Tjelesna i zdravstvena kultura u jasličkom uzrastu

Fabina, Maja

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

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:137:187619

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

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

ODJEL ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

PREDŠKOLSKI ODGOJ

Maja Fabina

Tjelesna i zdravstvena kultura u jasličkom uzrastu

Završni rad

Pula, lipanj 2015.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI

ODJEL ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

STRUČNI STUDIJ PREDŠKOLSKOG ODGOJA

Tjelesna i zdravstvena kultura u jasličkom uzrastu

Završni rad

JMBAG: 0303037691

Studentica: Maja Fabina

Mentor: Zlatko Tkalčec, viši predavač

Kolegij: Kineziološka metodika

Pula, lipanj 2015.

Sadržaj:

1. UVOD ... 1
2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOM DJETINJSTVU ... 3
   2.1. Rast i razvoj ... 4
   2.2. Emocionalni razvoj djeteta ... 6
   2.3. Djeca ometena u razvoju ... 7
3. NEKA OBILJEŽJA KRETANJA I MOTORIČKIH GIBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ... 7
4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ... 8
   4.1. Uloga, cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ... 9
   4.2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture ... 11
   4.3. Važnost tjelesnog odgoja za djecu predškolske dobi ... 13
5. OSOBINE DJEČJEG ORGANIZMA ... 13
   5.1. Anatomsko- fiziološke osobine ... 14
6. ODGAJATELJ U REALIZACIJI SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ... 16
   6.1. Priprema odgajatelja, dnevna priprema te planiranje ... 17
   6.2. Prostori, oprema i sredstva za sat tjelesne i zdravstvene kulture ... 19
7. VJEŽBANJE S NAJMLAĐIMA, ODABIRANJE VJEŽBI ... 20
   7.1. Vježbe koje se mogu izvoditi s jasličkom skupinom ... 21
   7.2. Kako izgleda tjelesno vježbanje u Pulskim jaslicama ... 24
   7.3. Prijelazni oblici od sata pokretne igre do sata tjelesne i zdravstvene kulture u mlađoj dobnoj skupini 26
   7.4. Dječja igra ... 27
   7.5. Šetnja i zimski boravak na zraku ... 28
8. TJELESNA AKTIVNOST I UMOR, NEDOSTATAK KRETANJA- TJELESNE AKTIVNOSTI ... 29
9. TEŽINA DJETETA ... 31
   9.1. Procjena zdravlja djeteta ... 32
10. PROMICANJE ZDRAVE PREHRANE ... 33
   10.1. Dojenčad ... 34
   10.2. Starija dojenčad ... 35
   10.3. Mala djeca ... 35
11. ZAKLJUČAK ... 37
12. SAŽETAK ... 39
13. SUMMARY ... 40
14. LITERATURA ... 41

1. UVOD

Suvremeno društvo i suvremenu civilizaciju karakteriziraju ne samo pozitivni nego i raznovrsni negativni utjecaji na antropološki status čovjeka. Razlog tome je sve manja količina kretanja, a sve više vremena oduzimaju nemišićne aktivnosti. Posljedice tih negativnih utjecaja nisu male, a najčešće su: nedovoljna tjelesna aktivnost, neprimjerena prehrana, prekomjerna emocionalna opterećenja i ostali negativni utjecaji iz okoliša koji ugrožavaju ne samo zdravlje ljudi nego i njihove osobine i sposobnosti čega, naravno, nisu pošteđena ni djeca. U takvoj situaciji adekvatno tjelesno vježbanje za djecu predstavlja nepresušnu potrebu, a uz to ono je sastavni i nužan dio njihove svakodnevice, štoviše, nezaobilazan dio integralnog sustava njihovog odgoja i obrazovanja, a tako i njihove pripreme za život i rad u suvremenom društvu.

Prednosti tjelesnog vježbanja, uz ostalo, proizlaze iz činjenice da je organizam djeteta u dinamičnom razvoju. Tjelesna aktivnost, kao osnova tjelesne i zdravstvene kulture, predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe ne samo na njihov rast i razvoj, već ugrožava i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava, pa i zdravlja u cjelini. Dakle, osiguranje primjerene tjelesne aktivnosti uz pravilno korištenje prirodnih čimbenika te osiguranje pravilne ishrane i zdravstveno-higijenskih uvjeta tijekom rada, osjetno pridonosi ne samo razvoju antropoloških obilježja djece, nego i čuvanju i unapređivanju njihovog zdravlja. Prednosti tjelesnog vježbanja u užem smislu, odnosno, tjelesne i zdravstvene kulture u širem smislu, doći će do punog izraza samo onda ako se proces tjelesnog vježbanja odvija u skladu s anatomsko-fiziološkim karakteristikama djece i u skladu s aktualnim stanjem antropološkog statusa djece. Uz to, od odgajatelja se zahtjeva i s pravom očekuje da o prethodno naznačenim zahtjevima vode računa uvijek, pa i prilikom planiranja i programiranja rada. Dakle, treba paziti što se programom želi postići, na koji se način to želi ostvariti i koliko se programirano ostvarilo, tj. kakvi su učinci programa. Uspješan rad odgajatelja u području tjelesne i zdravstvene kulture sasvim sigurno ovisi i o pravilno izabranim i dobro primijenjenim metodičkim organizacijskim oblicima rada te o doziranju, distribuciji i kontroli opterećenja.

Te čimbenike treba urediti tako da se osigura provođenje tjelesnog vježbanja u uvjetima optimalnog opterećenja.

Kako bismo tjelesnom i zdravstvenom kulturom sigurno i učinkovito djelovali na cjelokupnu osobnost djeteta, treba osigurati stalan dotok povratnih informacija o radu, tj. treba stalno provoditi praćenje i vrednovanje rada. Dakle, stalnim praćenjem rada može se utvrditi kakvi su učinci programa. Stoga, stalna i objektivna obaviještenost o posljedicama do kojih dolazi kod djece pod utjecajem tjelesnog vježbanja omogućuje nam ne samo da interveniramo u program, nego i da tjelesno vježbanje približimo dječjim stvarnim potrebama. Uz sve što je do sada rečeno, konačni uspjeh u radu, pa i sata tjelesne i zdravstvene kulture kao osnovnog organizacijskog oblika rada, ovisit će o izboru sadržaja, pripremanju, organizaciji i izvođenju rada.

Od samog rođenja djeteta treba voditi brigu ne samo o čistoći prostorija u kojima dijete boravi, o pravilnoj ishrani, kupanju, odijevanju, odmoru-spavanju, nego i o njegovu izlaganju prirodnim čimbenicima te osiguravanju potrebnog i primjerenog vremena za igru. Naime, nakon djetetovog "prvog koraka u život", njegovo je kretanje bogatije, tj. iza hodanja slijedi trčanje pa penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, kotrljanje, vučenje, guranje idr. Dakako, kod malog djeteta kretnje su još uvijek kratke, prilično nesigurne i ne traju dugo. Dijete zapravo samo "upozorava" na ono što može i koliko može, pa odraslima ne preostaje drugo već da im pomognu tamo gdje oni stanu, kada nemogu sami, kada im je potrebna pomoć, kada ih treba pripaziti ili eventualno signalizirati što trebaju činiti i slično. S polaskom djeteta u vrtić treba nastaviti s onim što se u području njegova odgoja i obrazovanja događalo do tada, a što vrijedi i za tjelesnu i zdravstvenu kulturu.

Sva ova zapažanja vrlo su važna jer nam mogu pomoći ne samo prilikom izbora sadržaja i njihova organiziranja, već i tijekom provođenja izabranih sadržaja, odnosno tjelesnih aktivnosti. Inače, vježbanje za djecu ove dobi mora se odvijati na što slobodniji način, ali nikako ne tako da se ne zna što se treba raditi, tko to treba raditi i kako treba raditi.

U stvaranju pozitivnog odnosa djece prema zdravlju i tjelesnom vježbanju važnu ulogu imaju i roditelji.Naime, uloga roditelja velika je ne samo u odgoju prema kultu zdravlja, nego i prema kultu vježbanja jer imaju veliki utjecaj na dijete. Zbog toga je važno da roditelji budu pozitivan model svome djetetu u svemu pa i kada se radi o njihovu odnosu prema zdravlju i vježbanju. Tako zajedničko vježbanje roditelja i djece:

- pobuđuje kod djeteta zanimanje za vježbanje i igru
- pomaže da se kod djece od najranije dobi razvija trajna navika za vježbanje
- potiče brigu roditelja za razvoj antropoloških obilježja djeteta
- utječe na produbljivanje osjećajnih odnosa između roditelja i djece

Ništa manju ulogu nemaju ni odgajatelji. Obitelj ima veliku ulogu u odgoju djece, ali poznato je da ni najbolje organizirana obitelj ne može udovoljiti svim potrebama i zahtjevima koji proizlaze iz prirode djeteta i zahtjeva što ih postavlja život i rad u suvremenom društvu. Iako je dijete čvrsto vezano za svoju obitelj ono traži društvo svojih vršnjaka i izražava želju da se s njima igra. Upravo ovdje najvažniju ulogu imju vrtić, kao odgojno-obrazovna ustanova, i odgajatelj kao voditelj u toj ustanovi, a dijete će ga, kada osjeti da on zrači porukama zdravlja, oponašati i postat će sinonim za tjelesno vježbanje, zdravlje i zadovoljstvo.[1]

2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE U RANOM DJETINJSTVU

Predškolske dječje ustanove (jaslice i vrtići) oblik su organizirane brige o djeci do njihovog polaska u školu u svrhu unapređivanja psihofizičkog, emocionalnog i društvenog razvoja djeteta, te omogućavanja rada majci izvan kuće. Važnost odgajatelja u životu i radu te djece ne može se dovoljno istaknuti, posebice danas, kada se pred njega postavljaju sve teži zadaci. Naime, u posljednje se vrijeme sve više naglašava i važnost integriranja lakše oštećene djece u skupine zdravih te se time gube jasne granice između općih i specijalnih ustanova. Kako su u to vrijeme rast i razvoj djeteta u najintenzivnijoj etapi, odgojitelji u tim ustanovama mogu imati značajnije, pozitivne ili negativne utjecaje na te procese. Stoga ako se želi pravilno raditi s djecom, mora ih se razumjeti, prihvatiti ih sa svim njihovim manama i vrlinama, interesima, problemima i željama, sukladno njihovom rastu i razvoju te njihovim osobinama, sposobnostima i eventualnim nemogućnostima.

Premda su, u načelu, anatomsko-fiziološke osobine kod svih ljudi jednake, dijete se upravo po njima (što mlađe, to više) razlikuje od odrasle osobe. Osim razlike u grubim

[1]Findak, V., Delija, K., (2001.), Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju

tjelesnim proporcijama, treba se podsjetiti i na razlike u građi pojedinih organa (npr. prsni koš), te na razliku u fiziološkim potrebama energije, bjelančevina, ugljikohidrata, soli i drugih hranjivih tvari. Naravno da se odgajatelju, kao stručnjaku, nameće potreba spoznavanja specifičnosti vezanih za rast i razvoj, kako bi u svom radu mogao reagirati na svaku promjenu koja proistječe iz njih. Važno je napomenuti kako treba uvažavati razlike koje postoje među pojedincima, a proistječu iz karakteristika vezanih uz rast i razvoj, kao i razlike vezane uz spol djeteta.

2.1. Rast i razvoj

Rast i razvoj, ta bitna obilježja cijelog života, kod čovjeka počinju začećem. Jedno od najvažnijih obilježja djeteta je njegov rast.

Prema knjizi *"Pedijatrija"*, D. Mardešića (Školska knjiga, 2003., str. 2) definicija kaže da je rast: "povećanje dimenzija tijela ili pojedinih njegovih dijelova ili organa koji se mogu jednostavno mjeriti kao što su npr. masa (težina), tjelesna visina, opseg glave, opseg prsa, debljina potkožnog nabora i sl.", a osim toga podrazumijeva i promjene psihičkih svojstava djeteta i njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj živi. Rast tjelesnih dimenzija i sazrijevanja organa i funkcija teku kod pojedinog djeteta paralelno, ali i to nisu identični procesi jer se u pojedinim etapama razvoja svaki od njih i neovisno jedan o drugom usporavaju ili ubrzavaju.

Uz pojam rasta uvijek se veže i djetetov razvoj. Razvoj je nešto složenije zbivanje jer obuhvaća kvalitativne promjene u građi organa, tkiva i stanica i sazrijevanje njihovih funkcija. Osim tjelesnog, pojam razvoja obuhvaća i psihički razvoj i socijalno prilagođavanje djeteta.

Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne poglede koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću održavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane. Genetski čimbenici rasta djeluju na brzinu sazrijevanja i na konačnu dosegnutu razinu rasta i razvoja. Od okolinskih čimbenika treba spomenuti ekološke uvjete i rasu, prehranu, bolesti, društveno-ekonomsko stanje, obitelj i dr. Upravo o tome koliko su važni ti ekološki čimbenici, govori nam i pojam sekundarnog rasta koji označava prosječno povećanje tjelesne

težine i visine djece i odraslih iz stoljeća u stoljeće zahvaljujući poboljšanim uvjetima života, prehrani, manjoj stopi oboljelih i dr.

Postoji nekoliko razdoblja razvojne dobi:

1. Prenatalno razdoblje- od začeća do rođenja (razdoblje od prva dva mjeseca- embrionalno razdoblje, a od 3. mjeseca do rođenja- fetalno razdoblje)
2. Dojenačka dob- od rođenja do kraja prve godine (prva četiri tjedna života posebno se nazivaju novorođenačka dob)
3. Predškolska dob- u širem smislu je razdoblje od druge do kraja pete ili šeste godine života (mlađa predškolska dob- 2. i 3. godina života, predškolsko dijete u užem smislu- 4.-6. godina života)
4. Školska dob
5. Adolescencija ili mladenaštvo

Rano djetinjstvo može se opisati na sljedeći način. Novorođenačka dob obilježena je prilagodbom djeteta na okolinu. Ono počinje usvajati sve one fiziološke funkcije koje je dosad za njega obavljala njegova majka, a organi i razni procesi postupno se aktiviraju. U prvih mjesec dana motorika je spontana. U 2. i 3. mjesecu pokreti su asimetrični, a sve to nestaje u 4. mjesecu kada dolazi do obostrano simetričnih pokreta. S 5 ili 6 mjeseci u simetrične se pokrete upliću voljni pokreti ruku s pokušajem dohvaćanja predmeta, a do kraja dojenačke dobi prevladavaju voljni pokreti s određenim ciljem.

Kod predškolskog djeteta u drugoj godini usporava se brzina rasta. Početkom druge godine većina djece samostalno hoda, ali još na širokoj osnovi, dok tek u drugoj polovici iste godine taj hod postaje sigurniji i nije više na širokoj osnovi. S 18 mjeseci većina se djece penje uz jednu po jednu stepenicu, a ubrzo se na isti način i spušta niz stepenice. Na kraju druge godine i u početku treće većina djece trči sigurno i s manje padova. Dvogodišnje dijete razvilo je i znatnu manualnu spretnost.[2]

[2]Mardešić, D., (2003.), Pedijatrija

2.2. Emocionalni razvoj djeteta

"Psihički razvoj je dinamičan proces međusobnih utjecajabiološke osnove djeteta (središnjeg živčanog sustava) i njegove okoline" (Findak, V., Delija, K., Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, Edip, Zagreb, 2001.).

Nakon rođenja dijete je jedno od najbespomoćnijih i najnezrelijih bića kojemu je potrebna velika zaštita i njega da se razvije do samostalnosti. Te potrebe djeteta u najranijoj dobi može zadovoljiti samo majka, a zajednica majka-dijete ima sve oznake socijalne simbioze. Oko 6. mjeseca ta je simbioza na vrhuncu jer tada dijete prepoznaje lice majke. Oko 10. mjeseca sve se više počinje zanimati za okolinu, ima potrebu za kretanjem, zapažanjem i učenjem, a već oko 18. mjeseca sve je više svjesno zasebnosti od majke i svojih ograničenih sposobnosti. Dijete od tri godine uglavnom je odvojeno iz simbioze, iako još uvijek ovisi o majci, posebno u trenucima kada osjeća nelagodu. Ono sada majku doživljava kao zasebnu osobu i može biti nekoliko sati bez nje, a da se ne osjeti napušteno. Tada bi dijete praktički bez poteškoća moglo u vrtić. Nakon faze privikavanja u novu sredinu, samo će nesigurna djeca pokazivati poteškoće i otpor prilikom separacije pri čemu odgajatelj ima najznačajniju ulogu, a osim toga, dijete će naići i na poteškoće u komunikaciji s vršnjacima, na podvrgavanje disciplini ustanove te na odgajatelja.

Znamo da je igra osnovno sredstvo komunikacije djece s odraslima, no osim toga ona unapređuje psihički razvoj djeteta. Igrom dijete lakše prebrodi strah i prihvati stvarnost, stoga odrasli djetetu u igri moraju pustiti autonomiju i prepustiti mu inicijativu jer tako potiču njegovu kreativnost. Isto tako, veliku ulogu imaju i slikovnice, tj. bajke. One su sredstvo za projekciju i identifikaciju djeteta.[3]

[3]Findak, V., Delija, K., Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju

2.3. Djeca ometena u razvoju

Ometena djeca u razvoju jedan su od vodećih zdravstvenih i socijalnih problema u svim zemljama. Posljedice su bolesti koje mogu utjecati na sposobnost djeteta da se razvija i da obavlja svoje životne zadaće kao biološko i socijalno biće, a dijele se u tri međusobno povezana stanja: oštećenje, nesposobnost i ometenost.

Oštećenje je svaki gubitak ili abnormalnost psihičkih, fizioloških i anatomskih struktura ili funkcija. To je na primjer: mentalna zaostalost, smanjeni sluh, malformacije organa isl.

Nesposobnost je svako ograničenje ili manjak sposobnosti obavljanja neke aktivnosti na način koji je normalan za čovjeka (normalna je osoba ona koja može nesmetano sudjelovati u svim aktivnostima kao i njeni vršnjaci), ali koji ne mora nužno remetiti njegov normalni život. To je na primjer nemogućnost ili ograničenje čitanja, govora, izvođenja nekih pokreta isl.

Ometenost je svako stanje koje stalno ili dugotrajno ograničava ili sprečava obavljanje svake zadaće koja je normalna za određenu osobu ovisno o dobi, spolu i ostalim čimbenicima.

Stoga, je dijete ometeno kada se nemože igrati, učiti, stjecati iskustva koja će mu omogućiti da se brine samo za sebe i da stvara socijalne kontakte s drugom djecom i odraslima.

3. NEKA OBILJEŽJA KRETANJA I MOTORIČKIH GIBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Pored dosad navedenih obilježja djece predškolske dobi, rada s njima i provođenja tjelesnih aktivnosti, zbog što uspješnije realizacije plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture treba voditi brigu i o nekim drugim specifičnostima. Najveću pažnju treba posvetiti onim aktivnostima koje proizlaze iz karaktera i mogućnosti njihova kretanja, odnosno obilježja motoričkih gibanja djece te dobi.

Pod pojmom "motorika" podrazumijevamo sve oblike kretanja kojima se čovjek služi u svladavanju prostora. Čovjekovu motoriku obično dijelimo na filogenetske (naslјeđene-

hodanje, trčanje, puzanje, skakanje,...) i ontogenetske (vezane su uz učenje tijekom razvoja- plivanje, skijanje, klizanje,...) oblike kretanja. Međutim, kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u pojedinim fazama rasta i razvoja, ali te se razlike nesmiju shvatiti kao gotova stvar jer su individualne razlike među djecom te dobi veće nego među odraslima. Isto tako, u radu s djecom treba poštovati i mnoge druge specifičnosti po kojima se ona razlikuju kako međusobno, tako i među starijima.

U radu s predškolcima neizostavan je oprez. Razdraženja njihovih osjećaja u toj dobi su nestabilna i izazivaju različite reakcije, stoga djeca lako i brzo prelaze iz jednog raspoloženja u drugo pa im je najvažnije što se događa tog trenutka. Važno je imati na umu da djeca u toj dobi ne mogu biti dugo skoncentrirana na jednu stvar ili vježbanje.

Osim toga djeca predškolske dobi brzo se umaraju pa treba stalno izmjenjivati rad s odmorom. Također, treba mijenjati i sadržaje jer se zbog već navedenih karakteristika brzo zasite istih ili sličnih pokreta. U radu treba brinuti o tome da što su djeca mlađa to su navedena obilježja izraženija. Izvođenje motoričkih gibanja za djecu je "rad", ali isto tako tjelesno vježbanje zaokuplja njihovu pažnju pa je ono istovremeno i izvor igre, zabave te zadovoljstva.

4. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece predškolske dobi. Zadaća sata tjelesne i zdravstvene kuluture je da pomoću sadržaja iz programa tjelesne i zdravstvene kulture utječe na morfološke karakteristike djece, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, kognitivne i konativne dimenzije te na usvajanje motoričkih znanja i dostignuća, razvoj psihičkih osobina i moralnih svojstava te na stjecanje elementarnih znanja koja su od velike važnosti u njihovom budućem radu i životu. Da bi sat tjelesne i zdravstvene kulture ispunio svoju zadaću, mora biti kompleksan, isplaniran i dobro proveden. Zbog toga sat tjelesne i zdravstvene kulture ima svoju strukturu i trajanje. S obzirom da govorimo o djeci jasličkog uzrasta, s njima se ne provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, već "sat" organizirane igre koji ima svoju strukturu i svaki pojedini dio ima svoje trajanje, dok cijeli sat traje od 20 do 30 min.

Struktura sata tjelesne i zdravstene kulture u jaslicama:

a) UVODNI DIO SATA- njime se djecu priprema za daljne napore tijekom sata, tako da se svi dijelovi tijela djece uključe u aktivnost te da se stvori pozitivna i radna atmosfera na satu. Uvodni dio u jaslicama traje oko 3-5 minuta, a sadržaj uključuje pretrčavanje prostora, trčanje od jednog zida do drugog te hodanje i skakanje na različite načine.
b) PRIPREMNI DIO SATA- u ovom se dijelu djecu priprema na povećane napore koji ih očekuju u daljnjem radu. Ovaj dio sata traje oko 5 minuta, a uključuje vježbe razgibavanja i istezanja poput: "beremo jabuke, dohvati lišće, uberi jagode, oponašanje kako se njiše stablo" i sl. i svaka se vježba ponovi nekoliko puta.
c) GLAVNI DIO SATA- vježbama u ovom dijelu sata utječe se na antropološki status djece, tj. stimulira se rast i razvoj djece, usavršavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece. To su jednostavne vježbe poput puzanja po strunjači, kotrljanja, provlačenja kroz tunele i kolutove, hodanje po klupici, jednostavno dodavanje lopte, skakanje iz koluta u kolut, penjanje na više strunjače te se izvode i neke imitativne igre (trčanje s kolutom u ruci- vožnja autobusa).
d) ZAVRŠNI DIO SATA- vježbama i igrama mirnijeg karaktera dječji organizam treba vratiti u prvobitno stanje. Ovaj dio sata traje od 3 do 5 minuta, a za to vrijeme igraju se neke jednostavnije elementarne igre poput oponašanja hoda životinja, igra mačke i miša, dan-noć, ringa raja, leti, leti,...[4]

4.1. Uloga, cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

Uloga, cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture su višestruke. Osim što tjelesno vježbanje utječe na rast i razvoj djece i razvoj motorike pomaže djeci da prijeđu iz stanja bespomoćnosti u stanje sve veće samostalnosti. Osim toga, vježbanjem i igrom sa drugom djecom dijete se socijalizira, zadovoljava svoje egzistencijalne te esencijalne potrebe, a uz to otkrivaju se urođeni potencijali djece s ciljem njihovog daljnjeg unapređivanja i obogaćivanja.

Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture su zapravo ciljevi i zadaće cjelokupnog odgojno- obrazovnog sustava, znači determinirani su ovim čimbenicima:

[4]Findak, V., Delija, K., Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju

a) razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi,
b) autentičnim potrebama djece predškolske dobi,
c) zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.

Neki od posebnih ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture prema Findak, V. (Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, ŠK, Zagreb, str. 43.) su:

a) formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
b) razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
c) poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline

Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture svode se na :

a) zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom,
b) stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo
c) omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
d) usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života

Osim tih općih zadaća tjelesne i zdravstvene kulture razlikujemo još i posebne zadaće, a neke od njih su (str. 44.):

a) utjecati na morfološki status djeteta njegovanjem mišićnih reakcija potrebnih za održavanje stava tijela i ravnoteže,
b) povisiti funkciju krvožilnog i dišnog sustava s težištem na funkcionalno prilagođavanje,
c) poticati funkcionalni razvitak osjetila potrebnih za prijam diferenciranih i finih osjetilnih podražaja,
d) utjecati na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim uvjetima,
e) razvijati i njegovati zdravstveno- higijenske navike kod djeteta održavanjem osobne higijene, higijene obuće i odjeće, te higijene svoje neposredne okoline,
f) sve aktivnosti djece organizirati tako da bude zadovoljstvo i radost, da potiču, razvijaju i njeguju potrebu za suradnjom među djecom, usvajanje osnovnih normi

ponašanja i rada, da pridonose razvoju samostalnosti, sigurnosti i samoinicijativnosti u rješavanju zadaća u različitim situacijama.

Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proizlaze iz općih zadaća na osnovi anatomsko- fizioloških karakteristika djece predškolske dobi te na temelju mogućih i potrebnih doprinosa tjelesne i zdravstvene kulture transformaciji njihovih antropoloških obilježja.

Svi gore navedeni ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture od temeljne su važnosti za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u skladu s potrebama djece.[5]

4.2. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture sukladan je s općom koncepcijom tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja te s ciljem predškolskog odgoja čiji sadržaj mora zadovoljavati sve djetetove potrebe za kretanjem što na kraju rezultira razvojem zdravog i skladno razvijenog djeteta.

Bitna značajka plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture je da su izrađeni u skladu s vrijednostima tjelesnog i zdravstvenog područja koje uvelike utječu na antropološki status djeteta te na njegove specifične potrebe.

Jasličku dob karakteriziraju grubi, nesigurni i neprecizni pokreti koji su rezultat nedovoljne razvijenosti središnjeg živčanog sustava, zbog procesa okoštavanja, male mišićne mase te neprilagođenosti dišnog i krvožilnog sustava. Da bi se ta djetetova plastičnost "pretvorila" u precizne i sigurne pokrete, treba izraditi primjeren program i osigurati njegovu adekvatnu realizaciju. Neke situacije zahtjevaju da se djecu pusti istraživanju i samostalnom izražavanju, no takva slobodna djetetova postignuća nisu dovoljna da bi se razvila u trajna svojstva ličnosti. S obzirom na to, programski sadržaji i njihov raspored po skupinama (godinama) definirani su na načelima:

a) u skladu s razvojnim karakteristikama određenog razvojnog razdoblja,
b) u skladu s ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture, posebno za svako razdoblje,

[5]Findak, V., Metodika tjelesne i zdravstvene kulture

c) da okosnicu programskih sadržaja čine prirodni oblici kretanja, igre i tjelesne aktivnosti na otvorenome,
d) da se programski sadržaji tretiraju kao sredstvo za postizanje određenih zadaća, njihovu realizaciju, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada

Bitno je reći da su programski sadržaji u jaslicama integrirani sa sadržajima drugih odgojno-obrazovnih područja i međusobno se povezuju. Kako bi se što uspješnije realizirao plan i program vježbanja u jaslicama važno je da jaslice surađuju sa svim zainteresiranim čimbenicima koji mogu pridonijeti unapređivanju tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Pod tim čimbenicima podrazumijevamo liječnika koji kontrolira zdravlje djece i obitelj koja pomaže u jedinstvenom radu jaslica.

Plan i program vježbanja za jasličku dob treba prilagoditi razvojnim obilježjima djece te dobi i njihovim autentičnim potrebama te materijalnim uvjetima rada.

Programske sadržaje čine jednostavni oblici kretanja; hodanje i trčanje, poskoci, skokovi, preskoci, bacanje, puzanje, provlačenje, penjanje, dizanje i nošenje, kotrljanje i kolutanje te opće pripremne vježbe. S aspekta sadržaja zdravstvene kulture, a radi jačanja zdravlja te utjecaja na pravilan rast i razvoj od najranije dobi treba (Findak, V., Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, str. 48.):

1. osigurati svakom djetetu prema njegovim individualnim potrebama skrb i podmirenje fizioloških potreba za hranom, snom, zrakom i kretanjem,
2. osigurati uvjete za djetetovu prvu igru,
3. osigurati što duži boravak na otvorenome (koliko god to vremenske prilike dopuštaju),
4. djecu izlagati zračnim kupkama,
5. brinuti o kvalitetnoj prehrani,
6. osigurati potrebne količine napitaka,
7. osigurati pravilnu izmjenu aktivnosti i kretanja,
8. stvoriti osnove za njegovanje zdravstveno- higijenskih navika, osamostaljivati djecu i utvrđivati navike osobne higijene, higijene obuće, odjeće i okoline,
9. podržavati dječju samostalnost u odijevanju i svlačenju, jelu, navikavati djecu da pravilno reagiraju u slučajevima nezgoda i pružanju prve pomoći,
10. dnevnim rasporedom života i boravka u odgovarajućoj okolini stvoriti osnovne uvjete za usvajanje zdravog načina života i navika korisnih za zdravlje

Zaključno sa svime, treba težiti tome da se programski sadržaji što je moguće više, približe autentičnim potrebama svakog djeteta i skupini kojoj dijete pripada.[6]

4.3. Važnost tjelesnog odgoja za djecu predškolske dobi

Tjelesni je odgoj od iznimne važnosti za dijete. On je dio općeg odgoja, a veoma je važan u predškolsko doba djece. Djeca predškolske dobi stalno su u pokretu, a upravo to im je važno za rast i razvoj. U toj dobi razvija se koštano- vezivni i živčano- mišićni sustav te se snažno razvijaju veliki mišići i središnji živčani sustav. U toj dobi, djeca nauče hodati, skakati, penjati se i sl., a takvo kretanje utječe na pojačan rad organa, npr. organa za disanje, dijete dublje diše što pojačava izmjenu tvari. To dovodi do povećanja teka i dijete bolje probavlja hranu. Čitava djetetova ličnost povezana je sa tjelesnim odgojem, a tu vezu potvrđivali su i veliki mislioci poput Aristotela, Rousseaua, Owena idr. Prirodne potrebe djeteta za kretanjem važno je zadovoljiti, a samim time i rukovoditi s njima. Zanemareni ili manjkavi tjelesni odgoj u predškolsko doba za posljedicu ima duševna kočenja koja se javljaju u kasnijoj dobi. Zbog toga je važno pravodobno uključiti tjelesni odgoj, a svaka odgajateljica mora točno poznavati pojedinu dob djeteta te njegove karakteristike kako bi bez ikakve štete utjecala na razvoj dječjeg organizma.

5. OSOBINE DJEČJEG ORGANIZMA

Da bi se mogla provoditi osnovna načela tjelesnog odgoja koja za cilj imaju jačanje dječjeg organizma, treba poznavati normalan razvoj tog organizma kako nebi došlo do nikakvih oštećenja ili smetnji. To se može postići kvalitetnom prehranom, zaštitom zdravlja i higijenskim navikama. Svi znamo da dijete nije odrastao čovjek i da su među djecom i odraslima velike kvalitativne i kvantitativne razlike, a naravno, različiti su anatomski i fiziološki procesi organa, sa značajkom da građa i funkcija tih organa kod djeteta još nije zrela. Tako je na primjer kod djeteta glava veća (u odnosu na ostatak tijela), a noge su kraće. Osim toga, dijete drugačije reagira na okolinu jer ima posebne težnje, potrebe i interese. Danas se tjelesni odgoj djeteta mora provoditi na znanstvenoj osnovi, to znači da se moraju

[6]Findak, V., Metodika tjelesne i zdravstvene kulture

poznavati sve karakteristike građe djetetovog tijela i njegove psihe kako bi se primjenom valjanih metoda moglo pozitivno utjecati na tjelesni odgoj djece predškolske dobi.

5.1. Anatomsko- fiziološke osobine

Već je spomenuto kako su djetetov rast i razvoj podvrgnuti ne samo biološkim zakonima nego i utjecaju okoline, stoga činjenicu da se dječji organizam relativno lako mijenja pod utjecajem okoline treba prihvatiti kao realnosti te ju istodobno iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi. To se može postići samo onda ako odgojitelj poznaje anatomsko-fiziološke karakteristike dječjeg organizma i ako se u radu s djecom o njima brine.

Usporedno s brzim rastom okoštavaju se duge kosti i kralježnica. Kosti su mekane i elastične, stoga lako mijenjaju oblik i sklone su deformacijama kao i sam kostur čije su kosti izgrađene od hrskavičnog tkiva. Proces okoštavanja ne odvija se ravnomjerno. Tako se u prvoj godini pojavljuju kosti u zapešću te kosti donjih ekstremiteta rastu odozdo prema gore pa tako najprije počinju rasti kosti stopala, zatim kosti potkoljenice i potom kosti natkoljenice. Stopalo počinje aktivno surađivati s ostalim dijelovima tijela u trenutku kada se dijete počinje uspravljati. Ako se dijete u to vrijeme prisiljava na stajanje duže od svojih mogućnosti, stopalo se može oštetiti. Proces okoštavanja prisutan je i dalje, a veoma napreduje od četvrte do pete godine.

Kralješnica je do četvrtog mjeseca gotovo ravna, a prva krivulja se javlja u vratnom dijelu kada dijete pokušava držati glavu uspravno. Druga krivulja se pojavljuje u slabinskom dijelu kada dijete pokušava sjediti i ustajati. Kako je kralježnica djece jasličke i predškolske dobi iznimno sklona promjenama, potreban je oprez pri opterećenjima za vrijeme tjelesnog vježbanja, posebno pri tjelesnim vježbama koje stimuliraju pravilno držanje tijela.

Rast i razvoj kostiju usko je vezan za rad mišića koji ga stimuliraju. Mišići djeteta slabo se razvijaju. Mišićno tkivo puno je vode, a mišićna su vlakna dosta tanka. Mišići se razvijaju neravnomjerno; najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a tek onda manje. U to su doba razvijeniji mišići za stezanje (pregibači, fleksori), nego mišići za rastezanje (opružači, ekstenzori) stoga dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste. Zbog toga je potrebno tjelesnim vježbanjem utjecati i na mišiće opružače zato što imaju veliku ulogu u pravilnom držanju tijela. Kako se mišići dosta brzo umaraju, prilikom vježbanja veću pozornost treba

dati dinamičkom radu mišića nego statičkim zbog toga što dinamički rad mišića karakterizira izmjenično stezanje i rastezanje, time se mišići bolje opskrbljuju krvlju pa se dijete zbog brze izmjene tvari sporije umara.

Funkcije dišnog sustava u uskoj su vezi s djetetovim rastom i razvojem. Djetetovi dišni organi još nisu razvijeni, odnosno primarni dišni putevi i bronhije uži su nego kod odraslih osoba. Ta nerazvijenost dišnih organa, položaj rebara i dijafragme, otežava disanje djeteta. U prvim godinama kod djeteta postoji trbušno disanje (dijafragmalno), odnosno dišu uz pomoć trbušne prepone i trbušnih mišića zbog položaja prsnog koša i izdignute dijafragme koju potiskuju trbušni organi. Zbog toga je širenje pluća relativno malo, kao što je mala i površina pluća koja sudjeluje u disanju.

Rad krvožilnog sustava jasličke i predškolske djece također je prilagođen zahtjevima organizma u rastu. Njihovo je srce veće (u odnosu na veličinu tijela), žile su šire nego kod odraslih ljudi, krv kroz njih bolje cirkulira pa je stoga povećana potreba tkiva za krvlju zadovoljena. Živčana regulacija dječjeg srca nije završena pa se djeca brzo razdražuju, srce se lako uzbuđuje, njegov je rad podložan aritmiji pa se srčani mišić pri tjelesnom vježbanju brzo zamara, a kako se pri promjeni aktivnosti dosta brzo smiruje, pri tjelesnom vježbanju treba izmjenjivati sadržaj te izmjenjivati rad i odmor.

Živčani sustav u početku nije izgrađen ni po svom razvoju ni po funkciji, stoga se to odražava na izvođenje pokreta djece te dobi. Pokrete novorođenčeta kontroliraju samo niža pokretna središta, stoga su njihovi pokreti nezgrapni i spori. Kasnije se razvijaju i druga moždana središta pa je dijete spremno za izvođenje složenijih pokreta i kretanja, npr. sjedenje, stajanje i hodanje, a s razvojem viših središta i moždane kore, dijete je spremno za izvođenje još složenijih pokreta koji postaju smišljeniji i svrsishodniji. Dakle, djeca jasličke i predškolske dobi uglavnom vladaju svim vrstama osnovnih prirodnih kretanja, ali nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta ni spremna za dugotrajne aktivnosti što treba imati na umu prilikom tjelesnog vježbanja.[7]

[7]Mardešić, D., (2003.), Pedijatrija

6. ODGAJATELJ U REALIZACIJI PLANA I PROGRAMA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Da bi odgajatelj bio uspješan u svom poslu, tj. u ostvarivanju plana i programa sata tjelesne i zdravstvene kulture, prije svega mora dobro poznavati djecu s kojom radi. Odgajatelj je osoba koja transformacijskim procesima upravlja različitim dimenzijama antropološkog statusa djece i utječe na njihov integritet u cjelosti, stoga on niti jednog trenutka na satu tjelesne i zdravstvene kulture nesmije zaboraviti da djeca nisu prisutna samo mišićima nego i osjećajima, razumom, potrebama i željama. Stoga, ako odgajatelj želi da ga djeca pažljivo slušaju, mora imati dobar verbalni faktor, znači treba biti odmjeren u obraćanju, slikovit u govoru te brinuti o dikciji i intonaciji. Poruke prilikom komuniciranja s djecom trebaju biti kratke, asocijativne i originalne i sve to s ciljem da se zapamte. Kako bi razvio ljubav djece prema tjelesnom vježbanju i utjecao na njihova moralna svojstva, odgajatelj i sam mora voljeti tjelesno vježbanje i primjereno se ponašati jer je on dječji uzor. Odgajatelj prilikom realizacije plana i programa organizirane igre treba voditi računa o tome kako, koliko raditi i kakvi su efekti rada. O tome kako raditi, odgovor treba potražiti u izboru i primjeni takvih metodičkih organizacijskih oblika rada, metoda rada i metodičkih postupaka uz kojih se mogu postići optimalni efekti u radu. Odgovor na pitanje koliko raditi proistječe iz doziranja, distribucije i kontrole opterećenja. Kako bi dobili odgovor na pitanje kakve smo efekte rada postigli, potrebno je pratiti i vrednovati rad. Da bi se potreban i mogući utjecaj odgojno-obrazovnog rada stalno držao pod kontrolom, a ukupna tjelesna aktivnost djece održala u granicama korisnog i efikasnog, potrebno je dobro poznavati djecu s kojom radimo što je nemoguće bez praćenja i vrednovanja njezina rada i napretka. Odgajateljev je zadatak približiti djeci što je više moguće proces tjelesnog vježbanja aktualnom stanju njihova antropološkog statusa. O aktualnom stanju odgajatelj nemože suditi bez uspostavljanja dijagnoze tog stanja jer je ona uvjet za uspostavljanje prognoze, planiranje i programiranje te za realizaciju i evaluaciju programa rada.

Realizacija plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture je zapravo stvaralački rad, tj. aktivnost, što znači da se od odgajatelja očekuje da posjeduje stvaralačke sposobnosti. Sav stvaralački potencijal odgajatelja (kreativnost, originalnost, osjetljivost za probleme i njihovo rješavanje,...) trebao bi biti usmjeren na pronalaženje novih metodičkih postupaka kojima bi se utjecalo na povećanje motivacije za rad kod djece.

6.1. Priprema odgajatelja, dnevna priprema te planiranje

Dobro planiranje jedan je od temeljnih uvjeta za realizaciju cilja i programa organizirane igre. Kada se planiraju aktivnosti koje će se provesti na satu tjelesne i zdravstvene kulture, na umu treba imati dob i sposobnosti djece. Uz to važno je da su jasno determinirani ciljevi i zadaci kako bi sat tjelesne i zdravstvene kulture bio uspješno proveden. No, budimo realni i vidjet ćemo da se u današnjem odgojo-obrazovnom procesu ne postižu adekvatni rezultati. Postoji više razloga za to, no osnovni je da se postojećim "ustaljenim" načinom planiranja ne mogu realizirati ni ciljevi ni zadaće organizirane igre, a još se manje mogu zadovoljiti autentične potrebe djece. Kako bi se prevladalo takvo stanje, važno je slijediti nekoliko etapa planiranja:

- Prva etapa planiranja je da se eksplicitno definira cilj. To znači da se cilj mora tako definirati da se uvaže aktualna stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, motoričkih znanja i dostignuća te da se uvaže činitelji ograničenja, tj. materijalni uvjeti rada za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture.
- Druga etapa tematskog planiranja je da se nakon temeljite procjene navedenih komponenti izvrši izbor i vrednovanje cjeline. I pri ovoj etapi planiranja važno je u obzir uzeti materijalne uvjete rada kako bi mogli odlučiti da li je moguće realizirati naš prethodno isplaniran sat tjelesne i zdravstvene kulture. Cjeline koje predvidimo programom vrednuju se s obzirom na vrijednost njihova utjecaja na osobine i sposobnosti djece. S obzirom na to, cjeline koje imaju veći utjecaj na dječji organizam moraju raspolagati većim brojem tema i moraju se tijekom vježbanja (ili tijekom cijele godine) više puta ponavljati.
- Treća etapaje izbor i vrednovanje tema. Pri planiranju ove etape, također treba uzeti u obzir materijalne uvjete rada te izbor tema. S obzirom na to da je bitno da sve cjeline ne sadrže isti broj tema, bitno je pregledati sve teme. Ako nisu zadovoljeni svi materijalni uvjeti za provođenje određene teme, ona se zamjenjuje nekom drugom, svrsishodnijom temom.
- Četvrta etapa temelji se na sastavljanju metodskih jedinica (odnosi se na glavni "A" dio sata jer se ostali dijelovi metodske jedinice određuju prema glavnom "A" dijelu sata). Da bi pravilno sastavili metodsku jedinicu trebamo osigurati postupnost u radu, tj. najprije se metodska jedinica sastavlja od jednostavnijih, lakših i poznatih tema, pa se tek onda postupno uvode teže i složenije. Dobro sastavljena metodska jedinica

osigurat će da tjelesno vježbanje pozitivno utječe na kompletan organizam djece na svakom satu. Kako bi djeca bila što motiviranija i zainteresiranija za rad, treba koristiti raznovrsne metodske jedinice te ih prilagođavati radu na otvorenom i zatvorenom prostoru.

Pripremanje odgajatelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture počinje odmah nakon prethodno održanog sata. Teorijsko pripremanje jedan je od načina na koji se odgajatelj mora pripremiti za održavanje sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sva naučena znanja s određenim vremenom počinju zastarjevati, uvode se nova znanja i teorije koje odgajatelj mora pratiti i uvoditi. Uz teorijsko i metodičko pripremanje odgojitelja za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture veoma je važno jer se zapravo bez metodičke pripreme nemože zamisliti pripremanje odgajatelja za rad. Jedan od osnovnih uvjeta metodičke pripreme za konkretan sat je da se najprije analizira prethodni sat vježbanja, a to je potrebno da bi se utvrdilo je li realizirano ono što je planirano za taj sat te da bi se procijenilo jesu li potrebne korekcije da ih se provede na satu za koji se odgajatelj priprema. Odgajateljevo metodičko pripremanje za vježbanje je složen i odgovoran posao jer takvom pripremom mora obuhvatiti definiranje cilja i zadaća sata, izbor sadržaja, izbor metodičkih organizacijskih oblika rada, metode rada, sredstva i pomagala, doziranje i distribuciju opterećenja i trajanje sata.

Krajnji efekt sata vježbanja ovisi i o organizacijskom pripremanju odgajatelja. Da bi taj dio odgajatelj pripremio bez problema, važno je da sat počne i završi na vrijeme, da za rad budu pripremljena sva potrebna sredstva i pomagala, da u radu bude što manje snalaženja. Važno je prije vježbanja provjeriti mjesto vježbanja i ispravnost pomagala (vizualna, auditivna ili audiovizualna). Uz sve navedeno, u organizacijsku pripremu ubraja se i odgajateljevo odijevanje. Pravilna odjeća i obuća prilikom vježbanja jedan je od najbitnijih čimbenika u radu s djecom jasličke i predškolske dobi jer je osobni primjer odgajatelja najbolji primjer djeci.

Dnevna priprema samo je završna faza odgajateljeve pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture koja se završava pisanjem "dnevne pripreme", koja može imati različiti oblik, sadržaj i opseg što ovisi o tome što se od "dnevne pripreme" očekuje.[8]

[8]Findak, V., Delija, K., (2001.), Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju

6.2. Prostori, oprema i sredstva za vježbanje

Krajnji uspjeh u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ovisi i o materijalnim uvjetima rada, a čine ga prostor, oprema i sredstva. [9]

Da bi se neka vježba mogla izvesti bez ometanja u radu potreban je adekvatan prostor. Ti se prostori općenito dijele na otvorene i zatvorene. Pod otvorene prostore ubrajamo igrališta, bazene te klizališta. Površine tih otvorenih prostora mogu biti različite: travnate, zrnate, plastične i tvrde. U ljetnim mjesecima djeca mogu boraviti i u drugim otvorenim prostorima poput travnjaka, šuma, obala te na kupalištima. Zimske, hladne mjesece djeca mogu provoditi na sanjkalištima, klizalištima i skijalištima.

Od zatvorenih objekata koriste se dvorane, bazeni, klizališta te ostali adaptirani prostori. Čak i danas rijetko koji vrtić u sklopu objekta koristi i dvoranu za sat tjelesne i zdravstvene kulture stoga vježbe izvode u sobi dnevnog boravka. Naravno da to utječe na dječje vježbanje jer se tako smanjuju mogućnosti kako odgojitelja u pripremi i realizaciji sata tjelesne i zdravstvene kulture tako i djece prilikom usvajanja motoričkih zadataka te izvođenja pojedinih vježbi jer je veliki problem nedostatak prostora i slobode kretanja.

Za kvalitetan sat vježbanja potrebno je obilje sprava, rekvizita te tehničke opreme. Prema Vladimiru Findak (Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, 1999., str. 129., 130.) sprava je ugrađeni ili pokretni element pomoću kojega ili na kojem se odvija tjelesna aktivnost (strunjače, Švedske ljestve i klupe, niske grede, penjalice,...). Rekviziti služe za osobno korištenje i potrebni su za vježbanje (majice, hlače, papuče, skije, koturaljke,...), a tehnička oprema koristi se radi lakše organizacije rada (štoperica, stalci, vaga, zastavice za obilježavanje prostora, pribor za prvu pomoć...).

Prostor za provođenje vježbanja trebao bi biti prepun sprava različitih oblika, materijala, površina i različitih primjena. Djeca jasličke dobi mali su istraživači, svijet oko sebe doživljavaju pipanjem, puzanjem i hvatanjem stoga bi sprave trebale biti prilagođene djeci. Treba paziti da nisu napravljene od štetnih materijala, da nemaju nekakvih malih dijelova koje bi dijete moglo progutati, da su bez oštrih dijelova, primjerenih boja i visine, lake za pospremanje i postavljanje te da su sprave dovoljno tvrde. *Jasličke skupine prilikom

[9]Findak, V., Delija, K., (2001.), Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju

vježbanja primjenjuju sprave za puzanje, provlačenje, kotrljanje, hodanje i penjanje, a to su strunjače različitih visina, Švedske ljestve i klupice, obruči, plastični tuneli, kućice i lopte. Kako su oni mali, od rekvizita koriste samo papuče u kojima svakodnevno borave u vrtiću te u njima i vježbaju.

*Prema intervjuu s odgajateljicama jasličkih skupina u Puli (DV Centar, DV Pužići, DV Monte Zaro).

Pod sredstva se ubrajaju vizualna, auditivna i audiovizualna koja također imaju značajnu ulogu u odgojno-obrazovnom procesu. Iako su demonstracije uživo neizbježne, ponekad je elektronski prikaz neizbježan dodatak živoj demonstraciji. Tako se vizualna sredstva koriste kako bi se pojedino motoričko gibanje brzog toka ili složenosti usporilo te prikazalo kroz nekoliko koraka. Autor kaže kako je u radu s predškolskom djecom najzahvalnije sredstvo audiovizualno zbog toga što emitira sve tri komponente- vizualnu, auditivnu i verbalnu. Da bi se pojedino sredstvo realiziralo u praksi, odgojitelju su potrebna tehnička sredstva (videopomagala- grafoskop, audiopomagala- CD player, audio-videopomagala- projektor,...). Prilikom vježbanja u jasličkim skupinama, primjenjuje se samo auditivno sredstvo, tj. glazba. U dječjem vrtiću Centar u Puli, odgojiteljice koriste glazbu u završnom dijelu i to je opuštajuća instrumentalna glazba, dok u dječjem vrtiću Pužići, također u Puli, slušaju dječje pjesme (npr. "Moje tijelo") prilikom općih pripremnih vježbi.

7. VJEŽBANJE S NAJMLAĐIMA, ODABIRANJE VJEŽBI

Kao što sam već prije objasnila, vježbanje i tjelesna aktivnost od izuzetne su važnosti kako za svakog čovjeka pa tako i za djecu. Važno je od najranije dobi djecu poticati na tjelesnu aktivnost, vježbati s njima i razgibavati ih kako bi adekvatno rasli i razvijali se. Kada pričamo o djeci jasličkog uzrasta, pitamo se može li se s njima vježbati, a odgovor je jednostavan, da. Iako su oni mali, neki još i ne hodaju, ne razumiju vježbe, s njima se vrlo lako može odraditi sat tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom da su u pitanju djeca jasličkog uzrasta, taj sat nema strukturu pravog sata tjelesne i zdravstvene kulture koji se primjenjuje u radu s mlađom skupinom, već cijeli sat zapravo ima strukturu "sata" organizirane igre. U tom načinu vježbanja naziru se osnovne postavke sata tjelesne i zdravstvene kulture, ali samo sa stajališta određivanja opterećenja. Tako se kao prva postavlja igra nižeg intenziteta, zatim slijede postupno zahtjevnije, a završava se sa igrom niskog

intenziteta. Prije početka rada i vježbanja, odgajatelj mora dobro upoznati djecu, prepoznati njihove mogućnosti i prema tome isplanirati te provesti vježbe.

Vježbe se mogu provoditi na otvorenom i zatvorenom prostoru, ovisno o vremenskim i materijalnim uvjetima rada. Danas rijetko koji vrtić ima sportsku dvoranu stoga se vježbanje provodi u sobi dnevnog boravka. S obzirom na to da govorimo o djeci jasličke dobi, njih nije potrebno posebno pripremati za vježbanje kao stariju djecu. Oni nemaju posebnu sportsku odjeću već je dovoljno da imaju papuče (u kojima i svakodnevno borave u vrtiću), a za otvorene prostore obuvaju im se tenisice u kojima dolaze u vrtić.

Vježbe za djecu jasličkog uzrasta odabiru se prema njihovim mogućnostima, stupnju razvoja te dobi. To su jednostavne vježbe razgibavanja i istezanja uz imitacije, elementarne igre poput oponašanja hoda životinja te poligoni.

Najvažniju ulogu u procesu vježbanja ima odgajatelj. Od njega se očekuje potpuna predanost, snalažljivost, kreativnost, upornost i pomaganje. Odgajatelj mora biti dobar animator i demonstrator vježbi jer cilj sata tjelesne i zdravstvene kulture je da djeca vježbaju, a djeca jasličkog uzrasta nemogu drukčije nego oponašanjem stoga se odgajatelj mora upotpunosti predati onome što radi, pogotovo kad su u pitanju ovako mala djeca. Uloga odgajatelja je da vježba s puzačima (s djecom koja još nisu prohodala) koji iziskuju stalnu pažnju, mora pomagati onoj djeci koja teže hodaju, voditi ih za ruku, usmjeravati stariju jasličku djecu i budnim okom pratiti svu djecu te cijeli vježbovni prostor.

7.1. Vježbe koje se mogu izvoditi s jasličkom skupinom

S jasličkom se skupinom mogu vrlo lako raditi one najjednostavnije vježbe, a da se pritom djeca zabavljaju, uče i razvijaju. Bitno je još jednom napomenuti da odgajatelj demonstrira svaku vježbu i u potpunosti sudjeluje u vježbanju jer će djeca izvoditi vježbe oponašajući odgajatelja.

- Kada su u pitanju djeca jasličkog uzrasta "puzači", tj. djeca koja još nisu prohodala, njihove vježbe podrazumijevaju potpunu predanost odgajatelja jer se on u svakoj sekundi mora posvetiti djetetu. Vježbe koje se mogu izvoditi s takvom djecom jesu jednostavna rastezanja i istezanja. Djecu puzače možemo staviti na strunjače i postavljati im predmete na različite udaljenosti kako bi oni posezali za njima. Ti

predmeti trebaju odgovarati njihovoj dobi po težini, veličini i izgledu. Bilo bi dobro kada bi to bili predmeti različitih veličina, oblika i teksutre jer se tako vježba motorika šake, ali pritom valja biti jako oprezan kako dijete nebi progutalo kakav predmet. Zatim možemo provoditi kotrljanja po strunjači, tj. poticati dijete da se prebacuje s leđa na trbuh. Dok je dijete na leđima, možemo mu razgibavati ruke tako da ih raširimo u stranu u razini ramena zatim ih ispružimo da budu ispred prsiju te ih vratimo u početni položaj. Iako govorimo o puzačima, možemo s njima i zaplesati. Počnemo tako da ih iz sjedećeg položaja uspravimo na noge, dignemo ruke iznad njihove glave i pokušavamo ga motivirati da pleše slušajući glazbu stojeći s obje noge u mjestu napravi prvi korak.

- Krenimo od osnovnog oblika kretanja u životu- hodanja. Ako s djecom vježbamo hodanje, važno je da ih potičemo na pravilno držanje tijekom hodanja jer ono ne utječe samo na držanje tijela, disanje, razvoj ravnoteže i sl. Hodanjem se utječe na cjelokupan lokomotorni sustav i sve ostale organe i organske sustave. Svako se jasličko dijete gega prilikom hodanja zbog toga što pokreti ruku i nogu nisu koordinirani do 3. godine, stoga mlađa djeca trebaju puno prostora prilikom hodanja. Djecu jasličke dobi hodanje u paru umara zbog toga treba dati prednost slobodnom hodanju, a na hodanju u paru treba inzistirati samo kada je to nužno. Vježbe hodanja mogu biti jednostavno hodanje po dvorani ili po nekakvom drugom terenu te različitim površinskim sustavima (pijesak, zemlja, trava,...), u paru ili slobodno hodanje. Djeca mogu hodati noseći nekakav predmet u ruci, hodati od jednog zida do drugog, možemo napraviti da djeca hodaju "u tunelu" između usporednih crta, zaobilaze prepreke u hodu, oponašaju hod životinja isl. Prakticira se i hodanje po crti ili gredi uz pomoć odgajatelja ukoliko je to potrebno.

- Trčanje je također jedan od osnovnih oblika kretanja, ali malo složenije od hodanja jer prilikom trčanja sudjeluju svi mišići u tijelu. Osim toga to je intenzivnija aktivnost te ju treba prilagoditi karakteristikama i individualnim mogućnostima djece. Jedna od temeljnih karakteristika djece predškolske dobi je da trče punim stopalom, stoga treba provoditi prikladne vježbe trčanja kako bi trčali "mekano", a to su vježbe trčanja na prstima. Prohodala djeca jasličkog uzrasta mogu trčati oko 5 sekundi bez stajanja zbog toga treba izmjenjivati rad i odmor. Djeca bi najprije trebala trčati po ravnom kako nebi padala, a tek kasnije po neravnom tlu. Trčanje je najprimjerenije provoditi u

zabavnom tonu, u obliku različitih igara, a ne kao suho trčanje. Vježbe trčanja najbolje će se provoditi tako da djeca trče za odgajateljicom koja mijenja tempo i smjer trčanja. Možemo provoditi trčanje tako da naglasimo djeci da je bitno ne sudariti se s prijateljem. Djeca mogu trčati između prepreka u vanjskom ili unutarnjem prostoru. Ako djeca trče u prirodi, mogu im se zadati zadaci da trče zaobilaženjem busena, mlaka, žbunja i kamenja, a zanimljivo je i trčanje za balonom.

- Skakanje je aktivnost koja, za razliku od hodanja i trčanja, zahtijeva veću koordiniranosti i smjelost te zadržavanje ravnoteže prilikom doskoka isl. Veliku pozornost treba posvetiti doskoku jer djeca te dobi doskaču na ispružene noge umjesto "mekano" i u čučanj. U početku treba koristiti jednostavnije skokove i skakanje, kroz igru. To su vježbe skakanja objema nogama na mjestu, oponašanje životinja, oponašanje skakanja lopte te skakanje uz glazbenu pratnju.

- Bacanje je aktivnost koju djeca rado provode. U početku je to kotrljanje pa možemo reći da je kotrljanje prva djelatnost koju dijete provodi u kontaktu s loptom. Bacanje utječe na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i prsa, koordinacij, preciznost te druge motoričke sposobnosti. Djeca u početku izvode zamah cijelim tijelom, a kasnije se vježbanjem ti pokreti lokaliziraju. Važno je da su predmeti koje bacaju i kotrljaju visinom i težinom prilagođena djeci, a isto tako treba voditi računa o tome da se bacanje izvodi podjednako s obje ruke. Vježbe bacanja koje se mogu izvoditi s djecom jasličke dobi su bacanje predmeta objema rukama, bacanje predmeta kotrljanjem, bacanje lopte u zrak, bacanje lopte u pod (gađanje u pod) isl.

- Dizanje i nošenje su aktivnosti od veće zahtjevnosti za jasličku djecu. Ove vježbe utječu na razvoj mišića ruku, trupa i nogu. Pri izboru vježbi i zadaća treba voditi računa o obliku, težini i dužini puta. Vježbe dizanja i nošenja mogu biti "selimo igračke" gdje djeca podižu igračke s tla i slažu ih na police ili kutije. Prilikom izvođenja navedenih vježbi treba paziti da se predmeti dižu i nose s obje ruke

.

- Puzanje i provlačenje su dječje omiljene aktivnosti. One imaju višestruke pozitivne utjecaje na dječji organizam i provode se samo u primjerenim higijenskim uvjetima. S obzirom na to da se za vrijeme izvođenja ovih vježbi djeca nalaze u zgrčenom položaju, važno je da se nakon tih vježbi provedu vježbe istezanja. Djeca mogu puzati

slobodnim načinom, ležeći puzati po trbuhu uz pomoć ruku, provlačenje u uspravnom položaju, puzanje po strunjači, četveronožno provlačenje itd.

- Aktivnost koju ubrajamo u teže za jasličku djecu je penjanje zbog toga što su djeca (hodači) još uvijek nespretna prilikom hodanja. Mlađa se djeca najprije penju četveronoške, a kasnije dvonožno. Od vježbi se izvodi penjanje na povišenja od nekoliko centimetara, npr. deblje strunjače ili nekoliko strunjača jedna na drugoj.

- Osim s puzačima, kotrljanje možemo provoditi i s hodačima jer je to aktivnost koja se može provoditi sa svim dobnim skupinama djece. Vježbe su slične kao i kod mlađe djece, a to je kotrljanje s trbuha na leđa i obrnuto u opruženom položaju.

- Ples je također jedna od aktivnosti koja se rado primjenjuje u radu s jasličkom djecom, a podrazumijeva skakanje na mjestu uz glazbenu pratnju. Djeca te dobi sama pokazuju prirodni smisao za ritam u svojoj slobodnoj igri ili prilikom izvođenja neke aktivnosti. Takva aktivnost kod djece izaziva vedro raspoloženje što se automatski vidi na njihovim licima.

7.2. Kako izgleda tjelesnog vježbanje u Pulskim jaslicama

U provedenom kratkom istraživanju sudjelovala su četiri vrtića iz Pule od kojih njih tri provode sat tjelesne i zdravstvene kulture u jaslicama. To su: DV Monte Zaro, DV Centar, DV Izvor i DV Pužići. Navedeno je istraživanje provedeno po principu intervjua u dogovoru sa glavnom odgajateljicom. U dolje prikazanoj tablici možemo vidjeti kako je izgledalo istraživanje, od kojih se pitanja sastojalo i kako su odgajateljice na njih odgovorile.

Tablica 1. Rezultati istraživanja po vrtićima na temu provedbe sata tjelesne i zdrastvene kulture u jaslicama [10]

Dječji vrtić	**DV Centar**	**DV Pužići**	**DV Monte Zaro**
Skupina	Pčelice	Zečići	Pčelice
Odgajateljice	Vilma Petričević, Barbara Kaić	Katja Cetina, Livijana Modrušan	Virna Ivirić, Kristina Košuta

[10]Istraživanje provela Maja Fabina na uzorku 5 jasličkih skupina

Dob djece i broj	1-3 god. (mješovita jaslička), 13ero djece	1-3 god., 16ero djece	2-3 god, 16ero djece
Koliko puta tjedno vježbate i gdje?	3 puta tjedno, dvorana	3 puta tjedno, soba dnevnog boravka	2 put tjedno, dvorana ili dvorište
Kada vježbate?	10 h	9:30 h	10 h
Koliko traje sat TZK-a?	30 minuta	15- 20 minuta	30- 40 min
Struktura sata i trajanje	Uvodni dio: 1-3 min Pripremni dio: 5 min Glavni dio: 20 min Završni dio: 1-3 min	Uvodni dio: 1-3 min Pripremni dio: 5 min Glavni dio: 10 min Završni dio: 1-3 min	Uvodni dio: 5 min Pripremni dio: 5 min Glavni dio: 20 min Završni dio: 5 min
Koristite li glazbu prilikom vježbanja?	Da, u završnom dijelu, opuštajuća instrumentalna glazba	Da, u pripremnom dijelu, dječje pjesmice	Ponekad, završni dio, opuštajuća dječja glazba
Prema strukturi sata, koje vježbe radite?	Uvodni dio: trčanje od jednog zida do drugog, hodanje i skakanje na različite načine Pripremni dio: vježbe razgibavanja- "Beremo jabuke" Glavni dio: puzanje po strunjači, kotrljanje, spuštanje po poligonu, provlačenje kroz tunele, hodanje po klupici, provlačenje i jednostavno dodavanje lopte Završni dio: jednostavne elementarne igre- oponašanje hoda životinja, dan-noć, igra mačke i miša	Uvodni dio: trčanje i hodanje Pripremni dio: vježbe razgibavanja- "Dohvati lišće, uberi jagode, njihanje stabla" Glavni dio: skakanje iz koluta u kolut, kotrljnje kao palačinke, penjanje na višu strunjaču pa silaženje na nižu, provlačenje kroz tunel, bacanje koluta na štap Završni dio: ringa raja, dan-noć, leti-leti	Uvodni dio: trčanje u krug Pripremni dio: vježbe razgibavanja Glavni dio: hodanje po gredi, kolutanje po strunjači, skakanje u obruče, bacanje lopte u koš Završni dio: Ide maca oko tebe
Uloga odgajatelja za vrijeme vježbanja?	Demonstriranje, sudjelovanje, usmjeravanje	Demonstriranje, pomaganje	Demonstriranje, Pomaganje
Koje vježbe su djeci najdraže?	Vježbe koje se primjenjuju u glavnom dijelu sata zbog korištenja puno različitih sprava	Vježbe koje se primjenjuju u glavnom dijelu sata zbog korištenja puno različitih sprava	Vježbe koje se primjenjuju u glavnom dijelu sata zbog korištenja puno različitih sprava
Koje vježbe su im lakše, a koje teže?	Teže su im one vježbe koje imaju više elemenata	Vježbe su pojednostavljene zato im niti jedna nije preteška.	Niti jedna im nije osobito teška jer su primjerene njihovoj dobi

Prema gore provedenom istraživanju možemo vidjeti kako odgajateljice u Pulskim jaslicama provode sat tjelesne i zdravstvene kulture. Iz tablice možemo iščitati da su vježbe dosta bogate i kompletne, provode se prema strukturi sata i imaju svoju težinu. Isto tako vidimo da sat tjelesne i zdravstvene kulture traje do 30 minuta, osim u DV Monte Zaro gdje traje nešto duže. Iako se radi o nešto starijoj djeci jasličkog uzrasta, njihova je koncentracija niska i raspoloženje im brzo pada, brzo se i umore. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se pola sata ili sat vremena nakon doručka te prije marende što je izrazito važno kako bi se hrana mogla probaviti i kako djeci nebi bilo teško vježbati punih trbuha.

Prilikom vježbanja koristi se i glazba što je veliki plus jer se tako podiže raspoloženje djece. Prema onome što su odgajateljice izjavile, one su važan čimbenik u procesu vježbanja jer moraju demonstrirati svaku vježbu, pomagati djeci prilikom vježbanja i usmjeravati ih prema potrebi. Puno truda ulažu u organizaciju prostora i vježbališta pa su njihove vježbe i poligoni jako kreativni i svrsishodni. To vidimo i po reakcijama djece koja su i sama pokazala najveći interes i želju za vježbama u glavnom dijelu sata. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture sudjeluju sva djeca jer vole vježbati te se pritom dobro zabavljaju. Odgajateljice su mi napomenule da je jako bitno izmjenjivati rad i odmor jer se djeca brzo umaraju i kada bi složile vježbu od više elemenata, vidjele bi da se djeca dosta muče i da se brzo umaraju. Takve vježbe koje su složene od nekoliko dijelova predstavljaju veći izazov za djecu, stoga se rade polako i dugo.

U završnom dijelu sata najčešće oponašaju životinje ili plešu uz glazbu (njihanje, imitacija odgajatelja) što im ide lakše, dok su im igre dan- noć i leti, leti teže, čak i za stariju djecu jasličkog uzrasta.

7.3. Prijelazni oblici od sata pokretne igredo sata tjelesne i zdravstvene kulture u mlađoj dobnoj skupini

Fizički i psihički razvoj djeteta predškolske dobi, pogotovo trogodišnjaka, zapaža se svakodnevno jer je vrlo intenzivan i pokazuje specifične osobine. Trogodišnje dijete brzo se umara, a lako uzbuđuje, njegovo je raspoloženje promjenjivo. Ako promatramo njegov hod, zapazit ćemo mnoge specifične karakteristike: korak mu je sitan, koljena su mu polusavijena, stopala još nisu gipka (što je karakteristično za predškolsku djecu) i pri hodu se njiše. Hoda neujednačenim tempom uz puno dodatnih pokreta, a koordinacija pokreta ruku i nogu još je

vrlo slaba. Stoga je posve razumljivo da su trogodišnjoj djeci najbliže pokretne igre i igre s motoričkim igračkama. Sat tjelesnog vježbanja kod trogodišnje djece započinje pokretnim igrama jer uz njih razviju osnovne pokrete, hodanje, trčanje, poskakivanje, puzanje, penjanje, provlačenje i bacanje. Uz te igre postupno uvodimo i one koje kod djece razvijaju velike mišićne skupine.

Kako je iskustvo malog djeteta još vrlo siromašno i sadržaj tih igara i vježbi mora biti jednostavan, stoga u takvoj igri glavnu ulogu ima odgojiteljica. Jedan od primjera takve igre je "Pilići slijede koku". Pilići su na dvorištu oko koke, počela je padati kiša i svi pilići trče za kokom pod krov. Djeca još uvijek ne mogu izvesti sve pokrete prema pravilima pa pokreti u tim igrama moraju biti jednostavni jer je djeci najmlađe dobne skupine teško uskladiti svoje pokrete sa pokretima druge djece. Cilj svake pokretne igre je razvoj odgovarajućih pokreta, ali imaju i važnu ulogu i za umni razvoj djeteta. Naime pokretnim igrama učvršćujemo već stečene predodžbe, proširujemo dječja iskustva, razvijamo pažnju, pamćenje, volju, okretnost, samopouzdanje i brzinu. Pokretna igra je najbolje sredstvo za organizaciju dječjeg kolektiva i još važnije, ona stvara vedro raspoloženje koje povoljno utječe na čitav dječji organizam.

Prvih šest mjeseci u najmlađoj dobnoj skupini kombiniramo za sat tjelesnog vježbanja po dvije jednostavne pokretne igre koje traju 10-15 minuta, a nakon toga pokretne igre treba otežati i uvesti one vježbe koje će ojačati pojedine mišićne skupine.

7.4. Dječja igra

Od svih poznatih tjelesnih aktivnosti i vježbi od izuzetne je važnosti igra. Ona ima veliki značaj u životu djeteta jer mu pruža slobodu kretanja, samoizražavanje i zadovoljstvo. Uz to, igra je odgojno sredstvo koje ima veliki utjecaj na formiranje osobina ličnosti djeteta te pomaže u socijalizaciji, pridonosi psihosomatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti i jačanje otpornosti organizma. U igri se dijete susreće i sukobljava s različitim situacijama od poštivanja pravila igre, uvažavanje suigrača i njihovih mišljenja, a i pravilnog odnosa prema odgajatelju. Kroz takve situacije odgajatelj može korigirati negativne osobine djeteta i usmjeravati ih u pozitivnom smjeru. Igra ima veliki utjecaj i na funkcionalne sposobnosti te na podizanje opće razine zdravlja djeteta. S obzirom na današnji standard života, djeca su ograničena u prostoru i vremenu pa su sve manje zaokupljena pravom, slobodnom igrom. Potrebno je pružiti djeci mogućnost da se spontano igraju stvarima koje

nalaze u svom okruženju jer kako se priroda mijenja, tako će i oni nalaziti nova sredstva i sadržaje za igru što će rezultirati promjenom karaktera igre. Kroz igru dijete zadovoljava svoje potrebe za kretanjem i doživljava svijet oko sebe oponašajući ljude i životinje.

Igra je spontana jer se dijete počinje igrati spontano, nagonski, a igra se od rođenja pa sve do smrti, kao i odrastao čovjek samo što se mijenja sadržaj i cilj igre. No, igra je i svjesna aktivnost jer dijete u prirodi traži, mijenja i otkriva što rezultira ugodom i zadovoljstvom. U svakoj igri postoje određena pravila koja ne sprječavaju kretanje nego samo reguliraju tijek igre i sprječavaju vjerojatnost da će doći do povreda.

Igra je sastavljena od jednostavnih i složenih pokreta (hodanje, trčanje, puzanje, provlačenje, penjanje, skakanje, hvatanje, bacanje, prenošenje,...) koji osiguravaju raznovrsni utjecaj na dječji organizam. Kako se mijenjaju igre, tako se mijenjaju i pokreti što znači da je igra temeljena na pokretu, no ako određeni pokret nije unaprijed savladan, ne može se tražiti njegovo izvođenje u igri,već ga treba najprije naučiti.Igra omogućuje djetetu da naučene pokrete raznovrsno primjenjuje u različitim situacijama jer na takav način ona postaje korisna i učinkovita metoda u oblikovanju pokreta jer povezuje više dijelova tijela.

7.5. Šetnja i zimski boravak na zraku

Osim već spomenutih igara, djecu se odvodi i u šetnje. Kao i svaka druga aktivnost ona se moraju unaprijed isplanirati i organizirati. Šetnje se provode s različitom svrhom. Jedna od osnovnih je da dijete promijeni sredinu. Djeca mogu posjetiti zoološki vrt, pekaru, park ili jednostavno otići u prirodu. Treba imati na umu da djecu hodanje po snijegu i u paru jako umara stoga se za mlađu dobnu skupinu ne preporučuju šetnje duže od 10-15 minuta. U prometnim ulicama djeca trebaju hodati u parovima, a inače u slobodnim formacijama. Prilikom šetnje preporučava se i pjevanje, no treba paziti da zrak nije hladan i vlažan. Prije svake šetnje odgajateljica mora pregledati svu odjeću i obuću, a isto tako i pri povratku u vrtić kako bi se mokra odjeća stavila na sušenje.

Djeca bi trebala boraviti i zimi na zraku jer zimski zrak povoljno utječe na jačanje dječjeg organizma, povećava njegovu otpornost i štiti ga od infektivnih bolesti. Kako bi boravak na zraku pozitivno utjecao na djecu, važno je da je dijete primjereno obućeno. Ako je

djetetu pre toplo, ono će se osjećati sputano i djeci se otežava optok krvi što dovodi do pojave hladnoće, a i za vrijeme izvođenja aktivnosti može se oznojiti i prehladiti. Dovoljno je da za vrijeme boravka vani djeca obuku kaput, stave kapu i obuju cipele.

Šetnja je jedna od izvrsnih tjelesnih aktivnosti djece jasličkog uzrasta jer pozitivno utječe na razvoj osnovnih kretnji kao i na razvoj mišića, kostiju, disanja i probavnih organa. Prilikom šetnje djeca se međusobno druže i igraju te si tako olakšavaju boravak u vrtiću.

8. TJELESNA AKTIVNOST I UMOR, NEDOSTATAK KRETANJA-TJELESNE AKTIVNOSTI

"Umor je kompleksni fenomen koji onemogućava da se željeni zadatak obavi na propisan način, ili je to normalni odgovor na fizički i emocionalni stres koji duže traje ili je znak smanjene vitalnosti zbog djelovanja kompleksnih bioloških fenomena"[11] (Kosinac, Morfološko- motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi, 1999., str. 184.). Umor je koristan kada se javi kao normalni fenomen jer kao takav štiti organizam i mišiće od preopterećenja te tako sprječava nastanak povreda. Umor predstavlja subjektivni osjećaj malaksalosti i iscrpljenosti i praćen je stvarnim smanjenjem radnog kapaciteta. Prema navedenom autoru, nastanak umora može se objasniti s dva fiziološka pokazatelja: prvi je utrošak kisika koji se smanjuje kako se povećava napor radi izvršenja pojedinog zadatka, a drugi je činjenica da se električna aktivnost mišića registrira elektromiografski, što znači da se pokazuje voljni umor osobe koji se povećava tijekom maksimalne voljne koncentracije, a mišićna se sila smanjuje. S umorom se javljaju i ostale tegobe poput bolova u mišićima i podrhtavanje mišića što rezultira slabijim, sporijim i nepreciznim odgovorima mišića. Svaki umor nestaje nakon adekvatnog odmora, stoga vrijeme predstavlja važan faktor nastanka ili nestanka umora.

Kronični umor nastaje kada niti san nije dovoljan kako bi se povratila izgubljena energija, a takav umor ograničava uobičajene dnevne aktivnosti. Kronični umor prepoznajemo prema specifičnim karakteristikama: takva osoba djeluje neispavano, a samim time smanjene su perceptivne, misaone i druge sposobnosti, lošeg je raspoloženja, razdražljiva, žudi za snom koji ne donosi oporavak.

[11]Kosinac, Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi

Umor dijelimo na lokalni i opći. Lokalni umor je smanjeni odgovor mišića na ponavljanje podražaja, a opći umor je odgovor organizma na produženu fizičku aktivnost tijekom rada, hodanja, trčanja i sl. Postoji i tzv. nervni umor koji se iskazuje kao mišićna slabost ili zamor. Oporavak od umora je brži uz blage vježbe nego u potpunom mirovanju.

Za djetetovo zdravlje i razvoj potrebna je aktivnost, a sadržaj dječje aktivnosti čine igre, organizirane aktivnosti i slobodne aktivnosti. Kako znamo da se dijete u odnosu na odraslog čovjeka brže zamara, ali i brže oporavlja, potrebno je voditi računa o stupnjevitosti intenziteta aktivnosti i smanjenja aktivnosti te odmora jer nagli prijelazi s aktivnosti većeg intenziteta na mirovanje može štetiti djelovanju rada srca djeteta, osobito ako djeca nisu pripremljena za rad. Zbog toga je potrebno planirati i organizirati aktivnosti pomoću kojih se postupno povećava opterećenje organizma i treba osigurati intervale odmora ili rasterećenja. Pokazatelji opterećenja u pojedinim aktivnostima mogu biti: ubrzano disanje, ubrzani puls, znojenje, crvenilo, drhtanje, pad preciznosti, koncentracije, pažnje, motivacije i sl. Trajanje aktivnosti ovisi o etapama uzrasta djece. Pozornost djece od 2 do 3 godine može se održati 10-15 min, stoga treba izbjegavati teška naprezanja i nadmetanja.

Dječji organizam raste i razvija se kroz tjelesnu aktivnost, stoga moramo upozoriti na sve posljedice nedostatka kretanja- tjelesne aktivnosti. Postoji nekoliko bolesti koje su uzrokovane nedostatkom aktivnosti, a to su: smetnje disanja, smetnje u regulaciji krvotoka, neki oblici hipertonije, srčani infarkt, gojaznost, dijabetes, poremećaji držanja, atrofija dišnih mišića, slabljenje dišnog aparata, smanjuje se vitalni kapacitet, maksimalna potrošnja kisika se smanjuje i td. S obzirom na to da su moždane stanice vrlo osjetljive na nedostatak kisika, a posebno kod mlađe djece, to će se odraziti na kakvoću pojedinih kognitivnih funkcija kao i na učinkovitost u učenju.

Danas postoji sve više dokaza kako tjelesna aktivnost i kretanje pozitivno utječu na normalizaciju krvnog tlaka, regulaciju šećera u krvi, štite od raznih bolesti srca, sprječavaju prekomjerno debljanje, dok suprotno tome, nedostatak kretanja negativno djeluje na naše sposobnosti, otpornost organizma te samo zdravlje.

9. TEŽINA DJETETA

Za odrasle osobe postoje različite tablice pomoću kojih se može izračunati idealna težina, no takvo nešto se nemože upotrijebiti za bebe i djecu. Iako je u zadnjih nekoliko godina uočen porast gojazne djece, idealna tjelesna težina nemože se odrediti preko indeksa težine. Za određivanje poželjne težine kod djece postoje tablice s određenim vrijednostima čija su mjerila ista za mlađu djecu i bebe, dok za stariju djecu vrijede druge vrijednosti. Isto tako, bitno je znati da se indeks tjelesne težine kod djevojčica i dječaka razlikuje.

Veliku ulogu pritom ima i genetika. Ako su oba roditelja djeteta krupnije građe, vrlo je vjerojatno da će i dijete biti krupnije. Na težinu djeteta utječe i prehrana za vrijeme dojenačke dobi te navike majke za vrijeme trudnoće. Odavno je poznato da dojenčad koja odrasta na majčinoj sisi, kasnije budu puno zdravija i jača djeca, jačeg imuniteta od one djece koja su odrasla na mlijeku iz bočice. Uvelike na težinu utječe i daljnja prehrana djeteta. Bitno je da je ona što raznovrsnija, da su namirnice prirodnog podrijetla, a najbolje bi bilo kada bi sva prehrana bila iz domaće radinosti te kad bi namirnice bile domaće iako je to u današnje vrijeme gotovo nemoguće postići. Uvriježeno je mišljenje kako se djeca sa sela i iz grada razlikuju po građi. Djeca sa sela puno su jača, „žilavija“ i otpornija baš iz razloga što su odrasla na domaćoj prehrani i namirnicama ubranim iz vrta, dok su djeca iz grada krhkog zdravlja i otpornosti, više podložna bolestima, a i po izgledu često su slabija, tj. mršavija.

Tablice u nastavku pokazuju prosječnu visinu i težinu djece, no one su samo grubi pokazatelji.

Tablica 2. Dječaci

Dob	Težina (kg)	Visina (cm)
Rođenje	3.3	50.5
3 mjeseca	6.0	61.1
6 mjeseci	7.8	67.8
9 mjeseci	9.2	72.3
1 godina	10.2	76.1
2 godine	12.3	85.6
3 godine	14.6	94.9

Tablica 3. Djevojčice

Dob	Težina (kg)	Visina (cm)
Rođenje	3.2	49.9
3 mjeseca	5.4	60.2
6 mjeseci	7.2	66.6
9 mjeseci	8.6	71.1
1 godina	9.5	75.0
2 godine	11.8	84.5
3 godine	14.1	93.9

9.1. Procjena zdravlja djeteta

Kao što je u prethodnom poglavlju spomenuto, danas ima više pretile djece nego prije desetak godina. Iako najveću ulogu ima genetika, nije nemoguće utjecati na debljinu djeteta. danas ima više pretile djece nego prije desetak godina. Iako najveću ulogu ima genetika, nije nemoguće utjecati na debljinu djeteta.

Znamo da nije moguće gotovo uvijek spriječiti svaku bolest, ali možemo pokušati spriječiti djecu od infekcija. To možemo tako da djeci omogućimo da provode što više vremena vani na sviježem zraku. Vjetrovito i hladno vrijeme te boravak u zatvorenom i suhom prostoru smanjuju obrambene snage njihovog organizma. Iako mnogi roditelji ne dopuštaju djeci da borave na otvorenom prostoru kada pada kiša ili snijeg, kao budući odgajatelji trebali bismo ukazivati roditeljima da bi trebali raditi upravo suprotno jer svježi zrak ubija one štetne organizme koji mogu uzrokovati razne bolesti kod djece. Uz to, djeca tako jačaju svoj organizam i postaju otpornija na hladnoću. Ako primijetimo da je dijete bezvoljno, pospano, slabo i da mu nedostaje poleta to može biti posljedica nedovoljnog i nekvalitetnog spavanja, može ukazivati na nedostatak nekih mikroelemenata (poput željeza i magnezija) ili na nedostatak dnevne svjetlosti. U tim se slučajevima preporučuje šetnja s djetetom,prehranu obogatiti onim elementima koji nedostaju u dječjem organizmu i treba se pobrinuti za to da djeca dovoljno spavaju. Ako se pokaže da ni takvi zahvati nisu pomogli stanju djeteta važno je posjetiti liječnika.

10. PROMICANJE ZDRAVE PREHRANE

Pravilna prehrana u djetinjstvu ključna je za optimalan rast i razvoj, a uz to ona pomaže djeci u održavanju normalne težine, služi kao gorivo za učenje i tjelesnu aktivnost te potiče zdrave prehrambene navike koje će biti od koristi cijeloga života. Slaba i neadekvatna prehrana smanjuje djetetovu otpornost na bolesti, dok dojenče dojenje štiti od bolesti te pospješuje razvoj djeteta. Da bi djeci ponudili zdrave i hranjive namirnice, roditelji bi trebali slijediti nekoliko pravila, a to su:

- nuditi im puno voća, povrća, žitarica i proizvoda od integralnog brašna
- posluživati namirnice bogate bjelančevinama koje sadrže malo masnoća, npr. perad, nemasno meso, ribu isl.
- umjesto gaziranih pića koja su prepuna kalorija, poticati djecu da piju vodu, mlijeko ili čaj

Osim nuđenja zdrave hrane, dijete zdravih prehrambenih navika možemo odgojiti tako da sluša govor svog tijela kad je gladno ili sito. Već samo dojenče šalje signale da je sito tako što okreće glavu od sise ili boce.

Dojenče treba postupno privikavati i na ostale okuse osim okusa majčinog mlijeka jer kako se ono razvija i raste tako su i njegove potrebe za hranom sve veće. Jede sve više stoga ga treba na adekvatan način uvesti u zdrav prehrambeni život. Djeci treba posluživati raznoliku hranu kako bi zadovoljila svoje potrebe za hranjivim sastojcima. Isto tako, njihov tanjur trebao bi biti prepun šarenih namirnica koje su, osim što privlače dječju pažnju bojom, bogatesu nutritivnim vrijednostima.

Obroci u jaslicama važni su zbog djetetove prehrane ali i zbogstjecanja kulturnog ponašanja za stolom za vrijeme konzumiranja obroka. Prehrana djece u jaslicama trebala bi biti prilagođena potrebama male djece i dojenčadi. Dojenčad jede prema potrebi, pri čemu se nastoje zadovoljiti njihovi pojačani apetiti, dok starija dojenčad i djeca jasličke dobi imaju potrebu za malim, ali čestim obrocima. Djecu treba poticati, a ne prisiljavati na jelo. Hranjenje i obroci su u bebinom životu važni događaji jer je glad česta i intenzivna kad je

tijelu potrebno gorivo. Hranjenjem se ne zadovoljavaju samo tjelesne potrebe djeteta, već se djetetu pokazuje da je njegovo okruženje osjetljivo na njegove potrebe i da reagira na njih.

10.1. Dojenčad

Prehrambene potrebe najmlađe dojenčadi zadovoljavaju se majčinim mlijekom ili mlijekom u bočici. Majčino mlijeko je najbolja hrana za bebe jer im pruža sve što je potrebno da bi napredovala i razvijala se u prvim mjesecima života. Zbog mnoštva prednosti dojenja, odgajatelji bi trebali poticati majke da doje svoju djecu i osigurati majkama koje to čine emocionalnu i praktičnu podršku. Različite bebe ostaju na majčinim prsima različito vrijeme tijekom jela; najmanje 15-ak minuta, a mogu ostati i do sat vremena pa zbog toga majci i djetetu treba osigurati udoban stolac i ugodno mjesto gdje će imati mira.

Kad majka odluči prestati dojiti, ona i odgajateljica moraju postupno djetetu između obroka nuditi više tekućine u šalici ili bočici. Dojenje ili bočica prije spavanja isto tako postupno trebaju biti zamijenjeni nekom drugom umirujućom i relaksirajućom aktivnosti, kao što je slušanje nježne glazbe ili blago trljanje po leđima.

Tablica 4. Smjernice za zdravu prehranu dojenčadi

DOB	**DORUČAK**	**RUČAK**	**UŽINA**
0-3 mjeseca	118-177 ml mlijeka	118-177 ml mlijeka	118-177 ml mlijeka
4-7 mjeseci	118-227 ml mlijeka	118-227 ml mlijeka	118-177 ml mlijeka
	0-3 žlice žitarica (po izboru)	0-3 žlice žitarica (po izboru) 0-3 žlice voća/povrća (po izboru)	
8-11 mjeseci	177-237 ml mlijeka	177-237 ml mlijeka 3 žlice mesa, ribe, peradi, žutanjka ili kuhanog graha ili graška, svježeg sira 1-4 žlice voća ili povrća	59 ml mlijeka ili voćnog soka

10.2. Starija dojenčad

Pedijatri preporučuju da se djeci između 4 i 6 mjeseci počne davati kruta hrana i to postupnim uvođenjem žitarica, vrlo pažljivo. Djetetu se najprije daje meko i kašasto voće i povrće, zatim se uvodi hrana koja se jede prstima, ali se izbjegavaju orasi, mali komadi mrkve i tvrdog voća, sve dok dijete ne počne žvakati hranu prije gutanja. Između 8. i 9. mjeseca djeci se nude komadići koje će žvakati, gnječiti ili gutati cijele, a do kraja prve godine dijete bi trebalo biti sposobno jesti gotovo svu hranu.

SAVJETI ZA HRANJENJE DOJENČADI:

- Svaka je beba različita!
- Ne uvoditi pod svaku cijenu krutu hranu u prehranu djeteta
- Ne davati djetetu u krevet bočicu
- Novu hranu uvoditi jednu po jednu
- Davati djetetu punomasno mlijeko
- Koristiti svježu i kuhanu hranu
- Ne dodavati šećer, maslac ili sol u djetetovu prehranu

10.3. Mala djeca

Prehrambene potrebe male djece i dojenčadi razlikuju se u količini, učestalosti hranjenja i vrsti hrane. Budući da je stopa razvoja male djece sporija nego kod dojenčadi, djeca jasličke dobi jedu rjeđe i to relativno manje količine hrane. U to vrijeme djeca jasličke dobi već mogu početi kontrolirati vrstu i količinu hrane koju jedu, a za ovu dob je karakteristično da malo dijete jede mali broj jela i odbija ostalu ponuđenu hranu.

Djeca jasličke dobi trebala bi jesti priborom za jelo dječje veličine, ali svoju bi hranu trebali moći istraživati i dodirom i mirisom. Kao što je gore već spomenuto, ako djetetu nudimo više vrsta jela, ako mu damo hranu koju može jesti i prstima i priborom te ako mu damo dovoljno vremena da uživa u jedenju, tako ćemo kod djeteta poticati samostalnost i ono će dobiti osjećaj da kontrolira jedan važan aspekt svog života.

Tablica 5. Smjernice za zdravu prehranu male djece

VRSTA HRANE	BROJ OBROKA NA DAN	VELIČINA OBROKA
Mlijeko i mliječni proizvodi (Obrano i nemasno mlijeko ne bi se smjelo davati djeci prije nego što navrše 2 godine)	3	3/4 do jedne šalice mlijeka ili 3/4 šalice jogurta
Meso ili alternativa mesu	2	28 grama mesa, ribe ili peradi ili 1/2 šalice graška ili graha ili 2 žlice maslaca od kikirikija
Povrće i voće	4 (zbog vitamina A)	1/8 brokule do 1/4 šalice mrkve, tikvica, brokule ili dinje
Povrće i voće	10 (zbog vitamina C)	1/2 šalice ili jedan komadić naranče, jagode, grejpa, sok od naranče ili grejpa, zelene paprike, brokule
	Drugi vitamini i minerali	1/4 šalice ili mali krumpir, kukuruz, mahune, grašak, zelena salata, kupus, krastavci, rajčica, jabuke, banane, grožđe, šljive, marelice
Kruh i žitarice	4	1/2 kriške kruha 1/4 šalice riže, makarona ili suhih žitarica
Masnoće i šećer	Ograničavati količinu jer je ova hrana bogata kalorijama, šećerom, masnoćom i solju	Margarin, maslac, majoneza, preljev za salate, slanina, kobasice, bomboni, keksi, čips

11. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je od izuzetne važnosti za djecu, stoga je važno da se s vježbanjem krene od najranije dobi, već od jaslica. Tako će djeca od najranije dobi steći odnos prema vježbanju, adekvatno će se razvijati, a kad odrastu tjelesno vježbanje će im predstavljati svakodnevnu ili tjednu obavezu.

Iako neki smatraju da se s jasličarima teško provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, naprotiv, s njima se može jako lijepo odraditi sat vježbanja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u jaslicama podrazumijeva najveći angažman i predanost odgajatelja upravo jer se radi s djecom najmlađe dobi. Naime, oni vježbaju po principu imitacije jer su premali da bi razumjeli vježbu koju im odgajatelj objašnjava. S obzirom na to, odgajatelj se mora pridržavati svih pravila i normi kako bi na adekvatan način pružao primjer djeci. To znači da se mora primjereno obući i obuti za sat tjelesne i zdravstvene kulture, nemože doći s nakitom ili raspuštenom kosom jer će mu to ometati rad, a može uzrokovati i različite ozljede kod djece. Djeca također trebaju vježbati u laganoj primjerenoj odjeći i obući, bez nakita i slično, jer se u protivnom mogu uzrokovati i različite ozljede.Svaka vježba mora biti popraćena metaforom, pjesmom ili glazbom kako bi se djeca uživjela i doživjela ono što rade. Znamo kako glazba utječe na djecu stoga ju je preporučljivo koristiti na satu tjelesne i zdravstvene kulture, neovisno o kojem dijelu sata govorimo.

Rijetki su vrtići koji provode sat tjelesne i zdravstvene kulture. Ako i ne postoji dvorana u sklopu vrtića može se vježbati u sobi dnevnog boravka ili vani na otvorenom kada to vrijeme dopušta. Čini se kao da su neznanje i nezainteresiranost odgajatelja glavni razlog ne provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u jaslicama.Govorimo o maloj djeci, to su djeca koja ne trebaju posebnu pripremu za vježbanje, dovoljno je da malo hodaju, trčkaraju oponašajući životinje, razgibavaju se oponašajući stvarne i svakidašnje pojave i već imamo jedan dio sata tjelesne i zdravstvene kulture spreman za realizaciju. Vrtić je ustanova koja bi i od najmlađe djece trebala oblikovati zdrave, kulturne male ljude s pravilnim stavovima i načinom života. Svaki budući odgojitelj trebao bi osjetiti oduševljenje dok promatra djecu jasličkog uzrasta kako vježbaju sa svojim odgojiteljicama u jaslicama. Cijeli sat tjelesne i

zdravstvene kulture izgleda poput igre dok je za njih to jedan složeni "put" na kojem razvijaju gotovo sva svoja antropološka obilježja, zabavljaju se i uče, a da toga nisu ni svjesni.

Svjesni smo da kada govorimo o tako maloj djeci, nemožemo pretpostavljati da će svaka vježba biti odrađena savršeno, no savršenstvo se postiže vježbanjem. Tu je i odgajatelj koji će ponavljanjem vježbi i verbalnim ispravljanjem djecu naučiti kako da izvode pojedine vježbe na pravilan način. Bitno je sat tjelesne i zdravstvene kulture učiniti što zanimljivijim i prilagoditi ga djeci. Zbog toga odgajatelji koriste rekvizite različitih oblika i tekstura, a i sam riječnik prilagođavaju dobi djece. Treba govoriti sa puno metafore jer će djeca najlakše izvesti neki pokret kada zamisle kako su to vidjeli negdje u svojoj okolini.

Ono najbitnije u cijeloj ovoj priči je da djecu jasličke dobi aktiviramo za vježbanje koje ćemo provoditi više puta tjedno, da svaku vježbu koju postavimo provedemo pravilno kako bi adekvatno utjecali na razvoj djece, a ne da vježbe izvodimo površno ili nepravilno jer i tako utječemo na razvoj djece, ali u negativnom pravcu. Zbog toga je važna edukacija odgajatelja koji će znati odabrati i prilagoditi vježbe djeci jasličke dobi i učiniti sat tjelesne i zdravstvene kulture jedva iščekivanim događajem.

12. SAŽETAK

U ovom radu objašnjen je pojam tjelesne i zdravstvene kulture, navedeni su ciljevi i zadaće te razvojne karakteristike djece i osobine njihovog organizma. Velika pozornost posvećena je tomekako tjelesno vježbanje utječe na organizam djece te samom odabiru vježbi koje se mogu koristiti u radu s jasličkom skupinom. To su jednostavni oblici kretanja koji se mogu izvoditi na različite načine. Sve navedene vježbe mogu se provoditi u različitim varijacijama i s puno rekvizita različitih veličina i struktura.

Isto tako opisana je uloga odgajatelja u pripremi, organizaciji i samoj provedbi sata tjelesne i zdravstvene kulture u jaslicama. Bitna je pravilna edukacija odgajatelja jer je on model oponašanja i treba znati kako pravilno postupiti prema djeci i koje im vježbe može ponuditi. On također mora jako dobro poznavati mogućnosti i sposobnosti djece kako bi znao na koji dio antropoloških obilježja utječe pojedina vježba. Vrlo je važno da je odgajatelj kreativna osoba, snalažljiva i sklona modeliranju i glumi.

Između ostalog, u radu su dotaknuta pitanja pravilne prehrane i zdravlja djece jasličke dobite kako boravak na otvorenom prostoru utječe na djecu i njihov organizam. Ukazuje i na moguće probleme do kojih dolazi ako se djeca ne kreću, adekvatno ne hrane i ne spavaju.

Jedan od ciljeva ovog rada bio je istražiti koliki broj jaslica provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture te kako, na ovom našem prostoru, u Puli. Rezultati istraživanja pokazali su da iako mali broj jaslica provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture, provodi ga na adekvatan način. Istraživanje je pokazalo da sat tjelesne i zdravstvene kulture u jaslicama koji ga provodeima svoju strukturu i trajanje te da se za svaki dio sata izvode određene vježbe. Prilikom vježbanja koristi se i glazba koja dodatno pospješuje rad djece i utječe na njihovo raspoloženje.

Kroz rad su neke tvrdnje i podatci izraženi uz pomoć tablica koje dodatno pokazuju određene čimbenike o kojima je pisano.

13. SUMMARY

In this work is explained the concept of physical education, there are noted the goals and tasks, and developmental characteristics of children and their health characteristics. It is paid great attention to how physical exercise affects the body of children and the selection of exercises that can be used in work with the nursery group. These simple forms of movement can be performed in different ways. All these exercises can be performed in different variations and with a lot of equipment of various sizes and structures.

It is also described the role of educators in the preparation, organization and conduct of hours of physical education in the manger. What is important is proper education of teachers because teacher is a model and should know how to act towards children and whitch exercise can offer. Teacher also has to have very good knowledge about possibilities and ability of children, to know on which part of the body affects the individual workouts. It is very important that the educator is creative person, resourceful and prone to modeling and acting.

Among other things, this work also deals with the issues of proper nutrition and health of children and how spending time outdoorsaffects on children and their organism. We pointed out the possible problems that may affect on the children with lack of movement,improper nutritionand improper schedule of sleeping.

The aim of this study was to investigate how many and how mangers spend hour of physical education in Pula. The results show, that although a small number of mangers spend hour of physical education, carried out by adequately. The results of research showthat every hour of physical education in nursery has its own structure and duration and that each part of thephysical education perform certain exercises. During the training is also used music that advance the work of children and affects their mood.

Through this work there are expressed some statements and information using tables, which further demonstrate certain factors on which this work is about.

14. LITERATURA

1. Bala, G., (1996.), Razvoj motoričkog ponašanja djece, Sportska školica, Novi Sad
2. Čičin-Šain, N., Horvat, S., (ožujak 2012.) Motorički razvoj djeteta, časopis "Moje dijete", str. 60.-62.
3. Filip, R., (studeni 2012.), Pustolovine vašeg jednogodišnjaka- razvojni put djeteta u dobi od 1 do 2 godine, časopis "Moje dijete", str. 34.-36.
4. Findak, V., (1999.), Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb
5. Findak, V., Delija, K., (2001.), Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, Edip d.o.o., Zagreb
6. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J., (2011.), Tjelesna i zdravstvena kultura u primarnoj edukaciji, Školska knjiga, Zagreb
7. Gaal, J., (proljeće 1997.), časopis "Dijete vrtić obitelj", Čuvajmo zdravlje i okoliš, S tetom na zimovanju- teška vježba, ali super iskustvo, str. 20.-21.
8. Gačić, M., (2012.), Pisanje znanstvenih i stručnih radova, Školska knjiga, Zagreb
9. Gavin, Mary L., Dowshen, Steven A., Izenberg, N., (2006.), Dijete u formi: praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece- od novorođenčeta do tinejdžera, Mozaik, Zagreb
10. Ivanković, A., (1988.), Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb
11. Juras, V., Findak, V., (1983.), Zdravstvena i tjelesna kultura za djecu predškolske dobi, Školska knjiga, Zagreb
12. Kalish, S., (2000.), Fitness za djecu, Gopal, Zagreb
13. Kosinac, Z., (1999.), Morfološko- motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi, Udžbenik za odgojitelje i učitelje, Sveučilište u Splitu
14. Mardešić, D., (2003.), Pedijatrija, Školska knjiga, Zagreb
15. Marković, M., (1994.), Uvod u sistematsku kineziologiju, Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
16. Pejčić, A., (2005.), Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane dobi, Visoka učiteljska škola, Rijeka
17. Stokes Szanton, E., (2005.), Kurikulum za jaslice, razvojno- primjereni program za djecu od rođenja do 3 godine, Pučko otvoreno učilište "Korak po korak", Zagreb
18. Vaskevich, E., (2011.), Velika knjiga razvojnih aktivnosti od rođenja do 3 godine, Planet Zoe d.o.o., Zagreb

19. http://www.centar-zdravlja.net/clanci/majka-i-dijete/1/1818/visina-i-tezina-djece/djecaci/2/, 20. travanj, 2015.
20. http://www.trudnica.hr/clanci/visina-i-tezina-djece/, 20. travanj, 2015.
21. http://www.klinfo.hr/djeca-2/predskolci/odredivanje-normalne-tjelesne-tezine-kod-djece-prema-visini/, 20. travanj, 2015.