Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi

Benčić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:155032

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANA BENČIĆ

TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, veljača 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANA BENČIĆ

TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303037894, redoviti student
Studijski smjer: Predškolski odgoj

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

Pula, veljača 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ana Benčić, kandidat za prvostupnika odgojitelja predškolske djece 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, veljača 2016. _____

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Ana Benčić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Tjelesna aktivnost 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 sa 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, veljača 2016.

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD 2
2. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 4
2.1. Tjelesni rast 4
2.2. Motorički razvoj 5
2.2.1. Biotička motorička znanja 7
2.3. Spoznajni razvoj 10
3. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI . 12
4. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 14
4.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta 15
4.1.1. Šećerna bolest 16
4.1.2. Pretilost 17
4.1.3. Astma 17
4.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljenje djetetovih potreba 18
4.3. Tjelesna aktivnost i umaranje djece 19
5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI 21
5.1. Snaga 21
5.2. Brzina 21
5.3. Koordinacija 22
5.4. Fleksibilnost 22
5.5. Ravnoteža 22
5.6. Preciznost 23
5.7. Izdržljivost 23
6. IGRA KAO DIO TJELESNE AKTIVNOSTI 24
6.1. Važnost igre za djecu predškolske dobi 24
6.2. Kineziološke igre 26
7. SPORTSKE AKTIVNOSTI 29
7.1. Natjecanja 31
8. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA 33
8.1. Obiteljske tjelesne aktivnosti 33

8.2. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti 33
9. ZAKLJUČAK 35
10. LITERATURA 37

1. UVOD

Razvoj tehnologije i informatizacije učinio je život čovjeka lakšim, ali ga je lišio i mnogih tjelesnih aktivnost. Predškolsko razdoblje jedno je od najvažnijih razdoblja u životu djeteta jer se tada stvaraju dobre ili loše osnove koje kasnije formiraju čovjeka (Karković, 1998). Stoga je potrebno djeci predočiti važnost tjelesne aktivnosti koja ima veliki značaj za zdravi život mladog čovjeka. Ona doprinosi razvoju i održanju ljudskih sposobnosti tijekom života. Dakle, može se reći da tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a ujedno djeluje na smanjenje rizika pojave različitih bolesti. Veoma je važno stvoriti ovu životnu naviku tjelesnog vježbanja u djetinjstvu jer se teško može nadoknaditi u odrasloj dobi. Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene temeljne ljudske potrebe. Među tim najvažnijim potrebama nalazi se tjelesna aktivnost. U pokretu dijete upoznaje okolinu i prostor, a prije svega upoznaje samoga sebe. Tjelesna aktivnost i zdravlje su usko povezani pa je važno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja već u najranijoj dobi. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na rast i razvoj djece te ugrožava normalno funkcioniranje svih organa, organskih sustava i zdravlja u cjelini.

Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvaruje se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega od strane educiranih stručnjaka, kineziologa.

Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi dio je općeg odgoja djece. U toj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta. Potrebno je djecu usmjeriti u razne oblike tjelesne aktivnosti koje pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. Djeca predškolske dobi kreću se veći dio dana te na taj način raznim oblicima kretanja, hodanja, skakanja, penjanja i slično sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima.

Pravilna tjelesna aktivnost djece utječe na zdravstveni status djece. Tjelesno aktivna djeca imaju jače mišiće i kosti, vitkije tijelo jer se tjelovježbom nadzire količina masnog tkiva, teže postaju pretila, teže obole od dijabetesa te imaju niži krvni tlak i nižu razinu kolesterola u krvi (Gavin, Dowsen, Izenberg, 2007).

Cilj tjelesne aktivnosti je usvajanje određenog fonda motoričkih informacija nužnih za efikasno rješavanje potrebe očuvanja i razvoja zdravlja, sadržajnije korištenje slobodnog vremena i rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka. Svrha kvalitetne tjelovježbe sastoji se

u stjecanju pozitivnih iskustava u učenju motoričkih gibanja i socijalizaciji djeteta (Andrijašević, 2000).

2. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prirodni biološki razvoj čovjeka je stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomski, fiziološki, kognitivni, morfološki i motorički dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu svoju punu zrelost u različito vrijeme. Rast zdravog djeteta je programiran, biološki reguliran i usmjeren prema cilju.

Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj označava proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Neljak, 2009).

Rast i razvoj su stalni dinamički procesi koji se odvijaju od začeća do pune zrelosti po jednom ustaljenom redoslijedu koji je približno isti kod svih. Osobne varijacije, koje se susreću u razvojnom razdoblju za svako obilježje dostignutog uzrasta, pokazuju da između kronološke dobi i postignutog razvoja ne postoji uvijek međusobna podudarnost. One predstavljaju aktivnu reakciju jedinke koja raste na bezbroj faktora nasljeđa i okoline. Činjenica da djeca iste životne dobi pokazuju velike razlike fizičke i psihičke zrelosti, ukazuje da je tempo razvoja djece istih dobnih skupina raznolik. To nije realna trenutačna dječja visina, već brzina kojom ono raste. Dakle, ritam razvoja je važniji nego trenutačna veličina, a podaci o visini i težini moraju se promatrati u odnosu varijacije prema određenoj uzrasnoj dobi (Kosinac, 2011). Na rast i razvoj djece predškolske dobi utječu brojni unutarnji i vanjski faktori. Unutarnji faktori rasta utječu na brzinu sazrijevanja te na dosegnutu razinu rasta i razvoja. Može se reći da visina djece ovisi o visini roditelja. U vanjske faktore rasta ubrajaju se životni uvjeti poslije rođenja, odnosno tijekom djetinjstva. To može biti prehrana, odgoj, tjelesna aktivnosti, bolesti, klima, godišnje doba i slično.

2.1. Tjelesni rast

Tjelesni rast najčešće podrazumijeva povećanje tjelesne mase (težina), tjelesne dužine (visine) i obujma glave. U rastu djece izmjenjuju se faze bržeg i sporijeg rasta. Dva su razdoblja bržeg rasta - od rođenja do šeste godine i razdoblje puberteta, te dva razdoblja sporijeg rasta -

od šeste godine do puberteta i iza puberteta. Predškolsko dijete u dobi od 3 do 5 godina raste ravnomjerno, tako da godišnje dobiva 2 do 2,5 kg na težini i 6 do 8 cm na visini. Rast djeteta nakon pete godine je relativno stalan. Svake godine poraste u prosjeku 6 cm i dobiva na težini od 3 do 3,5 kg. Do polaska u školu prosječna težina djece je od 20 do 22 kg i visina od 115 do 120 cm (Mardešić, 2003).

S porastom tjelesne visine i mase mijenjaju se i proporcije pojedinih dijelova dječjeg tijela. Glava malog djeteta je u odnosu na tijelo vrlo velika, udovi su kratki, trup okrugao, muskulatura tijela i udova je debelo pokrivena potkožnim masnim tkivom. Između 5. i 7. godine prvi put se mijenja izgled tijela. Značajno se produžuju noge i ruke, odnos glave prema tijelu postaje sličan razmjerima odraslih, a potkožno masno tkivo se stanjuje. Rast glave (lubanje) odražava rast mozga, ali veličina mozga nije proporcionalna kakvoći njegove funkcije (Kosinac, 2011).

Prema Sindiku (2008), kostur djeteta razlikuje se od kostura odrasle osobe prema obliku i postupnošću rasta pojedinih kostiju te stupnjem okoštavanja. Prvih mjeseci dijete uopće nema kostiju u zapešću. Tjelesna aktivnost utječe na oblik grudnog koša koji do četvrte godine ima oblik stošca s bazom okrenutom prema dolje, a od tada obrnuto. Povećana potreba za disanjem tijekom gibanja utječe na obujam grudnog koša. Isto tako, u predškolskoj dobi treba voditi računa o kralježnici koja se lako može iskriviti jer nema „optimalnu“ krivulju.

Na mišiće u predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Više su razvijeni mišići stezači nego rastezači, pa dijete lakše pokreće ruku nego dlan ili prste. Snaga djece je manja nego kod odraslih, a mišići se brže umaraju. Dinamičan rad manje zamara dijete jer se mišići bolje opskrbljuju krvlju, a istrošene se tvari brže odnose. Zbog toga vježbe djece moraju imati osobine dinamičkog rada mišića koje pospješuju valjan razvitak kostiju i mišića.

Djetetova koža je nježnija i tanja od kože odraslih te slabije štiti od naglih promjena temperature. Ranjivija je i osjetljivija na infekcije. Djeca lakše gube toplinu nego odrasli.

2.2. Motorički razvoj

Motorika i njen razvoj imaju važnu ulogu u pokretanju pojedinih organa kao i cijelog tijela. Kosinac (2011) navodi da kod djece, posebnu zadaću ima funkcija velikih poprečno-prugastih mišića koji omogućavaju statičke i dinamičke pokrete tijela kao što su: držanje glave, sjedenje, stajanje, hodanje i slično. Tijekom prve dvije godine života razvoj motorike velikih

mišića veoma je povezan uz psihički razvoj djeteta. Usporenje u razvoju držanja glave, sjedenja i hodanja u velikoj je mjeri vezano s usporenjem psihičkog razvoja djeteta.

Motorički razvoj djece u prve tri godine života veoma je intenzivan. Također je intenzivan između treće i šeste godine, ali se tada ne odvija jednakomjernom brzinom.

Nakon rođenja zdravo novorođenče pokazuje samo elementarne pokrete. Ono se rita, uvija, baca rukama i nogama. Ti pokreti su još nekoordinirani, prebrzi ili prespori, promjenjivi po intenzitetu (Andrijašević, 2008), slučajni i spontani. Oni nisu usmjereni ka nekom određenom cilju i ne služe prilagođavanju djeteta okolini. S vremenom, dijete postiže kontrolu nad pokretima i tih nekoordiniranih pokreta je sve manje. Kontrolirane motoričke radnje predstavljaju specifične pokrete. To su uspješne reakcije na određene podražaje. Dijete pomoću tih reakcija manipulira predmetima iz svoje okoline te njome sve bolje ovladava. U ove radnje spadaju hvatanje, hodanje i mnoge druge motoričke sposobnosti (Vučinić, 2001).

Tijekom prve dvije godine motorički razvoj ima važnu ulogu u razvoju intelektualnih sposobnosti. Dijete koje je motorički sposobnije lakše dolazi do informacija u okolini koja ga okružuje (Sindik, 2008).

Motorički razvoj teče simetrično i predvidljivo u cefalno-kaudalnom i proksimo-distalnom smjeru. Neljak (2009) navodi da cefalno-kaudalni smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira pokrete glave, onda trupa, a tek poslije toga donjih ekstremiteta, dok proksimalno-distalni smjer ukazuje da dijete prvo može kontrolirati dijelove tijela bliže, pa tek nakon toga udaljenije od kralježnice.

Dijete se svakog mjeseca mijenja, a najprije što se može zapaziti su njegove motoričke reakcije. Dakle, ono se diže, podiže ruke i okreće. To znači da se njegov razvoj može pratiti kroz motorički izričaj.

U drugoj godini dijete sve više manipulira različitim predmetima pa je veoma važno da prostor u kojem dijete boravi bude što bogatije opremljeno različitim predmetima da bi se djetetova motorika razvijala što bolje. U trećoj godini završava rano djetinjstvo i počinje predškolska dob. Djecu predškolske dobi obično se dijeli u tri starosne kategorije:

1) od 3. do 4. godine – mlađe predškolsko doba
2) od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba
3) od 5. do 6. ili 7. godine – starije predškolsko doba

U predškolskoj dobi djeca i dalje intenzivno rastu, a njihova opća pokretljivost se povećava. Tu dob karakterizira ovladavanje osnovnim oblicima kretanja: hodanje, trčanje, puzanje, skakanje,

penjanje. Djeca uglavnom vladaju svim vrstama osnovnih prirodnih kretanja, ali u toj dobi još nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta, a nisu niti spremna za dugotrajne aktivnosti.

U trećoj godini djeca se najviše igraju igara bez pravila. U tim igrama prevladava puno tjelesne aktivnosti kao, primjerice, trčanje, skakanje i valjanje. U zrelijoj dobi vrijeme igranja se produžuje u odnosu na prijašnju dob. U toj fazi djeca razlikuju smjer kretanja (naprijed-nazad, lijevo-desno) pa postoji mogućnost složenijih kretanja. Igre postaju složenije i većina ih je s pravilima. U četvrtoj i petoj godini dijete može dobro trčati, a kasnije vlada i ostalim motoričkim gibanjima koje podrazumijevaju prirodne oblike kretanja.

2.2.1. Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja su prirodni ili spontani načini kretanja. To su takvi genetski motorički zapisi koje djeca započinju realizirati nagonski, dakle bez poduke odrasle osobe (Neljak, 2009). Biotička motorička znanja podrazumijevaju stjecanje i usavršavanje onih motoričkih znanja koja su nužna za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života te osiguravanje optimalnog razvoja najvećeg broja antropoloških obilježja ljudi, posebno morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja. Biotička motorička znanja nužno je smatrati temeljnim ili općim. Ona su nezaobilazni čimbenik u formiranju čovjeka. Dugo vremena u povijesti čovječanstva ona su bila jedina i dovoljna za opstanak i razvoj. Riječ je o motoričkim znanjima koja omogućavaju čovjeku djelotvorno svladavanje prostora, prepreka, otpora, te manipulaciju predmetima (Findak, Metikoš, Mraković, 1999). Dakle, biotička motorička znanja su temelj za razvoj djeteta i njegovo kasnije uključivanje u život i rad .

<u>Svladavanje prostora</u>

Puzanja pozitivno utječu na razvoj i snagu svih mišićnih skupina, na pokretljivost zglobova, kralježnice te na razvoj koordinacije. Uglavnom se pojavljuje u šestom mjesecu, a usavršava do kraja prve godine života. Sljedećih godina predškolske dobi pretvara se u mnoge izvedenice koje omogućuju ova gibanja (provlačenje, četveronožno hodanje, bočno valjanje). Svladavanje puzanja i njegov pozitivan utjecaj na jačanje mišića trupa pomaže uspostavi sjedenja, a kasnije ustajanju i stajanju. Usavršavanjem puzanja djeca svladavaju i upoznaju prostor. Također, počinju se provlačiti i zavlačiti, a to pozitivno utječe na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i trupa. Djeca vole tjelesne aktivnosti vezane uz puzanje. Ona mogu puzati na

različite načine (ležeći na trbuhu, četveronoške, oslanjajući se na koljena i ruke, četveronoške, oslanjajući se na stopala i ruke), u različitim smjerovima (naprijed-nazad, ravno, s izmjenom smjera) te na različitim podlogama (na tlu, po klupi, po niskoj gredi, na horizontalnim ljestvama). Puzanje treba provoditi samo u primjerenim higijenskim uvjetima.

Hodanje je osnovni način kretanja u svakodnevnom životu. Hodanje pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a osobito na lokomotorni sustav. Hodanje jednogodišnjeg djeteta karakterizira dosta dodatnih pokreta. Njegov je hod nesiguran, hod je sitan, tempo neujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani. Do kraja druge godine života dijete se za vrijeme hodanja gega. Do kraja druge godine smanjuje se i broj suvišnih pokreta, hod postaje čvršći i sigurniji, a korak dulji. Do kraja treće godine geganje nestaje, a pokreti postaju koordiniraniji. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati bez odmora 15 minuta, djeca srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca starije dobne skupine do 30 minuta. Hodanje je potrebno provoditi po različitim terenima i nagibima.

Trčanje je jedno od osnovnih motoričkih gibanja čovjeka koje pozitivno utječe na dišni i krvožilni sustav. Trčanje s djecom predškolske dobi treba provoditi u skladu s njihovim razvojnim karakteristikama i individualnim mogućnostima. Koordinacija pokreta ruku i nogu prije se pojavljuje pri trčanju nego pri hodanju. Djeca predškolske dobi trče cijelim stopalom zbog čega njihovo trčanje nije elastično. Odraz od tla vidljiv je tek kod šestogodišnjaka. Djeca mlađe dobne skupine prosječno trče oko 10 sekundi, srednje skupine do 20 sekundi, a starije do 30 sekundi (Neljak, 2009).

Svladavanje prepreka

Penjanje se razlikuje u svakoj dobnoj skupini. Kao način kretanja počinje se pojavljivati oko druge godine, a punu primjenu postiže oko četvrte godine. Taj oblik kretanja djeca rado izvode. Na taj način ona razvijaju mišiće ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu te opću snagu. Djeca predškolske dobi penju se uz pomoć ruku i nogu. Djeca mlađe dobne skupine se pri penjanju služe jednom nogom, pokreti ruku i nogu nisu dobro koordinirani. Djeca srednje dobne skupine penju se slobodnije i sigurnije te se služe objema rukama naizmjenično. U starijoj skupini djeca se pravilo služe rukama i nogama te je njihov rad koordiniran. Mjesto ispod penjalice mora biti osigurano strunjačama, a u prirodi to mogu biti pijesak, trava i slično.

Skakanje zahtjeva veću koordiniranost pokreta, ravnotežu i veću snagu mišića nogu. Djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, u visinu i dubinu. Pri izboru i provođenju

sadržaja potrebna je prilagodba karakteristikama pojedine dobne skupine i individualnim mogućnostima svakog djeteta. Da bi djeca mogla skakati, potrebno je da imaju dovoljno ojačane mišiće. Također, moraju biti sposobna održavati ravnotežu kod doskoka. Djeca mlađe dobne skupine mogu sunožno poskakivati na mjestu, saskakati s visine do 10 cm, preskakati uže koje je polegnuto na tlu. Oni ne mogu skakati u vis i u dalj. Djeca srednje dobne skupine rado saskaču u dubinu do 20 cm, skaču uvis sa zaletom i u daljinu s mjesta. Djeca starije dobne skupine poskakuju na mjestu sunožno i raznožno, skaču u dubinu do 40 cm, skaču u vis s mjesta i s ravnim zaletom preko prepreke, a u daljinu s mjesta i sa zaletom (Neljak, 2009).

Svladavanje otpora

Dizanje i nošenje pozitivno utječu na cijeli organizma, a osobito na dinamičku snagu mišića ruku i ramenog pojasa, na leđnu i trbušnu muskulaturu te na mišiće nogu. Djeca predškolske dobi vole aktivnosti vezane uz dizanje i nošenje. Težina predmeta kojeg dijete te dobi može nositi je od 1 do 2 kg na udaljenosti do 20 m. Djeca mogu dizati i nositi punjene loptice, lopte, medicinke od 1 kg, vrećice s pijeskom, palice i slično. Dijete može dizati i nositi teže predmeta u suradnji s drugom djecom, no pri tom predmeti ne smiju biti preteški, a djeca moraju biti pravilno raspoređena. S aspekta utjecaja na pravilno držanje tijela, korisno je i nošenje lakših predmeta na glavi (Findak, 1995).

Svladavanje baratanja predmetima

Bacanje se pojavljuje u drugoj godini života. Osim strukture kretanja, bacanje služi osjetilnoj spoznaji o različitim predmetima. Djeca mlađe dobne skupine bacaju lopte, kamenčiće, grude i slično. Ona znaju koji se predmeti smiju, a koji ne smiju bacati. Djeca srednje i starije dobne skupine bacaju sve skladnije. Svrha njihova bacanja je baciti što dalje.

Hvatanje zahtjeva skladan rad mišića ruku i ramenog pojasa te njihovu usklađenost s procjenom udaljenosti nadolazećeg predmeta i brzinom njegova leta. To je veoma zahtjevna aktivnost za djecu predškolske dobi. Hvatati se moraju lagani i dostatno veliki predmeti. Hvatanje se najprije izvodi iz blizine, a zatim sa sve veće udaljenosti.

Gađanje je izvedenica bacanja predmeta jer uključuje preciznost izbačenog predmeta. Zbog toga je gađanje za djecu još zahtjevnija motorička aktivnost jer osim pravilnog znanja izbačaja treba procijeniti i udaljenost cilja koji se pogađa. Djeca započinju razvoj preciznosti

suručnim i jednoručnim ubacivanjem predmeta odozdo, potom kotrljanjem predmeta po tlu, a zatim izbacivanjem.

Bacanje, hvatanje i gađanje utječu na razvoj mišića ruku i ramenog pojasa, trupa te na razvoj koordinacije. Oni od svih temeljnih biotičkih znanja zahtijevaju najsloženiju regulaciju gibanja rukama i prstima zbog čega se u predškolskoj dobi posljednja stabiliziraju. Za bacanje, hvatanje i gađanje potrebno je djeci prilagoditi predmete po obliku, veličini i težini (Neljak, 2009).

Navedene skupine biotičkih motoričkih znanja u realnosti se pojavljuju u različitim međusobnim kombinacijama, što znači da se u procesu rasta i razvoja djeci moraju omogućiti uvjeti za podmirenje potrebe za uvježbavanje svih oblika i vrsta biotičkih znanja (Findak, Metikoš, Mraković, 1999).

2.3. Spoznajni razvoj

Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje.

Temelji razvoja spoznajne aktivnosti djeteta vezani su uz osjete i percepciju. Osjeti su sposobnosti jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. Osjeti tijekom spoznavanja međupovezano prikupljaju i usmjeravaju informacije središnjem živčanom sustavu pa djeca postupno počinju percipirati predmete i pojave oko sebe. U kognitivnom razvoju su veoma važne taktilne, vizualne, slušne i njušne percepcije. U radu s djecom predškolske dobi taktilna percepcija se odnosi na stjecanje iskustva dodirom kojim dijete percipira različite oblike, veličine i vrste predmeta. Vizualnom percepcijom dijete dobiva iskustva o bojama, pojavama i slično. Slušna percepcija se odnosi na stjecanje iskustva sluhom, a razvoj percepcije njuhom definira osjete mirisa pa dijete razlikuje ugodne i neugodne mirise (Neljak, 2009).

Razvojem lokomocije dijete započinje stjecati nova iskustva pa prostornom percepcijom povećava spoznaje o pokretima u prostoru, kretanju, određivanju pozicije u prostoru, snalaženje u prostoru, počinje razlučivati pojmove gore, dolje, naprijed, nazad, lijevo i desno. Lokomocija

neizravno uzrokuje i razvoj prilagođavanja novim situacijama u raznim aktivnostima, igri, istraživanju okruženja (Neljak, 2009).

Dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne jer ovise o različitim utjecajima. U ranom je djetinjstvu pažnja nehotimična jer se dijete svjesno ne može koncentrirati. Dijete se koncentrira samo na ono što ga zanima. Kod djece predškolske dobi pažnja traje relativno kratko, a vanjski podražaji je mogu vrlo lako poremetiti.

Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi utječe na spoznajni razvoj djeteta. Svoja prva iskustva djeca stječu upravo kretanjem. Redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima doprinosi uspjehu u intelektualnim aktivnostima.

3. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesno vježbanje obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje i koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća te za očuvanje i unapređivanje svoga zdravlja (Findak, 1995). Pokreti ili kretnje koje se ne izvode u tom cilju prestaju biti sredstvo tjelesnog vježbanja, gube svoju temeljnu vrijednost pa i naziv tjelesna vježba. Da bi tjelesno vježbanje djece predškolske dobi bilo efikasno, djeci treba osigurati dovoljno kretanja i tjelesnih vježbi.

Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi jedan je od bitnih čimbenika njihovog razvoja. Primjerice, razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja u tzv. stanje sve veće neovisnosti. Također, tjelesno vježbanje je za djecu predškolske dobi jedan od važnih stimulansa njihova rasta i razvoja, ali i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba djece predškolske dobi. Tjelesnim vježbanjem otkrivaju se urođeni potencijali djece s ciljem njihova daljeg razvoja i obogaćivanja (Findak, 1995).

Ciljevi tjelesnog vježbanja su:

1) formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
2) razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
3) poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja okoline (Findak, 1995)

Prema Findaku (1995), zadaće tjelesnog vježbanja su:

1) zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za igrom
2) stvoriti uvjete za skladan cjelokupan rast i razvoj djeteta te njegovo radosno djetinjstvo
3) omogućiti djetetu da u igri surađuje s drugom djecom
4) stvarati uvjete da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno
5) usvajati zdrav način življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja

Ciljevi i zadaće tjelesnog vježbanja u predškolskom odgoju određeni su razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi, njihovim autentičnim potrebama te zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.

4. TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Tjelesna aktivnost za djecu predškolske dobi jedan je od bitnih čimbenika u njihovu razvoju. Isto tako, tjelesna aktivnost ima veliko značenje u razvoju i održanju ljudskih sposobnosti tijekom života, što znači da je važan faktor u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a ujedno djeluje na smanjenje rizika pojave različitih bolesti.

Djeca nauče i osjete koristi tjelesne aktivnosti i zdravog načina života u dobi od treće do šeste godine. U toj dobi razviju se pozitivne životne navike koje se prenose u odraslu dob. Prema Nacionalnom udruženju za sport i tjelesni odgoj (2002), predškolska dob je idealno vrijeme za uspostavu zdravog i aktivnog načina života. Promijeniti dječje stavove prema tjelesnoj aktivnosti mnogo je teže kad već jednom dođu u tinejdžersku dob. Svrha tog ranog početka je pomoći djeci da razviju određene stavove, uvjerenja i oblike ponašanja koji će im pomoći da steknu niz temeljnih vrijednosti o zdravom načinu života.

Omogućavanje ranog početka u razvojno primjerenim tjelesnim aktivnostima djeci će dati temelj za vođenje zdravog načina života i stjecanje složenijih motoričkih vještina potrebnih u životu, uz pomoć kocaka, igara i sportskih aktivnosti. Važno je djecu naučiti da je kretanje važno pa će im se tako pružiti prilika za razne mogućnosti u životu. Djeca će tako uživati u tjelesnoj aktivnosti i u onome što ono znači za njihov tjelesni, mentalni i društveni razvoj.

Djeca neumornim ponavljanjem različitih kretnji i aktivnosti razvijaju svoj odnos s okolinom koja ih okružuje. Na taj način razvijaju skladnost u pokretima i kretanju, ovladavaju upotrebom i korištenjem predmeta i stvari te njihovim nošenjem. Ovladavanje različitim vještinama najčešće se odnosi na tjelesne aktivnosti. To su aktivnosti s kojima se djeca tek upoznaju i trebaju njima ovladati. Svaki je početak težak, a djeci je još teži jer upoznaju niz novih kretnji, susrećući se s teškoćama u kojima trebaju i žele znati što, kako i zašto to rade. Ovladavanjem osnovnim aktivnostima, djeca se pripremaju za lakše usvajanje spoznaja i razvijaju sposobnosti koje će pridonijeti lakoći aktivnosti snalaženja u svakodnevnom životu (Rečić, 2006).

Tjelesna aktivnost predškolske djece sastavni je dio rasta u kojemu dolazi do izražaja držanje tijela, kretanje i stvaranje odnosa s predmetima u prostoru. Prva voljna iskustva dijete stječe pokretanjem glave i gornjeg dijela trupa, preko prevrtanja, sjedenja, puzanja do hodanja kada je za to doraslo (Rečić, 2006).

4.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

Tjelesna aktivnost je ljudska vitalna potreba. Posljedice nedovoljnog kretanja moguće je u suvremenim uvjetima življenja nadomjestiti specifičnim programima vježbanja, ali i rekreacijskim sportskim aktivnostima. Zbog nedovoljne tjelesne aktivnosti može doći do nedostatka osnovnih pokretačkih snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Smanjuju se osnovne motoričke sposobnosti, osobito brzina, snaga i izdržljivost. U suvremenim uvjetima življenja sve su tjelesne aktivnosti uglavnom svedene na minimum.

Istodobno je u suvremenom svijetu važno biti zdrav, lijepo izgledati, kreativno živjeti i to s visokim životnim standardom te imati dovoljno slobodnog vremena za osobne kreativne i rekreativne aktivnosti. No taj suvremeni čovjek ne može u potpunosti funkcionirati bez odgovarajuće tjelesne aktivnosti koja je jedno od najvažnijih sredstava da se zdravlje i ljepota stvore i održe. Stoga je važno postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka još dok je dijete (Sindik, 2008).

Tjelesna aktivnost jača mišićnu masu, utječe na očuvanje koštane mase te zadržava spretnost koja je važna za izbjegavanje prijeloma kao posljedice nespretnih padova. Redovito i pravilno provođenje tjelesne aktivnosti djeluje u smislu očuvanja i poboljšanja ventilacijske funkcije pluća tijekom opterećenja. Osobito su pogodne aerobne tjelesne aktivnosti kao biciklizam, plivanje, trčanje i hodanje koje razvijaju velik broj različitih psihofizičkih karakteristika organizma.

Tjelesnom aktivnošću pokreće se prilagodbena sposobnost lokomotornog sustava; otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavica i kostiju, izdržljivost velikih mišićnih skupina. Baveći se tjelesnom aktivnošću, djeca jačaju mišiće, kosti i unutarnje organe. Primjerice, kad dijete potrči, ubrzava se njegov puls, ono počinje dublje i češće disati, jer mišići pri trčanju obavljaju naporniji rad, pa srce, pluća i drugi sustavi organizma prirodno povećavaju svoju produktivnost i snagu. Dijete koje sudjeluje u tjelesnim aktivnostima ima zdravije i snažnije unutarnje organe.

Bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe na mentalno zdravlje djeteta. To doprinosi stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja.

U odabiru tjelesnih aktivnosti za djecu treba davati prednost onim kretnjama i aktivnostima koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. Tjelesna aktivnost sprječava, ublažuje i otklanja faktore rizika kao što su psihički stres, razina kolesterola

u krvi, visoki krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu. Njezinom pravilnom primjenom te odabirom prikladnih vježbi poboljšava se zdravstveno stanje djeteta. Tjelesne aktivnosti pomažu u borbi protiv psihičkih opterećenja i stresnih situacija kojih ima mnogo u današnjem životu. Stoga je najvažnije da se uz djetetove biološke potrebe zadovolji i njegova potreba za vježbanjem.

Tjelesna aktivnost treba biti neizostavan dio cjelokupnog sklopa aktivnosti djeteta, kako kod kuće, tako i u vrtiću. Voditelj tjelesne aktivnosti mora biti odrasla osoba koja zna pravilno ponuditi i odlučiti, na temelju poznavanja djeteta, koji je najprikladniji izbor aktivnosti za dijete te koji je pravi trenutak njenog nuđenja i primjene.

Ne smije se čekati da se pokažu vidljivi znakovi narušenoga zdravstvenog stanja djeteta (spuštena stopala, iskrivljena kralježnica, brzo umaranje i nemogućnost obavljanja neke aktivnosti), pa tek onda obratiti pozornost na tjelesnu aktivnost. Nedovoljne tjelesne aktivnosti pridonose slabljenju ne samo jednog organa, nego cijelog tijela (Rečić, 2006).

Ponekad tjelesna aktivnost može i negativno utjecati na dječje zdravlje. Najčešće su to zdravstvene teškoće koje mogu biti uvjetovane „pretjeranim forsiranjem“, odnosno iscrpljivanjem, neprimjerenim doziranjem igre. Takvim načinim može doći do upale mišića, tetiva ili zglobova, ali i ozljeda. Posebno je opasno kad dijete nakon ozljede ili upale ne miruje koliko je potrebno da se upala ili ozljeda sanira. Negativno mogu utjecati i nepoželjne psihičke posljedice, uvjetovane neprimjerenim poticajima, odnosno omalovažavanje djeteta te verbalno ili fizičko nasilje. Neprimjereno je i forsiranje uspjeha, umjesto da se dijete stimulira da se trudi i napreduje. Posljedice toga mogu biti gubljenje motivacije za sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima, ali i rušenje samopouzdanja djeteta (Sindik, 2008).

Predškolske ustanove su primarni izvor znanja o zdravlju. One potiču svijest o zdravom načinu života. Odgojitelji su pravi primjer djeci za zdrav način života. Oni su odgovorni za provedbu plana i programa, a planiraju i svakodnevne tjelesne aktivnosti.

4.1.1. Šećerna bolest

Šećerna bolest je stanje u kojem tijelo ne uravnotežuje pravilno razinu šećera u krvi. Vježbanje pomaže djeci dijabetičarima. Pretilost, koja je čest problem kod te djece može se smanjiti tjelesnom aktivnošću, a kombinacijom tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane može se smanjiti količina inzulina koju dijete mora uzimati.

Tjelovježba ubrzava potrošnju šećera i njegovo uklanjanje iz krvi pa dijete koje ima šećernu bolest treba uravnotežiti unos inzulina i ugljikohidrata s tjelesnom aktivnošću. Tijekom najvećeg djelovanja inzulina treba izbjegavati dugotrajno vježbanje. Može se reći da nema tjelesne aktivnosti u kojoj dijabetičar ne smije sudjelovati ukoliko je pod nadzorom.

Tjelesna aktivnost je sastavni dio liječenja šećerne bolesti i podrazumijeva redovitu, planiranu i organiziranu tjelesnu aktivnost. Redovitom tjelesnom aktivnošću utječe se na smanjenje rizika od pojave komplikacija šećerne bolesti. Istovremeno se jača srce djeteta, smanjuje krvni tlak, ali i reducira razina stresa.

4.1.2. Pretilost

Pretilost je pojava prekomjernog nagomilavanja masti u organizmu. Javlja se kad je energetski unos u obliku hrane mnogo veći od energetske potrošnje. Tjelesna aktivnost je najprirodniji način trošenja energije.

Prilikom tjelesne aktivnosti pretila djeca imaju posebne potrebe. Iako je tjelesna aktivnost važna za poboljšanje forme, djeca s pretjeranom težinom često se zanemaruju za vrijeme određenih tjelesnih aktivnosti i ne potiču se na sudjelovanje u njima. Takav pristup pretiloj djeci je pogrešan. Ta djeca imaju mnogo problema i velikom broju njih može pomoći aktivnost. Tjelovježbom će trošiti dodatne kalorije, učvrstiti mišiće i povećati samopoštovanje koje je njihova slaba točka. Nepravilnim postupanjem i vođenjem aktivnosti može dovesti do toga da pretila djeca odustanu te da nikada više ne pokušaju biti aktivna.

Pretila djeca najbolje će vježbati u aktivnostima bez dodatnih težina. Vježbe koje opterećuju kosti i zglobove mogu biti prenaporne. Treba postupno povećavati intenzitet i trajanje vježbanja kako bi mogućnosti za ozljeđivanje bile što manje. Za takvu djecu najpogodnije je planinarenje, plivanje, biciklizam i borilačke vještine (Kalish, 2000).

4.1.3. Astma

Tijekom napada astme dolazi do naglog sužavanja dišnih putova, a disanje postaje otežano. Takvo stanje može biti posljedica različitih čimbenika. Astmatičari imaju koristi od tjelesne aktivnosti jer im se povećava dubina disanja, poboljšava se plućni kapacitet, cirkulacija i rad srca. Astma se može kontrolirati lijekom i ne narušava sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti.

Uzimanjem tog lijeka prije tjelovježbe mogu se smanjiti ili potpuno ukloniti simptomi astme. Prije intenzivnih aktivnosti uvijek je važno dobro zagrijavanje, a posebno je to važno za dijete s astmom. Njegovo zagrijavanje mora biti duže i postupnije. Topao i vlažan zrak često smanjuje vjerojatnost napadaja pa je plivanje najprikladnije za djecu koja imaju astmu. Uz pravilnu kontrolu, djeca koja imaju astmu mogu se baviti i drugim tjelesnim aktivnostima.

Pri odabiru tjelesnih aktivnosti treba voditi računa o mogućoj izloženosti konkretnim pokretačima bolesti. Kod djece koja su alergična na grinje prednost treba dati aktivnostima na otvorenom prostoru. Djeca sa sezonskom astmom trebaju izbjegavati tjelesne aktivnosti na otvorenom prostoru u vrijeme cvjetanja biljaka na čiji su pelud osjetljiva.

4.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zadovoljenje djetetovih potreba

Kvalitetan život sastoji se od ograničenog broja aktivnosti u kojima dijete može zadovoljiti istodobno što veći broj potreba. Što više važnih potreba zadovoljava istodobno, neka aktivnost je za njega pogodnija. Zato tjelesne aktivnosti kojima se dijete bavi moraju biti višenamjenske. Dijete će teško ustrajati u aktivnosti koju voli samo iz jednog razloga (Sindik, 2008).

Tjelesna aktivnost zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje. Kretanje omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma te se na taj način pospješi i njegovo funkcioniranje, uz izmjenu tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca imaju veliku potrebu za kretanjem jer na taj način upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju osjetila i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom.

Baveći se tjelesnom aktivnošću dijete stječe samopouzdanje i osjeća se sigurnije, upoznaje ljude i djecu te se s njima zbližava, potvrđuje svoje sposobnosti. Može se reći da djeca tako zadovoljavaju svoju sigurnost, ljubav, poštovanje i samoostvarenje.

Prema psihologu Willamu Glasseru, tjelesne aktivnosti mogu koristiti zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. Pružanjem djetetu mogućnosti da samo odabere tjelesnu aktivnost kojom se želi baviti zadovoljava se njegova potreba za slobodom. Zajednička tjelesna aktivnost sa skupinom djece može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem.

Kao svjestan član skupine djece koja zajedno vježbaju, dijete će se osjećati ponosno ako je prihvaćeno od drugih. Porast će mu samopoštovanje i osjećaj poštovanosti od strane dugih.

Većina sportskih aktivnosti se može smatrati igrom, odnosno zabavom. Iako su zahtjevi vrlo često ozbiljni, igra je ono što djecu najviše privlači u tjelesnim aktivnostima. Jedno od bitnih obilježja igre je njezina zabavnost, razonoda i mogućnost opuštanja. Slobodno uključivanje u aktivnosti i isključivanje iz nje te djetetov slobodni odabir načina na koji se njome želi baviti, preduvjet su zabavnosti (Sindik, 2008).

Tjelesna aktivnost potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, osobito u prvih šest godina. Svoja prva iskustva o vanjskom svijetu djece stječu upravo kretanjem.

4.3. Tjelesna aktivnost i umaranje djece

Umor je kompleksni fenomen koji onemogućava da se željeni zadatak obavi na propisan način. To može biti i normalni odgovor na fizički i emocionalni stres koji duže traje ili znak smanjene vitalnosti zbog djelovanja kompleksnih bioloških fenomena. Kada je umor normalni fenomen on je koristan jer štiti organizam i same mišiće od preopterećenja i tako sprječava nastanak povreda. Umor predstavlja subjektivni osjećaj malaksalosti i iscrpljenosti praćen stvarnim smanjenjem radnog kapaciteta (Kosinac, 2011).

Za zdravlje i razvoj djeteta potrebna je aktivnost. Sadržaj dječje aktivnosti čine igre, organizirane i slobodne aktivnosti. Dijete se brže umara u odnosu na odraslog čovjeka, ali se brže i oporavlja. Kod djece je potrebno voditi računa o gradaciji intenziteta aktivnosti i smjenjivanja aktivnosti i odmora. Stupanj pozitivnih promjena u organizmu pod utjecajem tjelesne aktivnosti proporcionalan je obimu i intenzitetu opterećenja i rasterećenja. Nagli prijelazi s aktivnosti većeg intenziteta na mirovanje može štetno djelovati na rad srca, osobito ako djeca nisu spremna na takav rad. Zato je potrebno s djecom predškolske dobi planirati aktivnosti pomoću koji se postepeno povećava opterećenje organizma. Potrebno je osigurati i intervale odmora ili rasterećenja.

Također, Kosinac (2011) navodi da se smjenjivanjem aktivnosti većeg i manjeg napora sprečava umor i stvara mogućnost za povećanje novog opterećenja i napora. Ubrzano disanje, ubrzani puls, crvenilo, znojenje, drhtanje, bljedoća, pad motivacije, pažnje i način izvođenja pokreta samo su neki od pokazatelja opterećenja u pojedinim tjelesnim aktivnostima.

U djece predškolske dobi treba izbjegavati teška naprezanja. Postoji veliki broj fizički deficitarne djece i nešto manji broj one djece koja su veoma pokretljiva, jaka i izdržljiva te je

zbog toga potrebno organizirati rad u homogenim skupinama ili rad u skupinama s diferenciranim zadacima.

Na sprečavanje umora utječe organizacija aktivnosti, vrijeme trajanja tih aktivnosti i san. Još uvijek postoje odgojno-obrazovne ustanove u kojima se zanemaruje važnost tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi. Samim time, u drugi plan stavljaju opće poznate i dokazane vrijednosti prirodnih oblika kretanja i tjelesnog vježbanja pa tako i činjenicu da je tjelesna aktivnosti najprirodnije i najučinkovitije sredstvo za uklanjanje umora.

5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti podrazumijevaju onaj dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnji latentnih dimenzija čovjeka. Pejčić (2005) navodi da te sposobnosti sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka i uvjetuju uspješno kretanje bez obzira jesu li stečene treningom ili ne. Svaka motorička sposobnost regulirana je odgovarajućim mehanizmima središnjeg živčanog sustava koji njome upravljaju. Razvoj motoričkih sposobnosti je vrlo bitan u prvih šest godina života.

Motoričke sposobnosti važne su za razvoj ljudske vrste, ali i same individue, a osobito kod ranog uzrasta u ovladavanju fizičkom i socijalnom okolinom. Djeca koja su veoma spretna u nekim motoričkim sposobnostima vrlo su rado primljena u igru. Ona lakše ostvaruju svoj utjecaj u grupi.

Osnovne motoričke sposobnosti koje se kod djece predškolske dobi mogu razvijati odnose se na snagu, brzinu, koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu, preciznost i izdržljivost.

5.1. Snaga

Snaga je sposobnost savladavanja otpora ili suprotstavljanja otporu naprezanjem mišića. Primjenjuje se u različitim tjelesnim aktivnostima. Baveći se tjelesnom aktivnošću djeca mogu vrlo brzo razviti svoju snagu. Međutim, ako kod njih tjelesna aktivnost duže vremena nije prisutna, snaga se može brzo i gubiti. Kod djece se na smije razvijati samo snaga već je treba kombinirati s ostalim motoričkim sposobnostima, posebno brzinom i fleksibilnošću. Kod male djece se ne smije zahtijevati snaga već je treba postupno razvijati prikladnim i umjerenim vježbama.

5.2. Brzina

Brzina se definira kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima. To je uglavnom urođena sposobnost. Osim općeg faktora brzine postoji i brzina kretanja s promjenom pravca

(agilnost), brzina trčanja (kratki sprint) te segmentarna brzina (frekvencija pojedinačnih pokreta određene amplitude) (Pejčić, 2001).

5.3. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela, a očituje se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka, odnosno u brzom rješavanju motoričkih problema vezanih uz prostor i vrijeme (Pejčić, 2005). Na nju se može utjecati vježbom u ranijoj životnoj dobi. Koordinacija i preciznost su veoma povezani, što znači da su bolje koordinirana djeca i preciznija.

5.4. Fleksibilnost

Fleksibilnost ili gibljivost je sposobnost izvođenja pokrata sa što većom amplitudom (Pejčić, 2005). Djeca su po prirodi fleksibilna, ali se lošim pristupom u razvoju snage fleksibilnost može smanjiti, a to loše utječe na pokretljivost. Vježbe fleksibilnosti je potrebno pažljivo primjenjivati vodeći računa o dužini trajanja gibanja i koncentraciji djece. Osnovni zahtjevi prilikom primjene vježbi fleksibilnosti su postupnost i povećanje amplitude kretanja.

Fleksibilnost donekle ovisi o nasljeđu i o aktivnostima kojima se dijete bavi, a najviše o samom istezanju. Djeca koja se penju po drveću, vježbaju gimnastiku i bave se borilačkim vještinama najčešće su fleksibilna, ali to je zbog toga što ona istežu svoje mišiće i ligamente samim tim aktivnostima. Većina djece koja se uopće ne kreće nije niti fleksibilna (Kalish, 2000). Dakle, premda je fleksibilnost urođena, treba je od malena razvijati i održavati.

5.5. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj. Dakle, to je odnos dviju ili više sila koje se, djelujući na neko tijelo, međusobno poništavaju pa ne uzrokuju nikakve promjene stanja. Statička ravnoteža definirana je zadacima u kojima treba statičkim naprezanjem svladati vanjske sile zadržavajući zadani položaj. Dinamička ravnoteža definirana je zadacima u kojima se u tijeku kretanja svladavaju vanjske sile što remete

održavanje ravnotežnog položaja (Karković, 1998). Prilikom primjene sadržaja za razvoj ravnoteže treba biti oprezan jer je utjecaj na razvoj te sposobnosti složen i specifičan.

5.6. Preciznost

Preciznost se definira kao motorička sposobnost koja se manifestira u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Za tu veoma osjetljivu sposobnost, čiji rezultati variraju u zavisnosti od vanjskih faktora i emocionalnog stanja, potrebno je imati dobar kinestetički osjećaj, dobru procjenu parametara cilja i kinestetičku kontrolu pokreta na određenom putu kao i potrebno vrijeme koncentracije (Pejčić, 2005).

5.7. Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost dugotrajnog odgađanja umora bez smanjenja aktivnosti (Karković, 1998). Ona ovisi o funkcionalnim sposobnostima. Kad je riječ o izdržljivosti, u praksi se govori o umoru. Umorno dijete za vrijeme tjelesne aktivnosti ima pogoršanu koordinaciju pokreta, loše procjenjuje situaciju, neprecizno je i sporije reagira. Ova se motorička sposobnost treba umjereno razvijati od najmlađe dobi. Najbolji načini za poboljšanje izdržljivosti su hodanje, plivanje, vožnja bicikla, klizanje, planinarenje i ples.

6. IGRA KAO DIO TJELESNE AKTIVNOSTI

Dijete se spontano igra sredstvima koja se nalaze u njegovu okruženju. U igri je dijete slobodno. Ono trči, skače, puže, penje se, provlači. Zadovoljstvo koje dijete doživljava u igri u velikoj mjeri korelira s biološkom potrebom za kretanjem (Kosinac, 2011).

S obzirom da igra ima mnogo pozitivnih utjecaja na djecu predškolske dobi, ona treba biti maksimalno zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece. Zbog lakšeg utjecaja na motoričke sposobnosti, odnosno njihove nadgradnje u godinama koje slijede, njihov razvoj je važno poticati upravo u ovom periodu djetinjstva primjenom različitih motoričkih igara. Međutim, današnji uvjeti rasta i razvoja djeteta snažno su ograničeni životnim prostorom za igru i kretanje (skučen prostor u stanu ili vrtiću, sve manje slobodnih i zelenih površina za djecu i sve manje slobodnog vremena roditelja za šetnje i igru s djecom).

Igra je utemeljena na raznovrsnim jednostavnim i složenim pokretima. Većina igara sadrži čitav niz raznih pokreta kao: hodanje, trčanje, puzanje, provlačenje, penjanje, skakanje, hvatanje, bacanje, prenošenje, premještanje, slaganje i drugo. Na taj način osigurava se raznovrsni utjecaj na dječji organizam. Pokret u igri zavisi od konkretne situacije. Igra omogućuje djetetu da naučene pokrete raznovrsno primjenjuje u različitim situacijama. Na taj način igra postaje korisna i učinkovita metoda u oblikovanju pokreta jer povezuje više dijelova tijela (Kosinac, 2011).

Kroz igru djeca fizički istražuju svoju okolinu, razvijaju jezične i socijalne vještine te maštu i kreativnost. Djeca sudjeluju u strukturiranim i nestrukturiranim igrama. Strukturirana igra je pomno planirana i vođena od strane roditelja ili odgojitelja određeno vrijeme, a nestrukturirana igra je igra koju inicira dijete, proizašla je iz djetetove mašte ili njegovih interesa. Djeca moraju imati uvjete za svakodnevnu nestrukturiranu igru. Primjer takve igre je penjanje po spravama na dječjem igralištu. Takva se igra može odvijati individualno ili u malim skupinama. Djeca svaki dan trebaju imati vremena za igru (Virgilio, 2009).

6.1. Važnost igre za djecu predškolske dobi

Findak (1995) navodi da je igra najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Čovjeku je u prirodi da se igra i on to čini cijeli život. Međutim, igra ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Igra je

jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Igra za dijete predškolske dobi znači „sve“, potrebu, zadovoljstvo i „život“. Findak nadalje tvrdi da igra kao „život“ proistječe iz simbioze fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem. Dakle, zadovoljavanje djetetove esencijalne potrebe za kretanjem je glavni motiv njegova uključivanja i sudjelovanja u igri. Igra je za djecu predškolske dobi sinteza svega što su naučili, a prije svega svladanih prirodnih oblika kretanja. Dijete u igri može pokazati sve što zna, što može i što ga ispunjava. Igra i aktivnosti vezane uz igru vrlo povoljno utječu na sve dječje organe i organske sustave, na razvoj njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti i funkcionalnih sposobnosti.

Igra je osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja. Ona mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece. Svojim sadržajem mora biti jednostavna, lako provediva, a oblikom takva da u njoj mogu sudjelovati sva djeca. Svaka igra ima svoja pravila koja treba poštovati.

Djeci mlađe dobne skupine odgovaraju igre jednostavne sadržajem i pravilima. Pravila jednostavnih igara najčešće su povezana za sadržaj. Za djecu te dobi nije toliko važan rezultat igre, već sam proces kretanja. Za njih je najvažnije da im izabrana igra omogućuje dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i slično.

Za djecu srednje dobne skupine igre su još jednostavne. Pravila igre moraju poštovati svi sudionici u igri. Djeca te dobi imaju veće iskustvo pa ih više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično.

U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre čiji se sadržaj sastoji od složenijih kretanja. Karakteristični trenuci za igre djece te dobi mogu biti svladavanje prepreke, skrivanje, hvatanje drugih (Findak, 1995).

O raznovrsnosti dječje igre ovisi kvaliteta dječjeg razvoja. Što je igra raznovrsnija, to više doprinosi razvoju djece. Ona proširuje dječje sposobnosti. Iznimno je važna za razvoj tjelesnih sposobnosti. Dok se igraju, djeca pokreću svoje tijelo u bezbroj različitih koordinacija i tako postaju svjesna svojih mogućnosti, svjesna interakcije s prostorom oko sebe. Doda li se igri kroz tjelesne aktivnosti određena pomagala, djeca uče kako na funkcionalan način koristiti ruke i prste te tako razvijaju krupnu i sitnu motoriku. Neke će sposobnosti djeci trebati tek kasnije u nekim složenijim životnim radnjama, no tada ih neće imati mogućnosti razviti ukoliko se nisu kao djeca efikasno igrala (Lazar, 2007).

Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na

zabavu i razonodu. Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano.

6.2. Kineziološke igre

Kineziološke igre podrazumijevaju sve igre u kojima prevladava pokret i kretanje djeteta. Takve su igre dio sadržaja programa rada s djecom predškolske dobi. One su veoma značajne jer uključuju sve kapacitete i pridonose mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti. Kineziološke igre zauzimaju značajno mjesto u razvoju djece predškolske dobi jer pozitivno utječu na veliki broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta. U predškolskom uzrastu mnoge su kineziološke igre povezane s verbalnim izražavanjem djeteta, pa su govor i pokret najčešće povezani u igri, ali i govor i glazba, ili pjevanje, glazba i pokret. Zbog toga su u mnogim igrama spojeni kineziološki i nekineziološki sadržaji (Neljak, 2009).

Dječje igre su sadržajno i funkcionalno vrlo različite. One povezuju razvoj osjeta, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, intelekta, pažnje, govora, mišljenja, mašte, različitih znanja, moralnih kvaliteta, do razvoja emocija i estetskog doživljavanja. Sukladno tome, Neljak (2009) navodi podjelu kineziloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu:

Biotičke (spontane) igre

Biotičke ili spontane igre djeca započinju sa nekoliko mjeseci života i traju do kraja druge godine. U toj dobi djeca se počinju spontano igrati jer jednostavnim mišićnim pokretima koje ponavljaju tresu zvečkom, guraju loptu, povlače igračke koje sviraju, uzastopno bacaju isti predmet na pod. Potrebno je djeci osigurati odgovarajuće igračke koje potiču njihov razvoj, igru i znatiželju.

Igre pretvaranja

Igre pretvaranja pojavljuju se oko druge godine, a postupno nestaju polaskom u školu. Najviše su zastupljene do četvrte ili pete godine. One uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni inače nisu. Takva igra je veoma važna jer kroz pretvaranja djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost, a tako razvijaju kreativnost i rješavaju mnoge probleme.

Gotovo u svim igrama pretvaranja mogu se prepoznati tri elementa: zaplet ili priča, uloge i različita pomagala.

Odabir sadržaja igre djeteta upravo kroz igru pretvaranja često otkriva njegove osjećaje te kroz igru djeca iskazuju svoje probleme, brige i svoje viđenje svijeta. Djeca u predškolskoj dobi često teško riječima opisuju što osjećaju ili što im se dogodilo. Zbog toga je igra pretvaranja dobar pokazatelj njihova stanja jer na taj način lakše izražavaju mnoge osjećaje i stavove. Kod takve je igre važno da odrasli ne pokušavaju uvjeriti dijete kako su neke stvari nemoguće ili pretjerane.

Igre stvaranja

Igre stvaranja javljaju se u trećoj godini života i opstaju kroz ranu školsku dob. U takvoj igri djeca koriste različite predmete i barataju s njima u namjeri da od njih nešto stvore. Djeca u ovom tipu igre mogu graditi kule od kocaka, izrađivati grude od snijega, rezati i lijepiti slike, izrađivati figurice od plastelina, igrati se lopaticom i kanticom. Veoma je važno da kineziolozi podržavaju spontanu igru djeteta pohvalama te da sve prepuste njegovoj mašti.

Igre stvaranja snažno pokreću spoznajni razvoj. Kroz igru djeca uče o predmetima, oblicima, prostoru, manipuliraju, mjere, redaju, spajaju i slično.

Igre s jednostavnim pravilima

Djeca se nakon pete godine počinju uključivati u igre s jednostavnim pravilima. To su igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima u kojima postoji unaprijed određeni cilj. U takve igre spadaju igre poput skrivača ili igra školice. Djeca kroz ovakve igre uče da u životu postoje i neka pravila, uče kako ih poštivati te kako se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom. Igra s pravilima ne mora biti samo natjecateljska već može biti i suradnička. Tako se djecu uči timskom uspjehu, pomaganju i međusobnom dijeljenju.

Igre sa složenim pravilima

Interes za igre sa složenim pravilima djeca pokazuju neposredno prije polaska u školu. U takve igre spadaju igre kartama, graničar te društvene igre poput memorija ili čovječe ne ljuti se. Takve igre vole djeca od 6 do 10-12 godina. Sve jednostavnije i složenije igre s pravilima

imaju i moralni značaj u razvoju djeteta. One zahtijevaju od igrača da se pošteno pridržavaju pravila, primjerice da pošteno žmiri ili pošteno broji. Zato takve igre pridonose moralnom razvoju djece.

Igre se najčešće zasnivaju na integriranom povezivanju kineziološkihi nekinezioloških sadržaja. Od nekinezioloških sadržaja najčešće su prisutni govorni sadržaji koji se manifestiraju kroz pričanje, recitacije, brojalice i pjevanje. Primjerice, u igri skrivača povezuje se hodanje, trčanje, čučanje, hodanje u polučučnju s pretklonom, šuljanje sa govorom, ponavljanje brojanja i ponavljanje istovjetnih poruka. Igre najčešće započinju ponavljanjem raznih suvislih i nesuvislih riječi, brojalicama i pjevanjem. Djeca na takav način kroz igre razvijaju osjećaj snalaženja u prostoru, razvijaju govornu intonaciju i dikciju, uče nove riječi, ali uče i pobjeđivati i gubiti. Zbog toga igre utječu na tjelesni, motorički, funkcionalni, spoznajni, emocionalni, moralni i estetski razvoj djece (Neljak, 2009).

7. SPORTSKE AKTIVNOSTI

Sport je aktivnost koja ima pozitivne učinke na dječji organizam. Također, sport sudjeluje u izgradnji djetetove volje i karaktera, uči ga poštenoj igri, ima značajnu ulogu u razvoju socijalizacije te olakšava društveno prilagođavanje zajednici. Sport pozitivno utječe na razvoj pamćenja i učenja. Djeca koja su aktivna podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija su i lakše se nose sa zadacima koji su pred njima. Sport je organizirana aktivnost koja djecu uči pozitivnim stvarima. Biti u sportu znači biti u organiziranom sustavu, gdje se zastupa red i disciplina sukladna sportskim zadacima koji se traže i očekuju od njih.

Djeci je privlačna činjenica da je svaki sport zapravo igra. U djetinjstvu se dijete treba igrati jer je to prevladavajući oblik aktivnosti u predškolskoj dobi u kojem dijete provodi najveći dio svoga vremena. Kao i igra, sport također motivira, potiče i održava interes djeteta početkom i tijekom aktivnosti. Sport olakšava proces stjecanja novih spoznaja, vještina i navika. Situacije sportskih natjecanja po mnogim obilježjima posjeduju karakteristike igre (Sindik, 2008).

Sportskom aktivnosti kod djece se razvijaju motoričke i psihičke sposobnosti, jača se imunitet i zdravlje, razvija se socijalizacija, komunikacija, higijenske navike, pravilna i zdrava prehrana, djeca se osamostaljuju baveći se sportom te se kod njih razvija disciplina. Baveći se sportom djeca jačaju samopouzdanje i razvijaju pozitivnu sliku o sebi. Sport utječe na motivaciju i želju da se rado sudjeluje u sportskoj aktivnosti. Djeca se kroz sport socijaliziraju te uče poštivati i razumjeti grupna pravila ponašanja. Uz to, djeca uče izvoditi različite vrste pokreta i tako stječu motoričke vještine i poboljšavaju funkcionalne sposobnosti organizma (Sindik, 2008). Aktivnost ima puno pozitivnih značajki na dječji organizam zato treba s njom početi rano. Međutim, ukoliko se sa sportskom aktivnosti pojačanog intenziteta krene prerano i na neadekvatan način može doći do negativnog utjecaja na dijete.

Sport osim očuvanja zdravlja te stvaranja radnih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je prvenstveno usmjerena na odgojno-obrazovne vrijednosti. Sport ima veliki utjecaj na formiranje osobnosti. On omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i autentične ljudske vrijednosti. Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti i u sportu uspjeh postaje važniji od samog odgoja. Umjesto stjecanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve se češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha. Iz tog razloga potrebno je veću pozornost dati upravo odgojnim aspektima rada s djecom u sportu.

Pravilan i pravodoban odabir sporta je bitan preduvjet za uspjeh djeteta. Početak ranijeg bavljenja sportom ograničeno je fizičkim i psihičkim osobinama djeteta, a one se manifestiraju u nesposobnostima za većim i dugotrajnijim mišićnim naporima, brzom umaranju, potrebi za čestom promjenom pokreta, nesposobnosti kontrole pokreta i položaja tijela i udova, većoj mogućnosti zadobivanja ozljeda koje mogu izazvati dječji strah i negativno utjecati na njegovu daljnju sportsku aktivnost. Pravilan izbor sporta je veoma važan i prilično težak jer ne postoje sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati darovitost djeteta za određeni sport. Dijete se može uključiti u neki sport samovoljno, uz pomoć roditelja ili ako zadovolji kriterije odabira provjerom sposobnosti. Gledajući televiziju ili čitajući sportske novine dijete može zavoljeti određeni sport te tako odlučiti kojim će se sportom baviti. Također, igrajući se sa svojim vršnjacima dijete može naslutiti svoje sposobnosti koje su po njegovu mišljenju dovoljne za uspješno uključivanje u određenu sportsku aktivnosti. Međutim, najpravilniji izbor sporta omogućava testiranje djece na kojemu dijete pokazuje svoje motoričke sposobnosti važne za taj sport (Karković, 1998). Pri izboru sporta najvažnije su motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i gibljivost. Snaga i izdržljivost su manje značajne pri izboru sportske aktivnosti jer se na njih može jako utjecati tijekom treniranja. U nekim sportovima, rezultati više ovise o dobroj tehnici, a u drugim o funkcionalnoj izdržljivosti ili o morfološkim osobinama. Pravilo je da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening.

Za djecu predškolskog uzrasta sport bi trebao biti samo igra. Uključivanjem u razne sportske igraonice djeca od 5. do 6. godine upoznaju sport i stječu dobru podlogu za kasnije bavljenje specifičnim sportom. Premda je gotovo svaki sport pogodan za djetetov razvoj, izuzev izrazito destruktivnih kontakt-sportova, najpogodniji su „elementarni“ sportovi koji svestrano potiču razvoj djetetova tijela. U takve sportove spadaju plivanje, gimnastika i trčanje. Kod složenih i momčadskih sportova potrebno je pojednostavniti njihove elemente kako bi djeci bili shvatljivi i kako bi djeca mogla izvesti pojedine strukture pokreta.

Sportske aktivnost provode samo stručne osobe, odnosno odgojitelji u vrtiću i kineziolozi. Organizirane sportske aktivnosti provode se do dva puta tjedno ovisno o dobi djece. Intenzitet i vrijeme trajanja određeno je prema kineziološkim normama za određenu dob djece (od 30 do 60 minuta).

Da se dijete na početku bavljenja nekim sportom odmah ne bi demotiviralo za njegovo upoznavanje potrebno je voditi računa o uvjetima za provođenje tjelesnih vježbi za djecu: stupanj djetetova razvoja, dobi, zdravlja, prethodnog znanja o danom sportu. Važno je djetetu

omogućiti da postigne početni uspjeh (Sindik, 2008). Nikada i nikako se dijete ne smije prisiljavati na bavljenje određenim sportom, kao što je, primjerice, roditeljsko poticanje bavljenja sportom svoje djece radi neispunjenja vlastitih ambicija iz djetinjstva. Na taj način dijete može osjetiti odbojnost prema sportu i zauvijek napustiti sport.

Bitno je da se djeca bave sportom i vole sport, kroz njega se izgrađuju kako bi kasnije bili uspješni u obrazovanju i poslovnom svijetu.

7.1. Natjecanja

Mnogi smatraju da je tjelesna aktivnost priprema za aktivno bavljenje sportom. Takvo mišljenje izaziva ozbiljne probleme. Djeca predškolske dobi nisu spremna za momčadske sportove i natjecanja. Ona nisu mentalno sposobna shvatiti složenost sportskog natjecanja. Prema razvojnoj psihologiji, djeca te dobi ne mogu shvatiti da nisu manje vrijedna ako je utakmica izgubljena. Isto tako, djeca nemaju potrebne motoričke vještine za uspješno sudjelovanje u natjecateljskim sportovima. Iako je ta dob pravo vrijeme za razvoj motoričkih vještina, roditelji i treneri previše vremena posvećuju vještinama koje se traže u određenoj igri, umjesto da se više posvete razvoju motoričkih vještina pojedinog djeteta. Djeca su osjetljiva na ozljede zbog nedovoljne razvijenosti mišića koji podupiru glavne zglobove. Također su izložena ozljedama i zbog pomanjkanja koordinacije i percepcije dubine. Dakle, sa stanovišta spoznajnih i ponašajnih obilježja djece predškolske dobi, kao i fizioloških karakteristika dječjeg organizma, natjecanje u smislu postizanja maksimalnih sportskih dostignuća nipošto nije poželjno poticati zbog vjerojatnih negativnih učinaka za djecu.

Natjecanje u predškolskoj dobi može imati poželjne i nepoželjne učinke. Djeca te dobi nisu sposobna realno se suočiti s posljedicama neuspjeha. Zbog toga je iznimno važno osigurati djeci uvjete da od samog početka zavole sport i steknu prema njemu pozitivan stav te da od sporta ne odustanu. Pravilno uvođenje djece u svijet natjecanja i usporedbe s drugom djecom jedan je od osnovnih načina kako u tome uspjeti (Sindik, 2008).

Djeca se tijekom odrastanja spontano uspoređuju s drugom djecom u odnosu na različite vještine i sposobnosti. Stoga se ova vrsta socijalne usporedbe može smatrati prvim oblikom natjecanja među djecom koje djetetu daje poticaj za daljnje napredovanje, ali predstavlja i potencijalnu opasnost za daljnji, posebno socio-emocionalni razvoj.

Organizirana natjecanja djece predškolske dobi trebaju imati karakteristike rekreacijskih natjecanja kod kojih je sam rezultat natjecanja u drugom planu. Kod takvih

natjecanja naglasak mora biti na osnovnim ciljevima sportske rekreacije, odnosno na održanju zdravlja, druženju i načinu provođenja slobodnog vremena. To da je rezultat u drugom planu, na pristupačan se način razjašnjava djeci od samog početka.

8. ULOGA OBITELJI I ODGOJITELJA

8.1. Obiteljske tjelesne aktivnosti

Obitelj značajno utječe na navike i ponašanje predškolske djece. Roditelji su odgovorni za planiranje obiteljskih aktivnosti. Tijekom tjedna se redovito trebaju provoditi jednostavne aktivnosti kao što su odlazak na igralište, na plažu, zajednička igra svih članova obitelji, šetnje i slično. Roditelji i starija braća su pravi uzori ponašanja mlađoj djeci. Dakle, roditelji imaju najveći utjecaj na svoju djecu. Djeca će biti tjelesno aktivnija ako se njihovi roditelji ili braća bave tjelesnom aktivnošću, ako roditelji podupiru igru i tjelesnu aktivnost te ako im je omogućen odlazak na igralište i korištenje sprava koje se tamo nalaze (Virgilio, 2009).

Uloga roditelja je poticati dijete na što više zajednički provedenog vremena u tjelesnom kretanju i igri, pa sve do motiviranja i poticanja djeteta na odabir nekog sporta uvažavajući njegovu dob, psihofizičke mogućnosti i individualne specifičnosti. Poštujući te kriterije svako se dijete može uključiti u njemu prilagođene tjelesne aktivnosti koje mogu pozitivno djelovati na zdravlje djeteta i na njegov cjelokupni psihomotorni razvoj.

Roditelji moraju poznavati razvojna obilježja predškolskog razdoblja kako bi ispravno postupili i razumjeli potrebe svog djeteta. Oni omogućavaju djetetove aktivnosti stvarajući i nalazeći siguran prostor prilagođen djetetovom uzrastu kako bi ono imalo mogućnost iskazati svoj interes i aktivnost. Stvarajući bezopasne prostore, u kojima dijete izmjenjuje kratke i raznolike aktivnosti, roditelji motiviraju dijete poticanjem i podrškom da neumorno ponavlja aktivnost dok njome ne ovlada toliko da je zadovoljno.

8.2. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti

Biti odgojitelj predškolske djece velika je obveza i odgovornost. Da bi odgojitelj na pravilan način provodio tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi, mora biti svjestan da, upravljajući transformacijskim procesima, upravlja nekim dimenzijama antropološkog statusa djece i utječe na njihov integritet u cijelosti.

Glavna uloga odgojitelja u provedbi tjelesne aktivnosti s djecom predškolske dobi je omogućiti svakom djetetu aktivno sudjelovanje u procesu tjelesnog vježbanja. Da bi odgojitelj mogao realizirati bilo koju tjelesnu aktivnost s djecom predškolske dobi on mora dobro

poznavati djecu s kojom radi. Dakle, mora znati njihove sposobnosti, mogućnosti, želje i potrebe. Sukladno tome, odgojitelj odabire prikladne vježbe za djecu i što je moguće više približava proces tjelesnog vježbanja aktualnom stanju njihova antropološkog statusa.

Odgojitelj mora imati dobar verbalni izričaj, mora biti slikovit u govoru te brinuti o intonaciji i dikciji. Njegove poruke pri komuniciranju s djecom prilikom tjelesnih aktivnosti moraju biti kratke i jasne. Ako odgojitelj želi da djeca što više nauče mora poznavati svoju struku, što u ovom slučaju znači da mora poznavati dio koji se odnosi na tjelesne aktivnosti s djecom. Da bi kod djece razvio ljubav prema tjelesnoj aktivnosti, odgojitelj treba i sam poštivati rad te biti tjelesno aktivan. Odgojitelj treba biti pažljiv, strpljiv, susretljiv, srdačan, uvijek pri ruci djeci u svim situacijama, pomoći djeci, zračiti toplinom i vedrinom (Findak, 1995).

U skladu s preporukama o važnosti tjelesnih aktivnosti u predškolskoj dobi, odgojitelj u vrtiću osmišljava i nudi djeci različite sadržaje kao što su jutarnja tjelovježba, vježbe uz glazbu, razne sportske igre te pokretne igre. Dobrobiti tih aktivnosti su višestruke. One osiguravaju uvjete za skladan cjelokupni rast i razvoj djece, potiču suradnju među djecom, njima se usvajaju zdravi načini života i stvaraju pozitivne navike.

9. ZAKLJUČAK

Neprocjenjivo je važno za optimalan rast i razvoj baviti se tjelesnom aktivnošću, posebno u današnjem načinu života kada je sve prisutnija smanjena količina kretanja i sve veća zastupljenost pasivnog načina života. To izaziva loše posljedice na cjelokupan organizam. Redovita tjelesna aktivnost nezamjenjiv je oblik zaštite i poboljšanja zdravlja, radnih sposobnosti i prevencija mnogih bolesti.

Uz dovoljnu tjelesnu aktivnost djeca imaju uvjete za normalan rast i razvoj. Takvi učinci na njihovo zdravlje mogu biti samo dugoročno pozitivni.

Djeca predškolske dobi vole biti u pokretu. Rođena su sa željom za tjelesnom aktivnošću – trčanjem, igranjem, skakanjem, plesanjem. Tjelesna aktivnost mora se poticati u okviru djetetove prirodne želje za kretanjem. Roditelji, odgojitelji i ostali koji rade s djecom moraju svakodnevno njegovati tu potrebu u pozitivnom i suradničkom okruženju.

Primjerena razina tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi važna je za cjelokupni razvoj djeteta, ali i za očuvanje zdravlja u odrasloj dobi. Djeca moraju biti tjelesno aktivna svaki dan i sudjelovati u raznim aktivnostima. Djeci predškolske dobi preporučuje se oko 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta dnevno.

Pravilna i redovita tjelesna aktivnost osigurava dugoročno zdravlje, posebno srčano-žilnog i dišnog sustava te djeluje preventivno na pojavu njihova oboljenja. Tjelesno aktivna djeca su samopouzdanija, osjećaju da imaju veću kontrolu nad svojim tijelom, rjeđe su bolesna i pretila. Baveći se tjelesnom aktivnošću stječu bolji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju tijela, troše više energije i stvaraju mišićno tkivo. Također, jača se i srčani mišić koji tjelesnom aktivnošću postaje učinkovitiji. Što srce jače crpi to krv brže kola tijelom i učinkovitije dostavlja kisik.

Dakle, može se zaključiti da je tjelesna aktivnost veoma važna za zdravlje svakog čovjeka, a osobito djece. Roditelji i odgojitelji moraju vlastitim tjelesnim aktivnostima unaprijediti svoje zdravlje, spriječiti nastanak mnogih bolesti, ali i stvoriti naviku tjelesnog vježbanja kod djece.

S obzirom da je igra najizrazitiji oblik dječje aktivnosti i budući da dijete kroz igru ima priliku i pokazuje sve što zna, najčešće i sve što može, tjelesno vježbanje treba provoditi kroz tu igru koja će sadržavati sva motorička gibanja.

Sportske aktivnosti djece predškolske dobi ne smiju biti usmjerene na stvaranje vrhunskih sportaša nego se njima mora poticati optimalni razvoj motoričkih potencijala djece u dobi kada je to izuzetno značajno. Motorički sadržaji moraju biti usmjereni na razvoj motoričkih sposobnosti i vještina te odabrani u skladu s mogućnostima djece predškolske dobi. Sportske aktivnosti u predškolskoj dobi koje se mogu provoditi s djecom su plivanje, tenis, vožnja biciklom, ritmička gimnastika i slično.

10. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F. (1999). *Motorička znanja: primjerena kineziologija u školstvu*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
4. Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi*. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu*. Zagreb: Gopal.
6. Karković, R. (1998). *Roditelj i dijete u športu*. Zagreb: Oktar.
7. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
8. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
9. Mardešić, D. (2003). *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga.
10. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
11. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
12. Pejčić, A. (2001). *Zdrav duh u zdravu tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
13. Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
14. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševec: Ostvarenje.
15. Virgillio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševec: Ostvarenje.
16. Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto marketing.

SAŽETAK

Tjelesno vježbanje obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje i koristi za razvoj svojih osobina i sposobnosti. Svaka tjelesna aktivnost i svaki sport aktiviraju kompletan lokomotorni sustav, a on je presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Zbog toga se tjelesna aktivnost smatra odrednicom za skladan razvoj svih djetetovih osobina i antropoloških značajki.

Predškolska djeca svakodnevno trebaju biti uključena u tjelesne aktivnosti najmanje 60 minuta. Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi treba biti usmjerena na razvoj vještina kretanja koje su temelj za razvoj kompleksnijih pokreta. Potrebno im je osigurati mogućnost kretanja na otvorenom i zatvorenom prostoru gdje su zadovoljeni svi sigurnosni standardi za izvođenje aktivnosti koje razvijaju velike mišiće. Osobe koje su odgovorne za dobrobit djece predškolske dobi moraju biti svjesne važnosti tjelesne aktivnosti te im omogućiti razvoj vještina kretanja.

Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše podnositi nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadatke.

SUMMARY

Physical exercise comprises all movements, motions and activities which people consciously deploy and use in order to develop their characteristics and abilities. Each physical exercise and each single sport activate the whole locomotor system, which is crucial for the transformation of the energy indispensable for the activity of all cells in the body. This is the reason why physical exercise is considered a baseline for the harmonious development of all characteristics and anthropological characteristics of a child.

Preschool children ought to participate in at least 60 minutes of physical exercises on a daily basis. The physical activity of preschool children should be aimed at the improvement of movement skills, which are a basis for the development of more complex movements.

Children should be provided the possibility of both outdoor and indoor activities where all the safety requirements for large muscle development activities are met. People responsible for the well-being of preschool children need to be fully aware of the importance of physical activity, and therefore make possible for children to develop their movement skills.

Healthy, agile, quick and skilful children can withstand life problems and difficulties more easily and they also find it much easier to fulfil their school and social obligations.