZAKONITOSTI KRETANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Postoje tri dobne skupine po kojima se odvija rad u predškolskim sportsko rekreacijskim programima:

1) Mlađa dobna skupina – obuhvaća djecu od 3-4 godina
2) Srednja dobna skupina - obuhvaća djecu od 4-5 godina
3) Starija dobna skupina – obuhvaća djecu od 5-6 ili 7 godina

Između djece pojedinih dobnih skupina, a također i unutar određene dobne skupine postoje razlike koje u radu treba uvažavati. Stoga, važno je uvažiti kronološku dob djeteta kao kriterij pri planiranju rada sa njim. Također treba uvažavati i čitav niz drugih specifičnosti po kojim se oni razlikuju međusobno i u odnosu na starije. Bitno je mijenjati i sadržaj rada jer u toj dobi, djeca se vrlo brzo zasite istih ili sličnih pokreta i kretanja. Treba svakako uzeti u obzir da se predškolska djeca brzo umaraju pa u rad s djecom treba dobro isplanirati i odmore.

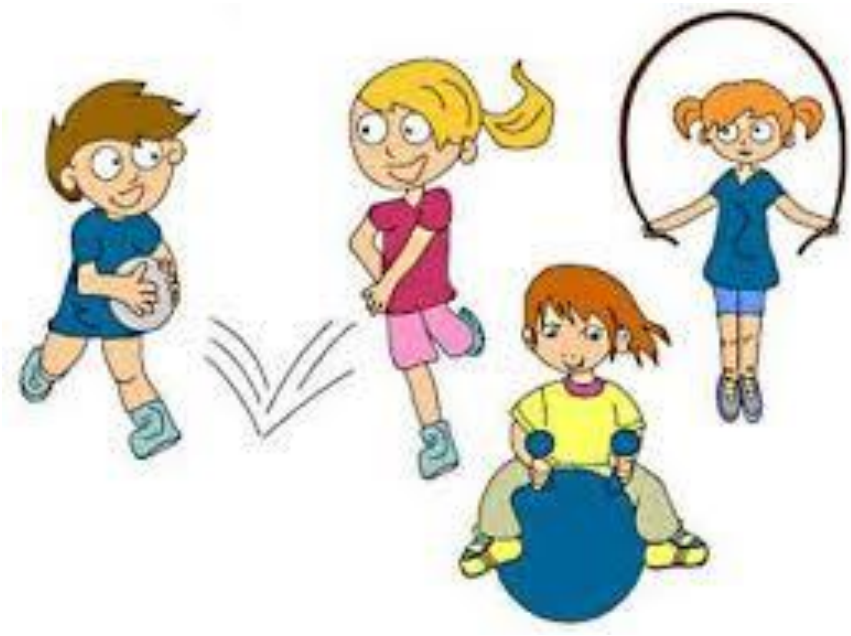
1) MLAĐA DOBNA SKUPINA – od 3 do 4 godina: Za ovu dobnu skupinu karakteristično je da su ovladali osnovnim oblicima kretanja kao što su hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, puzanje, dizanje, penjanje, nošenje, guranje, vučenje, navlačenje i sl. Iako su ovladani, ti pokreti su spori, dosta površni i skromni u odnosu na prostornu orijentaciju. Dijete ove dobi ne može izdržati vremenski duga opterećenja te se preporuča da predviđena aktivnost ne traje duže od 10 do 15 minuta, te da zahtjevi aktivnosti budu prilagođeni njihovim sposobnostima.

2) SREDNJA DOBNA SKUPINA – od 4 do 5 godina: Za ovu dobnu skupinu karakteristično je povećanje sposobnosti kretanja. Dijete postaje spretnije, brže i točnije u izvođenju osnovnih oblika kretanja. Također, u to vrijeme, dijete počinje razlikovati smjer kretanja, desnu i lijevu ruku, kraće udaljenosti, bolje se snalazi u prostoru, te troši manje snage pri savladavanju zadaća vezanih za izvođenje pojedinih kretanja ili pokreta.

3) STARIJA DOBNA SKUPINA – od 5 do 6/7 godina: Za ovu dobnu skupinu karakteristično da su djeca snažnija, izdržljivija i spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnog vježbanja. Također, vidljivo je i povećanje sposobnosti kretanja. Pokrete izvode točnije i brže, bolja im je prostorna orijentacija a time i izvođenje složenijih pokreta. Preporučano trajanje vježbe za ovu dobnu skupinu je do 30 minuta.

Unatoč činjenici da se svaka dobna skupina razlikuje po stupnju razvijenosti motorike, princip rada je isti i pri organizaciji i provođenju bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja za djecu te dobi moramo biti svjesni nekoliko činjenica:

- Djeci te dobi odgovaraju dinamičke vježbe, pogotovo one koje obuhvaćaju više mišićnih skupina
- Statičke vježbe treba što više izbjegavati. Vježbe koje zahtijevaju dugotrajnu kontrakciju mišića nisu dobre za djecu te dobi
- Odabirati vježbe koji sadržavaju prirodne oblike kretanja
- Treba izbjegavati vježbe koje zahtijevaju dulju koncentraciju pažnje
- Ritam izvođenja vježba mora biti prilagođen i primjeren kako bi ih djeca izvodila pravilno i s lakoćom
- Vježbe ne smiju trajati predugo. Potrebno je u određenim vremenskim razmacima mijenjati vježbe
- Za vrijeme vježbanja, posebnu pažnju treba posvetiti vježbama disanja i disanju uopće
- Djeca koja imaju problema sa zdravljem (prehlada, upala grla i sl.) ne bi smjela sudjelovati u vježbanju



Slika 4. Primjeri raznolikosti vježbi djece predškolske dobi

Izvor: http://www.index.hr, rujan, 2016.

4. SPORTSKO REKRACIJSKI PROGRAMI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesna aktivnost u dobi predškolskog uzrasta je jedna od važnijih, ako ne i najvažnija karika pravilnog razvoja djeteta. Uloga tjelesne aktivnosti se ne očituje samo u zadovoljavanju osnovnih bioloških potreba već i u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem njihova daljnjeg razvoja i obogaćivanja. “Najvažnija zadaća u odgoju predškolskog djeteta je briga za zdravlje i briga za pravilan tjelesni razvitak.“ *(Deket N., 2003.)*

Djeca vrlo lako prihvaćaju tjelesnu aktivnost jer je doživljavaju kao igru. Tjelesno vježbanje nije samo jedan od stimulatora rasta i razvoja već i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba djece predškolske dobi, utječe na razvoj djetetovih spoznaja, emocionalnih, socijalnih i radnih mogućnosti. Tjelesna aktivnost pridonosi jačanju organizma djeteta te očuvanja njegova zdravstvenog statusa, doprinosi razvoju pojmova o vlastitom tijelu, prostorno – vremenskim komponentama, učenju međusobne suradnje i kooperativnosti te vještini natjecanja, spoznavanja i poštivanja različitosti, razvoju moralne odgovornosti i vlastite samokontrole.

Svako ljudsko kretanje počiva na osnovnim oblicima motoričkih gibanja koje bi trebali savladati u najranijoj dobi, pa je izuzetno važno da roditelji budu upoznati sa osnovnim oblicima gibanja kako bi svoju djecu mogli motivirati, animirati, usmjeravati i poticati na izvođenje istih od najranije dobi djetetova rasta i razvoja.

Danas je na tržištu prisutno mnoštvo kvalitetnih i manje kvalitetnih programa namijenjenih djeci predškolskog uzrasta, a educiranost i informiranost roditelja ponekad nije na adekvatnoj razini pa mi je cilj napraviti kratki presjek kvalitetnih programa sa njihovim najvažnijim karakteristikama i prednostima za svako dijete od najranije dobi. Naravno programa ima jako puno, ali izabrani su najkompleksniji i za dijete najprimjereniji programi, oni sportsko rekreacijski programi koji na najkompletniji i najbolji mogući način pridonose razvoju djeteta.

4.1. Plivanje za djecu predškolske dobi

Plivanje kao sportska aktivnost koja se održava u vodenom mediju – bazenu je primjerena i namijenjena djeci već od najranije životne dobi. Programi plivanja se mogu provoditi sa djecom već od 4/5 mjeseci starosti. Naravno tu ne govorimo o školi plivanja, jer izraz “plivanje beba“ je malo ambiciozan i ne sasvim ispravan, jer djeca u dobi od tek nekoliko mjeseci zapravo ne plivaju već plutaju u vodenom mediju uz kontakt svog roditelja ili trenera.

Kod ovog sportsko rekreacijskog programa je zapravo najzanimljivije što se već jako malo dijete može uključiti u jedan vidi rekreacije što suzbija činjenicu kako je sport namijenjen samo za djecu koja mogu samostalno stajati, hodati, trčati.

Plivanje kod beba se odvija u nekoliko faza od četvrtog ili petog mjeseca starosti pa do djetetove treće godine. U prvoj fazi dijete se zapravo prilagođava na vodu i okoliš koji mu je donekle i poznat uzevši u obzir da je devet mjeseci bilo zaštićeno u maternici utopljeno u toploj tekućini. Prednost ovog programa je što se dijete može trodimenzionalno gibati i to relativno samostalno, što mu još neko vrijeme neće biti moguće na tlu, odnosno u suhim uvjetima. S ovakvom aktivnošću omogućuje se malom djetetu da iz faze pasivnog ležanja pređe u fazu aktivnog gibanja

Kako dijete napreduje s razvojem tako i program napreduje i postaje progresivniji. Naravno roditelji su uključeni u samom programu čitavo vrijeme što pozitivno utječe i na ostale segmente djetetova razvoja – emocionalnog i kognitivnog, uz motorički koji je svakako prioritetan. U daljnjim fazama učenja koriste se razno razni rekviziti i pomoćna pomagala (Fredov obruč za plivanje) kako bi se dijete što ranije osamostalilo i postalo spremno za polazak u školu plivanja.

Plivanje je gibanje koje je sasvim drugačije od svakodnevnih aktivnosti kao što su puzanje, hodanje, trčanje, penjanje i sl. i dijete ga relativno brzo savlada i nauči, ali kasniji proces učenja plivačkih tehnika je vrlo kompleksan i srazmjerno dug. Nakon treće godine dijete se može uključiti u školu plivanja. Obuke neplivača su sustavno organizirane i omogućuju svakom djetetu da na brz i kvalitetan način postane samostalno u kretanju kroz vodeni medij, a isto tako dobiju se detaljne informacije i prikaze kako izgleda plivanje kao izabrani sport u kasnijoj dobi.

Naravno rana specijalizacija je nepotrebna, ali ovakav izbor sportsko rekreacijske aktivnosti za djecu predškolske dobi, već od samo nekoliko mjeseci starosti je izuzetno kvalitetan izbor, pa čak i potreba. Plivanje kao sport može doprinijeti na više područja pravilnog djetetovog razvoja – tjelesni, motorički, psihički i socijalni razvoj. Boravljenje u vodi nudi djetetu toplotne, hidrostatske, optičke i akustične podražaje. Na gibajuće tijelo u vodi utječu mnoge različite sile uzgona, otpora i sila teža. Voda kao medij omogućuje djetetu upoznavanje vlastitih sposobnosti novog okoliša, a u društvu vršnjaka razvija i svoje socijalne odnose. Plivanje pozitivno utječe na respiratorni sustav djeteta povećavajući respiratorne kapacitete pluća, kao i na srčano-krvožilni sustav potičući djetetovu izdržljivost. Također pozitivno utječe na tjelesni razvoj, jednakomjerni razvoj mišića i kostiju. Razlike u samoj temperaturi tijela i temperaturi vode poboljšavaju termoregulacijske aspekte i samim time djetetovu otpornost i imunološki sustav.



Slika 5. Program plivanja za djecu predškolske dobi

Izvor: http://www.educarena.hr, rujan, 2016.

4.2. Gimnastika za djecu predškolske dobi

Gimnastika kao bazični sport koji uvelike može doprinijeti cjelokupnom motoričkom razvoju djeteta otvorila je svoja vrata i prilagodila sadržaje za najmanje sportaše, djecu staru tek godinu i pol. Danas se na tržištu mogu pronaći programi razvojne gimnastike (“baby gym“) koje djeci omogućuju da na najprirodniji način razvijaju svoje motoričke sposobnosti, jačaju svoju posturu tijela od samih početaka rasta i razvoja. Ovakvi programi žele kroz jednostavne motoričke zadatke sastavljene od osnovnih oblika kretanja , elementarnih igrica, kretanja uz glazbu i ritam potaknuti dijete da spontane pokrete i reakcije pretvori u svjesne, a s vremenom i počne savladavati složene i kompleksne zadatke.

Program razvojne gimnastike prati djetetove faze razvoja te mu olakšava usvajanje pravilnih pokreta i shema za prijelaz iz jednog u drugi položaj tijela. Aktivnom vježbom i poticanjem pravilnih reakcija uspostavljanja potiče se dijete od položaja na leđima do uspravnog položaja na nogama. Razvija se motorička simetrija, jačaju se hvatovi, potiče se okretanje djeteta s boka na bok, razne rotacije kojima se jača trup. Ono što je važno da ovakvi programi ne ubrzavaju djetetov razvoj na način da ga dovode u položaje koje dijete ne može samostalno zadržavati, već se baziraju na pravilnoj motoričkoj stimulaciji i pravilnoj koordinaciji tako da dijete sve faze motoričkog razvoja prolazi samostalno.

Dijete prolaženjem ovakvog programa postiže iznimne motoričke rezultate u vlastitom razvoju te je spremno prijeći u daljnju fazu sportsko rekreacijskih sadržaja, da li će se nastaviti baviti gimnastikom kroz školice gimnastike ili će se okrenuti prema univerzalnim sportskim programima ovisi o afinitetima roditelja, ali trebalo bi se poštovati i mišljenje struke ali i želje djeteta koje u dobi od tri ili četiri godine već uvelike zna iskazati svoju želju i volju za bavljenjem određene sportske aktivnosti.



Slika 6. Trening gimnastike djece predškolske dobi

Izvor: http://www.osijek031.com, rujan, 2016.

4.3. Univerzalna sportska igraonica za djecu predškolske dobi

Roditelji su, čak i neki pedagozi, vrlo često u zabludi kada misle da će djeca svoje motoričke potencijale razviti sama od sebe. Stoga je potrebno organizirati primjerene programe tjelesnog vježbanja za svu djecu. U želji da se doprinese rješenju tog problema u gotovo svim dječjim vrtićima se nude programi univerzalne sportske igraonice za djecu predškolskog uzrasta koji će djeci, bez obzira na njihove sposobnosti, omogućiti razvoj, prije svega njihovih motoričkih, a potom i emocionalnih, psiholoških i socijalnih potencijala.

Program univerzalne sportske igraonice za djecu predškolskog uzrasta i sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su cjelokupnog razvoja djeteta (tjelesnog, kreativnog, emotivnog i kognitivnog), a motorički sadržaji izabrani su u skladu sa mogućnostima djece te dobi. U univerzalnu sportsku igraonicu za djecu predškolskog uzrasta može se upisati bilo koje dijete od treće godine života, bez obzira na spol, te je može progresivno pohađati do polaska u školu. Program univerzalne sportske igraonice za djecu

predškolskog uzrasta kontinuirano se provodi tijekom pedagoške godine (*70 sati godišnje*), dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta.

Skrb za tjelesni rast i razvoj djeteta jedno je od **najosjetljivijih** područja rada u dječjem vrtiću posebice u odnosu na brigu za sigurnost i zdravlje svakog djeteta, što je svakako i osnovni preduvjet za uspostavljanje odnosa povjerenja između roditelja i kineziologa koji program provodi. Očuvanje i unapređenje postojećeg zdravlja djeteta, zadovoljavanje potreba, interesa i prava djeteta, osiguranje sigurnog i **poticajnog okruženja,** kretanje i boravak na otvorenom i kvalitetna prehrana dio su svakodnevnih zadaća svih zaposlenika vrtića.

Cilj programa univerzalne sportske igraonice:

- Usvajanje osnovnih oblika kretanja i elemenata tehnike sportova uključenih u program (košarke, rukometa, odbojke, nogometa, atletike, sportske gimnastike)
- Poticati kulturno i dostojanstveno ponašanje prema društvenim normama
- Omogućiti najviše moguće postignuće u motoričkom i socioemocionalnom razvoju djeteta

Zadaće programa univerzalne sportske igraonice:

- cjeloviti razvoj djeteta kroz uvažavanje, prepoznavanje i poticanje individualnih razvojnih sposobnosti i mogućnosti svakog pojedinog djeteta
- zadovoljavanje primarnih motiva djece za kretanjem i igrom
- poticanje navike bavljenja kineziološkim aktivnostima od najranije dobi i time doprinijeti zdravom načinu života djece
- formiranje pozitivnih stavova prema sportu i zdravim stilovima života
- poticanje djeteta da istražuje mogućnosti vlastitog tijela kroz kretanje i igru
- razvijanje djetetove spoznaje o sportu, njegovoj korisnosti i važnosti za zdravlje

Prednosti univerzalnih sportskih igraonica namijenjenih djeci predškolskog uzrasta u dobi od treće do šeste/sedme godine, odnosno do polaska u školu, su iznimno velike jer jedan takav cjeloviti program obuhvaća učenje svih oblika kretanja, savladavanje motorička znanja i sposobnosti iz velikog broja sportova s naglaskom na primjerene obrasce kretanja djeci te dobi. Sadržaji su zanimljivi i atraktivni, kroz igru se djeca educiraju i razvijaju, napreduju iz dana u dan i što je najvažnije stječu navike tjelesnog vježbanja za cijeli život.

Tablica 5. Globalni plan i program univerzalne sportske igraonice (preuzete sa *www.dšr-perfecta.hr)*

PROGRAMSKE CJELINE I SADRŽAJI
1. ATLETIKA
1.1. HODANJA
1.1.1. Hodanje na prstima, petama, te vanjskom i unutrašnjem svodu stopala po mekanoj i tvrdoj podlozi
1.1.2. Hodanje četveronoške
1.1.3. Hodanje u čučnju
1.2. TRČANJA
1.2.1. Pravocrtno i vijugavo trčanje
1.2.2. Niski skip
1.2.3. Visoki skip
1.2.4. Trčanje sa zadacima
1.2.5. Trčanje sa promjenom tempa i smjera kretanja
1.2.6. Niski start
1.2.7. Trčanje maksimalnom brzinom iz niskog starta
1.3. POSKOCI I SKOKOVI
1.3.1. Sunožni poskoci u mjestu i kretanju
1.3.2. Skokovi s noge na nogu
1.3.3. Poskoci iz dubokog čučnja
1.3.4. Sunožni poskoci na povišenje i preko prepreka
1.3.5. Skok u dalj s mjesta
1.3.6. Skok u dalj iz zaleta
1.3.7. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“
1.4. PREPONE
1.4.1. Hodanje preko prepona
1.4.2. Ritmično prelaženje preko prepona
1.4.3. Pretrčavanje prepona

2. SPORTSKA GIMNASTIKA
2.1. ELEMENTI NA TLU
2.1.1. Sunožni skok u vis sa okretom za 180° i 360°
2.1.2. Kotrljanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju
2.1.3. Kolut naprijed
2.1.4. Kolut naprijed u serijama
2.1.5. Kolut natrag
2.1.6. Kolut natrag u serijama
2.1.7. Stoj na lopaticama
2.1.8. Stoj na rukama uz švedske ljestve
2.1.9. Premet strance na desnu i lijevu stranu
2.1.10. Zadržavanje ravnotežnog položaja – vaga
2.2. NISKA GREDA (ili švedska klupa)
2.2.1. Hodanje na prstima
2.2.2. Hodanje po gredi sa prednoženjem, zanoženjem i odnoženjem
2.2.3. Hodanje u čučnju
2.2.4. Okret za 180°
2.2.5. Naskok u čučanj na početku grede
2.2.6. Saskok pruženo

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI S LOPTOM

3.	NOGOMET
3.1.	VOĐENJE LOPTE
3.1.1.	Vođenje lopte unutrašnjom i vanjskom stranom stopala
3.1.2.	Vođenje lopte donjom i gornjom stranom stopala
3.1.3.	Vođenje lopte s promjenom ritma, tempa i smjera kretanja
3.1.4.	Vođenje lopte preko i kroz prepreke
3.2.	UDARCI PO LOPTI
3.2.1.	Udarac po lopti unutrašnjom i vanjskom stranom stopala
3.2.2.	Udarci po lopti hrptom stopala
3.2.3.	Udarci po lopti nakon vođenja
3.2.4.	Šutiranje na gol iz mjesta i kretanja
3.2.5.	Šutiranje na gol preko prepreka
3.3.	ZAUSTAVNJANJE LOPTE
3.3.1.	Zaustavljanje lopte unutrašnjom i vanjskom stranom stopala nakon odbijanja lopte od zida
3.3.2.	Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala
3.3.3.	Zaustavljanje lopte nakon vođenja
3.3.4.	Primopredaja lopte u parovima
3.4.	TEHNIKA VRATARA
3.4.1.	Bočno kretanje u osnovnom stavu križnom i dokoračnom tehnikom
3.4.2.	Hvatanje ravno i bočno kotrljane lopte u kleku
3.4.3.	Hvatanje lopte u zraku
3.4.4.	Bočna povaljka iz čučnja, polučučnja i osnovnog stava

4.	**KOŠARKA**
4.1.	VOĐENJE LOPTE
4.1.1.	Vođenje lopte u mjestu
4.1.2.	Vođenje lopte u kretanju
4.1.3.	Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja
4.2.	HVATANJE I DODAVANJE LOPTE
4.2.1.	Različite varijante hvatanja lopte
4.2.2.	Hvatanje i dodavanje lopte s obje ruke
4.2.3.	Dodavanje lopte s grudiju i preko glave
4.2.4.	Maksimalno bacanje lopte u dalj
4.3.	ŠUTIRANJE NA KOŠ
4.3.1.	Imitacija šuta u parovima
4.3.2.	Šutiranje na koš iz različitih udaljenosti

5.	**ODBOJKA**
5.1.	VRŠNO ODBIJANJE
5.1.1.	Formiranje košarice i vršno odbijanje spužvaste lopte
5.1.2.	Vršno odbijanje lopte iznad glave i od zid
5.1.3.	Vršno odbijanje u parovima
5.2.	PODLAKTIČNO ODBIJANJE
5.2.1.	Formiranje čekića i imitacija odbijanja
5.2.2.	Podlaktično odbijanje lopte nakon odbijanja od tla
5.2.3.	Podlaktično odbijanje u parovima
5.3.	SERVIS
5.3.1.	Imitacija donjeg servisa i odbijanje laganih lopti
5.3.2.	Donji servis preko prepreke

6.	**RUKOMET**
6.1.	VOĐENJE LOPTE
6.1.1.	Vođenje lopte u mjestu na različite načine
6.1.2.	Vođenje lopte u kretanju na različite načine
6.1.3.	Vođenje lopte u kretanju s promjenom smjera i tempa kretanja
6.2.	HVATANJE I DODAVANJE
6.2.1.	Dodavanje i hvatanje lopte u paru s male udaljenosti
6.2.2.	Dodavanje i hvatanje lopte sa povećavanjem udaljenosti
6.2.3.	Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju
6.3.	ŠUTIRANJE NA GOL
6.3.1.	Šutiranje na gol iz mjesta
6.3.2.	Šutiranje na gol iz kretanja
6.3.3.	Šutiranje na gol iz različitih pozicija i udaljenosti

7.	**KUGLANJE**
7.1.	Gađanje čunjeva s male udaljenosti
7.2.	Gađanje čunjeva s povećavanjem udaljenosti
7.3.	Rušenje čunjeva po stazama

8.	**TENIS**
8.1.	VJEŽBE SA LOPTICOM
8.1.1.	Bacanje loptice u dalj i u vis
8.1.2.	Bacanje loptice u vis i hvatanje nakon odbijanja od podloge
8.1.3.	U paru preko mreže, bacanje i hvatanje loptice nakon odbijanja od podloge
8.2.	VJEŽBE SA REKETOM
8.2.1.	Držanje reketa na različite načine i držanje loptice na reketu
8.2.2.	Ispuštanje loptice s reketa i hvatanje loptice na reket
8.2.3.	Odbijanje loptice reketom prema dolje i prema gore u mjestu i kretanju

8.2.4.	Ispuštanje loptice iz ruke i udarac reketom nakon odbijanja od podloge
8.2.5.	Udarac reketom po lopti prema označenom polju
8.2.6.	Udaranje loptice reketom o zid te imitacija forhenda i bekenda

9.	**PLESOVI**
9.1.	Jednostavne aerobik kretne strukture
9.2.	Narodni plesovi



Slika 7. Djeca i treneri univerzalne sportske igraonice

Izvor: http://www.dšr-perfecta.hr, rujan, 2016.

5. PROBLEMI RANE SPECIJALIZACIJE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U prvih nekoliko godina života mogu se početi postavljati temelji za zdrav i aktivan život djeteta. Prirodno je da su djeca dvije i tri godine aktivna i da uče savladavati prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, penjanje, udaranje, bacanje). Djeca sa napunjenih četiri ili pet godina, trebala bi već savladati trčanje i skakanje te imati potrebnu energiju da te vještine poboljšaju. Treba iskoristiti prirodnu naklonost djeteta da bude aktivno čime mu pomažemo da postane zdravo, sposobno i sportski zainteresirano dijete.

Većina roditelja smatra da je rano uključivanje djece u organizirani sport način na koji se djeca mogu održavati aktivnima. Ovo može biti pogrešno jer za prosječnog četverogodišnjaka ili petogodišnjaka čak i jednostavna pravila mogu biti teško razumljiva. Ima slučajeva da ukoliko se dijete počne prerano baviti sportom, to na njega djeluje ne samo frustrirajuće već i obeshrabrujuće pa kasnije, u fazi kada bi možda trebalo početi sa treninzima, ono iste počne izbjegavati. (Rašidagić, F., 2001.)

Potrebno je razlučiti sport od rekreacije iako imaju dosta dodirnih točaka. Osnovno obilježje sporta je natjecanje i nema sporta bez natjecanja. Osnovna osobina rekreacije je razonoda i zabava, a osnovni cilj nije pobjeda nego podizanje i održavanje sposobnosti organizma, tjelesne i duševne kondicije.

U vidu treba imati i djetetovo psihofizičko zdravlje. Ako dijete osjeti da ima slabije rezultate od ostalih vršnjaka, može se osjetiti manje vrijednim i nemotiviranim, što nikako ne koristi izgradnju njegova karaktera. Zbog preranog izlaganja prevelikim naporima može doći i do ozljeda koje mogu izazvati trajne posljedice i odbojnost djeteta prema bavljenju sportom. Stoga, kod djece treba razlikovati igru, tjelesni odgoj u školi i bavljenje školskim sportom od uključenja u trening vrhunskog sporta.

Uvod u neku konkretnu sportsku aktivnost za djecu treba biti prilagođena njihovoj zrelosti, tjelesnim mogućnostima i želji za igrom kroz koju oni najviše uče i treniraju svoje vještine. Zato su sportsko rekreativni programi namijenjeni isključivo predškolcima orijentirani univerzalno, obuhvaćaju sve osnovne oblike kretanja, te na taj način razvijaju djetetove sposobnosti progresivno i omogućuju da se dijete izrazi na sebi svojstven način, a talent će ionako uvijek biti prepoznat i na vrijeme selekcioniran. Jako je važno da se djeca igraju a s polaskom u školu ili nešto malo ranije dolazi vrijeme sustavnih treninga i specijalizacije.

6. ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme postoji zaista velik broj sportsko rekreacijskih programa za djecu predškolske dobi, od klizanja, rolanja, tenisa, karatea itd. Ovim radom prezentirala sam, te se fokusirala na ova tri programa: plivanje za djecu predškolske dobi, gimnastika za djecu predškolske dobi, univerzalna sportska igraonica za djecu predškolske dobi. Smatram da su ova tri programa sveobuhvatna i najadekvatnija za djecu tog uzrasta.

Plivanje je sveobuhvatan sport. Prilikom bavljenja plivanjem aktivirana je cijela muskulatura, a zbog manjka trenja u vodi, mogućnost ozljede je manja nego u drugim sportovima. Djecu možemo uključiti u plivanje od najranije dobi, točnije već sa 5-6 mjeseci djetetova života, što je ujedno i specifičnost ovog sporta, jer ne postoji ni jedna aktivnost u koju se dijete može uključiti sa samo nekoliko mjeseci života.

Gimnastika kao bazičan sport pogodna za djecu od najranije dobi, gdje se utječe na razvoj brzine, snage, koordinacije, ravnoteže, preciznosti, izdržljivosti. Ove sposobnosti osim što su važne za bavljenje sportom, važne su i u svladavanju svakodnevnih životnih situacija.

Univerzalna sportska igraonica je idealan primjer rekreacijskog programa jer prati razvoj djeteta u vrtiću gdje se nudi i provodi radi lakše organiziranosti roditelja. Smatram da je univerzalni program puno bolja opcija od uključivanja djeteta u samo jedan sport (nogomet, košarka, tenis itd.), jer u toj dobi djeca još nisu dovoljno razvijena niti se razvijaju istim tempom te je svako dijete individua koja treba pratiti svoje posebne segmente razvoja, te je zbog toga univerzalni sportski program najbolji izbor jer je dijete uključeno u više sportova, a sve kroz takve programe i na takvom nivou da njima bude zanimljivo i prije svega učinkovito.

Na kraju, najvažnije je da se dijete bavi nekom aktivnošću, nebitno da li je to jedan od ovdje navedenih programa ili nešto drugo, bitna je aktivnost koje je nažalost danas sve manje. Djeca se sve više druže i provode vrijeme igrajući igrice u virtualnom svijetu, a bilo bi puno bolje da ih roditelji upute i uključe u neki sportsko rekreacijski program. Uz pretilost vežu se i ostali problemi: djeca su češće bolesna, sve više njih ima problema sa samopouzdanjem i interakcijom sa okolinom, ne razvijaju mnoge važne sposobnosti i vještine za zdravo odrastanje.

7. LITERATURA

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M., (1994) *Psihologija odgoja i obrazovanja* Zagreb, Školska knjiga

2. Deket, N. (2003.) *Tjelesno vježbanje predškolskog uzrasta* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

3. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju : priručnik za odgojitelje*, (1999) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

4. Juričić, D. i suradnici (2005*). Velika enciklopedija malih aktivnosti*. Zagreb: Školska knjiga

5. Milanović, D. (1997.) *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

6. Neljak**,** B. (2009.). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, recenzirani interni nastavni materijal, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

7. Pejčić, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi* Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci

8. Sheridan, M.D. (1997). *Dječji razvoj od rođenja do pete godine*, Zagreb: Educa. 16.

9. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*, Ostvarenje d.o.o.

10. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004.) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*; Golden marketing – Tehnička knjiga

11. Vasta, R., Haith, M., Miller, S., (2004.) *Dječja psihologija* Zagreb, Naklada Slap

12. Vidaković, O. (2006.) *Značaj igre u sportsko rekreacijskim programima namijenjeni djeci predškolske dobi* (diplomski rad). Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

13. Zahtila, N. (2015.) *Motorički razvoj djece predškolske dobi* (diplomski rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile; Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti