

Kineziološka igra u predškolskoj dobi

Šoljić, Antonela

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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:147:321002>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-06**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Antonela Šoljić

KINEZIOLOŠKA IGRA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Antonela Šoljić

KINEZIOLOŠKA IGRA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Mentor rada: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2024.

SADRŽAJ:

SAŽETAK.....	1
ABSTRACT.....	1
1. UVOD.....	1
1.1. Predmet i cilj rada.....	1
1.2. Metode istraživanja.....	2
2. RAZVOJNE POTREBE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	3
2.1. Socijalni i emocionalni razvoj.....	4
2.2. Tjelesni razvoj.....	6
3. KINEZIOLOŠKE IGRE.....	10
3.1. Uloga kinezioloških igara u predškolskom odgoju.....	10
3.2. Vrste kinezioloških igara.....	11
4. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU.....	14
4.1. Prilagodba i organizacija kinezioloških igara.....	20
4.2. Primjer provođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskoj ustanovi.....	22
5. ZAKLJUČAK.....	25
POPIS LITERATURE.....	27
Izjava o izvornosti završnog rada.....	31

SAŽETAK

Kineziološke igre ključne su za fizički, kognitivni, socijalni i emocionalni razvoj djece predškolske dobi. Kroz takvu vrstu tjelesne aktivnosti poboljšava se fizička sposobnost djece, ali i njihovi kognitivni procesi i socijalne vještine kao što su koncentracija, rješavanje problema, suradnja i sposobnost djelovanja u timu. Kineziološke igre također imaju pozitivan učinak na razvoj zdravih navika u djece, poticanje mašte i kreativnosti. U radu su istraženi konkretni primjeri kinezioloških igara namijenjenih djeci predškolske dobi, uloga odgajatelja u pripremi i vođenju kinezioloških igara te prednosti koje kineziološke igre donose razvoju djece predškolske dobi.

Ključne riječi: kineziološka igra, predškolska dob, odgajatelj.

ABSTRACT

Kinesiological activities are essential for the physical, cognitive, social, and emotional development of preschool children. Through this type of physical activity, children's physical abilities are enhanced, along with their cognitive processes and social skills such as concentration, problem-solving, cooperation, and teamwork. Kinesiological activities also have a positive impact on the development of healthy habits in children, as well as fostering imagination and creativity. This paper explores specific examples of kinesiological activities designed for preschool children, the role of educators in preparing and leading these activities, and the benefits that kinesiological activities bring to the development of preschool children.

Keywords: kinesiological activity, preschool children, preschool educator.

1. UVOD

Igra u djetinjstvu je prirodna aktivnost nužna za ispunjenje djetetovih potreba za zabavom, ali i drugih ciljeva važnih za psihički i fizički razvoj djeteta. Djeca kroz igru razvijaju svoje vještine te postaju svjesna sebe, okoline i drugih sudionika u igri.

Da je igra važna za razvoj djeteta, vidimo i kroz povijest. Arheološki nalazi otkrivaju nam da su kroz povijest ljudi izrađivali igračke od drveta, kamena i drugih dostupnih materijala. Ljudi su se kroz povijest koristili igrom neovisno o kulturi ili mjestu u kojem su živjeli, a igrom su se generacijama prenosile vrijednosti, tradicije i vještine kojima je oblikovano društvo u kojem danas živimo.

U suvremeno vrijeme razvitak psihologije, metoda i načina igranja pridonijeli su boljem razumijevanju pozitivnih aspekata igre i boljem provođenju raznih aktivnosti i same igre. Međutim, suvremeno doba za sobom nosi i negativan utjecaj na psihofizički razvoj djeteta. Unatoč tome što danas postoji nikad veća dostupnost igračaka, alata i metoda, djeca su sve manje motorički aktivna. Tome uveliko pridonosi razvoj tehnologije i ubrzan način života.

Kod djece rane i predškolske dobi nužno je da igra često bude povezana sa tjelesnom aktivnošću. U toj dobi, roditelji i odgajatelji imaju važnu ulogu u poticanju djece na tjelesnu aktivnost kroz igru koja pridonosi njihovom kognitivnom i fizičkom razvoju te ima pozitivan učinak na socijalni i zdravstveni razvitak djeteta. Kineziološkom igrom, odnosno spajanjem igre i fizičke aktivnosti djeca se istovremeno zabavljaju, istražuju svoje talente i razvijaju svoje motoričke sposobnosti. Motoričke sposobnosti ključne su za razvoj različitih tjelesnih sposobnosti koje će djetetu biti korisne kasnije tijekom obavljanja raznih svakodnevnih aktivnosti ili tijekom bavljenja sportom.

Uloga odgajatelja je prilagoditi kineziološku igru uzrastu djeteta, pružiti mu sigurnost, razumijevanje, slobodu i ostale aspekte kojima se osigurava poticajna okolina te odrediti način i pravila igre, ali ostaviti prostor za razvijanje djetetove mašte, snalažljivosti i kreativnosti tijekom odvijanja igre.

1.1. Predmet i cilj rada

Predmet ovog rada su kineziološke igre u predškolskoj dobi. Cilj rada je istražiti načine i vrste kinezioloških igara i način njihove primjene kod djece predškolske dobi.

1.2. Metode istraživanja

Za pisanje ovog rada korišteni su znanstveni članci, knjige, časopisi, internetski izvori te je korištena metoda deskripcije.

2. RAZVOJNE POTREBE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U predškolskoj dobi postavlja se predispozicija za zdravu tjelesnu građu, prve spoznaje i interese, intelektualni i emocionalni razvoj te za oblikovanje karaktera, radnih navika i socijalne prilagodljivosti djeteta. Uvjeti u kojima dijete odrasta često imaju presudan utjecaj na njegov budući razvoj, zbog čega je predškolski odgoj jedna od najvažnijih faza u životu (Vukasović, 1995).

Razvoj djeteta može se definirati kao proces sazrijevanja i interakcije koji dovodi do napretka u motoričkim, kognitivnim, jezičnim, socijalno-emocionalnim i samoregulacijskim sposobnostima. Vještine i znanja stečena tijekom srednjeg djetinjstva, adolescencije i odrasle dobi temelje se na osnovama postavljenima u ranom djetinjstvu (Black, Walker, Fernald, Andersen, DiGirolamo, McCoy, Fink, Shawar, Shiffman, Devercelli, Grantham-McGregor, 2017).

Dijete predškolske dobi ima potrebe koje se razlikuju od potreba djeteta u školskoj dobi. U predškolskom odgoju i obrazovanju, prioritet je usmjeren na ispunjavanje tih potreba. Da bi se to ostvarilo, djeci je potrebno osigurati predvidljivost, stabilan ritam i rutine, čime ih se priprema za izazove koji ih čekaju u budućnosti (Velički, 2009). U ovoj fazi razvoja, ključno je zadovoljiti potrebu za kretanjem, istraživanjem, boravkom na svježem zraku i nesputanom igrom (Nikić, 1993). Cilj predškolskih ustanova trebao bi biti ispunjenje osnovnih potreba djeteta, poticanje radosnog odrastanja i razvoja u cjelini.

Rast i razvoj djece predškolske dobi prati se kroz razdoblja od tri godine do upisa u osnovnu školu. Prva trijada traje do treće godine djetetova života i odnosi se na jaslčko doba. Jasličko doba sastoji se od faze dojenja i faze ranog djetinjstva. Faza dojenja u pravilu traje do prve godine života, a faza ranog djetinjstva odnosi se na razdoblje od prve do treće godine života. Druga trijada odnosi se na vrtičko doba koje traje do šeste ili sedme godine života i dijeli se na tri vremenska razdoblja. To su mlađa predškolska dob (3.- 4. godina), srednja predškolska dob (4. – 5. godina) te starija predškolska dob (5. – 6. ili 7. godina). Ova vremenska razdoblja određena su ugrubo i razvoj svakog djeteta odvija se individualno.

Proces rasta i razvoja djeteta traje od začeca do završetka razdoblja adolescencije. Rast djeteta odnosi se na proces kvantitativnih promjena poput povećanja tjelesnih dimenzija i promjena

strukture tkiva i organa. Razvoj djeteta uključuje kvalitativne promjene koje nastaju uslijed sazrijevanja i specijalizacije tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

2.1. Socijalni i emocionalni razvoj

Rani društveni i emocionalni razvoj definira se kao razvojna sposobnost djeteta od rođenja do pete godine života za stvaranje bliskih i sigurnih odnosa s odraslima i vršnjacima, doživljavanje, reguliranje i izražavanje emocija na društveno prihvatljiv način te istraživanje okoline i učenje u kontekstu obitelji, zajednice i kulture (Yates, Ostrosky, Cheatham, Fettig, Shaffer, 2008).

Emocionalni razvoj određen je biološkim predispozicijama i socijalnim okruženjem. Socijalizacija odgovarajućih emocija odvija se na način da dijete promatranjem i oponašanjem uči koje predmete i pojave trebaju izazivati određene emocije poput straha ili veselja. Socijalna okolina također daje model za primjeren način oponašanja intenziteta emocionalnog izražavanja i odgaja dijete na način da samo može kontrolirati svoje emocije i izražavati ih na društveno prihvatljiv način (Dječji vrtić Medveščak, 2024).

Emocije se dijele na pozitivne i negativne. Pozitivne emocije uključuju radost, užitak, radoznalost, oduševljenje i druge, dok negativne emocije uključuju potištenost, srdžbu, osamljenost, ogorčenost, očaj i druge (Goleman, 2013).

Za emocionalan razvoj djeteta ključna je njegova emocionalna atmosfera. Emocionalna atmosfera treba biti određena priznanjem, razumijevanjem, osjećajem sigurnosti, ljubavi i mogućnosti za stjecanjem iskustava. Emocionalni razvoj djeteta utječe na formiranje njegove osobnosti.

Dijete svoje emocije počinje izražavati tijekom prve godine života. Tijekom prve godine života razvijaju se emocije poput veselja, ljutnje, straha, interesa, gađenja i tuge. U dobi od prve do druge godine života djeca mogu verbalno i neverbalno izraziti veći raspon emocija, ali i prepoznati emocionalno stanje drugih. Djeca u dobi od treće do četvrtne godine počinju razvijati emocionalne veze izvan obitelji, stvaraju prijateljstva, razumiju razliku društveno prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja, imaju veći fokus, prepoznaju i artikuliraju svoje osjećaje i osjećaje drugih te mogu samostalno rješavati neke društvene probleme (Han i Kemple, 2006).

Odnos odrasle osobe prema djetetovom izražavanju emocija također je važan za pravilan emocionalni razvoj. Odrasli najčešće griješe kada zanemaruju osjećaje djece i smatraju ih beznačajnima, kada su previše popustljivi i kada ne poštuju dječje izražavanje emocija kažnjavanjem ili zauzimanjem strogog stava (Goleman, 2013).

Potiskivanje emocija ostavlja negativne posljedice za opće zdravlje organizma. Kako bi dijete moglo kvalitetno izraziti svoje emocije, bitno je da ih može prepoznati. Prepoznavanje emocija kod djece može se olakšati povećanjem njegovog emocionalnog vokabulara odnosno povezivanjem riječi ili fotografijama sa emocijama doživljenim u određenim situacijama iz perspektive djeteta.

Socijalni i emocionalni razvoj međusobno su povezani i neodvojivi (Bašić, 2016). Ključna stavka socijalnog i emocionalnog razvoja je sposobnost djeteta da uspostavi vezu sa ljudima, predmetima i događajima, što se temelji na sposobnosti da prepozna i razumije vlastite emocije i emocije drugih. Djeca tako uče obrasce ponašanja kako bi se ponašala u skladu sa socijalnim normama (Brajša-Žganec i Slunjski, 2006).

Socijalna kompetencija definira se kao stupanj učinkovitosti djece u društvenoj interakciji s drugima, što uključuje i stvaranje i održavanje društvenih veza, pokazivanje vještina suradnje, fleksibilnosti i prilagođavanje ponašanja (Fabes i sur. 2006). Drugim riječima, socijalne kompetencije odnose se na načine na koje dijete koristi socijalne vještine (Sili, Drenjančević, 2023).

Socijalne kompetencije se uče na način da se unaprjeđuju djetetove socijalne vještine, a tu predškolske ustanove i škola imaju važnu ulogu. Djecu se poučava empatiji, nenasilnom rješavanju sukoba, suradnji, poštivanju, prihvaćanju te uvažavanju (Sili, Drenjančević, 2023).

Socijalne kompetencije dijete primarno razvija kroz odnos s roditeljima i bližom obitelji. Najvažniju ulogu u razvoju socijalnih kompetencija imaju roditelji koji svojim primjerom utječu na razvoj empatije njihove djece. Ukoliko socijalne kompetencije u ranom djetinjstvu izostanu, nezadovoljno i neostvareno dijete među svojim vršnjacima i okolini može razviti razne probleme poput agresivnosti, impulzivnosti, straha, laži i prkosa (Kalem, 2024).

Socijalni i emocionalni razvoj u cjelini imaju tri ključna cilja: razvijanje pozitivnog stava prema vlastitom identitetu, preuzimanje odgovornosti za sebe i druge te razvijanje prosocijalnog ponašanja. Dobro razvijeno dijete prepoznaje se po povjerenju koje ima u sebe i

druge, po sposobnosti jasne i smirene komunikacije bez frustracija, kao i po sposobnosti da se kvalitetno zabavlja (Milić, 2007).

Djeca vrlo rano nakon rođenja počinju prepoznavati osnovne emocije, ali svako dijete doživljava te emocije na svoj jedinstven način, što ovisi o njihovoj individualnoj percepciji, naslijeđenim temperamentnim osobinama i obrascima ponašanja u njihovoj okolini. U drugoj godini života, djeca počinju postajati svjesna svojih emocionalnih reakcija i počinju razumijevati složenije emocionalne procese, što postavlja temelje za daljnji razvoj. U drugoj i trećoj godini, uz razvoj jezika, djeca počinju kognitivno tumačiti emocionalne reakcije iz svoje okoline (Brajša-Žganec i Slunjski, 2006).

Socijalne i emocionalne vještine stečene u djetinjstvu temelj su za kasniji životni uspjeh. Djeca koja u predškolskoj dobi razumiju emocije, surađuju i mogu riješiti sukob sa svojim vršnjakom imaju veću vjerojatnost postati dobro prilagođene osobe koje pozitivno pridonose društvu (Jones, Greenberg i Crowley, 2015).

2.2. Tjelesni razvoj

Razvoj djeteta dijeli se na intrauterini i postnatalni razvoj. Intrauterini razvoj odnosi se na razvoj djeteta od samog začeća pa do njegova rođenja. Postnatalni razvoj odnosi se na razvoj nakon rođenja i dijeli se na četiri razdoblja: razdoblje novorođenčeta, razdoblje dojenčeta, razdoblje malog djeteta i razdoblje školskog djeteta (Dolores, 1979).

Prva faza, razdoblje novorođenčeta traje od djetetova rođenja do jednog mjeseca starosti. Druga faza (dojenče) traje od jednog mjeseca do godine dana starosti. Treća faza (razdoblje malog djeteta) traje od prve do šeste godine djetetova života, dok posljednja faza školskog djeteta traje od sedme do devete godine života (Dolores, 1979).

Razvoj djeteta ovisi i o genetskim predispozicijama, prehrani koja je ključna za razvoj, okolini, odnosno mentalnoj stimulaciji za razvoj te o tjelesnim problemima poput gluhoće, slabog vida i slično (HeMED, 2024).

Motorički razvoj podijeljen je na grubu i finu motoriku. Gruba motorika odnosi se na pokrete i korištenje velikih mišićnih skupina, uključujući razvoj ravnoteže, trčanja, skakanja, hvatanja i sličnih aktivnosti. S druge strane, fina motorika uključuje upotrebu manjih mišića, koordinaciju između ruku i očiju, te korištenje alata za crtanje, slikanje i slične aktivnosti.

Fizički dobro razvijeno dijete lakše će savladavati druga područja razvoja i postajati sve samostalnije. Motorički razvoj u skladu je sa socio-emocionalnim razvojem jer dijete koje kontrolira svoje tijelo stječe povjerenje u sebe i u skladu s time i djeluje Milić (2007).

Kako bi liječnici utvrdili razinu djetetova razvitka, koriste se već utvrđenim miljokazima koji prikazuju dob u kojoj djeca mogu savladati određene vještine (HeMED, 2024):

Sa 18 mjeseci djeca razvijaju grube motoričke sposobnosti gdje se služe rukama uz pridržavanje prilikom penjanja uz stepenice dok im je hod već dobar. Fine motoričke sposobnosti djeteta u toj dobi su da pokazuje zanimanje za uzimanje hrane koja mu je postavljena i pokušavanjem da hrani samo sebe. Dok je u igri voli rad rukama kroz poteze olovkom, slaganje kockica te okretanje stvari. Uz obraćanje roditelja i ponavljanje nekih riječi dijete može samostalno ponoviti nekoliko izgovorenih riječi.

U dobi od dvije godine grube motoričke sposobnosti su da je dijete već razvilo osjećaj za koordinaciju i trčanje nema više potrebu za pridržavanjem već ima želju samo isprobati penjanjem na penjalice, namještaj, klupa u parku itd. Fine motoričke sposobnosti su da dijete ima osjećaj za čvrsto držanje žlice, zanima se za slikovnice i okretanjem stranica prilikom čitanja, zanimaju ga složene igre gdje mora slagati predmete i u razgovoru stvara rečenice od dvije do tri riječi.

U dobi od dvije godine i šest mjeseci grube motoričke sposobnosti su da dijete, skače i hoda uz stepenice bez pridržavanja. Fine motoričke sposobnosti gdje dijete već može samo otvoriti vrata, osjećati i reći kada treba na wc, gdje se zanima za odabir komada odjeće.

U dobi od tri godine grube motoričke sposobnosti su da dijete postaje sve sigurnije u svom hodu i može voziti tricikl. Fine motoričke sposobnosti su da dijete može samostalno obući papuče, obući se još uvijek ima problem sa vezanjem i gumbićima, može koristiti vilicu. U toj dobi najviše postavljaju pitanja i broje do deset te koriste množinu.

U dobi od četiri godine grube motoričke sposobnosti su da dijete može stajati na jednoj nozi, baciti loptu iznad sebe itd. Fine motoričke sposobnosti su da pere svoje ruke i lice i samostalno se oblači (HeMED, 2024).

Do četvrte godine života koordinacija i ravnoteža napreduju najbrže. Motoričke sposobnosti razvijaju se u različitim mjerama, ovisno o vrsti pokreta. Djeca iste dobi mogu se znatno razlikovati u razini motoričkog razvoja, što je često povezano s okolinskim i genetskim čimbenicima. Zato je važno djecu poticati na kretanje i tjelesnu aktivnost (Starč i sur., 2004).

U petoj godini grube motoričke sposobnosti djetete raste pri čemu je vidljiv napredak u razvoju. Zanima se za trčanje, skakanje, preskakivanje vijače, hvatanje i odbijanje lopte. Fine motoričke sposobnosti su da je prisutno kopiranje oblika ili predmeta, prepoznavanje najmanje četiri boje, počinje sa crtanjem osoba u šest dijelova te se samostalno oblači i svlači bez tuđe pomoći.

U dobi od šest godina grube motoričke sposobnosti su da djetete hoda duž ravne linijom od pete do prstiju. Fine motoričke sposobnosti su ovoj dobi da djetete sada već zna napisati svoje ime (HeMED, 2024).

U fizičkom razvoju djece postoje faze ubrzanja rasta i razvoja te faze usporenja rasta i razvoja. U razdoblju bržeg rasta javljaju se promjene u organizmu kojima se usavršava građa i funkcija organa za kretanje, disanje i krvotok, što onda ima pozitivan utjecaj na motoričku i funkcionalnu sposobnost (Pejčić, 2006).

Ubrzani i usporeni rast u djece odvijaju se u fazama. Prva faza ubrzanog rasta je od rođenja do djetetove 6. godine, druga faza ubrzanog rasta djevojčica je od 10. do 15. godine, a za dječake od 11. do 17. godine. Kod usporenog rasta, prva faza za djevojčice je od 6. do 10. godine za djevojčice te od 6. do 11. godine za dječake. Druga faza usporenog rasta u djevojčica odvija se od 15. do 20. godine, a u dječaka od 17. do 25. godine (Pejčić, 2006).

Najčešći pokazatelji koji se koriste za praćenje rasta djeteta su tjelesna masa (TM), tjelesna visina (TV) i opseg glave (OG). U slučaju da postoji sumnja na pretilost ili pothranjenost, ocjenjuje se potkožno tkivo i izračunava indeks tjelesne mase (ITM). Za praćenje razvoja djeteta procjenjuje se u kojoj mjeri djetete ostvaruje očekivanja za svoju dob i kako se prilagođava okolini. Tu se prati djetetov tjelesni, psihički (kognitivni i emocionalni) te socijalni razvoj (Kekez, 2024).

Tjelesni razvoj promatra se na način da se prati sazrijevanje grube i fine motorike, razvoj zubi te spolni razvoj. Kognitivni razvoj prati kako djetete intelektualno napreduje, odnosno sposobnost razumijevanja, učenja, usvajanja i primjene novih znanja. Također, važno je pratiti kako djetete emocionalno reagira na određene situacije, kako razvija kontrolu vlastitih emocija i razumijevanje tuđih. Razina socijalnog razvoja prati se na način da se proučava djetetova interakcija s okolinom, poput interesa za igru i sudjelovanja u njoj, komunikaciju s drugima, razvoj govora, sposobnost prilagođavanja promjenama te pažnja i koncentracija djeteta (Kekez, 2024).

Najpouzdaniji način praćenja rasta i razvoja djeteta su periodični sistematski pregledi. Tijekom tih pregleda, dijete se pregledava u svim organskim sustavima, obavljaju se sva potrebna mjerenja i procjenjuju razvojni parametri. Ponekad se rade i osnovni laboratorijski testovi kako bi se provjerilo postoje li nedostaci, poput anemije ili manjka vitamina i minerala. Sistematski pregledi trebaju biti češći u razdobljima intenzivnog rasta i razvoja, poput dojenačke dobi i puberteta (Kekez, 2024).

3. KINEZIOLOŠKE IGRE

Igra je najraniji oblik tjelesne aktivnosti i brige o zdravlju. Ona je prirodna, slobodno odabrana i omogućava široku paletu pokreta, pružajući pritom visok stupanj zadovoljstva i užitka (Lorger, Findak i Prskalo, 2012). U širem smislu, kineziološkim aktivnostima mogu se smatrati aktivnosti koje uključuju svaki fizički pokret tijela, dok u užem smislu one predstavljaju unaprijed osmišljenu, strukturiranu i namjernu tjelesnu aktivnost. Kineziološka igra obuhvaća svaku igru u kojoj je dominantan element kretanje (Mišigoj-Duraković i suradnici, 1999).

3.1. Uloga kinezioloških igara u predškolskom odgoju

U igri namijenjenoj djeci predškolske dobi mogu se primjenjivati kineziološki i nekineziološki elementi. Igra u kojoj dominiraju kineziološki elementi može sadržavati i elemente verbalnog izražavanja djeteta, poput govora i pjevanja. Cilj kinezioloških igara nije samo tjelesna aktivnost, već umna aktivnost kojom dijete uči razmišljati kroz igru koju igra (Ivanković, 1971).

Kineziološke igre uključuju sve kapacitete i doprinose višestrukome razvoju djeteta i njegove osobnosti te imaju pozitivan utjecaj na većinu morfoloških i funkcionalnih sposobnosti (Neljak, 2009).

Tjelesnim vježbanjem obuhvaćeni su svi pokreti, kretanje i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje i koristi za vlastiti razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti te tako usvaja i usavršava motorička znanja i čuva i unaprjeđuje svoje zdravlje (Findak, 1995).

Vježbanjem dijete zadovoljava potrebu za igrom i kretanjem, ali vježbanje ima i druge prednosti kao što su učenje upornosti, sportskog duha, razvijanje samopouzdanja te mogućnost procjene vlastitih mogućnosti (Pejčić, 2006).

Zdrav rast i razvoj djece jedan je od najvažnijih stvari današnjice. Vrlo je bitno kojim se dijete bavi aktivnostima i na koji način vježba svoju motoriku. Danas je sve više pretile djece tako je vrlo važno na koji se način djeca hrane. Roditelji bi trebali obratiti pažnju da njihova djeca

trebaju uravnoteženu prehranu za zdrav rast i razvoj koja će zadovoljiti sve potrebe njihovih tijela u razvoju. Također treba raditi na tome da dijete živi u dobrom okruženju sa zdravim odgojnim granicama gdje može naučiti kako osjećati i pokazati svoje emocije te njegovo gledište na svijet.

Tjelovježbom se pokreće sposobnost lokomotornog sustava na prilagodbu, povećava se otpornost vezivnog tkiva, ligamenata, tetiva, kostiju i hrskavica te je povećana izdržljivost mišićnih skupina. Osim mišića i kostiju, djeci koja vježbaju zdraviji su i snažniji unutarnji organi. Tjelovježba također utječe na djetetovo mentalno zdravlje (Kosinac, 2011).

Fizička aktivnost zato bi trebala biti neizostavan dio svakodnevnih aktivnosti djeteta i mora biti usmjerena na oblikovanje zdravog, fizički sposobnog i uravnoteženo razvijenog djeteta koje može s lakoćom upravljati svojim motoričkim sposobnostima. Promicanjem tjelesne aktivnosti u predškolskoj ustanovi promiče se i zdravstvena svijest same djece i roditelja (Pejčić i Trajkovski, 2018.)

3.2. Vrste kinezioloških igara

Prema Vilku Petriću (2019.) postoje tri vrste kinezioloških igara:

1. Pojedinačne kineziološke igre, u kojima dijete samostalno želi ispuniti cilj igre pritom ne surađujući sa drugom djecom. Primjeri pojedinačnih kinezioloških igara su da dijete samo pronalazi prepreke, uzvišenja i udubljenja te se provlači, skače ili penje.
2. Ekipne kineziološke igre, koje se odnose na igru u kojoj djeca u parovima ili skupinama izvršavaju određeni motorički zadatak. U ekipne igre ubrajaju se i sportovi poput košarke, nogometa, odbojke i drugi. Ekipne igre mogu, ali i ne moraju biti natjecateljskog karaktera.
3. Hvatačke kineziološke igre, koje se odnose na igre lovca i plijena (lovljenje i bježanje).

Prema kineziologu, profesoru Borisu Neljaku, kineziološke igre za djecu predškolske dobi podijeljene su na pet vrsta ovisno o njihovoj kronološkoj dobi i pojavljivanju u predškolskom uzrastu. Dijele se na biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima te igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009).

Biotički pokreti pripadaju motoričkim znanjima i odnose se na funkcije koje su genetska potreba svih ljudi i koje se odnose na obavljanje svakodnevnih aktivnosti (Sekulić, Metikoš, 2007). Biotičke igre su tako spontane igre koje se u djece počinu javljati već u prvim mjesecima života. Biotičke igre odnose se na jednostavne pokrete mišića – guranje ili bacanje igračke, igranje vlastitim tijelom i slično. U biotičku skupinu spadaju i pokreti puzanja, skakanja, hodanje na petama, prstima i drugi. Dijete biotičkim pokretima razvija svoje motoričke sposobnosti, koordinaciju i osjetila (Neljak, 2009). Biotička znanja su osnovna znanja potrebna za čovjekov opstanak i razvoj. Imaju funkciju rješavanja svakodnevnih motoričkih zadataka i funkciju optimalnog razvoja najvećeg broja antropoloških obilježja (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

Biotička znanja mogu se podijeliti u četiri glavne kategorije:

1. Znanja za kretanje kroz prostor: uključuju aktivnosti poput valjanja, puzanja, hodanja i trčanja.
2. Znanja za prelazak prepreka: obuhvaćaju radnje poput preskakanja, doskakanja, penjanja i prolaska kroz uske prostore.
3. Znanja za prevladavanje otpora: odnose se na aktivnosti kao što su dizanje, nošenje, guranje i upiranje.
4. Znanja za manipulaciju predmetima: obuhvaćaju vještine poput dodavanja, bacanja, hvatanja i žongliranja. (Sekulić, Metikoš, 2007).

Igre pretvaranja obično se pojavljuju oko druge godine života i djeca ih prakticiraju do pete godine. Ove igre uključuju korištenje predmeta ili osoba na načine koji nisu njihova uobičajena namjena, čime djeca stvaraju različite scenarije i uloge. Dijete koristeći svoju maštu slaže scenarije i osmišljava razvoj igre. Primjeri za igre pretvaranja su korištenje daljinskog upravljača kao mikrofona, pretvaranje u lika iz bajke ili neku drugu njima poznatu osobu, oponašanje odraslih osoba i njihovih aktivnosti (restorani, liječnici, dućani...). Djeca za igru pretvaranja koriste sve ono što vide u svakodnevnom životu i na taj način razvijaju svoju maštu, socijalne i emocionalne vještine, razvijaju kreativnost, logično razmišljanje i uče rješavati probleme. Igre pretvaranja sastoje se od elemenata poput zapleta ili priče, uloga i pomagala (Neljak, 2009).

Benefiti igre pretvaranja su i ti da dijete potiču na razvoj govora. Dijete koristi izraze i riječi za svaku ulogu u koju se pretvara. Djeca čiji roditelji s njima razgovaraju o svakodnevnim temama i čitaju priče, sklonija su igri pretvaranja. Također, djeca čiji odgajatelji potiču igre pretvaranja pokazuju veću znatiželju i maštovitost (Lafaboo blog, 2024).

Igre stvaranja pojavljuju se oko treće godine života i traju sve do rane školske dobi. U igrama stvaranja djeca manipuliraju predmetima kako bi nešto stvorila. Primjeri igre stvaranja su izrada predmeta od raznih materijala, na primjer izrada aviona od papira ili izrada figura od plastelina. Djeca koristeći razne materijale razvijaju svoju maštu i kreativnost te stječu nove spoznaje na način da svoje ideje istražuju, testiraju i o njima promišljaju. Djeca kroz igre stvaranja uče o oblicima, prostoru, spajanju i manipuliranju predmetima. Ako se igre pretvaranja odvijaju grupno, djeca razmjenjuju svoje ideje, surađuju i grade svoje socijalne vještine te uče rješavati probleme. Roditelji i odgajatelji mogu sudjelovati u igrama pretvaranja ali ne bi smjeli usmjeravati igru i preuzimati inicijativu (Neljak, 2009).

Igre s jednostavnim pravilima djeca počinju koristiti oko pete godine života. To su igre s već postojećim pravilima koje imaju neki cilj, kao što je na primjer igra skrivača. Najčešće su takve igre praćene riječima ili pjesmom te jednostavnim tjelesnim pokretima. Prednosti igara s jednostavnim pravilima su te da djeca uče igrati po pravilima, susreću se s timskim uspjehom i naporom te pobjedom ili gubitkom. Djeca emocionalno i socijalno sazrijevaju, usavršavaju govor, razvijaju koncentraciju, pamćenje i usmjeravanje pažnje te razvijaju samopouzdanje (Neljak, 2009).

Igre sa složenim pravilima su igre za koje djeca izražavaju interes nakon pete godine života i taj interes ostaje i u odrasloj dobi. To su društvene igre (npr. Čovječe ne ljuti se), igre s kartama (npr. Uno) i druge slične igre. Igre sa složenim pravilima sastoje se od zadataka, pravila koja djeci zabranjuju, dopuštaju ili propisuju određenu radnju i na taj način utječu na djetetov spoznajni razvoj – povećavaju napetost i neizvjesnost, te imaju cilj. Takve igre također pomažu u razvitku koncentracije, pamćenja, razvitku socijalne interakcije, moralnog razvoja i razvoja govora te najčešće sadrže sitne predmete (kocke, pijuni...) kojima se omogućava razvoj fine motorike (Neljak, 2009).

4. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

Kineziološke igre za djecu predškolske dobi dijele se na igre po dobnim skupinama. Unutar svake dobne skupine postoje kriteriji i razlike u radu kojih se treba pridržavati. Osim kronološke dobi, treba uvažiti i druge specifičnosti svakog djeteta kao individue, mijenjati sadržaje igre te uključivati potreban odmor (Neljak, 2009). Igre se dijele prema dobnim skupinama, postoje igre za mlađu dobnu skupinu (3. – 4. godina), igre za srednju dobnu skupinu (4. - 5. godina) te igre za stariju dobnu skupinu (5., 6. i 7. godina) (Findak, 1995).

Kada je riječ o igrama za mlađu dobnu skupinu, odnosno djecu u dobi od 3. do 4. godine, važno je osvijestiti da iako su ovladali osnovnim pokretima (hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, nošenje i drugi slični pokreti), ti pokreti nisu brzi, bogati i sigurni. Djeci je potrebno prilagoditi igru njihovim sposobnostima i osigurati potreban odmor obzirom da djeca mlađe dobne skupine ne mogu izdržati vremenski duga opterećenja (Kosinac, 2011).

Tjelesno vježbanje za mlađu djecu razlikuje se od treninga za starije skupine po tome što je osmišljeno kao priča. Djeca se tijekom igara pretvaraju u druge predmete ili likove te koristeći maštu oživljavaju svoju tjelesnu aktivnost. Rad s djecom ove dobi zahtijeva kreativnost, a vježbanje se prezentira kroz igrokaz u kojem su osnovna gibanja i sportske tehnike prikriiveni kroz razne scenarije. U vježbanje je važno uključiti ples uz glazbu i pjesmice koje potiču kretanje. Razne igre potiču usvajanje vještina poput bacanja loptice ili udaranja lopte nogom, dok utrke (puzanje, hodanje četveronoške, hodanje unatrag) i hodanje po nestabilnim površinama razvijaju ravnotežu. Trčanje se stimulira kroz različite vrste hoda (poput "žirafa" ili "pingvina"), trčanjem po ravnim podlogama, unutar ograničenih prostora ili za određenim predmetima (Krpmotić, 2015).

Neki od primjera igara za djecu mlađe dobne skupine su:

Baloni u zraku

Baloni u zraku igra je u kojoj svako dijete u ruci ima balon i krećući se nastoji održati balon u zraku. Cilj igre je održati balon u zraku što dulji vremenski period. Svako dijete čiji balon padne na pod izlazi iz sudjelovanja iz igre sve dok ne ostane posljednje dijete čiji je balon još u zraku (Neljak, 2009).

Mačka i miševi

Stolovi su raspoređeni po prostoriji i predstavljaju mišje rupe. Djeca koja su miševi slobodno se kreću po prostoru, hodajući na sve četiri. Kada se oglasi maca, miševi moraju brzo pobjeći u svoje rupe. Maca zatim pretražuje cijeli prostor, a ako ne pronađe nijednog miša, vraća se u svoju kuću i odmara. Ako neki miš ne uspije pobjeći u rupu prije nego što maca dođe, maca ga uhvati i vodi u svoju kuću. Uloge se zatim mijenjaju, a uhvaćeni miševi ponovno sudjeluju u igri (Malešević i Milijević, 1983).

Boc, boc iglicama

Boc, boc iglicama igra je u kojoj jedno dijete čuča i predstavlja ježa dok ga ostala djeca bockaju po leđima pjevajući pjesmicu: „Boc, boc iglicama. Ne diraj ga ručicama. Bode, bode jež bit će suza bjež.“. Zatim se sva djeca razbježe, a dijete koje predstavlja ježa nastoji uhvatiti drugo dijete i s njime zamijeniti ulogu (Neljak, 2009).

Lisica i zečici

Igra se odvija na način da je jedno dijete lisica, a ostala djeca predstavljaju zečice. Lisica ima zadatak uloviti drugu djecu, međutim, lovi ih na način da se kreće četveronoške, dok ostala djeca skakuću u čučnju. Kada lisica uspije dohvatiti zečica, mijenjaju uloge (Findak, Delija, 2001).

Kipovi

Kipovi je igra u kojoj djeca trče, odnosno bježe od djeteta koji lovi. Dijete koje lovi uhvaćeno dijete pretvara u kip i mora stajati u mjestu sve dok ga netko od ostale djece ne pokrene na način da otrči oko njega. Igra traje dok lovac ne „ukipi“ svu djecu (Neljak, 2009).

Ide maca oko tebe

Ide maca oko tebe igra je u kojoj djeca formiraju krug sjedeći u turskom sjedu. Jedno dijete predstavlja macu. Maca obilazeći krug pjeva pjesmicu: „Ide maca oko tebe pazi da te ne ogrebe. Čuvaj maco rep, da ne budeš slijep, ako budeš slijep otpast će ti rep.“ I u ruci ima predmet (loptu, krpicu ili sl.) koji stavlja nekome od djece u krugu iza leđa na način da to dijete to ne primijeti. Kada dijete primijeti predmet iza sebe, pokušava uloviti macu koja se spašava ako uspije sjesti na njegovo mjesto (Neljak, 2009).

Ptičice u gnijezdu

Ptičice u gnijezdu igra je u kojoj se po igralištu raspoređuje onoliko obruča koliko ima i djece. Obruči predstavljaju gnijezda, a djeca ptičice koje „lete“ po igralištu. Kada voditelj poviče „jastreb“, sva djeca, odnosno ptičice, „odlete“ do svojih gnijezda i u njih uskoče s obje noge. Voditelj obiđe sva gnijezda i „odleti“, a ptičice s obje noge iskoče iz gnijezda i ponovo „lete“ po igralištu (Neljak, 2009).

Pronađi svoj par

Pronađi svoj par jednostavna je igra u kojoj se djeca slobodno kreću po igralištu ili dvorani. Na znak odgajatelja djeca trebaju pronaći svoj par koji im je dodijeljen prije početka igre.

Igre za srednju dobnu skupinu odnose se na djecu od 4. do 5. godine života. Djeca tada imaju veću sposobnost kretanja, spretnija su, brža i točnija kada izvode osnovne oblike kretanja, razlikuju smjer kretanja, desnu i lijevu stranu, udaljenost i imaju bolju snalažljivost u prostoru. Također, djeca srednje dobne skupine troše manje snage pri izvođenju određenih kretanja (Kosinac, 2011).

Primjeri igara za djecu srednje dobne skupine su:

Boje

Igra boje izvodi se na način da je jedno dijete trgovac u dućanu s bojama, a drugo dijete je kupac. Ostala djeca predstavljaju boje u dućanu. Kupac zatim upita „Imate li ___ boju?“, prodavač odgovara negativno ili potvrdno. U slučaju da je odgovor „Da“, boja, odnosno dijete koje je u dućanu počinje bježati kako ju kupac ne bi kupio. Ukoliko ju kupac ulovi, mijenja se postava prodavača i kupca, ukoliko ju ne uspije uloviti, kupac pokušava kupiti dalje neku od postojećih boja (Neljak, 2009).

Ljepilo

U ovoj igri, jedan igrač je lovac. On broji do deset kako bi ostalim igračima omogućio da se udalje i pronađu sigurno mjesto za skrivanje. Kada završi s brojanjem, lovac kreće u lov na preostale igrače. Cilj lovca je da uhvati nekoga od suigrača. Kada lovac uhvati nekog igrača, taj igrač postaje novi lovac. Međutim, lovac mora držati ruku na mjestu gdje je prethodni igrač dotaknut – to znači da mu je ruka "zalijepljena" za to mjesto. Na taj način, lovac koristi samo jednu ruku za lov (Allue, Filella, Garcia, 2004).

Tunel

Igra Tunel odvija se na način da se igrači podijele u brojčano jednake kolone i stoje jedan iza drugoga u raznožnom stavu. Prvo dijete u koloni drži loptu. Kada dobije znak, baci loptu između svojih nogu u „tunel“ sačinjen od nogu ostalih igrača. Dijete koje je zadnje u tunelu uzima loptu i trči na početak tunela. Igra se odvija sve dok se ne izredaju sva djeca. Ukoliko se lopta nađe izvan tunela, igrač kojemu je lopta najbliža trči po loptu, vraća se na svoje mjesto i tek onda nastavlja igru (Bošnjak, 2004).

Dobaci meni

Igra se izvodi na način da djeca stanu u krug, dok je jedno dijete u sredini kruga. Dijete u sredini kruga nasumično dobacuje loptu djeci u krugu. Dijete koje uspije uloviti loptu vraća ju djetetu u sredini kruga, a dijete koje ne ulovi loptu ispada iz igre. Brzina dodavanja lopte može se povećavati.

Pauk

Igra se može odvijati na otvorenom, gdje se na sredini igrališta povuče crta koja prolazi od jednog kraja do drugog. Na tu crtu staje jedan igrač koji će biti "pauk". Ostali igrači počinju igru na jednoj strani dvorišta, dok je pauk postavljen na crtu s raširenim rukama. Kada "pauk" vikne "Prolaz!", svi igrači trebaju pretrčati na suprotnu stranu dvorišta, pokušavajući izbjeći da ih pauk dotakne. Pauk se može kretati samo duž crte, ali pokušava dotaknuti što više igrača dok oni prolaze. Ako "pauk" dotakne nekog igrača, taj igrač također postaje pauk. Uhvate se za ruke i zajedno čine "paukovu mrežu", što igru čini izazovnijom jer mreža postaje sve veća i teže ju je izbjeći (Allue, Filella, Garcia, 2004).

Care, care gospodare... Koliko je sati?

Igra se odvija na način da je jedno dijete car, a druga djeca nalaze se na suprotnoj strani igrališta. Svako dijete po redu ispituje cara koliko je sati, odnosno koliko koraka mu se smije približiti (pritom se igra može izvoditi na način da se izvođenjem koraka oponašaju stvari ili životinje) (Neljak, 2009).

Glazbene stolice

Igra se izvodi tako da igrači poslože stolice u krug sa naslonjačima koji su okrenuti unutarnjoj strani kruga. Broj stolica je za jedan manji od broja igrača. Jedan igrač pušta glazbu, dok

ostali hodaju oko stolica slijedeći ritam glazbe. U trenutku kada igrač zaustavi glazbu, svi nastoje sjesti na stolicu, a igrač koji ostane bez stolice ispada iz igre. Broj stolica se opet smanji za jedan i igra se ponavlja sve dok ne ostane samo jedna stolica. Pobjednik je igrač koji zadnji uspije sjesti na stolicu (Pejčić, 2005).

Igre za stariju dobnu skupinu odnosno igre za djecu u dobi od 5, 6 ili 7 godina prilagođena su djeci obzirom na njihovu veću izdržljivost, snagu i spremnost za razne oblike fizičke aktivnosti. Imaju veću sposobnost kretanja, brzo i točno izvode pokrete i imaju bolju prostornu orijentaciju od djece srednje dobne skupine. Iako imaju veću izdržljivost, preporučeno trajanje vježbe odnosno igre iznosi 30 minuta kako bi se djeci pružio potreban odmor (Kosinac, 2011). Primjeri igara za djecu starije dobne skupine su:

Utrka s limunom

Igra utrka s limunom izvodi se na način da se sva djeca poredaju u parove po jednoj strani igrališta. Limun ili lopticu pridrjavaju čelom i ne smiju koristiti ruke. Na znak početka, svi parovi hodaju prema suprotnoj strani igrališta pritom pazeći da im limun odnosno loptica ne ispadnu. Ako padnu, ne nastavljaju igru sve dok ga ponovno ne stave između čela. Par koji prvi dođe na suprotnu stranu i dotakne zid je pobijedio (Neljak, 2009).

Kuglanje loptom

Igra kuglanja loptom izvodi se tako da se postavi devet čunjeva i povuče crta na udaljenosti od dva metra od čunjeva s koje djeca gađaju loptom čunjeve. Pobjednik je onaj koji u tri pokušaja uspije srušiti najviše čunjeva (Neljak, 2009).

Veliki smrad

Igra se odvija na način da djeca odaberu lovca, a ostali bježe. Djeca se mogu spasiti od dodira lovca na način da se popnu na neko uzvišenje koje predstavlja sigurnu kućicu. Dok su igrači u kućici ne mogu biti ulovljeni, međutim, ako su svi igrači na povišenom lovac može povikati „Veliki smrad!“. Sva djeca onda moraju izaći i ponovo se pokušati spasiti od lovca. Kada lovac nekoga dotakne, mijenjaju uloge (Batllori i sur., 2008).

Zmija

Igra zmije izvodi se tako da jedan igrač na pod stavi konopac koji predstavlja zmiju. Djeca se poredaju u krug licem okrenuta prema konopcu i udaljena jedno od drugoga otprilike jedan korak. Igrač u sredini se sagne, uzme konopac za jedan kraj i vrti ga po tlu, a djeca ga

preskaču. Cilj igre je da dijete ne dotakne konopac. Ukoliko ga dotakne, izlazi iz igre sve dok ga idući koji dotakne konopac ne zamijeni. Pobjednik igre je onaj kojeg je „zmija“ dotakla najmanje puta (Neljak, 2009).

Poplava

Igra poplave igra se tako da se djeca nalaze na strunjači koja predstavlja otok, a oko pod oko strunjače predstavlja more. Igrač koji je voditelj igre zaviče „poplava“ i djeca se moraju spasiti penjanjem na predmet koji je viši od strunjače (stolica, ljestve...). Igrač koji vodi igru zatim proglašuje posljednjeg koji se popeo na višu razinu i igra se nastavlja (Neljak, 2009).

Puž

Na podu se kredom nacrtava staza koja se sastoji od nekoliko kućica, raspoređenih u obliku puževe kućice. Svaka kućica ima svoj broj. Prvi igrač započinje igru tako što baci kamenčić na kućicu označenu brojem jedan. Ako kamenčić ostane unutar granica te kućice, igrač može početi igru tako što skače na jednoj nozi. Mora preskočiti kućicu s brojem jedan i nastaviti skakanje sve do središnjeg dijela staze, gdje se može odmoriti. Zatim se vraća istim putem, skačući na jednoj nozi i pazi da pokupi kamenčić dok stoji u kućici s brojem dva. Ako igrač uspije završiti sve korake bez grešaka, ponovo baca kamenčić, ali na sljedeću kućicu. Greške uključuju spuštanje druge noge na tlo ili promašivanje kućice kamenčićem. Ako igrač napravi grešku, red dolazi na sljedećeg igrača. Pobjednik igre je onaj igrač koji prvi uspije završiti cijeli krug, bacajući kamenčić na sve kućice i prelazeći cijelu stazu bez grešaka (Allue, Filella, Garcia, 2004).

Štafeta u vrećama

Igra štafeta u vrećama izvodi se tako da se djeca formiraju u kolone. Prvi u koloni zavuče se nogama u vreću od krumpira i tako skakuće oko određenog predmeta i predaje vreću sljedećem u koloni. Tim koji prvi obavi zadatak je pobijedio (Neljak, 2009).

Jaje na žlici

Jaje na žlici igra je u kojoj djeca stoje na jednom kraju prostora sa kuhanim ili plastičnim jajetom u žlici u ustima ili u rukama. Cilj igre je doći na suprotnu stranu prostorije i zadržati jaje na žlici (Neljak, 2009).

4.1. Prilagodba i organizacija kinezioloških igara

Zadatak predškolske ustanove je kroz odgoj i obrazovanje provoditi plan i program koji obuhvaća odgoj, prehranu, socijalnu skrb, obrazovanje i zdravstvenu zaštitu, prilagođen potrebama djece, te njihovim razvojnim, kulturnim, socijalnim i ostalim potrebama (Tatalović-Vorkapić, 2013).

Razvoj djece obuhvaća dvije ključne dimenzije: normativnu i dinamičku. Normativna dimenzija usmjerena je na tipične sposobnosti i ograničenja djece u određenim fazama razvoja, tj. na ono što je karakteristično za djecu te dobi u smislu njihovih mogućnosti i poteškoća. Druga dimenzija, dinamička, fokusira se na promjene koje se odvijaju u različitim aspektima dječjeg razvoja i funkcioniranja. Ova dimenzija razmatra kako i zbog čega se određeni razvojni procesi odvijaju, te što bi djeca trebala ili ne bi trebala raditi kako bi se izbjegle moguće dugoročne posljedice (Katz, 1990).

Promatranje djece i njihovog razvoja ključan je aspekt predškolskog odgoja i obrazovanja. Kroz pažljivo promatranje, odgajatelji oblikuju i prilagođavaju nastavni plan i program, te proširuju metode poučavanja kako bi djeci olakšali prelazak u sljedeće faze razvoja. Takvo promatranje omogućuje odgajateljima da prepoznaju djetetove snage i slabosti, te prilagode poučavanje njihovim individualnim sposobnostima (Curtis i O'Hagan, 2003).

Predškolska ustanova treba svojim programom, okruženjem i stručnim kadrom podržavati djetetov razvoj i odgovarati na njegove potrebe. Okolina u kojoj dijete odrasta treba biti poticajna za učenje, rast i razvoj, jer takav stimulativan ambijent omogućuje djetetu da se razvija u skladu s vlastitim jedinstvenim potencijalima (Mlinarević, 2000).

Kako bi odgajatelj ostvario cilj da maksimizira dječju inicijativu i stvaralaštvo, te kako bi učinio da igra za dijete ostane trajna vrijednost mora:

- Dobro opisati igru
- Pravilno je demonstrirati
- Po potrebi prekinuti igru kako bi je dodatno pojasnio
- Osigurati uključenost svih u igru
- Pratiti tijek igre
- Nadzirati djecu
- Objaviti rezultate igre na primjeren način (Findak, 1995).

Tijekom organizacije i provođenja bilo kojeg oblika tjelesne aktivnosti za određenu dobnu skupinu odgajatelji moraju slijediti osnovne smjernice:

- dinamičke vježbe koje obuhvaćaju više mišićnih skupina trebaju prilagoditi dobnoj skupini djece
- trebaju izbjegavati statičke vježbe (istezanje i držanje mišića u jednom položaju)
- potrebno je odabrati one vježbe koje sadrže prirodne oblike kretanja
- ritmičnost vježbi treba biti prilagođena djeci kako bi ih mogla izvoditi ispravno
- vježbe koje zahtijevaju dugotrajnu koncentraciju trebaju se izbjegavati
- vježba ne smije trajati predugo
- za vrijeme vježbanja treba obraćati pozornost na disanje
- djeca koja su zdravstveno osjetljiva ili imaju probleme poput prehlade ili upala grla trebaju izbjegavati vježbanje (Kosinac, 2011).

U ranom djetinjstvu pokreti su manje koordinirani u usporedbi s onima kod odraslih. Kada dijete nauči kontrolirati svoje pokrete s većom preciznošću, postaje samostalnije. S vremenom, kako se pokreti usavršavaju, postaju sredstvo izražavanja i komunikacije, omogućujući djetetu da izrazi svoje emocije i osjeća te da postane svjesnije svoje osobnosti (Kosinac, 2011).

Tjelesno i zdravstveno područje ima tri svrhe:

1. Primarna svrha je poticaj pravilnog razvoja kinantropoloških i ostalih antropoloških obilježja djece
2. Sekundarna svrha je osposobiti djecu i mladež za samostalno tjelesno vježbanje u svrhu bolje kvalitete življenja
3. Tercijarna svrha je osposobiti djecu i mladež za svrsishodno održavanje radnih sposobnosti (Neljak, 2010).

Provedba i cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja trebali bi obrazovno, kinantropološki¹ i pedagoški poticati razvoj i osposobljavanje djeteta. Sve aktivnosti u odgojno-obrazovnom procesu moraju se temeljiti na obrazovnim, kinantropološkim i pedagoškim smjernicama. Iako svaka od tih smjernica ima svoju specifičnu ulogu, zajedno čine osnovu za rad u tjelesnom i zdravstvenom području. Usklađena primjena svih tih smjernica omogućuje usmjerenost prema optimalnom razvoju i usavršavanju znanja, sposobnosti i osobina koje su ključne za učenike u određenim fazama njihova razvoja (Neljak, 2009).

Da bismo učinkovito radili s djecom predškolske dobi, ključno je uskladiti svoje aktivnosti s njihovim rastom i razvojem. Ovaj pristup postaje još važniji kada shvatimo da djeca očekuju i žele da ih odrasli razumiju. Da bismo ih zaista razumjeli, moramo prihvatiti njihove mane i vrline te ih dobro upoznati. Poznavanje i prepoznavanje razvojnih karakteristika djece olakšava ovaj proces. Također, važno je uzeti u obzir i spolne razlike među djecom.

4.2. Primjer provođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskoj ustanovi

Kako bi kineziološka igra bila smisljena i ispravna, potrebno je dobro organizirati vrijeme koje je na raspolaganju za provedbu tjelesne aktivnosti u predškolskoj ustanovi. Odgajatelj može aktivnost podijeliti na uvodni dio, dva glavna dijela i završni dio kako bi bile obuhvaćene sve potrebne kretnje za zagrijavanje, vježbanje i opuštanje mišića. Provođenje kineziološke aktivnosti na primjeru igara primjerenih za stariju dobnu skupinu može izgledati ovako:

Uvodni dio:

Kako bi djecu uveo u aktivnost, odgajatelj može započeti jednostavnom igrom koja omogućava podizanje tjelesnih funkcija na višu razinu. Primjer takve igre je igra „Zmija lovi miša“, gdje je jedno dijete zmija koja pokušava uloviti ostalu djecu koja su miševi. Dijete koje je uhvaćeno mijenja ulogu sa zmijom. Kako bi se spasili, djeca se mogu popeti na uzvišene dijelove u dvorani i tamo ostati maksimalno 3 sekunde.

U uvodnom dijelu odgajatelj može provesti i vježbe kretanja sa zadacima, poput kretanja u visokom koljenu, poskoka s promjenama nogu, kretanja u iskoraku, čučanj-skok, bočni hod,

¹ Kinantropologija (grč. kinesis = pokret/kretanje; antropos = čovjek; logos = znanost) – znanstvena disciplina, bavi se „proučavanjem varijabilnosti ljudskih svojstava i karakteristika važnih za očitovanje sposobnosti vezanih za tjelesno vježbanje i sport, s biološkog, psihološkog, kulturnog i socijalnog aspekta“ (Mišigoj-Duraković, 2008).

kretanje na sve četiri, hodanje unatrag, preskoci preko prepreka i druge slične pokrete koje djeca izvode s jednog na drugi kraj dvorane.

Priprema:

Kako bi se osiguralo da su svi mišići spremni za tjelesnu aktivnost, odgajatelj može poredati djecu u parove i demonstrirati im pokrete za određene skupine mišića. Može provesti opće pripremne vježbe koje služe održavanju mišićne snage i pokretljivosti zglobova te poboljšavaju motoričke funkcije. Primjeri takvih vježbi koje se izvode u paru mogu biti dodirivanje stopala (djeca stoje na udaljenosti dužine ruku i jedno drugom kroz pretklon dodiruju stopala, vježba služi istezanju mišića ruku i stražnje lože), vožnja bicikla (djeca sjednu na pod upirući se rukama i dodiruju se stopalima sa nogama lagano savijenim u koljenu te izvode pokrete vrtnje pedala, čime jačaju mišiće trupa i nogu) i druge slične vježbe.

Glavni A dio sata:

Prvi glavni dio može sadržavati elemente neke sportske igre, poput malog nogometa, gdje djeca vježbaju osnovne vještine vođenja lopte lijevom i desnom nogom ili udaranje lopte na gol. U igru se mogu dodati i elementi poligona koji uključuju rad s loptom poput kretanja s loptom kroz označeni labirint ili udaranje lopte nogom kroz postavljene objekte.

Glavni B dio sata:

U drugom dijelu glavnoga dijela djeca mogu izvesti igru utrke s limunom na način da se sva djeca poredaju u parove po jednoj strani igrališta. Limun ili lopticu pridržavaju čelom i ne smiju koristiti ruke. Na znak početka, svi parovi hodaju prema suprotnoj strani igrališta pritom pazeći da im limun odnosno loptica ne ispadnu. Par koji prvi dođe na suprotnu stranu i dotakne zid je pobijedio.

Cilj glavnog B dijela je potaknuti natjecateljski duh i razviti motoričke vještine kroz zabavnu i dinamičnu aktivnost, te osigurati tjelesnu i emocionalnu iscrpljenost u djece. Igra poput utrke s limunom razvija brzinu, koordinaciju te osjećaj za timski rad.

Završni dio:

Cilj završnog dijela je smiriti djecu nakon intenzivnih aktivnosti i postupno sniziti razinu tjelesne aktivnosti. Primjer takve igre je igra „lanac suradnje“. Djeca stoje u krugu držeći se za ruke. Jedno dijete započne izvoditi neki pokret koji želi (podigne ruke iznad glave, čučne i sl.), zatim dijete do njega ponovi taj pokret i izmisli drugi, a igra se izvodi sve dok se krug ne zatvori i sva djeca dođu na red.

Stavke koje je važno obuhvatiti tijekom pripreme aktivnosti poput kinezioloških igara su da vježbe obuhvaćaju prirodne pokrete poput hodanja, skakanja i trčanja, da se intenzitet postupno povećava, a onda i smanjuje prema kraju igre, važno je također uključiti elemente suradništva i zajedništva te dozu natjecateljskog duha.

5. ZAKLJUČAK

Razvoj djeteta obuhvaća usvajanje i unaprjeđivanje motoričkih, kognitivnih, jezičnih, socijalnih i emocionalnih vještina. Razvoj socijalnih i emocionalnih vještina ključan je kako bi djeca usvojila obrasce ponašanja, razumjela vlastite emocije i emocije drugih te kako bi u odrasloj dobi mogla imati pozitivan stav prema vlastitom identitetu, preuzeti odgovornost i razviti druga prihvatljiva socijalna ponašanja.

Uz socijalan i emocionalan razvoj, ključnu ulogu u djetetovom razvoju ima i fizički razvoj. Fizički razvoj prati sazrijevanje grube i fine motorike, razvoj zubi i spolni razvoj. Postoje unaprijed utvrđene norme za pravilan fizički razvoj, međutim svako dijete razvija se i promatra individualno te manja odstupanja ne znače nužno da dijete ima problema u fizičkom razvoju. Razvoj djeteta ovisi i o njegovoj okolini, prehrani te genetskim predispozicijama.

Za zdrav i uravnotežen razvoj djece nužno je bavljenje tjelesnim aktivnostima, koje se u predškolskim ustanovama mogu provoditi kroz primjenjivanje kinezioloških igara. Kineziološke igre zadovoljavaju djetetove potrebe za igrom i kretanjem.

Kineziološka igra u predškolskoj dobi predstavlja temeljni oblik aktivnosti koji značajno doprinosi sveobuhvatnom razvoju djeteta. U ovoj osjetljivoj i formativnoj fazi života, igre koje uključuju kretanje jačaju dječji fizički razvoj i potiču njihov kognitivni, emocionalni i socijalni napredak. Kroz raznolike motoričke zadatke i izazove, djeca razvijaju osnovne motoričke vještine poput ravnoteže, koordinacije, preciznosti, ali i temeljne obrasce kretanja koji su bitni za kasnije sudjelovanje u sportskim i rekreativnim aktivnostima.

Kineziološka igra je i više od fizičkog razvoja. Ona omogućava djeci da kroz igru istražuju svoje okruženje, uče o svojim sposobnostima i ograničenjima, te razvijaju samopouzdanje i samostalnost. Uz to, igra u grupi potiče socijalnu interakciju, uči djecu važnosti timskog rada, dijeljenja i međusobne podrške. Kroz zajedničke aktivnosti, djeca stječu osjećaj pripadnosti i razvijaju empatiju, što je ključno za njihovu socijalnu prilagodbu i emocionalni razvoj.

Uloga odgajatelja u vođenju kinezioloških igara je od neprocjenjive važnosti. Kreativno osmišljavanje i vođenje aktivnosti koje su prilagođene potrebama i sposobnostima svakog djeteta osigurava da svako dijete ima priliku napredovati u vlastitom ritmu. Odgajatelji svojim stručnim pristupom mogu stvoriti stimulativno okruženje koje potiče djecu na aktivno sudjelovanje, istraživanje i učenje kroz igru. Također, kroz igru se djeci pruža prilika da na prirodan i zabavan način usvoje osnovne životne vještine, kao što su rješavanje problema,

donošenje odluka i kontrola vlastitih emocija. Kineziološki pristup doprinosi trenutnom zdravlju i dobrobiti djece ali i postavlja temelje za zdrave životne navike kroz cijeli njihov život.

POPIS LITERATURE

Knjige:

1. Allue, M. J., Filella, L., Garcia, G. (2004). Velika knjiga igara: 250 igara za sve uzraste. Zagreb: Profil International d.o.o.
2. Batllori, J., Fontan, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 - 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International d.o.o
3. Bošnjak, B. (2004), 200 igara - II dio: Igre na otvorenom. Zagreb: Tisak – More
4. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M., (2014). Osnove kineziologije. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu
5. Curtis, A., O'Hagan, M. (2003), Care and education in early childhood A student's guide to theory and practice. London: Routledge.
6. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju priručnik za odgojitelje. Vinkovci : Iskra
7. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip d.o.o
8. Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. HarperCollins Publishers.
9. Ivanković, A. (1971). Fizički odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga
10. Kosinac, Z. (2011) Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine: Savez školskih športskih društava grada Splita, Split
11. Lorger, M., Findak, V., Prskalo, I. (2012). Kineziološka metodika – vježbe. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu
12. Malešević, N. i Milijević, S. (1983). Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremnih odjeljenja osnovne škole. Sarajevo: Svjetlost. OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
13. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos
14. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet
15. Pejčić, A. (2005) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola

16. Pejčić, A., Trajkovski B. (2018.) Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Rijeka Sveučilište u Rijeci. Učiteljski fakultet u Rijeci
17. Petrić, Vilko Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka : Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet, 2019
18. Sekulić, D., Metikoš, D., (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu.
19. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004), Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
20. Vukasović, A. (1995), Pedagogija. Zagreb: Alfa d.d.

Znanstveni članci:

1. Black, M. M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, C. D., Fink, G., Shawar, R. Y., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, T. Q., Vargas-Baron, E., Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, 389(10064): 77–90.
2. Brajša-Žganec, A., Slunjski, E. (2006), Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja ponašanja i prosocijalnog ponašanja. *Društvena istraživanja*, 3(89): 477-496
3. D.E. Jones, M. Greenberg, M. Crowley (2015) Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 16
4. Dolores (1979). Fizički razvoj djeteta. *Obnovljeni Život*, 34. (6.), 491-497. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/55229>
5. Fabes, R. A., Gaertner, B. M., & Popp, T. K. (2006). Getting along with Others: Social Competence in Early Childhood. In K. McCartney, & D. Phillips (Eds.), *Blackwell Handbook of Early Childhood Development* (pp. 297-316). Malden, MA: Blackwell Publishing.
6. H.S. Han, K.M. Kemple (2006) Components of social competence and strategies of support: Considering what to teach and how *Early Childhood Education Journal*, 34 (3)

7. Katz G., L. (1990), What Should Young Children Be Learning? ERIC Digest. Dostupno na: <https://eric.ed.gov/?q=What+Should+Young+Children+Be+Learning&ft=on&id=ED290554>
8. Krmpotić, M. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:203715>
9. Milić, S. (2007), Razvoj kreativnog kurikuluma. *Metodički ogleđi*, 14(2): 67-82.
10. Mlinarević, V. (2000), Igra - učenje u socijalnim interakcijama. U: Slunjski, E. (ur.), *Učiti zajedno s djecom- učiti*, Čakovec: Visoka učiteljska škola, 97-101.
11. Nikić, M. (1993), Prioritetne potrebe djece. *Obnov. Život*, (48)6:567-579.
12. Sili, A., & Drenjančević, A. (2023). Razvijanje socijalnih kompetencija projektnim aktivnostima. *Knjižničarstvo: glasnik Društva knjižničara Slavonije, Baranje i Srijema*, 27(1-2), 61-73.
13. T. Yates, M.M. Ostrosky, G.A. Cheatham, A. Fettig, L. Shaffer, R.M. (2008) Santos Research synthesis on screening and assessing social-emotional competence. Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning. Dostupno na: http://csefel.vanderbilt.edu/documents/rs_screening_assessment.pdf
14. Tatalović – Vorkapić, S. (2013), *Razvojna psihologija. Rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci.
15. Velički, V. (2009), Poticanje govora u kontekstu zadovoljenja dječjih potreba u suvremenom dječjem vrtiću. *Metodika*, 10(1): 80-91.

Internet izvori:

1. „Dijete se stalno pretvara i priča samo sa sobom? To je odlično, saznajte zašto...“, 2024. dostupno na: <https://lafaboo.com/blog/igra-pretvaranja-dobrobiti-za-djecji-razvoj-59/>
2. DV Medveščak <https://vrtic-medvescak.zagreb.hr/default.aspx?id=80> (preuzeto: kolovoz 2024.)
3. Razvoj kroz djetinjstvo, Graber G. Evan, 2024. *Hrvatska elektronička medicinska edukacija*. Dostupno na: <https://hemed.hr/Default.aspx?sid=18844> (preuzeto: kolovoz 2024.)

4. Silva Kalem, 2024. Socijalno emocionalno razvijeno dijete. Dostupno na:
<https://www.mojedijete.com/socijano-emocionalno-razvijeno-dijete/> (preuzeto: srpanj 2024.)
5. Zaostajanje u rastu i razvoju kod djece, Prim.dr Alemka Jaklin Kekez, spec. pedijatar gastroenterolog, Poliklinika Helena, 2024., dostupno na:
<https://poliklinika-helena.hr/zaostajanje-u-rastu-i-razvoju/> (preuzeto: kolovoz 2024.)

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.

(vlastoručni potpis studenta)