

# Poticanje tjelesnog vježbanja djece

---

**Milak, Matea**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:526219>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-16**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**MATEA MILAK**

**POTICANJE TJELESNOG  
VJEŽBANJA DJECE**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, rujan, 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI**  
**FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(ZAGREB)**

**Ime i prezime pristupnika: Matea Milak**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: POTICANJE TJELESNOG**  
**VJEŽBANJA DJECE**  
**ZAVRŠNI RAD**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, rujan, 2022.**

# SADRŽAJ

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | UVOD.....   | 1  |
| 2.  | RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....            | 2  |
| 2.1 | RAZVOJNA DOBA .....                                   | 2  |
| 2.2 | MOTORIKA I MOTORIČKI RAZVOJ.....                      | 3  |
| 2.3 | FAZE RAZVOJA MOTORIKE .....                           | 4  |
| 3.  | KRETANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....                 | 5  |
| 4.  | TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI .....          | 6  |
| 4.1 | VAŽNOST I ULOGA TJELESNOG VJEŽBANJA.....              | 7  |
| 4.2 | CILJEVI TJELESNOG VJEŽBANJA .....                     | 7  |
| 5.  | PLANIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA.....                   | 8  |
| 5.1 | ŠETNJA .....  | 9  |
| 5.2 | IZLET.....  | 10 |
| 5.3 | NATJECATELJSKE IGRE.....                              | 10 |
| 6.  | POTICAJNO TJELESNO VJEŽBANJE.....                     | 11 |
| 7.  | VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....                       | 12 |
| 7.1 | JEDNOSTAVNO TJELESNO VJEŽBANJE.....                   | 12 |
| 7.2 | SLOŽENO TJELESNO VJEŽBANJE .....                      | 13 |
| 7.3 | SLOŽENIJE TJELESNO VJEŽBANJE .....                    | 14 |
| 8.  | UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA ZDRAVLJE DJETETA ..... | 15 |
| 8.1 | TJELESNO I MENTALNO ZDRAVLJE .....                    | 15 |
| 8.2 | ASTMA .....   | 16 |
| 8.3 | ŠEĆERNA BOLEST .....                                  | 16 |
| 8.4 | PRETILOST .....                                       | 16 |
| 9.  | ULOGA ODGOJITELJA U TJELESNOM VJEŽBANJU.....          | 17 |
| 10. | ZAKLJUČAK.....  | 20 |
| 11. | LITERATURA .....                                      | 21 |

## SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada je objasniti važnost tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi i njene učinke na samo zdravlje djeteta te na koji način potaknuti djecu na tjelesnu aktivnost. Tjelesna aktivnost je svaki pokret koji se napravi, a kao rezultat je veći utrošak energije od same razine mirovanja. Tjelesna aktivnost ima vrlo pozitivan učinak na djetetov organizam te se kod djece javljaju pozitivni učinci u psihičkom i fizičkom smislu. Ona djeca koja se bave nekom tjelesnom aktivnošću puno lakše mogu kontrolirati i regulirati svoju tjelesnu težinu te samim time i svesti mogućnost pojave raznih bolesti na minimum, u odnosu na djecu koja se ne kreću, pretila su i vode sjedilački način života. Djeca koja se bave nekim sportom ili tjelesnom aktivnošću puno su vedrija, sretnija, pozitivnija i što je vrlo bitno psihički su vrlo stabilna. Stoga, vrlo važnu ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi imaju odgojitelji koji na razne načine i pomoću raznih materijala i rekvizita potiču djecu na bavljenje tjelesnom aktivnošću. To se može provoditi u vidu poticajnog tjelesnog vježbanja, šetnji, izleta, organizacije natjecanja, organizacijom sportskih grupa i slično. Odgojitelji su dužni djeci osigurati adekvatne uvjete za provođenje tjelesne aktivnosti i što više im na zanimljiv način približiti i ukazati na važnost tjelesne aktivnosti. Naravno, veliku ulogu u tome svemu imaju roditelji od kojih djeca preuzimaju obrazac ponašanja te ga takvog i sami primijenjuju. Stoga je važno da roditelji prakticiraju neku vrstu tjelesne aktivnosti, vježbanja, da uključe djecu u isto, te im budu pravi primjer i podrška u nekom sportskom program.

**Ključne riječi:** djeca, tjelesna aktivnost, poticanje, rast i razvoj, zdravlje

## **SUMMARY**

The goal of this final paper is to explain the importance of physical activity among children at preschool age and its effects on child's health itself and in which way to encourage children to take part in physical activities. Physical activity is every movement that is done and as a result there is bigger energy consumption than in the state of being still. Physical activity has a very positive effect on child's organism; therefore, there are positive outcomes in psychological and physical sense. Those children who are physically active can easily control and regulate their weight and considering that, they reduce the appearance of many diseases to minimum, opposed to children who are not active, are overweight and lead a sedentary type of lifestyle. Children that take part in a sport are a lot more cheerful, happier and more positive and, most importantly, they are a lot more mentally stable. Therefore, a very important role in encouraging physical activity in preschool age is played by educators who, in various ways and with the help of various materials and props, encourage children to engage in physical activity. This can be carried out in the form of stimulating physical exercise, walks, excursions, organization of competitions, organization of sports groups etc. Educators are obliged to provide children with adequate conditions for carrying out physical activity and, in an interesting way, to bring them closer to and point out the importance of physical activity. Of course, parents play a big role in all of this, from whom children adopt a pattern of behavior and apply it themselves. Therefore, it is important for parents to practice some kind of physical activity and exercise and to include their children in the same in order to be the right example and support for them in a sports program.

**Keywords:** children, physical activity, encouraging, growth and development, health

## 1. UVOD

Glavna obilježja djeteta predškolske dobi su ubrzani rast i razvoj. Često se pridodaje velika pažnja na to razvojno doba djece jer se tada djeca najviše razvijaju i uče, te ono što u tom periodu nisu naučili, često se kasnije teško nadoknađuje. U radu s djecom predškolske dobi vrlo je važno raditi u skladu s njihovim karakteristikama u rastu i razvoju, sposobnostima i njihovim osobinama koje posjeduju. Zdravom i uravnoteženom prehranom te tjelesnim vježbanjem pospješujemo njihovo mentalno i fizičko zdravlje, potičemo daljnji rast i razvoj, potrebe za igrom i kretanjem se postupno zadovoljavaju, te što je najbitnije učimo ih važnosti tjelesnog vježbanja. Osim što je predškolsko doba najintenzivnije doba rasta i razvoja, u njemu se još usađuju razne vrline, pozitivni stavovi i mišljenja o dobrim stranama tjelesnog vježbanja, te im se usađuje ljubav prema tjelesnom vježbanju. Na razne načine djecu se može usmjeriti prema sportu i kretanju, te ih se kroz raznu igru, natjecanja, društvena okupljanja, izlete može potaknuti na bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću. Djeca koja se aktivno bave sportom lakše i brže uče, a poznato je kako se vježbanjem od ranog djetinjstva mogu spriječiti razne kronične bolesti. Navike zdravog i aktivnog života najlakše se nauče za vrijeme ranog djetinjstva, te im je potrebno u tom periodu usaditi ljubav prema sportu i zdravom načinu života.

## 2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast se smatra jednom od najbitnijih etapa djetetova života. Ono nije samo fizička promjena visine, težine, već i vrlo bitan niz promjena koje se događaju u djetetovom organizmu. Rast se kod djece odvija u dvije faze. Prva faza je od rođenja do njegove druge godine života gdje se odvija brzi rast, a u drugoj fazi, koja traje od druge godine života pa sve do puberteta, rast se povećava sa stalnim godišnjim povećanjima. Razvoj je složen proces koji obuhvaća sve promjene i procese u građi tijela, dolazi do sazrijevanja biokemijskog sastava i svih struktura te do razvoja svih funkcija organa i struktura koji traje od rođenja pa sve do puberteta. Dijeli se na grubo motorički razvoj, fini motorički razvoj, spoznajni i društveno/čuvstveni razvoj. Čimbenici koji utječu na razvoj i rast djeteta, osim genetskih predispozicija, su utjecaj okoline, prehrane i psihološki čimbenici.

### 2.1 RAZVOJNA DOBA

Razvojno doba dijeli se na prenatalnu dob, dojenačku dob, predškolsku dob, školsku dob, adolescenciju i mladenaštvo.

Findak (1995.) razvojno doba dijeli na dva razdoblja:

- rano djetinjstvo (od rođenja do 3 godine)
- predškolsko doba (od 3. do 6. ili 7. godine)

Prenatalno razdoblje podrazumijeva period od samog začeca do rođenja djeteta. Do 8. tjedna trudnoće plod se nalazi u embrionalnom razvoju, a od 3.mjeseca trudnoće pa sve do rođenja govori se o fetalnom razdoblju. Kada se govori o dojenačkoj dobi tada je riječ o periodu od rođenja do kraja 1.godine života.

Predškolska dob obuhvaća razdoblje od 3.godine pa sve do 6.godine djetetova života i od velikog je značaja jer se u tom dobu razvija živčani sustav. Kad se govori o predškolskom dobu dijelimo ga :

- na mlađe predškolsko doba od 3-4 godine,
- na srednje predškolsko doba od 4-5 godina i na starije predškolsko doba od 5-6 ili 7 godina. (Findak V., 1995.)

Školska dob obuhvaća razdoblje od početka pa sve do kraja školovanja. Tu se pojavljuje pubertet kao proces brzog rasta i razvoja u tjelesnom i spolnom smislu. Također dolazi do



razvoja imunološkog sustava kod djece, a sam završetak puberteta se smatra kod djevojčica između 14. i 16.godine, a kod dječaka koju godinu kasnije između 15. i 17.godine starosti.

## 2.2 MOTORIKA I MOTORIČKI RAZVOJ

U medicini naziv za ukupnost kretnji čovjekova tijela (voljnih, automatskih ili refleksnih) te za njihovu središnju regulaciju i koordinaciju naziva se motorika. Dijelovi živčanoga sustava koji upravljaju motorikom (centar u moždanoj kori, motoričke stanice u leđnoj moždini, drugi dijelovi živčanoga sustava), nazivaju se motorički sustav. Novija shvaćanja motoriku smatraju dijelom sustava senzomotorike jer su osjetne informacije bitne za bilo koju vrstu kretanja. Još se smatra kao sposobnost korištenja vlastitog tijela kako bi se moglo kretati u nekom prostoru. Obuhvaća sve kretnje koje se dijele na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja obuhvaćaju genetski određene motoričke kretnje, a to su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje i penjanje. Neurođeni oblici kretanja, koji se postupno uče, su ontogenetski oblici kretanja, a to su plivanje, vožnja biciklom, plesanje, rolanje...

Motorika je u periodu najintenzivnijeg razvoja, upravo u ranoj i predškolskoj dobi, a podrazumijeva sazrijevanje živčanih stanica. „Vrlo je važno da odgojitelji i druge stručne osobe koje rade s djecom imaju znanja o razvojnim obilježjima motorike djece, kako bi poticali razvoj djeteta u skladu s njegovim trenutnim sposobnostima i mogućnostima“ (Findak, 2001; prema Mardešić i sur., 2016). Dijete već u prvoj godini života stječe sposobnost pokretanja vlastitog tijela. U razdoblju od 1. do 2. godine djetetovi pokreti su nesigurni i nespretni, dijete u ovom razdoblju počinje hodati, čime počinje uspostava koordinacije. Dijete brzo postaje vješto u kretanju i promjenama smjera. Hod koristi za vlastite potrebe kao što su nošenje, guranje i vučenje. U razdoblju od 2. do 3. godine dijete ima dobru koordinaciju, sigurno je u hodu, te počinje trčati i skakati. Dijete je sposobno gurati, udarati, uzimati i bacati manje predmete, te se značajno razvija fina motorika ruku koja se očituje u korištenju pribora za jelo, listanju, šaranju... U dobi od 3. do 4. godine, dijete je gotovo u potpunosti usavršilo hod, postaje vještije u trčanju, brže se zaustavlja i lakše mijenja smjer, sposobno je koristiti jednonožne poskoke te počinje savladavati hvatanje lopte, no još uvijek imaju lošu orijentaciju u prostoru. Fina motorika i preciznost dodatno se poboljšavaju. Djeca u dobi od 4. do 5. godina imaju vrlo dobro razvijenu motoriku, u mogućnosti su snalaziti se u prostoru, pokreti su im brži i precizniji te im je potrebno puno manje napora za izvođenje određenog motoričkog gibanja. Dijete je sposobno

prekoračiti prepreke do razine koljena, trčeci obavlja različite zadatke, razvijena je koordinacija kod skakanja i penjanja, može relativno dobro hvatati loptu te je bacati do 3 metra u daljinu. Fina motorika je poprilično razvijena. Od 5. godine do polaska uz školu dijete je razvilo visoku razinu snage i izdržljivosti te je dodatno usavršilo preciznost. Sposobno je obavljati složenije motoričke zadatke te je spremno za veće izazove. „Može brže i duže trčati, te trčanje povezuje s ostalim filogenetskim oblicima kretanja. Može uhvatiti loptu i pogoditi cilj s različitim udaljenosti“ (Petrić, 2019.). Motorički razvoj podrazumjeva sposobnost izvođenja finih i grubih motoričkih pokreta. Fini pokreti su hvatanje sitnih predmeta ili crtanje, a grubi pokreti su hodanje, penjanje po stepenicama i slično.

## 2.3 FAZE RAZVOJA MOTORIKE

### 1. Faza refleksivne aktivnosti

U ovoj fazi pojavljuju se nekoordinirani pokreti. Refleksivne aktivnosti djetetu se pojavljuju odmah nakon rođenja te su neophodne za djetetov život. Refleksi su nužni preduvjet za razvoj voljnih pokreta. To su kašljanje, sisanje, kihanje i povraćanje, a većina ih se zadržava do kraja prve godine života.

### 2. Faza spontanijh pokreta

Ova faza izravno se veže s prvom fazom. Tijekom prvog mjeseca života dijete radi mnogo spontanijh pokreta, poput mahanja, ritanja i trzanja, a poznato je kako se u prvoj godini života pojavljuje 47 spontanijh pokreta.

### 3. Faza osnovnih pokreta i kretnji

Poslije četvrtog mjeseca kod djece se pojavljuju osnovni pokreti i kretnje, a to su sjedenje i prevrtanje s leđa na trbuh i obrnuto, pokretanje glave i trupa, upiranje nogama u rub kreveta, stajanje i držanje za čvrsti objekt.

### 4. Faza razvoja osnovne senzomotorike

U fazi razvoja osnovne senzomotorike određujemo je li dijete dešnjak ili ljevak jer u ovoj fazi govorimo o hvatanju predmeta prstima.

### 5. Faza osnovnih gibanja

Djeca sva osnovna gibanja počinju izvoditi od 6. do 12. mjeseci te s početkom druge godine života, a ona su: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, bacanje i hvatanje. U predškolskoj dobi ona prolaze faze naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i automatizacije. „Također, vrlo je važno sve raditi pravilno jer jednom krivo naučeno izvođenje pokreta, gibanja ili kretnji kasnije je jako teško ispraviti“ (Neljak, 2010.)

### 6. Faza finije senzomotorike

U fazi finije senzomotorike razvoj se bazira na kineziološki prilagođenim motoričkim gibanjima i na jednostavnijim kineziološkim motoričkim gibanjima. Započinje u petoj godini života i traje sve do desete godine. Svi djetetovi pokreti postaju precizniji i sve motoričke aktivnosti postaju usklađenije i preciznije.

### 7. Faza lateralizacije

U fazi lateralizacije dijete prirodno pokazuje je li dešnjak ili ljevak.

## **3. KRETANJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

„Pokret postoji od samog početka života“ (Goddard Blythe, 2008.). Kretanje spada u osnovne potrebe ljudskog organizma te uvjetuje rast, razvoj i zdravlje. „Pojam kretanja najčešće podrazumijeva aktivnost, fizičku pokretljivost, a mnogi autori često zamjenjuju pojam kretanja s gibanjem“ (Valon, 1985.). Djeca koja su tjelesno aktivna su snalažljivija, komunikativnija i lakše se nose sa svakodnevnim zadacima i životnim preprekama. Kretanje je vrlo važno za opće zdravlje, a tako i u borbi s pretilošću koja je danas veliki problem. Upravo zbog tih razloga je nužno da odgojitelji potiču djecu na kretanje te da potiču djecu da izgrade pozitivan stav o vježbanju. Tijelo je tijekom evolucije građeno za aktivnost i upravo zbog toga mu je potrebna aktivnost kako bi ispravno funkcioniralo. U predškolskom razdoblju djeca prakticiraju igru, a igrom pokreću svoje mišiće te ih u tom razdoblju izgrađuju. Pokret ima svoj početak, tijek i kraj te kada dijete ovlada pokretom kod njega se javlja svijest o vremenu.” Usavršavanjem pokret postaje sredstvo novog izraza i komunikacija, pomoću kojega dijete izražava svoje emocije, svoje osjećaje, postaje svjesno svoje osobnosti” (Kosinac, 2011.). Odgojitelji planiraju

aktivnosti i izvode ih s djecom i vrlo je važno, tokom boravka u vrtiću, posvetiti se kretanju djece. U vrtiću su djeca podijeljena u odgojne skupine u kojima se razlikuje rad u predškolskim programima. Važno je uvažavati razlike između dobnih skupina pri postavljanju i odabiru zadataka. Jedan od kriterija pri planiranju rada s djecom je njihova kronološka dob, a isto tako i individualne razlike djece. Autorica Goddard Blythe u svojoj knjizi „Uranvotježeni razvoj“ navodi da je pokret djetetov prvi jezik i da djetetu treba omogućiti pokret na što više načina i u što više oblika kako bi ono otkrilo svoj potencijal.

#### **4. TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) navodi da se tjelesna aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići i zahtjeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Današnja tehnologija promijenila nam je način života i obavljanje svakodnevnih obveza te je tako naš način života postao pretežito sjedilački, a isto tako se prenosi na djecu. Zbog toga je vrlo važno da su djeca u vrtiću tjelesno aktivna i da što više vremena provode na otvorenom prostoru. Djeca su danas sve manje aktivna, prekomjerno izložena tehnologiji, okružena nezdravom hranom, a sve to dovodi do zdravstvenih problema u odrasloj dobi. Tjelesna aktivnost je jedini način kojim bi se to moglo spriječiti. Važno je djeci približiti tjelesnu aktivnost kroz igru ili kroz obavljanje svakodnevnih zadataka kako bi djeca već u najranijoj dobi stekla pozitivan stav o fizičkoj aktivnosti te kako bi stvorili pozitivan stav o vježbanju. Djeca koja su od malena tjelesno aktivna zavole aktivnost i ona im postane navika u odrasloj dobi te kasnije sami odabiru igre koje uključuju kretanje. Odgojitelji uvelike utječu na tjelesno vježbanje djece u predškolskoj ustanovi jer oni osiguravaju kvalitetan prostor za aktivnosti, poticajne materijale, smišljaju igre i potiču djecu na aktivnost. U tom procesu odgojitelji moraju biti kreativni i maštoviti te razmišljati kao dijete. Zbog toga je važno primjereno obrazovati odgojitelje kako bi tjelesna aktivnost u vrtiću bila česta pojava za dobrobit djeteta. “Bitno je mijenjati i sadržaj rada jer u toj dobi, djeca se vrlo brzo zasite istih ili sličnih pokreta i kretanja. Treba svakako uzeti u obzir da se predškolska djeca brzo umaraju pa u rad s djecom treba dobro isplanirati i odmore.” (Neljak, 2009). Odgojitelji pri osmišljanju aktivnosti moraju razmišljati kao djeca i aktivnosti prilagoditi djeci te raditi u njihovu korist.

#### 4.1 VAŽNOST I ULOGA TJELESNOG VJEŽBANJA

Tjelesno vježbanje u predškolskoj ustanovi stvara navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja i zdravog življenja. Djeca jačaju mišiće, kosti i unutarnje organe baveći se tjelesnim vježbanjem. Ono je važno zbog pravilnog rasta i razvoja djece te zbog toga treba paziti pri izvođenju vježbi i zadataka. Vježbe moraju biti ispravno izvedene kako ne bi došlo do ozlijeda ili drugih komplikacija. “Samim tjelesnim vježbanjem razvija se kakvoća kretanja, kao i gracioznosti tijela” (Kosinac, 2011). Pravilno tjelesno vježbanje utječe na držanje tijela tako što utječe na mišiće opružače. Vježbanjem dijete stvara pozitivnu sliku o sebi, stječe samopouzdanje, poboljšava svoje sposobnosti, ispituje svoje mogućnosti i granice te procjenjuje svoj napredak. “Tjelesno vježbanje obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje i koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja” (Findak, 1995).

#### 4.2 CILJEVI TJELESNOG VJEŽBANJA

Findak(1995.) je govorio o 3 cilja koja bi trebalo postaviti i postići u tjelesnom vježbanju, a to su:

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 okoline

## 5. PLANIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA

Planiranje je ključ svakog uspješnog odgojno-obrazovnog procesa. Planiranje ovisi o mnogo čimbenika, a to su: spol, stanje i razina motoričkih sposobnosti, zdravstveno stanje djeteta, antropometrijske karakteristike, stanje i razina funkcionalnih sposobnosti, razina motoričkih znanja i mogućnosti, materijalni uvjeti... Kada govorimo o planiranju mislimo na definiranje ciljeva, zadataka, stanja djece i čimbenika ograničenja. Odgojitelj, kada planira aktivnost, mora uvažavati potrebe djeteta i paziti na mnoge stvari. Djeca predškolske dobi vole dinamičke vježbe u kojima je puno trčanja i kretanja. Važno je odabrati vježbe koje sadrže prirodne oblike kretanja, a treba izbjegavati one koje zahtjevaju pažnju te one koje traju predugo. Djeca vole dinamiku i promijenu pa je zato potrebno mijenjati vježbe u određenim vremenskim razdobljima, a pažnju treba, obavezno, posvetiti disanju.

“Govoriti o planiranju u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, odnosno o ulozi odgojitelja u planiranju, nije moguće bez osvrta na bar tri “detalja” koji determiniraju rad s djecom predškolske dobi.” (Findak, 1995.)

Prema Findaku(1995.) ta tri detalja su:

1. Tjelesno vježbanje je za djecu predškolske dobi jedan od bitnih čimbenika u razvoju. Razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja(prvi mjeseci djetetova života) u stanje sve veće neovisnosti.
2. Krajnji cilj tjelesne i zdravstvene kulture u predškoli se ne očituje samo u zadovoljavanju bioloških i utilitarnih potreba najmlađih(kretanje, čuvanjem i unapređivanjem zdravlja, usvajanje elementarnih motoričkih znanja i drugo), nego i u otkrivanju urođenih potencijala djece s ciljem njihova daljnjeg razvoja.
3. Dobro planiranje je jedan od temeljnih uvjeta za realizaciju, ne samo tako definiranog cilja tjelesne i zdravstvene kulture nego i, programa tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama.

Findak(1995.) navodi da je tematsko planiranje rješenje i utjecaj na transformaciju antropološkog statusa djece i na realizaciju ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Prema Findaku(1995.) tematsko planiranje ima mnogo prednosti, a neke od njih su: - primjenjivo je u radu sa svim dobnim skupinama

- osigurava kontinuitet u radu i utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam djece
- programski sadržaji mogu se sustavno rasporediti tijekom cijele godine
- odlikuje se fleksibilnošću i sprečava improvizaciju
- omogućuje odgojitelju da u skladu sa svojim uvjetima modificira programske sadržaje, a da ne dovede u pitanje realizaciju ciljeva i zadaća plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture
- omogućuje svakom odgojitelju da izrazi svoje stvaralačko i pedagoško djelovanje.

Planiranje se provodi u 4 etape. Prva je eksplicitno definiranje cilja koji se želi ostvariti, a nakon nje slijedi, druga etapa, izbor i vrednovanje cjelina. Treća etapa je izbor i vrednovanje tema i posljednji uvjet planiranja svodi se na sastavljanje metodskih jedinica. “Temeljem navedenog svaki propisani ili odobreni plan i program rada u tjelesnom i zdravstvenom području treba sadržavati: propisani broj sati, cilj programa, programske zadaće i programske sadržaje.“ (Neljak, 2010).

## 5.1 ŠETNJA

Šetnja je organizacijski oblik rada pod koji podrazumijevamo vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku. Ona bi trebala biti sastavni dio rada u svakom vrtiću, a pogotovo u vrtićima u kojima djeca nemaju priliku često boraviti na otvorenom prostoru. Šetnja se provodi kada to dozvole vremenski uvjeti, ali bilo bi poželjno da je to svaki dan. Djeca jako vole šetnju, a pogotovo mlađe dobne skupine. Oni nemaju veliko igralište i ne mogu obavljati sve kineziološke aktivnosti kao starije skupine pa upravo zbog toga odgojitelji s njima češće odabiru šetnju. Njome djeca provode vrijeme na svježem zraku, kreću se i upoznaju se s prirodom te krajolikom koji ih okružuje. Važno je da odgojitelji imaju stalan kontakt s djecom, potavljaju pitanja i potiču djecu na promatranje. Tako će djeci šetnja biti zanimljiva te će ispuniti svoj cilj. Prije šetnje djecu treba pripremiti i odrediti duljinu šetnje koja ovisi o dobi djece. Vrijeme šetnje je, uglavnom prijepodne, a povratak je prije ručka. Jasličke skupine drže se za uže, a stariji su u parovima. Odgojitelji uvijek mora biti na takvoj poziciji da ima pogled na svu djecu. Obično je jedan odgojitelj na početku, a drugi na kraju reda. Odgojitelj procjenjuje kada je djeci potreban odmor tako što to primjeti iz njihovog ponašanja. Duljina odmora ovisi o dobi djece i uvelike im je potreban jer šetnja mora biti ugodna i korisna.

## 5.2 IZLET

Izlet je organizacijski oblik rada u kojem se djeca upoznaju s vrijednostima prirode, a za djecu predškolske dobi to je svako organizirano pješaćenje više od 2 kilometara. Izleti mogu biti samo pješaćenje ili u kombinaciji s prijevozom. U današnje vrijeme izleti su jako korisni za djecu jer omogućuju zabavan boravak u prirodi uz kretanje i učenje novih spoznaja. Djeca se sve manje kreću i borave u prirodi zbog današnjeg stila života i zato je poželjno što češće organizirati izlete. Izlet mora biti dobro pripremljen, organiziran i proveden, a organiziraju se u jesen, proljeće i ljeto zbog vremenskih uvjeta. Izlet mora biti unaprijed organiziran i kod organizacije odgojitelji moraju usmjeriti pozornost na mjesto izleta, dogovor s roditeljima i djecom o izletu, utvrditi način odlaska, postaviti cilj izleta i slično. “Ako su se djeca vratila s izleta raspoložena, to je najbolji znak da je on uspio.” (Findak, 1995.)

## 5.3 NATJECATELJSKE IGRE

Za razvoj djece igra je neophodna. Djeca jako vole natjecateljske igre te su one dobar način kako potaknuti djecu na tjelesnu aktivnost. Njima dijete uči o socializaciji i timskom radu te uče o prihvaćanja pobjede i poraza. Za natjecateljske igre djeca trebaju biti starija kako bi poštovali pravila igre i regulirali svoje emocije. Samokontrola ima važnu ulogu u natjecateljskim igrama jer njome dijete uči dijete kako podnijeti poraz. Natjecanje i želja za pobjedom podižu razinu adrenalina što rezultira povećanom aktivacijom organizma i to dovodi do postignuća. Natjecanje i suradnja pomažu djetetu da shvati sebe i druge. Dječaci češće odabiru natjecateljske igre, nego djevojčice.



## 6. POTICAJNO TJELESNO VJEŽBANJE

Poticajno tjelesno vježbanje potaknuto je prostornim okruženjem i bogatim poticajnim materijalima, a svrha mu je zadovoljiti osnovnu djetetovu potrebu za kretanjem. Sadržaje poticajnog tjelesnog vježbanja moguće je realizirati svakodnevno, a oni trebaju biti primjereni dječjoj dobi i uvjetima rada. Odgojitelji u poticajnom tjelesnom vježbanju imaju značajnu ulogu. Oni postavljaju različite materijale, odabiru glazbu, organiziraju prostor i time stvaraju uvjete za djetetovo samostalno izvođenje različitih motoričkih sadržaja. „Prostorno okruženje potiče djetetov motorički razvoj“ (Petrić, 2019). Ako je prostor bogato i primamljivo opremljen, djeca će htjeti prisustvovati aktivnostima i vježbati, a da im to nije ni zadano ili nametnuto. Djeca predškolske dobi najbolje uče kada nema podučavanja. „Odgojitelji ne zadaju djeci zadatke, već puštaju djecu da sama istražuju i dolaze do određenih aktivnosti. Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja kvalitetno će biti realizirani ukoliko su usklađeni s materijalnim uvjetima rada i djetetovom dobi“ (Petrić, 2019). Sadržaji poticajnog tjelesnog vježbanja mogu se provoditi u zatvorenim i otvorenim prostorima. Aktivnosti u zatvorenom prostoru najčešće se provode u sobi dnevnog boravka gdje se posebno razvija fina motorika, a to se provodi tako da djeca sama odabiru koju aktivnost će raditi. Odgajatelji, u suradnji s djecom, uređuju i hodnike vrtića i tako omogućuju djeci raznovrsnu tjelesnu aktivnost i socijalizaciju s djecom iz drugih skupina. Djeca su ta koja smišljaju kako će prostor biti organiziran i uređen, a odgajatelj to realizira. „Organizacija aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja ovisi o odgojitelju i materijalnim uvjetima rada koji su odgojitelju na raspolaganju“ (Petrić, 2019). Poticajni unutarjni prostor sadrži različite vrste loptica, čunjeva, užeta, obruča, greda, strunjača i sličnih sprava. Za poticajno tjelesno vježbanje na otvorenom najčešće se koristi igralište dječjeg vrtića, park, livada, šuma i slično. Na vanjskom prostoru djeca samostalno koriste stvari iz prirode ili postavljene materijale za igru. Vani je veći prostor i djeca imaju više mjesta za trčanje, skakanje, penjanje, puzanje, provlačenje i slično. Odgajatelji potiču djecu na tjelesnu aktivnost tako što organiziraju razne natjecateljske igre, puštaju djeci glazbu, postavljaju poligone, donose razne materijale(lopte, tunele za provlačenje, štapove...), ispituju djecu o igri i slično. Djeca jako vole provoditi vrijeme na otvorenom prostoru i uživaju u slobodnoj igri. Dobro je da djeca sama odabiru aktivnosti jer imaju puno više mašte nego odrasli. Kada odgajatelji djeci ponude neki materijal, dijete ga može iskoristiti na puno više načina nego što je odgajatelj zamislio. Upravo zato autor Petrić(2019.) navodi da je zadaća odgojitelja da redovito nudi djeci mogućnost poticajnog tjelesnog vježbanja u skladu s materijalnim uvjetima rada koji su mu na raspolaganju i da osigura izazovno, sigurno, udobno i društveno obogaćeno okruženje za djecu. Vanjski

prostor za djecu rane i predškolske dobi uključuje ljuljačke, penjalice, tobogane, ali može biti i prirodno okruženje s brdima, livadama, niskim zidovima i stepenicama na kojima djeca mogu vježbati i kretati se. U poticajno okruženje također pripada glazba koju odgojitelji puštaju djeci kako bi ih motivirali za tjelesnu aktivnost. Dokazano je kako djeca radije obavljaju zadatke uz glazbu, a isto to vrijedi za kineziološke zadatke. Odgojitelji uglavnom odabiru klasičnu glazbu ili dječje pjesme kako bi potakli djecu na tjelesno vježbanje. Glavni naglasak je na poticajnom okruženju i zato je potrebno da ono bude funkcionalno i višenamjensko.

## **7. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA**

### **7.1 JEDNOSTAVNO TJELESNO VJEŽBANJE**

Jednostavno tjelesno vježbanje dijeli se na 3 podgrupe, a to su: spontano vježbanje, tematsko vježbanje i jutarnje vježbe.

1. Spontano vježbanje su neplanirane aktivnosti tjelovježbe koje djeca provode samoinicijativno i bez organizacije odgojitelja ili voditelja. Djeca bez pitanja odgojitelja započinju s nekom aktivnošću (penjanje, skakanje, provlačenje) i izvode ju koliko dugo žele. To su, uglavnom, kratki i jednostavni motorički zadatci. Odgojitelj u svakom trenutku prati djecu, a isto tako i prilikom spontanog vježbanja. Odgojitelj brine da ne dođe do ozljeda ili riskantnog izvođenja zadataka. U predškolskoj ustanovi djeci je potrebno omogućiti provođenje spontanih tjelovježbenih aktivnosti što više puta u danu. Na taj način djeca usavršavaju svoje motoričke sposobnosti i biotička motorička znanja. Spontanom aktivnostima oni ispituju svoje mogućnosti i granice. Djeca vole spontane tjelovježbene aktivnosti jer im one nisu zadane i mogu uživati u njima koliko oni žele te ih izvoditi kako žele. Kada žele promijeniti aktivnost oni svojevolumeno i u bilo kojem trenutku prelaze na drugu aktivnost.
2. Tematsko vježbanje podrazumijeva jednu planiranu aktivnost koju određuje, postavlja i planira voditelj i zatim ju provodi s djecom. To je jednostavan motorički zadatak kojeg voditelj ukratko opisuje djeci. Zadatci ovise o dobi djece, a

zainteresiranost djece i mogućnost provedbe zadatka određuju koliko će aktivnost trajati. Trajanje aktivnosti također ovisi o dobi djece, a to je 5-7 minuta u mlađoj dobnoj skupini i 20-30 minuta u starijoj. U tematsko vježbanje podrazumijevamo vježbe poput trčanja za balonima, bacanju lopti, gađanje koša s loptom i slično.

3. Jutarnje tjelesno vježbanje primjenjuje se prije doručka. Najbolje bi bilo da se izvodi na otvorenom prostoru, ali ako to nije moguće, u prostoriji moraju svi prozori biti otvoreni kako bi prostorija bila prozračna. Organizirano je samo za djecu srednje i starije dobne skupine. U srednjoj dobnoj skupini traje 5-6 minuta, a u starijoj 6-7 minuta. Sve vježbe moraju biti poznate djeci i tijekom jutarnjeg vježbanja nikada ne učimo nove vježbe. Sadržaji jutarnjeg vježbanja nisu samo opće pripremne vježbe, već i jednostavnije igre skokova, hodanja, sporijeg trčanja i slično. „Cilj jutarnje vježbe je stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje slijede poslije u vrtičkom okruženju.“ (Neljak, 2009).

## 7.2 SLOŽENO TJELESNO VJEŽBANJE

„Sat“ igre čine najmanje dvije i najviše četiri tematske igre, a trajanje igre iznosi 15-20 minuta. O broju i vrsti igara odlučuje voditelj, a to ovisi o dobnoj skupini u kojoj se „sat“ igre izvodi. Najčešće se provodi u mlađoj i srednjoj dobnoj skupini, a u starijoj dobnoj skupini se provodi u manjoj mjeri. Igre su najčešće trčanje za balonima ili trčanje s obručem u rukama ispred tijela. Prva igre je nižeg do umjerenog intenziteta cikličkog tipa, zatim postupno postavljamo zahtjevnije igre sa stajališta intenziteta opterećenja, a zadnja igra mora biti niskog intenziteta kako bi se dječji organizam umirio.

Djeca lako pamte pjesmice, bajke, brojalice, recitacije i slično i s obzirom na to, pokretna igra nastaje kada je pripovijedanje u funkciji igre. Pokretna igra prevladava u mlađoj i srednjoj dobnoj skupini. Kraće pokretne igre započinju brojalicom, razgovorom ili pitanjem, dok dulje pokretne igre započinju pričom koja se provlači cijelom igrom. Djeca predškolske dobi su jako maštovita i zbog toga je vrlo važno da se voditelj kvalitetno pripremi i provede pokretnu igru. To podrazumijeva izražajni govor, moduliranje glasom, uživljavanjem u vođenje pokretne igre, maštovitost i zadovoljavanje svih potreba djece. Neljak(2009.) navodi kako za vrijeme pokretne igre djeca ne uče kretnje, već ih izvode onako kako žele i voditelji ih nikako ne smiju ispravljati. Pokretne igre kraćeg trajanja mogu se ponoviti nekoliko puta pa ne možemo točno odrediti

njihovo trajanje, a pokretne igre duljeg trajanja najčešće traju 15-20 minuta. Dulje pokretne igre su prijelazni organizacijski načini vježbanja koji djeci pomažu da se prilagode na složenije vrste tjelesnog vježbanja.

Neljak (2010.) navodi metodičke upute za provedbu složenih vrsta tjelesnog vježbanja, a to su: priprema voditelja, okupljanje i priprema djece, opis igre i podjela uloga, tijek igre i završetak igre. Priprema voditelja podrazumijeva uvježbavanje teksta igre, priprema za provedbu, mora znati opisati igru, kako motivirati djecu i izrada rekvizita koji moraju biti blizu odgojitelja tijekom izvedbe. Za okupljanje i pripremanje djece voditelj mora osmisliti kako će im privući pažnju i zainteresirati ih za igru. Najčešće je to pričanjem neke priče koja je vezana za igru. Na samom početku igre, djeci se uvijek moraju objasniti pravila, sadržaj i tijek igre te uloge i zadatci, a to pripada u opis igre i podjelu uloga. Uloge je najbolje podijeliti brojalicom ili slučajnim odabirom, ali voditelj mora pripaziti na to kojem djetetu će dati koju ulogu. U satu igre odgojitelj se ne uključuje u igru, već samo motri provedbu igre i usmjerava djecu. U pokretnoj igri odgojitelj aktivno sudjeluje u igri i izravno upravlja njome, a uspjeh pokretne igre ponajviše ovisi o pripovijedanju i priči voditelja. Sve to čini tijek igre. Pri završetku igre potrebno je pohvaliti svu djecu kako bi se osjećali ispunjeno i kako bi i sljedeći put sudjelovali. Završetak ovisi o sadržaju i smislu igre.

### 7.3 SLOŽENIJE TJELESNO VJEŽBANJE

U složenijim vrstama tjelesnog vježbanja upotrebljavaju se sve osnovne raspodjele djece na vježbalištu i u njega uključujemo i jednostavnija kineziološka motorička znanja. Složenije tjelesno vježbanje dijeli se na: sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja. Obje vrste vježbanja se sastoje od: uvodnog, pripremnog, glavnog A i B dijela sata i završnog dijela sata. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provode odgojitelji u redovitom i integriranom programu rada u vrtiću. Trajanje ovisi o dobi djece tako da za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta, za srednju 30 minuta i za stariju dobnu skupinu 35 minuta. Održava se u prijepodnevnim satima (60 minuta poslije doručka), a preporučljivo je provoditi ga svaki dan. Voditelj mora paziti na pravilnost i skladnost izvođenja pokreta. Tijekom izvođenja aktivnosti voditelj usmjerava djecu da izvode pokret na ispravan način i pazi da ne dođe do ozljeda ili pogrešnog usvajanja pokreta. Tijekom vježbanja voditelj verbalnim uputama djecu usmjerava na izvođenje aktivnosti na ispravan način, a prije izvođenja vježbu treba demonstrirati. U integriranim programima sat

tjelesne i zdravstvene kulture, u starijoj skupini, provodi kineziolog u trajanju od 45 minuta. Satom sportskog/tjelesnog vježbanja djeca se upoznaju s drugom djecom, koja ne borave s njima u vrtiću, i tako razvijaju socijalizaciju. To su uglavnom sportske igraonice i sportski klubovi, a provode se samo s djecom starije dobne skupine. Struktura, svrha i obilježja pojedinih dijelova sata identični su satu tjelesne i zdravstvene kulture, ali sadržaji vježbanja u sportskim igraonicama su u skladu s potrebama pojedinog programa (rolanje, skijanje, plivanje i sl.). Sat sportskog vježbanja najčešće traje 60 ili 45 minuta.

## **8. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA ZDRAVLJE DJETETA**

### **8.1 TJELESNO I MENTALNO ZDRAVLJE**

„Vježbanje je jedna od bazičnih potreba organizma bez kojeg će se njegovo stanje pogoršati.“ (Kosinac i Prskalo, 2017.). Tjelesna aktivnost je potreba svakog čovjeka, a u suvremenom dobu tjelesne aktivnosti su smanjene na minimum. Djeca ne provode više vrijeme na otvorenom kao prije jer je tehnologija preuzela veliku ulogu u njihovoj svakodnevnicu. Nedostatak tjelesne aktivnosti dovodi do smanjenja kvalitete rada vitalnih funkcija i osnovnih motoričkih sposobnosti. Tjelesna aktivnost utječe na jačanje mišićne mase, očuvanje koštane mase i zadržavanje spretnosti. Također, redovito vježbanje doprinosi poboljšanju rada pluća, povećanju protoka krvi, porastu broja eritrocita te povećanju sadržaja mioglobina i mitohondrija u mišićnim stanicama. Tjelesna aktivnost djeluje tako da pokreće prilagodbenu sposobnost lokomotornog sustava, povećava otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju i jača izdržljivost velikih mišićnih skupina. Kod djece jača unutarnje organe. Bavljenje tjelesnom aktivnošću ima pozitivan utjecaj i na mentalno zdravlje. Stvara dobar osjećaj i pozitivnu sliku kod pojedinca koji se bavi aktivnošću, a tako pomaže kod depresivnosti, anksioznosti i psihosomatskih smetnji te smanjuje stres. Sportske aktivnosti korisne su u stvaranju socijalnih kontakata što je jako važno kod djece predškolske dobi. Djeca se kroz sport povezuju i on im omogućuje lakšu komunikaciju s drugom djecom. Također, time stvaraju pozitivnu sliku o sebi i vlastiti identitet. Vježbanjem se događa niz fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu i promjena u načinu mišljenja, doživljavanja sebe i okoline, što sve zajedno pridonosi poboljšanom psihičkom funkcioniranju. Tjelesna aktivnost kod djece se mora kvalitetno dozirati kako ne bi dovelo do ozljeda ili umora. „Važno je da

osoba koja vodi dijete u tjelesnim aktivnostima zna djetetove karakteristike organizma, njegove sposobnosti i mogućnosti, te da to koristi u svrhu postizanja pozitivnog utjecaja sporta na dijete i djetetov organizam” (Sindik, 2008.).

## 8.2 ASTMA

Astma je kronična upalna bolest koja dovodi do naglog sužavanja dišnih puteva popraćeno sa suhim kašljem i otežanim disanjem. Najčešće se pojavljuje kod djece i adolescenata, a uzroci astmatičnog napada su hladan zrak, infekcije dišnih putova i tjelesno opterećenje. Tjelesna aktivnost je korisna kod astmatičara jer unapređuje djetetov rast i razvoj, utječe na kondiciju, povećava kapacitet pluća, poboljšava cirkulaciju i rad srca te utječe na kontrolu bolesti. Pri uključivanju astmatičara u tjelesnu aktivnost treba obratiti pozornost o pravilnom odabiru vježbi, a to bi bile one aktivnosti koje ne zahtjevaju izraženiju hiperventilaciju. Prije intenzivnih aktivnosti korisno je popiti lijek za astmu jer smanjuje simptome tokom vježbanja. Plivanje je najprikladniji sport za djecu s astmom jer topao i vlažan zrak smanjuje simptome bolesti.

## 8.3 ŠEĆERNA BOLEST

Šećerna bolest ili dijabetes je stanje u kojem tijelo ne uravnotežuje pravilno razinu šećera u krvi. Kombinacijom tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane može se smanjiti količina inzulina koju dijete mora uzimati. Tjelovježba ubrzava potrošnju šećera i njegovo uklanjanje iz krvi te je ona sastavni dio liječenja šećerne bolesti. Često se javlja kod pretila djece. Dijabetičar, pod nadzorom, može sudjelovati u svakoj tjelesnoj aktivnosti.

## 8.4 PRETILOST

Pretilost je prekomjerno nakupljanje masti u organizmu. Javlja se kada osoba unosi u organizam više kalorija nego što ih uspije potrošiti. Tjelesnom aktivnošću se kalorije troše i zbog toga preventira pretilost. Prije tjelesne aktivnosti pretilog djeteta treba biti upoznat s njegovim mogućnostima. Izbacivanje pretila djece iz sportskih aktivnosti je česta pojava u predškolskim

ustanovama. Ona su zanemarena i ne potiče ih se na sudjelovanje jer se smatra da nisu sposobni izvršiti neki zadatak kao i druga djeca. To može dovesti do nezainteresiranosti djeteta za aktivnost ili potpuno odustajanje od nje. Preti djeca će tjelovježbom trošiti dodatne kalorije, učvrstiti mišiće i povećati samopouzdanje. „Posebnu ulogu u povećanju tjelesnih aktivnosti pretile djece imaju njihovi roditelji ohrabrivanjem da se uključe u aktivnost, no ključnu ulogu imaju i dalje vrtići i škole“ (Mišigoj-Duraković, 2018). Vježbe koje opterećuju kosti i zglobove preti djeci mogu biti prenaporne i zato za njih treba odabirati aktivnosti bez dodatnih težina (planinarenje, plivanje, borilačke vještine).

## **9. ULOGA ODGOJITELJA U TJELESNOM VJEŽBANJU**

Odgovitelj, u provedbi tjelesne aktivnosti, mora omogućiti svakom djetetu sudjelovanje u aktivnosti koja se izvodi. Mora znati sposobnosti i mogućnosti svakog djeteta i s obzirom na to zadati mu zadatke. Djeci aktivnosti moraju biti zabavne i primamljive kako bi oni u njima što duže sudjelovali. Kod odabira aktivnosti odgovitelj mora obratiti pozornost na dob djece u skupini i po tome prilagoditi oblik rada i zahtjevnost zadataka. Odgovitelj time uvelike utječe na rast i razvoj te zdravlje djeteta i zato je neophodno da odgovitelj dobro poznaje djecu. „Važno je da odgovitelj zna sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe svakog djeteta uključenog u tjelesnu aktivnost kako bi se time vodio kod planiranja i organiziranja tjelesnih sadržaja.“ (Benčić, 2016). Odgovitelj se za tjelesnu aktivnost mora pripremiti teorijski, metodički i organizacijski. Teorijsko pripremanje podrazumijeva čitanje literature i novih informacija. Metodičko pripremanje je vrlo važno za kvalitetno provođenje aktivnosti, a potrebno je analizirati prethodni sat kako bi odgovitelj dobio povratnu informaciju koja su motorička znanja i sadržaje djeca usvojila te na kojima treba još poraditi. Metodička priprema podrazumijeva definiranje ciljeva, zadaća, izbor sadržaja, metode rada, izvor organizacijskih oblika rada, sredstva, a organizacijska priprema za rad podrazumijeva pripremu, planiranje i provjeru poticaja, sredstava i pomagala koja će koristiti tijekom sata. Djeca općenito uče po modelu i kopiraju mnoga ponašanja odraslih i zato odgovitelj mora biti dobar primjer, kako bi se djeca mogla ugledati na njega i postupati kao on. Također, mora glasno govoriti upute s ispravnom dikcijom i intonacijom kako bi ga sva djeca u dvorani ili na igralištu mogla čuti i razumjeti, a upute moraju biti kratke i jasne kako djeca ne bi izgubila koncentraciju. Odgovitelj mora biti

pažljiv, strpljiv, susretljiv, uvijek spreman pomoći, treba motivirati i bodriti djecu te im pružati podršku.

Odgojitelj motivira djecu na tjelesnu aktivnost na više načina, a neki od njih su: raznim poticajima prije aktivnosti, razgovorom o važnosti tjelesnog vježbanja, pričanjem priče, zabavnim aktivnostima, puštanjem glazbe, natjecateljskim igrama, sportskim aktivnostima koje djeca sama odabiru, bogatim materijalima i slično. Odgojitelj je taj koji motivira djecu, a motivacija je ono što te pokreće. Visoka motivacija potiče na vježbu, učenje i usavršavanje te utječe na to koliko će djeca naučiti. Motivacija je i skup procesa koji je odgovoran za upornost, intenzitet i smjer u nastojanjima da se postigne zadani cilj. U ovom slučaju odgojiteljima je cilj kod djece pobuditi želju za vježbanjem i pozitivni stav o vježbanju. Odgojitelj će uspjeti u tome ako se dovoljno potruži da motivira djecu i da im na zabavan i zanimljiv način predstavi vježbanje. Dvije su različite razine motivacije. Prva razina je opća motivacija za učenje i ona je trajna te se prikazuje kao težnja za usvajanjem znanja i vještina. Ova motivacija potiče djecu na postizanje određenih ciljeva.

Intenzitet se odnosi na to koliko se osoba jako trudi da postigne cilj, a upornost pokazuje koliko dugo osoba može održati svoja nastojanja. Odgojitelj mora biti uporan i kako bi postigao svoj cilj mora tjelesnu aktivnost početi s djecom već u ranoj predškolskoj dobi. Svake godine zadatci moraju biti sve teži i odgojitelj mora pratiti napredak djece kako bi znao na čemu treba poraditi. Kako bi djeci aktivnosti bile zanimljive one moraju biti brze i odgojitelj ih često mora mijenjati ili kombinirati kako ne bi dosadile djeci. Djeca jako vole natjecateljske igre i to je dobar način kako potaknuti djecu na tjelesno vježbanje. To su uglavnom štafetne igre, igre na bodove ili neke sportske igre (nogomet). Djeci je to zabavnije jer je napeto i budi u njima adrenalin i želju za pobjedom i zato ne odustaju lako od takvih načina vježbanja. Sve aktivnosti kojima se djeca bave mogu biti na višoj razini uz prisutnost jake motivacije.

Sve ono što nas motivira „iznutra“ nazivamo intrinzičnom motivacijom. Naša ponašanja, koja su usmjerena prema postizanju cilja, usmjeruju osjećaji. Ona se odnosi na igru i hobije jer su to neke od aktivnosti koje nagrađuju djecu i time upotpunjuju njihove unutrašnje emocije i osjećaje. Djeca imaju intrinzičnu motivaciju jer oni imaju potrebu za svladavanjem izazova i istraživačko učenje. Djeca bolje uče kada ih nešto zanima i kada nauče nešto svojom znatiželjom. Ekstrinzična motivacija je ono što utječe na nas „izvana“ (događaji, kultura, okruženje...), a uvijek ju prati nagrada. Što se tiče fizičke aktivnosti i tjelesnog vježbanja ova metoda nije učinkovita. Nagrada kod djece djeluje tako da samo zbog nje obavljaju aktivnost i



trude se, a to nije cilj. Kod sportova nagrada ide onima koji su pobijedili i osvojili prvo mjesto, ali to ne mora značiti da su se oni najviše trudili a trud je jako bitan u tjelesnoj aktivnosti. Nije dobro da nagrada bude materijalna, bolje bi bilo kada bi djeca dobila pohvalu ili priliku da idući put budu vođa tima ili da biraju aktivnost. Osjećaj zadovoljstva i zabava djecu motiviranu intrinzičnom motivacijom dulje zadržava u aktivnosti koju provodi, a djeca motivirana ekstrinzičnom motivacijom nakon nagrade odustaju od aktivnosti.

## 10. ZAKLJUČAK

Znanstveno je dokazano koliko je tjelesno vježbanje i samo kretanje važno za pravilan rast i razvoj djece te kod smanjenja pretilosti. Danas se djeca sve manje kreću i zato je bitno poticati ih na tjelesno vježbanje i usaditi im naviku i potrebu za kretanjem. U ranom djetinjstvu dijete stječe različita iskustva, a tjelesnim aktivnostima i igrom upoznaje sebe i druge oko sebe. Djeca koja redovito vježbaju imaju bolje motoričke sposobnosti i lakše uče. Tjelesne aktivnosti koje provodimo s djecom u predškolskoj ustanovi moraju biti u skladu s njihovim sposobnostima, interesima, mogućnostima i potrebama. Igra je primarni oblik dječje zabave, ali i najbolji način učenja. Upravo iz tog razloga je najbolje tjelesne aktivnosti provoditi kroz igru. Odgojitelji s djecom trebaju svakodnevno prakticirati različite kineziološke aktivnosti i njima potiču djecu na kretanje i tjelesno vježbanje. U svim aktivnostima djeca trebaju uživati i stvoriti pozitivna iskustva kako bi kasnije imali pozitivan stav o vježbanju i nastavili se time baviti. Tjelesnom aktivnošću djeca uče o svijetu oko sebe, stvaraju pozitivne navike, provode više vremena na svježem zraku, stvaraju nova prijateljstva, uči o svijetu koji ga okružuje i slično. Kako bi sva djeca sudjelovala u aktivnosti odgojitelj mora stvoriti pozitivno, privlačno i poticajno okruženje.

## 11. LITERATURA

1. Benčić, A. (2016). Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
2. Bogdan, A. i Babačić, D. (2015.) Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje
3. Burja, J. (2016). Važnost kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi. Završni rad. Zagreb: sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, odsjek za odgojiteljski studij Zagreb.
4. Duran, M. (1995). Dijete i igra. Zagreb: Naklada Slap
5. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip
7. Goddard-Blythe, S. (2008). Uravnoteženi razvoj: Što sve dječji mozak treba za zdrav razvoj od rođenja do školskih godina. Buševac: Ostvarenje.
8. Kosinac, Z. (2011) Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine: Savez školskih športskih društava grada Splita, Split
9. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018): Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb : Znanje d.o.o.
10. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
11. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
12. Neljak, B. (2010.) Opća kineziološka metodika: recenzirani nastavni materijal. Zagreb. Kineziološki fakultet
13. Paulić M. (2018). Tjelesno vježbanje djece rane dobi. Diplomski rad. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci
14. Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
15. Ramić, A. (2018). Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
16. Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada slap
17. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.
18. Valon Anri (1985). Psihički razvoj djeteta. Zavod za udžbenike - Beograd

19. Zdenko Kosinac i Ivan Prskalo (2017). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Udžbenik za odgojitelje i učitelje. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Zagreb
20. World Health Organisation (WHO) (2018). Physical activity. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

## **IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA**

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

---