Uloga igre u tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi

Todorović, Romina

Undergraduate thesis / Završni rad

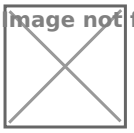
2015

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:137:883063

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

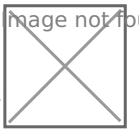
Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula





Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ROMINA TODOROVIĆ

ULOGA IGRE U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ROMINA TODOROVIĆ

ULOGA IGRE U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303039932, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika
Mentor: doc.dr.sc. Iva Blažević

Pula, prosinac 2015.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani _____, kandidat za prvostupnika _____ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega 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.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, _____ dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

_____

_____

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, _____ (datum)

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD ……..……6
2. TJELESNO VJEŽBANJE ……..……...7
   2.1. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI. ……..9
   2.2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE …….……...10
   2.3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA …….……15
3. IGRA ……..…18
   3.1. PODJELA I VRSTE IGRE …….....18
   3.2. PRIMJERENE IGRE ZA DJECU RAZLIČITE DOBI ……..……19
4. ULOGA IGRE U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ……..21
   4.1. PRIMJERI IGARA ……21
5. KAKO POTAKNUTI DJECU NA TJELESNO VJEŽBANJE UZ IGRU ……25
   5.1. IGRE I VJEŽBE U VODI ……...26
      5.1.1. PRIMJERI DIDAKTIČKIH POMAGALA ZA IZVOĐENJE AKTIVNOSTI U VODI …….....27
      5.1.2. PRIMJERI IGARA ……32
   5.2. IGRE I VJEŽBE U ŠUMI …….....34
      5.2.1. PRIMJERI IGARA …….....35
   5.3. IGRE I VJEŽBE NA LIVADI ……37
      5.3.1. PRIMJERI IGARA …….....38
6. ZAKLJUČAK ……40
7. LITERATURA …….....41

1. UVOD

Inspiriran grananjem dječje igre, od jednostavne spontane do organizirane složenije igre i organizirane aktivnosti kao što je tjelesno vježbanje, ovaj rad prati međusobno ispreplitanje igre i tjelesne vježbe, kako i u samom naslovu piše, „Utjecaj igre u tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi“. Rad je usmjeren na djecu predškolske dobi, od njihovog polaska u jaslice, do polaska u školu. Tjelesno vježbanje ili organizirani sat tjelesne i zdravstvene kulture je često zapostavljena aktivnost u današnjem modernom vremenu. Razlog tomu je taj što još uvijek nemaju svi vrtići mogućnost organiziranja sata tjelesne i zdravstvene kulture u prostoru većem od sobe u kojoj djeca borave, osim u vanjskom prostoru vrtića, na igralištu ili na livadi u čemu odgajatelji mogu biti spriječeni zbog vremenskih uvjeta ili zbog udaljenosti do prvog obližnjeg slobodnog i sigurnog terena. Različito od tjelesnog vježbanja, igra je zastupljena u svakom trenutku djetetova života, bila ona spontana ili organizirana, usvojena s pravilima ili izmišljena od strane djeteta ili odgajatelja.

2. TJELESNO VJEŽBANJE

*„Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, sporo stare, ali ukoliko nisu u uporabi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare“(*Hipokrat).

Kako odrasloj osobi, tako i djetetu, svaka tjelesna aktivnost, kretnja, neophodna je za zdrav život i razvoj. Jedna od osnovnih bioloških potreba svakog živog bića je potreba za aktivnošću, kretanjem, vježbom.

Tjelesno vježbanje se primjenjuje prvenstveno radi očuvanja zdravlja, ali ono potiče i ostale zdrave navike kao što su održavanje higijene, briga o sredstvima za rad, urednost odjeće i obuće, potiče socijalizaciju, kreativnost i želju za radom i aktivnošću. Djeca usvajaju važnost rutine, bitnost postojanja pravila i poštivanje istih. Tjelesno vježbanje je bitna sastavnica u odgoju i obrazovanju djeteta i nikako se ne bi smjela preskakati i zapostavljati, nego ju je potrebno poticati, inicirati i prihvatiti kao rutinu, dio svakodnevnice, djetetovom potrebom. Koliko je bitna zdrava prehrana, toliko je bitna i ispravna tjelovježba za zdrav razvoj djeteta, ali i odrasle osobe.

Najbitnija uloga tjelesnog vježbanja je očuvanje zdravlja djeteta. U predškolskoj dobi, djetetu se velikom brzinom razvijaju kosti i mišići, srce i krvožilni sustav, stoga da bi se spriječile različite bolesti, najbolja prevencija jest upravo tjelovježba. Često zbog modernog, ubrzanog načina života se možemo susresti sa djecom prekomjerne tjelesne težine, što za sobom može u budućnosti povući i probleme s visokim tlakom, povišenom razinom kolesterola u krvi, dijabetes, kardiovaskularne bolesti, proširene vene, ali i problema s kralježnicom (skolioza, diskus hernija, kifoza, lordoza…) . Prekomjerna težina može izazvati i psihičke probleme, pa često, zbog neprihvaćenosti okoline, postoji mogućnost od pomanjkanja samopouzdanja, anksioznosti, izbjegavanja socijalizacije i druženja.

Naime, da bi se sve to izbjeglo, potrebno je da dijete još u ranoj dobi, usvoji bitnost tjelesnog vježbanja, fizičke aktivnosti i da stvori zdrav pristup prema vježbi tako da te zdrave navike prenese i u daljnji život, i da i nakon predškolske dobi nastavi s fizičkim aktivnostima i da ima stalnu želju i volju za istim. Djetetu raste samopouzdanje, te je zbog istog prihvaćeno u društvu, potiče socijalizaciju i samu potrebu da bude u okruženo drugim osobama, vršnjacima, mlađom ili/i starijom djecom.

Organiziranom i, redovitom vježbom kod djece se razvijaju i funkcionalne sposobnosti, a na taj se način poboljšava rad krvožilnog sustava, dijete uči pravilno disati prilikom pojačanog napora, razvija se koordinacija, potiče se snaga, fleksibilnost, koncentracija. Tim motoričkim sposobnostima dijete može usvajati motorička znanja, kao što su puzanje, skakanje, preskakanje, bacanje, hvatanje, gađanje, penjanje, različite vrste hodanja i trčanja, itd.

Vježbom se potiče i kognitivni razvoj, jer tjelesno vježbanje zahtjeva i razvija koncentraciju pa se ista može primijeniti u različitim intelektualnim zadatcima, a vježbom se potiče i protok krvi, kisika i hrane mozgu.

Da bi vježbanje bilo efikasno treba prvenstveno paziti na djetetovu dob. Djeca predškolske dobi mogu se podijeliti u tri skupine: mlađa (od tri do četiri godine), srednja (-od četiri do pet) i starija dobna skupina (od pet do sedam godina). Izborom vježbi treba paziti na psihofizički razvoj djece, karakteristike grupe i njegovoj spremnosti, ali i prema stanju zdravlja djece.

Učenjem djeteta u vrtiću osnovnim higijenskim navikama, pranjem ruku prije jela, obuvanje čistih papuča za boravak u sobi, pa ponovno obuvanje cipela kad se izlazi vani te, oblačenje pidžame prije popodnevnog odmora, dijete stječe zdrave navike pa mu npr. pranje ruku postaje rutina. Koliko je važno da dijete usvoji osnovne higijenske navike da bi bilo zdravo, treba usvojiti i naviku tjelovježbe i aktivnih tjelesnih kretnji upravo ih zdravstvenih i praktičnih razloga. Poznavanjem dvorane kao prostorom za tjelovježbu, dijete treba biti i upoznato što treba obući i obuti prije odlaska u dvoranu, bitno je napomenuti da se dijete treba upoznati s time da odjeća za sportsku aktivnost mora biti posebna, udobna i da ga u niti jednom segmentu ne sputava u aktivnosti. Isto tako, tenisice u kojima dijete odlazi u dvoranu na tjelovježbenu aktivnost trebaju biti čiste i spremne samo za odlazak u sportsku dvoranu. Time se također direktno djeluje na djetetovo zdravlje, ali i na djetetovu svjesnost o higijeni i čistoći.

2.1. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA DIJETE PREDŠKOLSKE DOBI

Vježbanje ima utjecaj na različita područja djetetovog razvoja. Pruža djetetu normalan i zdrav motorički razvoj koji ima dalje utjecaj na emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj (Hraski, 2002). Dijete ima potrebu za igrom i kretanjem, a tjelesno vježbanje mu to pruža i potiče ga na daljnje aktivnosti. Dijete usvaja pravila i važnost poštivanja istih, usvaja načine natjecanja i da u natjecanju/igri može i pobijediti i izgubiti. Važno je da dijete vježbanje prihvati kao sredstvo zabave, a ne kao napor i „nešto što mora učiniti". Dijete i odgajatelj trebaju zajedno izvoditi vježbe sa užitkom i tek tada će vježba imati pravi efekt i biti će ispunjena u potpunosti.

Najveći utjecaj tjelesno vježbanje ima na zdravlje, djeca koja vježbaju često su i otpornija na bolesti nego djeca koja ne vježbaju (Hraski, 2002). Ujedno, aktivna djeca su i uspješnija od djece koja ne vježbaju u više razvojnih područja. Djetetovo zdravlje utječe na djetetov san, a odmorno dijete je i sretnije dijete, dijete spremno na nove zadatke, kreativnije je i samopouzdanije. Utjecaj na zdravlje za sobom povlači i niz drugih područja na koje tjelovježba utječe, a to su jakost, izdržljivost, koncentracija, koordinacija, fleksibilnost i kondicija.

Dijete koje vježba je energičnije, sretnije, zadovoljnije, samopouzdanije, društvenije. Vježba ima dugoročni utjecaj na djetetov organizam. Dijete koje od najranije dobi nauči biti aktivno, ta znanja prenosi i na školsku, adolescentsku i odraslu dob. Takve osobe najčešće budu aktivne kroz cijeli život, što znači da na taj način preveniraju veliki niz različitih bolesti, aktivniji su, zadovoljniji i sretniji.

2.2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE

Od djetetovog rođenja, pa do njegovog polaska u školu, može se zabilježiti velika promjena u njegovom razvoju, kako u visini i težini, tako i u njegovom mišićnom, krvožilnom i koštanom razvoju. U tom se periodu dijete najbrže i najviše razvija. Rast se ocjenjuje mjerenjem tjelesne visine, mase, opsegom glave, opsegom prsa i dr. Prema određenim tablicama i grafovima se prati djetetov razvoj, a te su tablice i grafovi nastali praćenjem i uspoređivanjem skupine zdrave djece iste dobne skupine, ali su podijeljeni na grafove i tablice za djevojčice i grafove i tablice za dječake, jer se djevojčice i dječaci ne razvijaju jednako (Findak,1995). Djetetov rast se redovno prati mjerenjem njegove tjelesne mase tj. težine i tjelesnom duljinom tj. mjerenjem djetetove visine i njegovog opsega glave.

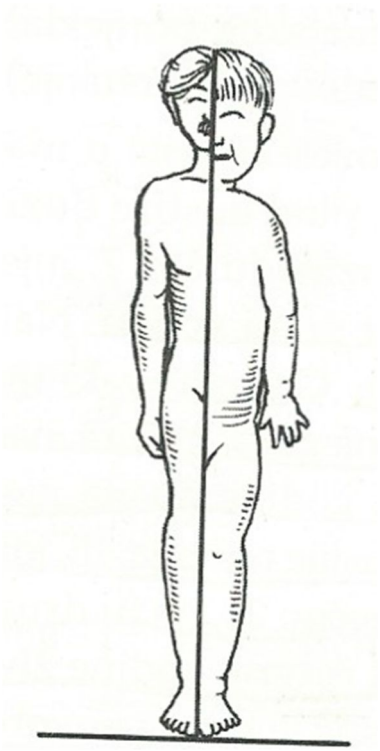
Djetetov razvoj i njegovo praćenje je podijeljeno u nekoliko dobnih skupina, a to su prenatalno (od začeća do rođenja – prva dva mjeseca embrionalno razdoblje, od trećeg mjeseca do rođenja fetalno razdoblje), dojenačka dob (od rođenja do kraja 1. godine), predškolska (mlađa predškolska dob – 2. i 3. godina i predškolska dob u užem smislu od 4. do 6. godine), i kasnije, školska (od polaska u školu do završetka školovanja), pubertet (djevojčice 14/16, dječaci 15/17) i adolescencija (djevojke 16/18, dečki 18/20 godina). (Findak, 1995).

Rast i razvoj djeteta se prati još od prije samog rođenja djeteta, kad dijete doseže dužinu oko 50 cm, a nakon rođenja do njegove prve godine, može se zabilježiti gotovo dva puta veća dužina nego što je bila kad se dijete tek rodilo. Djetetovim rastom, rastu i duge kosti i kralježnica. Djetetove kosti su mekane i elastične zato jer su bogate hrskavičnim tkivom zbog čega su podložne deformacijama. Razlog tome je što koštano tkivo kod male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari, ali kasnije kosti gube vodu i time postaju čvršće. Samo okoštavanje nije ravnomjerno, odnosno ne razvijaju se sve kosti u djetetovom tijelu u isto vrijeme, a najviše napreduje oko djetetove četvrte godine.

Kralježnica se počinje razvijati kada dijete počne podizati glavu i kada ju nauči držati uspravno, što je u većini slučajeva oko četvrtog mjeseca djetetovog života, a do tada je kralježnica gotovo ravna. Bitno je paziti na djetetovo držanje tijela jer je kralježnica podložna promjenama, pa držanje tijela utječe na pravilan rast i razvoj te na pravilan rad unutarnjih organa.

Razvoj mišića je usko povezan sa razvojem kostiju jer rast kostiju stimuliraju mišići. Različito od kostiju i kralježnice, koje se kod djeteta brže razvijaju nego kod odraslog čovjeka, kod mišića je drugačije. Mišići se kod djeteta razvijaju sporije jer sadrže puno vode, a malo

bjelančevina. Isto kao i kosti, i mišići se razvijaju postupno i neravnomjerno, prvo se razvijaju velike, a potom male skupine mišića.



Slika 1. Tijelo djeteta i odraslog čovjeka (Findak, 1995)

Glava novorođenčeta iznosi približno 1/4 visine tijela, a noge 1/3, dok kod odraslog čovjeka veličina glave iznosi 1/8 visine tijela, a noge nešto više od ½. Razlog tome je, što se rastom mijenjaju neravnomjerno dimenzije tijela, pa od rođenja do perioda zrele dobi glava naraste oko 75%, trup 188%, ruke 240%, noge 400%, a cijelo tijelo 240%.

Tablica 1. Godišnji prirast u visinu (Findak, 1995)

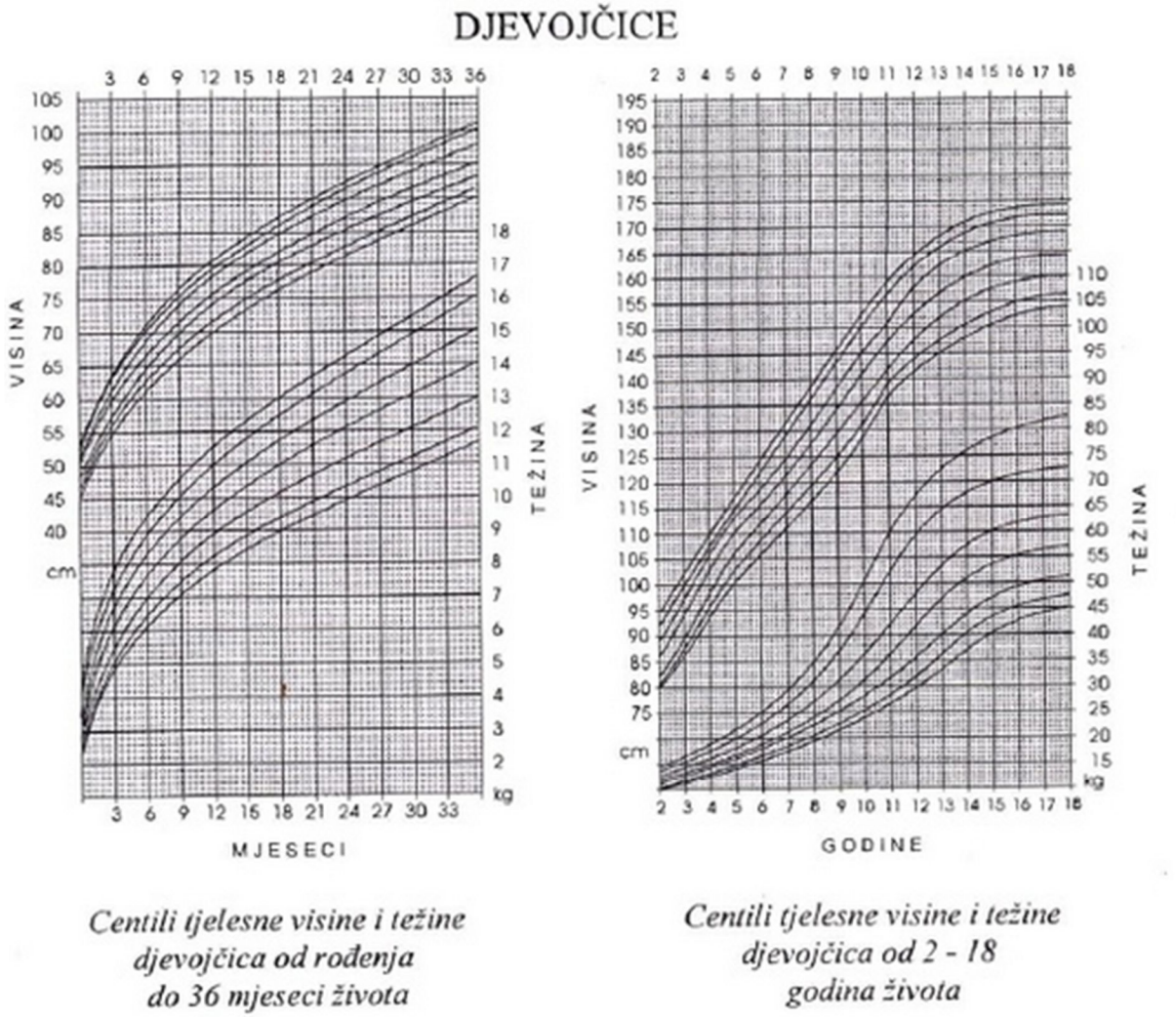
	DJEČACI		**DJEVOJČICE**	
GODINE	VISINA U CM	GODIŠNJI PRIRAST U CM	VISINA U CM	GODIŠNI PRIRAST U CM
NOVOROĐENČE	50	/	49	/
1	75	25	74	25
2	85	10	84	10
3	93	8	92	8
4	99	6	98	6

5	104	5	103	5
6	109	5	107	4
7	115	6	113	6

Tablica 2. Povećanje tjelesne mase (Findak, 1995)

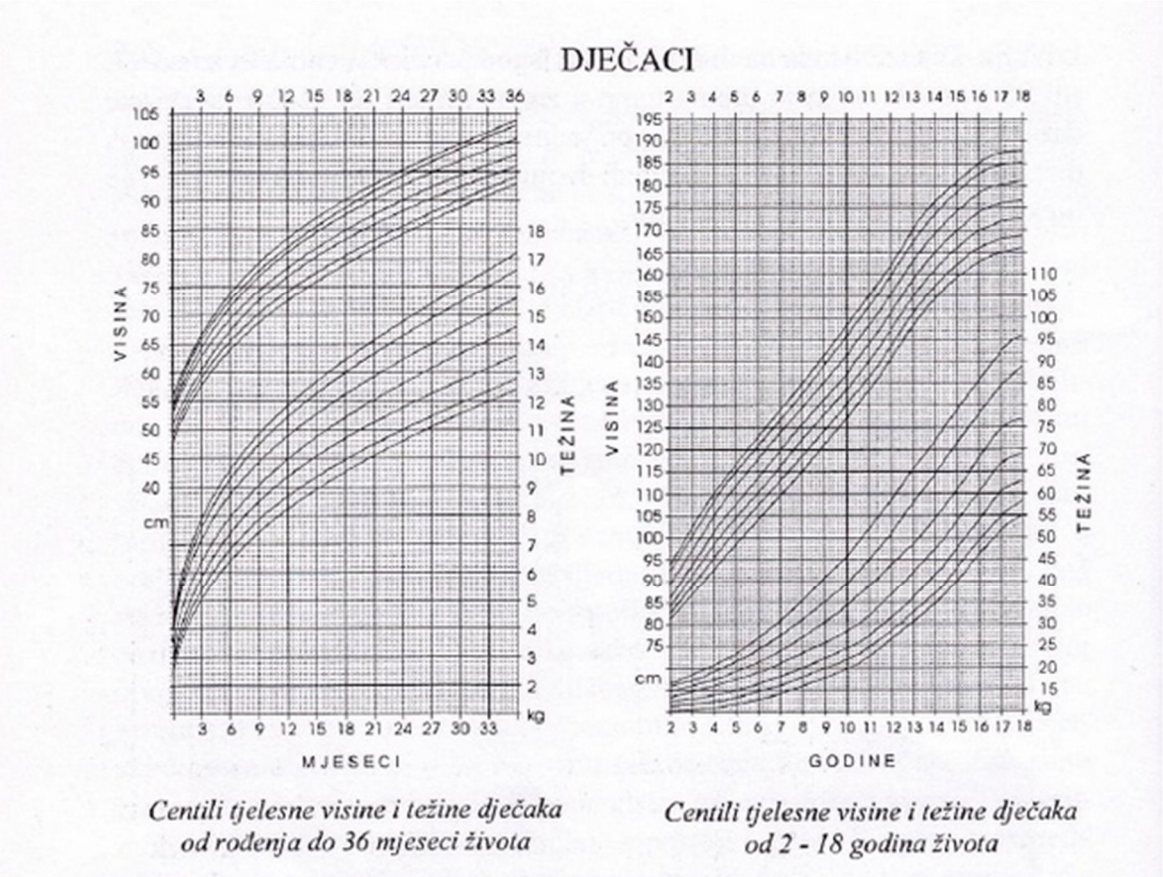
	DJEČACI		**DJEVOJČICE**	
GODINE	TEŽINA U KG	GODIŠNJE POVEČANJE U KG	TEŽINA U KG	GODIŠNE POVEĆANJE U KG
NOVOROĐENČE	3,4	/	3,2	/
1	10,2	6,8	9,7	6,5
2	12,7	2,3	12,2	2,5
3	14,7	2,0	14,2	2,0
4	16,5	1,8	15,7	1,5
5	18,0	1,5	17,0	1,3
6	20,5	2,5	19,0	2,0
7	23,0	2,5	21,0	2,0

Iz gore navedenih tablica, može se primijetiti kako se najveći porast u tjelesnoj visini i težini odvija u periodu do prve godine djetetovog života. Kasnije dijete raste nešto sporije nego do njegove prve godine života.

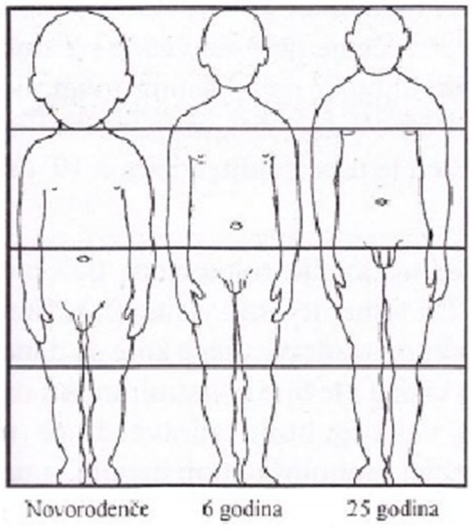


Slika 2. Odnos visine i mase tijela kod djevojčica (Findak, 1995)

Prikazani primjeri krivulja su nastali na temelju prikupljenih podataka velikog broja zdrave djece u koordinatnom sustavu, pri čemu je na apcisi označena kronološka dob djeteta, a na ordinati dosegnuta težina ili visina u toj dobi. Zbog različitosti u razvoju među spolovima, posebni su sustavi mjerenja za djevojčice, a posebni za dječake.



Slika 3. Odnos visine i mase tijela kod dječaka (Findak, 1995)



Slika 4. Promjene tijela tijekom rasta i razvoja (Findak, 1995)

2.3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA

Vježbati se može u različitim uvjetima, na različitim mjestima i na različite načine. U tjelesno vježbanje se mogu uvrstiti mnoge organizirane i spontane aktivnosti kao što su jutarnje vježbanje, sat tjelesne i zdravstvene kulture, sat organizirane igre, tematsko vježbanje i sl. Tjelesno vježbanje se može provesti i u sklopu različitih sportskih igraonica i klubova.

U vrste tjelovježbenih aktivnosti pripada šetnja, to je vrijeme koje dijete provede hodajući u grupi u prirodi na svježem zraku. Za šetnju se treba obratiti pozornost na vremenske uvjete i na odjeću i obuću djeteta. Djetetova odjeća i obuća treba biti prilagođena vremenskim uvjetima. Šetnju treba izbjegavati na vrlo visokim ili niskim temperaturama, kada je magla i kada pada jaka kiša ili mokri snijeg. Za šetnju je bitno da su djeca disciplinirana i da hodaju pravilno (najčešće u paru), da poštuju prometne znakove i da prate odgajatelja.

Izleti također mogu biti odličan izvor tjelovježbene aktivnosti, zimi se može organizirati izlet na snijeg (npr. škola skijanja), a ljeti na more (npr. škola plivanja), ali izleti se mogu organizirati i na proljeće i jesen. Izlet je način da se dijete upozna sa novim prostorom, upozna novu vrstu flore i faune koja možda ne postoji u predjelu gdje živi. Dječji izleti moraju biti vrlo organizirani, detaljizirani i bogati aktivnostima.

Ljetovanja i zimovanja su organizirani višednevni boravci u prirodi, pri posebnim klimatskim uvjetima. Ljetovanja i zimovanja se organiziraju da bi, djeca svoje slobodno vrijeme iskoristili kvalitetno u uvjetima koji su drugačiji od uvjeta u vrtiću ili kod kuće. Djeca usvajaju nova znanja, potiču socijalizaciju, uče se na život u grupi i veći dio vremena provode u prirodi, na svježem zraku.

U tjelovježbene aktivnosti je uvrštena i priredba, gdje uz pomoć voditelja ili odgajatelja, djeca prikazuju „publici“ (obitelji, prijateljima, itd.) usvojena znanja iz različitih odgojno – obrazovnih područja, pa i iz tjelesne i zdravstvene kulture ili nekog određenog sporta. Priredbe mogu biti organizirane kroz cijelu godinu, uz dogovor i suradnju između djece i voditelja (odgajatelja). Na priredbi djeca mogu prikazati usvojena znanja iz plesa, različite igrokaze, recitacije, igre, itd.

Sama organizacija i provedba tjelesnog vježbanja se može konkretno podijeliti na jednostavnije vrste, složene i složenije (Neljak, 2009). U jednostavnije vrste spada spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, u složenije vrste pripadaju sat igre i pokretna igra, dok u složene vrste spada sat tjelesne i zdravstvene kulture, te sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili u sportskim centrima.

Spontano vježbanje podrazumijeva neorganizirano vježbanje koje djeca sama iniciraju i sama provode uz promatranje odgajatelja, a to je penjanje, skakanje, provlačenje, ljuljanje, preskakanje, igre loptom, lovice, trčanja itd. Djeca sama započinju vježbu i sama određuju trajanje i tok vježbe, a isto mogu ponoviti nekoliko puta u danu.

Tematsko vježbanje organizira odgajatelj na način da jednu vježbu djeci prikaže i demonstrira, a potom je provodi s djecom. Zadatak je jednostavan i lako se predstavlja djeci. Uloga odgajatelja je da promatra djecu, usmjerava ih ako nepravilno izvode zadatak te, prekida zadatak ako je to potrebno.

Jutarnje vježbanje se organizira za djecu srednje i starije dobne skupine. Provodi se prije doručka u trajanju od 5 - 6 minuta za srednju dobnu skupinu i u trajanju od 6 - 7 minuta za djecu starije dobne skupine. Vježbe koje se provode djeci moraju biti od ranije poznate, što znači da se za vrijeme jutarnjeg vježbanja ne usvajaju nove vježbe.

Sat organizirane igre pripada u skupinu složenih vježbi. Može sadržavati 2 - 4 tematske igre ili nekoliko elementarnih igara. Traje između 15 i 20 minuta i najčešće se organizira za djecu mlađe i srednje dobne skupine. Slično kao i kod sata tjelesne zdravstvene kulture, sat se započinje igrom slabijeg intenziteta, a zatim slijede složenije igre, dok posljednja igra treba biti laganija da se djetetov organizam vrati u stanje kakvo je bilo na početku sata.

Pokretna igra jest oživljavanje sadržaja priče pokretima. Sama izvedba ovisi o odgajateljevoj mašti i kreativnosti djece. Djeca se pretvaraju u likove priče, daju im karakter i pokrete. Igraju se pokretima koje već znaju i koje smatraju ispravnima za svoj lik.

Složene vrste tjelesnog vježbanja su sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim radionicama ili centrima. Sat tjelesne i zdravstvene kulture organizira i provodi odgajatelj, dok sat tjelesnog vježbanja obično iniciraju roditelji upisivanjem djece u različite radionice i različite sportske centre, iako u pojedinim vrtićima također zna biti organiziran trening određenog sporta u popodnevnim satima.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture započinje uvodnim dijelom sata, a sadržaj je obično neka elementarna igra da se djetetov organizam pripremi na daljnje intenzivnije napore kroz sat. Nakon uvodnog dijela sata slijedi pripremni dio sata gdje se određenim vježbama mišići jačaju, istežu i labave, te se pripremaju za jači intenzitet rada u glavnom dijelu sata. Pripremni dio sata je potreban kako bi se prevenirale moguće ozljede i nezgode. Dalje slijedi glavni dio sata koji je podijeljen na glavni A i glavni B dio sata. A dio sata se sastoji od dvije teme koje djeluju na jednu skupinu mišića različito i glavni B u kojem se obično provodi neka štafetna ili elementarna igra. U završnom dijelu sata se provodi mirnija igra, ples ili razgovor kako bi se djetetov organizam smirio i vratio u prvobitno stanje prije sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Struktura sata tjelesnog vježbanja je ista kao kod sata tjelesne i zdravstvene kulture, s time da su prilagođeni određenom sportu za koje je dijete pokazalo interes. Obično se u takve aktivnosti upisuju djeca starije dobne skupine.

3. IGRA

Temeljna i osnovna aktivnost kojom se dijete susreće i bavi je igra. Kroz igru dijete usvaja nova znanja i utvrđuje usvojena. Djetetov razvoj potiče i razvija na različitim razinama kao što su, razvoj socijalnih, govornih, kognitivnih, emocionalnih i motoričkih vještina i znanja. Razvija i ojačava djetetovo samopouzdanje i njegovu želju za usvajanjem novih znanja, novih igara, socijalnom interakcijom i socijalnim vještinama. Razvija djetetovu želju i potrebu za druženjem. Potiče njegovu maštu i želju za istraživanjem. Dijete vodi kroz odrastanje, od samog rođenja pa sve do polaska u školu, pa i kroz školske dane (Günther, 2007).

Igrom dijete razvija finu motoriku, centar za opažanje detalja, potiče koncentraciju i djetetovu usmjerenost na zadatak. Da bi se igrom moglo primjereno utjecati na određeni dio djetetovog razvoja, igra mora biti prilagođena djetetovim sposobnostima, njegovoj biološkoj i kronološkoj dobi, zdravstvenom statusu i spolu djeteta, stanju i razini antropoloških obilježja i razini motoričkih znanja i postignuća. Da bi aktivnost bila provedena uspješno, djetetove želje, potrebe i interesi moraju biti zadovoljeni.

3.1. PODJELA I VRSTA IGRE

Kako se dijete razvija, razvija se i njegova potreba za igrom, a što je dijete zrelije to je i njegova igra zahtjevnija, oblikovanija, funkcionalnija. Djetetovim razvojem razvija se i njegov centar za motoriku te je djetetu bitno pružiti zahtjevnije zadatke kako bi mu bili zanimljiviji i efikasniji.(Neljak, 2009).

Funkcionalna igra se javlja u ranom djetinjstvu, oko osmog mjeseca djetetovog života, dijete se igra novim funkcijama koje sazrijevaju, motoričkim, osjetilnim, perceptivnim i emocionalnim. Javlja se socijalna interakcija, dijete primjećuje svoj utjecaj na okolinu, emocionalno i fizički. Svojim emocijama, osmijehom, suzama i, mrštenjem priziva pažnju druge osobe. Svojim emocijama utječe na samo na osobe, a fizičkim djelovanjem i na osobe i na predmete. Tu dijete predmete hvata, gura, baca, usvaja njegovu materiju i funkciju. Ta se vrsta igre postupno smanjuje djetetovim sazrijevanjem oko druge godine njegovog života, a njenim smanjivanjem rastu stvaralačke igre i igre pravilima.

Stvaralačke igre djeca sama izmišljaju, i često se u toj kategoriji djeca igraju ulogama. Mlađa djeca se igraju oponašanjem zvukova pojedinih predmeta, životinja, pojava… Djetetovim razvojem, razvija se i njegova igra, pa ona postaje složenija, dobiva početak, tok i kraj, postaje obogaćena pravilima i ulogama.

U stvaralačku kategoriju uvrštena je i igra dramatizacije koja je obogaćena različitim materijalima i predmetima, tu dijete usavršava govor i izričaj, usvaja nove riječi, potiče maštu, želju za socijalizacijom i druženjem. Tu igra zahtjeva različite kostime koje djeca mogu sama izraditi ili urediti već postojeće. Djeca se igraju na način da glume, pretvaraju se da su druge osobe ili životinje, ali i bića iz mašte (vile, vilenjaci, divovi, vještice…). Djeca interpretiraju događaje koje su vidjeli u svojoj okolini ili u medijima. Npr. igraju se frizera, doktora, trgovine, šetaju psa, kuhaju itd.

Također, konstruktivne igre su bitna sastavnica stvaralačkih igara. Tu dijete razvija finu motoriku, percepciju, potiče maštu i kreativnost. Dijete samo stvara i izrađuje igračku i igru. Postojećim materijalima daje novu svrhu, oblikuje kocke u cvijet, kuću, automobil, kutiju prenamijeni u kuću za lutke, itd.

Igre s pravilima su igre u kojima se zadatak rješava kroz određena pravila koja se moraju poštivati. Takve igre mogu biti naslijeđene ili izmišljene. Tu spadaju različite zagonetke, kola, igre lovice, skrivača itd. Mogu biti pokretne (praćene riječima, pjesmom, i obično im je zadatak razvijanje određene tjelesne sposobnosti) i didaktičke (utječu na djetetov spoznajni razvoj, zadatak ima pravilo i cilj).

3.2. PRIMJERENE IGRE ZA DJECU RAZLIČITE DOBI

Djetetovim razvojem mijenjanju se i usavršavaju njegove sposobnosti i mogućnosti. Dijete traži zahtjevnije zadatke kako bi se moglo i dalje razvijati. Stoga, nisu sve igre primjerene djeci svih dobi. Djeci mlađe dobne skupine primjerene su igre jednostavne sadržajem i pravilima. Toj dobnoj skupini rezultat nije toliko bitan, koliko je bitan sam proces i tok kako je dijete došlo do rezultata. Tu je djetetu bitno da igra ima dovoljno kretanja (trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, puzanje…).

Igre za dijete srednje dobne skupine su još uvijek jednostavne, sadržaj i pravila nisu zahtjevni, ali se moraju poštivati i to vrijedi za sve sudionike igre. Tu su djeca već iskusnija pa ih zanimaju igre traženja, skrivanja, hvatanja i slično.

Djetetu starije dobne skupine se mogu ponuditi zahtjevnije igre. Kretanja su složenija jer je dijete već upoznato da igra ima sadržaj, smisao i cilj. Tu djeca vole igre s preprekama, igre skrivača, lovice s različitim pravilima.

Da bi aktivnost tj. igra bila uspješna najvažnija je organizacija, dijete mora biti upoznato sa igrom i cijelom njegovom materijom. Mora poznavati pravila, potrebno mu je igru prikazati prvo govorno, a potom i demonstrirati, a ako se igra ne odvija tokom kojim bi trebala potrebno ju je zaustaviti radi dodatnih pojašnjenja. U igri trebaju biti uključena sva djeca, pa i povučena, sramežljiva, slabije razvijena. Niti jedno dijete se ne smije osjetiti izolirano i sputano. Svu djecu treba poticati na socijalizaciju, interakciju i aktivnost. Treba poticati njihovo stvaralaštvo, maštovitost i kreativnost. Treba dopustiti djetetu da već postojanu igru usavrše nekim svojim pravilima i načinima izvođenja.

4. ULOGA IGRE U TJELESNOM VJEŽBANJU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Uz igru je svako novo usvajanje znanja djeci zanimljivije. Kroz igru se djeca opuštaju i otvaraju, pokazuju svoju samostalnost, inovativnost i maštovitost. Isto kao i tjelesno vježbanje, igra može biti statična i dinamična. Zahtjeva nit povezanih kretnji, koncentraciju, usmjerenost, pažnju. Kineziološka igra je podijeljena u nekoliko skupina, a to su spontane ili biotičke igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima.

Spontane ili biotičke igre se javljaju prve u najranijoj dobi djeteta kada dijete prepoznaje pokrete i njihov utjecaj. Igre pretvaranja se počinju pojavljivati nakon faze spontane igre oko druge godine života do 4. ili 5. godine života, a s polaskom u školu one polako nestaju. To su igre kojima se djeca uživljavaju u nečiju osobnost, razvijaju kreativnost i rješavaju različite zadatke i probleme. Igre stvaranja se javljaju u trećoj godini života i opstaju kroz ranu školsku dob. U toj igri djeca koriste predmete i daju im novu svrhu, tu su uvrštene igre s kockama, rezanje, lijepljenje itd.

Igre s jednostavnim pravilima se postupno provode nakon pete godine života. Tu se igraju već poznate igre s pravilima, ograničenima i s određenim ciljem. Igre sa složenim pravilima se pojavljuju netom pred polazak u školu, jer djeca pokazuju interes za složenijim igrama kao što su graničar, nogomet, čovječe ne ljuti se, igre kartama…

4.1. PRIMJERI IGARA

Mlađa skupina (Neljak, 2009)

BALONI U ZRAKU: svako dijete ima svoj balon i trčeći se kreće po igralištu nastojeći održati balon u zraku. Cilj je držati balon čim duže u zraku. Dijete čiji balon dotakne pod ispada iz igre, a pobjednik je dijete koje posljednje ostane.

KIPOVI: djeca slobodno trče uokolo. Jedno dijete lovi i uhvaćeno dijete se pretvara u kip. Uhvaćeno dijete tj. kip ostaje tako stajati u mjestu dok ga netko od ostale djece ne pokrene na način da optrči oko njega. Igra traje dok lovac ne ukipi sve igrače.

GDJE JE MOJ PAR: djeca trče po igralištu u raznim smjerovima. Na znak voditelja igre svaki od njih brzo traži svog para. Tko ostane bez para mora izvršiti neki zadatak, na primjer: 5 čučnjeva. Na drugi znak voditelja igre parovi se raspadnu i igra se nastavlja.

LOVAC I MEDVJEDIĆI: medvjedići hodaju četveronoške po igralištu po kojem su postavljeni obruči na stalku. To su medvjeđe spilje. Na znak trube svi medvjedići se nastoje što prije sakriti u spilju da ih ne nađe lovac. Ako lovac nađe kojeg medvjedića, zamjenjuju ulogu.

JEŽEVA KUĆICA: djeca se formiraju u krug, raskorače i dodiruju se stopalima. Jedno dijete je jež i bježi od lisice. Dijete kojem se jež provukao kroz noge u kućicu postaje ježom i nadalje bježi od lisice i spašava se ponovno ulaskom u neku od kućica. Ako lisica uspije uhvatiti ježa, tada se uloge mijenjaju.

LISICA I ZEČIĆI: jedno dijete je lisica, a ostali su zečevi. Lisica se kreće četveronoške i hvata zečiće, a zečići od nje bježe skačući u čučnju. Kada lisica uhvati jednog od zečeva, mijenjaju uloge.

PTIČICE U GNIJEZDU: po igralištu se rasporedi onoliko obruča koliko ima djece, a ti obruči predstavljaju gnijezda. Djeca su ptičice i lete po igralištu. Kada voditelj poviče „jastreb“ sve ptičice odlete do svojih gnijezda i sunožno skoče u nj. voditelj (jastreb) doleti, vidi da su sve ptičice u gnijezdu i opet odleti. Sve ptičice sunožno iskoče iz gnijezda i ponovno lete po igralištu.

Srednja skupina (Neljak, 2009)

ZEČEVI I MRKVA: svi igrači „zečevi“ formiraju veći krug. U njegovoj sredini stoji voditelj „mrkva“. Na njegov znak zečjim poskocima svi pojure prema „hrani“. Tko prvi uspije za nagradu dobiva bombon.

RUDNIK ZLATA: Na neugaženi snijeg voditelj pobaca kamenčiće obojane žutom bojom. Ono dijete koje u određenom vremenu pronađe više „zlatnih kamenčića“ pobjeđuje.

NAGAZI SJENU: jedno je dijete lovac i njegov je zadatak nagaziti sjenu drugog djeteta. Ostala djeca bježe od njega. Kad nagazi sjenu drugog djeteta uloge se mijenjaju.

NEOBIČAN DVORAC: djeca se podijele u grupe. Zadatak im je da od pronađenih predmeta u prirodi (grančica, šišarki, kamenčića, kora od drveta itd.) izgrade dvorac. Nakon određenog vremena bira se najneobičniji, najljepši, najoriginalniji dvorac.

SPAS SKOKOM U SNIJEG: djeca se podijele u manje grupe i slobodno trče po snijegu držeći se za ruke. Jedna grupa lovi, a ostali se spašavaju na način da skoče u duboki snijeg. Ako se ne uspiju spasiti, oni nastavljaju loviti.

ČIJA JE GRUDA VEĆA? : djeca stoje u neugaženom snijegu i na znak naprave grudu koju kotrljaju kroz snijeg. Nakon isteka vremena grude se pregledavaju i najveća se proglašava pobjedničkom.

ŠTAFETA STONOGA: djeca se podijele u grupe i stanu u kolonu. Jedan od drugog su udaljeni za jedan korak. Stoje iza startne crte raskorače i predklone se, a prvi iz kolone podupre se rukama o svoje noge, a ostali uhvate za pete dijete ispred sebe. Na znak, svaka kolona krene prema cilju. Pobjeđuje grupa koja prva dođe do cilja, a da pri tome nije prije prekinula kolonu.

Starija skupina (Neljak, 2009)

TRČANJE U JATIMA: djecu podijelimo u skupine „lastavice“, „rode“ i „divlje patke“. Svako jato ima svojeg vođu i trči za njim po određenom prostoru. Vođa sam izabire smjer trčanja.

KOTRLJANJE KROZ VRATA: djeca se postave u parove, jedno nasuprot drugom. Između svakog para djece nalazi se dječja stolica. Svaki par ima loptu, koju kotrljaju jedan drugome između nogu stolica.

KUGLANJE LOPTOM: postavimo devet dječjih čunjeva. Na udaljenosti od dva metra povučemo crtu. Od te crte djeca gađaju. Svako dijete tri puta kotrlja loptu, pobjeđuje ono dijete koje u tri gađanja sruši najviše čunjeva.

GLAZBENE STOLICE: stolice se poslože u krug tako da su im naslonjači okrenuti prema unutra. Djeca stoje ispred njih. Voditelj pušta glazbu, i dok čuju glazbu djeca se u ritmu kreču u krug oko stolica. Kad glazba stane trebaju brzo sjesti na stolicu. Dijete koje nije uspjelo

sjesti na stolicu ispada iz igre, a voditelj povlači jednu stolicu i ponovno pusti glazbu. Igra traje dok ne ostane samo jedna stolica i jedno dijete.

GLAVA HVATA REP: djeca stoje u formaciji kolone. Igraču ispred sebe stave ruke na ramena. Prvo dijete u koloni je „glava“, a zadnje „rep“. „Glava“ pokušava uhvatiti „rep“, ali on izmiče. Uspije li „glava“ uhvatiti „rep“, on ispada iz igre.

RODA I VRABAC: djeca stoje slobodno raspoređeni po prostoru. Kada voditelj kaže „roda“, svi stanu na jednu nogu, a kada kaže „vrabac“ rukama oponašaju let ptice.

POPLAVA: djeca stoje na strunjači koja predstavlja otok, a oko njih je more. Kad zapuše jak vjetar podigne valove i na znak voditelja koji poviče „poplava“ djeca se moraju spasiti penjanjem na neki viši predmet od strunjače (klupica, sanduk, ljestve…). Nakon što se popnu voditelj proglasi prvog i posljednjeg i igra se nastavlja.

5. KAKO POTAKNUTI DJECU NA TJELESNO VJEŽBANJE UZ IGRU

Bezbroj je načina kako dijete potaknuti na igru, npr. samim puštanjem djetetu zanimljive glazbe ono se počinje gibati uz nju, na taj način možemo poučiti dijete nekim novim plesnim koracima, ples uz pravila, igre koje prate dinamiku i ritam glazbe. Igre mogu biti i tematske pa se protezati i kroz druge aktivnosti, npr. likovni. Također djecu možemo potaknuti čitanjem priče, pa na osnovu te priče izmisliti igru. Vježbe i igre mogu biti inspirirane godišnjim dobima, blagdanima, maškarama itd. Inspiracija za aktivnost može biti i sportski događaj, nogometna ili rukometna utakmica, natjecanje u plesu, olimpijada, natjecanja u atletici itd. Prikazivanjem djetetu npr. natjecanje u skoku u dalj, na djetetu zanimljiv način, i samo će izraziti želju da se okuša u takvoj disciplini. Često zbog uzbuđenosti okoline vezano uz određenu utakmicu i djeca pokazuju interes za istu, pa npr. pred važnu rukometnu utakmicu, i oni spontano za vrijeme slobodne igre, organiziraju rukometnu utakmicu. Mnoge igre su popraćene brojalicama, pa usvajanjem riječi brojalice djetetu se može prikazati i igra ili ples vezana uz istu, ali se mogu i izmisliti i novi pokreti koji prate brojalicu ili obrnuto. Npr. Repa seljaka Horvata: djeca stoje na ograničenom prostoru za igru, a pored tog prostora je označena gredica za repu. Jedno dijete glumi seljaka Horvata. Svi zajedno govore:

Seljače Horvate, repa je tvoja
Neobično sitna i blijedih boja.
Ne uspijeva u tvome vrtu baš,
Moraš uzgojiti veću repu znaš!

Nakon brojalice se svi razbježe, a seljak Horvat ih lovi. Djeca ne smiju preći granicu prostora za igru. U označenu gredicu za repu, dijete koje je ulovio seljak Horvat, čučne i postane repa. (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

Promjenom okoline otvaraju se mnoge različite mogućnosti za organiziranjem aktivnosti, sama ponuda neustaljenih i nesvakodnevnih materijala, u odgajateljima i djeci budi maštu i kreativnost. Sama šetnja, izlet, odlazak na bazen, more, rijeku, jezero, odlazak u šumu ili na livadu, pruža pregršt ideja za osmišljanje novih igara i vježbi, a i spajanje igre i vježbe.

5.1. IGRE I VJEŽBE U VODI

Vježbati i igrati se ne moramo samo u dvoranama, sobama, na igralištima, vježbati i igrati se može i u vodi (u moru ili bazenu). Tu djecu možemo potaknuti različitim didaktičkim sredstvima kao što su lopte različitih veličina, težina, materijala, obruči, plivajuće i potapajuće igračke, stalci, spužve, maske i naočale za plivanje itd. U vodi se djeci može ponuditi veliki niz različitih vježbi, čak i vježbe koje djeca rade u dvorani, isto tako ih mogu raditi i u vodi kao npr. čučnjevi, stoj na jednoj nozi, skakanje, hodanje, trčanje… Sve djetetu poznate aktivnosti biti će zanimljive odrađuje li ih u vodi zbog samog otpora vode.

Igrati se dijete može samo, u paru ili u grupi. Djeca se mogu igrati već poznatih igara kao što su različite varijante lovice, tenis, graničar, dobacivanje, hvatanje i bacanje lopte na različite načine, natjecateljske igre trčanja/plivanja, štafetne igre s različitim plutajućim preprekama, povlačenje konopa, pronalaženje predmeta na dnu bazena. Samo skakanje, hodanje, trčanje naprijed, nazad, u stranu ili u krug, djetetu će biti zanimljivo i inovativno jer sve aktivnosti koje već dobro poznaje, u vodi se izvode skroz drugačije.

Izborom bazena ili mora kao mjesta za izvođenje aktivnosti, potrebna je prvenstveno temeljita priprema odgajatelja i djeteta, treba paziti na dubinu vode i djetetovo poznavanje vode. Nije nužno potrebno da dijete zna plivati budući da bi se aktivnosti s djecom predškolske dobi trebale ipak obavljati u bazenima s nižom razinom vode ili u plićem predjelu mora. Bitno je paziti na djetetovu dob, jer nisu sve igre i aktivnosti prigodne za djecu svih dobnih skupina. Također samo trajanje aktivnosti ovisi o djetetovoj dobi. Aktivnost djeteta mlađe dobne skupine (od tri do četiri godine) traje do 15 minuta, srednje dobne skupine (od četiri do pet) do 20 minuta i starije dobne skupine (od pet do sedam godina) do 30 minuta (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

5.1.1. PRIMJERI DIDAKTIČKIH POMAGALA ZA IZVOĐENJE AKTIVNOSTI U VODI



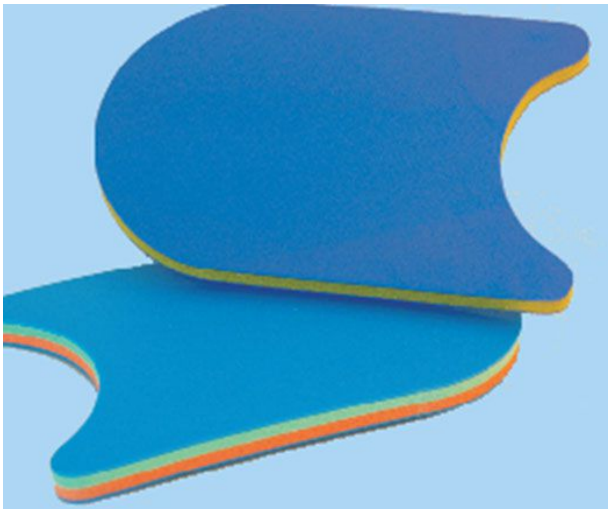
Slika 5. Lopte na napuhavanje

Lopte su inače u većini dječjih aktivnosti nezaobilazno sredstvo, djeca ih vole i najčešće upotrebljavaju, pa tako i u vodi se koriste različite vrste lopti. Lopte se mogu razlikovati veličinom, težinom i materijalom, ali i namjenom.



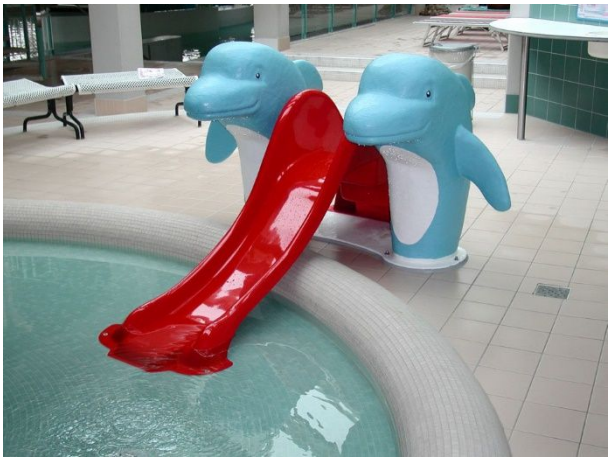
Slika 6. Spužve za plivanje

Spužvaste savitljive tube se koriste za prilagodbu djeteta na vodu i kretnje u vodi, te opuštaju dijete na plutanje na vodi. Također postoje različite varijante korištenja ovih tubi, postoje i spajalice različitih veličina pa djeca mogu tube spajati u različite oblike i konstrukcije, ili ih voditelj može spojiti kao konstrukciju za različite igre, vježbe…



Slika 7. Daske za plivanje

Iz sigurnosnih razloga, najčešće se koriste daske izrađene od pjenaste mase. Daske se koriste prilikom djetetovog upoznavanja sa vodom. Sa daskom dijete se upoznaje s prvim koracima plivanja, usvaja materiju vode, otpornost, plovnost, te uči kako se kretati po površini vode.



Slika 8. Tobogan

Tobogan služi kao sredstvo zabave, ali i kao sredstvo za otklanjanje straha od vode. Može biti izrađen od različitih materijala kao što su PVC, tvrda plastika ili može biti na napuhavanje. Tobogan se može postaviti uz rub bazena ili u bazen u kojem je razina vode nešto plića. Za djecu predškolske dobi, dužina tobogana ne bi trebala prelaziti 5 m, a kosina bi trebala biti blaža nego kod tobogana postavljenih u parku. Njime se djeca prilagođavaju skakanju i uranjanju u vodu.



Slika 9. Mreža za prebacivanje lopte



Slika 10. Obruč za košarku



Slika 11. Plutajući stalak za obruče

Plutajuća mreža za odbojku, koš za košarku, gol za nogomet, različite konstrukcije i stalci za obruče, se koriste kako bi se povećala djetetova zainteresiranost za aktivnosti i igre u

vodi. Mogu biti različitih materijala, oblika, mogu biti plutajuće ili neplutajuće. Igra može biti spontana ili organizirana. Sredstva mogu poslužiti u poligonu, ali i u natjecateljskoj igri.



Slika 12. Plastične kantice, čunjevi i posudice za igru u vodi

Za samo opuštanje djeteta u igru u vodi, dobro je upotrijebiti i igračke od materijala otpornih na vodu kao što su različite kantice, posudice, čunjevi, boce itd. Djetetu su zanimljive samom bojom, oblikom i svrhom. Tu dijete usvaja osnove obujma i težine. Pretakanjem vode iz jedne posudice u drugu, točenjem, izlijevanjem vode nazad u bazen/more dijete se opušta i zaboravlja na strah od vode. Također, ako se dijete nalazi u moru u posudice može stavljati i manje kamenčiće, školjke, pijesak.



Slika 13. Narukvice za plivanje

Narukvice se koriste iz sigurnosnih razloga. One se navuku djetetu na ruke u predjelu nadlaktica. Pružaju djetetu stabilnost i sigurnost u vodi.



Slika 14. Plivačke naočale

Plivačke naočale ili maske koje pokrivaju oči i nos, koriste se radi bolje vidljivosti pod vodom i za zaštitu djetetovih očiju od slane vode ili kemikalija koje održavaju bazen čistim.



Slika 15. Plivačka kapa

Koriste se iz higijenskih razloga i da djetetova kosa ne smeta djetetu u vodi. Kape pomažu voditelju i iz praktičnih razloga, kad podijele djecu u grupe, po kapama ih mogu prepoznati. Kape mogu biti različitih boja i šara, te od različitih materijala kao što su elastin, silikon, poli ester, likra, lateks…

5.1.2. PRIMJERI IGARA

KAKO SE KREĆU VODENE ŽIVOTINJE: Igra se odvija tako da djeca oponašaju kretnje pojedinih životinja. Djeca stoje u krugu i isprobavaju različite pokrete. Poželjno je da djeca ili odgajatelji (voditelji) izmisle nove životinje. Dijete izmisli životinju i pokret, a ostala djeca ga prate i imitiraju. Npr.:

Leđni plivač: hodati praveći rukama kružne pokrete prema natrag.

Vodeni trkač: hodati na prstima.

Teturajući kukac: trčati u cik-cak liniji.

Potočna pastirica (ptica): ruke držati na leđima i lagano poskakivati, tako da se i ruke miču gore – dolje.

Pokretač valova: rukama u zraku oponašati linije vala.

Puž koji srče: puzati po podu i glasno srkati.

Kopač mulja: rukama i nogama kopati po „mulju".

Okretač lišća: brzo se vrtjeti ukrug (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

PUN POGODAK: U krug ili četverokut se postavi 12 do 15 plastičnih boca. Jedna boca se do pola napuni vodom. Zadatak je da djeca, vodenim balonima, pokušaju srušiti sve boce osim one napunjene vodom. U slijedećem zadatku, djeca pokušavaju pogoditi samo onu bocu u kojoj je voda (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

IZGRADNJA BAZENA: Djeca se podijele u manje grupe. Zadatak je izgradnja bazena npr. najvećeg, najljepšeg, najsmješnijeg… Za izgradnju imaju npr. 30 minuta vremena. U određenom vremenskom periodu, djeca manjim i većim kamenjem izgrade bazen, pa kad istekne vrijeme se izabire najbolji (Neljak, 2009).

PRENOŠENJE MORA DO BAČVE: Djeca formiraju kolone. Prvi u koloni posjeduje kanticu s kojom zagrabi mote i predajući je iz ruke u ruku slijedećem u koloni nastoje napuniti bačvu s morem koja se nalazi na udaljenosti od npr. 5 metara. Zadatak je izvršen kad je bačva puna, a pobjednička ekipa je ona koja je to najbrže učinila (Neljak,2009).

VEZIVANJE KRPICA ZA RUB PLIVALIŠTA: Svaka grupa posjeduje nekoliko krpica. Zadatak je plivati (ili hodati ako djeca ne znaju plivati) do kraja plivališta i zavezati

krpicu za postavljeno uže. Pliva se pojedinačno, a slijedeće dijete u grupi može krenuti tek kada se dijete prije vrati do starta (Neljak, 2009).

BAL NA VODI: Djeca se podijele u grupe i formiraju se u krug. Uz glazbu izvode pokrete u stajanju, čučnju ili plutajući na leđima, tako da pokrete povezuju u koreografiju od nekoliko elemenata (Neljak, 2009).

TRKA U VODI: Djeca stoje u vodi do koljena. Na znak pretrče ili preplivaju do cilja koji se nalazi u dubljoj vodi. Nakon dodira oznake na cilju, vračaju se natrag. Pobjednik je dijete koje to učini prvo (Neljak, 2009).

ŽABLJI SKOKOVI U MORU: Djeca stoje u plitkom dijelu mora do visine koljena. Na znak, skačući kao žabe obilaze oko voditelja i vraćaju se natrag na startnu poziciju (Neljak, 2009).

MEDUZA: Djeca stanu u krug i uhvate se za ruke, u sredinu se stavi lopta (meduza), povlačenjem i guranjem suigrača se pokušava postići da jedan od igrača dotakne „meduzu“. Tko dotakne meduzu ispadne iz igre (Günther, 2007).

OBARANJE BOCA: Svaki igrač treba imati svoju bocu. Svatko napuni svoju bocu vodom i označi je da bi se znalo čija je (ali bocu ne zatvaraju čepom nego je puštaju otvorenom). Boce se postave na crtu, i označi se još jedna crta da djeca stanu iza nje. Loptama pokušavaju pogoditi bocu od suparnika, a čija boca bude prevrnuta vlasnik mora što prije doći do svoje boce i ispraviti je, da se iz nje što manje vode izlije. Kad boca ostane prazna njezin vlasnik ispada iz igre. Ovu igru je sigurnije igrati na plaži jer na bazenu pod bude sklizak od vode pa postoji opasnost da se djeca prilikom trčanja poskliznu (Günther, 2007).

5.2. IGRE I VJEŽBE U ŠUMI

Izborom šume kao novom lokacijom za organiziranje aktivnosti potrebno je prvo informirati djecu o samom izgledu šume, o flori i fauni, prednostima i opasnostima kojima se može susresti u šumi. Naravno, sam odlazak sa djecom u šumu treba biti organiziran na sigurnijem predjelu šume, već poznatom i uhodanom rutom, te na preglednim i označenim stazama.

U šumi se mogu organizirati poligoni sa već prirodno postavljenim preprekama kao što su debla, grane, panjevi. Prepreke može postaviti i sam odgajatelj, npr. od češera napraviti krug, crtu, kvadrat, također i od manjih grana, kamenčića, divljih kestena se mogu napraviti prepreke. Šišarke ili grančice mogu poslužiti i kao štafeta kod štafetnih igara. Preko srušenih debla koja su stabilna i sigurna djeca mogu prelaziti kao preko grede i na taj način razvijati centar za ravnotežu, na panju mogu stajati na jednoj nozi, skočiti na panj pa skočiti na tlo, također sam panj može poslužiti i u igri da dijete optrči krug oko panja, ili da spusti štafetu na panj.

Boravkom u prirodi na svježem zraku, gdje dijete može biti spontano i opušteno, ono je ispunjeno i sretno, sama aktivnost ima više pažnje i poticaja, rađaju se nove ideje i prijedlozi. Dijete i odgajatelj se prepuštaju svijetu kreativnosti i prirodnim materijalima. A nazad u vrtić se vraćaju sretni i ispunjeni, puni novih znanja i doživljaja. Putem se dijete upoznaje sa florom i faunom, upoznaje nove biljke i manje životinje koje nije u prilici vidjeti svaki dan u gradu.



Slika 16. Boravak djece u šumi



Slika 17. Igra u šumi (Günther, 2007)

5.2.1. PRIMJERI IGARA

ŠTAFETA S CJEPANICAMA: Za utrku se pronađu okrugle, ne prevelike cjepanice, koje se mogu dobro kotrljati po tlu. Djeca se podijele u grupe. Na znak prvo dijete u grupi počinje kotrljati cjepanicu do cilja i natrag, zatim je uzima drugi član i tako redom. Pobjednička grupa je ona čiji se članovi prvi izredaju u guranju cjepanice (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

BALANSIRANJE KAPICE: Za igru je potrebno prikupiti žirove s kapicama. Djeca pažljivo odvoje kapice. Na startnoj crti određene staze nalazi se posuda s kapicama, a na crti cilja se nalazi posuda u kojoj je zemlja i na vrh zemlje se stave žirovi. Djeca se podijele u grupe. Na znak balansiraju kapicu na čajnoj žličici, na glavi, na listu ili na neki drugi način. Zadatak je da dođu do cilja, a da im putem ne ispadne kapica žira. Kada dođu do cilja, kapicu stave na žir u posudi. Potom se brzo vračaju do starta kako bi drugo dijete moglo krenuti. Igra je gotova kada se na sve žirove stave kapice (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

PTIČICE U GNIJEZDA: Na tlu se označe krugovi, gnijezda. Djeca su ptičice koje skaču iz gnijezda u gnijezdo – jednonožnim i sunožnim odrazom (Neljak, 2009).

MEDO I OSE: Jedno dijete je „medo“ i on spava, ostala djeca su ose. Ose bockaju medu dok se on ne razljuti i počne ih hvatati. Medo lovi ose dok ih ne ulovi sve. Posljednja uhvaćena osa mijenja ulogu s medom i igra se ponavlja (Neljak, 2009).

GUSJENICA: Djeca formiraju kolone koje se postave iza startne linije. Svaki igrač uhvati oko struka igrača ispred sebe. Na znak svi potrče do okretišta, zaobiđu ga i vrate se na start. Pobjeđuje ona grupa koja je prva bez da joj se raspala gusjenica došla do cilja. U slučaju da gusjenica pukne, svi se igrači moraju vratiti na start i od tuda ponovno krenuti (Neljak, 2009).

DRVCE SELI SE: Jedno dijete lovi, a druga su djeca drvca. Svako si dijete nacrta na podu krug i u njega stane. Dok je dijete u krugu ne može biti ulovljeno, a kad dijete koje lovi vikne, „Drvce, seli se!“, svi moraju potrčati i pronaći si novi krug. Koje dijete bude ulovljeno postaje lovac (Günther, 2007).

OGLED NA PANJEVIMA: Potrebno je pronaći dva panja koji su blizu jedan drugome. Djeca se popnu na panj i da im se u ruke konop. Povlačenjem, trzanjem i opuštanjem konopa treba protivnika izbaciti iz ravnoteže. Ono dijete koje skoči na tlo je izgubilo (Günther, 2007).



Slika 18. Igra u šumi

5.3. IGRE I VJEŽBE NA LIVADI

Livada djetetu pruža najveću slobodu i sigurnost, što se u većini slučajeva može i očitati iz dječjih likovnih uradaka gdje dijete obično crta kuću, sunce i livadu sa cvijećem. Na livadi dijete može opušteno trčati, skakati, pa i vikati. Može istraživati cvijeće i kukce, ali i najvažnije, može se slobodno igrati. Pored dvorane, livada je najčešći izbor odgajatelja za organiziranje igre i sata tjelesne i zdravstvene kulture, jer se na livadi mogu odrađivati gotovo sve vježbe kao i u dvorani. Tu djeca mogu igrati već dobro im poznate igre kao što su lovice, graničar, nogomet, ali mogu se organizirati i različite utrke, poligoni i štafetne igre.



Slika 19. Boravak djece na livadi



Slika 20. Igra na livadi

5.3.1. PRIMJERI IGARA

TRAŽENJE PARA: Djeca su podijeljena u parove i drže se za ruke. Na dogovoreni znak se razdvajaju i slobodno trče po prostoru. Na znak „tražite para“ svaki nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred voditelja držeći se za ruke (Neljak, 2009).

TKO ĆE PRIJE: Na tlu je postavljen konop. Djeca su podijeljena u dvije grupe, jedna grupa u koloni stoji na jednom kraju konopa, a druga na drugom. Na znak voditelja trebaju zamijeniti mjesta. Početni stav može biti: stajanje, sjedenje, ležanje, čučanje itd. igra se može otežati različitim zadatcima, npr. da poskakuju kao vrapčići, trče kao psi i sl. Pobjednička grupa je ona koja prva formira početnu kolonu na drugom kraju konopa (Neljak, 2009).

IZMAKNI VIJAČI: Voditelj se nalazi u sredini kruga i ima dugu vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Voditelj vrti vijaču po podu, a djeca joj se moraju izmaknuti. Ono dijete kojeg vijača dotakne ispada iz igre. Pobjednik je dijete koje je najduže uspjelo izmicati vijači (Neljak, 2009).

ČUPANJE TRAVE: Djeca glume livadne patuljke koji pomažu seljacima kositi travu. Oni čupaju travu za životinje u štali. Na različite načine isprobavaju kako čupati i prenositi travu, npr. rukama (samo lijevom ili samo desnom rukom, ili objema rukama), nogama tj. nožnim prstima. Travom pune kantu ili košaru, te prenose do određenog cilja, na različite načine (npr. balansiranjem na glavi ili leđima) (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

PRVI PTIČJI LET: Djeca čuče na tlu i glume ptiće, isprva mirno čuče, pa počnu pomalo mahati krilima. Nakon nekog vremena let može započeti, pa ptići napuštaju gnijezdo raširenih krila. Djeca ustaju, raširе ruke u odlete. Ako se dva ptića previše približe jedan drugom, dotaknu se krilima i padaju na zemlju. Nakon svakog dodira djeca trebaju nakratko pasti na zemlju, ali i brzo ustati, te nastaviti let. Dolazi ljetno nevrijeme; ptići traže zaštitu jedno od drugog: sva djeca sjednu na klupu i stisnu se jedno uz drugo. Kad nevrijeme prođe, ptići polete visoko u zrak: djeca hodaju na prstima (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

KUKURUZNA ŠTAFETA: Za ovu igru potrebno je napraviti polje kukuruza. Na tlo treba postaviti kamenčiće i štapove. Djeca glume kuniće i postavljene prepreke ili obilaze ili

preskaču. Potom se odrede dvije grupe i odrede dvije paralelne staze. Svaka grupa dobije po klip kukuruza kao štafetu. Na znak za početak prvo dijete svake grupe počne skakutati do kraja staze i natrag, te predaje štafetu slijedećem djetetu u nizu (Lohf, Bestle-Körfer i Stollenwerk, 2014).

ŽIVOTINJSKA ŠTAFETA: Štapom se podijeli udaljenost između startne crte i okretišta na dva dijela. Prvu polovinu staze djeca trebaju skakati kao žabe, drugu visoko podignute glave kao žirafa, nakon okretišta nazad se vraćaju unatraške kao rak do prve polovine, a do startne linije kao pauk na sve četiri prema naprijed. Slijedeće dijete može krenuti tek kada prethodnom dotakne rukom nogu. (ovisno o odgajateljevoj mašti u igri se mogu oponašati i druge životinje, npr. lav, slon, majmun, klokan, zec itd.) (Günther, 2007).

UTRKA U VREĆAMA: Svako dijete dobije vreću, i potom svi stanu na startnu crtu. Nakon signala djeca počinju skakati u vrećama do cilja (Günther, 2007).



Slika 21. Utrka u vrećama



Slika 22. Igra s loptom

6. ZAKLJUČAK

Najveću ulogu u svim aktivnostima ima upravo odgajatelj. Njegova spremnost i maštovitost za organiziranjem djetetu zanimljive aktivnosti je najvažnija. Djetetova potreba za stalnim kretnjama i tjelesnim aktivnostima, pa i igrom ne smije biti zanemarena. Dijete se treba upoznati s novim načinima izvođenja vježbi, a najzanimljivije je upravo kroz igru. Igra i tjelesno vježbanje zajedno stvaraju savršenu simbiozu koja zadovoljava sva područja djetetovih interesa i potreba. Što se tiče lokacije, može biti organizirana bilo gdje, u šumi, na livadi, na plaži ili na bazenu, u dvorani ili na igralištu, pa i u sobi gdje djeca borave. Već izmišljenih i poznatih igara ima mnogo, ali uvijek ima prostora za osmišljanje novih i zanimljivih igara.

Djeca sama daju ideje i prijedloge, treba ih samo slušati i prilagoditi u pravu aktivnost. Već postojane igre se mogu doraditi, ili na temelju njih izmisliti nove. Poticaj na aktivnost može biti glazba, pjesma, priča, film, ali i različita didaktička sredstva i pomagala. Poticaj na aktivnost se može pronaći i u trenutku dolaska na određeno mjesto, kao što je npr. šuma koja pruža pregršt ideja za vježbe i igre. S velikom dječjom maštom i maštom odgajatelja, igre i tjelesno vježbanje mogu djetetu pružiti sretno, ispunjeno i zdravo djetinjstvo i odrastanje.

7. LITERATURA

1. Findak V. i Delija K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.* Zagreb: Edip
2. Findak V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju.* Zagreb: Školska knjiga
3. Prskalo I. (2004.) *Osnove kineziologije.* Petrinja: Visoka učiteljska škola
4. Neljak B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta
5. Šagud M. (2002.) *Odgajatelj u dječjoj igri.* Zagreb: Školske novine
6. Duran M. (2001.) *Dijete i igra.* Jastrebarsko: Naklada Slap
7. Dunnia Pol Cezareo A. (2007.) *Igrom i smijehom kroz djetinjstvo.* Rijeka: Dušević & Kršovnik
8. Virgilio S. (2009.) *Aktivan početak za zdrave klince – aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani.* Bušavec: Ostvarenje
9. Grčić – Zubčević N. i Marinović V. (2009.) *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi.* Zagreb: Vlastita naklada
10. Lohf S., Bestle-Körfer R. i Stollenwerk A. (2014.) *Dođi, igrajmo se vani! Budimo aktivni u igri s djecom* Split: Harfa
11. Günther T. (2007.) *1000 zabavnih igara.* Zagreb: Mozaik knjiga
12. Hraski Ž. (2002.) Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. *Hrvatski kineziološki savez.* [Online] Dostupno na: http://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf [Pristupljeno: 19. rujna 2015.]
13. Dr. Dolores (1979.) Fizički razvoj djeteta. *Obnovljeni život.* [Online] 34 (12). str. 491-497. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=83982 [Pristupljeno: 21. rujna 2015.]
14. Horvat V., Babić V. i Jenko Miholić S. (2013.) Razlike po spolu u nekim motoričkim sposobnostima predškolske djece. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje.* [Online] 15 (12). str 959-980. Dostupno na:

http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=167563 [Pristupljeno: 16. studeni 2015.]

15. Findak V. (2014.) Kineziološka kultura kao izazov za suvremenu teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje.* [Online] 16 (9). str.623-641. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=189346 [Pristupljeno: 16. studeni 2015.]
16. Pihač M. (2011.) Igre i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj.* [Online] 17 (6). str.34-35. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183599 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]
17. Delač I. (2012.) Usvajanje zdravih stilova života u vrtiću. *Dijete, vrtić, obitelj.* [Online] 18 (3). str.29-30. Dostupno na : http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183117 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]
18. Tomljanović J. (2012.) Djeca rane dobi u igri na otvorenom. *Dijete, vrtić, obitelj* [Online] 18 (6). str.12-15. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183094 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]
19. Tucić I. (2012.) Igra za sve. *Dijete, vrtić, obitelj.* [Online] 18 (6). str.16-17. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=183099 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]
20. Hurčak – Pavlaković K. (2013.) Kako smo se igrali i istraživali svim osjetilima – projekt : Šuma. *Dijete, vrtić, obitelj.* [Online] 19 (6). str.18-20. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=214367 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]
21. Vučemilović Lj. (2013.) Zdravstveni odgoj u vrtiću. *Dijete, vrtić, obitelj.* [Online] 19 (6). str.30-31. Dostupno na : http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=214784 [Pristupljeno: 17. studeni 2015.]

SAŽETAK

Prilikom organiziranja aktivnosti tjelesnog vježbanja ili/i igre, glavnu ulogu ima odgajatelj. Njegova uloga je da dijete upozna s aktivnošću, potakne ga na igru i vježbu te da aktivnost prilagodi djetetovim željama i sposobnostima. Igra i tjelesno vježbanje se često isprepliću i nadopunjavaju, pa je igra često sredstvo poticaja za tjelesno vježbanje. Igre mogu biti organizirane na različitim lokacijama i na različitim mjestima, a za njihovo ostvarenje se mogu koristiti sredstva koja se mogu pronaći u prirodi, tj. na lokaciji gdje će se aktivnost organizirati, ovisno o mašti djeteta i odgajatelja. Aktivnosti koje se provode mogu biti već poznate djeci, ali poželjno je i da se realiziraju nove ili nadopune i izmjene već postojeće.

SUMMARY

During organizing activities of physical exercise and / or the game, the main role has an educator. Its role is to acquaint children with the activity, encourage him to play and exercise and to adapt activity to child's needs and abilities. Game and physical exercise are often intertwined and complementary, so the game is often a means of incentives for physical exercise. Games can be organized in different locations and at different places, and their achievement can be used resources that can be found in nature, in the location where the activity will be organized, depending on the imagination of the child and the educator. Activities who are carried out may be already known to children, but it is preferable to achieve new or update and modification to existing ones.