Igre za djecu predškolske dobi

Vančina, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2016

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:555212

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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



Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

MAJA VANČINA

IGRE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

(DIPLOMSKI RAD)

Mentor:

doc.dr.sc. Drena Trkulja-Petković, prof.

Zagreb, siječanj 2016.

Igre djece predškolske dobi

Sažetak:

Igra i tjelesne aktivnosti osnovne su djelatnosti djeteta predškolske dobi. Sportske aktivnosti zahtijevaju širenje granice dječjih mogućnosti, potiču razvoj različitih oblika socijalnih odnosa i kreativno izražavanje. Sportske aktivnosti mogu značajno unaprijediti razvoj dječje socijalne kompetencije. Pravilno odabrane dječje igre pružaju velike mogućnosti u poticanju razvoja socijalne kompetencije djeteta predškolske dobi.

Ključne riječi: igra, sport, predškolsko dijete, odnosi između djece, socijalna kompetencija

GAMES IN PRESCHOOL CHILDREN

Summary:

Play and physical activity are the main activities of preschool age children. Sports activities require extension of the children’s capabilities, to promote the development of different forms of social relations and creative expression. Sports activities of children’s social competence. Properly selected children’s games provide great opportunities to encourage the development of social competence of preschool age children.

Key words: play, sports, preschooler, relationships between children, social competence

SADRŽAJ

STR:

1. UVOD 4

2. IGRA 5

3. SOCIOLOŠKI ASPEKT IGARA 6

4.OBLICI TJELESNIH AKTIVNOSTI 7

4.1. PLIVANJE 7

4.1.1. Privikavanje na vodu 7

4.2. SKIJANJE 18

4.2.1. Priprema za skijanje 18

4.2.2. Izvođenje metodičkih vježbi za obuku skijanja 19

4.3. ROLANJE 28

4.3.1. Sadržaji rolanja koje svladavaju djeca predškolske dobi: 28

4.4. POLIGONI 32

4.5.GIMNASTIKA 35

4.5.1. Gimnastičke vježbe na tlu 37

4.5.2. Gimnastičke vježbe na gredi 38

4.5.3.Gimnastičke vježbe na karikama 39

4.6. ATLETIKA 40

4.6.1. Atletske vježbe 42

5. ZAKLJUČAK 43

6. LITERATURA 44

1. UVOD

Igra je najizravniji oblik dječje aktivnosti, potreba koju su u potpunosti priznali Ujedinjeni narodi u svojoj Deklaraciji o ljudskim pravima. Ona je spontana i dobrovoljna, a njezin značaj leži u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. Kroz igru se izražava radoznalost, osjetljivost, fizička aktivnost i potreba za suradnjom i zajedništvom između sudionika. Dijete se u igri osjeća nesputano i otvoreno. Ono igru doživljava kao nešto ozbiljno, jer u njoj zapravo istražuje, kombinira, isprobava različite strategije.

Odrasli može biti poželjan suigrač ako se prilagodi djetetu i nenametljivo mu nudi nove mogućnosti. Zbog suvremenog načina života ljudi su nedovoljno tjelesno aktivni, neprimjereno se hrane, emocionalno su preopterećeni, što u konačnici ugrožava zdravlje. Od toga nisu pošteđena ni djeca.

Sve je više djece koja nemaju priliku uključiti se u stručno vođenu tjelesnu aktivnost. Razloga za to je bezbroj. U igri se također povećava rad svih organa i organskih funkcija pa je njena uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna. Za dijete predškolske dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja (Findak, Delija 2001).

2. IGRA

Povijest tjelesne kulture bilježi u najranijem periodu svoga postojanja igru kao jedno od osnovnih sredstava tjelesnog odgoja. Podaci o tjelesnoj kulturi sežu daleko u prošlost kod Egipćana, Indijaca, Asiraca, Babilonaca, Grka i Rimljana. Naročito su Grci i Rimljani pripisivali igri veliku važnost zbog njene odgojne i umjetničke vrijednosti te radi dobrog utjecaja na zdravlje djece. U srednjem vijeku tjelesni odgoj je zanemaren a time i igra. Igra ponovo postaje važan faktor odgoja u Novome vijeku. Kineziologija danas smatra igru za najuspješnije odgojno sredstvo kojim raspolaže tjelovježba. Bit igre je da dijete kroz nju prolazi i sve faze života.

Igra je kontinuirana i kompleksna aktivnost djeteta predškolske dobi. Ona je osnovni oblik dječjeg življenja. Sretno djetinjstvo ne može se ni zamisliti bez svakodnevne igre i druženja s vršnjacima. Kroz igru dijete rješava neki zadatak i ono pojam igre ne shvaća u onakvom značenju kakvo mu daju odrasli.

Igru je teško definirati s obzirom da je to dinamička aktivnost u kojoj dominira niz predradnji, a koje su ujedno i uvjet za izvođenje aktivnosti. Igra kao multifunkcionalna aktivnost stvara napetost, uzbuđenje i ostvaruje se u specifičnim verbalnim i neverbalnim komunikacijama (signali, dogovori, pravila, poruke i zahtjevi). Igra je motivirana iznutra, pa je zato uvijek slobodna, otvorena i vrijedna za djecu. Dijete nije potrebno stimulirati da bi imalo potrebu za igrom.

Svrha igre je učenje, trošenje viška energije i relaksiranje. Za dijete je ona poticaj i zrcalo njegova razvoja, mjerilo njegove inteligencije. Igrajući se dijete stječe znanja i uči ponašanja. Kroz igru dijete bolje upoznaje sebe, život okoline, te svojim djelovanjem uljepšava, dinamizira i humanizira okolinu u kojoj se nalazi. Iako igra izaziva svojevrstan napor praćena je zadovoljstvom, veseljem, dinamikom, a stječu se i određena znanja i vještine. Putem igre dijete poštuje, slijedi ili stvara određena pravila, čini ono što želi, vlada situacijom, može biti tko god želi, „prerađuje" i lijepe i ružne doživljaje i priprema se za budućnost.

3. SOCIOLOŠKI ASPEKT IGARA

Razvoj socijalnih vještina i snalaženje u svijetu vršnjaka od iznimne je važnosti za pravilan razvoj predškolskog djeteta. Kvalitetna participacija u sklopu igre osobito one koje su skupnog karaktera jačat će djetetov osjećaj uspješnosti, samopoštovanja i pripadnosti skupini. Te će aktivnosti pomoći djetetu u postizanju odgovarajuće razine socijalne kompetencije i prikladnog socijalnog statusa.

Pomoću različitih sportskih aktivnosti, koje se prvenstveno provode putem igre, razvijat će se ukupna djetetova tjelesna sposobnost i spretnost. Ravnopravno sudjelovanje u igri olakšat će djetetu pronalaženje odgovarajućeg mjesta među vršnjacima. Kvaliteta odnosa s vršnjacima ima izrazito važno mjesto u emocionalnom i socijalnom razvoju. Konflikte koji se pojavljuju tijekom igre treba pokušavati riješiti bez pomoći odraslih.

Kvalitetne i odmjerene igre, odnosno sportske aktivnosti, sigurno će doprinijeti razvoju socijalnih kompetencija kao što su: regulacija emocija, socijalno razumijevanje (sposobnost predviđanja tuđih reakcija), socijalna umijeća (umijeće dijeljenja stvari, umijeće čekanja na red) i dr. Igra koja budi pozitivne emocije i koja je djeci zanimljiva, dobra je prigoda za uvježbavanje smjelosti, upornosti i jačanja volje. Dijete koje se osjeća članom skupine i zna da je prihvaćeno ima pravi temelj za normalni psihički razvoj. Veliku ulogu u odgoju djeteta predškolske dobi imaju pedagozi, tete u vrtiću i kineziolozi. To su osobe u koje dijete ima povjerenje pa se uz njih osjeća sigurno i zaštićeno. Nadalje, takve stručne osobe pohvalama jačaju djetetovo samopouzdanje čime pomažu djetetu u izgradnji čvrste i stabilne osobnosti.

4.OBLICI TJELESNIH AKTIVNOSTI

4.1. Plivanje

Plivanje i aktivnosti u vodi vrlo djelotvorno utječu na sve dijelove tijela (na organe i fiziološke funkcije). Utječu na pravilno držanje tijela te poboljšanje pokretljivosti svih zglobova. Jednako tako utječu na sve mišićne skupine, respiratorni, kardiovaskularni te na živčani sustav.

Kod sastavljanja programa privikavanja na vodu kroz igru, treba posebice obratiti pozornost na odabir igara. Igra mora biti zanimljiva, čime će biti privučena dječja pozornost. Kod djece predškolske dobi pozornost je vrlo labilna i kratkotrajna, te igra mora biti prilagođena njihovom uzrastu.

4.1.1. PRIVIKAVANJE NA VODU

1. POSTUPAK IZVAN VODE

Kada djeca dođu na bazen potrebno je uspostaviti kontakt s njima, te im približiti vodeni medij kroz igru ili priču. Prije početka privikavanja na vodu potrebno je svaki zadatak dobro objasniti izvan vode kako bi taj isti zadatak kasnije u vodi bio brže i preciznije realiziran. Nakon objašnjenja zadatka slijedi demonstracija pa provođenje zadatka. (Slika 1)



Slika 1. Upoznavanje djece sa bazenom

2. PRIVIKAVANJE NA KARAKTERISTIKE VODE (temperatura, gustoća, otpor, slanost)

Kod djece koja nikad nisu bila u bazenu, jezeru ili moru, ulazak stvara otežano kretanje, pa i nesigurnost s obzirom na otpor koji pruža voda. Stoga prvi ulazak u vodu treba izvesti organizirano u koloni, držeći se za ruke. Voditelj je prvi u koloni i prvi ulazi u vodu te pomaže djeci pri ulasku u vodu. Za slobodno kretanje kroz vodu i upoznavanje njenih karakteristika prvenstveno se koriste igre sa zadacima hodanja, trčanja i poskakivanja. Dobri su i zadaci kod kojih djeca stvaraju valove ili povećavaju otpor različitim pomagalima.

METODIČKE VJEŽBE KROZ IGRU:

a) Upoznavanje bazena – hobotnica

Djeca se spuste u bazen i postave se u vrstu tako da se rukama drže za rub bazena a nogama se upru o rub bazena. S ispruženim rukama i upiranjem nogama pomiču se po rubu bazena. Mogu se držati s obje ili samo s jednom rukom. U dubljoj vodi mogu, držeći se za rub bazena, spuštati noge prema dnu kako bi upoznali dubinu bazena. Djeca „hobotnice“ istražuju bazen svojim „krakovima“.

b) Vruće dno

Djeca su u vrsti uz rub bazena za koji se drže s obje ruke, noge su im na dnu bazena. Na znak, trče na mjestu, poskakuju na lijevoj, desnoj ili obje noge, visoko podižući kukove kao da je dno bazena vruće.

c) Veliki i mali

Djeca su u bazenu posložena u vrstu uz rub bazena. Rukama se drže za rub bazena stojeći na dnu, naizmjenično se dižu i spuštaju tako da uranjaju ramena u vodu, pa na taj način postaju veliki i mali. Vježba se može izvoditi i s loptom.

d) Pljeskanje dlanova po vodi

Djeca čuče u vodi i u ritmu koji im daje voditelj, plješću dlanovima po vodi, kako bi rukama osjetili njezin otpor. (slika 2)

e) Prskanje voditelja - „pada kiša“

Voditelj je u vodi a djeca izvan nje. Na njegov znak polagano ulaze u vodu i prskaju ga, vičući „pada kiša“, a on se brani povremenim potapanjem pod vodom.



Slika 2. Pljeskanje dlanovima po vodi

3. URANJANJE GLAVE U VODU

Kod svih aktivnosti u vodi i pravilnog plivanja, u svim plivačkim tehnikama, glava se uranja u vodu. Uranjanje glave u vodu kod djeteta stvara neobičan ugođaj s obzirom da su u početku oči zatvorene. Da bi postigli potpuno uranjanje u vodu treba početi prvo s igrama „umivanja“, tuširanja, polijevanja, međusobnog prskanja lica i glave, uranjanja pojedinog dijela lica kao prislanjanje nosa, brade, očiju i čela do vode pa sve do potpunog uranjanja glave u vodu. Pri tome se djeca nalaze u pretklonu, a rukama se drže za rub bazena. Prije uranjanja treba snažno udahnuti i ne ispuštati zrak. Kod ovakvih zadataka moramo biti oprezni jer svaka prisila može dovesti do obrnutog efekta, do straha i bježanja djece iz vode. Zbog toga u periodu igara za uranjanje u vodu voditelj mora biti u vodi zajedno s djecom. (Slika 3)



SLIKA 3. Uranjanje glave u vodu

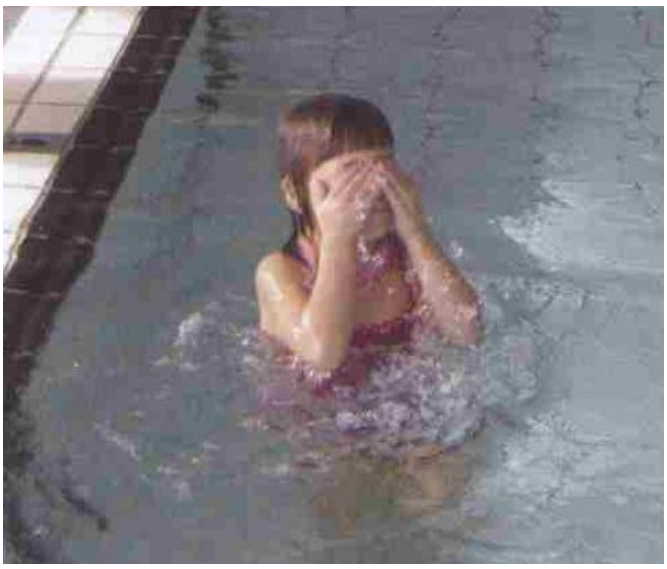
METODIČKE VJEŽBE KROZ IGRU:

a) Napuši obraze

Djeca na suhom duboko udahnu i čvrsto stisnu usta, te zadržavaju dah na nekoliko sekundi. Slijedeća vježba je zadržati zrak i čučnuti. Kod izdaha trebaju ustati. Kod izvođenja vježbe treba paziti da djeca ne pretjeraju sa zadržavanjem daha.

b) Umivanje (slika 4)

Djeca su u vodi, dlanovima zagrabe vodu i prvo umiju ruke a zatim obraze. Motiviramo ih tako da im kažemo da su im uprljani obrazi od čokolade i da ih treba oprati.



Slika 4. Umivanje

c) Uranjanje obraza

Djeca stoje u vodi, duboko udahnu, zadrže zrak i na nekoliko sekundi prestanu disati. Kada vidimo da su to usvojili, rukama se uhvate za koljena i ponove zadatak, tako da pri zadržavanju zraka na trenutak urone obraze u vodu. Kada podignu glavu izvan vode upozoriti ih da ne brišu oči.

d) Uranjanje glave

Djeca stoje u vodi i na trenutak urone glavu pod vodu, tako da postepeno urone glavu do nosa, a zatim do ušiju i onda cijelu glavu.

e) Krtičine rupe

Na vodenoj površini plutaju obruči i svako dijete stoji unutar svoga obruča. Na znak udahnu, zadrže zrak i urone pod vodu, pa kad izađu na površinu izgledaju kao krtice koje vire iz svojih rupa.

4. IZDISANJE POD VODOM

Dobro naučen ritam disanja izvan vode pomoći će početnicima da ovladaju brojnim vježbama disanja u vodi. Djeca trebaju naučiti snažno udahnuti kada su im usta izvan vode, a izdahnuti kada su usta ispod vode. Važno je reći da se udah izvan vode vrši kroz usta, dok se izdah ispod vode vrši kroz usta i nos. Izdisajem kroz usta i nos sprječava se ulazak vode u nosnu šupljinu. Zadatke puhanja zraka u vodu treba raditi postupno i sporo, da ne bi došlo do udaha vode u pluća. Treba početi s igrama puhanja na površini vode, a kasnije usta uranjati sve dublje u vodu. (Slika 5)



Slika 5. Izdisanje pod vodom

METODIČKE VJEŽBE KROZ IGRU:

a) Rođendan

Djeca su izvan vode. Upaljena je svijeća i snažnim puhanjem uznemiravaju plamen svijeće. Postepeno djecu udaljujemo sve više od svijeće, tako da moraju sve snažnije puhati kroz usta. Svijeću drži voditelj i pazi da se djeca ne igraju plamenom.

b) Let loptice

Djeca stoje izvan vode u raskoračnom stavu, s glavom lagano zabačenom prema nazad. Voditelj im stavlja stolnotenisku lopticu na usta, a djeca svom snagom pušu u nju i pokušavaju je što dulje držati u zraku.

c) Loptica putuje

Djeca su u vodi a ispred njih na površini nalaze se lagane plutajuće igračke (loptice za stolni tenis, baloni, šeširići). Puhanjem, tik do površine vode, djeca potiskuju igračku prema naprijed. (slika 6)



Slika 6. Loptica putuje

d) Virovi

Djeca se nalaze u vodi do visine prsiju i snažnim puhanjem na usta rade virove po površini vode.

5. PLUTANJE I KLIZANJE

Plutanje je ljudska osobina koja nam omogućava održavanje na površini vode ali i plivanje. Naučiti plutati je zahtjevan zadatak. Kad dijete nauči plutati i shvati da ga voda drži mali je korak do plivanja. Za plutanje je bitno imati pluća puna zraka jer na taj način pospješujemo plovnost. Voditelj treba biti u vodi sa djecom i pridržavati dijete dok ne nauči plutati.

Kad dijete dobro nauči plutati treba ga naučiti kako da se odrazi od ruba bazena da klizi po vodi. Kod klizanja je također važno da se zadržava zrak u plućima. Plutanje (slika 7) i klizanje (slika 8) može se izvoditi u 3 osnovna položaja: na prsima, na leđima i sklupčano. Voditelj uvijek mora biti pored djece.



Slika 7. Plutanje



Slika 8. Klizanje

METODIČKE VJEŽBE KROZ IGRU:

a) Morska zvijezda

Djeca se pridržavaju za rub bazena, duboko udahnu i legnu na površinu vode s licem u vodi. Ruke i noge raširе kao morska zvijezda i opuste se da ih drži voda. Ruke se lagano otpuštaju od ruba bazena.

b) Sunčanje

Djeca duboko udahnu i legnu na leđa na površinu vode, raširе ruke i noge, te se prepuste vodi da ih ona drži.

c) Kornjača

Djeca duboko udahnu, sklupčaju tijelo tako da rukama obuhvate koljena, a bradu i čelo stave do koljena. Glava će se nalaziti u vodi, a voda će ih dignuti na površinu pa će i leđa djece izroniti na površinu kao kornjačin oklop.

d) Rak

Djeca se nalaze u položaju plutanja na prsima i drže se za rub bazena te se snažno odgurnu od ruba bazena i kližu nazad spojenih nogu. Kada se „rak“ želi zaustaviti, raširi noge.

e) Brze strelice

Djeca su u slobodnoj formaciji u bazenu, odgurnu se nogama od dna bazena na trbuh, na površinu vode. Ruke se nalaze u uzručenju, a lice pod vodom. Djeca, poput „strelica“ odguravaju se od dna i trebaju klizati što dalje.

6. SKOKOVI U VODU

Skokovi u vodu mogu se izvoditi tijekom provedbe svih sadržaja privikavanja na vodu. Kod navikavanja na vodu radimo skokove u vodu na noge (slika 9) i iz vode u vodu. Skokovima želimo otkloniti strah od pada u vodu i strah od dubine. U početku će se djeca bojati samostalno skočiti u vodu pa voditelj treba stajati ispred njih te im pružiti jednu ili obje ruke.

METODIČKE VJEŽBE KROZ IGRU:

a) Daska

Djeca se nalaze u vodi do visine prsiju u uspravnom položaju, tako da se ruke nalaze uz tijelo. Djeca se bacaju prema naprijed, nazad ili postrance, zadržavajući ravno tijelo, „daske“ padaju na vodu potpuno uspravnog tijela.

b) Dupinov skok (skok iz vode u vodu)

Djeca se nalaze u vodi do prsiju te oponašaju dupina. Iz sunožnog stava ruku ispruženih iznad glave, savijanjem koljena odgurnu se od dna bazena. Savinu se u pojasu i skoče kroz plutajući obruč koji se nalazi na površini vode, te se potope na dno bazena.

c) Žablji skok

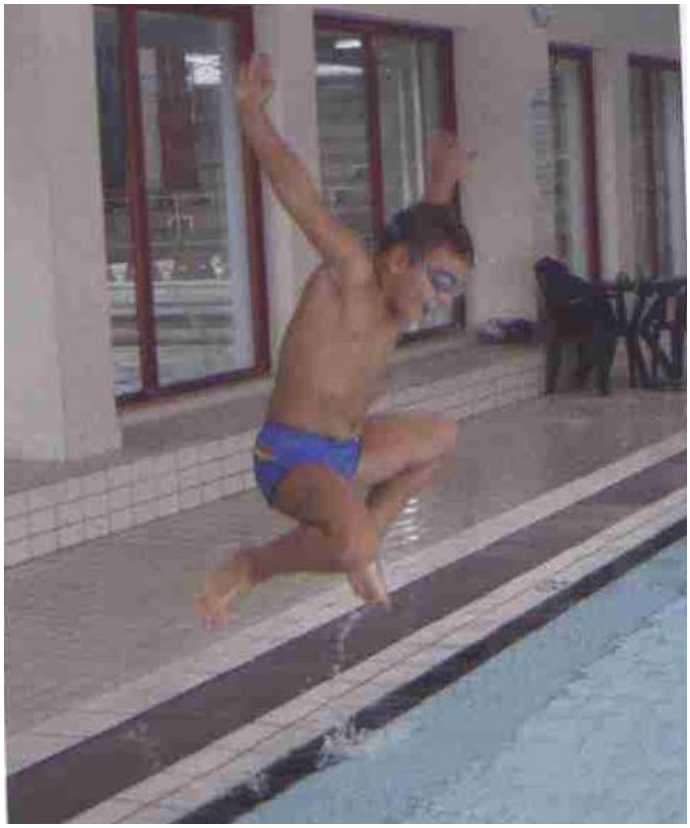
Djeca se nalaze u čučnju poput „žabe“ uz rub bazena i skoče u vodu. Prilikom skoka s ruba bazena nožnim prstima zakvače se za rub bazena kako ne bi došlo do sklizanja.

d) Bombica

Djeca se nalaze na rubu bazena u vrsti, udaljeni jedan od drugoga da si ne smetaju kod izvođenja skoka. Skaču tako da nakon odraza u letu zgrče noge i obuhvate ih rukama. Prilikom skoka pokušavaju podići što više vode u zrak.

e) Pingvinov skok

Djeca poredani jedan iza drugoga skaču sunožnim odrazom na noge kroz obruč, kao pingvin u rupu na santi leda. Za vrijeme skoka u vodu obruč pridržava voditelj.



Slika 9. Skokovi u vodu

4.2. Skijanje

Igre na snijegu predstavljaju za djecu pravi izazov. Skijanje spada u jednu od najkorisnijih i najomiljenijih aktivnosti na zimovanju. Boravak na svježem zraku, uz angažiranje velikih mišićnih skupina te organskih sustava, vrlo pozitivno utječe na razvoj i otpornost cijelog organizma. Mogućnosti koje skijanje nudi za odgojno djelovanje također su značajne. Izlaganje različitim naporima zbog svladavanja skijaške tehnike znatno doprinosi jačanju volje. Za djecu predškolske dobi skijanje mora prije svega predstavljati igru, zabavu i veliko zadovoljstvo.

4.2.1. PRIPREMA ZA SKIJANJE

Djecu predškolske dobi, koja nemaju skijaškog znanja, potrebno je opremiti prikladnom skijaškom odjećom, obućom, skijama i štapovima. Djeci treba na slikovit način objasniti kako nositi, namještati i skidati skije.

Primjeri igara koje se primjenjuju prije metodičkih vježbi za poduku skijanja su:

a) Tko će prije donijeti grančice?

Na jednoj strani terena (udaljenost cca 5-10m) zabodemo u snijeg onoliko grančica koliko ima djece u vrsti na drugoj strani terena. Na znak voditelja, djeca u cipelama trče u pravcu grančica s namjerom,da je čim prije donesu voditelju koji ostaje na mjestu, dakle na liniji starta.

b) Slijedimo trag

Voditelj krene u neugaženi snijeg u cipelama, a djeca jedan za drugim slijede trag trenera, krećući se točno po njegovim stopama. Nakon prijeđenih 5-10 metara, na čelo kolone dolazi dijete koje voditelj odabere.

c) Lov pahuljice

Igra se može izvoditi samo za vrijeme padanja snijega. Djeca se slobodno kreću po terenu u cipelama s namjerom, da „uhvate“ najveću pahuljicu snijega. Tko je „uhvatio“ najveću pahuljicu snijega o tome prosuđuje voditelj.

4.2.2. IZVOĐENJE METODIČKIH VJEŽBI ZA OBUKU SKIJANJA

1. SKIJAŠKI STAV

U skijanju skijaš zauzima osnovni skijaški stav. Kod zauzimanja osnovnog skijaškog stava može se zauzeti visoki skijaški stav, srednji skijaški stav i niski skijaški stav. Osnovni skijaški stav se usvaja na ravnom terenu. Prvo se demonstrira bez skija pa na skijama.

a) na ravnome terenu djeca se nalaze na skijama poredani jedan pokraj drugoga sa malim razmakom između te zauzimaju osnovni skijaški stav (ruke na natkoljenicama), a voditelj ispravlja zauzete stavove.

b) na ravnome terenu djeca se nalaze na skijama poredani jedan pokraj drugoga sa malim razmakom između, prelaze iz visokog skijaškog stava u srednji skijaški stav i niski skijaški stav i obrnuto.

c) na ravnome terenu djeca se nalaze na skijama te iz osnovnog skijaškog stava, sunožnim odrazom sa zamahom ruku doskaču u niski skijaški stav s rukama na koljenima.

2. HODANJE I TRČANJE NA SKIJAMA

Hodanje i trčanje na skijama djeci služi za privikavanje na produženo stopalo (skije), te manevriranje skijama.

a) Djeca stoje u razmaknutoj vrsti. Na znak voditelja prenose težinu tijela s jedne noge na drugu nogu.

b) Djeca stoje na skijama u malo razmaknutoj vrsti. Na znak voditelja hodaju u mjestu lagano podižući koljena.

c) Djeca stoje u vrsti ili u krugu razmaknuti jedno od drugoga 2-3 metra. Na znak voditelja hodaju bočnim koracima u desnu ili lijevu stranu. Promjena smjera kretanja izvodi se na određeni znak.

d) Djeca stoje u razmaknutoj vrati na skijama sa skupljenim nogama. Na znak voditelja odražavaju se istovremeno objema nogama i doskaču u raskoračni stav. Na slijedeći znak doskaču u početni, spojeni stav.

e) Djeca su postrojena u vrstu s manjim razmakom. Na znak voditelja hodaju po ravnom terenu do označene linije širokim koracima, a zatim se vraćaju uskim koracima.

f) Djeca stanu u kolonu po jedan. Voditelj stane na čelo kolone i krene naprijed po neugaženom snijegu. Djeca ga slijede hodajući na skijama točno po tragu što ga ostavljaju voditeljeve skije.

3. OKRETANJE U MJESTU

Okretanjem u mjestu dijete uči kontrolirati skije. Naizmjenice podižući noge mogu se okretati za 180° i 360°. Svladavanje okretanja od velike je važnosti za daljnji tijek učenja skijanja.

a) Djeca stoje u krugu s međusobnim razmakom od barem 2 m. Na znak voditelja premještaju se na lijevu ili desnu stranu tako da vrhovi skija ostanu u mjestu podižući samo repove. Na ovaj način okrenu se za 360° i pri tome se natječu tko će načiniti ljepšu zvijezdu.

b) Stojeći u razmaknutoj vrsti ili krugu djeca okreću vrh ili rep one skije koja se nalazi u smjeru zadanog kretanja te iskorače, priključe joj drugu skiju i ponovo podiže prvu sve do okretanja skija u zadani smjer.

c) Za svladavanje okreta za 180° ulijevo ili udesno vježba se izvodi u formaciji kruga, vrste ili slobodne formacije. U osnovnom skijaškom stavu prenese se težina tijela na desnu nogu, s lijevim štapom se odupire kod vanjske strane repa desne skije, a desni kod vrha desne skije. Lijeva skija se podigne i u luku prenese u suprotni smjer, te priključi desnoj. Čim lijeva skija legne na snijeg na nju se prenosi cijela težina, okrene se i priključi desna skija do nje, a štapovi premjeste uz tijelo. Vježba se izvodi najprije na ravnom terenu, a zatim na blagoj pa većoj strmini.

d) Provode se različite igre jednom ili objema skijama na nogama (hvatalice i štafetne igre) na ravnom prostoru. (slika 10)



Slika 10. Okretanje u mjestu

4. VJEŽBE PADANJA I USTAJANJA

Pri padanju, posebno pri većim brzinama treba opružiti trup, noge i ruke tako da se spriječi prevrtanje. Kod ustajanja na padini treba privući skije što više ispod tijela i postaviti ih poprečno na strminu. Ustajanje se izvodi podupirući se o štapove. Djeca uvježbavaju padove na svježe izgaženom snijegu, bilo u vrsti, krugu ili slobodnoj formaciji, ali sa dovoljno razmaka. Padati treba u jednu pa u drugu stranu i podizati se na način koji smo naveli. Nakon pada i ustajanja na ravnici prelazi se na padanje i ustajanje na blažoj pa strmijoj padini. (slika 11)



Slika 11. Padanje i ustajanje

5. VJEŽBE PENJANJA

Uz brijeg se penje na više načina ovisno o strmini nagiba, konfiguraciji terena i pripremljenosti djece. Prilikom penjanja djeca stječu iskustvo u postavljanju skija na gornje rubove, a da bi se mogli penjati po padini moraju prethodno svladati okret u mjestu.

a) Penjanje ravno

Penjanje ravno izvodi se običnim korakom po padini blagog nagiba s koracima malo kraćim nego li pri hodanju ravno. Skije se malo podižu i čvrsto pritisnu na snijeg s jačim oslanjanjem o štapove. Djeca mogu izvoditi ovu vježbu u jednoj ili više vrsta ovisno koliko to teren dopušta.

b) Koso penjanje

Na strmijim padinama gdje nije moguće ravno uspinjanje, uspinje se na način da se djeca kreću koso gore u odnosu na padinu, postavljaju skije na unutrašnje rubove (bliže ka brijegu), a tijelo je malo nagnuto od brijega. Kretanje u jednom smjeru treba biti duže, jer je dosta zamorno često okretanje u novi smjer prema vrhu, tj u cik-cak liniji. Djeca se kreću u koloni po jedan. Vježba se izvodi prvo na blažim pa strmijim padinama.

c) Stepenasto penjanje

Izvodi se na vrlo strmim dijelovima skijališta (ali kratkim dionicama). Skije su okrenute poprečno na padinu, a djeca se penju prema vrhu podižući gornju skiju i gornji štap i na taj način se premještaju na više. Kod toga težina tijela mora biti na gornjem rubu skija, jer ako se skija stavi na donji rub doći će do otklizavanja. Težina se prenosi na gornju skiju k njoj se priključi donja skija i štap i to se ponavlja sve dok se ne stigne na željenu visinu. Djeca se uspinju u razmaknutoj vrsti tako da jedan drugome ne smetaju. Ovaj način uspinjanja se izvodi tek nakon što djeca savladaju prethodne načine uspinjanja. (slika 12)

d) Raskoračno penjanje

Djeca se kreću ravno uz brijeg tako da su im prednji dijelovi tj. vrhovi skija raširenи, a donji dijelovi, tj. repovi blizu jedan drugom. Što je teren strmiji to će trebati vrhove skija više širiti. Skije se postavljaju na snijeg na unutrašnji rub, a štapovi sa strane i iza tijela.

Penjanje na ovaj način je dosta naporno pa se provodi i kod manjih strmina. Prilikom vježbanja ovog načina penjanja djeca se kreću uz blažu padinu u razmaknutoj vrsti. Kasnije se može vježbati i na nešto strmijem terenu u kombinaciji s vježbama u spustu niz brijeg.



Slika 12. Stepenasto penjanje

6. VJEŽBE SPUSTA RAVNO

Prvi spustovi vježbaju se na blagoj padini koja ima na vrhu malu zaravan, a na kraju dugačku ravnicu ili lagani protubrijeg. Prije nego li se djeca spuste moraju se namjestiti u položaj koji treba održavati za vrijeme vožnje. Kod spusta ravno skije su paralelne i na razmaku širine stopala, potkoljenica je postavljena lagano naprijed, trup je uspravan, okomit na nagib padine. Ruke su lagano zgrčene, a štapovi okrenuti prema natrag.

a) Na blagoj padini i terenu bez neravnine djeca se nakon što zauzmu osnovni skijaški stav spuštaju niz padinu uz lagano odguravanje štapova. Na ravnom dijelu zadrže osnovni skijaški stav sve dok se ne zaustave i zatim se vraćaju na vrh.

b) Spust ravno izvodi se u različitim stavovima u odnosu na visinu tijela. Tako će se djeca spuštati u visokom, srednjem i niskom stavu.

c) Djeca ostave štapove na vrhu brijega i spuštaju se niz padinu bez njih. Za vrijeme spusta mašu rukama u odručenju oponašajući let ptice. (slika 13)

d) Uz predviđenu stazu spusta postavi se nekoliko predmeta npr. malih grančica, češera, gruda i sl. Djeca imaju zadatak da u spustu pokupe barem po jedan takav predmet.

e) Naprave se vrata od štapova. Dva štapa se zabodu okomito u snijeg, a treći vodoravno na vrhu. Zadatak je proći u niskom stavu kroz vrata. Tako se niz padinu u nizu napravi više vrata, a djeca ih prolaze u niskom skijaškom stavu dok se između vrata podižu u visoki skijaški stav.



Slika 13.Spust ravno s odručenjem

7. VJEŽBE UČENJE PLUGA ILI RALICE

Učenje pluga djeci služi za kočenje tj. smanjivanje brzine ili potpuno zaustavljanje. Kod učenja postavljanja skija u plug potrebno je da se djeca nalaze na ravnom terenu. Plug se izvodi tako da vrhove skija spoje, a repove petama potiskuju prema van. Koljena su skvrčena, trup uspravan u srednje visokom stavu, ruke skvrčene, pogled usmjeren naprijed. Djeca se u plužni položaj postavljaju samo u mjestu na početku učenja. Kasnije se taj položaj zauzima u vožnji iz prijelaza spusta ravno u pluženje ravno.

a) Nakon spusta ravno na vrhu, djeca zauzmu u vožnji položaj pluga ravno i nastoje se u tom položaju što prije zaustaviti. (slika 14)

b) Za vrijeme spuštanja niz padinu djeca mijenjaju stav više puta prelazeći iz spusta ravno u plug i obratno.

c) Djeca iz spusta ravno prelaze u plužni položaj. U stalnom pluženju istovremeno se potiskuju pete i sniženjem stava potiskuju se repovi u šire pluženje. Nakon toga vraća se uspravljanjem u uži plužni položaj. Ova vježba prvo se provodi na mjestu, a tek potom u kretanju.



Slika 14. Zaustavljanje u položaju pluga

8. VJEŽBE PLUŽNOG ZAVOJA

Učenjem plužnog zavoja djeci se omogućava da bez straha od ozljeđivanja prođu strminu i tako stvore ispravnu sliku gibanja te nauče osnovnu strukturu gibanja. Djeca vježbe izvode na ravnom pa tada prelaze na strminu.

a) Zauzeti položaj pluga i raširiti ruke, napraviti otklon i dotaknuti jednu pancericu, vratiti se u početni položaj i dotaknuti drugu pancericu. Zadatak se ponavlja nekoliko puta niz padinu.

b) Voditelj na vrhu padine djecu posloži u kolonu tako da u početnom položaju naprave plug. Na znak voditelja krenu i prate voditelja radeći plužne zavoje niz padinu. (slika 15)



Slika 15. Priprema iz pluga za plužni zavoj

4.3. Rolanje

Rolanje je aktivnost koja djecu uči da se kroz druženje i igru mogu usvajati osnovna motorička znanja te razvijati motoričke sposobnosti s naglaskom na ravnotežu i koordinaciju.

4.3.1. Sadržaji rolanja koje svladavaju djeca predškolske dobi:

a) Djeca sjednu na klupu, obuvaju i kopčaju role bez ili uz pomoć voditelja. (slika 16)
b) Djeca na jednoj nozi imaju obuvenu rolu te uz pomoć voditelja, ograde/zida pokušavaju održati ravnotežni položaj na jednoj roli.
c) Djeca na jednoj nozi imaju obuvenu rolu, te gurajući se drugom nogom pokušava održati ravnotežni položaj krećući se bez pomoći voditelja ili oslanjanja na ogradu/zid.
d) Vježbe na jednoj roli (djeca izvode razne imitacije kao što su klackalice - dijete se nalazi u raskoračnom stavu prebacujući ravnotežu s noge na nogu, pljesak ispod nogu) u mjestu.
e) Vježbe na jednoj roli (djeca rade čučanj, skok, vrtuljak) u kretanju.
f) Djeca imaju obje role na nogama te uz pomoć voditelja, ograde/zida krećući se pokušavaju održati ravnotežni položaj.
g) Padanje i ustajanje. Kod učenja padanja i ustajanja djeca imaju obje role na nogama, te se iz uspravnog položaja spuste u sjedeći položaj vježbajući tako padanje, te iz sjedećeg položaja ustaju tako da se oslone na koljena dok se ne uprave na role, vježbajući tako ustajanje.
h) Djeca se nalaze na obje role u raskoračnom stavu prebacujući ravnotežu s noge na nogu u mjestu.
i) Djeca se nalaze na obje role u raskoračnom stavu prebacujući ravnotežu s noge na nogu u kretanju.
j) Djeca na rolama podizanjem jedne pa druge noge, savladavaju slobodni prostor.

k) Nakon što se savlada slobodni prostor postavlja se poligon od čunjeva koje djeca moraju proći na rolama te pokazati svoje naučene vještine. (slika 17)



Slika 16. Obuvanje i kopčanje rola



Slika 17. Savladavanje poligona

Primjer igara koje se primjenjuju nakon savladanih metodičkih vježbi za obuku rolanja:

a) Ledena baba

Sva djeca se nalaze na rolama i rolaju po cijelom terenu za rolanje, dok je jedno dijete ledena baba i koga on dotakne taj se mora zaustaviti i stajati na mjestu dok ga drugi roler ne odledi tako da ga samo dotakne rukom. Cilj je da ledena baba zaledi sve svoje igrače.

b) Lovice

Jedan lovi, a ostali bježe. Oni koji bježe viču: Ulovi me, ulovi me, kupit ću ti novine! Kad lovac nekog stigne i dotakne, kaže „Loviš“ i onda onaj koji je ulovljen postaje lovac, a lovac postaje lovina. I tako u nedogled...

c) Čunjevi

Čunjeve postavimo po cijelom igralištu, dok se djeca nalaze na startnoj liniji poredani jedan do drugoga. Na znak voditelja, svako dijete za sebe pokušava sakupiti što više čunjeva i postaviti ih na mjesto od kuda je dijete započelo igru.

d) Oponašamo lik

Djeca rolaju po cijelom igralištu. Na voditeljev znak izvode različita gibanja ovisno od voditeljeve naredbe izvode (čučanj, skok) ili oponašaju (rodu, patuljke). (slika 18)



Slika 18. Oponašamo lik

e) Vlakić

Djeca se voze u koloni bez držanja, „lokomotiva“, odnosno prvo dijete u koloni vodi, a „vagoni“ oponašaju „lokomotivu“ (dolazak na stanicu, ulazak putnika, polazak, truba).

4.4. POLIGONI

Poligoni kao sredstvo tjelesne aktivnosti imaju široku mogućnost primjene. Kod djece predškolske dobi koriste se poligoni u kojima su ukomponirani svi motorički elementi svladani u prirodnim oblicima kretanja. Kroz prakticiranje raznih modela poligona utječe se na razvoj primarnih biotičkih motoričkih znanja i vještina u vidu svladavanja otpora, prepreka i snalaženja u prostoru. Na taj način dijete uči povezivati sve dotad naučene elemente u jednu cjelinu.

Za vrijeme trenažnog procesa možemo kombinacijom raznih sprava i pomagala (švedske ljestve, švedske klupe, vijače, obruči, palice, lopte...) postaviti razne poligone čije rješavanje zahtijeva od djece njihovu veliku angažiranost. Radom na njima utječe se na okretnost, ravnotežu, skočnost, eksplozivnu snagu nogu i ruku, psihomotornu preciznost, osjećaj za prostor kojim se ujedno razvija i koordinacija pokreta kao i sama ravnoteža. Za vrijeme izvođenja bitno je intenzitet i ekstenzitet izvođenja uskladiti s potrebama i mogućnostima djece. Takav pristup pridonosi učvršćivanju i usavršavanju sposobnosti i tehnika jer se aktivnost izvodi u promjenjivim uvjetima.

Opis nekoliko poligona:

Poligon 1:

Pomagala potrebna za ovaj poligon: prepona, uže, čunjevi, obruči, klupa, strunjača.

Opis zadatka: Djeca se nalaze u jednoj koloni poredani jedan iza drugoga. Voditelj objasni i demonstrira svaki dio zadatka koji se treba obavljati na poligonu. Svako dijete krene na voditeljev znak. Nakon znaka dijete prolazi provlačenje ispod postavljene prepone, zatim sunožnim poskocima preskače preko užeta na podu, hoda četveronoške između čunjeva, sunožnim poskocima skače iz obruča u obruč, kotrlja se po strunjači te na kraju sunožnim poskocima preskače preko švedske klupe uz asistenciju voditelja. (slika 19)



Slika 19 . Poligon 1

Poligon 2:

Pomagala potrebna za ovaj poligon: klupa, prepone, plastične kocke, obruči, „zmija“.

Opis zadatka: Djeca se nalaze u jednoj koloni poredani jedan iza drugoga. Voditelj objasni i demonstrira svaki dio zadatka koji se treba obavljati na poligonu. Svako dijete krene na voditeljev znak. Nakon znaka dijete prolazi hodanje po klupi, zatim sunožno preskače preko prepona, hoda po plastičnim kockama održavajući ravnotežu, zatim izvodi sunožne poskoke iz obruča u obruč te hoda po „valovima“ (zmija). (slika 20)



Slika 20. Poligon 2

Poligon 3:

Pomagala potrebna za ovaj poligon: strunjače, obruči, čunjevi, polukružne prepreke.

Opis zadatka: Djeca se nalaze u jednoj koloni poredani jedan iza drugoga. Voditelj objasni i demonstrira svaki dio zadatka koji se treba obavljati na poligonu. Svako dijete krene na voditeljev znak. Nakon znaka dijete dolazi do strunjače gdje izvodi kotrljanje opruženim tijelom „palačinka“, zatim izvodi kolut naprijed (sa ili bez asistencije), sunožne poskoke iz obruča u obruč, dodirivanje čunjeva naizmjeničnim trčanjem (cik-cak), te provlačenje kroz polukružne prepreke. (slika 21)



Slika 21. Poligon 3

4.5.GIMNASTIKA

Sadržaji sportske gimnastike usmjereni su na podizanje i razvoj motoričkih sposobnosti. Kod izbora elemenata za djecu predškolske dobi treba uvažavati njihov psihološki i biološki razvoj.

Primjer igara koje se primjenjuju prije metodičkih vježbi za poduku gimnastike su:

a) Provlaka ispod tunela

Djeca su poredani jedan do drugoga na strunjači u uporu na rukama i nogama (most prednji). Vježba se izvodi tako da onaj koji je zadnji, počne puzati ispod tunela koji tvore djeca. Kada jedno dijete prođe, cijeli tunel digne se, te postavi most prednji i tako nastavlja raditi niz kako bi drugi mogli proći. Ponavljamo vježbu dok se svi ne izmjene. (slika 22)



Slika 22. Provlaka ispod tunela

b) Provlaka - preskok

Djeca stoje u vrsti te ih prebrojimo na prvi i drugi. Svi koji su bili prvi, postave se u raznožni stav, a svi koji su bili drugi legnu na prsa tako da ruke i noge podvuku pod sebe (upor sklonjeni). Dijete koje izvodi zadatak naizmjenice se provlači kroz noge pa preskače. (slika 23)



Slika 23. Provlaka - preskok

c) Štafetna igra

Podijelimo djecu u nekoliko kolona. Na voditeljev znak prvi u koloni krene hodanjem četveronoške do čunja i oko čunja koji je postavljen na udaljenosti 5 -10 metara, te se vraća na kraj svoje kolone, pa kreće slijedeći dok se svi ne izmjene.

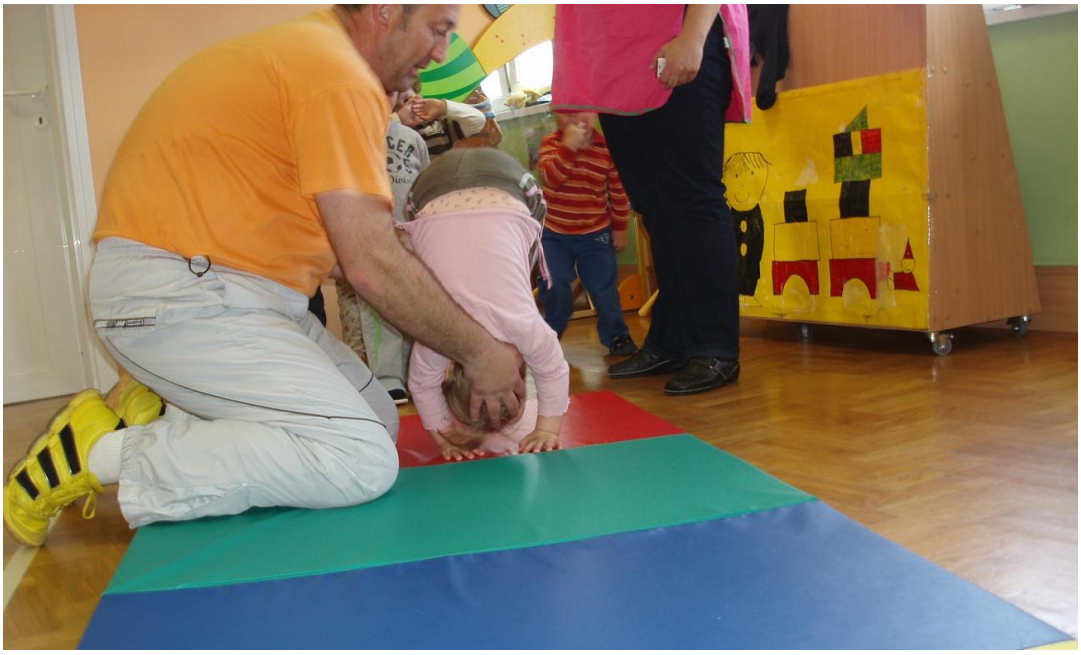
d) Tačke

Djecu podijelimo u parove tako da zauzmu položaj „tački“, a to je položaj u kojem se jedno dijete nalazi upirući rukama o pod, dok mu partner drži noge iznad koljena. Na voditeljev znak kreću tako da onaj koji izvodi „tačke“ hoda po rukama, a drugi mu pridržava noge i hoda s njim. Zadatak se radi do polovice terena, pa dolazi do izmjene uloge.

4.5.1. Gimnastičke vježbe na tlu

1. Djeca stoje u koloni dok jedno dijete iz kolone izvodi kolut naprijed na strunjači sa ili bez asistencije voditelja. (slika 24)

2. Djeca stoje u koloni dok jedno dijete iz kolone izvodi kolut natrag niz laganu kosinu koja je napravljena od strunjača (sa ili bez asistencije voditelja).



Slika 24. Kolut naprijed s asistencijom

4.5.2. Gimnastičke vježbe na gredi

1. Djeca stoje u koloni dok jedno dijete iz kolone izvodi hodanje naprijed po gredi tako da se ruke nalaze u odručenju zbog održavanja ravnotežnog položaja, sa ili bez asistencije voditelja. Kod asistencije voditelja, voditelj hoda bočno uz gredu držeći dijete za ruku i prati njegovo kretanje po cijeloj dužini grede. (slika 25)

2. Djeca stoje u koloni dok jedno dijete iz kolone izvodi hodanje bočno tako da se ruke nalaze u odručenju i licem je okrenuto prema voditelju koji ga prati (sa ili bez asistencije).



Slika 25. Hodanje po gredi

4.5.3.Gimnastičke vježbe na karikama

1. Vis

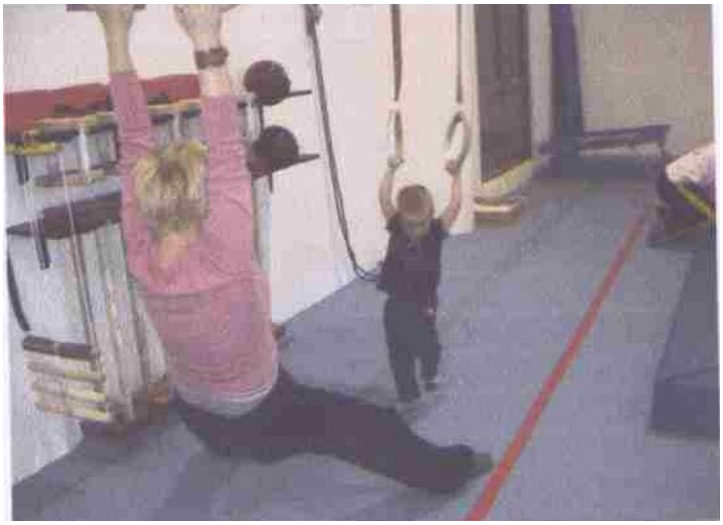
Dijete se nalazi ispod spuštenih karika tako da opruženih ruku može primiti karike i podići noge od tla. Može se izvoditi sa i bez asistencije voditelja. (slika 26)



Slika 26. Vis

2. Ljuljanje

Dijete se nalazi ispod karika tako da opruženih ruku može primiti karike i lagano se ljuljati prema naprijed pa nazad sa lagano podignutim nogama (sa asistencijom ili bez asistencije voditelja). (slika 27)



Slika 27. Ljuljanje

4.6. ATLETIKA

Atletika je sportska grana koja obuhvaća elementarne oblike kretanja (hodanja, trčanja, skakanja i bacanja) koje egzistiraju kao različite natjecateljske discipline, ali i kao dodatne aktivnosti koje se primjenjuju u gotovo svim sportovima te u radu sa svim dobnim skupinama.

Motorička znanja i motoričke sposobnosti razvijaju se usporedno i sustavno jer su atletska znanja i sposobnosti, na čiji razvoj djeluju atletski operatori, temeljna za nadogradnju velikog broja znanja i sposobnosti bitnih za uspjeh u drugim aktivnostima. Višestrani razvoj je ono što djeca moraju dobiti kroz atletiku i to kroz kineziološke operatore koji su interesantni, raznovrsni, zabavni i djelotvorni. (slika 28)



Slika 28. Trčanje

Primjer igara koje se primjenjuju prije metodičkih vježbi za poduku atletike:

a) Pretrčavanje preko čunjića po prstima

Djeca se nalaze u više kolona. Postavljamo čunjiće linijski na udaljenosti cca 25 cm. Na voditeljev znak prvi iz kolone pretrčava preko čunjića na prstima i tako svaki iz kolone dok svi ne prođu zadatak.

b) Trčanje do čunjića na pljesak iz raznih početnih pozicija

Djeca se nalaze u koloni ili u vrsti. Koja će formacija biti ovisi o voditelju. Na voditeljev znak, u ovom slučaju na pljesak, djeca mogu krenuti iz raznih položaja kao što su: sjed raznožni, ležeći na prsima, ležeći na leđima, ležeći na prsima s rukama ispod brade, ležeći na prsima s rukama na leđima, iz upora klečećeg. Nakon pljeska trči se do čunja i vraća se u početni položaj.

c) Trčanje na uzbrdici

Ova igra se može provoditi u zatvorenom ili otvorenom prostoru. Uz laganu uzbrdicu se trči, a nizbrdo se hoda uz vježbe disanja

d) Trčanje s promjenom pravca kretanja

Djeca trče po cijeloj dvorani i osluškuju kada će voditelj pljesnuti i koliko puta. Na jedan pljesak djeca trebaju napraviti dva koraka udesno, na dva pljeska dva koraka u lijevo, a na duže pljeskanje djeca rade sunožne poskoke.

4.6.1. Atletske vježbe

1. Djeca se nalaze uzdužno poredani po liniji jedan do drugoga sa malim razmakom. Zauzimaju stav visokog starta te na znak voditelja brzo pretrčavaju zadanu dionicu. (slika 29)

2. Ležeći na prsima licem prema tlu, na znak voditelja brzo se podižu s tla i pretrčavaju zadanu dionicu.

3. Ležeći na leđima, na znak voditelja brzo se podižu s tla i pretrčavaju zadanu dionicu.

4. Poredamo djecu u kolonu te po prostoru za rad postavimo niske prepreke koje djeca pretrčavaju na znak voditelja.

5. Djeca se nalaze u više kolona i prvi iz kolone slobodno baca loptice različitih veličina u različitim smjerovima.

6. Djeca se nalaze poredani u više kolona i prvi iz kolone uzima lopticu. Zadatak mu je da baci lopticu kroz obruč koji je postavljen na određenoj udaljenosti.



Slika 29. Pretrčavanje

5. ZAKLJUČAK

U čovjekovoj prirodi je da se igra, što i on čini cijeloga života, no ni u jednom razdoblju ljudskog života igra nema toliku važnost kao u djetinjstvu. Igra je temeljna aktivnost predškolskog djeteta jer ispunjava većinu njegova vremena . Ona ne smije biti nagrada ni kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, već je dijete mora doživljavati kao zabavu i razonodu. Djecu treba poticati na igru kroz tjelesnu aktivnost, da bi pravilno razvili motoričke, kongitivne, konativne i socijalne aspekte svoje osobnosti, te tako stekli samopouzdanje za budućnost. Stoga su u radu prikazani različiti oblici tjelesnih aktivnosti za djecu predškolske dobi koji se provode: u vodi (plivanje), na snijegu (skijanje), u zatvorenom prostoru (poligon, gimnastika), te na vanjskim terenima (rolanje, atletika). Za svaki oblik aktivnosti prikazani su metodički postupci za obuku istih koji se najvećim dijelom temelje na igrama. Stoga igra u odgoju djeteta treba biti najvažniji posao i sukladno tomu zauzimati odgovarajuće mjesto.

6. LITERATURA

1. Duran, M. (1995). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap

2. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga

3. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kulturau predškolskom odgoju. Zagreb : Edip

4. Findak, V., Šnajder, V. (1978). Moje prvo zimovanje. Zagreb: Dječji centar „NADA DIMIĆ“ i odmaralište „NAŠA DJECA“

5. Ivanković, A. (1982). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb : Školska knjiga

6. Ivanković, A. (1988). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava. Zagreb: Školska knjiga

7. Roller – Halačev, M. (1985). Igre predškolske djece 1. Zagreb: Školska knjiga

8. Vukotić, E., Krameršek, J. (1951). Zbirka 600 igara. Zagreb: Sportska stručna biblioteka fisah -a