Sport u predškolskoj dobi

Poljak, Maja

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:901550

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Maja Poljak

SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

U Puli, rujan, 2016.

SVEUČILIŠTE JURJA DOBRILE U PULI
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Maja Poljak

SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303026516, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika

Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Doc.dr.sc. Iva Blažević

U Puli, rujan, 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Maja Poljak, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Puli, _____ Studentica _____

IZJAVA
o korištenju autorskog djela
(završni rad)

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

U Puli, _____

Potpis

_____

SADRŽAJ

Str.

1. UVOD ... **1**

2. SPORT ... **2**

3. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ... **3**

3.1. CILJ I ZADAĆE METODIKE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ... 3

3.2. ODNOS METODIKE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE I DRUGIH ZNANOSTI ... 4

4. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA ... **5**

5. ORGANIZIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI ... **8**

5.1. KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PROGRAMA ... 8

6. SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA PREDŠKOLSKI UZRAST ... **12**

6.1. ATLETIKA ... 12

6.2. PLIVANJE ... 14

6.2.1. PROGRAMI PLIVANJA ... 15

6.3. BICIKLIZAM ... 17

6.4. TENIS ... 19

6.5. RITMIČKA GIMNASTIKA ... 20

7. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ... **23**

7.1. ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE DJECE ... 23

7.2. MORFOLOŠKI RAZVOJ ... 25

7.3. MOTORIČKI RAZVOJ ... 26

7.4. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI ... 26

7.5. SPOZNAJNI (KOGNITIVNI) RAZVOJ ... 27

7.6. RAZVOJ GOVORA ... 27

7.7. RAZVOJ INFORMIRANOSTI ... 28

7.8. EMOCIONALNI RAZVOJ ... 28

8. ZDRAVLJE I TJELESNA AKTIVNOST ... **29**

8.1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA STRUKTURU TIJELA ... 29

8.2. OKOLINA I ZDRAVLJE ... 30

8.3. HIGIJENA I TJELESNO VJEŽBANJE ... 31

9. ULOGA RODITELJA U SPORTU ... **32**

10. VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI ... **33**

10.1. PREDNOSTI VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI ... 33

10.2. POTICANJE PREDŠKOLSKE DJECE NA VJEŽBANJE ... 33

11. UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORT ... **35**

11.1. IZBOR SPORTA U PREDŠKOLSKOJ DOBI ... 35

12. ZAKLJUČAK ... **36**

13. LITERATURA ... **37**

POPIS ILUSTRACIJA ... **38**

SAŽETAK ... **40**

1. UVOD

U današnje vrijeme djeca sve češće provode slobodno vrijeme pred računalom i televizijom. Zaboravljaju se prave vrijednosti druženja s vršnjacima i provođenja aktivnosti na otvorenom prostoru. Igra je urođena tjelesna aktivnost koja potiče dijete na slobodno kretanje i izražavanje svoje kreativnosti i mašte. Sve češće korištenje i provođenje slobodnog vremena pred medijima negativno utječe na djetetov organizam. Sportske i tjelesne aktivnosti potiču razvijanje zdravih navika, druženja, pravilno držanje tijela, razvijanje motoričkih sposobnosti i ispunjenost dječjeg duha.

Uz igru i tjelesne aktivnosti djeca ne znaju za stres. Nedostatkom kretanja djece roditelji se sve više susreću s manjkom komunikacije djece, asocijalnim ponašanjem, nezadovoljstvom i neispunjenošću. Sport pridonosi psihofizičkom odgoju djeteta, izgrađuje karakter i olakšava prilagođavanje zajednici. Djeci treba poticaj kako bi ih se uputilo na „pravi put“, odnosno da im se pokažu prednosti i koji su rezultati tjelesnih aktivnosti. Kao najbolji primjer bili bi prvenstveno roditelji, zatim odgojitelji i lokalna zajednica. Djeca vole promatrati i oponašati svoje roditelje. Stoga ako roditelji žele da su njihova djeca uzornog ponašanja, odnosno da se uključuju i bave aktivnostima koje ih ispunjavaju, uče vrijednostima, socijaliziraju, moraju se aktivirati i poticati djecu na sport i kretanje.

Roditelji su okidač koji može pokrenuti dijete. Oni su zaduženi za izbor sportskih aktivnosti koje će pogodovati njihovom djetetu, ali to mogu samo ako osluškuju svoje dijete, upoznaju njegove granice i mogućnosti. Djecu treba motivirati i poticati na što više kretanja jer ono je ključ djetetovog razvoja. Sport omogućava djetetu lakše učenje i bolju koncentraciju. Djeci je potrebno ukazivati na prednosti koje donose sportske aktivnosti. Sport od predškolske dobi često se nastavlja i u starijoj dobi jer je dijete steklo navike koje ga ispunjavaju i zadovoljavaju.

2. SPORT

Sport je skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unapređivanje putem igre, borbe i natjecanja. Sport je raširena i popularna društvena pojava, sastavni dio kulture suvremenoga društva.

Sport može biti vrhunski odnosno selektivni i masovni tj. neselektivni. U području sporta egzistira nekoliko sustava: profesionalni sport, amaterski sport, rekreacijski, školski sport i sport osoba s invaliditetom. Razlozi za bavljenjem sporta mogu biti: razonoda, razvijanje tijela, poboljšanje sposobnosti, natjecateljski duh…

Sport se dijeli na grupni (sportske aktivnosti se provode grupno, npr. košarka, odbojka, nogomet…) i samostalni (pojedinac se sam zalaže za svoje uspjehe, npr. šah, plivanje, borilački sportovi…).



Slika 1. Sport u predškolskoj dobi

3. METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Iz pojma metodika tjelesne i zdravstvene kulture vidljivo je da je riječ o terminološkoj sintagmi. Metodika dolazi od grčke riječi *methodos*, što znači istraživanje pojava, pristupanje pojavama koje se istražuju. Riječi *tjelesna* i *zdravstvena kultura* označuju trajan, planski i sustavan proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem (Findak, 1995).

Metodika označava znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Predmet proučavanja metodike tjelesne i zdravstvene kulture čine svi organizacijski oblici rada koji egzistiraju u predškolskom odgoju. Predmetom proučavanja zakonitosti obuhvaćeni su svi institucionalni i izvaninstitucionalni organizacijski oblici rada, njihova interpretacija s obzirom na dob i spol te tip odgojno–obrazovne djelatnosti (Findak, 1995).

3.1. CILJ I ZADAĆE METODIKE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture jest da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno–obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno–obrazovnom procesu i unapređuje postojeća znanja, te utvrđuje način odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao nastavne discipline, jest da osposobljava studente, buduće odgojitelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1995).

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture je primijenjena i interdisciplinirana znanost, te se ne može svoditi samo na teoriju ili praksu. Zbog efikasnijeg rješavanja brojnih metodičkih problema, metodika tjelesne i zdravstvene kulture upućena je na suradnju s drugim znanostima i znanstvenim disciplinama, a osobito s onima koje se također posredno ili neposredno bave proučavanjem zakonitosti odgoja i obrazovanja (Findak, 1995).

3.2. ODNOS METODIKE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE I DRUGIH ZNANOSTI

Nagli razvoj društva i društvenih tijekova svakim danom sve više uvjetuje brže diferenciranje znanosti i potrebu za sve intenzivnijim istraživanjem i različitih, ali i užih područja ljudskog rada i života. Posljedica su povećanje fundamentalnih istraživanja, brža primjena njihovih spoznaja, primijenjene su se znanosti, kao i metodika tjelesne i zdravstvene kulture, intenzivnije razvijale (Findak, 1995).

U odnosu metodike tjelesne i zdravstvene kulture i drugih znanosti, sve je prisutnije međusobno nadopunjavanje, odnosno određeni problem ili fenomen ne proučava samo jedna znanost, već više njih. S obzirom na primarne ciljeve istraživanja metodika tjelesne i zdravstvene kulture pripada primijenjenim znanostima, a s obzirom na predmet istraživanja društvenim znanostima (Findak, 1995).

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, kao primijenjena znanost, povezana je u najvećoj mjeri za kineziologiju, veže se uz znanosti o odgoju i obrazovanju, pedagogiju, didaktiku, sociologiju, filozofiju, anatomiju, fiziologiju, biomehaniku… Kao društvena znanost veže se uz društvene (kineziologija, psihologija, sociologija, filozofija, pedagogija…) i prirodne znanosti (morfologija, biologija, fiziologija, biokemija…). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture veže se i uz druge znanosti i znanstvene discipline (Findak, 1995).

4. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA

Predškolsko razdoblje nosi značajne promjene i promjene u razvoju gibanja. Prilikom tjelesnih aktivnosti treba voditi brigu o poznavanju osnovnih motoričkih gibanja djece te dobi (npr. hodanje, trčanje, puzanje…).

U radu s djecom treba voditi brigu i poštivati njihove psihičke osobine. To znači da s predškolarcima ne dolazi u obzir prisila, uporno traženje točnog izvođenja pokreta, prevelika opterećenja i sl., jer će djeca sama prekinuti rad, odnosno odustati od suradnje, a to je najopasnije. Rad s djecom predškolske dobi treba biti usredotočen na što prirodnije aktivnosti i suradnju (Findak, 1995).

Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja. Pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a osobito na lokomotorni sustav. Prilikom hodanja treba posebno poticati djecu na pravilno držanje. U provođenju vježbi hodanja treba početi s jednostavnim zadacima (obično hodanje), mogu se koristiti audio pomagala, zatim se prelazi na hodanje s ubrzanjem i usporenjem, potom hodanje po smanjenoj površini, hodanje s okretanjem, zaustavljanjem…

Trčanje je osnovno motoričko gibanje čovjeka. Ima mogući utjecaj na dišni i krvožilni sustav. Pokreti ruku i nogu za vrijeme trčanja kod djece su dosta dobro usklađeni, koordinacija pokreta ruku i nogu prije se pojavljuje pri trčanju nego hodanju. Djeca predškolske dobi trče punim stopalom što ne iskazuje elastičnost.

Skakanje u daljinu, u visinu i u dubinu mogu raditi i predškolska djeca. Skakanje podrazumijeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva (veća koordiniranost, veća smjelost, sposobnost mjerenja udaljenosti okom, ravnoteža, snaga mišića). Djeca predškolske dobi imaju problema s doskokom jer doskaču na ispružene noge, umjesto na pogrčene. Skakanje treba početi oponašanjem životinja (jednostavniji skokovi). Za djecu predškolske dobi nije bitno da u skakanju postignu što veću daljinu ili visinu, nego da skaču što pravilnije.

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje su motorička gibanja, koja se razlikuju od hodanja i trčanja, a posebno se razlikuje gađanje u cilj. Pri bacanju u cilj potrebno je uskladiti ne samo rad ruku, trupa i nogu, nego i procijeniti udaljenost cilja u koji se gađa. U početku dijete lakše kotrlja nego što baca jer se do treće godine razvijaju veliki mišići.

Kotrljanje je prva djelatnost koju dijete provodi u prvom kontaktu s loptom ili sličnim predmetima koji se mogu kotrljati. Bacanje podrazumijeva prilagođenost djeci, njihovim mogućnostima. Djeca bacaju predmete različitih oblika, veličina i težina. Hvatanje lopte je s obje ruke, najprije se uči s mjesta, a potom iz kretanja. Kada djeca nauče kotrljati, bacati i hvatati, onda se prelazi na učenje gađanja. Djeca mlađe dobne skupine ne gađaju cilj, srednja dobna skupina počinje s gađanjem veće mete (bacanje lopte odozdo prema gore), a starija dobna skupina cilj najprije gađa s manje udaljenosti, pa postupno s veće. Ova motorička gibanja se moraju izvršavati s obje ruke.

Puzanje i provlačenje su vježbe koje utječu na rast i razvoj kralježnice, jačanje leđnih mišića, ramena i držanje tijela. Puzanje treba provoditi u primjerenim, higijenskim uvjetima, može se izvoditi na različite načine (ležeći na trbuhu, četveronoške…), u različitim smjerovima, na različitim podlogama. Provlačenje se može izvoditi ispod prirodnih i umjetnih prepreka ili kroz njih.

Penjanje je oblik kretanja koja djeca izvode čim prohodaju. Pri penjanju djeca razvijaju mišiće ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu i razvijaju opću snagu. Djeca predškolske dobi penju se uz pomoć ruku i nogu, mala djeca (do 3 godine) i djeca mlađe predškolske dobi penju se uz pomoć jedne noge (svladavaju ljestve penjući se stalno istom nogom), pokreti ruku i nogu su slabo koordinirani, često su neodlučni i nesigurni. Srednja dobna skupina penje se slobodnije i sigurnije, naizmjenični rad ruku i nogu. Djeca starije dobne skupine primjenjuju već promjenljiv korak, koordiniran rad ruku i nogu. Radi motivacije potrebno je mijenjati mjesto i sprave za penjanje, način penjanja i visinu. Mjesto ispod penjalice mora biti sigurno.

Potiskivanje i vučenje za djecu predškolske dobi može biti jako naporno. Djeca te dobi nemaju sposobnost procjenjivanja načina potiskivanja i daljine vučenja pa se mogu ozlijediti. Te aktivnosti moraju biti kratkotrajne i u vidokrugu odgojitelja. Potiskivanje i vučenje se može izvoditi u paru ili u skupinama.

Dizanje i nošenje su aktivnosti koje djeca vole i vrlo su korisne ako su težina i oblik predmeta primjereni njihovoj dobi. Imaju pozitivan utjecaj na dinamičku snagu mišića ruku i ramenog pojasa, na leđnu i trbušnu muskulaturu te na mišiće nogu. Djeca mogu dizati i nositi punjene loptice, lopte, palice… (od 1 – 2 kg na udaljenosti do 20 m).

Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Igra je temelj za rast i razvoj dječjeg organizma. Potječe iz fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem. Igra ima veliku odgojnu važnost, dijete postaje čovjek koje se podvrgava pravilima igre, pokušava nadmudriti druge, iskorištava svoje potencijale… Igra je osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja. Igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece (Findak, 1995).

5. ORGANIZIRANE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano ili organizirano. Ako je kineziološka aktivnost unaprijed osmišljena, isplanirana i organizirana za određenu dob i s određenim ciljem, učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti provodi se kvalitetno i na najbolji mogući način pomaže u rastu i razvoju djece predškolske dobi. Da bi proces vježbanja bio u funkciji zdravlja, mora biti programiran i znanstveno utemeljen. Inače, odvija se po zakonu slučaja i može ljudskom zdravlju biti jednako štetan koliko i koristan. Kretanjem se čuva i unapređuje zdravlje. Ljudskom zdravlju najviše šteti odsutnost kretanja, jer nekretanje sprječava ili smanjuje funkcije i moć koju prirodno ima mišićni rad u unapređenju i očuvanju ljudskog zdravlja.

Prema preporukama Europske federacije psihologije sporta (FEPSAC) preporučuje se da sport u dječjoj dobi bude organiziran. Djeca nisu kopija odraslih već se kvalitativno od njih razlikuju, supkultura dječjeg sporta treba biti kreirana u skladu sa svojim vlastitim pravilima i sustavima natjecanja, treba izbjegavati ranu specijalizaciju. Prilikom učenja vještina naglasak je da je učenje uživanje, a treneri trebaju redovito kontaktirati s roditeljima. Treneri moraju biti stručno educirani za uzrast djece s kojom rade (Trajkovski Višić i Višić, 1995).

5.1. KARAKTERISTIKE SPORTSKOG PROGRAMA

Osnovne karakteristike sportskog programa su:

- Sportski program za predškolski uzrast integriran je u osnovni program vrtića. Sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su cjelokupnog razvoja djeteta.
- Sportski program nije usmjeren na stvaranje vrhunskih sportaša, već na poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece u dobi kada je to izuzetno značajno.

- Svi motorički sadržaji namijenjeni razvoju motoričkih sposobnosti i vještina odabrani su u skladu s mogućnostima djece predškolske dobi. Izuzetna pažnja posvećuje se sigurnosti djece.
- Oprema koja se koristi u realizaciji programa primjerena je dječjoj dobi.
- Treninzi su četiri puta tjedno, odvijaju se u prijepodnevnim satima i traju od 50 - 60 min.
- Realizaciju treninga svake grupe provode dva sportska voditelja, u suradnji s odgojiteljem.
- Veličina grupe koja sudjeluje u realizaciji sportskog programa istovjetna je onoj koja funkcionira i u ostalim odgojno-obrazovnim programima vrtića. Realizaciju svakog sata provode dva sportska voditelja i odgojitelj.
- Dijagnostika motoričkog razvoja djece provodi se tri puta godišnje: inicijalna, kontrolna i završna putem četiri testa za praćenje razvoja motoričkih sposobnosti: prenošenje kockica, podizanje trupa u 1 min., izdržaji u zgibu i pretklon u sjedu. Na osnovi dobivenih rezultata prati se individualni i grupni napredak, utvrđuju nedostaci u motoričkom razvoju, otkrivaju sportski talenti i vrši valorizacija realizacije cjelokupnog programa.
- Nadogradnju programa, koja ovisi od mogućnosti i interesa pojedinih sredina gdje će se program provoditi, mogu činiti: zdrava hrana, ekološka orijentacija, gostovanje poznatih sportaša, ogledni i promotivni sportski nastupi djece, posjeti sportskim terenima, sportske aktivnosti na specijaliziranim objektima (npr. klizanje, plivanje), organizaciju ljetnih i zimskih sportskih kampova (Hraski i Hraski 2010).

Ciljevi programa:

Autori sportskog programa postavili su sljedeće ciljeve programa:

- Razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na njihovu povezanost sa zdravljem djece: koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina, snaga.
- Razvoj motoričkih vještina: savladavanje tehnike pojedinih sportskih disciplina (atletike, sportske i ritmičke gimnastike, plivanja, nogometa, košarke, odbojke, rukometa, tenisa, hokeja, rolanja, vožnje biciklom, skijanja, alpinizma, borilačkih sportova…).

- Razvoj svijesti djeteta o ulozi i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja na sadašnji, ali i budući, zdravi i produktivni život.

Programski sadržaji na osnovu kojih se bazira realizacija projekta sportskih vrtića podijeljeni su u tri skupine (Hraski i Hraski, 2010) :

- Osnovni oblici kretanja
- Tehnike sportskih disciplina
- Igre.

Osnovni oblici kretanja obuhvaćaju prirodne oblike kretanja, kineziološke aktivnosti na klupici, ljestvama, sanduku, užetu i gimnastičkim spravama, vježbe s palicom, obručem i vijačom te različite aktivnosti s loptom. Aktivnostima koje se ne mogu direktno pripisati ni jednom od sportova, a značajne su za razvoj osnova motorike na kojima se kasnije grade kompleksniji i zahtjevniji sportski sadržaji. Tehnike sportskih disciplina, obuhvaćaju pripremne i metodske vježbe iz niza sportskih disciplina: atletike, sportske gimnastike, plivanja, košarke, rukometa, nogometa, odbojke, tenisa, ritmičke gimnastike, klizanja, borilačkih sportova, skijanja... Pri tome se podrazumijeva da nabrojene aktivnosti nisu isključive ni obvezatne. One predstavljaju okvir koji se prema znanju i iskustvu sportskih voditelja konstantno nadograđuje. Bitno je da svi primijenjeni sadržaji budu prilagođeni mogućnostima i interesima djece predškolskog uzrasta. Igre, smisleno odabrane prema njihovom utjecaju na razvoj motorike djece podijeljene su u pet skupina: igre za muziku, igre pantomime, igre spretnosti i snage, borilačke igre i igre za završni dio sata. Kombiniranjem različitih sadržaja koji se koriste u svim dijelovima sata, rukovodilo se principima postupnosti, sistematičnosti, raznovrsnosti i jasnoće. Na početku rada, kada se djeca od četiri godine prvi puta upišu u sportski vrtić, najviše se koriste sadržaji iz osnovnih oblika kretanja, kao i jednostavne elementarne igre.
Nakon što djeca upoznaju način rada: pozdrav, jednostavnije elementarne igre prilagođene tom uzrastu, pripremne vježbe kojima se nešto oponaša, djecu se upoznaje s pojedinim sportovima i vještinama iz tih sportova. Prvo im se objasni i prikaže pojedini sport (npr. atletika), te nakon dobre prezentacije (odlazak na atletsko sportsko borilište),djecu se zainteresira za taj sport i njegove vještine. Nakon što djeca upoznaju atletiku, na sličan način se dalje uče vještine iz ostalih sportova. Savladavajući osnovne oblike kretanja, učeći različite sportske vještine i igranjem

različitih elementarnih igara postupno se utječe na razvoj motoričkih sposobnosti. U početku rada, prva dva mjeseca, naglasak je na razvoju koordinacije, ravnoteže i preciznosti. U daljnjem tijeku rada uključuju se vježbe za razvoj fleksibilnosti i brzine. Vježbe kojima se utječe na razvoj snage postupno se primjenjuju od četvrtog mjeseca (vrlo mala opterećenja). Treba napomenuti da, s obzirom da su djeca mala, nije lako međusobno odvojiti pojedine motoričke sposobnosti i utjecaj na razvoj tih sposobnosti. Neke vježbe i vještine koje kod odraslih razvijaju snagu, npr. skok udalj, djeci te dobi je to koordinacijski problem jer se s tom vještinom tek upoznaju. Naglasak u sportskom programu je na razvoju pozitivnog stava prema sportskoj aktivnosti, poštenoj igri i sportskom ponašanju kao i upoznavanje s pojedinim sadržajima na način da ih zavole te da se od najranije dobi bave s pojedinom aktivnošću i da im to postane trajna navika. Djeca tek razvijaju motoriku i potrebno je odabrati sport prilagođen određenom uzrastu. Ozljede su pri svim fizičkim aktivnostima neizbježne, ali to ne znači da se ne mogu smanjiti (Trajkovski Višić i Višić, 1995).

6. SPORTSKE AKTIVNOSTI ZA PREDŠKOLSKI UZRAST

Svaki sport ima prednosti i nedostatke za dijete. Stoga ako roditelj nije siguran prilikom odabira sporta nije pogreška pustiti dijete da isproba neke sportske grane za koje smatra da bi njegovom djetetu odgovaralo.

6.1. ATLETIKA

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana koja obuhvaća: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti naziva se i kraljicom sporta. Atletskim vježbama stječe se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost, a učvršćuju se svojstva volje kao što su hrabrost, odlučnost i upornost. Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utječe na podizanje opće psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove.

U atletskom sportu igra zauzima vrlo važno mjesto po svom sastavu, sadržaju, obujmu, svrsi, složenosti, vremenu, mjestu te načinu provedbe. Njeni se sadržaji prenose i u natjecateljske oblike. Jedan od najpoznatijih i najčešćih su štafete. Mogu se provoditi u svim uzrastima i prilikama, s rekvizitima i bez njih. Sam proces izvođenja sportske aktivnosti je složen. On ne ovisi samo o dobnim osobinama djece, o uvjetima rada, pripremljenosti djece, već i o znanju voditelja. Izvođenje sportske aktivnosti pedagoški je proces koji nije uvijek lako unaprijed prognozirati. Praktično, rad s djecom traži znanje vođenja aktivnosti djece te znanje pravilne procjene vlastitog rada pri rukovođenju sportskom aktivnošću (Babić, 2000).

Atletske sadržaje u radu s predškolskom djecom moguće je provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru.

<u>Atletski sadržaji – hodanje</u>:

- hodanje prema naprijed i natrag u različitom tempu
- hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem rubu stopala
- hodanje s visokim podizanjem koljena, hodanje sa zamasima nogu

- hodanje u čučnju, hodanje na koljenima, hodanje „četveronoške” naprijed i natrag.

Atletski sadržaji - trčanje:

- trčanje s niskim, poluvisokim i visokim podizanjem bedara (niski, poluvisoki i visoki skip)
- trčanje sa zabacivanjem i izbacivanjem potkoljenica
- trčanje križnim korakom u obje strane
- trčanje u paru
- trčanje iz visokog, poluvisokog i niskog starta, trčanje oko različitih predmeta, trčanje s promjenama smjera i tempa kretanja.

Različiti oblici trčanja mogu se izvoditi prelazeći preko štapova, obruča, vijača, čunjeva, niskih prepona, loptica i lopti, švedskog sanduka, švedske klupe i dr.

Atletski sadržaji - skakanje:

- sunožni poskoci prema naprijed, natrag i strance
- poskoci iz polučučnja, poskoci iz dubokog čučnja („žablji” poskoci)
- jednonožni poskoci, skokovi s noge na nogu
- preskakivanje duge i kratke vijače, preskakivanje preko palica, klupa, skok u dalj iz mjesta.

Atletski sadržaji - bacanje:

- bacanje loptice iz jedne u drugu ruku (različitim tempom i visinom izbačaja loptice)
- bacanje loptice u vis, pljesak dlanovima
- bacanje loptice u dalj iz mjesta i kretanja lijevom i desnom rukom
- bacanje loptice u vis i o tlo
- bacanje loptice jednom rukom kroz obruč na različitim udaljenostima
- gađanje lopticom u označenu metu na strunjači ili na zidu (Blažević i Lukšić, 2007).

6.2. PLIVANJE

Plivanje je jedan od osnovnih sportova (bazičnih) jer se iz njega razvijaju ostali sportovi kao što su vaterpolo, sinkronizirano plivanje, daljinsko plivanje, triatlon, a ujedno je preporučljivo u prevencijske i zdravstvene svrhe. Plivanje gradi funkcionalnu snagu, počevši s jezgrenim mišićima – leđa, prsa i trbuh. Kako uključuje većinu mišićnih skupina i osigurava dobar aerobni učinak, a koristi i otpor vode, plivanje se smatra jednim od najtemeljitijih oblika vježbanja: osnažuje mišiće cijelog tijela, podiže vitalnost i jača kardiovaskularni sustav. Plivanje povećava i jača mišiće srca, stabilizira krvni tlak, poboljšava opskrbljenost srca i pluća kisikom, produbljuje disanje te povećava kapacitet pluća. K tome, djeluje opuštajuće na živčani sustav, poboljšava pokretljivost zglobova i koordinaciju rada ruku i nogu te pozitivno utječe na vezivno tkivo. Plivanjem se trenira cjelokupna muskulatura tijela, ruke, ramena, leđa, grudni koš, stražnjica i noge, stječe se zavidna kondicija i izdržljivost te se usporava proces starenja (Grčić–Zubčević i Marinović, 2000).
Danas u natjecateljskom plivanju razlikujemo četiri osnovna stila: slobodni stil, leđni stil, prsni stil, leptir ili delfin.

Redoslijed učenja bi trebao biti sljedeći:

- rad nogama
- rad nogama uz disanje
- rad rukama
- rad rukama uz disanje
- rad rukama i nogama
- rad rukama i nogama uz disanje.

Kod rada nogu najbolje su sljedeće vježbe:

- dijete se uhvati pruženim rukama za rub bazena i s glavom van vode pokuša lupati pruženim nogama i pruženim stopalima po vodi
- kod sljedeće vježbe bi dijete trebalo pomalo savijati noge u koljenu kod udaraca, a noge pokušati držati stalno pod vodom
- ukoliko je dijete savladalo tu vježbu, stavi mu se u ruke neku plutaču i neka pokuša isto tako raditi nogama u kretanju po površini vode. Može mu se pomoći tako da ga se vuče po vodi

- da bi dijete plivalo nogama uz disanje, ponovo ga se vrati uz rub bazena gdje će istu vježbu ponavljati držeći se za rub bazena uz uranjanje glave i izdisanje pod vodom (raditi mjehuriće), pa ponovo podizanje glave van vode.

Kod rada ruku su sljedeće vježbe:

Prvo vježba s jednom rukom. Dijete bi trebalo u ležećem položaju na prsima jednom rukom držati se za rub bazena, a drugom pokušavati raditi polagane zaveslaje kroz vodu i to sa glavom u vodi. Neka izvodi onoliko zaveslaja koliko može zadržati zrak. Nakon toga neka pokuša istu vježbu drugom rukom. U početku neka radi pruženim rukama.

Kod rada objema rukama mogu nastati mali problemi s koordinacijom.

Ukoliko nema problema s koordinacijom rada objema rukama, neka pokuša svaki put kada vadi npr. desnu ruku, izvaditi i glavu i uzeti novi zrak.

Kada je savladana ova vježba, neka dijete pokuša to isto raditi u vodoravnom položaju. Na kraju je potrebno sve to povezati u jednu cjelinu i to još u kretanju. Naravno da će u početku biti poteškoća. Stoga, dijete treba pokušati plivati nogama i jednom rukom dok u drugoj ruci drži plutaču. Svaki put kada završi zaveslaj rukom neka pokuša podići glavu i uzeti zrak. Važno da se tehnika plivačkog disanja usvaja postupno i taj proces traje. Savladana tehnika plivanja jednom rukom je pretpostavka da se može započeti rad objema rukama (Grčić–Zubčević i Marinović, 2000).

6.2.1. PROGRAMI PLIVANJA

Plivanje blagotvorno utječe na cjelokupni fizički i psihosocijalni razvoj djeteta i to je jedina sportska aktivnost u koju je moguće uključiti dijete već od najranije dobi.

Bebe ribe - program za djecu od 1 - 3 god.

Cilj programa je privikavanje djece na vodu što kod beba nije problem jer one imaju urođenu sklonost prema vodi. Najvažniji zadatak voditelja programa je da uz pomoć roditelja kod djeteta izazove osjećaj ugode prilikom svakog boravka u vodi, eventualno nauči potopiti se pod vodu i plutati samostalno na leđima.

Bebe vidre - djeca od 3 - 5 god.

Djeca se stimuliraju na privikavanje u vodi uz pomoć različitih rekvizita (igračaka) i igri u vodi koje izvode uz pomoć roditelja i sami. Osim privikavanja i kretanja u vodi,

djeca mogu naučiti održavati se na vodi, skakati u vodi i samostalno plivati na kraće udaljenosti.

Mala škola plivanja - djeca od 5 - 12 god.

Program je namijenjen djeci koja su plivači početnici i plivaju do 20 metara u malom bazenu. Cilj je savladati plivanje tako da mogu samostalno plivati u dubokom bazenu i uključiti se u ostale programe.

Tečaj učenja plivanja za djecu od 5 - 12 god.

Nastava traje 15 sati (3 tjedna u radnim danima), roditelji su prisutni na zadnjem satu, mogu pogledati i snimiti djecu te dobiti informacije o nastavku učenja plivanja (Grčić–Zubčević i Marinović, 2000).



Slika 2. Djeca uče plivati

6.3. BICIKLIZAM

Bicikl je jedno od prvih vozila s kojima će se dijete suočiti, a vožnja bicikla je vještina koju gotovo svako dijete želi savladati jer je ona izazov i veselje svakom djetetu.

Između četvrte i osme godine života većina djece razvije fizičku koordinaciju, dobru ravnotežu i princip zaustavljanja na svom triciklu ili biciklu s pomoćnim kotačima, tako da su spremna za učenje vožnje bicikla. No, također je potrebna i psihička spremnost (poput samopouzdanja) te motivacija za učenje vožnje. Neka djeca ne razviju tu sposobnost do desete godine života.

Djeca su spremna naučiti voziti kada ona to žele. To je najčešće povezano s prijateljima koji imaju bicikl ili starijom braćom i sestrama, put do samostalne vožnje bicikla, ovisno o spremnosti djeteta, može biti duži ili kraći (Prskalo, 2007).

Kod bicikle je važno da sadrži sljedeće elemente:

- mogućnost podešavanja visine sjedala, ručna ili nožna kočnica (za početak bez torpeda je lakše okretati pedale), zaštita na lancu, gumeni kotači sa zračnicama, pomoćni kotači koji se mogu ukloniti, spužvaste zaštite od ozljeda na metalnoj šipki na upravljaču.

Savladavanje vožnje bicikla ne mora biti naporno i stresno. Većina djece naučila je pedalirati na svojim triciklima ili biciklima s pomoćnim kotačima, tako da im taj element nije nepoznanica. Djeca se u početku najviše plaše padova, roditelj ga treba naučiti kako da ne padne, odnosno što da učini kada počne gubiti ravnotežu. Važno je da dijete zna da što god da se događalo uvijek su sigurni ako samo spuste noge i oslone se o tlo. Kada dijete to shvati spremno je ostatak vještine naučiti samostalno.

Pri učenju vožnje bicikle važan je relativno ravni travnati teren jer trava može ublažiti eventualne padove. Obavezno je na glavi imati kacigu. Dijete će se pokrenuti: dok se jednom nogom oslanja o tlo, drugom pritišće pedalu i kreće (ako mu takav način ne odgovora jer teže uspostavlja ravnotežu dok je bicikl na mjestu, da se nogama odgura i kada je dovoljno sigurno u vožnji, stavi noge na pedale te ih počne okretati). Najvažnije je da dijete osjeti ravnotežu i shvati kako, ukoliko se osjeća nesigurno, treba samo spustiti noge na tlo. Nakon toga sve se svodi na vježbanje. Dijete će

svaki put prevaliti sve dulji put, a sa svakim uspješnim pokušajem raste i njihovo samopouzdanje (Prskalo, 2007).

Mnoge se nesreće događaju na kućnim prilazima, nogostupima, biciklističkim stazama, a ne samo na ulici. Kaciga štiti dijete od ozbiljnih ozljeda i treba je uvijek nositi. Nošenje kacige pri svakoj vožnji pomaže djeci da razviju naviku nošenja. Kacigu treba nositi prilagođenu, na vrhu glave tako da pokriva vrh čela. Kaciga je dobro pričvršćena ako se ne miče po glavi ili klizi prema očima kad je gurnuta ili povučena. Remen treba biti čvrsto priljubljen uz bradu (Prskalo, 2007).



Slika 3. Dijete uči voziti bicikl

6.4. TENIS

Teniska igraonica namijenjena je djeci predškolskog uzrasta (5 - 7 godina), a osnovni cilj je da putem igre, kao osnovni pokretač djece, pripremi dijete u motoričkom smislu za prijem osnovnih informacija o tenisu.

Zadaci teniske igraonice su:

- utjecaj na razvoj svih oblika kretanja u prostoru i osjećaja za prostor putem prirodnih oblika kretanja u početnoj fazi učenja s naglaskom na kretnje koje se pojavljuju u tenisu
- utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti s posebnim naglaskom na koordinaciju, brzinu, preciznost i ravnotežu
- utjecaj na socijalni aspekt kako bi se dijete što prije naviklo na rad u grupi (Ljevaković i Alikalfić, 2000).

U svakoj igri prilagođeni su zadaci i pravila prema sposobnostima i uzrastu djeteta, tako da mu usvajanje znanja o tenisu ne bi bilo niti prelagano niti preteško.

Stupnjevi učenja:

1) navikavanje na loptu i reket
2) kotrljanje i nošenje lopte
3) bacanje i hvatanje lopte (u raznim položajima – čučnju, hodanju, trčanju)
4) udaranje lopte
5) forhend i bekhend, volej, servis i smeš
6) naučiti održati kontrolu nad loptom i vratiti je nazad
7) kontrola jačine udarca
8) igra na zid
9) igra topom
10) poligoni.

Dijete predškolskog uzrasta malo se dulje zadržava na prvom stupnju, a to je navikavanje na loptu i reket. Kako bi dijete lakše moglo savladati postavljene zadatke i ciljeve igre posebno su važna sredstva koja se koriste u radu:

1) REKET: kraća drška, glava reketa jednake veličine
2) LOPTE: lakše, teže i različiti materijali (baloni, spužvaste lopte, gumene lopte)
3) MREŽA: manja, niža, ili samo uže sa zastavicama koje zamjenjuje pravu mrežu (Ljevaković i Alikalfić, 2000).



Slika 4. Djeca uče igrati tenis

6.5. RITMIČKA GIMNASTIKA

Obilježje ritmičke gimnastike, posebno one namijenjene djeci, u osnovi su prirodni oblici gibanja. Elementi ovog sporta počinju se uvježbavati već u najranijoj dobi, a to znači u dobi oko 5 godina. Metodički se pristup oslanja na dječju maštu i igru, s ciljem da se svladaju mnogobrojna kretanja. U početku su to igre s trčanjem i poskocima, zatim igre sa skokovima, razne okretnosti u skokovima i tlu. U susretu sa spravama kao što su lopte, vijače ili obruči, i najmanje dijete nastoji baciti i uhvatiti spravu, a postupno se savladavaju i druga karakteristična gibanja tijela i sprave. Sva ta gibanja savladana kroz igru razvijaju sve motoričke sposobnosti djeteta, pa tako da nisu važne samo za buduće sportašice u tom sportu, već su važne i za opći psihofizički razvoj djeteta bez obzira što je cilj – sport ili razonoda (Prskalo, 2007).

U ritmičkoj gimnastici igre se primjenjuju u zadaćama :

- bez sprava
- sa spravama.

Igre bez sprava:

- Igre u trčanju se odvijaju u raznim štafetama, ali i promjenama ritma, prostornih putova i kombinacija raznih zadataka.
- Glazba igra važnu ulogu kojima su u osnovi razni poskoci poput poskoka na jednoj nozi ili poskoci sunožno.
- Skokovi su karakteristika ritmičke gimnastike, oni se mogu stilizirati, organizirati u vidu natjecanja ili neke druge igre. Skakati se može kao (jelen, daleko, visoko, kao žaba i sl.).
- Okreti su vrlo važni. Koordinirani pokreti poslije okreta omogućuju razvoj brzih reakcija u nepredviđenim situacijama.
- Razne igre ravnoteže na tlu ili maloj uzvisini, otvorenim ili zatvorenim očima može pridonijeti smirivanju organizma i povećanoj koncentraciji pred svaki sljedeći zadatak.

U ritmičkoj gimnastici dozvoljeni su i neki akrobatski elementi, već u najranijem razdoblju života djeca uživaju da se što brže: kotrljaju naprijed–nazad, da stoje u „svijeći“, ili da se provlače kroz most kojeg je napravila suvježbačica (Prskalo, 2007).



Slika 5. Ritmička gimnastika

Igre sa spravama:

- lopta: bacanja i hvatanja, odbijanja od tla, kotrljanja po tijelu i tlu, osmice, prebacivanje iz jedne u drugu ruku preko glave
- vijača: preskoci vijače na mjestu ili trčanju, poskoci kroz vijaču, skokovi kroz vijaču, bacanje jednog kraja vijače ili cijele vijače i hvatanje
- obruč: kotrljanja po tlu, rotacije oko šake ili nekog drugog dijela tijela (oko struka, koljena i sl.), bacanje i hvatanje s rotacijom obruča ili bez, oko raznih osi obruča, provlačenje kroz obruč
- čunjevi: mali krugovi iz šake u horizontalnoj, vertikalnoj ili bočnoj ravnini, bacanja i hvatanja s rotacijom jednog ili oba čunja istodobno, ritmički udarci čunja o čunj ili o tlo, asimetrični pokreti čunjevima
- trake: zamasi u tri ravnine, kruženja u tri ravnine, spirale i zmije (Prskalo, 2007).

7. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj (sazrijevanje) su procesi koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djece. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela u promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je pak proces kvalitativnih promjena koje su uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Procesi rasta i razvoja traju od začeća do završetka adolescencije, a obilježavaju ih tri biološke zakonitosti: rast i razvoj organskih sustava je varijabilan - organski sustavi mijenjaju se bržom i sporijom dinamikom. Osobito je primjetno u razvoju živčanog sustava, tijela u cijelosti i reproduktivnih funkcija, razvojem organski sustavi povećaju masu i mijenjaju strukturu - ne povećava se samo broj stanica određenog tkiva, nego se mijenja i struktura. Koštani sustav ne mijenja samo masu nego i strukturu. Hrskavično tkivo zamjenjuje se koštanim, proces završava nakon puberteta, završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit - razvoj organskih sustava uvjetovan je manifestiranjem određenih sposobnosti djeteta u određenom vremenskom razdoblju. Ta vremenska razdoblja zovemo senzibilnim zonama razvoja sposobnosti. Utječu endogeni čimbenici (unutarnji): nasljeđe, rasa, spol i egzogeni (vanjski): prehrana, odmor i tjelesne aktivnosti (Neljak, 2009).

7.1. ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE DJECE

KOSTUR - djeteta razlikuje se od kostura odrasla čovjeka prema obliku i stupnju okoštavanja. U pubertetu se završava okoštavanje. Fizičko kretanje osobito ima utjecaj na oblik grudnog koša, koji do četvrte godine ima oblik stošca s bazom okrenutom prema dolje, a od tada obrnuto. Povećana potreba za disanjem tijekom gibanja utječe na obujam grudnog koša (Neljak, 2009).

U predškolskoj dobi također treba voditi brigu o kralježnici s obzirom da nepravilno držanje može dovesti do iskrivljenja i drugih oblika deformacija. Pravilna gibanja i aktivnosti mogu samo doprinijeti u pravilnom rastu i razvoju, kao što prevelika i

neprimjerena opterećenja mogu negativno utjecati na formiranje kostiju i razvoj grudnog koša. Naglasak bi trebalo staviti na to kako dijete ne smije nositi veliki teret, niti ga se smije prisiljavati na pojačane fizičke aktivnosti (hodanje, trčanje, plivanje i dr.) te uvijek mora imati dovoljno vremena za odmor i regeneraciju. Nažalost u današnje vrijeme kad djeca kreću u školu susreću se s negativnim utjecajem na njihovu kralježnicu, grudni koš i općenito na cijeli organizam, a to je preteška školska torba. Djeca koja nisu u produženom boravku i koja su osuđena na svakodnevno nošenje torbe koja je preteška čak i za odraslu osobu može dovesti do deformacije kralježnice (Neljak, 2009).

MIŠIĆI - rast i razvoj kostiju povezan je s radom mišića koji stimuliraju njihov razvoj. Na mišiće u predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a potom manje. Snaga djece znatno je manja nego u odraslih, a mišići se brže umaraju. Vježbe koje zahtijevaju statički napor brže zamaraju djecu jer je za njih potreban trajan napor pojedinih skupina mišića. Zato vježbe za djecu trebaju imati osobine dinamičkog rada mišića, koje pospješuju razvitak kostiju i mišića. Predškolsko dijete u šestoj godini života udahne u minuti 22 - 24 puta. Kineziolozi, odgojitelji i treneri o tim pokazateljima trebaju voditi brigu kod odabira ritma tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009).

KOŽA – koža djeteta je nježnija i tanja, slabije štiti od nadražaja i naglih promjena temperature te su djeca sklona lakšem gubitku topline. Ranjivija je i osjetljivija na infekcije. Koža djeteta ima više funkciju disanja nego u odraslih, zato se mora voditi računa da je što čišća i da je dijete što više na zraku (Neljak, 2009).

DIŠNI SUSTAV - važno je obratiti pažnju i na dišne organe čije su strukture kod djece slabije razvijene pa su djeca podložna upalnim procesima. Također, važno je djeci skrenuti pažnju da dišu na nos zbog grijanja, vlaženja i boljeg filtriranja zraka (Neljak, 2009).

Srce, krvožilni sustav i mozak:

Srce je kod najmlađe djece relativno veće nego u odraslih, a krvne žile relativno šire. Prve tri godine života najviša mozgovna središta nisu dovoljno diferencirana. Sposobnost koordinacije pokreta ovisi o razvoju viših središta i moždane kore. Odrastanje, igra i svakodnevno druženje s djecom omogućuju pravilan razvoj mozgovnih središta i pripremu za uvođenje u određenu športsku aktivnost (Neljak, 2009).

U novorođenog djeteta su noge i ruke podjednako duge, a u predškolskoj dobi noge se povećaju više od tri puta, ruke samo dva puta. Prosječni opseg glave u šestoj godini je 51 cm.
Manjak tjelesnog kretanja dovodi do prekomjernog povećanja tjelesne težine i nedostatka mišićne mase, a posljedica toga mogu biti spuštena stopala i iskrivljenje kralježnice. Također nedostatak motoričke igre može dovesti do deficita u psihosomatskom razvoju kao i u području razvijanja motoričkih sposobnosti (Neljak, 2009).

7.2. MORFOLOŠKI RAZVOJ

Morfološke promjene ovise o procesima osifikacija i muskulizacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva. Započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji. U kostima predškolskog djeteta mnogo je hrskavičnog tkiva zbog čega lako mijenjaju oblik i podložne su deformacijama. Najranije u 3. godini života okoštavaju se kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje. Okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od 4. – 5. god., a završava tek u adolescenciji (Neljak, 2009).

Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića. Od rođenja dijete posjeduje mišiće, ali male i vrlo slabe. Sadrže više vode nego strukturnih bjelančevina. Prvo se razvijaju veće mišićne skupine potom manje. Zbog toga precizne kretnje i pokreti u početku nisu razvijeni, a usavršeni stupanj precizne motorike dijete doseže tek oko 8. godine (Neljak, 2009).
Sa stajališta morfološkog razvoja u funkciji tjelesnog vježbanja potrebno je istaknuti da kostur raste brzo, posjeduje značajnu količinu hrskavičnog tkiva pa je kostur mekan i podložan raznovrsnim devijacijama. Kosti udova (posebno nogu) kraće su u usporedbi s kosturom trupa, zglobovi su slabi, zbog čega dolazi do iskrivljenja i asimetrije. Mišićna vlakna su tanka i slaba, postotak vode je veći nego u odraslih. U usporedbi s ukupnom težinom tijela djeca imaju malu količinu mišićnog tkiva (Neljak, 2009).

7.3. MOTORIČKI RAZVOJ

Motorika označava djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Motorički razvoj događa se po cefalo-kaudalnim i proksimalno-distalnim smjerovima. Cefalo-kaudalni smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira pokrete glave, onda trupa, tek poslije donjih ekstremiteta. Proksimalno-distalni smjer ukazuje da dijete prvo može kontrolirati dijelove tijela bliže, pa tek nakon toga udaljenije od kralježnice.

Razvoj motorike uzrokovan je procesom mijelinizacije, procesom sazrijevanja živčanog tkiva. Mijelinizacija započinje u korteksu neposredno nakon rođenja. Ovaj proces završava oko 10. godine. Kod djeteta je nemoguće razvijati određenu sposobnost dok nije postignut biotički stupanj zrelosti organizma. Motorička aktivnost djeteta temelji se na filogenetski i ontogenetski motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja. Filogenetski motorički obrasci odnose se na urođene motoričke kretnje i gibanja koja se tijekom razvoja djeteta evolutivno pojavljuju. Ontogenetski motorički obrasci odnose se na neurođene motoričke kretnje i gibanja, zbog čega se biotički ne pojavljuju već se uče od nulte razine (Neljak, 2009).

Razvoj motorike od rođenja do upisa u 1. razred osnovne škole:

a) Faza refleksivne aktivnosti
b) Faza spontanih pokreta
c) Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
d) Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
e) Faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
f) Faza preciznije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
g) Faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili ljevaštva (Neljak, 2009).

7.4. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti jednako su važne kao motoričke i morfološke sposobnosti, ali promjene u razvoju funkcionalnih sposobnosti su manje vidljive (Neljak, 2009). U predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje, dok su krvne žile puno šire i krv teče slobodnije. Tlak u

krvnim žilama djece je nizak pa imaju veći broj otkucaja srca u minuti. Srčani mišić za vrijeme vježbanja vrlo brzo dosegne maksimalne vrijednosti broja otkucaja, ali se i brzo smiruje (Neljak, 2009).

7.5. SPOZNAJNI (KOGNITIVNI) RAZVOJ

Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti.

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje (Neljak, 2009):

a) Osjeti percepcija - taktilna percepcija, vizualna percepcija, slušna percepcija, percepcija njuhom, prostorna percepcija.
b) Pažnja i pamćenje – razvoj pažnje (kontrola, usmjeravanje na jedan ili više predmeta, promatranje, planiranje…). Razvoj pamćenja (informacije, slike, ponavljanja, povezivanje slike i riječi, povezivanje slikom, pričom…). Dijete se koncentrira samo na ono što ga zanima.
c) Operativno mišljenje i rješavanje problema – razvoj operativnog mišljenja (stvaranje pojmova, uspoređivanje sličnosti i razlika, grupiranje prema zadanom kriteriju, razvrstavanje, sparivanje, pridruživanje) prethodi razvoju sposobnosti rješavanja problema (uočavanje, procjenjivanje, pronalaženje rješenja, kritičko mišljenje, traženje jednog ili više rješenja) (Neljak, 2009).

7.6. RAZVOJ GOVORA

Govor je viša aktivnost čovjeka koja mu omogućuje da pomoću sustava znakova i simbola priopćava svoja znanja, osjećaje, mišljenje i potrebe. Osnovni simboli u ljudskom govoru su riječi, a njegova najvažnija funkcija je komunikacija (Neljak, 2009).

7.7. RAZVOJ INFORMIRANOSTI

Informiranost je temelj razumijevanja ili shvaćanja. Informiranost je vladanje pojmovima, a operacije pojmovima su mišljenje. Dijete predškolske dobi puno se kreće, pa mu hodanje omogućava opažanje, zahvaljujući kretanju zorno upoznaje prostor. Relacija lijevo – desno postaje djeci razumljiva tek potkraj predškolskog razdoblja. Da bi dijete ovladalo pojmovima prostornih relacija, mora imati dovoljno mogućnosti kretanja i premještanja stvari u prostoru (Neljak, 2009).

7.8. EMOCIONALNI RAZVOJ

Emocionalni razvoj djeteta najvažniji je dio procesa razvoja ličnosti. Naslijeđeni mehanizmi emocionalnog reagiranja bitan su dio emocionalnog razvoja djeteta, ali za ovaj razvoj, od još većeg značaja je kvaliteta procesa socijalizacije u obitelji i neposrednom djetetovom okruženju.

Procesi socijalizacije u funkciji pravilnog emocionalnog razvoja moraju osigurati:

- pozitivne emocionalne primjere
- osjećaj sigurnosti
- doživljavanje izraza ljubavi
- dobivanje priznanja i stjecanje raznolikog iskustva (Neljak, 2009).

8. ZDRAVLJE I TJELESNA AKTIVNOST

Zdravlje podrazumijeva optimalno ili bar prihvatljivo stanje cijelog organizma i funkcije svih sustava ljudskog organizma. Definicija zdravlja po Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) je da je zdravlje stanje potpunog, tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili oronulosti. Procjenu zdravstvenog stanja mogu i moraju obavljati samo medicinski educirani kadrovi (Prskalo, 2004).

Brojna istraživanja upućuju da je primjereno tjelesno vježbanje učinkovito i nezamjenjivo sredstvo unapređenja i zaštite zdravlja posebice u suvremenim društvenim uvjetima i uvjetima okoline. Današnju civilizaciju karakteriziraju: hipokinezija, prekomjerna tjelesna težina, živčana napetost (Prskalo, 2004).

Slobodno vrijeme djeca i mladež sve više koriste za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Nekretanje izaziva brojne negativne posljedice. Tjelovježba ima pozitivan utjecaj na pojedine čimbenike rizika za razvoj koronarne bolesti srca te pozitivno utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Mišićna aktivnost je bila važna za evolucijski razvoj, jednako je važna i za razvoj pojedinca. Najvažnija je u ranoj fazi, fazi djetinjstva (Prskalo, 2004).

8.1. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA STRUKTURU TIJELA

Zdrav način života podrazumijeva raznovrsnu, prirodnu prehranu sa svim potrebnim sastojcima i u dovoljnim količinama. Unesenu energiju treba trošiti na način da se onemogući nagomilavanje balastne mase. Postotak mišićne mase u masi tijela je oko 40%, porastom balastne mase taj se udio smanjuje. Primjereno sustavno vježbanje održava optimalne uvjete i povećava radnu i funkcionalnu sposobnost (Prskalo, 2004).

8.2. OKOLINA I ZDRAVLJE

Onečišćenje okoline pridonosi razvoju bolesti dišnog i srčano-žilnog sustava. Zdrava okolina, čist zrak i voda mediji su koji uz dovoljno kretanja doprinose boljem ukupnom zdravstvenom stanju. Utjecaj prirodnih faktora na zdravlje uočen je još u najstarijim civilizacijama (Prskalo, 2004).

Voda

Boravak u vodi pozitivno utječe na zdravlje uopće. Hidrostatski tlak pozitivno djeluje na cirkulaciju krvi k srcu i limfotok, jačanje muskulature odgovorne za disanje, velik utjecaj na termoregulaciju, izbjegavanje pritiska na kralježnicu i ostale zglobne strukture.

Zrak

Boravak na čistom zraku sam po sebi ima određene prednosti. Udiše se manje štetnih tvari, hladan zrak utječe na termoregulaciju.

Sunce

Sunce je prirodni faktor ljekovitosti. Sunčeva svjetlost, odnosno dijelovi te svjetlosti, pozitivno djeluju na aktivnost kože i sintezu A i D vitamina. U današnje vrijeme ovaj se faktor mora koristiti uz niz ograničenja zbog pojave ozonskih rupa u atmosferi.

Snijeg

Boravak na snijegu otežava kretanje, što znači da se aktiviraju svi dijelovi tijela i organske funkcije. Igre i kineziološke aktivnosti na snijegu pozitivno utječu na razvoj cijelog organizma, organskih funkcija, motoričkih sposobnosti kao i povećanje otpornosti organizma na otežane klimatske uvjete (Prskalo, 2004).



Slika 6. Djeca na skijanju



Slika 7. Škola plivanja



Slika 8. Boravak djece u prirodi



Slika 9. Boravak pod suncem

8.3. HIGIJENA I TJELESNO VJEŽBANJE

Higijena je znanost o očuvanju zdravlja, koja je skup pravila i postupaka koji sprečavaju pojavu bolesti i putem poboljšanja uvjeta života i rada unapređuju zdravlje ljudi i tjelesnog vježbanja (Prskalo, 2004).

Čovjek se stalno znoji, on se miješa s oroženim i oljuštenim epidermalnim stanicama, sa sekretom žlijezda znojnica, a na pojedinim dijelovima tijela i sa sekretima koji zagađuju kožu. Kad se ta smjesa raspada, stvara se neugodan amonijakalni vonj, na koži se taloži prljavština. Stoga se nameće potreba redovitog pranja i kupanja (Prskalo, 2004).

Odjeća namijenjena kineziološkoj aktivnosti mora održavati toplinsku ravnotežu u organizmu, tj. usporavati gubitak topline. Udobna odjeća je regulator topline. Odjeća i obuća mora osigurati slobodno kretanje, mora biti propusna i štititi od mehaničkih i termičkih utjecaja iz okoline (Prskalo, 2004).

Objekti namijenjeni tjelesnom vježbanju moraju biti opremljeni sanitarnim uređajima. Svlačionice treba opskrbiti individualnim ormarićima za pohranu. Sportska igrališta moraju imati sanitarne uređaje i za publiku te prostorije za prvu pomoć. Podovi u dvoranama i svlačionicama moraju biti protukliznog materijala. Sportska igrališta i dvorane mogu biti izvor bolesti i ozljeda. Najbolja mjera zaštite su red i čistoća (Prskalo, 2004).

9. ULOGA RODITELJA U SPORTU

Roditelji su potpora i razumijevanje, mogu zajedno s trenerom rješavati krizne situacije svoga djeteta. Roditelj također može uzrokovati mnoge nesporazume zbog nedovoljnog poznavanja sporta, pretjeranih ambicija i ne snalaženja u određenim situacijama koje nosi sport (Karković, 1998).

Roditelj vodi brigu o redovitom pohađanju treninga, tako da se interesira za društvo u kojem se njegovo dijete nalazi, o uspjesima i rezultatima koje postiže na treninzima. Djeca u sportu pokazuju slobodnije svoje osjećaje i karakteristike tako da roditelj promatrajući dijete na treninzima može bolje upoznati svoje dijete, njegove prednosti i nedostatke. Nazočnost roditelja na treninzima, osobito na početku, može dekoncentrirati dijete što kod djeteta može izazvati nelagodu i neuspješnost u postizanju što boljih rezultata (Karković, 1998).

Roditelji moraju bodriti i poticati svoje dijete u uspjehu i neuspjehu. Djetetu se mora dati do znanja da nije uvijek sve u pobijedi i da griješiti i doživjeti neuspjeh je prirodna i normalna stvar kako u privatnom tako i sportskom životu. Oni su primjer ponašanja svom djetetu i moraju paziti kako se ponašaju i kako doživljavaju djetetove uspjehe i poraze jer postupcima mogu ostaviti traga na djecu. Djeca pamte i očekuju podršku (Karković, 1998).



Slika 10. Roditelj i dijete u sportu

10. VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Svjetska zdravstvena organizacija promiče umjerenu tjelesnu aktivnost za djecu i mlade u trajanju od sat vremena dnevno. Pravilna i redovita tjelesna aktivnost utječe na pravilan rast i razvoj te zdravstveno stanje djece. Kretanje treba biti sastavni dio života djeteta.

10.1. PREDNOSTI VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

U predškolskom razdoblju razvijaju se ljubav prema kretanju, sportu i zdrave prehrambene navike.

Prednosti pravilnog i redovitog kretanja i vježbanja:

a) Normalan motorički razvoj koji utječe i na ostale segmente razvoja poput kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja djeteta
b) Potreba za igrom i kretanjem se zadovoljava koja je jedna od temeljnih potreba djeteta
c) Tjelesna aktivnost u adolescenciji u velikoj mjeri ovisi o motoričkim znanjima koje je dijete steklo u predškolskoj i ranoj školskoj dobi
d) Prevencija različitih kroničnih bolesti, osobito važno u prevenciji pretilosti
e) Bolje ocjene u školi također se mogu postići vježbanjem jer tada djeca lakše uče
f) Aktivnost u odrasloj dobi može se nastaviti zahvaljujući aktivnostima iz najranije dobi.

10.2. POTICANJE PREDŠKOLSKE DJECE NA VJEŽBANJE

Vježbanje u najranijoj dobi je preduvjet razvoja djece i stvaranje zdravih navika te zdravog života djece u budućnosti. Manjak kretanja djece može se riješiti tako da se roditelje informira o važnosti kretanja i vježbanja s djecom, kako se igrati s djecom i koje sportske programe odabrati… O roditeljima najviše ovisi poticanje motoričkog

razvoja kroz pravilan odabir igara i aktivnosti u slobodno vrijeme, osobito ako djeca ne idu u ustanove predškolskog odgoja.

Djecu predškolske dobi roditelji uključuju u različite dostupne programe vježbanja u dječjim vrtićima, sportskim klubovima ili igraonicama, koje provode kvalificirani kadrovi. Roditelji moraju biti oprezni pri odabiru programa za svoju djecu i dati prednost programima koji u sebi sadrže više sportova i različitih aktivnosti.

Motorički razvoj djece predškolske dobi i njihov zdrav i aktivan život u budućnosti najviše ovisi o roditeljima, ali i o utjecaju vršnjaka, obitelji, odgojitelja, zajednice…



Slika 11. Sportske aktivnosti u vrtiću

11. UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORT

Mnogo faktora utječe na uspjeh u sportskim aktivnostima, a posebno talent (darovitost) i rad (trening). Kažu da je za postizanje odličnih rezultata u sportskim aktivnostima potrebno 10% darovitosti i 90% rada. Osim talentiranosti sportaši moraju biti ustrajni i naporno raditi (Karković, 1998).

Kineziolozima tokom treninga je teško pa i nemoguće posvetiti pažnju pojedincima. Stoga je potrebno dijete upisati na vrijeme na sportske aktivnosti u kojima želi sudjelovati (Karković, 1998).

11.1. IZBOR SPORTA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Svaki roditelj želi da njegovo dijete izabere sport u kojem će se što dulje zadržati i pokazati dobre rezultate. Izbor sporta je težak i važan. Načini pomoću kojih dijete izabire sportske aktivnosti:

a) Samostalno – dijete se odlučuje za određeni sport jer su se odlučili na taj i njegovi prijatelji ili je vidjelo na televiziji, putem medija. Dok se dijete igra s vršnjacima može naslutiti svoje sposobnosti za koje misli da su dovoljne za uspješno uključivanje u neki sport.
b) Roditelji – mogu djetetu izabrati sport prema kojem i oni sami imaju sklonost. Roditelj se nekoć bavio nekim sportom i možda nije postizao osobit uspjeh pa tako preko djeteta želi nadoknaditi svoj „neuspjeh“.
c) Zajednički izbor – kada dijete nema neku određenu sklonost prema sportu, tada roditelji mogu pomoći djetetu izabrati pogodan sport, odnosno prema djetetovim mogućnostima.
d) Zadovoljavanje kriterija odabira – neki sportski klubovi provode provjere sposobnosti. Testiranje omogućava najpravilniji izbor sporta.

Najčešći izbor sporta je kada se dijete samostalno uz pomoć i potporu roditelja odlučuje (Karković, 1998).

12. ZAKLJUČAK

Sportske aktivnosti bi trebale biti svakodnevica života od razdoblja kada smo dijete pa sve do odrastanja. Sport pomaže da se osjećamo dobro, ispunjava duh čovjeka, potiče nas i motivira na daljnje uspjehe i postizanje ciljeva koji nam predstoje u životu. Sport potiče samopouzdanje.

Dijete se treba poticati na druženje kroz kretanje i vježbanje, što rezultira igrom koja nije vezana uz računalo. Istraživačkom metodom promatranja potvrđuje se da je igra urođena, prirodna i svakodnevna. Za boljitak djece ne smije se dozvoliti da se igra zaboravi iz razloga što pomaže u kreativnosti i ispunjenju te zadovoljavanju potreba svakog djeteta. Igra je dio svakog čovjeka i ne smije se dopustiti da nestane. U djetinjstvu kao važnom razdoblju svakog čovjeka, najbitnija i najljepša je igra koja potiče kretanje, socijalizaciju, maštu i kreativnost. Sport bi trebao započeti u predškolskoj dobi kako bi se stvarale pozitivne navike koje vode k pozitivnim stavovima, zdravim navikama i natjecateljskom duhu.

U ovom završnom radu prikazane su sve prednosti fizičkog i mentalnog zdravlja koje donosi sport. O značaju ove teme dovoljno se ne govori i raspravlja što bi se češćim spominjanjem i otvaranjem ovako važne teme moglo bolje educirati roditelje, obitelj i okolinu. U sportske aktivnosti treba se aktivirati što veći broj djece radi održavanja njihovog zdravlja i postizanja što boljih rezultata. Roditelji i okolina su ti koji također pomažu u motivaciji i izboru sporta.

13. LITERATURA

1. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*, *priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
2. TRAJKOVSKI-VIŠIĆ, B. i VIŠIĆ, F. (1995.) *Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi* . Zagreb: Školska knjiga.
3. HRASKI, M. i HRASKI, Ž. (2010.) Sportski program za djecu predškolske dobi. *Zrno: časopis za obitelj, vrtić i školu.* [Online] 92 (7/8). str. 118. Dostupno na: https://scholar.google.hr. [Pristupljeno: 02. 07. 2016.]
4. BABIĆ , V. (2000.) Osvajaju li svijet štafetni oblici kretanja? Na *9. Zagrebački sajam sporta Slobodno vrijeme i igra.* Zagreb, Hrvatska, 24. – 26. 02. 1999. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. str. 113 – 116.
5. BLAŽEVIĆ, I. i LUKŠIĆ, E. (2007.) Primjena atletskih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi*.* Na *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.* Poreč, Hrvatska, 19. – 23. 06. 2007. Poreč: Hrvatski kineziološki savez. str. 406 – 409.
6. GRČIĆ-ZUBČEVIĆ, N. i MARINOVIĆ, V. (2000.) *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Biblioteka „ Nauči plivati“.
7. PRSKALO, I. (2007.) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi*. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. [Online] 15 (3). str. 109 – 128. Dostupno na: https://scholar.google.hr. [Pristupljeno: 01. lipnja 2016.]
8. LJEVAKOVIĆ, D. i ALIKALFIĆ, V. (2000.) Igra kao metodska osnova tenis igraonice. Na *9. zagrebački sajam sporta i nautike Slobodno vrijeme i igra.* Zagreb, Hrvatska, 24. – 26. 02. 2000. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. str. 134 – 137.
9. NELJAK, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
10. PRSKALO, I. (2004.) *Osnove kineziologije. Udžbenik za studente učiteljskih škola.* Petrinja: Visoka učiteljska škola.
11. KARKOVIĆ, R. (1998.) *Roditelji i dijete u športu*. Zagreb: Oktar.

Internet:

1) http://www.enciklopedija.hr/

POPIS ILUSTRACIJA

1) Slika 1. Sport u predškolskoj dobi (https://www.google.hr/search?q=sport+djece+u+pred%C5%A1kolskoj+dobi&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiyztPh4NbJAhWHPg8KHThXA1QQ_AUIBigB#imgrc=pMvSgFiwYsFNOM%3A)
2) Slika 2. Djeca uče plivati (https://www.google.hr/search?q=dijete+u%C4%8Di+plivati&rlz=1C2EODB_enHR573HR573&biw=1517&bih=711&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMI3o6voPTrxwIVQ-1yCh3AlAuY&dpr=0.9#imgrc=cMLU0r9T-gjgSM%3A)
3) Slika 3. Dijete uči voziti bicikl (https://www.google.hr/search?q=dijete+u%C4%8Di+voziti+bicikl&rlz=1C2EODB_enHR573HR573&biw=1517&bih=711&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMI3JaB5fTrxwIVJr9yCh1zpwr9&dpr=0.9#imgrc=AFCuM_SGqDnz3M%3A)
4) Slika 4. Djeca uče igrati tenis (https://www.google.hr/search?q=DIJETE+IGRA+TENIS&rlz=1C2EODB_enHR573HR573&biw=1517&bih=711&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMI2-XHq_XrxwIVqvFyCh2AaAGC&dpr=0.9#imgrc=O8WEEw0ioiMR1M%3A)
5) Slika 5. Ritmička gimnastika (https://www.google.hr/search?q=RITMI%C4%8CKA+GIMNASTIKA&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=592&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiO9_-hptbJAhVMVRQKHaw9B4kQ_AUIBigB#tbm=isch&q=ritmi%C4%8Dka+gimnastika+za+djevoj%C4%8Dice&imgrc=BHdOrdl8qEY64M%3A)
6) Slika 6. Djeca na skijanju (https://www.google.hr/search?q=djeca+na+skijanju&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjWxorz9e_JAhUBjxQKHbf3BZcQ_AUIBigB#imgrc=xy-K2TQ2Re89LM%3A)

7) Slika 7. Škola plivanja (https://www.google.hr/search?q=sat+tjelesne+i+zdravstvene+kulture+u+zatvorenom+objektu&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj9-fex9u_JAhVJchQKHbhjDWEQ_AUIBigB#tbm=isch&q=djeca+na+bazenu&imgrc=nk6lUyoP6uX69M%3A)

8) Slika 8. Boravak djece u prirodi (https://www.google.hr/search?q=boravak+djece+na+otvorenom&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjP4Kvm9u_JAhVHQhQKHeUqD2EQ_AUIBigB#tbm=isch&q=boravak+djece+na+otvorenom+igrali%C5%A1tu&imgrc=4tke_0JPBfW6nM%3A)

9) Slika 9. Boravak pod suncem (https://www.google.hr/search?q=boravak+pod+suncem&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi2gaDQ9-_JAhVHWxQKHTlZCIkQ_AUIBigB#imgrc=ITzIDRpf0DkiVM%3A)

10) Slika 10. Roditelj i dijete u sportu (https://www.google.hr/search?q=roditelj+i+dijete+u+sportu&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiq4fq-wtbJAhUEVx)

11) Slika 11. Sportske aktivnosti u vrtiću (https://www.google.hr/search?q=sport+djece+u+pred%C5%A1kolskoj+dobi&rlz=1C1EODB_enHR573HR612&espv=2&biw=1366&bih=640&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiyztPh4NbJAhWHPg8KHThXA1QQ_AUIBigB#imgrc=AQKyXUx_Ia3fjM%3A)

SAŽETAK

Sport je aktivnost koja priprema djecu na napore kako u fiziološkom pogledu tako i u održavanju proporcije između fizičkog i psihičkog opterećenja. Djeca predškolske dobi kreću se veći dio dana i već na taj način raznim oblicima kretanja sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima. Tjelesne aktivnosti najprimjerenije je provoditi kroz igru jer djeca tjelesno vježbanje doživljavaju kao igru.

Sportske aktivnosti djece predškolske dobi ne bi trebale biti usmjerene na stvaranje vrhunskih sportaša, već na poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece u dobi kada je to izuzetno značajno. Motorički sadržaji moraju biti usmjereni na razvoj motoričkih sposobnosti i vještina te odabrani u skladu s mogućnostima djece predškolske dobi.

Sportske aktivnosti u predškolskoj dobi koje se mogu provoditi sa djecom su atletski sadržaji kroz igru, plivanje i programi učenja plivanja, vožnja biciklom, tenis, ritmička gimnastika, itd.

Ključne riječi: sport, predškolska dob, tjelesna aktivnost, igra, razvoj

SUMMARY

Sport is an activity that prepares children in physiological terms and helps to maintain the equilibrium between physical and psychological burden. Pre–school children are moving around most of the day and as such use lots of forms of movement as they participate in daily physical activities. Physical activities are best carried out trough games because the children like exercise in a fun and encouraging way.

Sports activities for pre–school children shouldn’t be aimed at creating top athletes but more to promote optimal devolopment of motor potential in children at an age when it is very important. Motor activities must be focused on the devolopment of motor abilites and skills and be selected in accordance with the capabilities of pre-school children.

Sports activities at pre-school level that can be implemented with children include athletics, swimming, cycling, tennis, rhythmic gymnastics, etc.

Keywords: sport, pre-school children, physical activity, play, development