Organizacija tjelesnog vježbanja

Lanča, Lucija

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:258396

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LUCIJA LANČA

ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA

Završni rad

Pula, rujan, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

LUCIJA LANČA

ORGANIZACIJA TJELESNOG VJEŽBANJA

Završni rad

JMBAG: 0303050377, redoviti student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka metodika
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2018.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Lucija Lanča, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA
o korištenju autorskog dijela

Ja, Lucija Lanča dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Organizacija tjelesnog vježbanja“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.
Za korištenje autorskog dijela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

Potpis
_____

SADRŽAJ

1. UVOD 7

2. TJELESNO VJEŽBANJE I ZDRAVLJE 8

3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 11

3.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA 12

3.1.1. SPONTANO VJEŽBANJE 12

3.1.2. TEMATSKO VJEŽBANJE 13

3.1.3. JUTARNJE VJEŽBANJE 14

3.2. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA 15

3.2.1. SAT IGRE 15

3.2.2. POKRETNA IGRA 15

3.2.3. METODIČKE UPUTE ZA PROVOĐENJE SLOŽENIH VRSTA TJELESNOG VJEŽBANJA („SAT“ IGRE I POKRETNA IGRA) 18

3.3. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA 19

3.3.1. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 19

3.3.1.1. UVODNI DIO SATA 20

3.3.1.2. PRIPREMNI DIO SATA 21

3.3.1.3. GLAVNI DIO SATA 22

3.3.1.4. ZAVRŠNI DIO SATA 23

3.3.2. SAT SPORTSKOG VJEŽBANJA 24

4. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 26

4.1. PRIREDBE 26

4.2. ŠETNJA 27

4.2. IZLETI 28

4.3. ZIMOVANJE 29
4.4. LJETOVANJE 31
5. METODIČKA NAČELA 34
5.1. NAČELO RAZUMLJIVOSTI I ZORNOSTI 34
5.2. NAČELO SUSTAVNOSTI I POSTUPNOSTI 35
5.3. NAČELO SVESTRANOSTI I USMJERENOSTI 36
5.4. NAČELO RAZNOVRSNOSTI I UČINKOVITOSTI 36
5.5. NAČELO PRIMJERENOSTI I INDIVIDUALIZIRANOSTI 36
5.6. NAČELO SVJESNOSTI I AKTIVNOSTI 37
5.7. NAČELO ODGOJNOSTI I ZDRAVLJA 37
6. ZAKLJUČAK 39
7. LITERATURA 40

1. UVOD

Tjelesno vježbanje u tijeku razvoja nudi brojne prednosti, odnosno ima mnoge pozitivne strane. Pravilno izvođenje tjelovježbe pozitivno utječe na poboljšanje zdravlja u svakom segmentu. Upravo iz tog razloga vrlo je važno još od rane dobi provoditi tjelovježbu kako bi se na taj način usadila navika zdravog života. Sam proces organizacije tjelesnog vježbanja ovisi prvenstveno o dobi, a potom i ciljevima koji se žele postići. Iz tog razloga ovaj rad prikazuje načine provođenja i organizacije tjelesnog vježbanja. Točnije, riječ je o tjelesnom učinku na zdravlje djece predškolske dobi te o organizaciji vježbanja u predškolskoj ustanovi.

Djeca predškolske dobi imaju stalnu potrebu za kretanjem i pokretom (trčanjem, skakanjem i slično). Kako bi se ta želja zadovoljila potrebno je odgojitelj daje dovoljno prostora za kretanjem i da se uključi što više aktivnosti s područja tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja kako bi se zadovoljile dječje potrebe. Bitno je da se aktivnost prilagodi dječjoj dobi i mogućnostima te, isto tako, da se provodi u sigurnom i poticajnom okruženju. U toj dobi dijete može razviti ljubav prema sportu pa se i kasnije u životu može baviti njime. Sport je dobar i za zdravlje, osigurava pravilan rast i razvoj te razvoj funkcionalnih sposobnosti i motorike. Zbog nedovoljnog kretanja i loše prehrane već kod djece javlja se pretilost pa je i zbog toga jako bitno djecu poticati na kretanje i tjelesnu aktivnost.

2. TJELESNO VJEŽBANJE I ZDRAVLJE

Tjelesno vježbanje ima velik učinak na čovjekovo zdravlje. U osnovi može se reći kako je ljudsko zdravlje zapravo njegova primarna briga. Upravo iz tog razloga smatra se kako čovjek treba biti spreman poduzeti sve kako bi ga unaprijedio. U tom smislu tjelesna aktivnost, odnosno vježbanje može uvelike pomoći. Tjelesno vježbanje odnosno tjelesna aktivnost ima veliku ulogu s obzirom na mogućnost fizičkog napretka, ali i napretka u mogućnosti reguliranja emocija, interpersonalnih kao i atletskih vještina, no i izgrađivanja odnosa s vršnjacima. Drugim riječima tjelesnim se vježbanjem poboljšava opća kvaliteta života.

„Pojam tjelesnog vježbanja nalazi se unutar jednog šireg konteksta, kojem pripada i pojam sporta, a to je pojam tjelesna aktivnost. Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca“ (Bungić, 2009: 67).

Tjelesno vježbanje potiče na rad sve sustave u organizmu, a posebno su uključeni mišići, dišni i krvožilni sustav. U normalnim uvjetima organi rade uz manje opterećenje jer se vježbanjem razvijaju organi i unaprjeđuju procesi. Nekretanje ima svoje negativne posljedice, a to su: hipokineza (smanjena motorička funkcija tj. umanjena sposobnost kretanja), živčana napetost, prekomjerna tjelesna težina, deformacije kralježnice, reumatska oboljenja. Dobrobit pojedinca očituje se u poboljšanju ljudskog zdravlja, tj. pojačavanju te učvršćivanju konativnih čimbenika. Pozitivan učinak tjelesnog vježbanje uočljiv je na brojnim komponentama, odnosno tjelesno vježbanje omogućuje (Bungić, 2009):

- Smanjeni rizik kardio – vaskularnih bolesti
- Prevencija i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog tlaka
- Dobra kardio – pulmonalna funkcija
- Održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2

- Povećano iskorištavanje masti koje doprinose kontroli tjelesne težine smanjenu rizika prema pretilosti
- Smanjenje rizika prema određeni malignim bolestima, kao što je rak dojke, prostate ili debelog crijeva
- Poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma
- Održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava i funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti
- Održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu
- Održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju
- Niža razina stresa i s tim povezana bolja kvaliteta spavanja
- Poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani polet i optimizam
- Smanjeno izostajanje s posla (zbog bolesti)
- Smanjeni rizik padova kod starijih osoba te prevencija ili odgoda kroničnih bolesti povezanih sa starenjem (Prskalo i Sporiš, 2016:172).

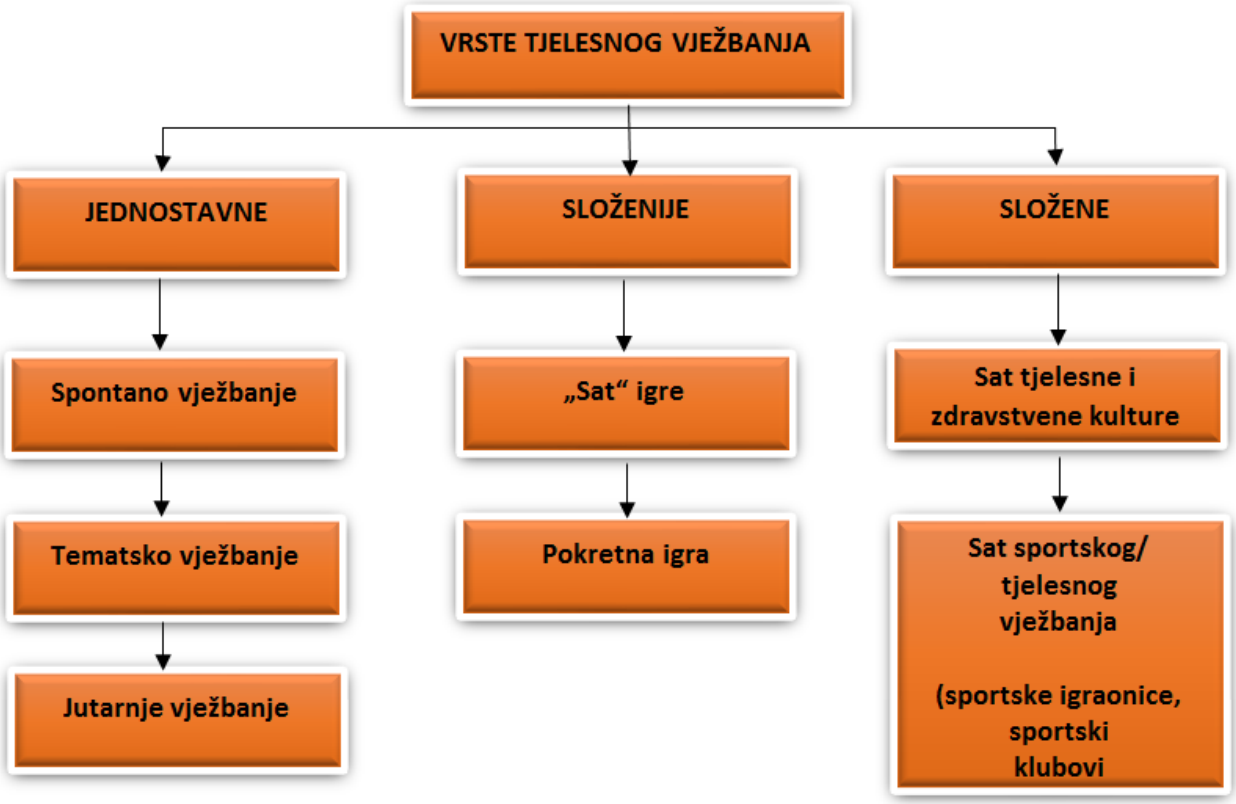
„Tjelesno vježbanje ima višestruko pozitivan učinak na zdravlje pojedinca. Opće je poznato kako se redovitim sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima različite usmjerenosti utječe na kontrolu ili smanjenje tjelesne mase, osobito u pogledu smanjenja masnog tkiva. Znanost i praksa konstantno potvrđuju kako se učinkovitost tjelesne aktivnosti odražava i na druge tjelesne benefite kao što su poboljšana funkcija rada kardiovaskularnog i pulmonalnog sustava te učinkovitiji rad lokomotornog sustava, odnosno voljnih mišića“ (Svilar, Krakan i Bagarić, 2015). Tjelesna je aktivnost sastavni dio života i samim time poboljšava zdravstveno stanje. Vježbanjem se preveniraju različita oboljenja od bolesti srca do moždanog udara i drugih oboljenja. Utjecaj je velik na srce, krvne žile i krv; srce se povećava i snižava se frekvencija srca u mirovanju te se povećava volumen krvi, a smanjuje se razina kolesterola u krvi. Na neke bolesti pozitivno se utječe vježbanjem do je kod nekih bolesti zabranjeno baviti se tjelesnim aktivnostima. To su različita srčana oboljenja, anomalije, akutna oštećenja lokomotornog sustava i virusne bolesti jetre.

Zbog nedovoljne tjelesne aktivnosti pojavljuje se prekomjerna tjelesna težina i pretilost. Prekomjerna tjelesna težina je umjereno povećana tjelesna težina iznad

zdravstvenog normativa, a pretilost je značajno povećana tjelesna težina iznad zdravstvenih normativa. Nije dovoljno biti samo tjelesno aktivan, bitna je zdrava prehrana kako bi se u tijelo tj. u organizam unijele sve potrebne hranjive tvari koje su neophodne za uravnoteženu funkciju organizma.

3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prilikom organizacije i provedbi tjelesnog vježbanja u predškolskoj i školskoj dobi organizacija vježbi može biti: jednostavna, složena i složenija. U jednostavne vrste tjelesnog vježbanja ubrajamo: spontano, tematsko i jutarnje vježbanje. Sat tjelesne igre i pokretna igra spadaju u složeniju vrstu tjelesnog vježbanja, dok je sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili klubovima složena vrsta tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009:67).



Slika 1. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

3.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

3.1.1. SPONTANO VJEŽBANJE

„Spontano vježbanje odnosi se na neplanirane tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi koje ona provode samoinicijativno bez organizacije voditelja. Djeca se jednostavno bez pitanja započnu penjati i saskakati s penjalice, započnu provlačiti ispod penjalice, ljuljaju se na ljuljačkama, klackaju na klackalicama, višekratno saskaču u pješčanik i slično. To su jednostavni kratki motorički zadatci kojima djeca usavršavaju biotička motorička znanja i istodobno razvijaju motoričke sposobnosti. Njihovo trajanje nije određeno, a djeca će jednako tako spontano prestati s određenom aktivnošću kada se umore ili kada im pažnju privuče neka druga aktivnost“ (Neljak, 2009:67-68).

Spontano bi se vježbanje trebalo provoditi svakodnevno, ali to nije zamjena za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Uloga voditelja je da prati tijek aktivnosti s ciljem čuvanja. U aktivnost se ne uključuje i ne usmjerava ju, no ako neko dijete počinje izvoditi zadatak koji je motorički prezahtjevan tada će voditelj prekinuti vježbanje i dijete usmjeriti na neku drugu primjereniju tjelovježbenu aktivnost.



Slika 2. Spontano vježbanje djece predškolske dobi

(Izvor: http://www.westaustinpark.org/playground.html)

3.1.2. TEMATSKO VJEŽBANJE

Tematsko vježbanje je jedna planirana aktivnost koju voditelj postavlja i provodi je s djecom. Voditelj postavlja jednostavan motorički zadatak koji se može objasniti u kratkim crtama. To se najčešće odnosi na nekonvencionalne motoričke zadatke, a ima ih onoliko koliko ima voditelj bujnu maštu, na primjer trčanje za balonima, bacanje lopte preko užeta i sl. Vježbe s balonom su dobre kod djece mlađih uzrasta jer predstavljaju ujedno i predvježbu za kasniji rad s loptom. Vožnja bicikla i tricikla može biti isto dio tematskog vježbanja, a ne spada u nekonvencionalna motorička znanja. Kada voditelj postavi zadatak, on samo prati i usmjerava vježbanje djece, usmjerava ga tada kada se pojavi potreba za tim tj. kada dođe do mogućnosti ozljeđivanja i slično. Nisu svi tematski zadaci jednaki, oni ovise o dobi djeteta i razlikuju se po zahtjevnosti, dok vrijeme trajanja određuje zainteresiranost i mogućnost provedbe djeteta. Kod djece mlađe dobne skupine može potrajati nekoliko minuta, otprilike pet do sedam minuta, a u starijoj dobnoj skupini može potrajati od dvadeset do trideset minuta. Poznato je da vrijeme trajanja i način provedbe nisu izravno određeni, tako da djeca mogu zadatak provoditi kontinuirano, a ponekad ga mogu ponavljati više puta u intervalima. Za bolje razumijevanje možemo navesti primjer kada dijete mlađe dobne skupine ide na ljuljačku, trajanje aktivnosti jako je kratko. Dijete samo određuje hoće li se ono ljuljati samo nekoliko puta ili nekoliko minuta pa otići na neku drugu aktivnosti koja mu je privukla pozornost. Kroz nekoliko minuta to se dijete može opet vratiti na ljuljačku. S druge strane, dijete starije dobne skupine na ljuljački će ostati 15 do 20 minuta bez da promijeni aktivnost. Najčešća namjena tematskog vremena je postavljanje aktivne pauze ili promjene aktivnosti između standardnih sadržaja rada s djecom.



Slika 3. Tematsko vježbanje djece predškolske dobi (https://www.index.hr/mame/clanak/strucnjaci-zakljucili-ljuljacke-su-savrseno-sredstvo-koje-ce-vase-dijete-nauciti-svasta/970088.aspx)

3.1.3. JUTARNJE VJEŽBANJE

Jutarnje vježbanje se provodi samo s djecom srednje i starije dobne skupine. To se jutarnje vježbanje planira i provodi isključivo u programu ljetovanja i zimovanja. Provodi se neposredno nakon ustajanja odnosno prije doručka. Trajanje vježbanja za srednju dobnu skupinu je pet do šest minuta, a kod starije dobe skupine je između šest i sedam minuta. Kod jutarnjeg tjelesnog vježbanja ne uče se nove vježbe već te vježbe moraju biti djeci poznate. Skokovi i poskoci, jednostavne igre, sadržaji hodanja i sporijeg trčanja uz opće pripremne vježbe mogu biti neki od sadržaja jutarnjeg vježbanja. Cilj provođenja ovakve vrste vježbanja je stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje slijede kroz dan. Ako vremenske prilike dopuštaju, jutarnje vježbanje bilo bi najbolje provoditi vani odnosno na otvorenom prostoru. Kada to vremenske prilike ne dopuštaju, vježbanje se odvija u zatvorenom prostru. Potrebno je voditi računa da je taj prostor čist, prozračen te da budu otvoreni prozori. Nakon jutarnjeg tjelesnog vježbanja slijedi umivanje i doručak.

3.2. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

3.2.1. SAT IGRE

Sat igre je prijelazna organizacijska vrsta vježbanja prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj ustanovi. Sastavljena je od dvije do četiri kratke tematske igre ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Ovisno o dobnoj skupini voditelj odlučuje koliko i kakve će se igre provesti. Trajanje je između petnaest i dvadeset minuta, a provodi se najčešće s djecom mlađe i srednje dobne skupine, dok se manje provodi kod djece starije dobne skupine. Sat organizirane igre ima svoj tijek i organizaciju pa se tako kao prva igra postavlja igra nižeg do umjerenog intenziteta cikličkog tipa, a zatim slijede postepeno zahtjevnije igre s povećanjem intenziteta opterećenja. Igra niskog intenziteta trebala bi biti posljednja, a cilj je funkcionalno i emotivno smirivanje dječjeg organizma. Kao primjer možemo navesti prvu igru trčanje s obručem kao volanom u ruci, kasnije igru Ide maca oko tebe te Dan noć i na kraju igru Pokvareni telefon.

3.2.2. POKRETNA IGRA

Pokretna igra nastaje kada je pripovijedanje voditelja u funkciji igre. Možemo je još nazvati vježbanje uz pripovijedanje. Cilj igre je jednostavan, a to je da se djeca kreću i budu aktivna te da ostvaruju zadatke umnog odgoja. Češće se provodi s djecom mlađe i srednje dobne skupine, a nešto se manje provodi s djecom starije dobne skupine. Sadržaj treba biti zanimljiv kako bi privukli dječju pažnju. Pažnja kod tih dobnih skupina je kratka, ali ako je djetetu igra zanimljiva i ako ga dobro motiviramo dulje će se vremena zadržati na toj igri. Djeca najlakše pamte brojalice, pjesme, bajke, basne i slično pa uživljavanjem u sadržaj djeca imitiraju stvarna bića (ribice, medvjede, mamu, tatu i sl.) ili nestvarna bića tj. izmišljena (likovi iz bajki, crtanih filmova i sl.). Moć uživljavanja kod djece u igru jako je velika, no koliko će ona biti kvalitetna za vrijeme

igre ovisi o znanju i mašti voditelja, kvalitetnoj pripremi i provedbi pokretne igre. Da bi igra bila uspješna, voditelj treba koristiti riječi koje su primjerene dobi djece, mora poznavati tekst koji prepričava, modulirati glasom te uživjeti se u vođenje pokretne igre. Tom igrom djeca ne uče kretanja nego ih samoinicijativno izvode kako ih onog trenutka dožive i nitko ih ne smije ispravljati. „ Djeca u pokretnoj igri moraju paziti; kako da se što prije i bolje sakriju, kako da pobjegnu od onoga koji ga lovi, kako da nekog spase i slično. Djeca se u igri uživljavaju u razne uloge igrajući se lovca, zeca, lisice. Ona pretvaraju stolac u vlak, tramvaj, dok im u drugoj igri stolac služi kao tunel ili mišja rupa. Djeca u igri osmišljavaju, ali i ponavljaju stečene predodžbe: auto trubi, avion leti, tramvaj ne može krenuti bez vozača... Time pokretna igra izravno utječe na spoznajni razvoj djece i pobuđuju njihovu maštu“ (Neljak, 2009:72).

Ako se djetetu igra sviđa pazit će da ne pogriješi te da se točno pridržava pravila igre. Kod pokretne igre djeca moraju zapamtiti pravila inače se ne može igra odvijati. Pravila moraju biti prilagođena djeci i njihovom uzrastu.

Prema Neljaku (2009) pokretne igre mogu biti kraćeg i duljeg trajanja. Razlikuju se po tome što kraće pokretne igre započinju samo jednim razgovorom, pitalicom brojalicom ili pjevanjem, dok se kod dulje pokretne igre pričanje pripovijedanje provlači od početka do završetka. Iz primjera pokretne igre „Traži, traži“ igra započinje razgovorom:

Svi: „Koga tražiš?“

Pas: „Svog prijatelja.“

Svi: „Kakvo je?“

Pas: „Smeđe i bijelo“

Svi: „Je li ovo tvoj prijatelj?“ (dižu desnu ruku u zrak)

Pas: „Nije.“

Svi: „Onda ga potraži?“

Nakon uvodnog razgovora kreće igra u kojoj dijete („pas“) započinje potragu za svojim prijateljem (plišanim psićem) koji je sakriven u prostoriji gdje se igra provodi. Tijekom igre djeca pomažu „psiću“ pronaći prijatelja riječima toplo – hladno. Kada se dijete približava igrački koju traži tada ostala djeca govore toplo, no što se dijete udaljava više od nje tada ostala djeca govore hladno. Kada se predmet pronađe, tada igra završava i

njeno ponavljanje započinje istim razgovorom. Trajanje takve igre ne može biti određeno, jer ovisi o zainteresiranosti djece, brzini pronalaska igračke i o sadržaju. Može biti 2 do 4 ili više ponavljanja ovisno o dobnoj skupini, a jedan ciklus vježbanja iznosi otprilike pet do deset minuta.

Dulje pokretne igre započinju pričom koja se proteže kroz cijelu igru. Na poticaj voditelja započinje se razgovor o odlasku na more, izlet ili o bilo kojoj djeci poznatoj temi. Vježbanje se započinje trčanjem ili igrom kretanja uz priču da se mora na neki način dovesti do odredišta što predstavlja uvodni dio sata uz kojeg se imitira vožnja vlakom, autom i slično. Priča se nastavi osmišljavati te se dolazi do pripremnog dijela sata. Na primjer, djeca mogu sa sobom nositi stvari i kad stignu na odredište, sve te stvari treba raspakirati i složiti na mjesto. Opće pripremne vježbe izvode se kroz imitaciju. Kasnije se dolazi do glavnog dijela sata gdje se osmišljavaju razne vježbe za provedbu u moru ili u bazenu. Tema može također biti divlje životinje pa ih djeca mogu oponašati. Nakon glavnog dijela sata slijedi završni dio, gdje je intenzitet vježbanja nizak. Tako se mogu djeca umorna vraćati s mora, imaju teške korake, hodaju polako, vuku noge. U mlađoj skupini mogu se početi provoditi dulje pokretne igre, a najčešće se provode u srednjoj dobnoj skupini. Njihovo trajanje iznosi između petnaest i dvadeset minuta.

„Dulje pokretne igre, kao i „sat“ igre, prijelazni su organizacijski načini vježbanja kojima se djeca spontano prilagođavaju na složene organizacijske načine vježbanja (sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima i/ili sat tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima). Naime, kod pokretne igre duljeg trajanja i na satu“ igre podjela sata po dijelovima nije razgraničena, ali redoslijed provođenja sadržaja, njihov smisao i intenzitet opterećenja funkcionalno su usklađeni sa pojedinim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture“ (Neljak, 2009:74).

3.2.3. METODIČKE UPUTE ZA PROVOĐENJE SLOŽENIH VRSTA TJELESNOG VJEŽBANJA („SAT“ IGRE I POKRETNA IGRA)

Neljak (2009) navodi bitne odrednice pripreme i provedbe bilo koje dječje igre kroz sljedeće upute:

1. *Priprema voditelja* – najbitnije je da voditelj dobro poznaje provedbu, opis i tekst igre. Kod opisa voditelj treba odabrati djeci poznate i razumljive riječi za dočaravanje igre. Duga opisivanja i puno riječi zamaraju djecu te gube interes za igru. Voditelj mora znati tekst besprijekorno, ali je i važno dobro osmisliti kako će pobuditi interes djece, kako će započeti, provoditi i završiti igru. Ako su kod igre potrebna pomagala, voditelj treba pripremiti i provjeriti njihovu ispravnosti te ih odložiti nedaleko od sebe.
2. *Okupljanje i pripremanje djece* – može započeti prepričavanjem nekog događaja, doživljaja ili priče koja je povezana s temom igre čime voditelj spontano privlači dječju pažnju. Voditelj i djeca mogu zajedno postavljati rekvizite za igru po vježbalištu i na taj se način može pripremiti za daljnji tijek igre.
3. *Opis igre i podjela uloga* – ako se provode kratke tematske ili elementarne igre djeci se treba objasniti sadržaj, pravila i tijek igre, uloge djece i zadaci pojedinih igrača. Uspjeh igre vrlo često ovisi o načinu objašnjavanja pravila. Kod zadavanja pravila treba biti oprezan, kod mlađe dobne skupine pravila moraju biti jednostavna, dok kod djece starije dobne skupine trebaju biti složenija. Voditelj treba unaprijed utvrditi koje bi riječi eventualno mogle biti djeci nepoznate te ih objasniti kratko i jasno kako djeca ne bi izgubili interes za igru. Veliku pažnju voditelj mora posvetiti odabiru djece za uloge u igri i to je najbolje da sam odabere. Ako odgojitelj pita djecu „Tko želi biti pas, a tko mačka?“, većina će se djece javiti za neku ulogu, a svi ne mogu biti odabrani. Zbog toga je bolji način odabrati neku brojalicu, na koga pokaže strelica (ruka voditelja), koga dotakne lopta i slično. Voditelj ne smije zaboraviti uloge dodijeliti djeci koja su stidljiva, povučena ili manje pokretna to jest imaju manje razvijenu motoriku.
4. *Tijek igre* – Kod sata igre voditelj ne sudjeluje nego prati provedbu, poštuju li se pravila igre i može usmjeravati igru ako je to potrebno. Kod pokretnih igara s djecom mlađe i srednje dobne skupine voditelj sudjeluje u igri i upravlja njome. Voditelj je tada ključna osoba i treba se uživjeti u ulogu jer o tome ovisi uspjeh.

5. *Završetak igre* – Završetak igre određuje sadržaj i smisao igre, mogu završiti prebrojavanjem uhvaćenih „likova“, pohvalom za sudjelovanje, razgovorom o igri, postupcima tijekom igre i sl. Može se i pohvaliti najbolje sudionike, ali na vrlo umjeren i suptilan način da se ostala djeca ne osjećaju manje važna. Potrebno je pohvaliti i ostalu djecu kako bi ih motivirali za sljedeći put odnosno da ih se motivira na uključivanje i u ostale igre. Kako će završiti sat odlučuje voditelj na temelju analize uspješnosti igre.

3.3. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

U složene vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi ubrajamo sat tjelesne i zdravstvene kulture te sat sportskog/tjelesnog vježbanja. Prema Findaku (2009) sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u vrtićima za vrijeme redovitog ili integriranog programa rada, dok se sat sportskog/tjelesnog vježbanja provodi izvan vrtića u sportskom igraonicama, sportskim klubovima i slično. Uvodni, pripremni, glavni A dio, glavni B dio sata i završni dio sata su dijelovi sata složene vrste vježbanja. Kod ove vrste vježbanja potrebno je djecu stavljati u kolone, vrste i polukrug. Kako bi djeci bilo lakše usvajanje sadržaja može se ,na primjer, „zmiju“ usporediti s kolonom pa tako djeca nauče kako treba stajati u koloni. Djeca starije dobne skupine mogu naučiti svrstavanje po visini. Ako je potrebna formacija kruga, djeca se uhvate za ruke dok su u vrsti te prvo i zadnje dijete zatvori krug.

3.3.1. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Prema Pejčić (2005) sat tjelesne i zdravstvene kulture je osnovni, a često i jedini organizacijski oblik rada kojim se osigurava plansko i sistemsko djelovanje na antropološke karakteristike djece, ali se i priprema djecu na ostale organizacijske oblike rada. Provodi se kroz redovan i integrirani program rada vrtića. Redoviti program sata tjelesne i zdravstvene kulture provodi odgojitelj/ica. Sat se obično provodi dva puta tjedno, iako bi se trebao provoditi najmanje tri puta tjedno odnosno svaki dan. Djeca

trebaju biti prikladno odjevena što bi značilo da trebaju imati prikladnu sportsku odjeću i obuću to jest tenisice, trenerku i majicu, a djeca koja imaju dugu kosu trebaju je svezati u rep. Sat treba održavati nakon doručka odnosno 60 minuta nakon šta djeca završe s objedom jer nakon spavanja djeca odlaze doma. U integriranom programu za vrijeme redovitog boravka djece u vrtiću, sati tjelesne i zdravstvene kulture organiziraju se za djecu starije vrtićke skupine. Tada sat provodi kineziolog u trajanju od četrdeset i pet minuta.

Za svaku je dobnu skupinu trajanje sata različito, pa tako za mlađu dobnu skupinu traje dvadeset i pet minuta. Za uvodni dio potrebno je dvije do tri minute, pripremni dio traje pet do sedam minuta, četrnaest do šesnaest minuta traje glavni dio sata, dok završni dio traje dvije do tri minute. Za srednju dobnu skupinu sat tjelesne i zdravstvene kulture traje trideset minuta, uvodni dio traje dvije do četiri minute, šest do osam minuta traje pripremni dio, osamnaest do dvadeset minuta traje glavni dio sata, a završni dio dvije do četiri minute. Trideset i pet minuta predviđeno je trajanje sata za djecu starije dobne skupine. Uvodni dio u traje od dvije do četiri minute, pripremni dio sata traje sedam do devet minuta, glavni dio dvadeset do dvadeset i dvije minute te završni dio dvije do četiri minute.

Kod izvođenja motoričkih zadataka voditelj odnosno odgojitelj pažnju usmjerava na pravilnost i skladnost pokreta. Pogreške se ispravljaju tijekom izvođenja vježbi verbalnim uputama i na taj se način usmjeravaju djeca na pravilno izvođenje vježbe. Bitno je pravilno naglašavanje riječi tijekom izvođenja vježbi, brojanje nije dobar način za djecu vrtićke dobi. Prema Findaku (2009) pravilno izgovoren pojam „oživljava“ točnost, olakšava i određuje smjer izvođenja. Na primjer natrag! na – prijed! go – re! do – lje! Ako su pokreti usporeni, usporeno će se izgovarati i riječi, ako se riječi izgovaraju brzo te će riječi zvučati poticajno, a to se ostvaruje modulacijom glasa.

3.3.1.1. UVODNI DIO SATA

Cilj je uvodnog dijela sata osiguravanje neophodnih pretpostavki za rad odnosno emocionalna, fiziološka i organizacijska priprema djece.

Zadaci:

1. *Antropološki* - djecu je potrebno pripremiti za povećane napore na satu tako da se izmjenjuju različite dinamičke kretnje koje izravno utječu na povećanje funkcije kardiovaskularnog, respiratornog i živčanog sustava. Time dolazi do jačanja mišića i razvoja cjelokupne motorike.
2. *Obrazovni* – utjecati na povećanje fonda motoričkih znanja i postignuća.
3. *Odgojni* – potrebno je motivirati djecu za rad i stvoriti ugodno raspoloženje.

Potrebno je pravilno izmjenjivati vrijeme napora i odmora kod jednostavnih i dinamičkih aktivnosti koje ne zahtijevaju preveliku pozornost. To mogu biti jednostavni zadaci s poskocima, figurativna trčanja, trčanje sa zadacima, preskakivanja, skokovi i slično.
Na početku sata djecu se okupi, postavi u početnu formaciju koju su naučili, pozdravi ih se i najavi sadržaj sata. Najčešće se koristi frontalni oblik rada te različite formacije (kolone, vrste, slobodna formacija). U svakom tom obliku odgojitelj mora uvijek imati pregled nad cijelom skupinom kako bi po potrebi mogao intervenirati.

3.3.1.2. PRIPREMNI DIO SATA

Prema Pejčić (2005) cilj pripremnog dijela sata je općim pripremnim vježbama pripremiti djecu za veća opterećenja i rješavanje zadataka u glavnom dijelu sata te osigurati uvjete za pravilno držanje tijela.
Zadaci:

1. *Antropološki* – funkcionalno pripremiti tijelo za daljnje napore, povećati pokretljivost i čvrstinu zglobova, razvijati elemente kretanja, utjecati na smanjenje živčano – mišićne napetosti i na pravilno držanje tijela.
2. *Obrazovni* – motoričko učenje odnosno usavršavanje motoričkog funkcioniranja u vidu kvalitetnog oblikovanja pokreta i učenje o značenju opće pripremnih vježbi za pravilno držanje tijela.
3. *Odgojni* – razvijati smisao za rad, svjesnu disciplinu, upornost u radu i samostalnost.

Osnovna sredstva su opće pripremne vježbe, no mogu se koristiti i jednostavni elementi estetske gimnastike. Opće pripremne vježbe za cilj imaju funkcionalno osposobljavanje

aparata za kretanje pa je glavni utjecaj usmjeren na mišiće i zglobove. Vježbe se izvode najčešće u frontalnom obliku rada u različitim formacijama o čemu ovisi broj djece i veličina prostora. Djeca moraju imati mjesta za slobodno izvođenje pokreta, pogotovo ako se vježbe izvode sa ili na spravama.

Opće pripremne vježbe dijele se na vježbe jačanja, istezanja i labavljenja. Najbolje je sistematski zagrijavati tijelo od vježbi vrata, ruku, ramenog pojasa do vježbi trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Mogu se izvoditi na spravama, bez sprava, u parovima, s rekvizitima, bez rekvizita. Možemo ih izvoditi iz više početnih položaja stajaćeg, čučećeg, ležećeg, sjedećeg, ležećeg na prsima ili na leđima.

3.3.1.3. GLAVNI DIO SATA

Cilj je glavnog dijela sata stvaranje optimalnih uvjeta za ostvarivanje postavljenih zadataka primjenom sadržaja propisanih programom.

Zadaci:

1. *Antropološki* - poticati rast i razvoj te utjecati na skladan odnos proporcija pojedinih dijelova tijela. Stimulirati razvoj motoričkih sposobnosti i utjecati na povećanje funkcija kardiovaskularnog, respiratornog i endokrinog sustava.
2. *Obrazovni* – usvajanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja te poboljšanje motoričkih postignuća i teoretskih znanja koje su potrebne za razumjevanje svrhe vježbanja, načina vježbanja i pravilne primjene pojedinačnih aktivnosti u svakodnevnom životu.
3. *Odgojni* – utjecati na razvoj pozitivnih osobina ličnosti i formirati pozitivna stajališta djece prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

Glavni dio sata dijeli se na glavni „A“ dio sata koji traje dvije trećine ukupnog vremena tog dijela sata, i glavni „B“ dio sata, koji traje jednu trećinu ukupnog vremena glavnog dijela sata. U glavnom „A“ dijelu sata primjenjuju se biotička motorička znanja odnosno prirodni oblici kretanja, igre i plesne strukture. U glavnom „B“ dijelu sata primjenjuju se najčešće elementarne, štafetne, momčadske i pojednostavljene sportske igre kao što su odbojka, košarka, rukomet i slično, te raznovrsni poligoni.

Prije nego što se počne s realizacijom zadatka, djecu se može uključiti u pripremu prostora za vježbanje, a zatim se djeca postavljaju u formacije. Slijedi objašnjenje i demonstracija zadatka od strane odgojitelja i na kraju djeca kreću u izvođenje sadržaja. Sadržaj je već unaprijed isplaniran godišnjim operativnim planom. Bez obzira koji oblik rada odgojitelj koristi, mora imati pregled nad svom djecom kako bi ih mogao kontrolirati i ispravljati pogreške. Prijelaz s jednog zadatka na drugi treba biti brz, nabolje je da to bude u smjeru kazaljke na satu. Na kraju glavnog „A“ dijela sata potrebno je pospremiti sprave i rekvizite, zatim slijedi najava glavnog „B“ dijela sata, objašnjenje i demonstracija. Ako se u „B“ dijelu sata koriste štafetne igre, potrebno je biti oprezan. Elementi štafetne igre moraju biti savladani jer je kod štafetne igre bitna brzina izvedbe zadataka.



Slika 4. Glavni dio sata

(http://www.kidzfun.biz/)

3.3.1.4. ZAVRŠNI DIO SATA

Cilj u završnom dijelu sata je smiriti organizam u fiziološkom, intelektualnom i emocionalnom smislu.

Zadaci:

1. *Antropološki* – utjecati na razvoj pojedinih osjetila, ritma i smanjenje rada svih fizioloških funkcija posebno kardiovaskularnog i respiratornog sustava.
2. *Obrazovni* – usvajanje i usavršavanje onih motoričkih znanja koja su vezana uz sadržaje pomoću kojih utječemo na razvoj koordinacije i fleksibilnost te na stjecanje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja pojedinca i njegove okoline.
3. *Odgojni* – razvijanje higijenskih navika, razvijanje radnih navika, smisla za red, točnost, kritičnost i samokritičnost.

U završnom dijelu sata provode se aktivnosti manjeg intenziteta i sporijeg tempa kao što su lagana hodanja, elementarne igre (npr. „Pokvareni telefon“), razgovor nakon aktivnosti, pranje ruku i slično. Na samom kraju s djecom se organizirano napušta prostor vježbališta.

3.3.2. SAT SPORTSKOG VJEŽBANJA

Sat sportskog vježbanja provodi se učlanjivanjem djece u sportske klubove ako iskažu interes za neki sport, no ponekad roditelji samoinicijativno učlanjuju dijete u neki sportski klub. Djeca tako upoznaju ostalu djecu, stvaraju nova prijateljstva, a time razvijaju kvalitetniju socijalizaciju. Bržem i kvalitetnijem razvoju pridonosi novi prostor, voditelj/trener i novi tjelovježbeni sadržaji. Struktura i obilježja sata ista su kao i kod sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaji se u cijelosti odnose samo na potrebe pojedinog programa, na primjer skijanje, tenis, rukomet, odbojka, plivanje, itd.



Slika 5. Sat sportskog tjelesnog vježbanja

(https://mahsport.com/blog-i-novosti/skola-skijanja-8/)

4. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U ostale aktivnosti ubrajamo: priredbe, šetnje, izlete (poludnevne, dnevne i višednevne), zimovanja i ljetovanja.

4.1. PRIREDBE

Kroz priredbu mogu se iskazati dostignuća i postignuća djece u odgojno – obrazovnom procesu što omogućuje djeci da se osamostaljuju. U provođenju i organizaciji priredbe mogu sudjelovati sva djeca, nastup pred publikom pomaže im da budu sigurniji u sebe. Prema Findaku (1995), osnovni uvjet je da sadržaji priredbe budu plod redovitog rada djece i odgojitelja. Mogu se održavati tijekom cijele godine. Priredbe se održavaju unutar svake dobne skupine, između skupina (starija djeca imaju priredbu za djecu srednje ili mlađe dobne skupine), a mogu se održavati i priredbe za roditelje. Prije provedbe priredbe odgojitelj treba planirati i izraditi plan i program. Djecu se ne priprema posebno za priredbu, već se kroz cjelogodišnji rad djeca pripremaju, pa se za nastup odaberu oni sadržaji iz područja tjelesne i zdravstvene kulture gdje mogu sudjelovati sva djeca (u skupini ili pojedinačno). Prije same priredbe dobro je da se djeca igraju priredbe. Polovica djece sjedi u publici dok polovica izvodi predstavu, pa se kasnije uloge zamijene. Tako se djeca oslobađaju pritiska i budu sigurnija u svoju izvedbu.



Slika 6. Priredba

(Izvor: http://www.radioslatina.hr/u-djecjem-vrticu-zeko-odrzana-priredba-pod-imenom-uskrs-u-vrticu/)

4.2. ŠETNJA

Šetnja je vrijeme koje dijete provodi hodajući na zraku. Ona bi trebala biti sastavni dio svakodnevnog programa rada, posebno u vrtićima koji nemaju dvorište ili igralište gdje se djeca mogu slobodno kretati. Šetnje su jednostavne i organizacijski nezahtjevne aktivnosti koje se brzo organiziraju. Koliko će biti duga šetnja ovisi o dobi djece, što znači da ako su djeca mlađa, put je kraći. Kod starije dobne skupine šetnja traje oko trideset minuta, za srednju dobnu skupinu iznosi dvadeset minuta, dok je za mlađu dobnu skupinu deset minuta. U šetnju je potrebno odlaziti svakodnevno ako to dopuštaju vremenski uvjeti. U slučaju visokih ili niskih temperatura, kada je gusta magla, jaka kiša ili pada mokar snijeg s djecom se ne odlazi u šetnju. Neposredno prije odlaska u šetnju djecu je potrebno pripremiti (prikladna odjeća i obuća), a prije polaska potrebno je još jedanput sve provjeriti. Neposredno prije polaska djecu treba prebrojati i postaviti ih kako će se kretati. U šetnju se ide prije podne, a vraća se neposredno prije ručka. Ako se šetnja provodi u naseljenom mjestu dobro je da su djeca u paru, a odgojitelj tijekom šetnje mora imati svu djecu pod nadzorom.

Za vrijeme cijele šetnje potrebno je s djecom imati kontakt s djecom, riječima ili pogledom. Ako se ide u šetnju s ciljem nekog promatranja, primjerice dolazak jeseni, djeci se treba usmjeravati pažnja na cilj promatranja, odnosno na promjene koje dolaze u prirodi s dolaskom jeseni. Po dolasku u vrtić treba očistiti odjeću i obuću, oprati se i pripremiti za sljedeću aktivnost. Trajanje šetnje ovisi o cilju, dobi djece, vremenu i kakvoći puta.

4.2. IZLETI

Izleti su veoma važni i potrebno ih je provoditi jer djeca danas imaju sve manju mogućnost boravka u prirodi i na svježem zraku te se koristiti njome. Oni se mogu temeljiti na pješačenju ili u kombinaciji pješačenja i prijevoza. Da izlet bude uspješan potrebno ga je dobro pripremiti, organizirati i provesti (Findak, 1995). Treba odrediti cilj, zadaće i na temelju tog sadržaja to jest programa izleta obaviti organizacijsko – tehničke pripreme. Odrediti mjesto, pravac kretanja, utvrditi dan i sat polaska i povratka, mjesto okupljanja, način kretanja, razraditi program zanimanja u tijeku izleta i pri dolasku na cilj, uputiti djecu i roditelje kako se trebaju pripremiti, što ponijeti sa sobom i slično. Prije odlaska na izlet potrebno je izračunati troškove, dobiti suglasnost roditelja. Prilikom organizacije potrebno je obratiti pažnju na mjesto koje se posjećuje da je sigurno, da nema u blizini jama, strmina, u slučaju lošeg vremena da se imaju gdje skloniti. Prije polaska odgojitelj razgovara s djecom o izletu i mjestu koje će posjetiti i stvoriti ugodnu atmosferu prije polaska. Za vrijeme izleta vrlo je važno držati se plana i programa, jedan od bitnijih uvjeta je da se krene na vrijeme i da se vrati na vrijeme s njega. Potrebno je dogovoriti pravila ponašanja na izletu. Sadržaji izleta mogu se iskoristiti za određene aktivnosti koje im slijede.



Slika 7. Izlet

(Izvor: http://vikendplaner.info/vikend-s-djecom/izleti-s-djecom-637.html)

4.3. ZIMOVANJE

Zimovanja su oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi i to najčešće u planinama, dakle na snijegu. Međutim, zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima, što znači u uvjetima bez snijega (Findak, 1995:66). Neke od prednosti zimovanja su: boravak djece u prirodi u posebnim klimatskim uvjetima, bavljenje tjelesnim aktivnostima s kojima se djeca ne mogu baviti u mjestu stanovanja, provođenje vremena na čistom i svježem zraku, boravak s vršnjacima te da djeca uče kako je aktivan odmor najprirodniji način odmaranja. Prema Findaku (1995) cilj zimovanja je da se djeca odmore, osobito aktivnim odmorom i u dobrim klimatskim uvjetima. Sve to pozitivno utječe na zdravlje i antropološki status djeteta.

Prije polaska potrebno je pravodobno krenuti s organizacijom zimovanja, životom i radom na zimovanju i fizičkom pripremom djece. Kod pripreme i organizacije pažnju treba usmjeriti na pripremu zimovanja, opću fizičku pripremu djece i organizaciju života i

rada na zimovanju. S pripremom zimovanja treba krenuti na vrijeme, s organizacijom zimovanja i troškovima potrebno je obavijestiti roditelje o svemu, propaganda za odlazak, pozornost treba još posvetiti izboru mjesta, pravodobnoj i pravilnoj pripremi opreme. Kod izbora mjesta, pažnju treba posvetiti cilju zimovanja. Zimovanje treba prilagoditi dječjoj dobi, što su djeca mlađa odredište mora biti bliže, u nižim predjelima, sa sigurnim komunikacijama, da je objekt u blizini terena gdje se održava aktivnost. Potrebno je i paziti na klimatske uvjete i dati prednost mjestima sa stabilnijim klimatskim uvjetima s obzirom na snijeg, temperaturu i drugo. Roditeljima treba skrenuti pažnju na opremu koju treba ponijeti, kako i gdje ju nabaviti, na što treba paziti kod kupovine opreme, kako je treba pripremiti za transport. Prije odlaska potrebno je pregledati tehničku ispravnost cjelokupne opreme. Opća fizička priprema je važan i sastavni dio pripremanja za zimovanje. Potrebno je na vrijeme s djecom započeti fizičku pripremu da ne bi došlo do ozljeda. Zbog temeljitijeg pripremanja djece za zimovanje potrebno je vježbati u vrtiću, kod kuće (roditeljima dati upute) ili u nekoj od sportskih organizacija. Organizacija života i rada iznimno je bitna za uspjeh zimovanja. Djeca odlaze na zimovanje najviše zbog odmora, ali svi sadržaji i aktivnosti kod djece izazivaju određeni napor. Prema Findaku (1995:68) dnevni raspored bi trebao sadržati: ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje, uređivanje kreveta, jutarnja higijena, doručak, priprema za realizaciju prijepodnevnog programa, odlazak na teren, realizacija prijepodnevnog programa, odlazak na teren, realizacija prijepodnevnog programa, odlazak s terena i priprema za ručak, ručak, poslijepodnevni odmor, priprema za realizaciju poslijepodnevnog programa i odlazak na teren, realizacija poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme, priprema za večeru, večera, realizacija večernjeg programa, priprema za spavanje, spavanje.

Glavne aktivnosti održavaju se na otvorenom prostoru na snijegu ili ledu, ali u obzir dolaze i aktivnosti u zatvorenom prostoru. Na otvorenom prostoru provode se prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, bacanje, gađanje i sl.), sanjkanje, igre na snijegu, aktivnosti na ledu, klizanje, hodanje na skijama, igre na skijama, skijanje, snježno gradilište, šetnje i izleti te natjecanja. Aktivnosti u zatvorenom prostoru većinom su vezane za slobodno vrijeme pa to mogu biti neke elementarne igre, tjelesne aktivnosti

uz glazbu, dječji plesovi, različite igre i zadaci, kvizovi znanja, likovno izražavanje, maskenbal, prikazivanje prigodnih dvd-a.



Slika 8. Zimovanje

(Izvor: http://tavor-turizam.com/clanak/53)

4.4. LJETOVANJE

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u povoljnim klimatskim uvjetima. Djeca tijekom ljetnih mjeseci borave na moru, uz jezero, rijeku ili na planini, odnosno izvan mjesta svog stanovanja. Cilj ljetovanja je da djeca imaju aktivan odmor u prirodi i da unaprijede svoj antropološki status. Ljetovanje omogućava djeci da na organiziran i zdrav način provode svoje slobodno vrijeme, da se bave aktivnostima za koje kod kuće nemaju uvjete te na taj način djeca mogu steći nova iskustva i znanja. Pri izradi plana i programa treba brinuti o konkretnim uvjetima, mjestu, dobi i broju djece, trajanju ljetovanja, klimatskim uvjetima, interesima i potrebama djece. Djeci je potrebno osigurati kontinuitet aktivnosti kroz dan. Potrebno je izraditi dnevni raspored kojeg se treba pridržavati: ustajanje i jutarnje vježbanje, pospremanje kreveta, jutarnja higijena, doručak, realizacija prijepodnevnog programa, priprema za ručak, ručak, poslijepodnevni odmor, realizacija poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme,

priprema za večeru, večera, realizacija večernjeg programa, priprema za spavanje, spavanje.

Sadržaji i aktivnosti planiraju se i realiziraju na otvorenim sportskim površinama, u prirodi i u vodi ili uz vodu. Aktivnosti koje se mogu organizirati na otvorenom su prirodni oblici kretanja (trčanje, skakanje, bacanje i sl.), razne igre (elementarne, momčadske, štafetne), rekreativne aktivnosti i natjecanja. U aktivnosti u prirodi ubrajaju se prirodni oblici kretanja u prirodi, elementarne igre, terenske igre (koriste se prirodne prepreke i tereni), „orijentacijsko“ pješačenje, izleti i šetnje. Prema Findaku (1995), sadržaji i aktivnosti u vodi su prirodni oblici kretanja u vodi, igre u vodi, obuka neplivača (vježbe za navikavanje na vodu, vježbe disanja, vježbe ronjenja i gledanja u vodi, vježbe plutanja, vježbe klizanja i kretanja u vodi, vježbe za usavršavanje plivanja tzv. „svojom tehnikom“, plivanje).

Prilikom izbora, organizacije i realizacije sadržaja treba brinuti o izboru sadržaja i aktivnosti ovisno o uvjetima, potrebama, željama i interesima djece (Findak, 1995). Sadržaje i aktivnosti treba planirati tako da sudjeluju sva djeca. Dio sadržaja treba biti vezan uz vodu, a dio uz otvorene sportske površine u prirodi, dok realizacija sadržaja i aktivnosti treba biti podređena zabavi djece. Kod organizacije i provođenja sadržaja treba brinuti o tome jesu li djeca došla pripremljena na ljetovanje. Kada se stigne na odredište potrebno je pregledati okoliš da se ustanovi je li mjesto sigurno i dobro pripremljeno, a prednost se daje sadržajima gdje mogu sudjelovati sva djeca. Ti sadržaji trebaju biti primjereni djeci i njihovom uzrastu. Potrebno je pravodobno izvršiti pripreme za realizaciju sadržaja i aktivnosti, mjesto i sadržaj rada potrebno je mijenjati tijekom boravka, djeca moraju biti primjereno odjevena kada se provode tjelesne aktivnosti. Poželjno je iskoristiti korelaciju između tjelesno i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja s ostalim odgojno obrazovnim područjem. Za vrijeme organizacije i provođenja sadržaja potrebno je brinuti o pravilnoj i pravodobnoj pripremi djece za rad, načinu dolaska uvodu i iz nje, o higijeni mjesta za vrijeme i poslije rada, o vremenu ulaska i izlaska iz vode, o mjestu gdje voditelj stoji, voda treba biti čista i pitka, ulaz u vodu pristupačan, treba brinuti također i o temperaturi vode i zraka.



Slika 9. Ljetovanje

(Izvor: http://www.srpskacafe.com/2016/09/na-ljetovanje-putuje-posljednja-grupa-djece/)

5. METODIČKA NAČELA

Metodička načela su temeljni uvjet za efikasnost cijelog odgojno - obrazovnog rada. Da bi organizacija rada i provedba odgojno obrazovnog proces bila što uspješnija, važna je dobra priprema odgojitelja. Metodička načela su:

1. Načelo razumljivosti i zornosti
2. Načelo sustavnosti i postupnosti
3. Načelo svestranosti i usmjerenosti
4. Načelo raznovrsnosti i učinkovitosti
5. Načelo primjerenosti i individualiziranosti
6. Načelo svjesnosti i aktivnosti
7. Načelo odgojnosti i zdravlja.

5.1. NAČELO RAZUMLJIVOSTI I ZORNOSTI

Razumljivost je temeljna odgojno – obrazovna potreba. Izlaganje odgojitelja mora biti kratko, jasno i razumljivo kako bi dijete što lakše shvatilo što se od njega traži. Poruke trebaju biti jednostavne, logične i primjerene mogućnostima djece, što bi značilo da se u komunikaciji s djecom koriste djeci poznate i jednostavne riječi. Odgojitelj mora pripaziti da ne komunicira verbalno i neverbalno samo s jednim djetetom, nego mora komunicirati sa svima. Komunikaciju treba prilagoditi prostoru i uvjetima rada, također ton glasa treba prilagoditi prostoru i broju djece. Primjerice, ako se sat provodi na otvorenom i ima puno djece, odgojiteljev ton glasa mora biti jači nego da su u zatvorenom prostoru i s manjim brojem djece. Komunikacija između odgojitelja i djece može biti jednosmjerna i dvosmjerna. Jednosmjerna komunikacija je kada informacije idu od pošiljatelja do primatelja, ali bez povratne informacije od primatelja, dok je dvosmjerna komunikacija kada pošiljatelj dobiva povratnu informaciju od primatelja. Kod objašnjavanja zadatka, kad su djeca u vrsti ili polukrugu, potrebno je stajati na sredini, a ako su djeca u krugu potrebno je stajati na obodu kruga. Važno je govoriti standardnim

književnim jezikom. Kada su djeca na otvorenom potrebno je obratiti pažnju na smjer puhanja vjetra (vjetar mora nositi glas prema djeci), na sunce (djeca moraju biti licem okrenuta od sunca), u slučaju snijega (djeca moraju biti okrenuta licem od padanja snijega). Zornost je stvaranje predodžbi o motoričkom gibanju koje se usvaja i usavršava. Sudionici odgojno – obrazovnog procesa upoznaju se sa sadržajima pomoću osjetila. Najviše podražaja dobiva se pomoću vida tako da je najbolje neko novo motoričko gibanje demonstrirati kako bi djeca dobila što bolju predodžbu. Osim žive demonstracije može se koristiti i video zapisi, slike, crteži i slično.

5.2. NAČELO SUSTAVNOSTI I POSTUPNOSTI

Načelo sustavnosti i postupnosti je najpoznatiji metodički princip. Ono podrazumijeva pridržavanje niza zakonitosti vezanih uz uvažavanje kinantropoloških obilježja djece i uvažavanje karaktera motoričkih gibanja. Što se odgojitelja tiče, najprije je potrebno da sagleda cjeloviti proces vježbanja, zatim da napravi plan i program rada, mora napraviti nastavne jedinice te pripremanje za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Kod postupnosti se treba pridržavati određenih načela, a to su (Findak, 1995):

1. *Od poznatog k nepoznatom* – nova motorička gibanja je potrebno graditi na prethodno usvojenima.
2. *Od lakšega k težem* – slijed vježbi i tijeka procesa vježbanja koji je uvjetovan zakonitostima i karakteristikama pojedinih razdoblja. Važno je da se najprije savladaju lakši elementi, pa se kasnije postupno savladavaju sve teži elementi.
3. *Od jednostavnog k složenom* – kod savladavanja nekog motoričkog gibanja potrebno je ići od jednostavnijeg elementa ka složenijem.
4. *Od bližeg k daljem* – savladavanje motoričkih gibanja treba temeljiti na savladavanju djeci bližih odnosno prirodnih pokreta prema izmišljenim odnosno umjetnim pokretima.

5.3. NAČELO SVESTRANOSTI I USMJERENOSTI

Načelo svestranosti podrazumijeva da rad treba biti organiziran i proveden tako da se osigura što svestraniji utjecaj na njihov antropološki status. Posebno treba utjecati na zdravlje, morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti. Ako se s djecom radi na primjeren način, na zdravlje djece utječe pravilan izbor sadržaja i primjerena realizacija za svaki pojedini sat tjelesne i zdravstvene kulture. Izabrani sadržaj i realizacija moraju se podudarati s ciljevima i zadaćama. Potrebno je primjenjivati različit tip sadržaja i različito opterećenje. Usmjerenost podrazumijeva a do optimalnog razvoja sposobnosti dolazi u senzibilnim fazama. Nakon provedenog inicijalnog testiranja odgojitelj dobiva rezultate temeljem kojih utvrđuje motoričke sposobnosti koje su slabije razvijene te više pozornosti u radu treba posvetiti njihovom razvoju.

5.4. NAČELO RAZNOVRSNOSTI I UČINKOVITOSTI

Zbog veće motivacije rad s djecom treba organizirati i provoditi tako da bude što raznovrsniji. Na raznovrsnost rada može utjecati mjesto rada (kada je god moguće odgojitelj treba biti senzibilan pri odabiru mjesta za vježbanje), primjena različite opreme, različita sredstva, pomagala i rekviziti. Raznovrsnost se može osigurati i primjenom različitih postava vježbanja, primjenom metoda rada (ovisi o broju sudionika, razini motoričkih znanja i dostignuća i slično), primjenom metodičkih postupaka te uvažavanjem interesa i želja djece.

5.5. NAČELO PRIMJERENOSTI I INDIVIDUALIZIRANOSTI

Načelo primjerenosti i individualiziranosti podrazumijeva da sve što se radi s djecom treba biti primjereno dječjoj dobi, a stečena znanja trebaju imati trajnu vrijednost kako bi bila u funkciji svakodnevnog života. Svaki je rad primjeren u kojem se

maksimalno uvažava zdravstveni status djeteta, biološka i kronološka dob, spolne razlike, stanje i razina antropoloških obilježja te razina motoričkih znanja i dostignuća. Opterećenje treba biti primjereno sukladno stanju njihovih sposobnosti. Načelo individualiziranosti važan je metodički pristup u kojem je rad s djecom djelatnost u kojoj uspjeh ovisi o tome koliko su zadovoljene dječje autentične potrebe, interesi i želje. Prvi uvjet za provođenje načela bio bi upoznavanje s aktualnim stanjem antropološkog sustava djece. Na temelju podataka o djetetu, odgojitelj dobiva informacije vezane ne samo za zdravlje, sposobnosti i druge karakteristike, već može dobiti uvid kako provoditi individualni rad s djetetom. Potrebno je osigurati individualizaciju u radu.

5.6. NAČELO SVJESNOSTI I AKTIVNOSTI

Načelo svjesnosti i aktivnosti podrazumijeva da djeca moraju biti subjekti u odgojno – obrazovnom procesu odnosno moraju aktivno sudjelovati u njemu. Da bi djeca svjesno sudjelovala u radu potrebno je jasno odrediti cilj vježbe (tko, kako i zašto), bitno je dobro opisati i demonstrirati vježbu te je važna primjerena realizacija vježbi od strane djece. Svjesno sudjelovanje djece u procesu vježbanja je preduvjet za aktivno sudjelovanje u radu, pa je tako i osiguravanje primjerene aktivnosti preduvjet za aktivno sudjelovanje. Potrebno je osigurati uvjete da svako dijete aktivno sudjeluje u radu. Odgojitelj može od djece zatražiti pomoć kod pripremanja, postavljanja i spremanja sprava i rekvizita te pomoć pri mjerenju različitih testova.

5.7. NAČELO ODGOJNOSTI I ZDRAVLJA

Načelo odgojnosti i zdravlja je jedno od temeljnih metodičkih načela. Kada je u tijeku sat tjelesne i zdravstvene kulture, djeca dolaze u mnoge situacije koje omogućuju odgojno djelovanje. Odgojitelji bi trebali biti usmjereni ka formiranju pozitivnog stava, zdravog ponašanja i slično. Temeljni uvjet je da odgajati može samo dobro odgojena osoba. Primjernom dobro osmišljenih sadržaja odgojitelj utječe na pozitivne osobine,

moralna svojstva kod djece, razvija osjećaj za rad, navikava djecu na urednost i slično. Kada dijete nešto dobro napravi odgojitelj mora izreći pohvalu, ali isto tako mora izreći opomenu kada je zaslužena i opravdana. Prostor u kojem djeca vježbaju treba biti čist, uredan i prozračan te dovoljno velik da mogu djeca neometano vježbati. Sredstva i pomagala također moraju biti čista. Potrebno je da djeca imaju primjerenu i čistu odjeću i obuću. Zdravlje je temeljni uvjet za sve pa tako i za uspješno provođenje vježbanja, zbog toga odgojitelj treba paziti na klimatske uvjete, te omogućiti izlaganje djece suncu i vodi. Jako je važno da briga o zdravlju djece bude prioritet svakog odgojitelja.

6. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje ima pozitivan utjecaj na cjelokupno zdravlje svih dobnih skupina, pa tako i djece predškolske dobi. Poznato je da su djeca danas sve manje fizički aktivna, a to je jedan od razloga porasta pretilosti i ostalih zdravstvenih poteškoća. Svemu tomu doprinosi prekomjerno sjedenje pred televizorom, kompjuterom, gledanje u ekran mobitela i slično. Zbog toga je važno djecu poticati na fizičke aktivnosti kako bi potaknuli zdrav i svrhovit način provođenja slobodnog vremena.

Ponekad djeca započnu neku vrstu aktivnosti potpuno spontano i kroz igru. Jednostavne vrsta tjelesnog vježbanja predstavljaju takvu organizaciju vježbanja u kojem djeca vježbanje započinju spontano ili planirano. Nema nikakvih pravila, u pravilu odgojitelj nadzire i usmjerava dijete u situacijama u kojima bi moglo doći do ozljeđivanja. Kod složenijih vrsta tjelesnog vježbanja uvode se kraće tematske igre, elementarne igre te pokretne igre. Tako djeca postepeno uče da postoje pravila u igri kojih se treba pridržavati kako bi igra imala smisla i kako bi uspjela, odnosno kako bi igra imala određeni cilj. Složene vrste tjelesnog vježbanja su takva organizacija vježbanja u koje spada sat tjelesne i zdravstvene kulture koji se provodi u redovitom programu vrtića. Ima četiri djela sata, a to su: uvodni dio sata, pripremni dio sata, glavni dio sata i završni dio sata. Sat sportskog vježbanja provodi se izvan predškolske ustanove u slobodno vrijeme djece. Djecu treba poticati i usmjeravati u različite tjelesne aktivnosti kako bi se utjecalo na njihov motorički i funkcionalni razvoj te da se zadovolji njihova potreba za kretanjem. Na motorički razvoj može se ciljano utjecati raznim vježbama i igrama, a poznato je da kroz igru djeca najviše uče.

Kroz priredbe, šetnje, izlete, ljetovanja i zimovanja djeca uče biti samostalni, paziti jedni na druge i slično. Potrebno je da odgojitelj organizira, ako je moguće i uključi roditelje u organizaciju. Da bi sve prošlo u najboljem redu, odgojitelj mora biti kvalitetno pripremljen.

7. LITERATURA

1. NELJAK, B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. FINDAK, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Profil.
3. IVANKOVIĆ, A. (1978.) Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
4. PEJČIĆ, A. (2005.) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
5. FINDAK, V. i DELIJA, K. (2001.) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip.
6. PRSKALO, I. i SPORIŠ, G. (2016.) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
7. NELJAK, B. (2010.) Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
8. BUNGIĆ, M. (2009.) Tjelesno vježbanje i neki aspketi psihološkog zdravlja. Zagreb: Hrvatski športsko medicinski vjesnik
9. BAGARIĆ, L., KRAKAN, I. i SVILAR, L. (2015.), Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji zdravlja, Zagreb: Kineziološki fakultet

POPIS SLIKA

Slika 1. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi 12
Slika 2. Spontano vježbanje djece predškolske dobi 14
Slika 3. Tematsko vježbanje djece predškolske dobi 15
Slika 4. Glavni dio sata 26
Slika 5. Sat sportskog tjelesnog vježbanja 27
Slika 6. Priredba 29
Slika 7. Izlet 31
Slika 8. Zimovanje 33
Slika 9. Ljetovanje 35

SAŽETAK

Organizacija tjelovježbe od ranog djetinjstva ima veliku ulogu. U tom segmentu upravo su odgojitelji, ali naravno i roditelji, ti koji djeci moraju usaditi potrebu za vježbanjem, odnosno pozitivnu osobinu navike za vježbanje. Djeca koja provode određen oblik tjelovježbe imaju manje zdravstvene tegobe te bolje zdravlje. Tjelovježbenom aktivnošću je potrebno baviti se tijekom čitavog života. Sport i sportske aktivnosti ne jačaju samo fizičku spremu pojedinca, nego pozitivno djeluju i na njegovo psihičko stanje.

Tjelesno vježbanje djece se provodi kroz različite vrste tjelesnog vježbanja od jednostavnijih do složenih. Osim tjelovježbenih aktivnosti koje se provode u sportskoj dvorani odgojitelj može organizirati razne šetnje, izlete, ljetovanja i zimovanja.

Ključne riječi: organizacija tjelesnog vježbanja, tjelovježbene aktivnosti, motorički razvoj, metodička načela

SUMMARY

Organisation of exercise plays an important role in our lives from early childhood. In that segment, the role of educators, not to mention parents, is to build a need for and a positive attitude towards exercise. Children who practice a certain form of exercise have less medical ailments and better health in general. Due to numerous benefits that physical exercise provides to our bodies it is important to exercise constantly throughout our lives. Sports do not only building up one's physical abilities but have a positive effect on our mental health.

Various methods of exercise are used, from basic activities to more complex ones, and all are equally important and necessary for childs' development. Besides physical training in sports halls, educators can organize walks, trips, activities through summer or winter holidays.

Key words: organisation of exercise, physical activities, motor development, methodical principles