

# Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

---

**Ramić, Alison**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:681864>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-04-09**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ALISON RAMIĆ**

**VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, siječanj, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**ALISON RAMIĆ**

**Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi**

Završni rad

**JMBAG:** 0303049171, redoviti student

**STUDIJSKI SMJER:** Preddiplomski stručni studij predškolskog odgoja

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Mentor:** izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, siječanj, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

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

Studentica

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



## IZJAVA

### o korištenju autorskog djela

Ja, Alison Ramić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske 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

1. UVOD.....	7
2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.....	8
3. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	9
3.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	11
4. RAZVOJ MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI .....	13
4.1. MOTORIČKI RAZVOJ .....	13
4.2. RAZVOJ MOTORIKE OD ROĐENJA DO POLASKA U ŠKOLU .....	14
5. PROGRAMSKI SADRŽAJI VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	16
5.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA .....	16
5.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA.....	19
5.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA .....	19
5.4. KINEZIOLOŠKE IGRE .....	20
6. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	22
6.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA.....	22
6.2. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA.....	24
6.2.1. <i>METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SATA IGRE I POKRETNE IGRE</i>	25
6.3. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA .....	26
6.3.1. <i>SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</i> .....	26
6.3.2. <i>SAT SPORTSKOG TJELESNOG VJEŽBANJA</i> .....	30
7. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	31
7.1. ŠETNJE.....	31
7.2. IZLETI.....	32
7.3. ZIMOVANJE.....	33
7.4. LJETOVANJE.....	34
8. ULOGA ODGOJITELJA .....	36
9. ZAKLJUČAK .....	38
10. LITERATURA .....	39
SAŽETAK .....	41
SUMMARY .....	42



## 1. UVOD

Djeca predškolske dobi imaju veliku želju za pokretom (trčanjem, skakanjem, igrom, plesanjem i sl.). Vučinić (2001) navodi kako su zbog užurbanog načina života djeca sve više naklonjena brznoj prehrani i sve se više služe aktivnostima koje ne zahtijevaju mišićni napor. Upravo zbog toga predškolske ustanove u svoj rad moraju uključiti više sadržaja i tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja te omogućiti djeci da budu aktivna.

Sva djeca imaju pravo na zdrav utjecaj fizičke aktivnosti, igre, plesa i sporta. (Stephen, 2006:4) Vrlo je važno da se te aktivnosti provode u skladu s dječjom dobi i mogućnostima, te se iste moraju provoditi u sigurnom i poticajnom okruženju. Upravo je predškolska dob važna za uspostavljanje navika zdravog života i tjelesne aktivnosti. Kako bi se te navike postigle Findak (1995) u svojim djelima navodi kako odgajatelji trebaju djecu razumjeti, što znači da treba poznavati i poštivati dječje interese, želje, potrebe.

Tjelesno vježbanje važno je zbog pravilnog rasta i razvoja djece, razvoja motorike, funkcionalnih sposobnosti. Ako djeca u predškolskoj dobi uvide važnost tjelesnog vježbanja kao nečeg što je pozitivno, razviti će ljubav prema sportu i tjelesnom vježbanju te bi se istim mogli nastaviti baviti u adolescenciji i kasnijem životu.



## 2. TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Tjelesno vježbanje važno je zbog pravilnog rasta i razvoja djeteta. Brzina kojom se djeca razvijaju je jedinstvena i za svako dijete je drugačija. Kako bi se s djecom predškolske dobi radilo što pravilnije, potrebno je prilagoditi tjelesne napore djetetovim mogućnostima i fazama razvoja. Tjelesnim vježbanjem u predškolskoj dobi nastoji se pomoći mladima da razviju određene oblike ponašanja i stavove o zdravom načinu života. Prema Findaku (1995) tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi iznimno je važna za razvoj motorike, funkcionalnih sposobnosti, usavršavanje prirodnih oblika kretanja u različitim situacijama te razvijanje i njegovanje zdravstveno-higijenskih navika.

Prilikom odabira aktivnosti za djecu prednost treba davati onim kretnjama i aktivnostima koje simuliraju poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. Tjelesno vježbanje svakako bi trebalo biti neizostavni dio cjelokupnog sklopa aktivnosti jer se upravo tjelesnim vježbanjem kod djece razvijaju pozitivne osobine kao unutarnja samostalnost, samopouzdanje, osjećaj sigurnosti u svoje sposobnosti, zadovoljstvo prilikom izvođenja aktivnosti, suočavanje s problemima tj. pokušati obaviti zadanu aktivnost bez tuđe pomoći, razvija se spremnost za zajednički rad i igru s drugim djetetom ili pak grupicom djece. Prema Findaku (1995) redovito i pravilno tjelesno vježbanje utječe na razvoj antropoloških obilježja, na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja.

Tjelesno vježbanje trebalo bi se što je više moguće provoditi kroz igru. Kroz igru dijete ima osjećaj slobode, ali je i tjelesno i emocionalno angažirano. Djeca se uče igrajući i igraju se učeći. Vrlo je važno znati kako se djeca predškolske dobi umaraju relativno brzo, pa je potrebno izmjenjivati rad s odmorom i obrnuto. Također, potrebno je mijenjati sadržaje jer se djeca vrlo brzo zasite sličnih ili istih igara te pokreta. Sadržaje koje se provodi s djecom treba provoditi tako da ih djeca dožive kao ugodu i zabavu, a ne kao prisilu ili obavezu. Ako se djecu prisiljava ili se od njih uporno traži točno izvođenje pokreta, prevelika opterećenja djeca će samostalno prekinuti s radom. Upravo iz tog razloga važno je da suradnja i aktivnost teku što prirodnijim putem.

### 3. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj djece predškolske dobi odvija se kontinuirano, a Findak (1995) je prikazao kako se na temelju razvojnih obilježja može govoriti o karakteristikama određenog razvojnog razdoblja. Razvojno doba dijeli se na dva razdoblja: rano djetinjstvo (od rođenja pa do treće godine života) i predškolsko doba (od treće do sedme godine).

Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa (Neljak, 2009:10). Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Rast i razvoj kod djece predškolske dobi ne odvija se jednako za svu djecu. Razlike u rastu i razvoju nazočne su između djevojčica i dječaka, ali se rast i razvoj ne odvija samo prema biološkim zakonitostima, već veliku ulogu ima i okolina od organizacije i provođenja dana pa sve do kretanja, sna i sl. Kod djece predškolske dobi razlikuju se faze ubrzanog rasta i usporenog rasta. Prilikom razdoblja ubrzanog rasta djece dolazi do promjena u organizmu koje dovode do usavršavanja građe i funkcija pojedinih organa, prati je povećana osjetljivost organizma, kao i smanjenje otpornosti organizma. Djeca od rođenja do šeste godine ubrzano rastu, zatim slijedi faza usporenog rasta od šeste pa do desete godine za djevojčice i jedanaeste godine za dječake. Druga faza ubrzanog razvoja ponovno se javlja u desetoj godini kod djevojčica i traje do petnaeste godine, a kod dječaka od jedanaeste pa do sedamnaeste godine, dok druga faza usporenog rasta traje od četrnaeste pa do dvadesete godine kod djevojčica i od sedamnaeste pa do dvadeset i pete godine kod dječaka. Prema Neljaku (2009) procesi rasta i razvoja traju od začeca do završetka adolescencije i obilježavaju ih tri biološke zakonitosti. One ukazuju kako je rast i razvoj organskih sustava varijabilan, kako razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu i kako je završetak razvoja organskih sustava vremenski različit.

Pod tvrdnjom da je rast i razvoj organskih sustava varijabilan podrazumijeva se kako se rast i razvoj djeteta ne odvija u svim fazama razvoja jednako već je promjenjiv tj. mijenja se bržom i sporijom dinamikom. Upravo to uzrokuje različitosti kako u rastu i razvoju jednog djeteta, tako i između djece iste kronološke dobi. Ova

zakonitost može biti vidljiva i kada se razmatra samo jedna faza razvoja, npr. dužina dijelova tijela. Prilikom rođenja djeteta noge i ruke su mu jednake dužine kako bi se tijekom predškolske dobi to promijenilo i dužina nogu povećava se više od tri puta, dok ruku samo dva puta. Do kraja rasta dužina nogu povećava se pet puta, ruke četiri puta, a trup se produži za tri puta (Neljak, 2009:11).

Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu što znači da se ne povećava samo broj stanica određenog tkiva, već se događaju i promjene u njegovoj strukturi. Primjerice, kod djeteta predškolske dobi kostur se razlikuje od kostura odraslog čovjeka oblikom i stupnjem okoštavanja. Kostur djeteta je u embrionalnoj fazi sazdan od mekog hrskavičnog tkiva koje se postupno zamjenjuje koštanim, ali taj proces završava tek nakon puberteta. Ova zakonitost vrijedi za sve organske sustave i njima pripadajuća tkiva. Upravo različita dinamika mijenjane strukture tkiva uzrokuje razlikovanje djece istih dobnih skupina s obzirom na brzinu rasta i sazrijevanje, stoga se procjena razvoja djece treba temeljiti prema stupnju razvoja i zrelosti, a ne samo uvidom u tjelesne dimenzije.

Posljednja zakonitost prikazuje kako je završetak razvoja organskih sustava vremenski različit, što znači da neki sustavi svoj razvoj završavaju ranije dok drugi kasnije. Primjerice, mozak već u petoj godini poprima 90% svoje težine, a završava s razvojem i kod žena i kod muškaraca u dvadesetoj godini života, što se ne može reći za rast u visinu koji kod djevojaka završava između šesnaeste i sedamnaeste godine, dok kod muškaraca završava između osamnaeste i dvadesete godine. Prilikom razmatranja rasta i razvoja bitno je istaknuti kako na njega utječu razni endogeni (nasljeđe, rasa, spol) i egzogeni čimbenici (godišnje doba, prehrana, odmor, bolest, tjelesna aktivnost i sl.).

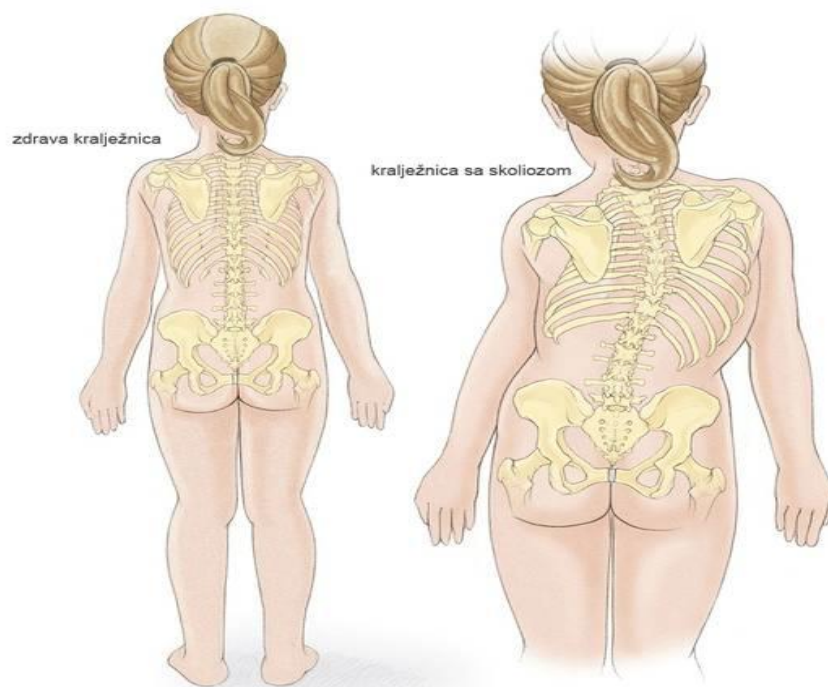
### 3.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Morfološke promjene ovise o procesima muskulizacije i osifikacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva. Kostii djeteta uvelike se razlikuju od kostii odrasla čovjeka. Dječje kostii su mekane, elastične, lako mijenjaju oblik zbog čega su podložne deformacijama. Okošćavanje se ne zbiva ravnomjerno. Neljak (2009) kaže kako se u trećoj godini života okoštavaju kostii zapešća i hrskavični dijelovi lubanje. Okošćavanje cijelog koštanog sustava najviše napreduje od četvrte do pete godine, a završava u adolescenciji. Krajem predškolskog doba dječji kostur je čvršći, pa samim time i spremniji za napore koji ga očekuju s polaskom u školu.

Kralježnica djeteta do četvrtog mjeseca njegova života gotovo je ravna. Prema Findaku (1995) kada dijete nauči držati glavu u uspravnom položaju pojavljuje se prva krivulja. Druga krivulja pojavljuje se u slabinskom dijelu kralježnice kada dijete počinje sjediti i ustajati. Krivulja kralježnice nije ustaljena pa se u ležećem položaju izravna, a zbog svoje mekoće i elastičnosti podložna je iskrivljenjima koja se mogu pretvoriti u deformaciju poput skolioze, lordoze i kifoze. Skolioza je postranično iskrivljenje kralježnice, prepoznatljivog zavoja u obliku slova C ili S. Kifoza se definira kao grba na leđima, često se javlja kod djece koja naglo izrastaju, kod kifoze leđne mišiće treba jačati, a prsne mišiće potrebno je istezati. Lordoza je uvinuće u donjem dijelu kralježnice, vrlo je rijetka kod djece predškolske dobi. Upravo zbog ovakvih deformacija djeca ne smiju nositi ništa teško jer im kostii nisu dovoljno zrele.

Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića (Neljak, 2009:16). Mišići djece razlikuju se od mišića odraslih osoba. Mišićje djeteta se slabije razvija jer mišićno tkivo sadrži malo bjelančevina, a dosta vode, upravo zbog toga su mišićna vlakna mnogo tanja nego kod odraslih osoba. Svi mišići se ne razvijaju ravnomjerno već se najprije razvijaju veće mišićne skupine, a potom manje. Prema Findaku (1995) u to doba razvijeniji su mišići pregibači odnosno mišići za stezanje, nego mišići za rastezanje odnosno mišići opružači tj. ekstenzori. Tjelesnim vježbanjem potrebno je utjecati i na mišiće opružače i pregibače. Također, prednost treba dati dinamičkom radu mišića nad statičkim radom upravo jer se dinamičkim radom odvija izmjenično stezanje i

rastezanje, čime se mišići bolje opskrbljuju krvlju, brže izmjenjuju istrošene tvari pa se dijete umara sporije.



Slika 1. Razlika između zdravog kostura u odnosu na deformaciju kralježnice u stranu  
(Izvor: <https://www.parentium.com/prva.asp?clanak=52120>)

## 4. RAZVOJ MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

### 4.1. MOTORIČKI RAZVOJ

Motorika se definira kao sposobnost korištenja cijelog tijela za savladavanje prostora i baratanje predmetima. Motorički razvoj odvija se prema cefalo – kaudalnim i proksimalno – distalnim smjerovima. Cefalo – kaudalni smjer ukazuje na to kako dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa i tek na kraju kontrolira donje ekstremitete. Proksimalno – distalni smjer ukazuje da dijete prvo počinje kontrolirati one dijelove tijela koji su bliže, a zatim i one dijelove tijela koji su udaljeniji od kralježnice. Prema Findaku (1995) čovjekova motorika dijeli se na ontogenetske i filogenetske oblike kretanja. Filogenetski motorički obrasci odnose se na one motoričke kretnje koje su urođene. U filogenetske oblike kretanja ubrajamo hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, naskok, saskok itd. Svako dijete će bez poduke uspjeti samostalno propuzati, prohodati. Ti oblici gibanja nemaju prvu fazu u procesu učenja tj. fazu usvajanja jer se ti oblici kretanja ne uče od nulte razine. Ovakva gibanja temelje se na usavršavanju.

Ontogenetski motorički oblici kretanja uglavnom se vežu za učenje tijekom razvoja djece i neki od njih su npr. dvokorak u košarci, plivanje, vožnja bicikla, skijanje, rolanje. To su neurođene motoričke kretnje koje se ne pojavljuju biotički već se uče od nulte razine. Tijekom prve tri godine razvoj motorike djece više je pod utjecajem filogenetskih oblika kretanja, dok tijekom vrtičke dobi djeteta za razvoj motorike sve je značajnije učenje novih kinezioloških sadržaja tj. upravo ontogenetskih oblika kretanja.

Prema Neljaku (2009) razvoj motorike uzrokovan je procesom mijelinizacije tj. sazrijevanjem živčanog tkiva. Ovaj proces započinje u korteksu nakon rođenja i to toliko intenzivno da je do druge godine veliki dio živčanog tkiva potpuno zreo. Proces mijelinizacije završava oko desete godine djetetova života zbog toga se sazrijevanje živčanog sustava odražava na izvođenje gibanja, kretnji i pokreta. Djeca do desete godine mogu naučiti mnoga gibanja, pokrete, kretnje, ali ih ne mogu izvoditi koordinirano. Kod djece je nemoguće razvijati određenu sposobnost dok nije postignuta biotička zrelost organizma.

## 4.2. RAZVOJ MOTORIKE OD ROĐENJA DO POLASKA U ŠKOLU

Razvoj motorike od rođenja do polaska u školu odvija se prema sljedećim fazama:

1. faza refleksne aktivnosti
2. faza spontanih pokreta
3. faza osnovnih pokreta i kretnji
4. faza osnovne senzomotorike
5. faza osnovnih gibanja
6. faza preciznije senzomotorike
7. faza lateralizacije tj. lijevaštva ili dešnjaštva (Neljak, 2009:19).

Već kod novorođenčeta pojavljuju se *urođene refleksne aktivnosti i spontani pokreti*. Refleksne aktivnosti su urođene radnje koje su potrebne za održavanje života poput sisanja, kašljanja, kihanja, povraćanja. Spontani pokreti su svi oni koji se odnose na trzanje, ritanje, mahanje, guranje, privlačenje. Otprilike tijekom četvrtog mjeseca djetetova života počinju se razvijati i pojavljivati *osnovni pokreti i kretnje* kao i *osnovna senzomotorika*. Osnovni pokreti i kretnje odnose se na pokretanje glave, trupa, sjedenje, stajanje, držanje za krevetić, okretanje djeteta s prsa na leđa i obrnuto. Stoppard (2004) opisuje kako su djeca već tijekom 24 tjedna dovoljno jaka da mogu prebaciti veliki dio težine na ruke, sjede s rukama prema naprijed, a upravo im ruke služe kao potpora. Kako bi se ojačale kosti i mišići u ovoj fazi spontanog kretanja s djetetom se može leći na trbuh i igrati se aviona tako da se podignu obje ruke i torzo s poda i na taj se način dijete uvodi u puzanje. Osnovna senzomotorika odnosi se na prva hvatanja predmeta prstima koja su dosta nespretna. Jedino gibanje koje se pojavljuje u prvih šest mjeseci života je puzanje (Neljak, 2009:20).

*Faza osnovnih gibanja* započinje nakon pojave osnovnih pokreta i kretnji, otprilike od šestog do dvanaestog mjeseca djetetova života. Djeca polako počinju izvoditi biotička gibanja, od kojih su značajnija puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja, nošenja, bacanja, hvatanja i sl. Prema Stoppard (2004) dijete od godine dana hoda kada ga se drži za ruku, a kada puzi to radi i rukama i nogama. Kako bi se dijete potaklo na samostalno koračanje, vježbati se može tako da se dijete poziva da priđe bliže osobi, dok ona kruži prostorijom. S dvije godine dijete može

trčati, ali ne usporiti ili skrenuti, s lakoćom može i čučnuti. S dvije i pol godine dijete može skakati s obje noge iznad poda, hodati na prstima, a već s tri godine dijete je mnogo spretnije, hoda uz stepenice jednom nogom na svakoj stepenici, može preskočiti najnižu stepenicu, voziti tricikl, te stajati jednu sekundu na jednoj nozi. Ova gibanja se od prve do završetka druge godine nalaze u fazi početnog usavršavanja, kako bi tek u kasnijoj predškolskoj dobi došlo do naprednijeg usavršavanja, odnosno stabilizacije ovih gibanja.

*Faza preciznije senzomotorike* započinje u petoj godini djetetova života. Gibanja u ovoj fazi djetetova života su najmanje filogenetski uvjetovana za razliku od prijašnjih faza. Ova faza temelji se na kineziološki prilagođenim biotičkim motoričkim gibanjima koja se uče od nulte razine jer su ontogenetski uvjetovanja. Pojavljivanjem ove faze dijete započinje preciznije baratati predmetima, ljepše crtati, pisati prva slova, brojke i sl. Razvoj preciznije senzomotorike potiče se rezanjem škarama, lijepljenjem, oblikovanjem papira, tijesta, prirodnih materijala. Tijekom pete godine koordinacija je u potpunosti razvijena pa je dijete sposobno hodati po ravnoj crti, spustiti se niz stepenice, preskakati uže koristeći obje noge i sl. Ova faza traje do desete godine djetetova života.

*Faza lateralizacije* započinje oko šeste ili sedme godine djetetova života, i ovom fazom se kod djeteta prirodno pojavljuje dešnjaštvo ili lijevaštvo.



## 5. PROGRAMSKI SADRŽAJI VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Programski (kineziološki) sadržaji mogu se podijeliti u dvije skupine. Prvu skupinu čine biotička motorička znanja, prilagođena biotička motorička znanja i jednostavnija kineziološka motorička znanja. Drugu skupinu čine kineziološke igre. Ove dvije skupine motoričkih znanja su ujedno i sadržaji tjelesnog vježbanja djece ovisno o dobnoj skupini djece i usmjerenosti programa.

### 5.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja su prirodni, djetetu spontani načini kretanja. Ova motorička gibanja djeca počinju nagonski realizirati bez poduke odraslih osoba. Tijekom razvoja djeteta ova motorička znanja prethode učenju kinezioloških motoričkih znanja. Biotička motorička znanja omogućuju:

1. *svladavanje prostora* – različiti načini hodanja, puzanja, trčanja kojima se savladava prostor na različitim podlogama, nagibima, smjerovima.
2. *svladavanje prepreka* – odnosi se na različite načine provlačenja, skakanja, silaženja, penjanja, preskakanja, saskakanja kojima se savladavaju različite prepreke.
3. *svladavanje otpora* – kao što su dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja, kojima djeca savladavaju pasivni otpor objekata različitih masa i oblika.
4. *svladavanje baratanja predmetima* – odnosno manipulacija predmetima u što spadaju bacanja, hvatanja, ciljanja, gađanje, slaganja i rastavljanja predmeta koji imaju različiti broj, oblik, masu u određenom prostoru i vremenu

Sva biotička motorička znanja pojavljuju se i usavršavaju usklađeno sa sazrijevanjem živčanog sustava. Prema Neljaku (2009) osnovna motorička znanja su puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja. Biotička motorička znanja pojavljuju se različito, tako u prvoj godini djetetova života dominira puzanje, u drugoj hodanje, u trećoj dizanje, nošenje, bacanje, u četvrtoj penjanje i skakanje te u šestoj godini hvatanje.

Puzanja su karakteristična za djecu jasličke dobi, pozitivno utječu na razvoj i snagu svih mišićnih skupina. Prvo puzanje može se pojaviti već u šestom mjesecu, kako bi se tijekom prve godine djetetova života ono usavršavalo. Puzanjem djeca savladavaju prostor jer se počinju provlačiti i zavlačiti ispod kreveta, u otvoreni ormar, ali ono pozitivno utječe na jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i trupa. Kao kineziološki sadržaj može se provoditi u različitim smjerovima, a najčešće se provodi ležeći na trbuhu, leđima ili boku.

Hodanje je osnovno motoričko gibanje kod čovjeka. Hod jednogodišnjeg djeteta je sitan, ima dosta dodatnih pokreta. U početku je nesiguran pa može završiti i padom, tempo hoda nije ujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani pa se dijete pri hodu može ljuljati. Kada dijete tek prohoda često želi da ga odrasle osobe nose jer se brzo umori. Do kraja treće godine pokreti ruku i nogu postaju sve koordiniraniji, pa postupno nestaje geganje. Djeca mlađe dobne skupine bez odmora mogu hodati od pet do petnaest minuta, također treba im omogućiti pojedinačno hodanje (uže s hvatalicama za hodanje) jer ih hodanje u parovima umara. U srednjoj dobnoj skupini djeca bez odmora mogu hodati do dvadeset minuta, dok u starijoj dobnoj skupini većina djece pravilno hoda, a bez odmora mogu hodati do trideset minuta. Hodanje s djecom predškolske dobi treba početi s jednostavnim zadacima (obično hodanje, hodanje po prstima), treba ga provoditi po različitim površinama, smanjenim površinama i sl.

Trčanje s djecom predškolske dobi treba provoditi u skladu s dječjim mogućnostima te razvojnim karakteristikama. Kod djece za vrijeme trčanja pokreti ruku i nogu su dobro usklađeni, a koordinacija ruku i nogu prije se pojavljuje kod trčanja nego kod hodanja jer trčanje zahtjeva odlučnije pokrete. Djeca trče punim stopalom, stopala im lupkaju po tlu pa njihovo trčanje nije elastično. Tek kod šestogodišnjaka pojavljuje se naglašeniji odraz za vrijeme trčanja tj. faza leta kada je vidljiv odraz od tla. Djeca mlađe dobne skupine mogu trčati pet do deset sekunda, srednje dobne skupine do dvadeset sekunda, a starije dobne skupine do trideset sekundi nakon čega se zadaje odmor.

Penjanje se počinje pojavljivati oko druge godine, a njime se razvija mišiće ramena, prsne i trbušne mišiće, mišiće nogu kao i opću snagu. Djeca mlađe predškolske dobi prilikom penjanja po ljestvama penju se tako da se služe jednom

nogom, pokreti ruku i nogu su im slabo usklađeni, često su neodlučna i nisu dovoljno sigurna u sebe, s penjalica silaze najčešće uz pomoć odrasle osobe. Djeca srednje dobne skupine penju se slobodnije i sigurnije, penju se izmjeničnim premještanjem nogu, ali rukama se i dalje drže paralelno za pritku. U ovoj dobnoj skupini djeca penjanje izvode sporo. U starijoj dobnoj skupini se služe pravilno rukama i nogama, a rad ruku i nogu je koordiniran. Djeca se penju slobodnije, s manje straha. Kada se ovo biotičko gibanje provodi, s djecom treba brinuti o mjerama opreza odnosno treba poduzeti sve da mjesto ispod penjalice bude sigurno. Ako se djeca penju u dvorani ispod penjalica obavezno treba postaviti strunjače, a u prirodi strunjače mogu zamijeniti trava, pijesak, piljevina, sijeno i sl.

Djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, visinu i dubinu. Skokovi zahtijevaju veću koordiniranost jer treba uskladiti rad ruku, nogu i trupa prilikom skoka. Kako bi djeca mogla skakati moraju imati dovoljno ojačane mišiće i moraju biti sposobna zadržati ravnotežu kod doskoka. Skakanje treba započeti imitiranjem životinja, s jednostavnim skokovima na mjestu, pa u kretanju, skakanje na objema nogama pa na jednoj nozi i sl. Djeca mlađe dobne skupine sposobna su skakati odrazom s obje noge, mogu preskakivati konop koji leži na tlu, ne mogu skakati u vis i daljinu. Djeca srednje dobne skupine mogu skočiti u dubinu do dvadeset centimetara, skok udalj iz zaleta ne mogu izvoditi jer im je teško uskladiti zalet i odraz s odrazišta. Djeca starije dobne skupine mogu skočiti u dubinu s visine trideset i pet centimetara, mogu izvesti skok udalj, preskakivati dugu i kratku vijaču.

Dizanja i nošenja pozitivno utječu na razvoj mišića ruku, trupa i nogu (Neljak, 2009:50). U ovoj aktivnosti težina i oblik predmeta moraju biti primjereni dječjoj dobi. Dijete predmet može nositi samostalno ili u suradnji sa svojim prijateljima. Težina koju dijete može nositi je od jednog do dva kilograma, ali ne na udaljenosti većoj od deset metara. Neke od stvari koje djeca predškolske dobi mogu nositi jesu medicinke do jednog kilograma, palice, loptice, vrećice s pijeskom i sl. Ako djeca međusobno surađuju mogu nositi i teže predmete, ali ti predmeti ipak ne smiju biti preteški, a djeca moraju biti pravilno raspoređena. Ovaj oblik vježbanja primjereniji je za djecu starije dobne skupine.

Bacanja i hvatanja pozitivno utječu na razvoj mišića ruku i ramenog pojasa, trupa i razvoj koordinacije. Bacanja se javljaju u drugoj godini djetetova života, ali su

ta bacanja spontana i bez kontrole. Djeca u početku predmet lakše kotrljaju nego što ga bacaju, lakše kotrljaju manju loptu, a hvataju veću, bolje pogađaju veći cilj od malog i sl. Prilikom bacanja zadaci moraju biti primjereni dobi djeteta, a djeci treba omogućiti da bacaju predmete različitih veličina, težina, oblika. Što se tiče hvatanja, djeca predškolske dobi hvatanje lopte uče najprije iz mjesta, a zatim iz kretanja. Djeca ove dobi hvataju s obje ruke. Kada djeca usvoje hvatanja i bacanja, može se prijeći na gađanja. Djeca mlađe dobne skupine ne gađaju cilj, dok djeca srednje dobne skupine gađaju veću metu, dok djeca starije dobne skupine gađaju cilj najprije s manje, a zatim i veće udaljenosti. Važno je da prilikom ovih aktivnosti djeca koriste obje ruke, a ne samo bolju ruku.

## **5.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA**

Ovo su osmišljenja biotička motorička znanja te ih djeca ne mogu izvoditi bez poduke roditelja, odgajatelja. Neljak (2009) kaže kako su sa stajališta zahtjevnosti prilagođena motorička znanja nezahtjevni motorički zadaci. Primjerice za učenje tenisa prilagođena biotička znanja bila bi prebacivanje loptice iz ruke u ruku i sl. Takvi sadržaji se primjenjuju u programu prvih par sati kako bi se dijete prilagodilo na lopticu, reket i prostor.

## **5.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA**

Jednostavna kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih kinezioloških aktivnosti (sportova) koje djeca mogu naučiti samo podukom učitelja, trenera i sl. (Neljak, 2009:55). Kod djece predškolske dobi primjereno ih je provoditi s pomagalima koja olakšavaju i omogućuju njihovo usvajanje npr. mali teniski reket i veće spužvaste loptice.

## 5.4. KINEZIOLOŠKE IGRE

Igra je važan dio djetetova života. Upravo igra pomaže djetetu da usvaja, proširuje, učvršćuje saznanja, te se igrom dijete uvodi u sferu opažanja, učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku, njegovom radu i sl. Igre moraju biti primjerene dječjoj dobi, mogućnostima, sadržaju, motorici, tematici kako bi mogle ostvariti svoju odgojnu svrhu. Sve igre u kojima dominira kretanje djeteta nazivaju se kineziološke igre. Neljak (2009) je kineziološke igre za djecu predškolske dobi podijelio na biotičke (spontane igre), igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima, igre sa složenim pravilima.

Biotičke spontane igre kod djece se počinju pojavljivati s nekoliko mjeseci života. To bi se odnosilo na jednostavne mišićne pokrete djeteta kao što je guranje loptice u krevet, bacanje istog predmeta na pod i sl.

Igre pretvaranja pojavljuju se oko druge godine, a najviše ih djeca primjenjuju do četvrte ili pete godine. Ove igre uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što inače nisu. Ovom vrstom igre djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost, razvijaju kreativnost. Teme igara često su događaji iz dječjih života npr. igra mame i tate, liječnika, bajka i sl.

Igre stvaranja javljaju se oko treće godine djetetova života i traju kroz ranu školsku dob. Djeca koriste različite predmete i manipuliraju njima kako bi nešto stvorili. U ove igre spadaju igre građenja kockama, rezanje i lijepljenje, izrada figurica od plastelina i sl. Ove igre važne su jer djeca kroz igru uče o oblicima, prostoru, redaju, spajaju, manipuliraju.

Igre s jednostavnim pravilima pojavljuju se u petoj godini. Ovo su igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima kako bi se ostvario određeni cilj. Npr. igra školice, laste lete i sl. Kroz ovu vrstu igre djeca uče poštovati pravila, ako je igra suradnička mogu se učiti timskom uspjehu i naporu, dijeljenju s drugima, kako se nositi s pobjedom, ali i gubitkom.

Igre sa složenim pravilima odnose se na igre poput onih s kartama npr. Uno, crni Petar, ovdje također spadaju i društvene igre npr. Memory, Čovječe ne ljuti se i

sl. Interes za ove igre djeca pokazuju prije polaska u školu. Kroz ove igre djeca uče kako se pošteno pridržavati pravila primjerice da se pošteno žmiri, broji i sl.



*Slika 2. Igra stvaranja kod djece predškolske dobi*

(Izvor: <https://www.bipoklub.hr/Zdravo-i-pametno/Mala-djeca/ID/54/Vrste-igre>)

## 6. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Provođenje tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi može biti jednostavno, složeno ili složenije. Jednostavne strukture tjelesnog vježbanja su spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, dok su složene strukture tjelesnog vježbanja sat igre i pokretna igra. Složenije vrste tjelesnog vježbanja jesu sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat sportskog tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama, klubovima.

### 6.1. JEDNOSTAVNE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

*Spontano vježbanje* kod djece predškolske dobi odnosi se na aktivnost koja nije planirana već djeca samostalno provode aktivnost bez organizacije voditelja. Upravo su djeca ta koja biraju sadržaj koji će raditi, npr. ljuljanje na ljuljački, igra u pijesku, klackanje na klackalicama i sl. To su jednostavni kratki motorički zadaci kojima djeca usavršavaju biotička motorička znanja i razvijaju motoričke sposobnosti. Trajanje ove aktivnosti nije određeno, a djeca će s aktivnošću prestati kada im pažnju privuče neka druga aktivnost, kada se umore i sl. Spontano vježbanje trebalo bi se provoditi svakodnevno, ali ne smije biti zamjena za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Uloga voditelja je da dobro prati aktivnost djece s ciljem čuvanja, ali se u aktivnost ne uključuje i ne usmjerava je. Ako je neko dijete započelo izvoditi prezahtjevan spontani tjelovježbeni zadatak za njegove mogućnosti, voditelj će tada prekinuti vježbanje i usmjeriti dijete na drugu djetetu primjerenu tjelovježbenu aktivnost.



*Slika 3.* Spontano vježbanje djece predškolske dobi

(Izvor: <http://www.index.hr/mame/clanak/strucnjaci-zakljucili-ljuljacke-su-savrseno-sredstvo-koje-ce-vase-dijete-nauciti--svasta-/970088.aspx>)

*Tematsko vježbanje* odnosi se na jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju voditelj provodi i postavlja s djecom. To je jednostavan motorički zadatak koji se može ukratko upisati. Najčešće su nekonvencionalni motorički zadaci kojih ima onoliko koliko je bujna mašta odgajatelja npr. trčanje za balonima. Balon je dobar jer je ujedno i predvježba za rad s loptom i bezopasan je, zatim trčanje s obručem u rukama kao volanom, bacanje lopti u košaru za rublje i sl. Nakon što je voditelj postavio zadatak on prati vježbanje djece i po potrebi ga usmjerava ako se pojavi potreba za tim, npr. mogućnost ozljede. Postavljeni zadaci ovise o dobi djece, a upravo aktivnost djeteta određuje koliko će tematsko vježbanje trajati. Tematsko vježbanje kod djece mlađe dobne skupine traje nekoliko minuta, otprilike od pet do sedam minuta, u starijoj dobnoj skupini može potrajati od dvadeset do trideset minuta. Mlađu vrtićku skupinu može se uvesti u sat igre spajanjem nekoliko različitih tematskih zadataka.



*Slika 4.* Tematsko vježbanje djece predškolske dobi

(Izvor: <http://www.jordantimes.com/news/features/location-and-socioeconomic-status-tied-risk-bicycle-injury-kids>)

*Jutarnje vježbanje* provodi se s djecom srednje i starije dobne skupine često kod ljetovanja i zimovanja. Jutarnje tjelesno vježbanje treba se provoditi prije doručka u trajanju od pet do šest minuta za srednju dobnu skupinu i u trajanju od šest do sedam minuta za stariju dobnu skupinu. Tijekom jutarnjeg tjelesnog vježbanja ne uče se nova gibanja, već sve vježbe djeci moraju biti poznate npr. hodanje, sporiје trčanje, mali poskoci, skokovi uz opće pripremne vježbe. Cilj provođenja ovakvog vježbanja je stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje će slijediti u nastavku dana. Kada vremenske prilike to dopuštaju jutarnje tjelesno vježbanje treba



provoditi na otvorenom prostoru, ukoliko se provode u zatvorenom prostoru, prostor mora biti čist, prozračan, a prozori otvoreni. Nakon jutarnjeg tjelesnog vježbanja djeca kreću na umivanje i doručak.

## 6.2. SLOŽENIJE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

*Sat organizirane igre* sastavljen je od dvije do četiri kratke tematske igre ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Prva igra mora biti dinamična da pripremi dječji organizam za napore, a zadnja igra mora biti mirnijeg karaktera s ciljem smirivanja organizma. Sat organizirane igre može biti ovakvog karaktera: prvo igra trčanja za balonom, zatim igra glazbene stolice, pa dan, noć i kao zadnja igra pogodi tko te zove. Sat organizirane igre traje otprilike petnaest do dvadeset minuta, a on se češće provodi s djecom mlađe i srednje dobne skupine, a rjeđe s djecom starije dobne skupine. Ovisno o dobnoj skupini voditelj odlučuje kakve će se igre i koliko će se igara provesti na satu organizirane igre. Prema Neljaku (2009) on je prijelazna organizacijska vrsta vježbanja kojom se dijete postupno uvodi prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima ili satu sportskog tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili klubovima.



*Slika 5.* Dinamična igra „Trčanje za balonom“  
(Izvor: <http://mompiks.com/hr/pages/606910>)

*Pokretna igra* još se naziva i vježbanje uz pripovijedanje. Kada je pripovijedanje voditelja u funkciji igre nastaje pokretna igra. Cilj pokretne igre je da se djeca kreću i budu aktivna. Pokretna igra može se ostvariti tako da voditelj prepriča neku bajku, a djeca to pokušaju prikazati pokretom. Uživljavanjem u sadržaj priče djeca mogu imitirati životinje (zečeve, medvjede, ptice) i ostala stvarna (mama, tata, baka, sestra) ili pak izmišljena bića (likovi iz bajka, crtanih filmova i sl.). Kao i organizirana igra, i ova vrsta igre se češće provodi s djecom mlađe i srednje vrtičke skupine, dok se manje provodi s djecom starije dobne skupine.

Kako bi pokretna igra bila što uspješnija riječi voditelja trebaju biti primjerene dobi djeteta, voditelj treba poznavati tekst koji prepričava, treba se uživjeti u vođenje igre na razini glumca u kazalištu. Ovom igrom djeca ne uče nova gibanja, već ih izvode samoinicijativno i ne smije ih se ispravljati, jer djeca izvode gibanja kako ih onog trenutka dožive. U pokretnoj igri djeca moraju paziti kako da se što bolje sakriju, kako pobjeći od onog tko lovi, djeca se uživljavaju u uloge igrajući se lovca, zeca i sl. Mogu biti kraćeg i duljeg karaktera. U kraćoj pokretnoj igri, igra započinje razgovorom, pitanjem ili brojalicom. Dulje pokretne igra započinju pričom koja se provlači tijekom cijelog vremena njezinog provođenja. Trajanje pokretne igre najčešće iznosi petnaest do dvadeset minuta.

### **6.2.1. METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SATA IGRE I POKRETNE IGRE**

Neljak (2009) navodi odrednice pripreme i provedbe dječje igre. Navodi ih prema sljedećim uputama:

1. *Priprema voditelja* – voditelj mora jako dobro poznavati provedbu, opis i tekst igre. Voditelj mora odabrati riječi koje su djeci razumljive, ako ima puno opisivanja i riječi djeca gube interes za igru. Tekst mora poznavati besprijekorno, ako su voditelju za igru potrebna pomagala treba ih pripremiti prije igre te provjeriti njihovu ispravnost, pomagala moraju biti odložena nedaleko od voditelja kako bi mu bila dostupna.
2. *Okupljanje i pripremanje djece* – može započeti pričanjem nekog događaja vezanog s planiranom igrom ili se može provesti tako da djeca pomažu voditelju postaviti pomagala po vježbalištu.

3. *Opis igre i podjela uloga* – kada se provode kratke tematske ili elementarne igre djeci se mora objasniti sadržaj igre, pravila, tijek, uloga djece, zadatke pojedinih igrača. Kod djece mlađe dobne skupine pravila moraju biti kratka i jednostavna, a kod starije djece mogu biti malo složenija. Najbolje je kada voditelj bez pitanja postavi uloge, jer ako pita npr. „Tko će biti...?“ sva bi djeca to htjela biti, kako bi se nakon takvog upita izbjeglo nezadovoljstvo najbolje je da se uloge podijele brojalicama, igrom koga dotakne lopta i sl. Ne smiju se zaboraviti stidljiva, povučena ili manje pokretna djeca te i njima treba dodijeliti značajne uloge.
4. *Tijek igre* – voditelj ne sudjeluje u igri, već prati poštuju li se dogovorena pravila i usmjerava igru ukoliko je to potrebno.
5. *Završetak igre* – upravo sadržaj i smisao igre određuje njezin kraj, igra može završiti prebrojavanjem uhvaćenih likova, pohvalom djece za njihovo sudjelovanje, razgovorom o igri i sl. Treba pohvaliti svu djecu, a ne samo pojedince kako bi se i dalje djeca motivirano uključila u igre.

### **6.3. SLOŽENE VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA**

#### **6.3.1. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Prema Findaku (1995) sat tjelesne i zdravstvene kulture je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece. Provodi se tijekom redovitog i integriranog programa rada u vrtiću. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture djeca trebaju biti prikladno odjevena tj. imati sportsku obuću i odjeću (majice, trenirke, patike), a kosa treba biti svezana u rep.

Trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture različito je za svaku dobnu skupinu. Za djecu mlađe dobne skupine tjelesno vježbanje traje dvadeset i pet minuta, od toga uvodni dio sata traje dvije do tri minute, pripremni dio sata traje pet do sedam minuta, glavni dio od četrnaest do šesnaest minuta, te završni dio dvije do tri minute.

Kod djece srednje dobne skupine sat tjelesne i zdravstvene kulture traje trideset minuta, od toga uvodni dio sata traje od dvije do četiri minute, pripremni dio od šest do osam minuta, glavni dio od osamnaest do dvadeset minuta te završni dio od dvije do četiri minute.

Djeci starije dobne skupine sat traje trideset i pet minuta, od toga uvodni dio traje od dvije do četiri minute, pripremni dio sata traje sedam do devet minuta, glavni dio sata traje od dvadeset do dvadeset i dvije minute i završni dio sata traje dvije do četiri minute.

#### **6.3.1.1. UVODNI DIO SATA**

Prema Findaku (1995) cilj uvodnog djela sata je djecu organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti za daljnji rad. U uvodnom djelu sata antropološka zadaća je postupno djecu pripremiti za povećane napore na satu primjermom različitih dinamičnih kretnja kojima se stavlja u pokret sve dijelove tijela. Obrazovna zadaća je utjecati na podizanje motoričkih dostignuća, a odgojna zadaća ovog djela sata je stvoriti ugodno raspoloženje te motivirati djecu za daljnji rad, ali i naučiti poštovati pravila igre.

Sadržaji uvodnog djela sata mogu biti razne elementarne igre (npr. Poplava i avioni, Boc-boc iglicama, Evo vuka), različiti oblici trčanja, jednostavnije momčadske igre. Sadržaji uvodnog dijela sata ovise o dobi djece, sadržaju glavnog djela sata, broju djece i sl. Igre i gibanja koja se izvode u uvodnom dijelu djeci moraju biti razumljiva i jednostavna. Sat započinje okupljanjem, postavljanjem djece u naučenu formaciju npr. vrstu, pozdravom te upoznavanjem djece sa sadržajem sata. Za vrijeme rada odgajatelj mora biti na poziciji u kojoj ima dobar pregled cijele skupine, kako bi intervenirao ako je to potrebno.

#### **6.3.1.2. PRIPREMNI DIO SATA**

Cilj pripremnog djela sata je primjenom odgovarajućih vježbi pripremiti organizam za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu, te

osiguravanje uvjeta za pravilno držanje tijela. U pripremnom djelu sata antropološka zadaća je funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav za napore koji predstoje u ovom djelu sata kao i drugim dijelovima sata. Primjenom odgovarajućih vježbi utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, povećanje funkcionalnih sposobnosti, pojačan rad srca i organa za disanje. Obrazovna zadaća ovog dijela sata je usvajanje novih opće pripremnih vježbi te ponavljanje i usavršavanje prethodno naučenih vježbi. Odgojna zadaća ovog djela sata je razvijati smisao za rad, upornost u radu, samostalnost.

Opće pripreme vježbe dijele se na vježbe jačanja, labavljenja i istezanja. S obzirom na dijelove tijela razlikuju se vježbe vrata, ruku, ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Opće pripreme vježbe trebaju obuhvatiti cijeli organizam, a posebno treba razgibati one dijelove tijela koji će više biti zahvaćeni u glavnom A dijelu sata. Mogu se izvoditi bez sprava, sa spravama, u parovima, te se mogu izvoditi iz svih početnih položaja stojećeg, čučjećeg, sjedećeg, ležećeg na prsima i na leđima. Treba ih provoditi tako da djeca imitiraju ljude i životinje jer su im te radnje bliske. Potrebno je izmjenjivati rad i odmor. Odmor može biti vrijeme koje se koristi za opisivanje i demonstriranje sljedeće opće pripreme vježbe. Koliko će se puta neka vježba izvoditi ovisi o dobi djece.

### **6.3.1.3. GLAVNI DIO SATA**

Cilj glavnog dijela sata je da pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvorimo najpovoljnije uvjeta za ostvarenje postavljenih zadaća, te mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece (Findak, 1995:58). Antropološka zadaća je poticati razvoj motoričkih sposobnosti i utjecati na povećanje funkcija kardiovaskularnog, respiratornog i endokrinog sustava. Obrazovna zadaća je usavršavanje i učenje različitih motoričkih znanja i zadaća. Odgojna zadaća je formirati pozitivna stajališta djece prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, razvijanje navika za vježbanje i sl.

Prema Findaku (1995) sadržaji glavnog A dijela sata sadrže dvije teme, pri izboru tema važno je da se ne odaberu teme koje u funkciju stavljaju iste dijelove tijela. Također uvijek treba paziti da jedna tema bude teža, a druga lakša. Teme mogu biti iz cjelina hodanja, trčanja, poskoka, skokova, preskoka, bacanja, hvatanja,

gađanja, puzanja, provlačenja, penjanja, dizanja, nošenja, vučenja, potiskivanja, kotrljanja, igre i dječji ples. U glavnom B dijelu sata igraju se štafetne igre, elementarne igre, jednostavne momčadske igre.

Opis zadataka u glavnom djelu sata treba biti jasan, djeci razumljiv i kratak. Demonstracija se ne smije izostaviti, a najčešće demonstrira odgojitelj, ako odgojitelj ne može demonstrirati zadatak tada će odgojitelju u pomoć priskočiti dijete uz njegovo objašnjenje.

#### **6.3.1.4. ZAVRŠNI DIO SATA**

Cilj završnog djela sata je približiti fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Antropološka zadaća ovog dijela sata je koristiti sredstva i oblike rada kod kojih je posljedica smirivanje organizma. Obrazovni zadatak je usavršavanje i usvajanje motoričkih znanja uz igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja i sl. Odgojni zadatak je usvajanje radnih navika djece, usvajanje zdravstveno – higijenskih navika, zadržavanje raspoloženja na satu.

Sadržaji završnog djela sata moraju biti umirujućeg karaktera i ne smiju izazivati velika opterećenja. Mogu se primjenjivati elementarne igre poput „Pogodi tko te zove“, razgovarati o satu, prati ruke i umivati se i sl.



*Slika 6. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću  
(Izvor: <http://dv-neven.hr/sportski-program/>)*

### **6.3.2. SAT SPORTSKOG TJELESNOG VJEŽBANJA**

Učlanjivanje u sportske klubove najčešće provodi roditelj ako djeca iskažu interes za neki sport, a ponekad roditelji učlanjenje provede autonomno. Ovakva vrsta tjelesnog vježbanja u pravilu se provodi s djecom starije dobne skupine. Struktura sata i obilježja sata su ista kao i kod sata tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaji su usuglašeni s potrebama pojedinog programa npr. skijanja, tenisa i sl. Trajanje sata može trajati četrdeset i pet minuta (npr. sportska gimnastika) ili šezdeset minuta (npr. tenis, plivanje i sl.).



*Slika 7.* Sat sportskog tjelesnog vježbanja tenisa  
(Izvor: <http://tkpomak.hr/skola-tenisa-za-djecu/>)

## **7. OSTALE TJELOVJEŽBENE AKTIVNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

U ostale tjelovježbene aktivnosti spadaju šetnje, izleti, zimovanja, ljetovanja.

### **7.1. ŠETNJE**

Šetnja je vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku. Findak (1995) kaže kako bi šetnja trebala biti sastavni dio svakodnevnog programa rada. Šetnje su jednostavne aktivnosti koje se mogu vrlo brzo organizirati. S djecom predškolske dobi trebalo bi šetati svakodnevno tj. kada to dopuštaju vremenski uvjeti. Djeca ne bi smjela u šetnju kada su previsoke ili preniske temperature, kada pada jaka kiša, po gustoj magli ili ako pada mokar snijeg. Prije polaska u šetnju djecu treba primjereno odjenuti prema vremenskim prilikama, temperaturi zraka i sl. Nakon što su se djeca odjenula, prije polaska još jednom im treba pregledati odjeću i obuću. U šetnju se obično odlazi prije podne i u vrtić se vraća prije ručka. Koliko će biti duga šetnja ovisi o dobi djece, što su djeca mlađa dužina puta je kraća. Ako se šeta u naseljenom mjestu bilo bi dobro da djeca šetaju u paru, a odgojitelj tijekom šetnje mora imati svu djecu na vidiku.

Prema Findaku (1995) za vrijeme šetnje potrebno je održavati kontakt s djecom tako da se usmjerava dječja pozornost na cilj promatranja. Dobro je da se djeca ne vraćaju istim putem u vrtić, a prilikom povratka odjeću i obuću treba složiti, oprati se i pripremiti za druge aktivnosti. Trajanje šetnje ovisi o dobi djeteta, cilju šetnje, vremenskim prilikama. Djeca mlađe dobne skupine bez pauze mogu šetati do petnaest minuta, srednje dobne skupine do dvadeset minuta, a starije dobne skupine do trideset minuta. Ako vrtić koji djeca pohađaju nema prilika da djeca slobodno trče na igralištu ili dvorište u kojem djeca mogu boraviti, šetnje bi tada trebale biti neizostavni dio rada i programa vrtića.



## 7.2. IZLETI

Izlete je važno provoditi s djecom predškolske dobi, jer se upravo kroz izlete djeca upoznaju s prirodom i uče kako se njome koristiti. Izleti se mogu temeljiti na pješaćenju ili mogu biti kombinacija pješaćenja i prijevoza. Kako bi izlet bio uspješan potrebno ga je dobro pripremiti i organizirati. Prema Findaku (1995) potrebno je odrediti cilj i zadaće, sadržaje i program izleta. Nakon što se odredio cilj i zadaće, potrebno je odrediti mjesto, pravac kretanja, dan i sat kada se kreće i vraća s izleta, mjesto okupljanja, način kretanja. Osim ovih organizacijsko – tehničkih priprema, u pripremu izleta moraju biti uključeni roditelji koje se uputi kako se djeca trebaju pripremiti, što trebaju ponijeti od odjeće, obuće, hrane, pića i sl. Prilikom organizacije izleta važno je obratiti pozornost da odredište izleta bude sigurno za djecu tj. da u blizini nema jama, strmina, da postoji mjesto gdje se mogu smjestiti u slučaju nevremena i sl. Roditelji moraju biti obaviješteni o izletu i odgajatelji trebaju dobiti suglasnost roditelja. Osim što se roditelje obavijesti o izletu potrebno se s njima dogovoriti koliko će roditelja i koji će roditelj uz odgajatelje pratiti djecu na izlet. S djecom je potrebno razgovarati o izletu kako bi se stvorila ugodna atmosfera. Tijekom izleta potrebno se je pridržavati plana i programa, na izlet se treba krenuti i vratiti u dogovoreno vrijeme.



*Slika 8.* Djeca predškolske dobi na izletu  
(Izvor: <http://www.kljucic-brdo.hr/izleti.html>)

### 7.3. ZIMOVANJE

Prema Findaku (1995) zimovanje je oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodni najčešće u planinama na snijegu. Ako se s djecom predškolske dobi odlazi na zimovanje potrebno je s organizacijom krenuti na vrijeme. Pozornost treba obratiti na cijenu zimovanja, mjesto zimovanja, što se istim želi postići, dob djece, što su djeca mlađa zimovanja moraju biti bliže, treba brinuti i o klimi odnosno prednost treba dati mjestima sa stabilnijim klimatskim uvjetima. Roditelje je potrebno obavijestiti o pripremi opreme odnosno koja oprema se treba ponijeti, gdje je mogu nabaviti, treba im posebno naglasiti na što treba paziti prilikom kupovanja i izbora opreme, kako istu pripremiti za transport, te prije polaska je potrebno pregledati opremu. Kako bi zimovanje proteklo u što ljepšem ugođaju opće pripreme djece trebaju početi na vrijeme, a najbolje bi bilo nakon što se djeca prijave na zimovanje. Prije polaska potrebno je izraditi plan i program zimovanja te treba paziti na interese, želje djece.

Prema Findaku (1995) dnevni raspored trebao bi sadržavati ustajanje, jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje kreveta, jutarnja higijena, doručak, pripreme za provedbu prijepodnevnog programa, odlazak na teren, provedba programa, odlazak s terena, ručak, poslijepodnevni odmor, priprema za provedbu poslijepodnevnog programa i odlazak na teren, provedba tog plana, slobodno vrijeme, večera, večernji program, priprema za spavanje i spavanje. Aktivnosti zimovanja mogu se provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Neke aktivnosti na otvorenom prostoru bile bi sanjkanje, igre na snijegu, hodanje na skijama, igre na skijama i s njima, skijanje, snježno gradilište, šetnje, natjecanja, prirodni oblici kretanja npr. hodanje, trčanje i sl. Aktivnosti u zatvorenom prostoru odnosi se na sadržaje elementarnih igara, dječje plesove, likovno izražavanje, maskenbal, prikazivanje filmova, videokaseta i sl.

Prednosti zimovanja su mogućnosti bavljenja aktivnostima za koje mnoga djeca u mjestu stanovanja nemaju uvjeta, provođenje dana na svježem zraku, boravak sa svojim prijateljima pod istim krovom što djeci omogućuje da dožive vrijednosti življenja u kolektivu, boravak djece u povoljnim klimatskim uvjetima, omogućuje im različite sadržaje i aktivnosti pa djeca zadovoljavaju svoje biološke potrebe za kretanjem.



*Slika 9. Zimovanje*

(Izvor: <http://www.skiklubpula2011.hr/sto-pripremiti-djetetu-za-zimovanje/>)

#### **7.4. LJETOVANJE**

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi, u povoljnim klimatskim uvjetima. Većinom se ljetuje tijekom ljetnih mjeseci izvan mjesta boravka npr. na moru, uz rijeke, jezera, planinama. Ljetovanje djeci pruža da se bave aktivnostima za koje kod kuće ili u vrtiću nemaju uvjeta, djeca mogu steći nova iskustva i znanja, mogu unaprijediti svoje zdravlje aktivnim odmorom i sl. Prilikom organizacije ljetovanja potrebno je voditi računa o klimatskim uvjetima, dobi i broju djece, trajanju ljetovanja, interesima i potrebama djece. Djeci predškolske dobi na ljetovanju potrebno je osigurati kontinuitet aktivnosti. Potrebno je izraditi dnevni raspored koji se sastoji od jutarnjeg tjelesnog vježbanja, uređenja spavaonice, jutarnje higijene, doručka, prijepodnevi program, pripremu za ručak i ručak, odmor nakon ručka, provedba poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme, večera, provedba večernjeg programa, priprema za spavanje i odlazak na počinak.

Sadržaji i aktivnosti ljetovanja vezani su uz boravak u prirodi, u vodi ili uz vodu. Sadržaji ljetovanja mogu se provoditi na otvorenim sportskim površinama npr. prirodni oblici kretanja (trčanje, skakanje, bacanje), mogu se provoditi elementarne i štafetne igre, natjecanja primjerena djeci predškolske dobi. Aktivnosti u prirodi

odnose se na šetnje, izlete, terenske igre, prirodne oblike kretanja u prirodi. Sadržaji vezani uz vodu jesu prirodni oblici kretanja u vodi, igre u vodi kao i obuka neplivača koja obuhvaća vježbe plutanja, navikavanja na vodu, vježbe disanja i sl.



*Slika 10. Ljetovanje*

(Izvor: <http://www.jaska.com.hr/vijesti/djeca-jaskanskog-vrtica-na-ljetovanju/>)

## 8. ULOGA ODGOJITELJA

Kako bi tjelesno vježbanje s djecom predškolske dobi bilo što bolje provedeno odgojitelji se za tjelovježbene aktivnosti mogu pripremati posredno i neposredno. Prema Findaku (1995) posredno pripremanje za sat odvija se prilikom planiranja. Neposredno pripremanje za sat podrazumijeva pripremanje odgojitelja za konkretan sat i počinje odmah nakon prethodno održanog sata. Findak (1995) navodi kako se odgajatelj mora pripremiti teorijski, metodički i na kraju organizacijski.

Teorijsko pripremanje za sat tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o pripremi za sat i što će se taj dan na satu raditi. Odgajatelj mora biti upoznat s novim informacijama upravo zbog toga što neka znanja zastarijevaju, neka se tijekom vremena gube i sl. Kako bi tjelovježbena aktivnost koja se provodi s djecom bila uspješna, potrebno je da odgojitelj dobro odradi svoj posao, odnosno dobro se teorijski pripremi.

Metodičko pripremanje odgojitelja vrlo je značajno jer bez metodičke pripreme odgojitelj nije u mogućnosti izvesti kvalitetan sat. Naime, osnovni uvjet metodičke pripreme za sat jest taj da se najprije analizira prethodno održan sat. Analiza prethodno održanog sata važna je kako bi odgojitelj uvidio koliko je uspješno realizirano ono što je za taj sat bilo pripremljeno, te da se na temelju toga vidi jesu li potrebni ispravci. Metodička priprema za sat obuhvaća definiranje cilja, zadaća, izbor sadržaja, izbor organizacijskih oblika rada, metode rada i sl.

Organizacijska priprema za rad podrazumijeva da prilikom provođenja tjelovježbene aktivnosti nema praznog hoda, da je oprema pri ruci, da odgojitelj svakog trenutka zna što treba učiniti, da aktivnost započne, ali i završi u predviđenom vremenu. Odgajatelj mora pripremiti sprave i pomagala, ali isto tako mora se uvjeriti u njihovu ispravnost, nakon završene aktivnosti sprave i pomagala moraju se vratiti na mjesto. Odgojitelj mora pružiti dobar osobni primjer djeci jer se djeca ugledaju na njega. Prilikom vježbanja potrebna je adekvatna odjeća i obuća, a kosa treba biti svezana.

Uloga odgojitelja je da razumije kako živi i radi s djecom. Prije svega treba biti čovjek, kako bi u tome uspio on treba poznavati djecu s kojom radi. Ni u jednom trenutku ne smije zaboraviti kako radi s djecom koja u aktivnostima nisu uključena

samo mišićima već i osjećajima, razumom, željama. Kako bi odgojitelj bio dobar u svom poslu mora poznavati svoju struku. Ciljevi koje želi da dijete postigne moraju biti postavljeni realno, a ne da nadilaze sposobnosti djeteta. Treba biti svjestan malih koraka i uspjeha koje djeca svakodnevno postižu i za te uspjehe ih pohvaliti i podržati.

## 9. ZAKLJUČAK

Djeci predškolske dobi potrebno je omogućiti da budu fizički aktivna svaki dan. Zbog prekomjernog sjedenja pred ekranima (televizorom, laptopom i sl.) djeca se sve manje kreću. Upravo je predškolsko doba period u kojem se može izgraditi ljubav prema sportu. Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi pozitivno utječe na normalan motorički razvoj, funkcionalni razvoj, zadovoljava se djetetova potreba za igrom, kretanjem. Djeca koja su fizički aktivna od rane dobi moguće je da će razviti ljubav prema fizičkoj aktivnosti u budućnosti.

Djeci pokret predstavlja izvor zabave i zadovoljstva. Tjelesno vježbanje u ranoj dobi omogućuje da dijete postane samostalno, manje zavisno o tuđoj pomoći, da se kroz aktivnost uspoređuje s drugom djecom te time razvija samopoštovanje, samopouzdanje, pozitivnu sliku o sebi. Prilikom tjelesnog vježbanja važan je poticaj, čak i ako dijete ne uspije ostvariti neki zadatak potrebno ga je pohvaliti za trud.

Odgojitelji moraju poznavati djecu s kojom rade, ne smiju prisiljavati djecu na aktivnosti za koje ona još nisu spremna npr. skakanje ili penjanje jer bi djeca mogla odreagirati strahom i odustati od iste. Prilikom provođenja aktivnosti odgojitelj treba izbjegavati ismijavanje, grdnju i sarkazam. Umjesto toga djetetu se može pružiti dobar primjer tako da se nešto učini zajedno s djetetom ili pred njim. Kada je djeci pružena prilika da budu fizički aktivna, oni je vrlo rado prihvaćaju.

## 10. LITERATURA

1. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. NELJAK, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. NELJAK, B. (2010.) *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. STOPPARD, M. (2004.) *Razvoj vašeg djeteta: kako otkriti i potaknuti djetetove potencijale*. Zagreb: Profil.
5. STEPHEN, J. V. (2006.) *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe, savjeti o prehrani*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
6. VUČINIĆ, Ž. (2001.) *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto Marketing – FoMa.
7. PEJČIĆ, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
8. BUNGIĆ, M. i BARIĆ, R. (2009.) Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 24 (2). str. 65-75.
9. PEJČIĆ, A. (2001.) *Zdrav duh u zdravu tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
10. FINDAK, V. i DELIJA, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip.



## SLIKE

1. Skolioza kralježnice. Preuzeto 20.10. 2017. sa stranice:  
<https://www.parentium.com/prva.asp?clanak=52120>
2. Igra stvaranja. Preuzeto 20.10.2017. sa stranice:  
<https://www.bipoklub.hr/Zdravo-i-pametno/Mala-djeca/ID/54/Vrste-igre>
3. Spontano vježbanje djece predškolske dobi. Preuzeto 25.10.2017. sa stranice:  
<http://www.index.hr/mame/clanak/strucnjaci-zakljucili-ljuljacke-su-savrsono-sredstvo-koje-ce-vase-dijete-nauciti--svasta-/970088.aspx>
4. Tematsko vježbanje djece predškolske dobi. Preuzeto 25.10.2017. sa stranice:  
<http://www.jordantimes.com/news/features/location-and-socioeconomic-status-tied-risk-bicycle-injury-kids>
5. Dinamična igra trčanja za balonom. Preuzeto 28.10.2017. sa stranice:  
<http://mompiks.com/hr/pages/606910>
6. Sat tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Preuzeto 30.10.2017. sa stranice:  
<http://dv-neven.hr/sportski-program/>
7. Vježbanje u sportskom klubu. Preuzeto 02.11.2017. sa stranice:  
<http://tkpomak.hr/skola-tenisa-za-djecu/>
8. Djeca predškolske dobi na izletu. Preuzeto 03.11.2017. sa stranice:  
<http://www.kljucic-brdo.hr/izleti.html>
9. Zimovanje djece predškolske dobi. Preuzeto 04.11.2017. sa stranice:  
<http://www.skiklubpula2011.hr/sto-pripremiti-djetetu-za-zimovanje/>
10. Ljetovanje djece predškolske dobi. Preuzeto 04.11.2017. sa stranice:  
<http://www.jaska.com.hr/vijesti/djeca-jaskanskog-vrtica-na-ljetovanju/>

## SAŽETAK

Tjelesno vježbanje važno je zbog cjelokupnog razvoja djeteta. Njime se nastoji pomoći mladima da razviju određene vještine, oblike ponašanja i stavove o zdravom načinu života. Kako bi se s djecom predškolske dobi pravilno radilo, potrebno je poznavati razvojne procese. Motorički razvoj djeteta ukazuje kako se djeca razvijaju prema fazama razvoja od rođenja do polaska u školu, što je važno za voditelje vježbanja kako bi postavili zadatke prema sposobnostima i interesima djece. Programski sadržaji vježbanja djece dijele se na biotička motorička znanja (prilagođena biotička motorička znanja, jednostavnija biotička motorička znanja) te kineziološke igre koje su sadržaji tjelesnog vježbanja djece.

Koliko će aktivnost biti uspješna ovisi o pripremi odgojitelja te je važno da se u predškolskoj dobi tjelesno vježbanje ne zanemari jer ono pozitivno utječe na rast i razvoj djece. Kako bi se postigli pozitivni rezultati tjelesnog vježbanja ciljevi moraju biti postavljeni prema mogućnostima djece.

*Ključne riječi:* tjelesno vježbanje, razvojni procesi, motorički razvoj, programski sadržaji, rast i razvoj

## **SUMMARY**

Physical exercise is important for the overall child's development. Its aim is to help the young to develop certain skills, styles of behaviour and views of healthy life. To work correctly with children of pre-school age, it is essential to know how the development processes are proceeding. The child's motoric development indicates how children are developing according to the development phases from birth to school attendance, which is important for supervisors of exercises to be able to assign the tasks according to the child's skills and interests. Schedule contents of children's exercises are divided into biotic-motoric knowledges (adapted biotic-motoric knowledges, simpler biotic-motoric knowledges), and kinesiological games which are the content of children's physical exercises.

How successful the activities will be, depends on the educator's preparation. It is important not to neglect physical exercises at pre-school age, because of its positive influence on the child's adolescence and development. To reach positive results of physical exercises, they need to be targeted according to the children's potentials.

*Key words:* physical exercise, development process, motoric development, biotic-motoric knowledge,