

Važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi

Štrukelj, Viktorija

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:060887>

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

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

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE

Viktorija Štrukelj

VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Čakovec, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJE

Viktorija Štrukelj

VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Mentor rada: doc. dr. sc. Ivana Nikolić

Čakovec, rujan, 2021.

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Sažetak | |
| Summary | |
| 1. Uvod..... | 1 |
| 2. Tjelesna aktivnost | 2 |
| 2.1. Važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi | 2 |
| 2.2. Ciljevi i zadaće tjelesne aktivnosti djece u predškolskoj dobi | 2 |
| 3. Razvojna obilježja djece predškolske dobi | 3 |
| 3.1. Razvojna obilježja motorike..... | 4 |
| 3.2. Razvojna obilježja morfoloških karakteristika..... | 5 |
| 3.3. Razvojna obilježja motoričkih sposobnosti..... | 6 |
| 3.3.1. Snaga | 6 |
| 3.3.2. Koordinacija | 7 |
| 3.3.3. Ravnoteža | 7 |
| 3.3.4. Preciznost..... | 7 |
| 3.3.5. Fleksibilnost..... | 7 |
| 3.3.6. Brzina..... | 8 |
| 3.4. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti | 8 |
| 4. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje djeteta | 9 |
| 4.1. Astma | 11 |
| 4.2. Šećerna bolest..... | 11 |
| 4.3. Pretilost..... | 12 |
| 5. Vrste kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi | 12 |
| 5.1. Tjelesni odgoj..... | 12 |
| 5.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja | 13 |
| 5.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja | 15 |
| 5.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja | 16 |
| 5.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja..... | 18 |
| 5.2. Poticajno tjelesno vježbanje | 19 |
| 5.3. Jutarnje tjelesno vježbanje | 19 |
| 5.4. Tjelesno aktivne pauze | 20 |
| 5.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima..... | 20 |
| 5.6. Šetnja..... | 21 |
| 5.7. Izlet..... | 21 |

| | |
|--|----|
| 5.8. Zimovanje..... | 21 |
| 5.9. Ljetovanje..... | 22 |
| 5.10. Sportski trening | 22 |
| 6. Igra kao poticaj na tjelesnu aktivnost..... | 23 |
| 7. Uloga odraslih osoba..... | 25 |
| 7.1. Uloga roditelja..... | 25 |
| 7.2. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti..... | 25 |
| 8. Zaključak..... | 27 |
| Literatura..... | 28 |
| Izjava o izvornosti rada..... | |

SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada bio je prikazati utjecaj tjelesne aktivnosti na djetetov rast i razvoj te osvijestiti važnost bavljenja različitim oblicima tjelesne aktivnosti od najranije životne dobi. Tjelesna aktivnost obuhvaća svaki pokret koji je napravljen s ciljem utroška energije većeg od razine mirovanja. Tjelesna aktivnost utječe na kompletan djetetov organizam te daje pozitivne učinke u fizičkom i u psihičkom smislu. Utječe na razvoj kompletnog antropološkog statusa, a to znači da utječe na: antropometrijske (morfološke) karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne osobine ili osobine ličnosti i socijalni status. Djeca koja se redovito bave tjelesnim aktivnostima lakše reguliraju svoju tjelesnu težinu, a samim time su i manje sklonija bolestima u odnosu na djecu koja imaju prekomjernu tjelesnu masu i više vremena provode u sjedilačkim aktivnostima. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću ili sportom, često su vedrija pozitivnija, psihički stabilnija i zapravo sveukupno sretnija. Stoga, je vrlo važno da odgojitelji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, redovito provode i uključuju djecu u razne tjelesne aktivnosti. To mogu biti aktivnosti tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, aktivne tjelesne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, sportski trening, šetnja ili zabavni sadržaji kao što su izleti, zimovanja i ljetovanja. Odgojitelji trebaju djeci osigurati sigurne uvjete za bavljenje tjelesnom aktivnošću te svojim pozitivnim stavom utjecati na stvaranje pozitivnih navika vježbanja kod djece. Veliki faktor za uključivanje djece u sportske aktivnosti izvan predškolske ustanove su njihovi roditelji. Opće je poznata narodna poslovice „Jabuka ne pada daleko od stabla“, koja nam govori kako djeca uzimaju primjer ponašanja od roditelja i zatim takvo ponašanje i sami projiciraju. Iz tog razloga je bitno da roditelji svakodnevno prakticiraju neki oblik tjelesnog vježbanja te da u to uključuju i djecu. Da budu djeci podrška i potaknu ih da se uključe u neki sportski program.

KLJUČNE RIJEČI: tjelesna aktivnost, djeca predškolske dobi, rast i razvoj, igra

SUMMARY

The aim of this final work was to give insight into the importance of the physical activities on children's growth and development, also to raise awareness about practising different kinds of physical activities from early ages. Physical activity includes every movement that is made with goal to use more energy than level of inaction. Physical activity has an influence on complete children's organism and is giving positive results both physically and psychologically. It affects development of anthropological status which means it affects: anthropometric (morphological) characteristics, motor skills, functional skills, cognitive skills, conative characteristics or personality characteristics and social status. Children who regularly practise physical activities control their weight easier, which means they are less prone to diseases overweight children struggle with. Children who play sports or practise physical activities are often more cheerful and positive, mentally stable, and all around happier. That is why is important for educators in institutions of early and preschool education to include children regularly in different physical activities. Those can be activities of physical education, stimulating physical exercising, morning physical exercise, physical activity breaks, physical training with parents, sports training, walking or entertainment content such as excursions, winter breaks and summer breaks. Educators have to ensure safe conditions for physical activity and affect children with their positive attitude so they can develop positive exercise habits. Parents are big factor in including children in sport activities outside of institution. „*Apples does not fall far from tree.*“ is well known proverb, and it means that children take an example in their parents behaviour and then project that behavior themselves. That is why is important for parents to practise some kind of physical activity include their children. They should support their children and encourage them to join some sport program.

KEY WORDS: physical activity, preschool children, growth and development, play

1. UVOD

U današnje vrijeme, sve manje djece se aktivno kreće, a sve više su u sjedećem i ležećem položaju u zatvorenom prostoru. Mnogi roditelji puno rade i nemaju kontrolu nad tjelesnom aktivnošću svoje djece, a ujedno i nisu dovoljno upućeni u važnost i dobrobiti tjelesne aktivnosti od najranije dobi.

Tjelesna aktivnost je osnovna ljudska potreba, a posebno je istaknuta kod djece koja u svakom trenutku nešto rade, puzaju, hodaju, trče, provlače se i slično. Ona je od iznimne važnosti u predškolskoj dobi kada djeca prolaze kroz različite složene procese u rastu i razvoju, kada se razvija koštano-vezivni i živčano mišićni sustav. Tjelesna aktivnost između ostalog, utječe i na djetetova razvojna obilježja, kao što su razvojna obilježja motorike, morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, koje su pobliže opisane u radu.

Pravilna tjelesna aktivnost utječe i na djetetovo zdravlje pa su tako djeca koja redovito vježbaju, manje sklona dobiti bolesti poput pretilosti, astme ili šećerne bolesti. Tjelesno aktivna djeca ujedno imaju i jače mišiće i kosti, vitkije tijelo jer se tjelovježbom regulira količina masnog tkiva, imaju nižu krvni tlak i nižu razinu kolesterola u krvi (Benčić, 2016; prema Gavin, Dowsen, Izenberg, 2007).

Tjelesna aktivnost može se provoditi na različitim prostorima i na različite načine. U ovom radu su pobliže objašnjene vrste tjelesnih aktivnosti kojima se odgojitelj može služiti u svakodnevnom radu. Između ostalih, opisuje se aktivnost tjelesnog odgoja koja je najvažnija tjelesna aktivnost u ustanovama ranog i predškolskog odgoja, upravo zbog svoje sustavnosti i planskog vježbanja. Cilj aktivnosti tjelesnog odgoja je da se utječe na morfološke karakteristike djeteta te da dijete nauči i uvježba osnovna motorička gibanja i znanja, a sve to kroz igru koja je najčešći i najefikasniji način za djetetovo učenje.

Najvažnije uloge u poticanju djeteta na tjelesnu aktivnost imaju odgojitelji i roditelji, koji bi svojim primjerom trebali utjecati na stvaranje zdravih navika djeteta i stvaranju interesa djece za tjelesnu aktivnost i sport. Upravo oni svojim svojom podrškom i trudom da djeci omoguće što kvalitetnije uvjete, mogu usaditi djetetu ljubav prema kretanju i sportu.

2. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), odnosi se na svaki pokret tijela koji zahtijeva utrošak energije iznad razine mirovanja, a izveden je od strane skeletnih mišića. U tjelesnu aktivnost ubrajamo tjelesno vježbanje, sport, ali i svakodnevne aktivnosti kao što su hodanje, vožnja biciklom, igra, rekreacijske aktivnosti i slično. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u sprječavanju nastanka određenih nezaraznih bolesti kao što su: srčani udar, moždani udar, dijabetes i nekoliko vrsta raka (World health organization [WHO] , 2020).

2.1. Važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi

Kako bi se dijete pravilno razvilo vrlo je važno da svakodnevno sudjeluje u raznim tjelesnim aktivnostima, bile one organizirane ili samostalne. Pravilno tjelesno vježbanje utječe na rast i razvoj, sprječava nastanak raznih bolesti, pomaže u regulaciji tjelesne težine i visine, utječe na psihi te pruža djetetu zadovoljstvo. U predškolskoj dobi u tijelu djece se odvijaju razni složeni procesi. Razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Tjelesnim aktivnostima dijete doprinosi kvalitetnijem razvoju velikih mišića, pojačanom radu organa za disanje i razvoju središnjeg živčanog sustava (Ivanković, 1978). Tjelesnim aktivnostima dijete zadovoljava svoju potrebu za igrom i kretanjem, uči sportskom ponašanju, upornosti, stvara kvalitetne navike, stječe identitet i formira vlastiti karakter (Sever, 2015).

2.2. Ciljevi i zadaće tjelesne aktivnosti djece u predškolskoj dobi

„Svrha tjelesnog vježbanja jest da dijete stekne sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja, te da kroz igru i pokret zadovoljava svoje primarne potrebe. Kako bi dijete steklo imunitet potrebno mu je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena i higijenske uvjete te navike. Vrlo je važno da se taj imunitet jača u prirodnim uvjetima kao što su: zrak, sunce i voda“ (Ivanković, 1978).

Ciljevi tjelesnog vježbanja odnose se na poticanje skladnog tjelesnog razvoja djece koja će slobodno i uspješno vladati svojom motorikom, razvoj osjetilne osjetljivosti djeteta i poticanje razvoja tjelesne i zdravstvene kulture zbog dobrobiti vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Zadaće tjelesnog vježbanja odnose se na zadovoljenje osnovne djetetove potrebe za igrom, stvaranje kvalitetnih uvjeta za djetetov rast i razvoj, kao i za sretno djetinjstvo, stvaranje ugodne atmosfere u kojoj se dijete osjeća zadovoljno i slobodno, voljno je surađivati s drugima, te usvaja zdrave navike nužne za očuvanje svojega zdravlja i zdravlja drugih (Benčić, 2016; prema Findak, 1995).

3. RAZVOJNA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj smatra se jednim od najvažnijih procesa koji se odvijaju kod djeteta. „Pojam rasta i razvoja obuhvaća povećanje dimenzija tijela te različite kompleksne radnje koje obuhvaćaju kvalitativne promjene strukture, funkcije i reaktivnosti određenih tkiva i organa, promjene u psihičkim obilježjima te njihovo prilagođavanje na okolinu“ (Findak i Delija, 2001). Sa strane biološkog gledišta rast se definira kao razmnožavanje stanica ljudskog tijela, a razvoj kao kvalitativna promjena u građi ljudskih tkiva i organa. Rast djeteta odvija se u 5 faza:

1. doba dojenja (od rođenja do prve godine)
2. jaslčko doba (od 1. do 3. godine)
3. predškolsko doba (od 3. do 7. godine)
4. školsko doba
 - mlađe (od 7. do 12./13. godine)
 - starije ili prijelazno doba (od 12./13. do 17./18.)
5. mladenačko doba - (od 17./18. do 20. – 22. godine)

Rast svakog djeteta ne odvija se u istoj mjeri, već svako dijete raste svojim tempom s obzirom na genetske i okolinske čimbenike, stoga treba imati u vidu manja ili veća odstupanja od određenih granica (Ivanković, 1978).

Iako se rast i razvoj ne odvija kod svakog djeteta na isti način i u isto vrijeme, važno je da svaki stručnjak koji radi s djecom ima znanja o osobitosti određenog razvojnog razdoblja u životu čovjeka. Rast i razvoj predškolskog djeteta u području kineziologije, uočava se u intenzivnim promjenama u području razvoja motorike, morfoloških karakteristika i motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Petrić, 2019).

3.1. Razvojna obilježja motorike

Pojam motorike definira se kao sposobnost korištenja vlastitog tijela u svrhu kretanja u prostoru, obuhvaća sve vrste kretanja, a koje se dijele na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja obuhvaćaju genetski određene motoričke kretnje, a to su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje i penjanje. Ontogenetski oblici kretanja su neurođeni oblici kretanja koji se postupno uče, a to su plivanje, vožnja biciklom, plesanje, rolanje... (Sever, 2015; prema Findak, 2001). Motorika je u razdoblju najintenzivnijeg razvoja, upravo u ranoj i predškolskoj dobi djeteta, a podrazumijeva sazrijevanje živčanih stanica. Vrlo je važno da odgojitelji i druge stručne osobe koje rade s djecom imaju znanja o razvojnim obilježjima motorike djece, kako bi poticali razvoj djeteta u skladu s njegovim trenutnim sposobnostima i mogućnostima (Findak, 2001; prema Mardešić i sur., 2016).

Dijete već u prvoj godini života stječe sposobnost pokretanja vlastitog tijela. U razdoblju od 1. do 2. godine djetetovi pokreti su nesigurni i nespretni, dijete u ovom razdoblju počinje hodati, čime počinje uspostava koordinacije. Dijete brzo postaje vješto u kretanju i promjenama smjera. Hod koristi za vlastite potrebe kao što su nošenje, guranje i vučenje. U razdoblju od 2. do 3. godine dijete ima dobru koordinaciju, sigurno je u hodu, te počinje trčati i skakati. Dijete je sposobno gurati, udarati, uzimati i bacati manje predmete, te se značajno razvija fina motorika ruku koja se očituje u korištenju pribora za jelo, listanju, šaranju... U dobi od 3. do 4. godine, dijete je gotovo u potpunosti usavršilo hod, postaje vještije u trčanju, brže se zaustavlja i lakše mijenja smjer, sposobno je koristiti jednonožne poskoke te počinje savladavati hvatanje lopte, no još uvijek imaju lošu orijentaciju u prostoru. Fina motorika i preciznost dodatno se poboljšavaju. Djeca u dobi od 4. do 5. godina imaju vrlo dobro razvijenu motoriku, u mogućnosti su snalaziti se u prostoru, pokreti su im brži i precizniji te im je potrebno puno manje napora za izvođenje određenog motoričkog gibanja. Dijete je sposobno prekoračiti prepreke do razine koljena, trčeći obavlja različite zadatke, razvijena je koordinacija

kod skakanja i penjanja, može relativno dobro hvatati loptu te je bacati do 3 metra u daljinu. Fina motorika je poprilično razvijena. Od 5. godine do polaska uz školu dijete je razvilo visoku razinu snage i izdržljivosti te je dodatno usavršilo preciznost. Sposobno je obavljati složenije motoričke zadatke te je spremno za veće izazove. Može brže i duže trčati, te trčanje povezuje s ostalim filogenetskim oblicima kretanja. Može uhvatiti loptu i pogoditi cilj s različitim udaljenosti (Petrić, 2019).

3.2. Razvojna obilježja morfoloških karakteristika

Morfološke značajke odgovorne su za proces rasta i razvoja svakog čovjeka, a kroz razna istraživanja određeno je četiri osnovnih dimenzija koje određuju morfološku strukturu čovjeka.

- longitudinalna dimenzionalnost kostura koja se mjeri kroz visinu tijela, dužinu ruku i nogu i sl., a zadužena je za rast kostiju u dužinu.
- transverzalna dimenzionalnost kostura mjeri se kroz bijakromijalni raspon, bikristalni raspon, širinu lakta i dr., a zadužena je za rast kostiju u širinu.
- masa i voluminoznost tijela mjeri se kroz težinu, opseg podlaktice i nadlaktice i dr., a zadužena je za masu i opsege tijela.
- potkožno masno tkivo koje se mjeri kroz kožne nabore na nadlaktici, leđima i trbuhu, a odgovara za cjelokupnu količinu masti u organizmu (Pejčić, 2001).

U predškolskom odgoju morfološke karakteristike najčešće se promatraju kroz mjerenje tjelesne visine i mase te indeksa tjelesne mase. U praksi se za utvrđivanje postoje li individualna ili populacijska odstupanja koriste mjerila koje je preporučila Svjetska zdravstvena organizacija. Kroz standardne vrijednosti tjelesne visine može se uočiti kako su dječaci u prosjeku malo viši od djevojčica, oba spola imaju najveći prirast u dobi do dvije godine koji u prosjeku iznosi 12 centimetara. Od 3. do 7. godine života, ta brojka se smanjuje na prosjek od 7 centimetara. Što se tiče prosječnih standardnih vrijednosti tjelesne mase, u dobi do 7. godine života, masa se u prosjeku povećava za više od dva kilograma. Dječaci u prosjeku teže oko dva kilograma više od djevojčica. Petrić (2019; prema Mišogoj-Duraković, 2008) indeks tjelesne mase (ITM) definira kao omjer vrijednosti tjelesne mase prikazane u

kilogramima i kvadrata vrijednosti tjelesne visine prikazane u metrima. Prema indeksu tjelesne mase utvrđuje se stupanj uhranjenosti čovjeka. ITM je metoda kojom se kroz vrijednosti mase određene populacije može odrediti rizik od zdravstvenih problema, pa tako što je ITM veći, veći je i rizik od nekih bolesti. Od rođenja do 4. godine života, djetetova tjelesna visina brže raste nego tjelesna masa, zbog čega u tom razdoblju prosječne vrijednosti indeksa tjelesne mase postupno opadaju. Od 4. godine dolazi do povećanja tjelesne mase, stoga prosječne vrijednosti indeksa tjelesne mase počinju postupno rasti. U ranoj i predškolskoj dobi prosječne vrijednosti indeksa tjelesne mase nešto su veće kod dječaka nego kod djevojčica (Petrić, 2019).

3.3. Razvojna obilježja motoričkih sposobnosti

Pejčić (2001) motoričke sposobnosti definira kao potencijale osobe u izvođenju osnovnih kretnji koji sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka te omogućuju uspješno kretanje. Za svaku motoričku sposobnost koju čovjek izvodi odgovorni su određeni dijelovi središnjeg živčanog sustava.

Petrić (2019) kao najčešće motoričke sposobnosti koje se javljaju u ljudskom kretanju navodi snagu, koordinaciju, ravnotežu, preciznost, fleksibilnost i brzinu.

3.3.1. Snaga

Snaga se definira kao sposobnost osobe da uz pomoć mišićne sile savlada određeni otpor, a možemo ju podijeliti na eksplozivnu, repetitivnu i statičku snagu. Eksplozivna snaga je maksimalna snaga proizvedena u vrlo kratkom vremenskom roku, a možemo je primijetiti kod izbačaja, udarca, naglog ubrzanja... Repetitivna snaga je snaga koja se ponavlja u što dužem vremenskom trajanju, a najčešće je vidljiva kod biciklista i plivača. Statička snaga javlja se kad osoba kontrakcijom mišića zadržava položaj tijela u određenoj poziciji, npr. položaj čučnja (Petrić, 2019). Kod djece se snaga ne smije razvijati naglo, već je potrebno kombinirati razne vježbe s raznim motoričkim sposobnostima kako bi se izbjegao preveliki napor (Benčić, 2016).

3.3.2. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost određene osobe da brzo i precizno upravlja pokretima vlastitog tijela, te efikasno obavlja motoričke zadatke u određenom vremenu i prostoru (Pejčić 2001). Razvoj koordinacije najbolje je započeti još u ranom djetinjstvu kada je dijete još u senzibilnom razdoblju. Koordinacija se razvija postavljanjem novih motoričkih zadataka ili provođenjem već poznatih motoričkih zadataka i gibanja u novim i izmijenjenim uvjetima (Petrić, 2019).

3.3.3. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost osobe da održi vlastito tijelo u ravnotežnom položaju uz pomoć kinestetičkih i vidnih receptora. Ravnoteža se razvija konstantnim ponavljanjem određenih vježbi, čime se postiže usklađivanje sustava za ravnotežu i sustava za kretanje (Petrić, 2019). Sadržaj za razvoj ravnoteže mora biti prilagođen dječjoj dobi i mogućnostima.

3.3.4. Preciznost

Preciznost je sposobnost osobe da određenim objektom (gađanjem ili vođenjem) pogodi statičku ili pokretnu metu. Preciznost gađanjem odnosi se na izbačeni objekt, na primjer kada se u košarci gađa na koš, loptom se upravlja sam dio puta. Dok se preciznost vođenjem odnosi na objekt koji se vodi cijelim putem, kao što se vidi kod držanja mača u mačevanju. Razvoj preciznosti kod djece je vrlo zahtjevan, stoga je potrebno više puta ponavljati aktivnosti i provoditi ih prvo u standardnim uvjetima, a tek kasnije u promjenjivim uvjetima (Petrić, 2019).

3.3.5. Fleksibilnost

Fleksibilnost je sposobnost određene osobe da postigne najveću moguću amplitudu nekog voljnog pokreta. Fleksibilnost ovisi o više faktora, ali faktori koji se nekako najviše

ističu jesu urođeni faktori, to jest građa određenog zgloba, ligamentozni obruč koji obavija koštano zglobni sustav, te miškulatura oko zglobova (Sekulić i Metikoš, 2007). Djeca su po prirodi dosta fleksibilna, no to ne znači da se fleksibilnost ne treba vježbati. Kod razvoja fleksibilnosti potrebno je voditi računa o dužini trajanja gibanja i koncentraciji djece. Djeca, također, kroz svakodnevne aktivnosti (istezanje, penjanje po drveću, provlačenje...) doprinose vlastitom razvoju fleksibilnosti, stoga je bitno da dijete ne ostane sjediti kod kuće, već da se kreće (Benčić, 2016).

3.3.6. Brzina

Brzina je sposobnost savladavanja što dužeg puta u što kraćem vremenskom trajanju, izvođenjem jednog ili više pokreta. Iako je brzina, uglavnom, urođena motorička sposobnost, na njezin se razvoj može utjecati u najranijoj dobi. To se izvodi na način da kod djeteta vježbamo brze kretnje, te ispravljamo greške u tehnici izvođenja određenog motoričkog gibanja (Petrić, 2019).

3.4. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti organizma koje su zaslužne za prijenos i proizvodnju energije u ljudskom organizmu. Kod funkcionalnih sposobnosti postoje aerobni (uz primitak kisika) i anaerobni (bez primitka kisika) kapacitet koji ljudskom organizmu omogućuju održavanje visokog intenziteta aktivnosti u dužem vremenu. Petrić (2019; prema Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006) opisuje aerobni kapacitet kao sposobnost organizma da mišićno oslobodi energiju iz izvora koji razgrađuju u mitohondrijima uz prisustvo kisika. Aerobni kapacitet povezujemo uz dugotrajne tjelesne aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, plivanje, bicikliranje... Anaerobni kapacitet je sposobnost organizma da mišićno oslobodi energiju iz fosfagenih i glikolitičkih energetske mehanizama u tijelu, kojima kisik nije potreban pri oslobađanju (Petrić, 2019; prema Heimer i Jaklinović-Fressl, 2006). Anaerobni kapacitet povezuje se uz kratkotrajne aktivnosti kao što su skokovi, sprintevi, bacanja... Kod tjelesnog vježbanja s djecom, važno je koristiti oba energetska sustava, na način da se

primjenjuju sadržaji kratkog trajanja koji aktiviraju anaerobni kapacitet, a samo vježbanje traje od 10 do 45 minuta, što aktivira aerobni kapacitet (Petrić, 2019).

4. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA ZDRAVLJE DJETETA

Tjelesna aktivnost nezamjenjiva je potreba svakog čovjeka. U suvremenom svijetu svjedočimo promjeni načina života, od rada na polju prelazimo na rad u uredima, koji više umaraju psihički nego fizički. Psihički zamor na radnom mjestu i u školi, subjektivno umara i fizički, stoga ljudi često odmor provode u sjedećem ili ležećem položaju. Zbog takvog načina života, ljudi smanjuju tjelesne aktivnosti na minimum. Nedostatak tjelesne aktivnosti dovodi do smanjenja kvalitete rada vitalnih funkcija, između ostalog, smanjuju se i osnovne motoričke sposobnosti. Kroz brojna istraživanja dokazano je da tjelesna aktivnost utječe na jačanje mišićne mase, očuvanje koštane mase, te zadržavanje spretnosti što je važno za izbjegavanje nespretnih padova, a samim time i ozljeda. Redovita provedba tjelesnih aktivnosti doprinosi poboljšanju rada pluća, porastu broja eritrocita, povećanju protoka krvi, povećanju sadržaja mioglobina i mitohondrija u mišićnim stanicama. Aktivnosti koje su najpogodnije za razvoj psihofizičkih karakteristika organizma jesu: biciklizam, plivanje, trčanje, hodanje... Kako bi se potkrijepilo sve navedeno, vrijedno je pogledati pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba, čiji podaci vrijede i za djecu i za odrasle (vidi sliku 1.).

Slika 1. Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba

| Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba (Findak, Mraković, 1995) ^{38,39,40,41} | | |
|---|---|------------------------|
| Tjelesno neaktivne osobe | Biofiziološka svojstva | Tjelesno aktivne osobe |
| mala | relativna količina mišića | velika |
| velika | relativna količina masti | mala |
| mala | mišićna sila | velika |
| mala | prokrvljenost mišića | velika |
| 250 - 300 gr | težina srca | 400-500 gr |
| 70 - 90 | frekvencija srca u mirovanju | 40-60 |
| veći | krvni tlak | manji |
| male | koronarne rezerve | velike |
| cca 50ml/kg | relativni vitalni kapacitet | cca 70 ml/kg |
| 40 ml/kg | relativni aerobni kapacitet | 50 - 80 ml/kg |
| mali | transportni kapacitet za O ₂ | veliki |
| mala | maks. sposobnost srca | velika |
| simpatikotona | vegetativna regulacija | vagotona |
| male | adrenokortikalne rezerve | velike |
| manja | izdržljivost za tjel. aktivnosti | veća |
| sporiji | oporavak nakon rada | brži |
| mali | adaptacijski kapaciteti | veliki |
| brža | dobna involucija | sporija |
| manja | radna sposobnost | veća |
| često | pobolijevanje | rijetko |

Preuzeto iz: Sport za svako dijete (str. 39), J. Sindik, 2008, Buševac: Ostvarenje.

Uz utjecaj na tjelesno zdravlje čovjeka, bavljenje tjelesnom aktivnošću, ima utjecaj i na mentalno zdravlje. Potvrđeno je da tjelesna aktivnost stvara dobar osjećaj kod svakog pojedinca koji se bavi nekom tjelesnom aktivnošću, pa tako pomaže kod depresivnosti, anksioznosti i psihosomatskih smetnji. Također, sportske aktivnosti korisne su u stvaranju socijalnih kontakata te omogućuju lakšu komunikaciju s drugima, stvaranje pozitivne slike o sebi i stvaranje vlastitog identiteta. Uz sve pozitivne strane tjelesne aktivnosti, valja spomenuti i moguće negativne efekte. Važno je da se tjelesna aktivnost kvalitetno dozira, pogotovo kod djece, kako ne bi došlo do pretjeranog umora, ozljede ili trajnijih deformacija organizma. Važno je da osoba koja vodi dijete u tjelesnim aktivnostima zna djetetove karakteristike

organizma, njegove sposobnosti i mogućnosti, te da to koristi u svrhu postizanja pozitivnog utjecaja sporta na dijete i djetetov organizam (Sindik, 2008).

4.1. Astma

„Astma je kronična upalna bolest koja dovodi do naglog sužavanja dišnih puteva, otežanog disanja i suhog kašlja. Astma je najčešće bolest koja se može naći kod djece i adolescenata, a uzroci astmatičnog napada najčešće su hladan zrak, virusne i bakterijske infekcije dišnih putova, udisanje alergena te tjelesno opterećenje. Tjelesna aktivnost ide u korist astmatičarima kao čimbenik koji unaprjeđuje djetetov rast i razvoj, povećava plućni kapacitet i utječe na kondicijsku spremnost te ima utjecaj na kontrolu bolesti. Kod uključivanja astmatičara u tjelesne aktivnosti treba obratiti dodatnu pažnju o pravilnom odabiru vježbi i aktivnosti. Najbolje je birati one aktivnosti koje ne zahtijevaju izraženiju hiperventilaciju kao što su atletska bacanja, ritmička gimnastika, streljaštvo“ (Macan i Romić, 2012).

4.2. Šećerna bolest

„Šećerna bolest ili dijabetes je skupina metaboličkih poremećaja koji su obilježeni povišenom razinom šećera u krvi. Često se javlja kod pretile djece, stoga je važna kombinacija tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane kojom se može smanjiti količina inzulina koju je potrebno uzimati“ (Benčić, 2016). Tjelesna aktivnost kod dijabetičara poželjna je zbog iskorištavanja glukoze iz krvi tijekom mišićnog rada i zbog toga je važno da svaka osoba koja boluje od dijabetesa provodi svakodnevnu tjelesnu aktivnost. „Dobrobiti provođenja tjelesne aktivnosti kod osoba koje boluju od dijabetesa su: već spomenuto, iskorištavanje glukoze iz krvi, održavanje i poboljšanje cirkulacije u krvi, održavanje i poboljšanje snage i mase mišića, provodljivosti perifernih živaca, opće tjelesne spremnosti, sprječavanje kroničnih komplikacija i pozitivan psihološki utjecaj“ (Platužić, 2017).

4.3. Pretilost

Pretilost je prekomjerno nakupljanje masnog tkiva u tijelu. Do pretilosti dolazi u slučaju kada osoba unosi više kalorija nego što ih uspije potrošiti. Bavljenje tjelesnom aktivnošću može prevenirati pretilost. Prilikom uključivanja pretilog djeteta u tjelesnu aktivnost treba obratiti pozornost na njegove mogućnosti. Djeca s prekomjernom tjelesnom težinom često se u sportskim aktivnostima zanemaruju i ne potiču se na sudjelovanje, što u konačnici može dovesti do toga da dijete u potpunosti odustane od tjelesne aktivnosti. Važno je biti djetetu podrška i usmjeravati ga na zdrav način života. Kod vježbanja s pretilom djecom, najbolje je vježbati bez dodatnih težina, te postupno povećavati intenzitet i trajanje vježbe (Kalish, 2000).

5. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Kineziološke aktivnosti predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja koje proizlaze iz stručnih spoznaja kineziološke metodike. Cilj tjelesnih aktivnosti jest da pridonose cjelovitom razvoju djeteta predškolske dobi. U kineziološkoj metodici prepoznajemo slijedeće vrste kinezioloških aktivnosti: tjelesni odgoj, poticajno tjelesno vježbanje, jutarnje tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, sportski trening, šetnja, izlet, zimovanje i ljetovanje. Važno je da se s kineziološkim aktivnostima započne već u najranijoj dobi te da ih se koristiti kao sredstvo za ispunjenje djetetovih interesa i razvoj motoričkih potencijala (Petrić, 2019).

5.1. Tjelesni odgoj

Aktivnost tjelesnog odgoja najvažnija je kineziološka aktivnost u ustanovama ranog i predškolskog odgoja. To je najsloženija kineziološka aktivnost, u kojoj odgojitelj, sustavno i planski provodi određene kineziološke sadržaje s ciljem unaprjeđenja djetetovih motoričkih sposobnosti i njegovog zdravlja. Važno je provoditi ovu aktivnost zbog toga što neka djeca, osim u vrtiću, nemaju priliku planirano i sustavno vježbati (Petrić, 2019). „Zadaća aktivnosti tjelesnog odgoja je da kroz raznolike sadržaje utječe na morfološke karakteristike djece, na

motoričke i funkcionalne sposobnosti, na kognitivne i konativne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja i poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje moralnih svojstava i zdravih navika“. Aktivnost tjelesnog odgoja u ranom i predškolskom odgoju određena je određenom strukturom i trajanjem koje je prikazano u tablici 1. (Findak i Delija, 2001).

Tablica 1. *Trajanje aktivnosti tjelesnog odgoja s obzirom na dobnu skupinu*

| Mlađa dobna skupina | Srednja dobna skupina | Starija dobna skupina |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 25 min | 30 min | 35 min |

Aktivnost tjelesnog odgoja sastoji se od četiri dijela, a to su: uvodni, pripremni, glavni i završni dio. Svaki od tih dijelova ima određeno vremensko trajanje (vidi tablicu 2.), koje bi trebalo prihvatiti kao smjernicu, a ne nužno kao nešto od čega se ne smije odstupati. Odgojitelj u svakom trenutku mora pratiti reakcije djece i s obzirom na to, produžiti ili skratiti određeni sadržaj. Izbor planiranih sadržaja po dijelovima aktivnosti najviše ovisi o sadržajima glavnog dijela, koji se biraju prvi, a zatim se biraju ostali sadržaji tako da se pokrije što više različitih motoričkih kretanja. Odabir sadržaja ovisan je i o dobi djece, broju djece i raspoloživim materijalnim uvjetima rada (Petrić, 2019).

Tablica 2. *Okvirno vrijeme trajanja pojedinog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja*

| Uvodni dio | Pripremni dio | Glavni dio | Završni dio |
|-------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| 2-5 min | 7-10 min | 15-20 min | 2-5 min |

5.1.1. Uvodni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj uvodnog dijela aktivnosti jest pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad. Sadržaji moraju biti jednostavni i djeci lako razumljivi, te moraju biti svrsishodni u ispunjenju određenih zadataka. Antropološke zadaće uvodnog dijela odnose se na podizanje

temperature tijela i pripremu organizma za daljnje napore, obrazovne zadaće odnose se na podizanje motoričkih znanja i dostignuća, a cilj odgojne zadaće jest stvoriti ugodnu i poticajnu atmosferu za svako dijete. Sadržaji za uvodni dio sata su različiti oblici trčanja (trčanje u parovima, trčanje između stalaka, trčanje u jatima, trčanje za odgojiteljicom...) i različite elementarne igre (lovice, ptice na žici, uhvati boju...) (Findak i Delija, 2001).

Petrić (2019) navodi pet organizacijskih postupaka koji se koriste u uvodnom dijelu aktivnosti tjelesnog odgoja:

- okupljanje i provjera sigurnosti

Uvodni dio sata započinje okupljanjem na određenom mjestu na kojem djeca dobro vide i čuju odgojitelja. Prije započinjanja tjelesne aktivnosti odgojitelj provjerava imaju li sva djeca prigodnu odjeću i obuću za vježbanje, jesu li tenisice ili papuče pravilno svezane, je su li djeca skinula nakit i je su li duže kose svezane.

- pozdrav

Aktivnost službeno započinje sportskim pozdravom, poželjno je da on uvijek bude isti. Pozdrav bi trebao postati ritual skupine zbog značajne uloge u motivaciji djece i stvaranja pozitivne atmosfere na početku aktivnosti.

- opis i demonstracija sadržaja

Prije same uvodne aktivnosti, potrebno je djeci kratko i jasno opisati sadržaj koji slijedi, te u slučaju potrebe demonstrirati određene motoričke sadržaje koje će izvoditi.

- praćenje vježbanja

U trenutku kada djeca izvode sadržaj, odgojitelj je dužan stajati na mjestu na kojem ima preglednost nad čitavim prostorom tako da može poticati, motivirati i ohrabrivati, te u slučaju potrebe reagirati i pravodobno ispravljati i usmjeravati djecu na pravilno izvršavanje zadataka.

- pospremanje

Nakon što je uvodni dio gotov, zajedno s djecom pospremamo svu opremu koja nam ne treba u daljnjem sadržaju na odgovarajuće mjesto.

5.1.2. Pripremni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj pripremnog dijela sata jest da se kroz opće pripremne vježbe dijete pripremi na povećane fiziološke napore koji dalje slijede. Zadaće pripremnog dijela sata su: antropološke zadaće koje podrazumijevaju pripremu djetetovog lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava na povećane napore, zatim obrazovne zadaće koje se odnose na usvajanje novih motoričkih informacija, te na usavršavanje motoričke informiranosti ponavljanjem već poznatih opće pripremnih vježbi, odgojne zadaće zadužene su za razvijanje smisla za red i skladan rad u skupini (Findak i Delija, 2001). Sadržaji pripremnog dijela najčešće su opće pripremne vježbe. Kod izvođenja opće pripremnih vježbi važno je da one obuhvaćaju sve dijelove tijela, a izvode se sljedećim redoslijedom: vježbe vrata, vježbe ruku i ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Pri izboru vježbi treba obratiti pažnju da opće pripremne vježbe budu u funkciji glavnog dijela aktivnosti i da najveći utjecaj bude usmjeren na najopterećeniji dio u odnosu na glavni dio aktivnosti. Opće pripremne vježbe u početku se izvode samostalno i bez pomagala, a nakon što su djeca to savladala, mogu se izvoditi u parovima (treba obratiti pozornost na visinu i težinu djece u parovima) i sa različitim pomagalima kao što su loptice, kratke vijače, обручи i sl.)

Organizacijski postupci pripremnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja su:

- priprema vježbovnog prostora

Ako se opće pripremne vježbe izvode s pomagalima odgojitelj najprije djeci podjeli pomagala i to na što jednostavniji način, tako da djeca bez guranja i galame uzmu svako sebi jedno pomagalo. Nakon toga odgojitelj daje uputu djeci da stanu u određenu postavu, u pripremnom djelu koristi se frontalni oblik rada (slobodna formacija, polukrug, krug...).

- opis i demonstracija

Odgojitelj započinje kompleks opće pripremnih vježbi na način da svaku prvo kratko opiše, a zatim i demonstrira. Na znak odgojitelja djeca kreću s izvođenjem vježbi. Kod izvođenja potrebno je obratiti pažnju na pravilno disanje.

- praćenje vježbanja

U trenutku kada djeca izvode određenu vježbu uloga odgojitelja je da djecu motivira, ispravlja pogreške, daje dodatne upute, pohvaljuje i potiče. Odgojitelj određuje koliko puta će se neka vježba ponoviti imajući u vidu jeli vježba zadovoljila svoj cilj.

- pospremanje

Nakon završetka opće pripremnih vježbi, djeca bez guranja vraćaju pomagala koja im više ne trebaju na njihovo mjesto (Petrić, 2019).

5.1.3. Glavni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj glavnog dijela aktivnosti jest da se uz pomoć raznih tjelesnih vježbi, što povoljnije, utječe na antropološki status djeteta. Antropološke zadaće glavnog dijela aktivnosti odnose se na stimuliranje rasta i razvoja djece i na razvoj i usavršavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Obrazovne zadaće tiču se usvajanja i usavršavanja različitih motoričkih znanja i dostignuća, dok se odgojne zadaće očituju u razvijanju pozitivnih navika za vježbanje. Glavni dio aktivnosti dijeli se na glavni „A“ i glavni „B“ dio. Sadržaji za glavni „A“ dio sata namijenjeni su poučavanju motoričkih znanja i odabiru se iz sljedećih cjelina: hodanje, skakanje, trčanje, bacanje, hvatanje i gađanje, dizanje i nošenje, puzanje, provlačenje i penjanje, potiskivanje i vučenje, kotrljanje i kolutanje, ples i igre. Sastoji se od dvije teme, pri čemu treba obratiti pozornost da je barem jedna od tema djeci već poznata. Sadržaji glavnog „B“ dijela aktivnosti obuhvaćaju naučena motorička gibanja obrađena u prethodnom dijelu sata. To su najčešće elementarne igre, štafetne igre i sadržaji uz glazbu. To su u pravilu sadržaji visokog intenziteta (Findak i Delija, 2001).

Petrić (2019) navodi sljedeće organizacijske postupke glavnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja:

- priprema vježbovnog prostora

Ovaj dio aktivnosti zahtjeva veći broj pomagala i sportske opreme. Važno je uključiti djecu u donošenje i postavljanje iste zbog toga što se samim time smanjuje vrijeme čekanja, a djeca ostaju aktivna te imaju obvezu koja im zadržava koncentraciju i kontinuitet u radu. Odgojitelj treba točno odrediti koje dijete ide po koje pomagalo i zajedno s njime postavlja to pomagalo na određeno mjesto. Kod postavljanja opreme po dvorani, važno je iskoristiti prostor i prednosti koje taj prostor nudi.

- opis i demonstracija

Za svako radno mjesto odgojitelj najprije verbalno opisuje što se i kako se na tom mjestu radi, a zatim slijedi demonstracija. U slučaju novog motoričkog gibanja važno je više puta demonstrirati istu radnju.

- praćenje vježbanja

Kada djeca započnu s vježbanjem odgojitelj prati, ispravlja pogreške, motivira, ohrabruje i pohvaljuje djecu.

- pospremanje

Nakon završetka glavnog „A“ dijela sata djeca pospremaju opremu na odgovarajuće mjesto.

5.1.4. Završni dio aktivnosti tjelesnog odgoja

Cilj završnog dijela sata jest umiriti djetetov organizam i približiti fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka aktivnosti. Antropološke zadaće završnog dijela sata odnose se na smirivanje organizma, obrazovne se odnose na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja mirnijeg karaktera, a odgojne su zadužene za razvoj zdravstveno-higijenskih navika. Sadržaji završnog dijela aktivnosti moraju biti mirnijeg karaktera i slabijeg intenziteta. To su na primjer elementarne igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja i opuštanja, različiti oblici polaganog hodanja i slično (Findak i Delija, 2001).

Organizacijski postupci završnog dijela aktivnosti tjelesnog odgoja:

- priprema vježbovnog prostora

Odgovitelj zajedno s djecom odabire određeni dio prostora za izvođenje završne aktivnosti.

- opis i demonstracija

Slijedi kratki opis planiranog sadržaja i demonstracija određenog motoričkog sadržaja koji će se izvoditi.

- praćenje vježbanja

Odgovitelj prati izvođenje djece i po potrebi daje dodatne upute, pohvaljuje, ispravlja pogreške i slično. Nakon završetka izvođenja sadržaja, odgovitelj može djeci dati povratnu informaciju o tome kako su vježbali, može ih pohvaliti i motivirati za daljnji rad.

- pospremanje

Na kraju odgovitelj zajedno s djecom posprema svu korištenu opremu na odgovarajuće mjesto (Petrić, 2019).

5.2. Poticajno tjelesno vježbanje

Svrha poticajnog tjelesnog vježbanja je zadovoljiti osnovnu djetetovu potrebu za kretanjem, a potaknuto je poticajnim prostornim okruženjem. Odgojitelj indirektno, postavljajući različite materijale po prostoru, stvara uvjete za djetetovo samostalno izvođenje različitih motoričkih sadržaja. Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja mogu se realizirati svakodnevno, a trebaju biti primjereni dječjoj dobi i materijalnim uvjetima rada. Mogu se provoditi u zatvorenim i otvorenim prostorima. U zatvorenom prostoru najčešće se provode u jednoj sobi dnevnog boravka i to tako da djeca sama odluče hoće li se kretati uz glazbu, preskakivati prepreke, puzati kroz tunele i slično. Također, zajedno s djecom mogu se urediti i hodnici dječjeg vrtića, tako da omogućuju djeci raznovrsnu tjelesnu aktivnost i stvaranje socijalnih kontakata s drugom djecom. Ovaj prostor važno je organizirati zajedno s djecom, a ideje trebaju proizlaziti od djece koja taj prostor osmišljavaju, organiziraju, uređuju i mijenjaju. Poticajno tjelesno vježbanje na otvorenom najčešće se provodi na igralištima dječjeg vrtića ili u parku. Djeca se samostalno počinju penjati, trčati, skakati, provlačiti se i slično. Zadaća odgojitelja je da redovito nudi djeci mogućnost poticajnog tjelesnog vježbanja u skladu s materijalnim uvjetima rada koji su mu na raspolaganju i da osigura izazovno, sigurno, udobno i društveno obogaćeno okruženje za djecu (Petrić, 2019).

5.3. Jutarnje tjelesno vježbanje

Svrha jutarnje tjelesne vježbe jest stvaranje pozitivne atmosfere u skupini koja pridonosi lakšem uključivanju djece u razne aktivnosti tijekom dana. Kod neke djece jutarnja tjelesna vježba omogućava lakše odvajanje od roditelja te se lakše razbuđuju. Jutarnje tjelesno vježbanje poželjno je provoditi svaki dan prije doručka. Sadržaji koji se koriste kod jutarnje tjelesne vježbe su: opće pripremne vježbe, tjelesno vježbanje uz multimediju, pojedinačne kineziološke igre i tjelesno vježbanje uz priču. Može se provoditi u svim prostorima, no ukoliko postoji mogućnost, poželjno je da se jutarnje tjelesno vježbanje provede na otvorenom prostoru. Vrlo važan dio jutarnje tjelesne vježbe je pranje ruku po završetku aktivnosti čime djeca stvaraju zdravstveno-higijenske navike nakon tjelesnog vježbanja i prije jela (Petrić, 2019).

5.4. Tjelesno aktivne pauze

Svrha tjelesno aktivne pauze jest pružiti djetetu aktivan odmor nakon dužeg intelektualnog rada. Provodi se u trenutku kada odgojitelj primjećuje da djeca gube koncentraciju, počinju zijevati, nastaje nemir, javljaju se nepoželjna i neprimjerena ponašanja i slično. Tjelesno aktivne pauze mogu se provoditi u dnevnom boravku određene skupine, a sadržaji mogu biti sljedeći: tjelesno vježbanje uz priču, tjelesno vježbanje uz multimediju, opće pripremne vježbe i pojedinačne kineziološke igre. Zadaća odgojitelja je postupno animirati svu djecu na uključivanje i aktivno sudjelovanje. Trajanje tjelesno aktivne pauze je otprilike 10 minuta, a veliku ulogu u uspješnosti provođenja ima priprema i motivacija odgojitelja. Odgojitelj bi uvijek trebao imati spremno nekoliko sadržaja za realizaciju tjelesno aktivne pauze (Petrić, 2019).

5.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima

Provođenje tjelesnog vježbanja s roditeljima važno je zbog edukacije roditelja o načinima provođenja kvalitetnog slobodnog vremena u vježbanju s vlastitom djecom. Roditelje treba poučiti o načinima kako se tjelesnom aktivnošću može unaprijediti zdravlje, povećati tjelesna aktivnost i stvoriti zdravstveno-higijenske navike. Sadržaji koji se koriste kod tjelesnog vježbanja s roditeljima usmjereni su k stvaranju poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje, tjelesnom vježbanju uz suvremenu tehnologiju i korištenju tjelesnog pokreta u svakodnevici. Odgojitelji bi trebali organizirati tjelesno vježbanje s roditeljima minimalno 3 puta na godinu zbog toga što se pokazalo kako navedeni način vježbanja pridonosi povećanju razine tjelesne aktivnosti djece i njihovih roditelja, kao i stvaranju pozitivnih navika. Tjelesno vježbanje s roditeljima može se organizirati u obliku završne priredbe, u obliku zajedničkih kinezioloških radionica, tijekom roditeljskih sastanaka, sportskog druženja i slično (Petrić, 2019).

5.6. Šetnja

Šetnja kao kineziološka aktivnost pruža djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku. Sadržaj šetnje jest kontinuirano hodanje uz planirani odmor, a dužina trajanja šetnje ovisi o dobi i mogućnostima djece. Što je prosječna dob djece veća, dulje je i trajanje šetnje. Preporučuje se da šetnja ne bude kraća od 500 metara ili 15 minuta. Tijekom šetnje djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. Osim kineziološkog utjecaja, šetnja pruža integraciju svih odgojno-obrazovnih područja. Tijekom šetnje djeca promatraju prirodu, razvijaju ekološku svijest, uče, međusobno surađuju i slično. Organizacija šetnje započinje pripremanjem djece za izlazak na otvoreni prostor i dogovorom o formaciji u kojoj će se šetnja odvijati. Formacija je najčešće kolona u parovima koja djeci omogućuje vršnjačku suradnju. Odgojitelj je dužan prethodno proučiti put kretanja, odabrati mjesto odmora, usmjeravati dječju pažnju na predmet promatranja, te brinuti o sigurnosti djece (Petrić, 2019).

5.7. Izlet

Svrha izleta kao kineziološke aktivnosti jest da dijete istraži svoju bližu ili dalju okolicu i da se upozna s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima koje njihova Zemlja pruža. Svaki izlet ima prethodno pomno isplaniran cilj koji integrira različita odgojno obrazovna područja. Sadržaji izleta najčešće se odnose na pješaćenje i kineziološke igre koje se organiziraju za vrijeme odmora (Petrić, 2019). Prije svakog izleta, važna je dobra organizacijsko-tehnička priprema. Ona podrazumijeva određivanje mjesta, put kretanja, utvrđivanje mjesta i vremena polaska i dolaska, programa izleta, utvrđivanje pravila ponašanja i drugo (Sever, 2015).

5.8. Zimovanje

Zimovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi i u zimskim uvjetima, najčešće u planinama. Zimovanje omogućuje djeci da na zabavan način upoznaju drugačiju klimu, da se bave aktivnostima za koje inače nemaju uvjete, da uče vrijednosti života u kolektivu, i drugo

(Sever, 2015). Kad god su uvjeti povoljni, kineziološke sadržaje treba provoditi na otvorenom prostoru. Najčešće provedeni sadržaji su: sanjkanje, klizanje, skijanje, šetnje i izleti. Kada uvjeti za boravak na otvorenom nisu dobri, u zatvorenom prostoru mogu se provoditi razne kineziološke igre, igre uz glazbu i razni zabavni sadržaji kao što su pidžama party, filmske večeri i slično. Osim kinezioloških sadržaja, djeci tijekom zimovanja treba ponuditi i teorijsko stjecanje znanja, poput kako se snaći u prirodi na zimskim uvjetima, koje su opasnosti boravka u planinama i slično. Zimovanje je vrlo složena organizacijska aktivnost, stoga je bitno da se odgojitelj jako dobro pripremi i sve pomno isplanira (Petrić, 2019).

5.9. Ljetovanje

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima, najčešće uz more ili druge vodene površine. Sadržaji na ljetovanju provode se u prirodi, i to najčešće u vodi ili uz vodu. To su sadržaji poput plivanja, različitih igara u vodi i s vodom, obuka neplivača... „Obuka neplivača sastoji se od sljedećih vježbi: vježbe za navikavanje na vodu, vježbe disanja, ronjenja, gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja, vježbe kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja i plivanje“ (Sever, 2015). Sadržaji ljetovanja se također mogu izvoditi i na plaži ili sportskim igralištima, mogu se organizirati šetnje, izleti i slično. Također, važno je djeci pružiti stjecanje i razvoj specifičnih kompetencija za boravak u prirodi tijekom ljetnih uvjeta, npr. kako se pravilno zaštititi od sunca, opasnosti koje prijete nakon duljeg boravka na suncu, važnost hidratacije i slično (Petrić, 2019).

5.10. Sportski trening

Svrha sportskog treninga je utjecaj na antropološki status djece te usmjeravanje djece prema određenom sportu već u najranijoj dobi. Sportski trening provodi se u sklopu dvije vrste sportskih programa u ustanovama ranog i predškolskog odgoja, a to su integrirani i specijalizirani sportski program u organizaciji određenog sportskog kluba ili udruge. U integriranom sportskom programu, sportski trening dio je redovnog programa ustanove ranog i predškolskog odgoja i najčešće se naziva „sportskim vrtićem“. Sadržaji koji se provode jesu

različita motorička biotička znanja koja su usmjerena na višestrani motorički razvoj, a realiziraju se putem osnovnih elemenata tehnike različitih sportova. Sportski trening u specijaliziranim sportskim programima vode osobe osposobljene za rad u sportu, a odvija izvan redovitog programa predškolske ustanove. Sadržaji koji se provode ovise o voditelju treninga. Oni mogu biti: osnovni elementi tehnike različitih sportova i sportskih aktivnosti ili jednostavna motorička znanja temeljena na elementima tehnike točno određene sportske aktivnosti (Petrić, 2019).

6. IGRA KAO POTICAJ NA TJELESNU AKTIVNOST

Sindik (2008) u nedostatku organiziranog bavljenja sportom u predškolskoj dobi, kao glavno obilježje toga doba ukazuje upravo na dječju igru. Burja (2016) igru definira kao slobodno izabranu psihofizičku aktivnost čiji sadržaji omogućavaju samoizražavanje djeteta, pridonose psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti i povećanju otpornosti organizma. „Dječja igra je složena aktivnost koja istovremeno djeluje na djetetovo fizičko, psihičko i emocionalno stanje te je osnovna potreba svakog djeteta“ (Paulić, 2018). Dijete u igri ima osjećaj slobode, a ujedno je i maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano, stoga je važno da se igra koristi u svakodnevnim aktivnostima s djecom. U tjelesnom smislu igra utječe na djetetov antropološki status, na usvajanje motoričkih znanja i poboljšanje motoričkih dostignuća, na stjecanje zdravih navika i drugo. Osim tjelesnog doprinosa, dijete kroz igru stječe nova znanja o vanjskom svijetu, razvija govor, stvara socijalne odnose i razvija različite sposobnosti. Opće je poznato da je igra osnovni oblik učenja u predškolskoj dobi. Djeca će steći znanje kvalitetnije i dugotrajnije ako se u igri osjećaju ugodno, imaju osjećaj slobode i motivaciju, stoga je bitno da odgojitelj vodi brigu o slijedećem:

- ako postoji mogućnost, igru je poželjno provoditi na čistom zraku i suncu,
- ako se provodi u prostoriji, ona mora biti dobro prozračena,
- potrebno je odrediti prostor igre kako bi se igra lakše kontrolirala, a djeca sporije umarala,
- ne preporučuje se provoditi igre odmah nakon jela,

- igra se treba provoditi svakodnevno,
- prilikom izbora igara voditi računa o primjerenosti igre za svako dijete,
- igre ne treba previše često mijenjati, dati vremena djeci da se upoznaju s igrom i nove igre provoditi s cijelom skupinom,
- potrebno je svoj djeci omogućiti sudjelovanje,
- djecu treba poticati i motivirati,
- ne uvlačiti djecu u igru na silu i ne ih kažnjavati tijekom igre.

U nastavku teksta navode se neki primjeri tjelesnih igara za djecu predškolske dobi:

- hvatanje sjene

djecu podijelimo u parove, jedno dijete pokušava stati na sjenu drugoga i obratno.

- lastavica bez gnijezda

na tlu postavimo obruče koja predstavljaju gnijezda, manji broj nego što ima djece, odnosno „lastavica“. Djeca slobodno trče po prostoru i na znak „Lastavice u gnijezdo!“, djeca nastoje što brže dotrčati u obruč. „Lastavica koja je ostala bez „gnijezda“ nastavlja igru trčeći raširenih ruku, a zatim se igra opet nastavlja.

- tko se boji vuka

jedno dijete je „vuk“ koji stoji nasuprot ostale djece. „Vuk“ poviče: „Tko se boji vuka?“, a ostala djeca odgovaraju: „Nitko!“ i potrče na drugu stranu kako bi se spasili. Dijete koje je ulovljeno od strane „vuka“ postaje „vuk“ i igra se igra ispočetka.

- poplava – tuča

Djeca slobodno trče po dvorani i na uzvik „Poplava!“ moraju se popeti na neku spravu, dok se na uzvik „Tuča!“ moraju ispod nečega sakriti. Svaki put kada odgojiteljica vikne „Prošla opasnost!“ djeca nastavljaju s trčanjem.

- Lovice u dvoje

Djeca su podijeljena u parove i trče prostorom držeći se za ruke. Odredi se jedan par koji hvata ostale i čim nekoga dotakne, taj par hvata dalje, a prvi je slobodan.

- Vrapci i sjenice

Djeca su podijeljena u dvije vrste jedni su „vrapci“, a drugi „sjenice“. Na suprotnim stranama označe se crte. Djeca se slobodno kreću po dvorani i na znak pljeskom, što prije slijeću svatko na svoju crtu (Findak i Delija, 2001).

7. ULOGA ODRASLIH OSOBA

7.1. Uloga roditelja

Obitelj ima veliku ulogu u utjecaju na navike i ponašanja predškolske djece, roditelji su ti koji moraju preuzeti odgovornost za planiranje obiteljskih tjelesnih aktivnosti. Potrebno je djeci pružiti mogućnost boravka na zraku, sudjelovati s njima u igri na igralištu i prirodnim površinama. Roditelji i starija braća često su svojim postupcima uzori mlađoj djeci, prema tome ako se oni kreću više, više će se kretati i djeca. Uloga roditelja je da potiče djecu na tjelesnu aktivnost i igru u slobodnom vremenu, da ga motiviraju na uključivanje u neki sport, te da mu pružaju podršku (Benčić, 2016). Što je dijete mlađe, to je utjecaj roditelja veći, na osnovu toga, roditelji moraju usmjeriti dijete na njegove prve sportske korake. Normalno je da u mlađoj dobi djeca žele isprobati različite sportove, uloga roditelja u tome, je da podrži određeni sportski program ako smatra da je kvalitetan, ali da djetetu ipak u nekim granicama, omogući izbor sporta kojim će se baviti (Kjnz, Alikalfić, Lukenda, Pavlović i Rupčić, 2010).

7.2. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti

Glavna uloga odgojitelja u provedbi tjelesne aktivnosti jest da omogući svakom djetetu sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti koja se izvodi. Odgojitelj mora biti svjestan da uvelike utječe na rast i razvoj djeteta i zato mora poznavati djecu s kojom radi. Važno je da odgojitelj zna sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe svakog djeteta uključenog u tjelesnu aktivnost kako bi se time vodio kod planiranja i organiziranja tjelesnih sadržaja (Benčić, 2016). Ramić (2018; prema Findak, 1995) navodi kako je važno da se odgojitelj za tjelesnu aktivnost pripremi

teorijski, metodički i organizacijski. Teorijsko pripremanje za tjelesnu aktivnost podrazumijeva istraživanje i čitanje literature i novih informacija zbog toga što neka znanja zastarijevaju, s vremenom se gube, a dolaze nova. Metodičko pripremanje je vrlo važno za kvalitetno provođenje tjelesne aktivnosti. Potrebno je analizirati prethodni tjelesni sat kako bi se uvidjelo je su li djeca uspješno savladala određene motoričke sadržaje. Metodička priprema obuhvaća i definiranje ciljeva, zadaća, izbor sadržaja, izvor organizacijskih oblika rada, metode rada, sredstva i pomagala i slično. Organizacijska priprema za rad podrazumijeva da odgojitelj prethodno isplanira koje će poticaje, sredstva i pomagala koristiti tijekom tjelesne aktivnosti te da prethodno provjeri njihovu ispravnost i sigurnost i pripremi ih tako da je u aktivnosti što manje praznog hoda. Odgojitelj mora pružiti dobar osobni primjer, kako bi se djeca mogla ugledati na njega (Ramić, 2018). Odgojitelj mora imati dobru dikciju i intonaciju kako bi ga sva djeca, bez obzira na kojoj se udaljenosti u vježbovnom prostoru nalaze, mogla čuti i razumjeti. Opisi i upute moraju biti kratki i jasni kako bi djeca održala postojeću koncentraciju. Odgojitelj treba biti pažljiv, strpljiv, susretljiv, srdačan, uvijek spreman pomoći, biti vedar, treba motivirati djecu, te im pružati podršku (Ramić, 2018; prema Findak 1995).

8. ZAKLJUČAK

Niz istraživanja potvrdilo je važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi. Važno je da se djeca od najranije dobi što više kreću, stječu zdravstveno-higijenske navike i zdrave navike tjelesnog vježbanja. Kao što je spomenuto u radu, tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi uvelike utječe na pravilan rast i razvoj djeteta. Osim toga, tjelesna aktivnost regulira djetetovu težinu te smanjuje mogućnost za nastanak raznih bolesti, koje su u suvremenom dobu sve češće kod djece. U današnjem vremenu, djeca se sve manje bave tjelesnom aktivnošću, pogotovo na otvorenom, a više su u sjedećem položaju i to često za računalom, stoga je vrlo bitna uloga roditelja i odgojitelja u usmjeravanju djeteta na tjelesnu aktivnost.

Odgojitelji su ti koji u ustanovama ranog i predškolskog odgoja trebaju svakodnevno prakticirati različite kineziološke aktivnosti kojima potiču djecu na aktivno kretanje i vježbanje. Tjelesne aktivnosti koje se provode s djecom trebaju biti u skladu s njihovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. Bitno je da djeca u njima uživaju i stvaraju pozitivna iskustva kako bi se nastavila baviti sportom. Primarni oblik tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi jest igra, kroz koju djeca najjednostavnije i najefikasnije uče. Osim fizičke dobrobiti djece, tjelesnom aktivnošću dijete uči o svijetu oko sebe, stvara nova prijateljstva, stvara pozitivne navike, uči poštivati pravila, stvara vlastiti identitet i slično. Zbog toga je vrlo važno da odgojitelj stvara pozitivno i poticajno ozračje u kojem će sva djeca željeti sudjelovati.

Uz odgojitelja, naravno, najveći uzor djeci jesu njegovi roditelji. Zbog toga je važno da su oni informirani o važnosti tjelesne aktivnosti te da se i oni svakodnevno bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti. Važno je da potiču djecu na uključivanje u razne sportske programe te da ih podržavaju u tome.

Razna istraživanja ističu, da djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću, postižu bolje rezultate, lakše i brže uče, pozitivnija su i psihički su stabilnija. Iz svega toga možemo zaključiti, da je tjelesna aktivnost izuzetno važna za razvoj djeteta u aktivnu i zdravu odraslu osobu s pozitivnim stavovima i vrijednostima, a cilj je odgojitelja i roditelja osigurati potrebne uvjete, usmjeravati ih, pružati im podršku i motivaciju.

LITERATURA

- Benčić, A. (2016). Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Burja, J. (2016). Važnost kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi. Završni rad. Zagreb: sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, odsjek za odgojiteljski studij Zagreb.
- Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
- Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
- Kalish, S. (2000). Fitness za djecu. Zagreb: Gopal.
- Knjaz, D., Alikalfić, V., Lukenda, Ž., Pavlović, D., Rupčić, T. (2010). Prilog analizi uloge roditelja kao temelja razvoja djeteta sportaša. V. Findak (Ur.), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, (str. 119 – 123). Hrvatski kineziološki savez.
- Macan, J., Romić, G. (2012). Tjelesna aktivnost i astma. Zagreb: Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada. Preuzeto na: <file:///C:/Users/38598/Downloads/Article4ArchivesSupplement32012.pdf>
- Paulić M. (2018). Tjelesno vježbanje djece rane dobi. Diplomski rad. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci
- Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
- Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Platužić, T. (2017). Utjecaj tjelesnih aktivnosti na šećernu bolest. Završni rad. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
- Ramić, A. (2018). Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.

Sever T. (2015). Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.

Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.

World Health Organization [WHO]. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Izvor slike

Slika 1. Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba. Preuzeto od: Sport za svako dijete (str. 39), J. Sindik, 2008, Buševac: Ostvarenje.

IZJAVA O IZVORNOSTI RADA

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(Vlastoručni potpis studenta)