Metode rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Budeš, Suzana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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:137:632015

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

SUZANA BUDEŠ

METODE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Završni rad

Pula, lipanj, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SUZANA BUDEŠ

METODE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Završni rad

JMBAG: 0145025505, izvanredni student

Studijski smjer: Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, lipanj, 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Suzana Budeš 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, 03.06.2016. godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

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

U Puli, 03.06.2016

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 2

2.1. Važnost igre u predškolskoj dobi 5

2.2. Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture 8

2.3. Plan i program 11

3. METODIČKI PRINCIPI 13

4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA 16

5. METODE RADA 19

5.1. Metoda imitacije 20

5.2. Metoda ilustracije 23

5.3. Metoda dramatizacije 23

5.4. Metoda usmenog izlaganja 24

5.5. Metoda demonstracije 26

5.6. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka 28

5.7. Kombinirane metode vježbanja 30

5.8. Sintetička metoda učenja 31

6. ZAKLJUČAK 34

7. LITERATURA 35

1. UVOD

Biti dio dječjeg svijeta, njihove mašte, igre i odrastanja je privilegija koju odgajatelj ima svakoga dana. On je ta „čvrsta stijena“ na koju se dijete u svakom trenutku može osloniti, on je tu kao primjer za njihov rast i ponašanje. O njegovoj sposobnosti i njegovom zalaganju u velikoj mjeri ovisi razvoj djeteta predškolske dobi.

S druge pak strane, predškolsko dijete za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe, od kojih je kretanje jedna od najvažnijih. Odavna je poznato kako su tjelesno vježbanje i zdravlje usko su povezani te je stoga nužno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja i bavljenja različitim sportskim aktivnostima već od najranije dobi. Kod predškolskog djeteta igra je temeljni sadržaj njegove svakodnevice, ali sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni je organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Upravo se na satu tjelesne i zdravstvene kulture može najviše utjecati na djetetov organizam budući da je to jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status.

Veliki dio dvorana u vrtićima diljem Republike Hrvatske nije dovoljno opremljen potrebnim spravama i pomagalima da bi se održao sat tjelesne i zdravstvene kulture. Odgajatelju je stoga potrebna mašta i sposobnost da izvuče što više kombinacija te potakne djecu da sa radošću rješavaju za njih uvijek nove zadatke. Djeca predškolske dobi ne mare za materijalnim stvarima, njima nije bitno imaju li u dvorani švedske ljestve ili penjalicu sve dok odgajatelj primjećuje njihove potrebe i sposobnosti te im uz pravilno odabrane principe i metode rada čini sat tjelesne i zdravstvene kulture svakim danom sve boljim.

2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Danas je u svijetu sve veći problem pretilost djece. On je prisutan već i kod najmanje djece, a taj je problem posebno ozbiljan na zapadu, gdje svakako prednjači SAD. Najveći razlog tome je fizička neaktivnost i loše prehrambene navike, stoga društvo mora odgovorno reagirati na ovaj negativni trend i poduzeti sve što je u njegovoj moći, od najviših do najnižih struktura da se to promijeni. Tako i vlade država moraju uspostaviti bolje sustave zaštite dječjeg zdravlja. Predškolski i osnovnoškolski programi moraju uključivati više tjelesne i zdravstvene kulture te omogućiti djeci da budu fizički aktivna svaki dan. Nadalje, roditelji moraju preuzeti odgovornost za zdravlje i dobrobit vlastite djece planirajući im zdrave obroke i podupirući fizičke aktivnosti kao pozitivan način održavanja zdravlja i zabavnog provođenja vremena.

Što se tiče provođenja tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama, u Republici Hrvatskoj je ono određeno, uostalom kao i druga područja odgojno obrazovnog rada temeljem posebnih zakona i određenih standarda te kurikuluma. U Republici Hrvatskoj je tako temeljem članka 6. stavka 1. Zakona o predškolskom odgoju (NN 10/97. i 107/07.), u svibnju 2008.g. donesen Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe (NN 63/08 i 90/10). Potom je Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske 2011. godine donijelo Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obavezno i srednjoškolsko obrazovanje koji je osnovna sastavnica predškolskog, općeg obaveznog i srednjoškolskog odgoja i obrazovanja, a u koji je uključen i odgoj i obrazovanje djece sa posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obavezno i srednjoškolsko obrazovanje, 2011).

Unutar navedenog Kurikuluma, područje tjelesne i zdravstvene kulture ima svrhu usvajanja znanja, stjecanja vještina i navika te prvenstveno razvijanja pozitivnog stava prema samoj tjelesnoj aktivnosti, ali i zdravom načinu života te kroz taj stav omogućiti da se kod djece dolazi do najboljih tjelesnih i duševnih potencijala (Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obavezno i srednjoškolsko obrazovanje, 2011).

Naglasak je na tome da je ovo područje od iznimne važnosti za skladan razvoj psihosomatskih osobina djeteta, njegove psihičke osobine, motoričkih sposobnosti, ali i za usavršavanje biotičkih, motoričkih i socijalno motoričkih znanja te za razvoj temeljnih kompetencija koje proizlaze iz potrebe stalnog i primjerenog prilagođavanju novim radnim i životnim okolnostima. Ovime se stvaraju preduvjeti kako bi djeca tijekom boravka u institucijama odgoja i obrazovanja, ali i tijekom daljnjeg školovanja bolje upoznala svoje tijelo, njegove funkcije, mogućnosti i ograničenja. Također, kako bi shvatila važnost i naučila kako je potrebno da tijekom života održavaju i unapređuju tjelesnu spremnost i zdravlje, shvatila povezanost tjelesnog zdravlja s duševnim i emocionalnim zdravljem, upoznala načine usvajanja zdravih navika, izbjegavanje onih pogubnih za svoje zdravlje, kao i mogućnosti da traže pomoć u slučaju bolesti ili poteškoća u vlastitim i međusobnim odnosima s drugima.

Konačno, krajem 2014. godine Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske donijelo je Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje koji je stupio na snagu početkom prošle godine, a započeo s primjenom početkom obrazovne godine 2015/16.

Interesantna za navesti su i načela koja Stephen J. Virgilio (2009) navodi u svojoj knjizi, a vezana su uz fizičku aktivnost najmlađe djece:

1. Djecu se mora naučiti da fizička aktivnost i zdrava prehrana pozitivno utječu na njihovo zdravlje.
2. Fizička aktivnost je za svakoga. Sva djeca imaju pravo na zdrav utjecaj fizičke aktivnosti, igre, plesa i sporta.
3. Fizička aktivnost mora se poticati u okviru djetetove prirodne želje za kretanjem. Sva djeca od rođenja imaju potrebu i želju za igrom i kretanjem. Roditelji, odgojitelji i ostali koji se bave djecom moraju svakodnevno njegovati tu potrebu u pozitivnom, suradničkom okruženju.
4. Stjecanje zdravih navika mora biti zabavno. Fizička aktivnost i objedovanje s prijateljima i obitelji mora se provoditi u opuštenom, sigurnom i poticajnom okruženju. Djeca se za vrijeme fizičke aktivnosti trebaju zabavljati – smijati, pjevati, kretati se i istraživati. Pozitivna iskustva će dodatno pojačati njihovu želju za kretanjem.
5. Djecu se mora naučiti pristojnom ponašanju primjerenom za njihovu dob. Oni nisu „odrasli u malom“. Mnogi pristupi i tehnike koji odrasli koriste nisu

prikladni za malu djecu, npr. strogi tjedni raspored ili rutina i analiza izvršenja tjednih zadataka.

Omogućavanjem ranog početka u razvojno primjerenim tjelesnim aktivnostima djeci će se dati temelj za vođenje zdravog načina života i stjecanje kasnije složenijih motoričkih vještina potrebnih u životu, i to uz pomoć kocaka, igara i sportskih aktivnost .Ukoliko se djecu od najranije dobi nauči koliko je kretanje važno, uvesti će ih se u svijet gdje ne postoje prepreke i da imaju razne mogućnosti u kasnijem životu. Svakako je najvažnije da će djeca uživati u kretanju i svemu onome što ono znači za njihov mentalni, fizički ili društveni razvoj.

Virgilio (2009) navodi i tzv. sedam ključeva aktivnog početka koji će pomoći otvoriti djetetov svijet za doživotnu fizičku aktivnost, a to su:

1. *Prilika za aktivnost* – ukoliko se djeci pruži prilika da budu fizički aktivna, ona i prihvaćaju tu priliku, stoga roditelji i odgojitelji moraju redovito stvarati prilike za aktivnost uz pomoć igračaka, igara i drugih sredstava koja će djecu motivirati na aktivnost.
2. *Dnevna količina vježbanja* – potrebno je da djeca budu tjelesno aktivna svaki dan i da sudjeluju u raznim aktivnostima. Iz ovoga proizlazi da odgojitelji, ali i roditelji trebaju s djecom planirati najmanje 60 minuta strukturirane fizičke aktivnosti i 60 minuta nestrukturirane fizičke aktivnosti svaki dan.
3. *Nove motoričke vještine* – temelj tjelesne aktivnosti kod male djece su upravo motoričke vještine. Tako kad djeca usvajaju i dosegnu sebi primjerenu razinu vještina (skakanje, preskakivanje, hvatanje, bacanje i dr.) postaju i ostaju tjelesno aktivna i u budućem životu. Zato je važno da se kod djece razvijaju razne vještine uz pomoć različitih pomagala. Potrebno je i posvetiti posebnu pažnju načinu na koji djeca izvode vježbe kako bi ih naučila izvoditi pravilno.
4. *Vlastiti izbor* – važno je djeci dopustiti da sama odaberu tjelesnu aktivnost kojom se žele baviti. Ukoliko im se ponude razne mogućnosti, sama će pokazati što vole i u čemu uživaju. Kada se odgojitelji prilagode njihovim željama, djeca će svako vježbanje činiti s puno više žara i uspješnosti.
5. *Uzori* – važno je znati da djeca vole oponašati pa je potrebno im osobe s kojima su svakodnevno u doticaju (članovi obitelji, odgojitelji i dr.) budu uzori čije će ponašanje imitirati (važno kasnije i kod primjene pojedinih metoda).

6. *Nenatjecateljske aktivnosti* – potrebno je uvijek odabrati aktivnosti koje su zabavne i djeci pružaju užitak, a svakako ne one koje suprotstavljaju jedno dijete drugome. Ukoliko su djeca u dobi od dvije do šest godina učestalo izložena natjecateljskim aktivnostima, počet će vjerovati da je natjecanje najvažniji razlog zbog kojeg se uče nove vještine i izvode fizičke aktivnosti, a nije tako. Djecu, stoga, treba stalno podsjećati da je najvažnije „dati sve od sebe“.
7. *Obiteljska druženja* – Ukoliko roditelji redovito uključuju djecu u obiteljske aktivnosti kao što su pješačenje, klizanje, plivanje, pecanje i vožnja biciklom, šalju svojoj djeci snažnu poruku o važnosti fizičke aktivnosti. A tako će i roditeljski stav prema hrani i vrsti hrane koja se u kući konzumira, imati značajan utjecaj na usvajanje prehrambenih navika djece.

2.1. Važnost igre u predškolskoj dobi

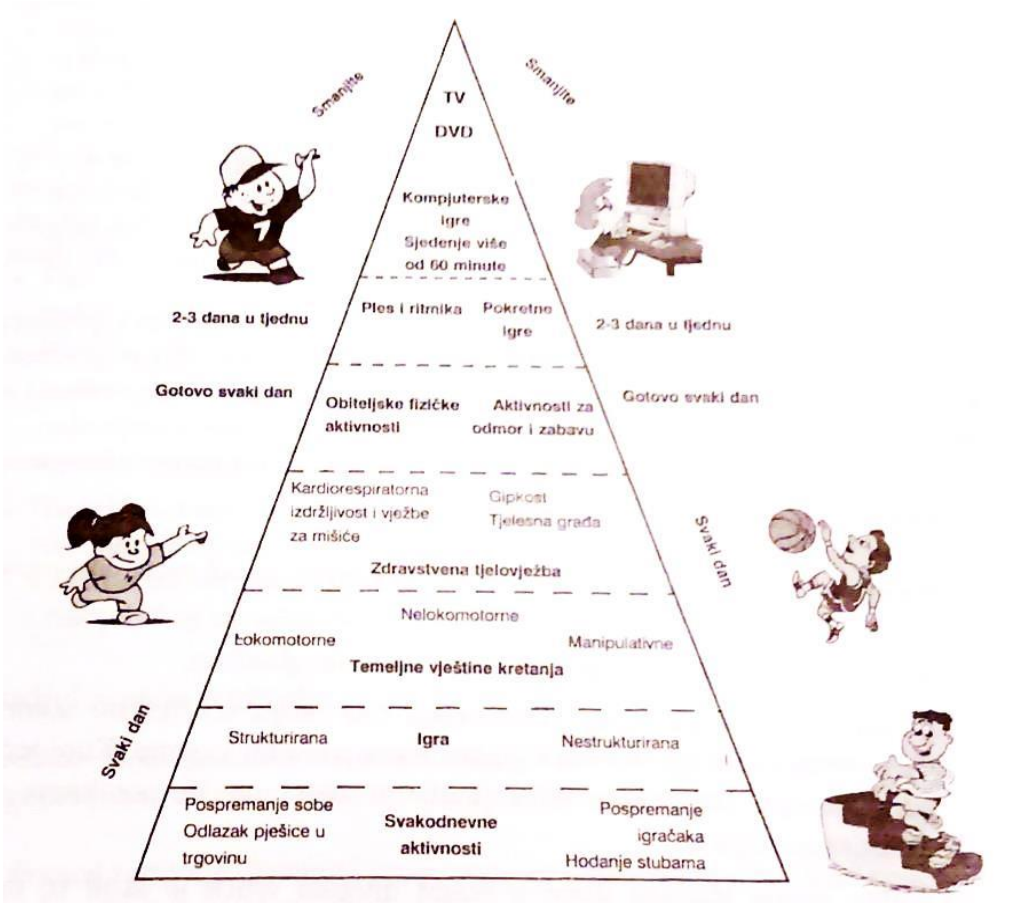
Kako je i u uvodnom dijelu već rečeno, igra u životu predškolskog djeteta ima veliku ulogu. Dijete kroz nju pokazuje sve što zna i sve što može. Ako uza sve to kažemo da igra i aktivnosti vezane uz igru vrlo povoljno utječu na sve dječje organe i organske sustave, na razvoj njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti, zatim funkcionalnih sposobnosti, da pobuđuje ugodne emocije, ali i pridonosi dječjem emotivnom pražnjenju, što se pozitivno reflektira na njihov organizam, onda je vrijednost igre još i veća (Findak, 1995: 39).

Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Iako je u čovjekovoj prirodi da se igra, što on zapravo i čini čitav život, ipak treba reći da ona ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Stoga je igra sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Štoviše, igra je za dijete predškolske dobi sve, potreba, zadovoljstvo, život.

Igra kao život proistječe iz simbioze fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem. Upravo taj čin, dakle

zadovoljavanja djetetove esencijalne potrebe za kretanjem, nije samo prvi nego i najčešće i glavni motiv njegova uključivanja i sudjelovanja u igri (Pejčić, 2005: 76).

Tjelesno vježbanje jedan je od bitnih čimbenika u razvoju djeteta predškolske dobi. Dijete se kroz igru koja se temelji na različitim motoričkim aktivnostima razvija i postaje neovisnije. Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju osim zadovoljavanja potrebe djeteta za igrom i socijalnim kontaktom omogućuje i otkrivanje urođenih potencijala djece. Na *slici 1.* prikazana je piramida aktivnog početka za djecu u dobi od dvije do šest godina na kojoj se vide kojim bi se aktivnostima djeca najmlađe dobi trebale baviti tokom tjedna u vrtiću i obitelji za kvalitetan rast i razvoj i očuvanje zdravlja.



Slika 1. Piramida aktivnog početka za djecu predškolske dobi (Virgilio, 2009: 18)

Igra za dijete predškolske dobi predstavlja sintezu svega što su naučili, a prije svega svladanih prirodnih oblika kretanja. U igri dijete ima priliku pokazati sve što zna, najčešće i sve što može, sve ono što ga ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. I upravo je u tome velika odgojna važnost igre. Ako se uz sve to tvrdi

da igra i aktivnost vezane uz igru vrlo povoljno utječu na sve dječje organe i organske sustave, na razvoj njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti, zatim funkcionalnih sposobnosti, da igra pobuđuje ugodne emocije, ali i pridonosi dječjem emotivnom pražnjenju, što se pozitivno reflektira na njihov organizam, onda je vrijednost igre još veća. Sve su to razlozi što je igra osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja, odnosno tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi.



Slika 2. Tjelesna aktivnost kroz igru na otvorenom
(http://www.cvrcakvt.hr/me-unarodni-dan-tjelesne-aktivnosti-u-cvr-ku/453/)

Upravo je za dijete te dobi karakteristično da se igra isprepleće s radom, odnosno da se dijete radeći igra. Tako igra praktički potpuno zaokuplja dijete, odnosno ona odgovara njegovom motivacijskom sustavu, aktivira njegovu pozornost i volju,omogućuje proces učenja koji poprima karakteristike određene organiziranosti i usmjerenosti, pa se s pravom može zaključiti da se uz pomoć dobre organizacije i provođenja igre mogu realizirati gotovo sve zadaće tjelesne i zdravstvene kulture. Važno je naglasiti da se i kroz igru može značajno utjecati i na odnose djeteta prema zdravoj i uravnoteženoj prehrani već od najranije dobi.

2.2. Cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

Da bi se iz fizičke aktivnosti izvukao maksimum koristi za malu djecu, ta aktivnost mora uključivati komponente zdravstvene tjelovježbe: kardiorespiratornu izdržljivost, vježbe za mišiće, gipkost i tjelesnu građu. Upravo ove komponente vježbanja predstavljaju najbolju mogućnost za sprječavanje bolesti i održavanje zdrave tjelesne težine tijekom cijelog života. Stoga djecu treba svakodnevno izlagati barem dvjema od navedenih komponenti, ali svakako pod nadzorom roditelja ili odgojitelja (Virgilio, 2009: 121).

Upravo su igre sjajan način povećanja razine fizičke aktivnosti u djece u dobi od dvije do šest godina. Tako i većina djece smatra pokretne igre zabavnima i uzbudljivima, a kroz igre se razvijaju i socijalne vještine.

Kako bi organizacija i provođenje igre bili što uspješniji, važan je i pravilan izbor igre, ali i drugih aktivnosti u tjelesnom i zdravstvenom odgoju. Igra tako mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece. Ona svojim sadržajem mora biti jednostavna, lako provediva, a oblikom takva da u njoj mogu sudjelovati sva djeca. Nadalje, prilikom izbora mjesta za igru važno je da prostor na kojem će se ona odvijati bude siguran, primjeren djeci i pravilima igre. Također, pomagala ili sredstva za igru moraju biti sigurna, mora ih biti dovoljno da bi se djeca pomoću njih lakše uživjela u izabranu igru i drugo.

Tako, npr., djeci mlađe dobne skupine odgovaraju igre jednostavne sadržajem i pravilima koja su najčešće povezana sa sadržajem. Za djecu te dobi nije toliko važan rezultat igre, koliko sam proces kretanja.Za njih je najvažnije da im izabrana igra omogućuje dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i drugo.

Za djecu srednje dobne skupine igre su još uvijek jednostavne, pravila također, ali se ona svakako moraju poštivati i to vrijedi za sve sudionike u igri. Djeca te dobi imaju i veće iskustvo pa ih sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično.

U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre kod kojih su sadržaji složenija kretanja. Ona već znaju da igra ima svoj smisao, a karakteristični momenti za igre djece te dobi jesu: svladati prepreke, sakriti se, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog i slično. Uz izbor igre, važna je i njezina organizacija, što uz ostalo, znači dobro opisati igru, pravilno je demonstrirati, po potrebi prekinuti radi dodatnih objašnjenja, osigurati da sva djeca sudjeluju u igri, pratiti tijek igre, nadzirati svu

djecu, a posebno onu plašljivu, tjelesno slabije razvijenu, objaviti na primjeren način rezultat igre i drugo. Sve to treba provoditi tako da se ne sputavaju dječja inicijativa i stvaralaštvo. Naprotiv, igra za dijete predškolske dobi treba biti i ostati trajna vrijednost.

Tjelesno vježbanje je za djecu predškolske dobi od iznimnog značaja, a ono se najčešće provodi kroz igru. Tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi je jedan od bitnih čimbenika u njihovom razvoju (u *tablici 1.*su prikazane razlike između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba). To je prvenstveno iz razloga što upravo razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja (koje je karakteristično za prve mjesece života) u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Važno je naglasiti i da se upravo kroz igru za dijete ostvaruju socijalni kontakti, a ta se igra također temelji na raznovrsnim motoričkim aktivnostima.

Tablica 1. Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba (temeljem preglednog rada Findaka i Mrakovića, 1993.)(Sindik, 2009)

Tjelesno neaktivne osobe	***Biofizioloska svojstva***	**Tjelesno aktivne osobe**
Mala	*Relativna količina mišića*	Velika
Velika	*Relativna količina masti*	Mala
Mala	*Mišićna sila*	Velika
Mala	*Prokrvljenost mišića*	Velika
250 – 300 gr	*Težina srca*	400 – 500 gr
70 - 90	*Frekvencija srca u mirovanju (FS)*	40 - 60
Veći	*Krvni tlak*	Manji
Male	*Koronarne rezerve*	Velike
cca 50 ml/kg	*Relativni vitalni kapacitet*	cca 70 ml/kg
40 ml/kg	*Relativni aerobni kapacitet*	50 – 80 ml/kg
Mali	*Transportni kapacitet za O2*	Veliki
Mala	*Maksimalna sposobnost srca*	Velika
Simpatikotona	*Vegetativna regulacija*	Vagotona
Male	*Adrenokortikalne rezerve*	Velike
Manja	*Izdržljivost na tjelesne aktivnosti*	Veća
Sporiji	*Oporavak nakon rada*	Brži
Mali	*Adaptacijski kapaciteti*	Veliki
Brža	*Dobna involucija*	Sporija
Manja	*Radna sposobnost*	Veća
Često	*Pobolijevanje*	Rijetko

Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu u toj najmlađoj dobi, osim zadovoljavanja bioloških i utilitarnih potreba najmlađih, otkrivaju se i urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja. A, što je najvažnije, sve dok se tjelesnim vježbanjem može utjecati na poboljšanje, odnosno, transformaciju antropološkog statusa djece, ono bi trebalo biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima te tako i moto svih njezinih ciljeva i zadaća.

Iz navedenog proizlazi da cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proistječu kako iz ciljeva i zadaća cjelokupnog odgojno-obrazovnog sustava, tako i iz uloge koju to područje ima glede mogućeg i potrebnog utjecaja na promjene u strukturi djetetove ličnosti. Stoga se može zaključiti da su ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju determinirane slijedećim čimbenicima:

- pratiti razvojne karakteristike djece predškolske dobi, njihove individualne potrebe te se prilagođavati potrebama djece predškolske dobi u suvremenom društvu
- formirati zdravo i skladno dijete koje vlada svojom motorikom te poticati razvoj tjelesne kulture radi očuvanja svojeg zdravlja i zdravlja okoline
- zadovoljiti osnovne potrebe djeteta za igrom te omogućiti uvjete za skladan rast i razvoj te suradnju s drugom djecom
- usvojiti zdrave navike življenja i očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života.

Sukladno gore navedenom, cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba čovjeka, kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

Iz gornje tvrdnje proizlazi da su posebni ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline (Findak, 1995:43).

Iz definiranog općeg cilja i posebnih ciljeva proistječu opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture koje se svode na:

1. zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom

2. stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života (Findak, 1995:43).

2.3. Plan i program

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama izrađeni su u skladu s vrijednostima tjelesnog i zdravstvenog područja i mogućnostima njegova utjecaja na preoblikovanje antropološkoga statusa djece te dobi. Tako su i programski sadržaji u funkciji mogućih utjecaja na pojedine dimenzije antropološkog statusa djeteta i na specifične potrebe djeteta te predškolske dobi.

Važno je naglasiti da dijete predškolske dobi karakterizira velika pokretljivost, ali i nepreciznost i nesigurnost pokreta zbog nedovoljno razvijenog središnjeg živčanog sustava, procesa okoštavanja, male mišićne mase i funkcionalne neprilagođenosti dišnog i krvožilnog sustava.

Programski sadržaji u predškolskim ustanovama integrirani su sa sadržajima drugih odgojno-obrazovnih područja i međusobno su povezani. Ta povezanost je jako bitna jer pridonosi unaprjeđivanju tjelesne i zdravstvene kulture djece predškolske dobi. Također, primjena adekvatnih programskih sadržaja mora biti u funkciji djetetova osposobljavanja za efikasno kretanje, odnosno tjelesno vježbanje, koje će utjecati cjelovito na djetetov biopsihosocijalni razvoj.

Kako bi se ovo zadovoljilo, programski sadržaji i njihov raspored po skupinama, odnosno po godinama starosti, definirani su na slijedećim načelima:

a) u skladu s razvojnim karakteristikama određenog razvojnog razdoblja
b) u skladu s ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture, posebno za svako razvojno razdoblje
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, odnosno njihovu realizaciju, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada.

Da bi se utjecalo na pravilan rast i razvoj od najranije dobi treba zadovoljiti individualne potrebe djeteta za hranom, snom i kretanjem. Kvalitetni uvjeti za igru te provođenje vremena na svježem zraku, kvalitetna prehrana i odmor također su bitni, kao i podržavanje dječje samostalnosti u obavljanju svakodnevnih radnji poput oblačenja i hranjenja te razvijanja zdravih navika higijene odjeće i obuće te okoline.

3. METODIČKI PRINCIPI

U svakoj ljudskoj djelatnosti, pogotovo onima vezanim za rad s ljudima i djecom u koju spada i održavanje sata tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je pridržavati se određenih principa kako bi se što lakše došlo do željenih rezultata. Potreba za uvažavanjem principa ne potječe samo iz činjenice što čine opće smjernice za rad, nego i iz spoznaje što su jedan od temeljnih uvjeta za učinkovitost cjelokupnog odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području (Findak, 1999: 93).

U svakodnevnom radu odgajatelja ne mogu se ostvariti očekivani rezultati u radu ukoliko se metodički principi ne uvažavaju i pravilno interpretiraju, a oni su: *princip odgojnosti i zdravlja*, *princip jasnoće*, *princip zornosti*, *princip svjesnosti i aktivnosti*, *princip sustavnosti i postupnosti*, *princip raznovrsnosti*, *princip svestranosti*, *princip primjerenosti praktične primjenjivosti* te *princip individualizacije*.

Princip odgojnosti i zdravlja bi trebao biti jedan od temeljnih principa u odgojiteljevu radu. Već iz naziva može se zaključiti koliko su odgoj i zdravlje važni za uspješno postizanje ciljeva i zadaća u djetetovu životu. Naime, kao što je odgoj uvjet za dobro zdravlje, tako je i dobro zdravlje uvjet za uspješan odgoj (Findak, 1995: 82). Odgojiteljev zadatak nije samo uspješno motiviranje djece na rad nego i primjenom izabranih i osmišljenih sadržaja utjecati na pozitivne osobine i moralna svojstva djece. Zdravlje je glavni preduvjet za sve pa tako i za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture. Uz poticanje razvoja zdravstveno-higijenskih navika pogotovo osobnu higijenu, higijenu boravišnog prostora te opreme i pomagala izricanja pohvale i pokude kada su opravdane također su bitni čimbenici kod odgoja djece.

Princip jasnoće je važan radi lakšeg i uspješnijeg razumijevanja između odgojitelja i djece. Razmjena informacija može se odvijati na različite načine, a najučestaliji je govor. Informacije se mogu prenositi neposredno uz opisivanje i objašnjavanje te posredno koristeći se tehničkim sredstvima poput radija ili televizije. Koji oblik komunikacije će biti odabran nije toliko važno ukoliko je ishod dobro sporazumijevanje, a valja uzeti u obzir i dob djece jer što su ona mlađa izlaganje

treba biti kraće i jasnije. Tjelesno vježbanje može se provoditi na otvorenom ili u dvorani te je važno prilagoditi glas prostoru u kojem se radi, broju djece te uvjetima rada ukoliko je na otvorenom.

Princip zornosti se temelji na tome da se djeca upoznaju sa sadržajem pomoću osjetila. Kod djece predškolske dobi osjetilo vida je izraženije nego kod odraslih pa je motoričko gibanje potrebno demonstrirati. Uz odgojiteljevu demonstraciju poželjno je koristiti se drugim sredstvima koja će upotpuniti živu demonstraciju. Ona mogu biti vizualna sredstva kao što su slike ili crteži te audiovizualna poput filmova ili emisija. Postizanje zornosti kod rada važno je osim za uspješno savladavanje i učenje motoričkog gibanja i za jačanje zanimanja i pozornosti za ono što se radi na satu tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu boljih rezultata u radu.

Princip svjesnosti i aktivnosti odnosi se na aktivno sudjelovanje djece u odgojno-obrazovnom procesu s jasnim ciljem vježbanja. Kada su djeca upoznata s ciljem vježbanja i motorička gibanja su opisana i demonstrirana na njima primjeren način, to će imati utisak na njihovo svjesnije sudjelovanje i veći angažman u odgojno-obrazovnom procesu rada. Provođenje primjerene aktivnosti u radu i prilagodba motoričkim sposobnostima uvjet je za svjesnije sudjelovanje pojedinog djeteta u odgojno-obrazovnom procesu te postizanje boljih rezultata.

Princip sustavnosti i postupnosti se u tijeku rada dopunjavaju međusobno i ne mogu biti jedan bez drugoga i obrnuto. Provođenje principa sustavnosti i postupnosti podrazumijeva pridržavanje niza zakonitosti vezanih uz antropološka obilježja djece i poštivanje motoričkih gibanja. Sustavnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi proizlazi iz planiranja i pripremanja odgojitelja na rad pa sve do održavanja sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sve vezano za sustavnost može se reći i za postupnost uz pridržavanje nekoliko načela:

1) od poznatog prema nepoznatom
2) od lakšeg prema težem
3) od jednostavnog prema složenom
4) od bližeg prema daljnjemu

Princip raznovrsnosti omogućuje veću motivaciju djece u radu. U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi to se lako postiže jer postoje mnogobrojne mogućnosti za raznovrsnošću i u oskudno opremljenim vrtićima. Dovoljno je promijeniti mjesto odvijanja sata tjelesne i zdravstvene kulture, opremu ili rekvizite te pravilno primijeniti metode rada sukladno dobi i motoričkim znanjima i sposobnostima da se postigne veća motivacija djece za rad.

Princip svestranosti u radu s djecom predškolske dobi omogućuje organizaciju i svestraniji utjecaj na njihova antropološka obilježja i zdravlje. Vježbanje u povoljnim klimatskim i higijenskim uvjetima, na čistom zraku i suncu pozitivno će utjecati na unapređenje i očuvanje zdravlja djece, uz pravilan odabir i primjerenu realizaciju svakog sata tjelesne i zdravstvene kulture.

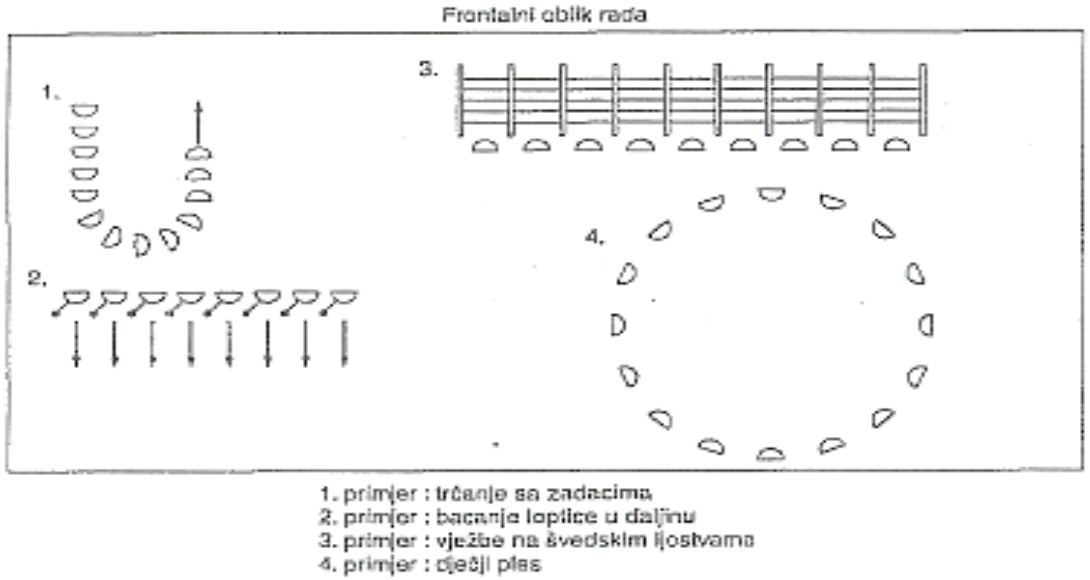
Princip primjerenosti i praktične primjenjivosti govori da sve što se radi s djecom treba biti primjereno njihovoj dobi i zdravlju, motoričkim znanjima i dostignućima te motoričkom iskustvu. Unatoč tome što djeca na sat tjelesne i zdravstvene kulture više gledaju sa stajališta igre, uspješno usvajaju motoričke aktivnosti koje će koristiti u svakodnevnom životu.

Princip individualizacije uvažava upoznavanje sa djetetovim potrebama, željama i interesima kao samostalnom jedinkom. Takav pristup u radu omogućuje uvid u zdravstveno stanje, osobine i sposobnosti svakog djeteta te pomaže uviđanju da se djecu u skupini ne promatra kroz grupu već da se poštuju njihove različitosti te se pravilnim pristupom svaki put uspije dobiti njihov maksimum.

4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

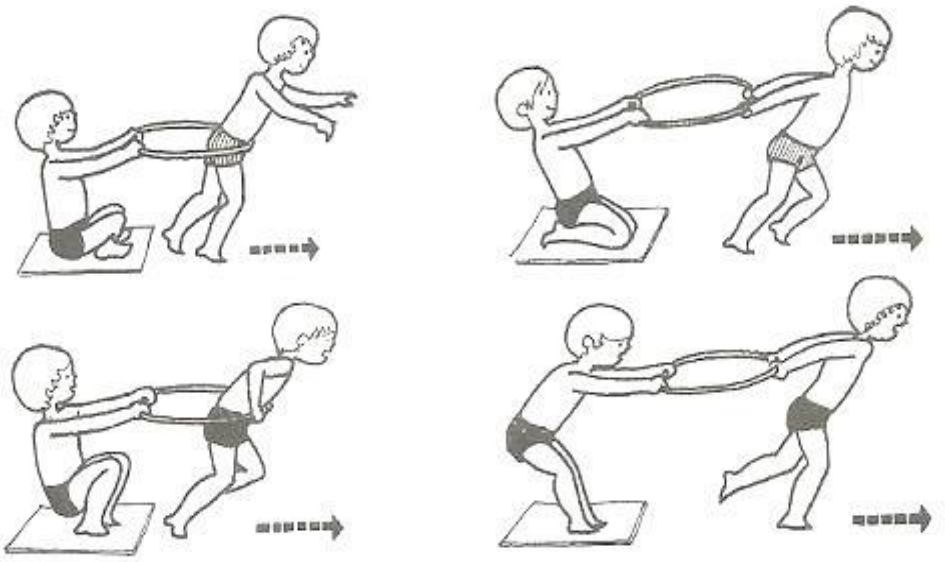
Uspješno i kvalitetno odrađen sat tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o više čimbenika, a među njima su i metodički organizacijski oblici rada koji uz dobru pripremu približavaju dječjim autentičnim potrebama. U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi razlikujemo tri metodička organizacijska oblika rada: *frontalni*, *grupni* te *individualni*.

Frontalni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada gdje djeca istodobno odrađuju isti zadatak uz vođenje i nadzor odgojitelja. Prije izvođenja zadatka dužnost odgojitelja je opisati određenu vježbu, demonstrirati je pa potom pustiti djecu da je izvode, davati daljnje upute i ispravljati greške ukoliko se krivo odrađuje. Ovisno o broju djece, prostoru, vrsti motoričkog gibanja i drugim uvjetima, vježba može biti odrađena u slobodnoj formaciji, u polukrugu, krugu, vrsti ili koloni. Djeca se uz pomoć frontalnog oblika rada uče brzo snalaziti u prostoru, rukovati spravama i pomagalima te zauzimanju formacija



Slika 3. Frontalni oblik rada(Findak, 1995: 92)

Grupni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da se djeca podjele u grupe. U radu sa predškolskom djecom primjenjuju se ovi oblici: rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada.



Slika 4. Grupni oblik rada – u parovima (Ivanković, 1988: 31)

Primjer tjelesne vježbe: Igre obručima

Naziv igre: **Konjići i kočijaši**
Uzrast: Srednja i starija grupa. U mlađoj dobnoj skupini vuče više djece jedno dijete.
Broj igrača: Cijela skupina u parovima.
Pomagala: Prostirači i obruči. Svaki par ima jedan prostirač i jedan obruč.
Opis igre: Jedno dijete sjedi na prostiraču prekriženih nogu, „turskim sjedom“ i drži se za obruč, drugo dijete stane ispred njega, uhvati se za obruč i vuče ga. Pri tom kočijaši moraju uvijek imati opružene ruke i biti nagnuti prema nazad. I konjići moraju imati opružene ruke, ali oni se trebaju nagnuti naprijed. Da bi ta vožnja bila zanimljiva, djeca mogu na prostiraču klečati sjedeći na petama, čučati na čitavim stopalima, uspravno stajati kao na skijama (Ivanković, 1988: 31).

Naziv igre: **Tko će prije?**
Uzrast: Srednja i starija grupa.

Broj igrača: Najviše dvanaestoro u skupini, po šestero na svakoj strani.
Pomagala: Onoliko obruča koliko ima skupina.
Opis igre: Djeca stoje u više kolona. Po dvije kolone stoje jedna nasuprot drugoj. One čine jednu skupinu. Svako prvo dijete u skupini ima obruč. Na odgajateljev znak, prvi igrač jednim zamahom kotrlja obruč prvom u suprotnoj koloni i stane na kraj svoje kolone. Ispred svake kolone povučena je crta. Razmak između crte je od 4 do 6 metara. Razmak ovisi o tome kako su djeca svladala tehniku postavljanja obruča i početnog kotrljanja.

Individualni oblik rada podrazumijeva obavljanje vježbe ili zadatka pojedinca uz pomoć i nadzor odgojitelja. S obzirom na broj djece na satu tjelesne i zdravstvene kulture primjena individualnog oblika rada je ograničena, ali izvediva ukoliko se želi ostvariti ozbiljniji utjecaj na djetetov antropološki status. Glavni uvjeti za oblik individualnog rada su poznavanje antropološkog statusa djece, uvažavanje razlika, primjena adekvatnog odgojnog postupka, primjena različitih sredstava (sprava, pomagala, rekvizita...) te prisutnost odgojitelja kada procjeni da je djetetu pomoć potrebna.

Vježbovno mjesto dio površine vježbališta, sa spravama/pomagalima ili bez njih, na kojem djeca izvode određeni motorički zadatak. Jedno dijete na vježbovnom mjestu može biti u osnovnom položaju prema odgojitelju, spravi, pomagalu, drugome učeniku ili učenicima postavljen: čeono, bočno, polubočno, proizvoljno (slobodno) ili okrenut leđima.

Djecu se po vježbalištu, kako je već i rečeno, može rasporediti u vrstu ili vrste, polukrug, krug, kolonu i proizvoljno. Ovi osnovni načini raspoređivanja djece po vježbalištu koriste se za:

a) komunikaciju s djecom
b) izvođenje organizacijski jednostavnih motoričkih zadataka i
c) raspoređivanje učenika na vježbovnom mjestu tijekom vježbanja, za očuvanje reda i sigurnost (Neljak, 2013: 116).

5. METODE RADA

Optimalizacija, racionalizacija i intenzifikacija u odgoju i obrazovanju ne bi bila moguća bez odgovarajućih načina rada. Primjena ciljanih struktura kineziološkihstimulusa s obzirom na sadržaj, volumen i modalitete rada pridonosi promjeni osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te zdravlja i odgoja, uvažavajući anatomsko fiziološke karakteristike rasta i razvoja djece predškolske dobi.

Kako bi u tome uspjeli, odgojitelji naročitu pozornost u svome radu trebaju usmjeriti na modalitete izvođenja procesa tjelesnog vježbanja da bi na najpovoljniji način predali informacije subjektima u odgojno-obrazovnom procesu i organizirali proces tjelesnog vježbanja.

Stoga, kako bi realizacija cilja i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u radu s predškolskom djecom bila što uspješnija bitno je pravilno odabrati i primijeniti metode rada. One se smatraju načinom odgojno-obrazovne komunikacije te se pomoću njih odgojitelj približava djeci, njihovom razmišljanju i reagiranju na odabrano motoričko gibanje. Bez obzira na to kada, kako i koje metode primjenjujemo u radu s djecom predškolske dobi, sve ih određuje:

a) cilj i zadaće koje se tijekom procesa tjelesnog vježbanja žele ostvariti
b) dob djece
c) karakteristike, sposobnosti i mogućnosti djece
d) sadržaj rada, odnosno izabrane tjelesne vježbe
e) međusobni odnosi djece i odgojitelja (Findak, 1995: 99).

Metode koje odgojitelji primjenjuju u radu s predškolskom djecom međusobno se povezuju i nadopunjuju te se u tijeku rada istodobno koristi više njih, a one su:

1. metoda imitacije
2. metoda ilustracije
3. metoda dramatizacije
4. metoda usmenog izlaganja
5. metoda demonstracije
6. metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka
7. kombinirane metode vježbanja
8. sintetička metoda učenja.

5.1. Metoda imitacije

Djeci predškolske dobi metoda imitacije je najbliža jer se od njih ovom metodom traži da oponašaju životinje i ljude te pojave iz svakodnevnog života putem pokreta. Kod primjene ove metode je važno da odgojitelj pri opisivanju ili demonstraciji bude uvjerljiv kako bi djeca bez poteškoća mogla imitirati pokrete ili kretnje koje se od njih traži. Primjena ove metode najbliža je djeci mlađe dobne skupine i dolazi u obzir u svim dijelovima sata.



Slika 5. Imitacija (http://www.superradio.hr/wp-content/uploads/2013/10/vjerski-450x317.jpg)

Primjer tjelesne vježbe vrećicama- imitacija puža

Vrećica za vježbe i igre napravljena je od čvrsta platna ili inleta. Napunjena je kukuruzom ili plastičnim granulama, a teška je od 600 do 800 grama. Veličina joj je 20x15 cm. Svaka vrećica ima popelinsku ili platnenu presvlaku da bi se mogla prati. To je odlično pomagalo da bi djeca naučila tehniku bacanja i hvatanja. Značajnu ulogu ima i pri učenju djece uspravnu držanju tijela, ako im se omogući svakodnevno nošenje vrećice na glavi. Vrećica pri tjelesnom vježbanju, zbog svoje težine, jača mišiće, razvija spretnost i smisao za ritam jer pri vježbanju daje zvuk. Dizanjem vrećica nožnim prstima, kao i drugim vježbama, jačaju se mišići stopala (Ivanković, 1988:14).

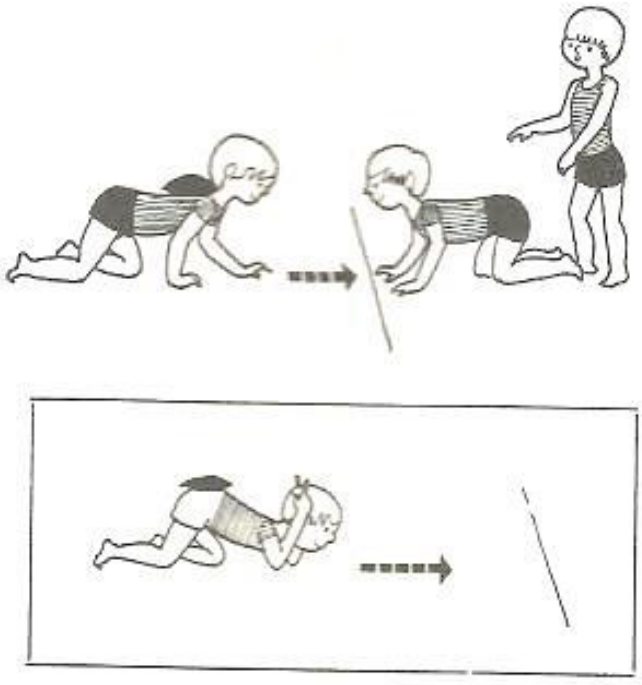
Naziv igre: **Pužići**

Uzrast: Mlađa, srednja i starija grupa.

Broj igrača: Najviše dvanaest igrača u skupini, po šestero sa svake strane.

Pomagala: onoliko vrećica koliko ima skupina.

Opis igre: Šaljiva izmjenična štafeta je igra u kojoj djeca četveronoške prenašaju vrećicu na plećima. To je pužić. Pri toj igri prvi u suprotnoj koloni dočekuje pužića klečeći četveronoške. Igrač iza tog pužića uzet će vrećicu s pužića koji je stigao i staviti je na pleća svog pužića. Jednako će se postupiti i na suprotnoj strani. Skupina koja se prva izredala pobjeđuje. Pužići mogu i drugačije puzati. Na visokoj podignutoj stražnjici smjesti se vrećica „puževa kućica“. Tijelo je tada uvinuto, a glava sasvim blizu poda između podignutih kažiprsta koji su ticala. Pužić se pokreće kližući se na laktovima i puzeći na koljenima (Ivanković, 1988:14).



Slika 6. Imitacija pužića kroz vježbu(Ivanković, 1988:14)

Naziv igre: **Životinje iz džungle**

Uzrast: mlađa grupa.

Broj igrača: Najviše dvanaestoro u skupini, po šestero na svakoj strani.

Pomagala: Karton, škare, slike životinja.
Opis igre: Podijeli se djecu u dvije skupine i za svaku se skupinu pripremi po jedan komplet slika istih životinja. Svaki komplet mora sadržavati onoliko slika koliko je djece u skupini. Slike se stave u dvije vreću. Skupine moraju biti odvojena jedna od druge barem 5 metara. Redom se daje svakom djetetu po jednu sliku životinje (bez virenja).Na znak za početak djeca se moraju početi kretati oponašajući kretanje i glasanje životinje koju imaju na slici. Cilj igre je da dijete nađe svoj par u drugoj skupini. Kad se djeca pronađu, stanu zajedno i nastave oponašati kretanje i glasanje životinje koju maju na slici. Igru je potrebno ponoviti više puta kako bi djeci dali priliku da imitiraju više životinja (Virgilio, 2009: 125).

Imitacijom raznih životinja mogu se kod djece izvoditi neke jednostavne, ali vrlo korisne vježbe. Ovdje će se tako navesti pojedine koje Virgilio navodi u svojoj knjizi, a koje djeci mogu biti vrlo interesantne jer se od njih prvenstveno traži da imitiraju životinju, a ne tjera ih se da rade neku suhoparnu vježbu.

Vježba – Sad smo tuljani (Virgilio, 2009:91)

Djecu se uputi da legnu na trbuh i drže ruke ispod ramena, a prsti su lagano okrenuti prema van. Stopala su odvojena 10 do 15 cm. Potom se izravnaju obje rike pa se miče dlanovima lijevo-desno dok se noge vuku po tlu. Kako bi bilo zanimljivije, djeca se mogu i glasati poput tuljana. Ova je vježba dobra za rad ruku i ramena.

Vježba – Sad smo crvići (Virgilio, 2009: 93):

Djeca sjednu na pod prekriženih ruku na prsima i ispruženih nogu. Kako bi se pomicali, stražnjicu i bokove pomiču prema naprijed, a pomažu si petama i savijenim koljenima. Vježba je dobra za rad bedara, trbuha i leđa.

5.2. Metoda ilustracije

Metoda ilustracije se koristi kada se rješavaju motorički zadaci ilustriranjem događaja koja su djeca doživjela kretanjem ili pokretom. Ova metoda se izvodi s djecom srednje i starije dobne skupine.

Za predškolsko dijete karakteristično je da percipira ponajviše ono što odgovara njegovim željama i osjećajima. Dijete ne razlikuje bitno od nebitnoga te sve gleda u cjelini. Dječja pažnja je nestabilna i površna. U predškolsko doba razvijena je aktivna mašta koja se najviše ispoljava u dječjim igrama (tako na primjer metla predstavlja konja, izvrnuta stolica automobil, itd.), tako da možemo reći da je psihički život djeteta pretežno ispunjen maštom. Dijete lako i trajno pamti samo ono što ga interesira i privlači. Što se tiče mišljenja, ono je konkretno i vezano za određene predmete. Protkano je subjektivnim emocijama, željama i fantazijom.

Upravo s pravilno izabranim primjerima iz dječje svakodnevice može se vrlo brzo i uspješno uspostaviti suradnja ilustracijom određenog događaja pokretom ili kretanjem, pri čemu će svako dijete to izvoditi na „svoj način“.

5.3. Metoda dramatizacije

Metoda dramatizacije odnosi se na postavljanje i rješavanje raznih motoričkih zadaća dramatizacijom priče koja se izvodi u pokretu ili kretanju. Odgojitelj pripovijeda priču, a djeca ju realiziraju motoričkom dinamikom. Kod djece dolazi do izražaja njihovo vlastito stvaralaštvo i izražavanje u usvojenosti različitih motoričkih struktura primjerenih dobnom uzrastu.

Zadaća odgojitelja je da daje samo sadržaj, odnosno što, ali ne i kako. Sadržaj same priče mora biti dovoljno asocijativan kako bi kod djece najprije pobudio motivaciju, a zatim ih potaknuo na mobilizaciju, odnosno interpretaciju sadržaja pokretima ili kretanjem. Ovom metodom se nedvojbeno potiče djecu na individualno izražavanje i stvaralaštvo. Djeca, u biti, na temelju vlastitog doživljavanja priče izvode pokrete i kretanja potpuno slobodno, prirodno i neusiljeno.



Slika 7. Primjer metode dramatizacije u radu s djecom (http://vrtic-ivancice.hr/naslovna/fotogalerije/?term=79&orderby=date&order=DESC)

Ovom vrstom rada se na djecu utječe stimulativno jer se prilikom vježbanja ne umaraju previše ni fizički, ni psihički.
Kao primjer vježbe u kojoj se koristi ova metoda može biti i naredna vježba:

Vježba – Putovanje vlakom (Virgilio, 2009: 92)

Djeca stanu nasuprot prijatelja okrenuti licem prema licu na udaljenosti od 20 do 30cm. Čvrsto se uhvate za zapešća te započnu kretanje na način da oboje guraju desnu ruku prema naprijed, a lijevu prema natrag. Potom rade suprotno, na taj način oponašaju lokomotivu. Mogu i ispuštati zvukove, ali i zviždati kao lokomotiva.

5.4. Metoda usmenog izlaganja

Metoda usmenog izlaganja koristi se u svim organizacijskim oblicima rada (osnovni i diferencirani program). Sadrži slijedeće faze: opisivanje motoričkog gibanja, objašnjavanje motoričkog gibanja, korekcija motoričkog gibanja i analiza motoričkog gibanja.



Slika 8. Metoda usmenog izlaganja (http://www.cvrcakvt.hr/)

Opisivanje motoričkog gibanja koristi se najčešće u početnoj fazi njegovog učenja pri čemu je nužno uvažavati razvojne karakteristike samog djeteta u odgojno-obrazovnom procesu. Objašnjavanje motoričkog gibanja odgojitelj koristi onda kada djeca nisu dobro shvatili opisivanje motoričkog gibanja ili nisu dobro usvojili kineziološki operator metodom demonstracije te im se daju dopunske upute o zadanom motoričkom gibanju. Korekcija motoričkog gibanja sadrži u sebi usmeno upozoravanje na loša izvođenja, na pogreške te usmjeravanje na načine njihovog pravilnog izvođenja.

Metoda usmenog izlaganja mora biti kratka, jasna i razumljiva za djecu u odgojno-obrazovnom procesu. Načelno vrijedi, što su djeca mlađa, izlaganje mora biti kraće. Metodom usmenog izlaganja djecu se uči boljem ovladavanjem govorom, ali i osposobljava za slušanje drugih osoba. Odgojiteljevo izlaganje mora stoga biti dovoljno glasno i jasno artikulirano te se mora služiti jednostavnim i djeci primjerenim rječnikom te mora djeci biti emotivno privlačno i interesantno. Ova metoda uglavnom prethodi ostalim metodama.

5.5. Metoda demonstracije

Metoda demonstracije čini osnovnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Sve što se želi sudionike u nastavnom procesu naučiti, mora im se i pokazati odnosno demonstrirati. Metodu demonstracije izvodi odgojitelj dok djeca promatraju. Demonstracija mora jasno pokazati motoričko gibanje. Prva demonstracija mora biti originalna, a kineziološki operator mora biti izveden cjelovito i bez prekida. Ako iz opravdanih razloga odgojitelj nije u mogućnosti izvoditi metodu demonstracije, onda će je izvoditi ono dijete koje je odgojitelj prije ili u tijeku vježbanja educirao, dok opisivanje i objašnjavanje motoričkog gibanja izvodi odgojitelj.

Kod ove metode, promatranje je gledanje s unaprijed postavljenim ciljem i zato je važno koliko i demonstracija. Iz tog razloga je važno u tijeku rada osigurati odgovarajuće uvjete kako za demonstraciju, tako i za promatranje onoga tko demonstrira. Ova se metoda redovito primjenjuje u početnoj fazi učenja određenoga motoričkoga gibanja, a može se koristiti i kasnije tijekom njegova usavršavanja.

Svakoj demonstraciji prethodi kraće opisivanje radi usmjerenja dječje pozornosti na motoričko gibanje koje će im biti prikazano. Stoga prva demonstracija mora biti originalna, odnosno, određeni motorički zadatak treba demonstrirati u finalnom obliku, cjelovito i bez prekida, to jest u obliku, brzini, amplitudi i tempu kako se i inače izvodi (Findak, 1995: 103). Ukoliko je potrebno, demonstracija se ponavlja. Druga demonstracija mora biti polaganija i s naglaskom na elemente u motoričkom gibanju za koje odgojitelj pretpostavlja da će ih djeca teže izvoditi.

Djeca prilikom demonstracije moraju biti na mjestu s kojeg mogu najbolje promatrati demonstraciju. Potrebno je ukloniti sve ono što bi djecu moglo dekoncentrirati ili ometati. Nakon demonstracije prelazi se na izvođenje zadatka.



Slika 9. Izvođenje poligona nakon što odgojitelj ili jedno dijete demonstrira njegovo prelaženje (http://dv-neven.hr/sportski-program/)

Ovdje će se navesti neke kratke vježbe u kojima se, za kvalitetnije izvođenje, koriste metoda usmenog izlaganja i demonstracije.

Vježba – Plivajuće zmijice (Virgilio, 2009: 99):

Potrebno je pripremiti nekoliko vijača i staviti ih u sredinu padobrana (platno padobrana). Pustiti veselu glazbu koju djeca vole. Djecu uputiti i pokazati im da drže padobran jednom rukom i svi zajedno da hodaju u smjeru kazaljke na satu. Kada glazba prestane, odgojitelj uzvikne: Zmijice plivaju! A djeca prime padobran objema rukama i počnu mahati gore – dolje tako da se „zmijice“ (vijače) pomiču po platnu padobrana. Ukoliko neko dijete dodirne zmija, mora optrčati padobran i vratiti se na svoje mjesto. Aktivnost je potrebno ponoviti nekoliko puta.

Vježba – Sjedni i pokaži (Virgilio, 2009:112):

Djecu je potrebno uputiti da pravilno sjednu na loptu, izravnaju leđa, stopala polože na tlo, a bedra i koljena da zatvaraju kut od 90 stupnjeva. Djeca moraju ostati

u tom položaju i pritom rukama i nogama izvesti slijedeće pokrete prema uputi odgojitelja:

1. Krila aviona: Potrebno je podignuti i raširiti ruke kao da su krila aviona.
2. Ateriranje: Djeca moraju podignuti obje ruke iznad glave.
3. Desno i lijevo podizanje: Potrebno je podignuti desnu ruku dok se lijevom lagano pridržavaju za loptu. Potom se ruke zamijene i vježba se ponovi.
4. Plivanje na suhom: Desna ruka se ispruži prema naprijed, a lijeva se drži iza glave na način da je lakat savijen. Potom se promijene ruke i izvode pokreti plivanja. U ritmu se izmjenjuju pokreti održavajući ravnotežu na lopti.
5. Kuckanje jajima: Stisnu se obje šake te postave u visini prsiju. Potom se rotiraju jedna preko druge u zadanom ritmu.
6. Tapkanje petama: Ispruži se desna noga naprijed na način da peta iste dodiruje tlo, a prsti „gledaju“ prema gore. Onda se ponovi isto i sa lijevom nogom. Ponovi se nekoliko puta s obje noge.
7. Tapkanje prstima: Ispruži se desna noga u desnu stranu i prstima se dodiruje tlo. Isto se ponovi i lijevom nogom, pa opet desnom i tako nekoliko puta.
8. Istezanje nogu: Podigne se desno stopalo od poda i ispruži desnu nogu prema naprijed na način da je desno koljeno lagano savijeno. Polako se vrati nogu u početni položaj pa se isto napravi i sa lijevom nogom.
9. Skakutanje: Lagano skakutati na lopti na način da se stopalima dijete odgurava od poda i lagano podiže bedra. Održava se ravnoteža i poskakuje u laganom zadanom ritmu.

Važno je naglasiti da se navedenim pokretima unutar ove vježbe jačaju mišići ruku, nogu, trupa i leđa te uči održavanju ravnoteže.

5.6. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka

Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadaća može biti na nižoj i višoj razini. U praksi većinom se koristi u radu s djecom predškolske dobi i prva četiri razreda osnovne škole. Na nižoj razini djeca izvode zadano motoričko gibanje kako

im najbolje odgovara, po vlastitom izboru, dok se na višoj razini djeci, odnosno, učenicima zadano motoričko gibanje otežava sa formom, karakterom, smjerom kretanja, trajanjem, što oni tada rješavaju po vlastitom izboru.

Ova se metoda zasniva na karakterističnoj djelatnosti, odnosno aktivnosti djece u procesu usvajanja ili usavršavanja određenoga motoričkoga gibanja. Tako i ovisno o tome kakav motorički zadatak odgojitelj postavlja pred djecu, razlikuje se primjena metode na tzv. nižoj, odnosno višoj razini.

Na „nižoj“ razini se postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka odvija onda kada djeca izvode postavljeni zadatak prema vlastitom izboru, samostalno i na način koji njima odgovara.

Ukoliko se metoda koristi na „višoj“ razini, djeci se pri postavljanju motoričkog zadatka najčešće odredi npr. oblik, eventualno trajanje, smjer kretanja, koje djeca također onda rješavaju po vlastitom izboru, ali u sklopu zadanih elemenata. Viša razina ove metode koristi se u radu s djecom starije dobne skupine.

Naziv **vježbe – igre: Lopta, lopta, loptica** (Virgilio, 2009: 156).

Ciljevi ove vježbe: Razvoj vještine udaranja lopte predmetom s dugom drškom.

Dob djece: Od dvije do šest godina.

Oprema i materijali: Čunjevi, spužvasti predmeti za udaranje: palice za bejzbol, reketi, palice za hokej, spužvasti rezanci, baloni, spužvaste lopte, lopte za napuhavanje, prostirke.

Opis: Ova aktivnost prvenstveno podrazumijeva razvoj vještine gađanja raznim spužvastim predmetima s dugačkom drškom kao što su reketi, palice za bejzbol, spužvasti rezanci i palice za hokej. Potrebno je pripremiti nekoliko postaja širom igrališta i svakom djetetu osigurati nekoliko minuta za vježbanje svake vještine. Na jednoj postaji ne smije istovremeno biti više od dvoje djece. Potrebno je pripremiti dovoljno opreme kako bi sva djeca mogla nesmetano vježbati.

Prijedlog vježbi na pojedinim postajama:

1. Udaranje spužvaste lopte promjera 10 do 15 cm s vrha čunja velikom spužvastom palicom (čunj odmaknuti oko 9 metara od zida).
2. Odbacivanje balona u daljinu spužvastom palicom za hokej.
3. Udaranje lopti za napuhavanje ili balona bačenih u zrak spužvastim štapom (rezancem).

4. Ubacivanje u gol spužvaste lopte promjera 10 do 15 cm spužvastom palicom za hokej.
5. Udaranje balona spužvastim reketom (dijete samo baci balon u zrak jednom rukom, drugom ga udara).
6. Udarati balon različitim dijelovima tijela – rukama, zapešćem, laktom, glavom – i ne dopustiti da padne na tlo.

Sigurnosne mjere: rasporediti postaje po cijelom igralištu da budu međusobno na što većoj udaljenosti, a granice među njima označiti čunjevima ili na neki drugi način. S lijeve i desne strane postaja postaviti prostirke na kojima će djeca stajati za vrijeme izvođenja vježbi. Po potrebi angažirati pomoćnike kako bi odgojiteljima pomogli na pojedinim postajama.

Kako bi se poboljšalo vještine gađanja kod djece, mogu se koristiti i druga sredstva opreme kao npr. plastični batići, plastične palice za golf ili metle.

Vježba – Igra: Živa svijeća (Virgilio, 2009: 163).
Ciljevi: Razvoj vještine bacanja i hvatanja
Dob: od četiri do šest godina
Oprema i materijali: Dvije sklopive ležaljke (strunjače), 10 do 15 spužvastih loptica
Opis: Postaviti ležaljke na način da se od njih složi „svijeća“ i unutar njih postave loptice. Jedno ili dvoje djece stane u svijeću, a ostali u krug oko svijeće. Na znak „kreni“ djeca koja su u svijeći počinju bacati loptice van. Djeca koje stoje oko svijeće hvataju loptice i bacaju ih natrag u svijeću. Nakon minutu do dvije, djeca zamjene mjesta tako da svako dijete ima priliku biti unutar svijeće.

Ukoliko je potrebna dodatna oprema, mogu se upotrijebiti vrećice punjene kuglicama, lopte za napuhavanje ili plišane životinjice.

5.7. Kombinirane metode vježbanja

Kombinirana metoda vježbanja je kombinacija različitih metoda vježbanja. Koju će kombiniranu metodu upotrijebiti odgojitelj ovisi od cilja i zadaća konkretnog sata tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno kreativnosti odgojitelja. Upravo se u radu s predškolcima (6-7 godina) najčešće koriste kombinirane metode vježbanja koje u biti simbioze različitih metoda vježbanja ili njihove izvedenice.

Kombinirane metode karakterizira primjena različitih vježbi i sadržaja pri realizaciji, a treba voditi računa o slijedu njihova izvođenja i opterećenju. Naime, kako bi se izbjegli negativni efekti vježbanja, potrebno je najprije izvoditi manje zahtjevne vježbe, odnosno, one vježbe koje imaju jednostavniju motoričku strukturu, a zatim prelaziti na sve složenije. Isto vrijedi i za opterećenje koje mora biti u skladu s dobi djece, izabranim sadržajem, načinom izvođenja i mogućnostima svakoga djeteta ponaosob.



Slika 10. Kombinirane metode vježbanja (http://bhstring.net/tuzlauslikama/tuzlarije/viewnewnews.php?id=54540&fb_comment_id=592489107482688_5125624)

5.8. Sintetička metoda učenja

Sintetička metoda učenja u odgojno-obrazovnom procesu smatra se najprirodnijom metodom. Zadano motoričko gibanje izvodi se u cjelini. Kod metode učenja dolazi do izražaja individualnost svakog djeteta. Brojna stručna i znanstvena

istraživanja u tom prostoru daju naglasak prihvatljivosti te metode u radu s djecom predškolske dobi kao i kod školske i studentske populacije.

Ukoliko se u primjeni ove metode eventualno i pojave neke poteškoće, možda kod pojedinog djeteta ili manjeg broja djece, one se mogu ukloniti uz pomoć adekvatnih metodičkih postupaka ili izvođenjem određenoga motoričkog gibanja u olakšanim uvjetima. Konačno, specifičnost svake pojedine metode ne proistječe samo iz njezine strukture, nego i iz njezine interpretacije.

Kada se rezimira gore navedeno, plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture određuje broj sati vježbanja, sadržaje, omogućava izbor vježbi, a odgojitelj je taj koji odlučuje, uz ostalo, koje će metode rada primijeniti u radu. Dakle, prije svega od odgojitelja ovisi u kojoj će mjeri iskoristiti postojeće uvjete rada, kako će iskoristiti raspoloživa sredstva i pomagala, kako će iskoristiti raspoloživo vrijeme ili jednom riječju, kakav će biti kvaliteta i kvantiteta rada. S obzirom da je sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni organizacijski oblik rada u dječjem vrtiću, da mora svojim zadacima, sredstvima i organizacijom stvoriti povoljne uvjete za uvođenje djece u ostale organizacijske oblike rada predviđene programom tjelesne i zdravstvene kulture, važno je osvrnuti se na metode rada koje se primjenjuju na satu tjelesne i zdravstvene kulture.

To ne znači da se te metode rada ne mogu koristiti i u drugim organizacijskim oblicima rada koji su primjereni djeci predškolske dobi. Ukoliko se zna da primjena jedne metode rada stvara povoljne uvjete rada za prijelaz u drugu, da jednostavnije metode rada po važećim metodičkim načelima trebaju prethoditi zahtjevnijim, onda bi se, radi intenzifikacije procesa tjelesnog vježbanja, trebalo početi s primjenom metode oponašanja i imitacije te kasnije na primjenu metode dramatizacije.

Naime, metoda imitacije je djeci predškolske dobi najbliža jer se od njih traži da oponašaju ljude, životinje i pojave iz svakodnevnog života putem pokreta. Dakako, da bi zahtjevi odraslih djeci bili „prepoznatljivi“ potrebno je koristiti one primjere iz njihove svakodnevice koji su djeci bliski, kako bi ih asocirali upravo na one pokrete koje trebaju poslije imitirati.

Metoda ilustracije je već nešto zahtjevnija jer podrazumijeva ilustraciju događaja koja su djeca doživjela i to putem pokreta ili kretanja. Prilikom korištenja ove metode treba „birati“ prvenstveno primjere iz života djece jer će tako najlakše moći ilustrirati izabrani događaj.

Za primjenu metode dramatizacije potrebno je da djeca poznaju priču koju trebaju interpretirati putem motoričkog istraživanja. Dobro je da se najprije dramatiziraju priče koje djeca vole, s kojima imaju pozitivno iskustvo, koje su im poznate, a kasnije se može pribjeći i dramatizaciji novih priča koje ostvaruju dovoljno kretanja. Prilikom primjene ove metode treba voditi brigu o početku, tijeku i završetku interpretacije izabrane priče.

Uz pomoć ovdje prezentiranih metoda rada, potrebe djece predškolske dobi, njihovi interesi i želje tijekom tjelesnog vježbanja mogu se uspješnije ostvariti, a odgojitelju ove metode rada predstavljaju mogućnost, ne samo da se intenzivira odgojnu-obrazovni proces, nego i tjelesna i zdravstvena kultura u cjelini.

6. ZAKLJUČAK

Uspješnost u optimalnoj realizaciji programskih sadržaja nastave tjelesne i zdravstvene kulture i ostalih organizacijskih oblika rada ovisi od primjerene uporabe metoda rada. Transformacija dimenzija antropološkog statusa svakog pojedinog djeteta ovisi i o uspješnosti korištenja načina rada u realizaciji propisanih programskih sadržaja. Koju će metodu rada koristiti odgojitelj ovisi o njegovom pripremanju za svaki sat (posredno i neposredno pripremanje).

Drugim riječima, naglašena je kreativnost svakog odgojitelja u korištenju metoda rada. Stoga se, na temelju izloženog, može zaključiti da je u radu s djecom predškolske dobi izuzetno važno voditi brigu i o primjeni metoda rada. Metode imitacije, ilustracije i dramatizacije pogodne su za korištenje ne samo na satu tjelesne i zdravstvene kulture, nego i u drugim organizacijskim oblicima rada. Bez obzira na to gdje, kada i kako, ni jednog se trenutka ne smije zaboraviti da se aktivnost i suradnja s djecom predškolske dobi treba odvijati na što prirodniji način.

7. LITERATURA

1. Findak, V. (1995) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb
2. Findak, V. (1999) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb
3. Ivanković, A. (1988) Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju, Školska knjiga, Zagreb
4. Krističević, T., Delija, K., Horvat, V. (1999) Usporedbe nekih antropometrijskih karakteristika djece predškolske dobi s obzirom na spol, Napredak, 140 (3), 349-355
5. Mraković, M. (1992) Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
6. Neljak, B. (2013) Opća kineziološka metodika, Gopal, Zagreb
7. Pejčić, I. (2005) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi, Visoka učiteljska škola, Rijeka
8. Sindik, J. (2009) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja, Stručni članak, Med Jad 39 (1-2): 19-28.
9. Virgilio, S.J. (2009) Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savijeti o prehrani, Ostvarenje, Buševec
10. Zakon o predškolskom odgoju (NN 10/97 i 107/0
11. Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe (NN 63/08 i 90/10)
12. http://iris-projekt.eu/cro/projektnimaterijali/inkluzija_kroz_sport_skole.pdf (15.01.2016)
13. https://www.scribd.com/doc/132207408/PRED%C5%A0KOLSKA-PEDAGOGIJA (13.01.2016)
14. http://www.tempo-ur.hr/univerzalni-sportski-program/(20.01.2016)
15. https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf (27.12.2015)
16. http://www.superradio.hr/wp-content/uploads/2013/10/vjerski-450x317.jpg (20.12.2015)
17. http://www.cvrcakvt.hr/me-unarodni-dan-tjelesne-aktivnosti-u-cvr-ku/453/ (20.12.2015)

18. http://dv-neven.hr/sportski-program/ (20.12.2015)
19. http://mzos.hr/datoteke/Nacionalni_okvirni_kurikulum.pdf(20.12.2015)

Popis slika:

Slika 1. Piramida aktivnog početka za djecu predškolske dobi.....6
Slika 2. Tjelesna aktivnost kroz igru na otvorenom.....7
Slika 3. Frontalni oblik rada.....16
Slika 4. Grupni oblik rada – u parovima.....17
Slika 5. Imitacija.....20
Slika 6. Imitacija pužića kroz vježbu.....21
Slika 7. Primjer metode dramatizacije u radu s djecom.....24
Slika 8. Metoda usmenog izlaganja.....25
Slika 9.Izvođenje poligona nakon što odgojitelj ili jedno dijete demonstrira njegovo prelaženje.....27
Slika 10. Kombinirane metode vježbanja.....31

Popis tablica:

Tablica 1: Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba.....9

SAŽETAK

U suvremeno doba sve je zamjetnije da manjak kretanje kod djece dovodi do različitih zdravstvenih problema te pošasti današnjice, a to je pretilost. Stoga je od velike važnosti da se sa ciljanom tjelesnom aktivnošću počne u što ranijoj dobi, da se djeca već od malih nogu nauče da je kretanje dobro za njihov psihofizički razvoj, ali i kvalitetniji život na svim razinama. Tako i provedba tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama mora biti što kvalitetnija, ali isto tako je važno da se na nju djecu ne sili, već da ju doživljavaju kao nešto prirodno i nešto u čemu će i sama uživati. To će se prvenstveno postići igrom. Nadalje, tu su metode čijom se primjenom na različite načine djecu uvodi u same aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture, a koje također imaju za cilj da im vrijeme koje provode u vježbanju i igri svaki put bude drugačije, interesantnije i zabavnije. Cilj ovog rada bio je prikazati koje se metode koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u dječjim vrtićima, a kako bi ih se lakše shvatilo dati su i pojedini primjeri vježbi – igara u kojima se metode primjenjuju.

Ključne riječi: tjelesna i zdravstvena kultura, psihofizički razvoj, fizička aktivnost, metode rada, predškolsko dijete

ABSTRACT

In contemporary times it has become more noticable that less frequent physical activity in children's lives causes serious helth issues, such as obesity. It is, therefore, of great importance to start with targeted physical activities as early as possible, in order to teach children about the positive impact those activities have on their psychophysical development, as well as the quality of their lives. Because of this, the implementation of physical education and sports in educational establishment has to be of guaranteed and higher quality, but it is equally important to make children think of it as something natural and enjoyable. This is, first and formost, achieveable trough play. Furthermore, we have modern methodes we can use in different ways to introduce children to these physical activities, whose main goal is achieving to make the time spent in said activities fun, interesting, and different each time. The aim of this thesis was to show which methodes are being used in carrying out physical education establishments, and several examples of workouts-games were mentioned in order to make them more understandable.

***Key words*:** physical education, psychophysical development, physical activity, working methodes, preschooler