Usvajanje motoričkih znanja kroz djece predškolske dobi

Mahić, Magdalena

Undergraduate thesis / Završni rad

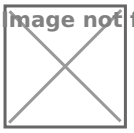
2015

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:137:704841

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

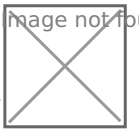
Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**



Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula





Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za odgojne i obrazovne djelatnosti

MAGDALENA MAHIĆ

USVAJANJE MOTORIČKIH ZNANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za odgojne i obrazovne djelatnosti

MAGDALENA MAHIĆ

USVAJANJE MOTORIČKIH ZNANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303020208, izvanredni student
Studijski smjer: Predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka metodika
Mentor: Zlatko Tkalčec, prof.

Pula, srpanj 2015.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTICI

Ja, dolje potpisana Magdalena Mahić, kandidatkinja za odgojitelja predškolske dobi, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima, te da se oslanja na objavljenu literatura 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 i koji dio rada krši bilo čiji autorska prava. Izjavljujem, također, da ni jedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Pula, srpanj 2015. Student: Magdalena Mahić

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Magdalena Mahić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Usvajanje motoričkih znanja kod djece predškolske dobi“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. MOTORIČKA ZNANJA 3
2.1. Pojam i definicija 3
2.2. Razine usvojenosti motoričkih znanja 3
2.3. Klasifikacija 4
2.4. Proces učenja motoričkih znanja 6
2.5. Metode rada 8
2.5.1. Metoda imitacije 9
2.5.2. Metoda ilustracije 9
2.5.3. Metoda dramatizacije 9
2.5.4. Metoda usmenog izlaganja 10
2.5.5. Metoda demonstracije 10
2.5.6. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka 11
2.5.7. Kombinirane metode vježbanja 11
2.5.8. Sintetička metoda učenja 12

3. RAZVOJNE OSOBINE PREDŠKOLSKE DJECE 13
3.1. Rast i razvoj 13
3.1.1. Podjela razvojne dobi 14
3.1.2. Osobine dječjeg organizma 15

4. OBILJEŽJA I SREDSTVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 19
4.1. Obilježja motoričkih gibanja djece predškolske dobi 19
4.1.1. Mlađa dobna skupina (od tri do četiri godine) 20
4.1.2. Srednja dobna skupina (od četiri do pet godina) 20
4.1.3. Starija dobna skupina (od pet do šest godina) 20

5. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA 21
5.1. Hodanje 21
5.2. Trčanje 22

5.3. Skakanje 23
5.4. Bacanje, hvatanje i gađanje 24
5.5. Dizanje i nošenje 24
5.6. Puzanje i provlačenje 25
5.7. Penjanje 26
5.8. Potiskivanje i vučenje 27
5.9. Kotrljanje i kolutanje 28
5.10. Ples 28
5.11. Igra 29

6. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE 32
6.1. Uvodni dio sata 33
6.2. Pripremni dio sata 34
6.3. Glavni dio sata 35
6.4. Završni dio sata 36
6.5. Primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture 38

7. ZAKLJUČAK 49
8. SAŽETAK 50
9. SUMMARY 51
10. LITERATURA 52

1. UVOD

Predškolska dob idealna je za razvoj zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, kao i za razvoj gotovo svih antropoloških obilježja na području tjelesne i sportske aktivnosti. Jedna od osnovnih potreba ljudskog organizma na području tjelesne i sportske aktivnosti jest kretanje.

Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na šetnju prirodom, igranje u parku ili vožnju biciklom. S druge strane zbog životnog ritma nametnutog roditeljima i razvitka informatičkog doba, sve se manje vremena posvećuje igri i potrebama djeteta za boravkom i kretanjem u prirodi. Uz dovoljno kretanja djeca imaju uvjete za normalan rast i razvoj, a takvi učinci na njihovo zdravlje mogu biti samo dugoročno pozitivni.

U ovoj dobi razvijaju se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djece, pa je vrlo važno da ih na pravi način usmjerimo na tjelesne i sportske aktivnosti koje pridonose njegovom cjelokupnom rastu i razvoju. Djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljiva su, komunikativnija, te se lakše nose za zadacima koji se pred njih postavljaju. Osim toga djeca koja vježbaju i zdravo se hrane manje su sklona nakupljanju suvišnih kilograma koji kasnije mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih poteškoća. Važno je napomenuti da je razvoj djece u ovoj dobi izrazito brz i dinamičan, a posljedica toga je ta što su im kosti mekane, a mišići slabi. Živčani sustav u cjelini još nije potpuno razvijen, kao i funkcije krvnožilnog i dišnog sustava, pa se zbog toga tjelesna aktivnost treba u potpunosti prilagoditi djeci. Treba izbjegavati statička opterećenja i dugotrajna opterećenja visokog inteziteta.

Predškolska dob dijeli se na tri razvojna razdoblja, a svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike po kojima se razlikuje od svih drugih razvojnih razdoblja u čovjekovu životu, te se ni jedno razvojno razdoblje ne smije preskakati.

U predškolskoj dobi igra i drugi oblici motoričkih aktivnosti temeljne su biotičke potrebe i čine osnove za usvajanje motoričkih znanja i optimalan razvoj osobina i sposobnosti.

Djeci predškolske dobi treba davati one kineziološke sadržaje koji omogućuju povećanje fonda i razine usvojenosti motoričkih znanja koji su važni za uspješno svladavanje prepreka, prostora, otpora i manipulacije predmetima, a koji omogućuju razvoj osobina i sposobnosti

kao bitnog činitelja sazrijevanja. Da bismo uspješno realizirali proces vježbanja, uključujući učenje novih i uvježbavanje ranije naučenih motoričkih znanja, potrebno ga je dobro osmisliti i pravilno provesti.

2. MOTORIČKA ZNANJA

2.1. Pojam i definicija

„Poznato je da se svako ljudsko biće rađa s genetski definiranim sposobnostima koje tijekom života mnogostruko razvija. Razvoj u širem smislu riječi čovjek može zahvaliti razvijenom središnjem živčanom sustavu koji ima važnu ulogu i u segmentu motoričkih znanja.

Motorička znanja (motorički programi, motoričke informacije) podrazumijevaju formirane „algoritme naredbi“ koji su smješteni u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava. „Algoritmi naredbi“ omogućavaju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja i odgovorni su za aktiviranje i deaktiviranje različitih mišićnih skupina s obzirom na redoslijed, intezitet i trajanje nekog rada, što rezultira izvođenjem određene motoričke operacije.

Sva motorička gibanja smatraju se motoričkim znanjima (informacijama) i njihova uspješnost ovisna je o formiranosti motoričkog programa, odnosno „algoritma naredbi“. Broj ponavljanja gibanja, složenost strukture gibanja i razina osobina i sposobnosti subjekta uključenog u proces vježbanja, čimbenici su od kojih zavisi formiranje motoričkih znanja. Što je razina sposobnosti i osobina subjekta viša i što su metode učenja i vježbanja primjerenije cilju, formiranje motoričkih programa je učinkovitije.“ [1]

2.2. Razine usvojenosti motoričkih znanja

„Motorička znanja mogu se ostvariti na različitim razinama. Razlikuje se pet razina usvojenosti (realizacije) motoričkih znanja.

Prvi stupanj usvojenosti motoričkih znanja je kada subjekt ima simboličku, a ne motoričku informaciju. To znači da informacija nije na razini programa i subjekt ne može ostvariti određeno kretanje premda ima predodžbu kako određeno kretanje izgleda i kako se izvodi.

Drugi stupanj je razina usvojenosti na kojoj je motorička informacija formirana. Pri izvođenju gibanja pokreti su grubi i nestašni, a najmanja smetnja onemogućava izvođenje kretnje. Utrošak

[1]Pejčić,A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*.Rijeka:Visoka učiteljska škola u Rijeci, str. 17.

energije i vremena pri izvođenju gibanja na drugoj razini usvojenosti je velik.
Na trećoj razini gibanje izvodi s visokim stupnjem sigurnosti i racionalnim utroškom energije i vremena. Pojedini segmenti gibanja izvode se pravilno i tečno dok kod preostalih postoje odstupanja od idealnog gibanja.
Četvrta razina usvojenosti motoričkoga znanja jednaka je pedagoškom pojmu vještine. Određene strukture kretanja izvode se pravilno, ali postoje i izmjena nebitna odstupanja od idealne putanje gibanja. U kineziološkoj praksi ostvarivanje kretnih struktura na četvrtoj razini tretira se kao visokoautomatizirana motorička radnja.
Peta razina usvojenosti podrazumijeva izvođenje gibanja bez odstupanja od idealnog puta kretanja. Motorička znanja na toj razini jednaka su pedagoškom pojmu navike. Gibanja se izvode potpuno automatski na zadani skup nadražaja, s maksimalnim iskorištavanjem svih trenutnih potencijala. U primijenjenoj kineziologiji ta se znanja nominiraju kao dinamički stereotipi gibanja.“[2]

2.3. Klasifikacija

„Motorička znanja se dijele na biotička i socijalna.
Biotička motorička znanja (opća egzistencijalna) su imanentna potreba svakog čovjeka u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Ona su temeljna znanja na koja se nadograđuju ostala motorička znanja (nekineziološka i kineziološka). Biotička motorička znanja su genetski uvjetovana potreba čovjeka i bila su jedina i dovoljna za opstanak i razvoj ljudske vrste.

Ona imaju dvojaku funkciju:

1. stjecanje i usavršavanje motoričkih znanja potrebnih za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života
2. osiguravanje optimalnog razvoja antropoloških osobina i sposobnosti.

Biotička motorička znanja omogućavaju čovjeku uspješno savladavanje:
- prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje)

[2]Ibid. ,str. 17.,18.

- prepreka (penjanje, skakanje, preskakivanje, silaženje, provlačenje)
- otpora (dizanje, nošenje, višenje, upiranje, potiskivanje, nadvlačenje, vučenje) i
- manipuliranje objektima (bacanje, hvatanje, gađanje, ciljanje).

Navedene se skupine biotičkih motoričkih znanja pojavljuju u različitim kombinacijama i temelj su razvoja za svakog pojedinca. Ona obuhvaćaju one motoričke strukture gibanja kojima se maksimalno stimulira porast aktivne mišićne mase i reducira potkožno masno tkivo, te djeluje na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Zapravo, biotička znanja čine temeljnu pretpostavku djelotvornog uključivanja pojedinca u život i rad.

Za djecu predškolske dobi biotička motorička znanja su osnovni sadržaji u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Izbor biotičkih motoričkih znanja kao temeljnih sadržaja osigurava ostvarenje definiranih ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture, a koji su primarno usmjereni na razvoj važnijih osobina i sposobnosti te na mogućnost primjene određenih znanja u praktičnim životnim situacijama.

Biotička motorička znanja najvažnija su i najprikladnija za optimalan razvoj osobina i sposobnosti u djetinjstvu i mladosti i bitna su osnova za usvajanje, opseg i kvalitetu razine mnogih profesionalnih i kineziloških motoričkih znanja.

Socijalna motorička znanja: razvojem ljudskog društva nastajala su mnogobrojna motorička znanja s funkcijom povećanja učinkovitosti u obavljanju različitih ljudskih aktivnosti.

Pojavljivanje i razvoj raznovrsnih profesionalnih aktivnosti uvjetovalo je i omogućilo pojavljivanje i razvoj različitih sportskih aktivnosti koje su kao i profesionalne tražile potrebu formiranja i usavršavanja specifičnih motoričkih znanja ciljem postizanja sve boljih sportskih rezultata. Stoga socijalna motorička znanja možemo podijeliti na kineziološka i nekineziološka motorička znanja.

Nekineziološka (profesionalna) motorička znanja primarnu zadaću imaju u ostvarenju konkretnog materijalnog-kulturnog proizvoda ili dobra, prije svega u egzistencijalne svrhe.

Kineziološka su motorička znanja primarno u funkciji postizanja sportskih rezultata, zbog čega se formira specifičan sustav materijalnih, kadrovskih, organizacijskih i dugih uvjeta. To su pretpostavke za realizaciju različitih oblika i razina natjecanja s precizno definiranim pravilima (broj natjecatelja, veličina, težina, vrsta sprava, vrijeme trajanja, mjesto, veličina igrališta i dr.). Zbog toga se kineziološka motorička znanja imenuju i kao konvencionalna kineziološka

motorička znanja koja se dijele na specifična i opća motorička znanja.

Specifična motorička znanja razvijala su se usporedno s razvojem ljudskog društva i s vremenom su postojala sve mnogobrojnija (više sportova). Pojavom novog sporta javljala se potreba za učenjem novih kretnih struktura i usavršavanjem specifičnih motoričkih znanja čiji je cilj ostvarivanje što boljeg rezultata u konkretnoj motoričkoj aktivnosti. Zbog tih specifičnosti, ova skupina motoričkih znanja mora se konstantno nadopunjavati općim motoričkim znanjima čime će se smanjiti negativan utjecaj što ga ima specifikum (osobitost) nekog sporta. Time će se razviti motoričke i funkcionalne sposobnosti, uskladiti morfološka obilježja i usvojiti nova motorička znanja što će uz primjenu optimalnih metoda rada i vježbanja značajno pridonijeti razini konačnih rezultata u određenom sportu.

S obzirom na biomehaničku podjelu specifična motorička znanja mogu se razvrstati u četiri skupine:

- monostrukturalna motorička znanja (atletika, plivanje, biciklizam..)
- aciklična motorička znanja (boks, hrvanje, karate...)
- kompleksna motorička znanja (ciklična+aciklična gibanja-nogomet, košarka, rukomet...)
- estetska motorička znanja (gimnastika, ritmička gimnastika, skokovi u vodu...).“[3]

2.4. Proces učenja motoričkih znanja

Sva motorička znanja podložna su učenju, a njihova naučenost omogućuje smislenu reprodukciju koja se koristi tijekom života. Učenje motoričkih znanja proces je ususstavljenog usvajanja i usavršavanja određene strukture motoričke aktivnosti ili motoričkog gibanja s ciljem učinkovite izvedbe u različitim motoričkim situacijama.

Vrijeme koje je potrebno za učenje motoričkih znanja ovisi o složenosti motoričkih gibanja, osobinama djece i razini njihovih sposobnosti.

Proces bilo kojeg motoričkog znanja provodi se kroz pet faza koje su međusobno povezane i mogu se smatrati razdobljima napretka, a idu ovim redoslijedom:

1. Faza usvajanja odnosi se na ostvarivanje početne predodžbe o nekoj strukturi gibanja i njezino izvođenje na osnovnoj razini.

[3] Ibid.,str. 18., 19.

Na početku ove faze odgojitelj mora kratko, glasno, ali i razumljivo najaviti određeno motoričko gibanje koje će uslijediti, zatim opisati to isto motoričko gibanje redom kako se izvodi, zatim demonstrirati i na kraju objasniti. Demonstracija odgojitelja treba biti izvedena baš onako kako se izvodi u finalnom obliku. Ukoliko je potrebno nakon demonstracije odgojitelj mora kratko, jasno i glasno objasniti motoričko gibanje.

2. Faza početnog usavršavanja ima za cilj podizanje kvalitete izvođenja temeljnih segmenata motoričkoga gibanja i njihove povezanosti.
   Ova faza započinje odmah nakon demonstracije, prelaskom djece na izvođenje motoričkog gibanja kojeg je prethodno odgojiteljica najavila, opisala, demonstrirala i objasnila. Svako dijete isto motoričko znanje doživi na svoj način, no u tome ga ne treba zaustaviti ili ispravljati jer među djecom postoje razlike i potrebno ih je maksimalno uvažavati.

3. Faza naprednog usavršavanja ima za cilj podizanje ukupne koordiniranosti motoričkog gibanja.
   Kod izvođenja motoričkog gibanja moguće su pogreške, te zbog toga je ispravljanje grešaka važno ne samo za odgojitelja, nego i za djecu. Odgojitelj na vrijeme mora uočiti grešku, odmah je analizirati, a zatim pronaći najkraći i najefikasniji put i ispraviti ih (prvo „krupne“, zatim manje greške). Greške treba ispravljati tek nakon što se izvrši motoričko gibanje. Pri ispravljanju grešaka odgojitelj mora biti sugestivan, tijekom reagiranja odmjeren, a u obraćanju poticajan.

4. Faza stabilizacije ima za cilj učvršćivanje cjelokupne strukture gibanja. Ona se prepoznaje po sigurnosti izvođenja temeljnih dijelova gibanja.
   Ponavljanje, uvježbavanje i individualno vježbanje provodi se radi daljnjeg usavršavanja novog motoričkog gibanja, te je zbog toga logična posljedica prethodnih etapa.

5. Faza automatizacije ima za cilj koordinacijski učvrstiti strukturu motoričkoga gibanja, čime motoričko gibanje prelazi u motoričku naviku. Ovakva razina znanja osigurava da motorički program može uvijek aktivirati motoričko gibanje na način da se izvodi bez

prevelike misaone kontrole.

Praćenjem i valorizacijom efekta rada odgojitelju se pruža mogućnost da procjeni i ocjeni kako su ga djeca shvatila tijekom najavljivanja, opisivanja, demonstracije, objašnjavanja motoričkoga gibanja.

2.5. Metode učenje motoričkih znanja

Metoda je pojam koji se odnosi na način, postupak ili put koji nama pomaže u ostvarenju cilja. Metode učenja mogu se sagledati dvostrano, kako s gledišta odgojitelja koji odlučuje koju će metodu učenja postaviti tijekom poučavanja određene strukture motoričkog gibanja, tako i s gledišta djece predškolske dobi koji će usvajati i usavršavati znanje kojom od tih metoda.

Učenje motoričkih znanja sastoji se od njegova usvajanja i usavršavanja koje se temelji na fiziološkim procesima kratkotrajnoga i dugotrajnoga pamćenja.

Metode učenja su metodički načini kojima se novo motoričko znanje usvaja ili postojeće usavršava.

Sve metode rada međusobno su povezane i međusobno se dopunjuju.

„Bez obzira na to kada, kako i koje metode primjenjujemo u radu s djecom predškolske dobi, sve ih određuje:

a. cilj i zadaće koji se tijekom procesa tjelesnog vježbanja žele ostvariti,
b. dob djece,
c. karakteristike, sposobnosti i mogućnosti djece,
d. sadržaj rada, odnosno izabrane tjelesne vježbe,
e. međusobni odnosi djece i odgojitelja.“ [4]

Metode rada koje se koriste u radu s djecom predškolske dobi:

1. metoda imitacije
2. metoda ilustracije
3. metoda dramatizacije
4. metoda usmenog izlaganja

[4] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb:Školska knjiga,str.99.

5. metoda demonstracije
6. metoda postavljanja i rješavanje motoričkog zadatka
7. kombinirane metode vježbanja
8. sintetička metoda učenja[5]

2.5.1. Metoda imitacije

Prilikom izvođenja motoričkog zadatka djeca pokretima ili kretanjima oponašaju ljude, životinje, događaje iz svakodnevnog života i pojave iz prirode.
Odgojitelj pri opisu ili demonstraciji motoričkog zadatka mora biti uvjerljiv kako bi djeca mogla lakše izvesti pokrete ili kretanje koje se od njih očekuju.

2.5.2. Metoda ilustracije

Ovom metodom rada pred djecu se postavljaju motorički zadaci koji djeca rješavaju ilustriranim pokretima ili kretanjima događaja koji su doživjela u svakodnevnom životu.
Prilikom izvođenja motoričkih zadatka kojih se sjećaju, djeci pomaže fantazija. Svako dijete određeni motorički zadatak izvodi na svoj jedinstveni način i pri tome ga ne treba prekidati.

2.5.3. Metoda dramatizacije

Ova metoda rada svodi se na dramatizaciju priče. Odgojitelj priča priču, a djeca tu priču interpretiraju motoričkim izražavanjem. Sadržaj priče mora biti asocijativan kako bi se kod djece probudila motivacija, te potaknula interpretacija sadržaja pokretima ili kretanjima. Metodom dramatizacije kod djece se potiče stvaralaštvo, pri čemu djeca nakon ispričane priče na temelju osobnog doživljaja priče izvode slobodne i prirodne pokrete ili kretanja. Prilikom izvođenja pokreta ili kretanja pri dramatizaciji priče djecu ne treba ispravljati jer bi se time prekinula „nit priče“ i njihovo kreativno izražavanje. Prilikom izvođenja ove metode sva djeca su uključena u rad.

[5] Ibid.

2.5.4. Metoda usmenog izlaganja

Ova metoda rada koristi se u svim organizacijskim oblicima rada, te dijete dolazi u kontakt s odgojiteljem i ostalom djecom. Metoda usmenog izlaganja primjenjuje se prilikom opisivanja, objašnjavanja i korekcije motoričkog gibanja. Opisivanje motoričkog gibanja primjenjuje se neposredno prije demonstracije, te upravo zbog toga motoričko gibanje treba opisivati onim redom kojim se izvodi. Objašnjavanje se koristi nakon demonstracije, a korekcija motoričkog gibanja odnosi se na usmeno izlaganje odgojitelja koji je usmjeren na ispravljanje greška.

„Usmeno izlaganje odgojitelja mora biti kratko, jasno i razumljivo. Načelno vrijedi pravilo: što su djeca mlađa, izlaganje treba biti kraće.“ [6]

Metodom usmenog izlaganja djeca bolje ovladaju govorom i osposobljena su za slušanje.

2.5.5. Metoda demonstracije

Metoda demonstracije je vrlo važna u radu s djecom predškolske dobi. Sve ono što djecu želimo naučiti, te kako bi dobila bolju predodžbu o motoričkom gibanju kojeg ga želimo naučiti moramo mu i pokazati.

Prije nego što započnemo s demonstracijom, odgojitelj mora ukloniti sve ono što bi djeci moglo smetati i dekoncentrirati ih.

Prilikom demonstracije djeca moraju biti na takvom mjestu s kojeg će dobro vidjeti odgojiteljevu demonstraciju. „Svakoj demonstraciji prethodi kraće opisivanje radi usmjerenja dječje pozornosti na motoričko gibanje koje promatraju.“[7]

Odgojitelj izvodi dvije demonstracije. Prvu demonstraciju izvodi u finalnom obliku, bez prekida, tj. u obliku, brzini, tempu, amplitudi kako se inače izvodi, dok drugu demonstraciju izvodi polaganije, s naglaskom na elemente za koje odgojitelj misli da će ih djeca teže izvesti. Nakon što odgojitelj završi s demonstracijom sva djeca prelaze na rad. Ukoliko djeca nisu razumjela i pogrešno izvode motoričko gibanje odgojitelj ponovno opisuje i demonstrira zadatak.

[6] Ibid.,str.103.
[7] Ibid., str.103.

2.5.6. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka

Provođenje tjelesne i zdravstvene kulture ne može se zamisliti bez metode postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka te se na njih i svodi.

Ova metoda rada zasniva se na aktivnosti djece u procesu usvajanja određenog motoričkog gibanja.

Razlikujemo primjene metode na: a) višoj razini,
b) nižoj razini.

Kakvu primjenu metode ćemo koristiti ovisi o motoričkom zadatku kojeg odgojitelj postavlja pred djecu.

„Postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka na „nižoj" razini odvija se onda kada djeca izvode postavljeni zadatak po tzv. vlastitom izboru, dakle samostalno i na način koji njoj najbolje odgovara.

Prilikom korištenja te metode na tzv, „višoj" razini djeci se pri postavljanju motoričkog zadatka najčešće odredi npr. oblik, eventualno trajanje, smjer kretanja, koji oni također rješavaju po tzv. vlastitom izboru, ali u sklopu zadanih elemenata."[8]

2.5.7. Kombinirane metode vježbanja

U radu s djecom predškolske dobi najprimjerenije su kombinirane metode vježbanja, koja su simbioza različitih metoda vježbanja. Koju metodu vježbanja ćemo izabrati ovisi o cilju i zadaćama koje želimo ostvariti tjelesnim vježbanjem.

„Kombinirane metode vježbanja karakterizira primjena različitih vježbi i sadržaja pri realizaciji kojih treba brinuti o slijedu njihova izvođenja i opterećenju."[9]

Kako bi se izbjegli negativni efekti vježbanja, najprije se treba izvoditi vježbe koje su manje zahtjevne, tj. one vježbe koje imaju jednostavniju motoričku strukturu, a zatim postupno sve složenije.

[8] Ibid.,str.104.
[9] Ibid., str.104.

2.5.8. Sintetička metoda učenja

Ova metoda rada je najprimjerenija i najprirodnija metoda rada jer podrazumijeva usvajanje i usavršavanje motoričkoga znanja u cjelini, tj. djeca uče pokret u cijelosti, baš onako kako se vidi i kako se primjenjuje.

Bit ove metode svodi se na to da djeca predškolske dobi promatraju sve pojave u cjelovitom obliku, te da su programski sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture po svojoj strukturi jednostavni, pa njihovo učenje u cjelini povoljno utječe na živčani sustav i ubrzava proces automatizacije.

Ako se kod primjene ove metode pojave određene teškoće kod manjeg broja djece ili kod određenog djeteta, ukloniti ih se može uz pomoć adekvatnih metodičkih postupaka ili izvođenjem motoričkih gibanjima u olakšanim uvjetima.

Sintetička metoda učenja pozitivno utječe na dječju motivaciju jer spoznaja o cjelovitom usvojenom motoričkom gibanju podiže motivaciju za daljnje vježbanje.

Sintetičkom metodom učenja usvajaju se prilagođena biotička i pripremna motorička znanja.

3. RAZVOJNE OSOBINE PREDŠKOLSKE DJECE

„Ako se pravilno želi raditi s djecom predškolske dobi, jedan od temeljnih uvjeta jest da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima.“ [10]
Djeca od odraslih očekuju i žele da ih odrasli razumiju, a da bi ih odrasli mogli razumjeti, potrebno ih je dobro poznavati i prihvatiti ih sa svim njihovim potrebama, željama, interesima i manama. Da bi lakše udovoljili dječjim potrebama, željama, interesima i manama potrebno je poznavati osnovne karakteristike čovjekovog rasta i razvoja, odnosno razvojne osobine predškolske djece.
Iako su načelno anatomsko-fiziološke karakteristike kod svih ljudi jednake, ipak među ljudima postoje prisutne razlike o kojima treba brinuti u radu s djecom predškolske dobi.

„Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike po kojima se razlikuje od svih drugih razvojnih razdoblja u čovjekovu životu, zbog čega se ne može ni jedno razvojno razdoblje preskakati.“ [11]
Iza svakog razvojnog razdoblja slijedi drugo razdoblje, te odgojitelj mora dobro poznavati svako razvojno razdoblje kako bi mogao reagirati na vrijeme, isto tako odgojitelj mora znati da među djecom postoje razlike i potrebno ih je maksimalno uvažavati.

3.1. Rast i razvoj

Jedno od najvažnijih obilježja je djetetov rast, no uz pojam rasta uvijek se veže i djetetov razvoj. Pod pojmom rasta i razvoja ne misli samo na jednostavan kvantitativan proces povećanja nekih dimenzija tijela (npr. tjelesne težine, visine tijela, opsega glave), već se podrazumijeva i vrlo složeno zbivanje koje obuhvaća i kvalitativne promjene strukture, funkcije i reaktivnosti pojedinih tkiva i organa, promjene psihičkih svojstava djeteta i njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj živi.[12]
Rast i razvoj dinamični su procesi koji se odvijaju od začeća, poslije poroda, i tako do približno

[10] Ibid., str.17.
[11] Ibid., str.17.
[12] Findak, V., Delija, K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u preškolskom odgoju*. Zagreb:Edip

dvadesete godine.

Rast tjelesnih dimenzija, sazrijevanje organa i funkcija kod svakog djeteta teku paralelno, no ipak to nisu identični procesi jer se u pojedinim etapama razvoja svako dijete neovisno jedan o drugom usporavaju ili ubrzavaju.

„Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne vidove koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću održavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane.

To ispreplitanje nasljednih i okolinskih čimbenika lako je vidljivo već u opće poznatoj činjenici da između različitih rasa djeluju na brzinu sazrijevanja i na konačnu dosegnutu razinu rasta i razvoja. Tako je krajnja visina djece u dobroj korelaciji s aritmetičkom sredinom visine roditelja, a postoji i dobra korelacija između visine braće i sestara. Od okolinskih čimbenika treba spomenuti ekološke uvjete i rasu, prehranu, bolesti, društveno-ekonomsko stanje, obitelj i drugo.“[13]

Pravilna, raznolika i redovita prehrana osnova je za čitav tjelesni razvitak.

Pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem također utječu na rast i razvoj djece, u mlađoj dobi to je prsna žlijezda (thymus), a kod srednje i starije predškolske dobi to su hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde. Za rast i razvoj predškolske djece također je bitan san, djeca bi noću trebala spavati od 10 do 12 sati, a po danju 1 do 2 sata. Tjelesne aktivnosti bi se trebale odvijati na otvorenome, dnevno bar 3-4 sata s pauzama.

3.1.1. Podjela razvojne dobi

„Rast i razvoj od začetka do pune zrelosti može se podijeliti u određena razdoblja.

1. Prenatalno razdoblje
2. Dojenačka dob RANO
3. Predškolska dob DJETINJSTVO
4. Školska dob SREDNJE DJETINJSTVO
5. Pubertet- adolescencija KASNO DJETINJSTVO“[14]

[13] Ibid., str. 16.,17.
[14] Ibid., str. 18.

U djetetovom rastu pojavljuju se i izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog rasta. U razdobljima ubrzanog rasta nastaju velike promjene u organizmu koje dovode do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Također se usavršavaju organi za disanje, krvotok i kretanje.
Ovu fazu karakterizira povećana osjetljivost organizma.

„Faze ubrzanog i usporenog rasta:
1. od rođenja do 6.godine – I.faza ubrzanog rasta,
2. od 6. do 10.godine - djevojčice
   od 6. do 11.godine - dječaci – I.faza usporenog rasta
3.od 10. do 14/15.godine - djevojčice
   od 11. do 17.godine - dječaci – II. faza ubrzanog rasta
4.od 14/15. do 20. godine - djevojke
   od 17. do 25. godine – mladići – II. faza usporenog rasta“[15]

3.1.2. Osobine dječjeg organizma

Plastičnost je jedno od najkarakterističnijih svojstava dječjeg organizma. Plastičnost je sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih povoljnih i nepovoljnih uvjeta
Najvažniji događaj kod svakog djeteta, a tako i čovjeka je njegov „prvi korak“. Kad kažemo „prvi korak“ mislimo na trenutak kad dijete uspije samo ustati, stajati i hodati. To se najčešće događa pri kraju prve godine, pa se to razdoblje još naziva „razdobljem novog života“. Tada se u djetetovom životu sve mijenja, samostalni pokreti omogućuju mu veće bogatstvo u kretanju, zapažanju, upoznavanju okolice, ima više kontakata s okružjem, pa tako i druženje s onim što ga okružuje. Djetetov organizam postaje otporniji, ali mu je i dalje potrebna skrb jer su kosti još mekane, mišići preslabi i živčani sustav osjetljiv. U fazi ubrzanog rasta usporedno se okoštavaju kralježnica i duge kosti.[16]

[15] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene u predškolskom odgoju*. Zagreb:Školska knjiga, str.19.
[16] Ibid

3.1.2.1. Kosti

Kosti kod djece lako mijenjaju oblik, te su mekane,elastične i plastične. Kod male djece koštano tkivo sadrži više vode, nego tvrdih tvari i zbog toga je kostur mekan, a kosti su im bogate hrskavičnim tkivom, te su zbog toga podložne deformacijama. Kosti postupno gube vodu, te kost u kojoj je prevladalo hrskavično tkivo postaje sve tvrđa. Okoštavanje se ne odvija ravnomjerno. Kosti donjih ekstremiteta rastu od odozdo prema gore i to u prvoj godini života, a veoma napreduje od četvrte do pete godine što reflektira i na rast kostiju. Djetetov kostur je čvršći i otporniji potkraj predškolskog doba, te je organizam spreman za veće napore.[17]

3.1.2.2. Kralježnica

Do četvrtog mjeseca krelježnica je gotova ravna. Kada dijete nauči držati glavu uspravno, pojavljuje se prva krivulja u vratnom dijelu kralježnice, a druga se pojavljuje kada dijete počinje ustajati i sjediti u slabinskom dijelu kralježnice. No, zbog mekoće kralježnice kad dijete ide u ležeći položaj kralježnica se izravna, te je zbog toga podložna promjenama i potreban je oprez.[18]

3.1.2.3.Mišići

Rad mišića povezan je s rastom i razvojem kostiju koji ih stimuliraju. Za razliku od odrasla čovjeka, mišići djeteta se slabo razvijaju, zbog toga što mišićno tkivo sadrži puno vode, a malo bjelančevina, te su mišićna vlaka dosta tanja. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. U to doba više su razvijeni mišići za stezanje, nego mišići za rastezanje, pa zbog toga dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste. Mišići se kod djece brzo umaraju, pa prednost treba dati dinamičkim pokretima, nad statičkim vježbama. Dinamički pokreti manje umaraju dijete, te stimulativno utječu na rast kostiju u dužinu, a statičke vježbe brzo i jako umaraju dijete, te nepovoljno utječu na njegov rast.[19]

[17] Ibid.
[18] Ibid.
[19] Ibid.

3.1.2.4. Prsni koš i dišni sustav

Kod djece predškolske dobi prsni koš karakterizira plastičnost, te su individualne razlike među djecom te dobi veće nego u rastu u visinu.

Rast i razvoj djeteta usko su povezani s funkcijom dišnog sustava. Dišni organi kod djece još nisu razvijeni. Kod djece predškolske dobi primarni dišni putovi i bronhije su uži nego kod odraslih osoba. Malo dijete i dojenče zbog položaja prsnog koša i izdignute dijafragme dišu uz pomoć trbušne prepone i trbušnih mišića. U prvoj godini djetetovog života javlja se trbušno disanje, postupno se razvija prsni koš, pluća, dušnik, bronhije, te se povećava dubina disanja. Razvojem prsnog koša disanje postaje sve više prsno, torakalno i rebreno, te povoljno utječe na dubinu disanja. Tjelesnim vježbanjem može se utjecati na povećanje vitalnog kapaciteta i povoljni rad dišnog sustava. Djeci je potrebno puno više kisika nego odraslima.[20]

.1.2.5. Krvožilni sustav

Krvožilni sustav kod djece predškolske dobi prilagođen je zahtjevima organizma u rastu. Kod djece je srce mnogo veće u odnosu na veličinu tijela, te su krvne žile mnogo šire nego kod odraslih, krv u njima slobodno teče i povećana tkiva krvlju se lako zadovoljavaju. Broj srčanih frekvencija je veći zbog toga što put kojim krv kola je kraći i brzina optoka je veća. U početku je broj srčanih frekvencija velik, te se on kasnije postupno smanjuje, a s godinama se mijenja kao i količina i volumen krvi. Kod djece predškolske dobi živčana regulacija nije završena, pa su djeca razdražuju, srce im se lako uzbuđuje, te lako podliježe aritmiji i srčani mišić dosta se brzo umara pri tjelesnom vježbanju, te je potrebno izmjenjivati odmor i rad.[21]

3.1.2.6. Živčani sustav

U početku živčani sustav nije izgrađen ni po anatomskom razvoju ni po svojoj funkciji. Živčani sustav nije dovoljno razvijen te se to odražava na pokrete i kretanje djece te dobi. Pokreti kod novorođenčeta kontroliraju samo niža pokretna središta, te su pokreti zbog toga nezgrapni i

[20] Ibid.
[21] Ibid.

spori. Postepeno se razvijaju druga moždana središta i moždana kora pa je dijete spremno za izvođenje složenijih, smišljenijih i svrsishodnijih pokreta i kretanja. Djeca u ovoj dobi savladaju sve vrste osnovnih prirodnih kretanja, ali još nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta i dugotrajne aktivnosti. Živčani sustav im se brzo umara, te djeca postanu neraspoložena, uzbuđenja, nepažljiva i nisu za dalju suradnju. [22]

[22] Ibid.

4. OBILJEŽJA I SREDSTVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

„Usporedno s promjenama u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi mijenjaju se i njegova motorička gibanja, što znači da se istodobno s procesima rasta i razvoja odvijaju i procesi u razvoju osnovnih motoričkih gibanja, kao što su hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, provlačenje, kotrljanje i drugo. Budući da se zapravo radi o prirodnim oblicima kretanja, djeca ta motorička gibanja najlakše i najprije usvajaju. Savladavanje tih gibanja, s jedne strane, djetetu omogućuje lakšu komunikaciju s okolinom, a, s druge strane, vrlo stimulativno utječe na sve organe i organske sustave, što sve zajedno povoljno utječe na njihov rast i razvoj.“[23]

U početku su gibanja kod djece slučajna, a pokreti su im nesigurni. Dijete bi do četvrte godine trebalo savladati osnovne prirodne oblike kretanja.

4.1. Obilježja motoričkih gibanja djece predškolske dobi

„Pod pojmom „motorika“ razumijevamo sve oblike kretanja, tzv. dinamičke stereotipe kojima se čovjek služi u savladavanju prostora. Čovjekovu motoriku dijelimo na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja.

Filogenetski oblici kretanja determinirani su prije svega naslijeđem i među njih ubrajamo hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, itd.

Ontogenetske dinamičke stereotipe uglavnom vežemo za učenje tijekom razvoja jedinke i među njih ubrajamo plivanje, skijanje, klizanje, vožnju bicikla, itd.

Dakle, motorika je ono što vidimo u djetetovovu kretnom izražavanju. Međutim, kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u pojedinim fazama rasta i razvoja.„[24]

Sav odgojno-obrazovni rad u predškolskoj dobi teče u tri dobne skupine, a to su mlađa, srednja i starija, te se moramo držati tog slijeda za pojedinu dobnu skupinu.

[23]Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene u predškolskom odgoju*.Zagreb: Edip.str. 29.
[24] Ibid., str. 30.

4.1.1. Mlađa dobna skupina (od tri do četiri godine)

Jedna od osnovnih karakteristika mlađe dobne skupine je da su djeca ovladala osnovnim prirodnim oblicima kretanja: puzanjem, hodanjem, trčanjem, penjanjem, skakanjem, itd. „Međutim, pokreti djece te dobi relativno su spori, dosta površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji, pa i zahtjevi koji se pred njih postavljaju mogu i moraju biti manji s obzirom na izvođenje pokreta, i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti, koja ne može trajati duže od 10 do 15 minuta.„ [25]

4.1.2. Srednja dobna skupina (od četiri do pet godina)

S prelaskom na srednju dobnu skupinu u djeteta se povećava i sposobnost za kretanjem. Ono je brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta, odnosno kretanja. Usto, u to vrijeme djeca već razlikuju i smjer kretanja (naprijed-nazad), u prostoru se bolje snalaze i s manje napora svladavaju zadaće vezane uz izvođenje određenih pokreta ili kretanja. To je jedan od razloga što i tjelesna aktivnost s djecom te dobi može trajati nešto duže, i do 20 minuta.

4.1.3. Starija dobna skupina (od pet do šest godina)

Kod djece starije dobne skupine karakteristična je povećana sposobnost kretanja nego kod prethodnih dobnih skupina, te su djeca mnogo snažnija, izdržljivija i spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti. Pokreti, odnosno kretanja kod djece ove dobne skupine su točnija, brža, prostorna orijentacija im je brža, spremnija su za izvođenje složenijih pokreta, otpornija su na promjene okoline, promjene izazvane utjecajem tjelesnog vježbanja i na duža opterećenja. Njihove aktivnosti mogu trajati i do 30 minuta.

[25] Ibid., str. 30.

5. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

„Uz dosta intenzivan rast i razvoj, koji prate dijete predškolske dobi, obilježja su tog razdoblja značajne promjene i u razvoju gibanja.“ [26]

Da bi odgojitelj mogao brinuti o svojem radu treba poznavati osnovna motorička gibanja djece te dobi, npr. hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, dizanje, penjanje, kotrljanje, višenje, upiranje i drugo. Ta se gibanja još nazivaju i prirodni oblici kretanja jer ih djeca najprije savladavaju i njima se najčešće služe. Razvoj tih oblika kretanja ne odvija se ravnomjerno, nego postupno. Djecu ne treba prisiljavati na ništa jer najčešće onda dođe do kontraefekta, te djeca odustanu od suradnje. Najvažnije je da aktivnost i suradnja teku na najprirodniji način.

5.1. Hodanje

Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja u svakodnevnom životu.

Hodanje je izuzetno važno jer pozitivno utječe na: cjelokupan organizam, lokomotorni sustav, ostale ograne i organske funkcije.

Pravilno hodanje pozitivno utječe na držanje tijela, pravilno disanje i razvoj ravnoteže, zato treba djecu upozoriti da kad hodaju ne vuku noge i ne spuštaju glavu. Za vrijeme hodanja opterećenje ovisi o brzini kretanja, broju i dužini koraka, pravcu kretanja, konfiguraciji terena i drugom.

„Hodanje jednogodišnjeg djeteta karakterizira dosta dodatnih pokreta. U početku je hod nesiguran, pa nerijetko završava padom. Korak je sitan, tempo neujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani, pa se dijete pri hodu „ljulja“, dakle hoda gegajući se. Kasnije, to jest krajem treće godine, pokreti ruku i nogu sve su koordiraniji, pa postupno nestaje geganja.

U mlađoj predškolskoj dobi suvišnih je pokreta manje, korak postaje duži, pokreti ruku su usklađeni s gibanjima nogu, pa je i hodanje izjednačenije. Djeca mlađe dobne skupine mogu bez odmora hodati od pet do petnaest minuta. U srednjoj dobnoj skupini treba i dalje brinuti o pravilnom radu ruku i nogu, odnosno o njihovoj koordinaciji. Djeca te dobi mogu bez odmora hodati do 20 minuta. U starijoj dobnoj skupini većina djece uglavnom pravilno hoda, a mogu bez odmora hodati do 30 minuta.

[26] Ibid.,str. 34.

U provođenju vježbi hodanja treba početi s jednostavnim zadacima, kao što je obično hodanje, pa to isto uz glazbu, zatim prijeći na hodanje s ubrzanjem i usporenjem, potom na hodanje po smanjenoj površini, hodanje s okretanjem, zaustavljanjem, itd.“[27]

5.2. Trčanje

Trčanje je također jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja, ali složenije od hodanja. Višestruko je korisno zbog pozitivnog utjecaja na dišni, srčano-krvožilni sustav, lokomotorni sustav i poboljšanje izmjene tvari. Učestalost pokreta kod trčanja znatno je veća nego kod hodanja. Trčanje je intenzivnija aktivnost, zbog toga ga treba provoditi u skladu s razvojnim karakteristikama i individualnim mogućnostima djece.

„Pokreti ruku i nogu za vrijeme trčanja dosta su dobro usklađeni, štoviše, koordinacija pokreta ruku i nogu prije se pojavljuje pri trčanju nego pri hodanju. No, za razliku od odrasla čovjeka, kod kojeg je u tijeku trčanja prisutna tzv. faza leta (kod odraslih za vrijeme trčanja tijelo trenutak lebdi u zraku), mala djeca trče cijelim stopalom, nogama gotovo lupaju, zbog čega njihovo trčanje nije elastično. Naglašeniji odraz za vrijeme trčanja, a to znači i tzv. faza leta, pojavljuje se kod šestogodišnjaka. Osim toga, djecu te dobi dok trče treba usmjeravati na održavanje „zadanog“ pravca.„ [28]

„Najprije treba trčati na ravnom, kako djeca ne bi padala i eventualno zapinjala, a kasnije po neravnom terenu, uz savladavanje prepreka i sl. Inače vježbe trčanja treba provoditi u zabavnom tonu, koristeći lagane i jednostavne zadatke, a ne kao „suho“ trčanje.

Najprimjerenije ih je provoditi u obliku različitih igara, u obliku pojedinačnih ili zajedničkih zadaća, pri čemu valja voditi brigu o dužini trajanja. Budući da je pravilan ritam uvjet svakog prirodnog oblika kretanja u radu s djecom ove dobi treba provoditi vježbe uz određeni ritam, jer djeca trče opuštenije, bez naprezanja, što pozitivno utječe na usavršavanje njihova trčanja.“ [29]

„Dužinu, tempo i brzinu trčanja treba prilagoditi dječjim mogućnostima.

S vremenom se povećava i plućni kapacitet, pa dijete može lakše i nešto duže trčati. Djeca mlađe dobi mogu bez odmora trčati do 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi, a starije dobi do 35

[27] Ibid.,str. 35.
[28] Ibid.,str. 35.
[29] Findak,V., Delija,K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb:Edip , str. 48.

sekundi.“[30]

5.3. Skakanje

Skakanje je prirodni oblik kretanja. Razlike kod skakanja između pojedinih dobnih skupina djece predškolske dobi najviše dolaze do izražaja.

Za razliku od hodanja i trčanja, izvođenje skokova, tj. skakanje podrazumijeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva (veću koordiniranost okom, sposobnost mjerenja udaljenosti okom, veću smjelost, zadržavanje ravnoteže prilikom doskoka, veća snaga mišića nogu).

„Djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, u visinu i u dubinu. U radu s djecom do tri godine potreban je veći oprez jer ne znaju skakati.

Kada je riječ o doskoku, treba naglasiti da i inače djeca predškolske dobi imaju teškoće s doskokom, jer prilikom doskoka doskaču na ispružene noge i na „puno“, odnosno cijelo stopalo, umjesto na pogrčene noge, dakle mekano u čučanj i na prednji dio stopala. Zato je za sva skakanja, a osobito pri izvođenju skokova u dubinu, potreban oprez. Naime, usto što nepravilan doskok može biti uzrokom pada koji uzrokuje strah, djeca se mogu ozlijediti.

Inače, treba početi sa skakanjem koje oponaša životinje, dakle s jednostavnim skokovima na mjestu, pa u kretanju, na obje noge, a zatim na jednoj nozi itd. Trogodišnje dijete može skakati odrazom s obje noge, može preskakivati konopac koji leži na tlu, skakati u dubinu s predmeta visokog od 10 do 15 cm, međutim, skok u vis je trogodišnjaku još težak. Djeca srednje predškolske dobi počinju skakati s odrazom jedne noge, a u dubinu mogu skakati s 25 cm visine. Skok u dalj iz zaleta ne mogu još izvoditi, jer im čini teškoću da usklade zalet i odraz s odrazišta, ali zato mogu uspješno izvoditi skok u dalj odrazom s jedne noge. Djeca starije dobne skupine mogu, uz skokove u dubinu s visine 35 cm, izvoditi i skok uvis, odnosno skok u dalj. Osim toga, djeca te dobi mogu preskakivati i kratku i dugu vijaču. Za djecu predškolske dobi nije bitno da u skakanju postignu što veću duljinu ili visinu, nego da skaču što pravilnije, kako bi im sve što su naučili pomoglo da lakše i uspješnije provode sve druge tjelesne aktivnosti u kojima se susreću sa skakanjem. „[31]

[30] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip,str. 36.
[31] Ibid.,str. 36.

5.4. Bacanje, hvatanje i gađanje

Bacanje, hvatanje i gađanje također spadaju u motorička gibanja koja djeca rado izvode.

„Bacanjem, hvatanjem i gađanjem prvenstveno se utječe na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i trupa, kao i razvoj motoričkih sposobnosti, a poglavito na razvoj koordinacije.

Prilikom bacanja, pogotovo u početku, djeca izvode „zamah" čitavim tijelom, a kasnije, to jest s vježbanjem pokreti se postepeno lokaliziraju na rad ruku i ramenog pojasa. Zbog toga treba obratiti pozornost na to da vježbe koje se primjenjuju i predmeti koje djeca bacaju budu prilagođeni djeci po obliku, veličini i težini. Osim toga, prilikom bacanja podjednako treba koristiti jednu i drugu ruku i obje ruke, a predmete djeca mogu bacati u daljinu, u visinu, zamahom odozgo, zamahom odozdo, kao i preko vertikalnih prepreka. Inače, osim lopte (različitih dimenzija i težine), djeca mogu bacati loptice, punjene vrećice, različite plodove (kesten, žir, češer), te grude snijega.

Hvatanje je zahtjevnija motorička aktivnost od bacanja, jer traži veću koordinaciju ne samo na relaciji ruke, trup i noge, već i na relaciji oko-ruka. Hvatanje npr. lopte uči se najprije s mjesta, a potom iz kretanja, pri čemu treba podsjetiti da se hvatanje lopte izvodi objema rukama. Kako se vježbe hvatanja najčešće izvode u kombinaciji s vježbama bacanja, sve što je rečeno o vježbama bacanja, vrijedi i za izvođenje vježbi hvatanja. Gađanje je još zahtjevnija motorička aktivnost, jer pored svega što je potrebno prilikom bacanja, treba istodobno procijeniti i udaljenost cilja u koji se gađa. To je razlog što djeca mlađe dobne skupine još ne gađaju u cilj, nego se u radu s njima izvode predvježbe za gađanje. Srednja dobna skupina počinje s gađanjem u veću metu i to tako da predmet kojim gađaju, npr. loptu bacaju odozdo prema gore. U to vrijeme već izvode gađanje jednom i drugom rukom, dok djeca starije dobne skupine u cilj gađaju postepeno sa sve veće udaljenosti i s predmetima različite veličine i težine.

Prilikom bacanja, hvatanja i gađanja treba voditi brigu o organizaciji, posebno da svi bacaju u istom smjeru, te da predmeti koji se bacaju ne predstavljaju opasnost. [32]

5.5. Dizanje i nošenje

„Dizanje i nošenje spadaju u motoričke aktivnosti koje za djecu predškolske dobi uvijek

[32] Findak,V.,Delija,K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb:Edip, str.52

predstavljaju izazov. Dizanje i nošenje pozitivno utječe na organizam, a osobito na razvoj mišića, trupa i nogu, a nošenjem predmeta na glavi utječe se na pravilno držanje tijela. Djeca mogu dizati i nositi predmete različita oblika, veličine i težine, na različite načine (sprijeda, na ramenima, sa strane, na glavi) jednom rukom ili objema rukama, pojedinačno, u paru ili u skupinama, te s različitim zadacima (u jednom smjeru, u oba smjera, svladavanjem prepreka i sl.).

Pri izboru vježbi i zadaća vezanih uz dizanje i nošenje treba voditi računa o obliku, težini , dužini puta (pri pojedinačnom dizanju i nošenju), a ako se radi o dizanju i nošenju u paru ili u skupini, još treba voditi brigu o tome da parovi budu približno jednake visine i težine, da u skupini znaju zauzeti prikladno mjesto u cilju pravilnijeg rasporeda „snaga“, te da je dijete spremno podizati, nositi i odlagati pojedine predmete u suradnji s drugom djecom u skupini. Inače, vježbe dizanja i nošenja predmeta u skupini primjerenije su djeci starije dobne skupine. Težina predmeta koju djeca te dobi mogu nositi kreće se od 1 do 2 kg na udaljenost do 20 m, dakako, što ovisi o dobi djeteta, obliku i težini predmeta, te o načinu nošenja. U cilju što veće motivacije djece dobro je te vježbe izvoditi (pogotovo u početku), u obliku natjecanja, kao npr. tko će ljepše, tko će bolje, tko će prije složiti, postaviti ili izgraditi nešto i sl. U provođenju tih vježbi treba pripomenuti da nije važna ili najvažnija brzina u prenošenju pojedinih predmeta, nego pravilnost izvođenja, ili, točnije, nošenja i odlaganja predmeta.“[33]

5.6. Puzanje i provlačenje

„Puzanje i provlačenje djeca jako vole, pa nerijetko sama pronalaze mogućnost za izvođenje ovih prirodnih oblika kretanja.

Puzanje i provlačenje imaju višestruki pozitivni utjecaj na organizam.

Puzanje pozitivno utječe na gotovo sve mišićne skupine, na pokretljivost zglobova, kralježnice, a pridonose pravilnom držanju tijela, te razvoju kondicije.

Provlačenje pozitivno utječe na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa, trupa, a pridonose i razvoju osjećaja orijentacije u prostoru.“ [34]

„Puzanje treba provoditi samo u primjerenim higijenskim uvjetima, npr. na čistom tlu, strunjači, klupi, na čistom i suhom travnjaku i slično.

[33] Ibid.,str.54.
[34] Ibid.,str. 56.

Djeca mogu puzati na različite načine (ležeći na trbuhu, četveronoške, oslanjajući se na koljena i ruke, 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, po niskom švedskom sanduku i drugo).

Provlačiti se mogu ispod različitih prirodnih i umjetnih prepreka ili kroz njih, npr. ispod grančice, konja, kozlića, kroz obruč, okvir švedskog sanduka i slično.“ [35]

Za vrijeme puzanja i provlačenja djeca se najčešće nalaze u zgrčenom položaju, pa je nakon svake vježbe puzanja i provlačenja potrebno izvoditi vježbe za istezanje mišića. Vježbe puzanja i provlačenja treba izvoditi u obliku jednostavnih igara, tako da djeca pokrete ili kretanja izvedu što slobodnije.

5.7. Penjanje

Penjanje također spada u prirodne oblike kretanja, koje djeca jako vole izvoditi.

„Naime čim dijete prohoda, pokušava se penjati ili visjeti na spravi ili predmetu koji se može dosegnuti rukama.“ [36]

Dijete pri penjanju razvija trbušne i prsne mišiće, mišiće ramena, mišiće nogu, opću snagu. Penjanje također pozitivno utječe i na lokomotorni sustav, intenzivniji rad srca, krvotoka, disanje, funkcionalne i motoričke sposobnosti i također na moralna svojstva (dijete postaje hrabrije, odlučnije).

Penjati se može po ljestvama, drvenim i željeznim konstrukcijama, spravama i slično.

„Mlađa djeca se u početku penju četveronoške. Prilikom penjanja, npr. na ljestve, nakon što se uhvate rukama za prečku, obično se služe jednom nogom (stalno istu nogu primiču drugoj), pri čemu su dosta neodlučna i nedovoljno sigurna. S razvojem koordinacije, većom sposobnošću održavanja ravnoteže, te s povećanjem odvažnosti, djeca srednje dobne skupine penju se slobodnije, a za vrijeme penjanja služe se naizmjenično objema nogama. Djeca starije dobi pri penjanju se pravilno služe i rukama i objema nogama. Rad ruku i nogu dosta je koordiniran, tako da se zapaža i ritmičnost koja je svojstvena odraslim ljudima.“[37]

---

[35] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb:Školska knjga,str. 37.
[36] Ibid.,str. 38.
[37] Findak,V.,Delija,K. (2001.)*Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb:Edip,str.58.,59.

Kad djeca savladaju penjanje po istoj „zapreki“ treba promijeniti mjesto, sprave, visinu i način penjanja. Da bi djeca bila sigurna i zaštićena od pada potrebno je zaštiti mjesto ispod sprava (kad smo u dvorani ispod penjalice postaviti strunjaču, a u prirodi postaviti travu, pijesak i slično), voditi računa o ispravnosti sprava, njihovoj visini, te osigurati djeci sigurno silaženje.

5.8. Potiskivanje i vučenje

„Potiskivanje i vučenje također su dobrodošli kao aktivnosti za djecu predškolske dobi.“ [38]

Potiskivanje i vučenje je dosta naporno za djecu predškolske dobi, pa je potreban veliki oprez pri izboru i izvođenju vježbi jer djeca još uvijek nemaju sposobnost procjenjivanja ni duljine i dužine vučenja, ni potiskivanja.

Potiskivanjem i vučenjem pozitivno se utječe na jačanje gotovo cijelog tijela, te je potreban povećani oprez da aktivnosti potiskivanja i vučenja budu kratkotrajne i zato odgojitelj mora cijelo vrijeme promatrati kako bi na vrijeme mogao prekinuti aktivnost i kako bi se djeca mogla odmoriti.

„Djeca mogu potiskivati i vući predmete različite veličine i težine, mogu izvoditi te vježbe pojedinačno, u paru ili skupinama. Prilikom njihova izvođenja u paru ili skupinama treba voditi računa da su parovi ili skupine približno jednake visine, težine i sposobnosti.

Vježbe potiskivanja i vučenja mogu se izvoditi s jednom rukom i s objema rukama. Kada se vježba ili vježbe izvode jednom rukom, treba to provoditi izmjenično jednom, pa drugom rukom, kako bi se ravnomjerno utjecalo na razvoj ruku i ramenog pojasa.

Vježbe potiskivanja i vučenja mogu se izvoditi iz različitih početnih položaja (stojeći, sjedeći, klečeći, čučeći), bez pomagala i s pomagalima, te u različitim prostornim uvjetima. To je razlogom što u organizaciji tih vježbi trebamo biti pažljivi, poglavito kada se radi o izboru i osiguranju prostora za njihovo izvođenje (podloga mora biti čista, treba izbjegavati prostore u kojima se nalaze predmeti s oštrim bridovima i sl.).“[39]

[38] Ibid.,str.61.
[39] Ibid.,str.61.

5.9. Kotrljanje i kolutanje

Vježbe kotrljanja i kolutanja djeca predškolske dobi izvode sa zadovoljstvom. Osim što djeca izvode sa zadovoljstvom vrlo pozitivno utječu na jačanje mišića i koordinaciju pokreta. Vježbe kotrljanja i kolutanja mogu se primjenjivati u različitim uvjetima, podlogama i o načinu izvođenja, ali treba uvijek voditi računa o čistoći i kakvoći podloge.

Kotrljanje je prva djelatnost koju dijete izvodi u prvom kontaktu s loptom i sličnim predmetima. Kotrljanje se može izvoditi sa svim dobnim skupinama. Kotrljati se može s na jednu i drugu stranu, s predmetima ili bez predmeta, na ravnom i drugo.

Za razliku od kotrljanja, kolutanje je zahtjevnija motorička aktivnost. U radu s djecom predškolske dobi primjenjuje se kolutanje naprijed, a odgojitelj kleči sa strane te ako kome treba pomoć da mu može pomoći. Kolutanje se može izvoditi iz različitih početnih položaja (stojećeg položaja, počučnja, čučnja). U slučaju da dijete ima bilo kakve poteškoće treba mu olakšati način izvođenja, to ćemo postići ako izaberemo adekvatan početni položaj, mjesto izvođenja, debljinu strunjače, a ne samo mu pomoći prilikom izvođenja koluta. Vježbe kolutanja treba povremeno izvoditi s kombiniranim vježbama opružanja u stojećem stavu, jer ako uzastopno radimo vježbe kolutanja tijelo djeteta se predugo nalazi u „sklupčanom“ položaju.

5.10. Ples

Ples se temelji na prirodnim oblicima kretanja (hodanju, trčanju, skakanju, bacanju, itd.), te stimulativno utječe na djecu. Ples se izvodi uz različitu pratnju i u različitim tlocrtnim oblicima, pozitivno utječe na razvijanje kreativnog izražavanja, stvaralaštva djece putem pokreta i kretanja, razvoj osjećaja za ljepotu i skladnost pokreta, smisao za jednakomjerno izvođenje pokreta i na pravilno držanje tijela.

Djeca predškolske dobi svoj prirodni smisao za ritam pokazuju kroz slobodnu igru ili prilikom izvođenja neke radnje. Djeca u sebi osjećaju ritam, ali ponekad taj osjećaj treba probuditi, a dijete će se već po svojoj procjeni izraziti na najbolji mogući način koji odgovara određenoj situaciji.

Ples kod djeteta izaziva vedro raspoloženje (što se može vidjeti na djetetovom licu) i zadovoljstvo.

„Da bi se što bolje razvio taj osjećaj za ritam, smisao za skladnost pokreta, reakcija na promjenu

dinamike, reakcija na izmjenu tempa, treba primjenjivati različite pokrete i kretanja uz zadani ritam. Ti se pokreti mogu izvoditi uz ritam pljeska ruku, topota nogu, pomoću različitih pomagala, uz pjesmu i uz glazbenu pratnju.

Vježbe i zadaci trebaju biti primjereni dobi djece s kojom radimo. U principu to moraju biti, prije svega, prirodni oblici kretanja, jednostavni po strukturi, načinu izvođenja, bez inzistiranja na strogom obliku njihova izvođenja.“[40]

Izvođenje „zadanih“ pokreta i kretanja trebaju biti u što slobodnijem obliku, tako da djeca i njihova samostalnost i stvaralaštvo mogu doći do izražaja. U početku treba izvoditi jednostavnije vježbe i zadatke koji se uzastopno ponavljaju, potom igre s pokretima uz pjevanje s jednostavnom i kratkom melodijom, te onda vježbe i zadaci uz glazbenu pratnju.

„Glazba kod djece izaziva pozitivne emocije tipa veselog raspoloženja i razdraganosti, a izvođenje različitih pokreta i kretanja uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije, te razvoju estetskog osjećaja.„ [41]

Vrlo je važno da pri izboru glazbe, glazba bude poznata djeci, bliska, da bude kratka da je djeca mogu što lakše i brže zapamtiti, također prednost treba dati dječjim pjesmicama koja je primjerena djeci predškolske dobi.

5.11. Igra

„Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti.„ [42]

Igra je jednom riječju „sve“, jer zadovoljava sve potrebe, prati je raznovrsnost prirodnih oblika kretanja, osjećaj zadovoljstva i kroz igru dijete uči i priprema se daljnji život i rad, te ima neprocjenjivu vrijednost.

Igra čini cijeli čovjekov život, no najveću moć i značenje nema ni u jednom razdoblju čovjekova života kao u djetinjstvu.

„Prirodni oblici kretanja (trčanje, puzanje, penjanje, skakanje itd.), osnovni su elementi igara djece predškolske dobi pa su zbog toga psihološki bliski, zanimljivi i stimulativni u regulaciji energetskog disbalansa, ali i korisno sredstvo za poticanje razvoja psihomotoričkih

[40] Ibid.,str. 65.
[41] Ibid.,str. 66.
[42] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjga,str. 39.

sposobnosti.“[43]

U predškolskoj dobi igra je osnovni oblik aktivnosti djeteta, jer ispunjava njegovo cijelo vrijeme, te je ona nezamjenjivo sredstvo i sadržaj u životu predškolske djece.

Svako dijete ima prirodnu potrebu za igrom. Za djecu predškolske dobi igra je osnovni oblik učenja, jer dijete kroz igru i uči.

Najčešći glavni motiv uključivanja i sudjelovanja djeteta u igri je zadovoljavanje djetetove potrebe za kretanjem.

„Radi što uspješnije organizacije i provođenja igre, važan je, uz ostalo, izbor igre. Igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece. Svojim sadržajem mora biti jednostavna, lako provediva, a oblikom takva da u njoj mogu sudjelovati sva djeca. Pri izboru mjesta za igru važno je da prostor na kojem se igra odvija bude siguran, primjeren djeci i pravilima igre.

Pomagala ili sredstva za igru moraju biti sigurna, mora ih biti dovoljno da bi se djeca pomoću njih lakše uživjela u izabranu igru i drugo.

Uz izbor igre, važna je i njezina organizacija, što uz ostalo, znači dobro opisati igru, pravilno je demonstrirati, po potrebi prekinuti radi dodatnih objašnjenja, osigurati da sva djeca sudjeluju u igri, pratiti tijek igre, nadzirati svu djecu, a posebno tzv. plašljivu, tjelesno slabije razvijenu, objaviti na primjeren način rezultat igre i drugo.“[44]

„Prednosti učenja pomoću igre su višestruke, pogotovo ako igra ima uistinu karakter igre, to jest ako je za djecu ugodna, ako im daje osjećaj slobode, ako su djeca motivirana na sudjelovanje u igri i dakako, ako odgojitelj svojim postupcima čini sve da igra ostane „igrom“. U tako organiziranoj igri proces učenja je neprimjetan, a stečeno znanje kvalitetno i trajno. Ako uz to kažemo da se u dobro organiziranoj igri djeca navikavaju na poštivanje pravila, da postaju tolerantnija, da doživljavaju i uspjeh i neuspjeh, da se u njih uspješnije oblikuju i druga moralna svojstva, onda se može zaključiti ne samo to da igra predstavlja osnovni oblik dječje aktivnosti, nego i da igru valja iskoristiti kao najvažniji oblik odgojno-obrazovnog rada u dječjem vrtiću.“[45]

Za djecu predškolske dobi primjerene su:

- stvaralačke igre (koje djeca sama stvaraju)

[43] Kosinac,Z. (1999.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split :Majmuni d.o.o., str. 17.

[44] Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb:Školska knjiga.,str.40.

[45] Findak,V., Delija,K. (2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb:Edip.,str. 68.,69.

- pedagoške igre (koje imaju određena pravila i izvode se pod nadzorom odgojitelja)

Igra i aktivnosti vezane za igru povoljno utječu na sve dječje organe i organske sustave i razvoj antropoloških obilježja, funkcionalnih sposobnosti, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na stjecanje radnih i životnih navika i pridonosi dječjem emotivnom pražnjenju.

„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, koliko sam proces kretanja. Za njih je najvažnije da im izabrana igra omogućuje dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i drugo.

Za djecu srednje dobne skupine igre su još jednostavne, pravila također, ali se moraju poštivati, i to vrijedi za sve sudionike u igri. Djeca te dobi imaju i veće iskustvo, pa ih sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično.

U radu s djecom starije dobne skupine mogu se primjenjivati igre kojih su sadržaj složenija kretanja. Ona već znaju da igra ima svoj smisao, a karakteristični momenti za igre djece te dobi jesu: svladati prepreke, skriti se, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog pošto-poto i slično. „[46]

[46] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb:Školska knjiga.,str. 40.,41.

6. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je organizacijski oblik rada koji sustavno i planski djeluje na antropološki status djece predškolske dobi.

Zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture je da pomoću sadržaja utječe na morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na kognitivne sposobnosti i konativne dimenzije, na razvijanje psihičkih osobina i moralnih svojstava, te na stjecanje elementarnih teorijskih znanja koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture može se odvijati u otvorenim i zatvorenim prostorijama uz primjenu različitih sadržaja.

Odgojitelj se unaprijed mora pripremiti za sat tjelesne i zdravstvene kulture, te da bi bio bliži djeci mora imati prikladnu odjeću i obuću kako bi djeci dao dobar primjer.

Svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture ima svoju strukturu, cilj, trajanje i zadaću.

Isto tako, svaki dio sata mora imati povoljne uvjete kako bi se moglo prijeći na drugi dio sata, a svi ti dijelovi sata čine nevidljivu cjelinu.

Pošto pozornost kod djece predškolske dobi kratko traje, struktura i cjelina sata nam pomažu da se što bolje pripremimo i organiziramo sat. Kad vidimo da djeca više ne mogu pozorno slušati i pratiti, odgojitelj mora prekinuti sat bez obzira na kojem je dijelu sata u tom trenutku.

Kao što svaka dobna skupina ima svoje trajanje, tako i svaki dio sata ima cilj, zadaće, sadržaj i organizaciju.[47]

Trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o dobnoj skupini djece, pa tako imamo dijelove i trajanje za svaku dobnu skupinu:

- Mlađa dobna skupina: traje 25 minuta

I. uvodni dio sata traje 2-3 minute

II. pripremni dio sata traje 5-7 minuta

III. glavni dio sata traje 14-16 minuta

IV. završni dio sata 2-3 minute

[47] Findak,V.,Delija,K.,(2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*,Zagreb,Edip.

- Srednja dobna skupina- traje 30 minuta

I. uvodni dio sata traje 2-4 minute

II. pripremni dio sata traje 6-8 minuta

III. glavni dio sata 18- 20 minuta

IV. završni dio sata 2-4 minute

- Starija dobna skupina- traje 35 minuta

I. uvodni dio sata traje 2- 4 minute

II. pripremni dio sata traje 7-9 minuta

III. glavni dio sata traje 20 -22 minute

IV. završni dio sata traje 2- 4 minute.[48]

Svaka dobna skupina ima svoju dužinu trajanja sata, a svaki dio sata ima svoj cilj, zadaće, sadržaj i organizaciju.

6.1. Uvodni dio sata

Cilj uvodnog dijela sata je pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad.

„Zadaće uvodnog dijela sata jesu:

- antropološke- primjenom dinamičkih kretanja staviti u pokret sve dijelove tijela i pripremiti organizam za povećane napore na satu
- obrazovne- utjecati na podizanje motoričkih znanja i motoričkih dostignuća iz pojedinih cjelina
- odgojne- stvoriti ugodno raspoloženje na satu.“ [49]

Sadržaji za uvodni dio sata ovise o dobi djece, broju djece, sadržaju glavnog dijela sata i raspoloživom prostoru. Pri tome treba paziti da kod izbora sadržaja izaberemo motorička gibanja koja će djeci biti jednostavna i razumljiva i da im je osigurana izmjena napora i rada kako se djeca ne bi previše opteretila. To mogu biti različiti oblici trčanja: trčanje sa zadacima, trčanje s skokovima, poskocima i preskocima, figurativno trčanje, zatim jednostavne momčadske igre, te dinamične elementarne igre.

Organizacija uvodnog dijela sata započinje okupljanjem. Dobro je da djeca nauče stati ispred odgojitelja u jednu od formacija koju su naučili, zatim ih odgojitelj pozdravi odgovarajućim

[48] Findak,V.,Delija,K.(2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*.Zagreb:Edip.
[49] Ibid.,str. 34.

pozdravom „Dobro jutro“ ili „Dobar dan“, nakon čega djeca pozdrave odgojitelja na isti način.
U uvodnom dijelu sata najčešće se primjenjuje frontalni oblik rada. U kojoj formaciji će biti djeca najviše ovisi o broju djece, prostornim okolnostima i izabranom sadržaju. Djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, koloni i vrsti. Prilikom rada odgojitelj mora biti na takvom mjestu s kojeg će dobro vidjeti svu djecu, tako da vidi kako djeca rade i u slučaju da im zatreba pomoć ili nešto krivo rade da im odgojitelj na vrijeme pruži pomoć pri izvršavanju zadatka. Naravno, odgojiteljeva „prisutnost“ djecu motivira na rad.
Za sat tjelesne i zdravstvene kulture odgojitelj i djeca moraju imati prikladnu odjeću i obuću, pri tome se djeca uče sami svlačiti i oblačiti, te odlagati odjeću i obuću.

6.2. Pripremni dio sata

Cilj pripremnog dijela sata je da se primjenom općih pripremnih vježbi organizam pripremi za povećane napore koji ga očekuju tijekom daljnjeg rada.
„Zadaće pripremnog dijela sata jesu:
- antropološke- očituju se u funkcionalnoj pripremi lokomotornog sustava, zatim u utjecaju na razvoj motoričkih sposobnosti, te na povećanje funkcionalnih sposobnosti organizma
- obrazovne- utjecaj na usvajanje motoričkih informacija o novim opće pripremnim vježbama, te na usavršavanje motoričke informiranosti ponavljanjem prethodno savladanih opće pripremnih vježbi
- odgojne- razvijanje smisla za red i skladan rad u skupini.„ [50]
Sadržaji pripremnog dijela sata jesu opće pripremne vježbe. Opće pripremne vježbe prema funkcionalnom djelovanju dijele se na vježbe jačanja, labavljenja i istezanja. Vježbama jačanja treba posvetiti najviše pozornosti, zatim labavljenja, a pri izvođenju vježba istezanja nužan je krajnji oprez. Obzirom na dijelove tijela razlikujemo vježbe: vrata, ruku, ramenog pojasa, vježbe trupa, zdjeličnog pojasa i nogu i upravo ovim redoslijedom treba obraditi tijelo, a kompleks opće pripremnih vježbi treba sastaviti tako da sistematski obuhvate cijeli organizam. Opće pripremne vježbe mogu se izvoditi sa spravama, bez sprava, na spravama i u parovima. Najbolje je započeti s vježbama bez sprava kako bi stvorili povoljne uvjete za prijelaz na opće pripremne vježbe sa

[50] Ibid., str. 37.

spravama, nakon toga opće pripremne vježbe na spravama, a kod izvođenja opće pripremnih vježba u parovima moramo obratiti pozornost da parovi budu približno visoki i teški.
Iz svih početnih položaja mogu se izvoditi opće pripremne vježbe: stojećeg, čučećeg, klečećeg, sjedećeg, ležećeg položaja na leđima i ležećeg položaja na prsima. U kompleksu opće pripremnih vježbi treba obratiti pozornost da budu zastupljene vježbe iz različitih početnih položaja. U radu s djecom predškolske dobi opće pripremne vježbe treba izvoditi u obliku oponašanja životinja, ljudi i radnji iz života.
Organizacija pripremnog dijela sata započinje završetkom uvodnog dijela sata.
U pripremnom dijelu sata primjenjujemo frontalni oblik rada, a djeca mogu vježbati u slobodnoj formaciji, polukrugu i vrsti. Kad djeca stanu u određenu formaciju, odgojitelj treba vježbu kratko opisati, a zatim i demonstrirati, te nakon toga djeca zauzimaju početni položaj i prelaze na vježbu. Opće pripremne vježbe najčešće se izvode uz glazbu ili davanje takta. Svaku vježbu treba ponoviti više puta, no ako vidimo da djeci popušta koncentracija vježbanje moramo odmah prekinuti. Posebnu pozornost pri izvođenju opće pripremnih vježbi treba obratiti na disanje djece.

6.3. Glavni dio sata

Cilj glavnog dijela sata je da pomoću tjelesnih vježbi predviđenim programom stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje mogućeg i potrebnog pozitivnog utjecaja na antropološki status djece.
„Zadaće glavnog dijela sata jesu:
- antropološke- očituju se u utjecaju na stimuliranje rasta i razvoja, na razvoj i usavršavanje njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti, kao i funkcionalnih sposobnosti
- obrazovne- ogledaju se u usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih znanja, u poboljšanju motoričkih dostignuća, osobito onih koja imaju utilitarni karakter
- odgojne- očituju se u razvijanju pozitivnih osobina volje, moralnih svojstava djece, te u razvijanju navika za vježbanje.“ [51]
Sadržaji za glavni dio sata proistječe iz programa tjelesne i zdravstvene kulture.
Sadržaji za „A“ dio glavnog dijela sata odabiru se iz ovih cjelina: hodanje, trčanje, skakanje s

[51] Ibid., str. 44.

poskocima, skokovima i preskocima, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, potiskivanje i vučenje, kotrljanje i kolutanje, dječji ples, igre.

Najčešće glavni „A“ dio sata sadrži dvije teme. Kod sastavljanja metodskih jedinica treba paziti da uzmemo jednu težu i jednu lakšu temu, a pri tome da teme budu raznovrsne kako bi utjecaj na organizam bio što svestraniji.

U glavnom dijelu „B“ sata primjenjujemo: elementarne igre, štafetne igre, pojednostavljene momčadske igre, te jednostavne poligon prepreke. Ovaj dio sata je sinteza naučenog, pa tako i opterećenja dostižu svoj vrhunac.

Organizacija glavnog dijela sata, tj. glavnog „A“ dijela sata započinje nakon završenog pripremnog dijela sata. Prijelaz na organizaciju ovog dijela sata brži je ako nam djeca pomognu u pripremanju i postavljanju sprava i pomagala. Nakon toga djeca odlaze na svoja mjesta pored sprava i zauzimaju određenu formaciju koja ovisi o metodičkom organizacijskom obliku rada. Frontalni oblik rada ili jednostavni skupni oblici rada najčešći su u ovom dijelu sata. Nakon što djeca zauzmu određeni položaj odgojitelj najavljuje zadatak, potom ga opisuje i pokazuje (demonstrira), te nakon toga djeca prelaze na izvođenje zadatka. Opisivanje mora biti kratko, jasno i razumljivo da djeca te dobi što bolje razumiju, a demonstracija mora biti što bolja. Odgojitelj mora biti na takvom mjestu da sva djeca dobro vide demonstraciju. Odgojitelj odlučuje koliko će se vremena izvoditi pojedini zadatak. Nakon što završimo s „A“ dijelom glavnog sata, trebamo pospremiti sve nepotrebne sprave, rekvizite, pomagala i sredstva. Zatim upoznajemo djecu sa sadržajem „B“ dijelom glavnog sata, nakon čega sva djeca prelaze na rad. Ovaj dio sata ima karakter natjecanja, te se postiže najveće opterećenje na satu. Za svako dijete ovaj dio sata je najizrazitija autonomna aktivnost, te zbog toga djeci treba omogućiti da sami u zadanoj igri pronađu najbolja rješenja, tako ćemo ostvariti predviđene zadaće za taj dio sata.

6.4. Završni dio sata

Cilj ovog dijela sata je da se približe sve fiziološke i psihičke funkcije stanju onome kakvo je bilo prije početka sata.

„Zadaće završnog dijela sata jesu:

- antropološke- očituju se u utjecaju na djecu takvim sredstvima i oblicima rada kojih je

posljedica smirenje organizma

- obrazovne- ogledaju se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja mirnijeg karaktera
- odgojne- očituju se u razvijanju zdravstveno- higijenskih navika, posebno onih vezanih uz osobnu higijenu, higijenu obuće i odjeće, te higijenu okoliša.,, [52]

Sadržaji za završni dio sata moraju biti mirnijeg karaktera, tj. da ne izazivaju velika opterećenja. Što se tiče sadržaja u obzir dolaze oblici polaganog hodanja, plesovi, vježbe disanja, elementarne igre mirnijeg karaktera, te pranje ruku i umivanje. Kojim sadržajem ćemo se u ovom dijelu sata koristiti ovisi o tome za koje smo se sadržaje oprijedijelili u uvodnom i glavnom dijelu sata.

Organizacija završnog sata započinje završetkom glavnog sata. U završnom dijelu sata primjenjujemo frontalni oblik rad, te u obzir dolaze jednostavni skupni oblici rada. Formacije u kojima mogu biti djeca: krug, polukrug, vrsta i kolona. Nakon što djeca zauzmu potreban položaj, odgojitelj opisuje i po potrebi pokazuje (demonstrira) zadatak, te onda djeca prelaze na samostalni rad. Dok djeca izvode zadatak odgojitelj cijelo vrijeme nadzire rad. Dobro je da pri kraju završnog dijela sata sadržaj bude pranje ruku i umivanje. Za kraj sata treba pregledati da li smo sve pospremili na svoje mjesto, kako bi oni koji dolaze poslije nas mogli odmah koristiti prostor, opremu, itd.

[52] Ibid.,str. 76.

6.1. Primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture

Struktura i trajanje sata:

1. Uvodni dio: Elementarna igra «Spas na jednoj nozi» 3 min

2. Pripremni dio: Opće pripremne vježbe s obručem, 8 min

3.Glavni dio 21 min

a) glavni „A“ dio sata:

1.) Skok u vis

2.) Višenje na švedskim ljestvama

b) glavni „B“ dio sata: Štafetna igra «Tko će spretnije prijeći poligon»

4. Završni dio: Elementarna igra «Smijte se, djeco» 3 min

UVODNI DIO SATA: Elementarna igra «Spas na jednoj nozi»

Djeca se nalaze u formaciji vrste. Sat započinje pozdravom i predstavljanjem, a nakon pozdrava potvrđuje se broj djece prisutne na satu. Zatim slijedi kratko upoznavanje djece sa sadržajima sata.

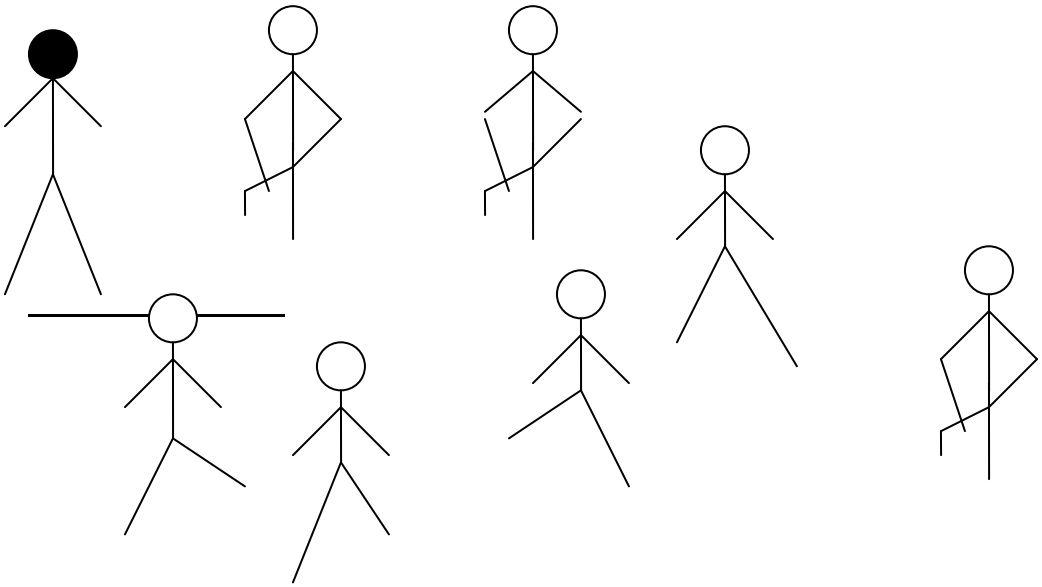
Opis elementarne igre : Djeca se slobodno kreću po dvorani. Jedno dijete na voditeljev znak počinje hvatati ostale koji se u opasnosti, ostali se mogu spasiti ako ostanu na jednoj nozi, a drugu podignu s tla i drže je objema rukama. Čim opasnost prođe, opet se kreću po dvorani. Kad «lovac» dotakne neko dijete prije nego ono stane na jednu nogu, to dijete preuzima ulogu «lovca».

Trajanje igre: 3 minute

Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda igre

Metodičko organizacijski oblik rada: frontalni oblik rada u slobodnoj formaciji

Crtež uvodnog dijela sata:



PRIPREMNI DIO SATA: Opće pripremne vježbe s obručem

Trajanje vježbi: 8 minuta

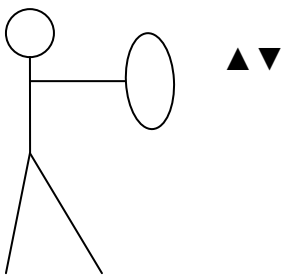
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda imitacije

Metodičko organizacijski oblik rada: frontalni oblik rada u formaciji polukruga

a.)VJEŽBE VRATA

1. VJEŽBA: „Laku noć - dobar dan “

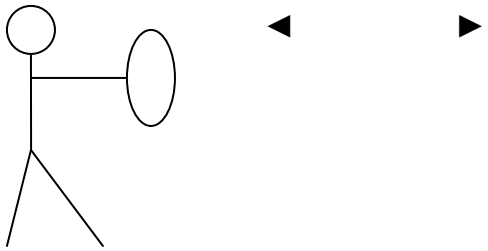
- početni položaj: stav spojen, predručiti s obručem
- opis vježbe: – spustiti glavu na prsa (laku noć) i podizati je (dobar dan)
- broj ponavljanja: 8 puta (4 puta gore i 4 puta dolje)
- - crtež:



2.VJEŽBA : :“Voda u uhu“

- početni položaj: stav spojen, obruč držimo u priručenju
- opis vježbe: «ispirati» uho pokretima glave u lijevu, a zatim u desnu stranu.
- broj ponavljanja: 8 puta (4 na lijevu stranu i 4 na desnu)
- najčešće pogreške: prebrzo gibanje glave i premali zasuk glave

- crtež:

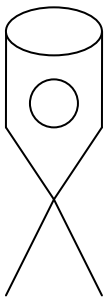


b.) VJEŽBE RAMENOG POJASA I RUKU

3.VJEŽBA : : „Branje jabuka“

- -početni položaj: raskoračni stav, držimo obruč u uzručenju
- -opis vježbe: spuštamo obruč do visine ramena i vraćamo u početni položaj, podizati ruke iznad glave (beru jabuke) i spuštati ih ispred tijela (stavljaju jabuku u košaru)
- -broj ponavljanja: 8 puta (4 puta gore i 4 puta dolje)
- -najčešće pogreške: grčenje ruku u laktovima

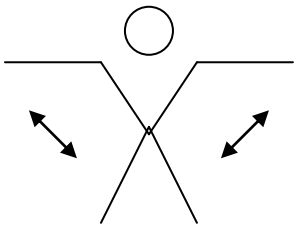
-crtež:



4.VJEŽBA: «Ptice šire i spuštaju krila»

- -početni položaj: stav spretni, priručiti, obruč je u rukama
- -opis vježbe: podizati ruke u stranu i spuštati ih uz tijelo, sa obručem prvo u jednoj, a zatim prebaciti obruč u drugu stranu.
- -broj ponavljanja: 8 puta (4 puta ulijevo, 4 puta udesno)
- -najčešće pogreške: ispuštanje obruča

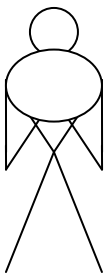
-crtež:



5.VJEŽBA: "Veliki mišići"

- -početni položaj: lagani raskoračni stav, držimo obruč u predručenju
- -opis vježbe: povlačimo obruč prema tijelu i vraćamo u početni položaj, jačamo mišiće
- -broj ponavljanja: 4 puta
- -najčešće pogreške: nedovljno pružanje i povlačenje ruku

-crtež:

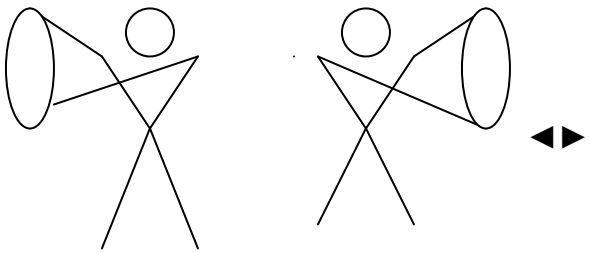


c.) VJEŽBE TRUPA

6.VJEŽBA: "Košenje trave"

- -Početni položaj: Raskoračni stav, predručiti, zasuk obručem u desnu i lijevu stranu
- -Opis vježbe: Iz predručenja s obručem idemo u zasuk u desnu i lijevu stranu kao da kosimo travu
- -Broj ponavljanja: 10 puta (5 puta u desnu i 5 puta u lijevu stranu).
- -Najčešće pogreške: Prebrzo izvođenje zasuka, ispadanje obruča

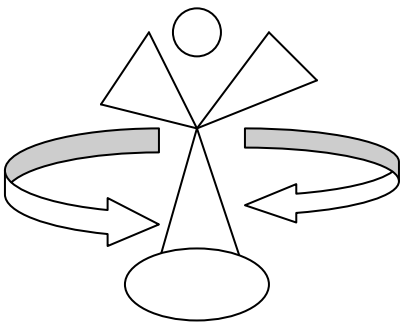
Crtež:



7.VJEŽBA: "Trbušni ples"

- -Početni položaj: Raskoračni stav , obruč oko kukova
- -Opis vježbe: Obruč stavimo oko kukova, pridržavamo ga rukama te kružimo bokovima
- -Broj ponavljanja: 10 puta (5 puta u desnu stranu i 5 puta u lijevu stranu).
- Najčešće pogreške: Prebrzo kruženje kukovima

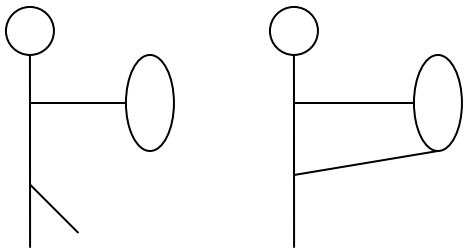
-crtež:



8.VJEŽBA: «Dodirnimo obruč»

- početni položaj: lagani raskoračni stav, predručiti obruč
- opis vježbe: stojimo na jednoj nozi, a drugom zamahujemo prema naprijed, pokušavajući dotaknuti obruč i opuštenu ju vraćamo natrag
- broj ponavljanja : 8 puta (4 puta lijevom, 4 puta desnom nogom)
- najčešće pogreške: grčenje koljena

- crtež:

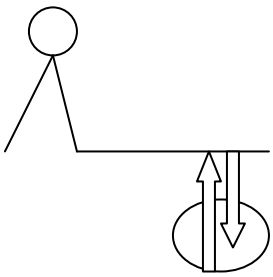


▲▼

9.VJEŽBA: «Nogama u obruč»

- početni položaj: Upor sjedeći, obruč sa strane kod nogu.
- opis vježbe: Iz početnog položaja noge prebacujemo u sredinu obruča i vratimo u početni položaj, zatim prebacujemo obruč na drugu stranu i opet noge stavljamo u sredinu obruča
- broj ponavljanja : 8 puta (4 puta lijevom, 4 puta desnom nogom)
- najčešće pogreške: Stavljanje nogu izvan obruča i pomicanje obruča nogama

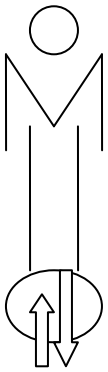
-crtež:



10..VJEŽBA «Skakanje unutar obruča »

- početni položaj: Stav spojeni, obruč je na tlu oko kojega stojimo.
- opis vježbe: Sunožnim odrazima skačemo unutar obruča.
- broj ponavljanja: 5 puta
- najčešće pogreške: Iskakanje iz obruča

  -crtež:



GLAVNI DIO SATA

Trajanje vježbe: 21 min

Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda ponavljanja i rješavanje motoričkih zadataka

Metodičko organizacijski oblik rada: paralelno odjeljenski oblik rada s dopunskom vježbom

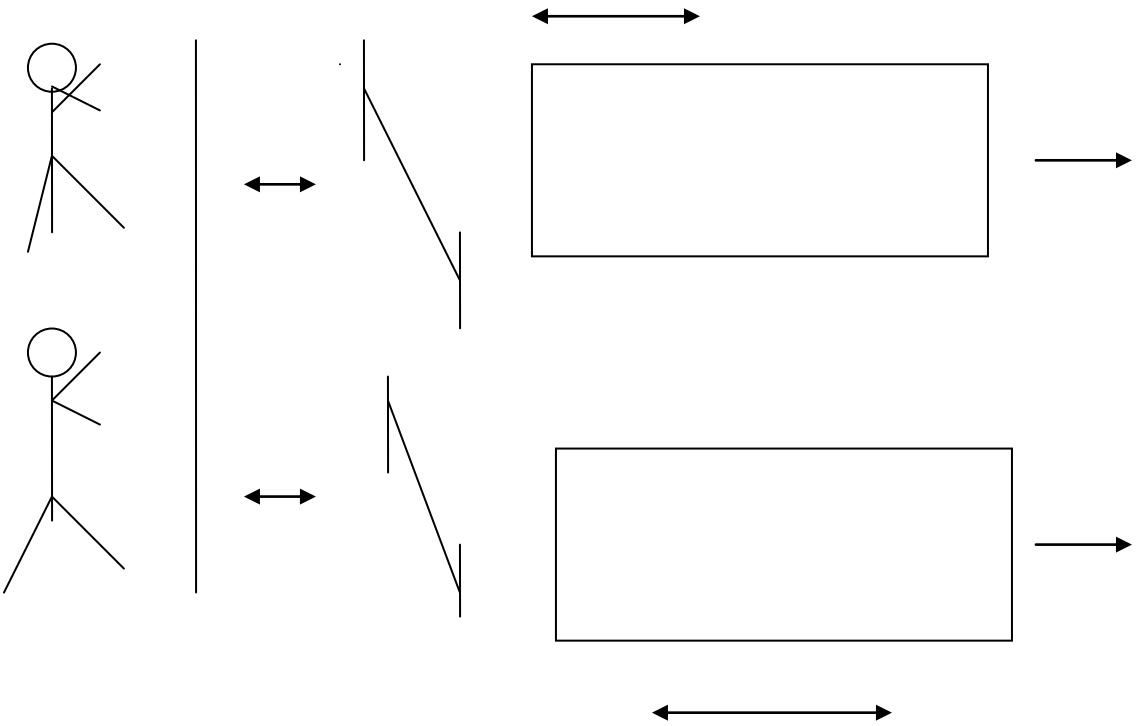
GLAVNI „A“ DIO SATA

Trajanje: 15 min

1.TEMA: Skok u vis

Djeca su postavljena u 2 kolone, pazeći da je jednak broj djece u svakoj koloni. Ispred njih nalazi se prepreka i strunjača. Zadatak je da zaletom, jednonožnim odrazom preskočiti prepreku i sunonožno se dočekati na strunjači. Sve većim ponavljanjem vježbe prepreka se povisuje (otežava).

Crtež 1. Teme:



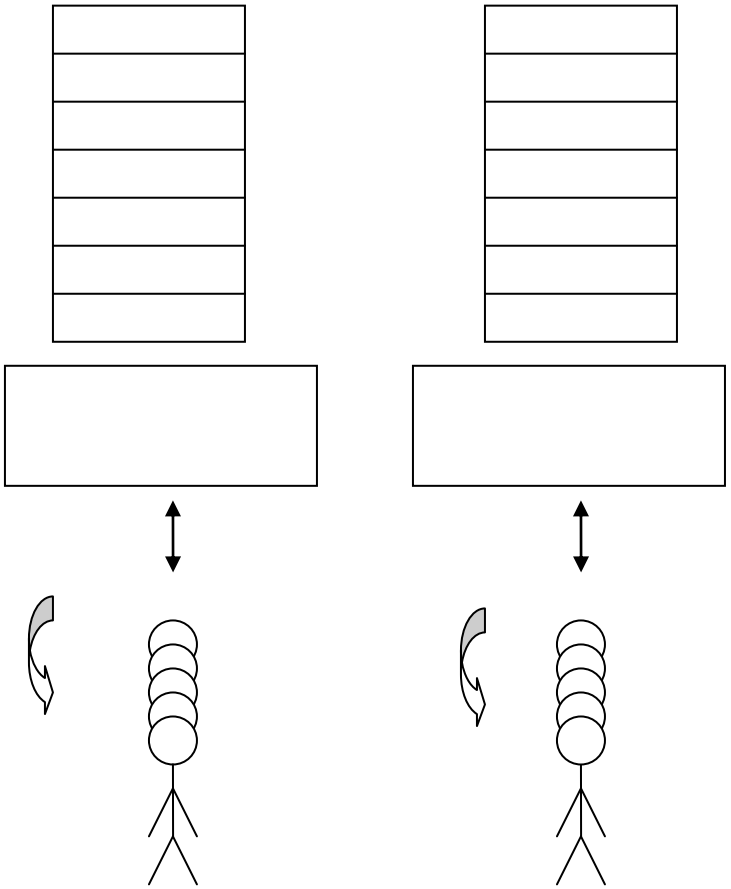
2.TEMA: Višenje na švedskim ljestvama i dopunska vježba obilazenje oko čunjeva

Djeca su postavljena u dvije kolone pazeći da su u svakoj koloni jednak broj djece, ispred jednih švedskih ljestava. Ispod švedskih ljestava postavljene su strunjače radi sigurnosti djece.

- Zadatak je kratkotrajan vis na švedskim ljestvama – prsima okrenuti prema švedskim ljestvama:
    1) Višenje uz podizanje pete natrag
    2) Višenje uz podizanje pete neizmjenično
- Kratkotrajni vis na švedskim ljestvama – leđima prema švedskim ljestvama:
    1) Višenje uz podizanje koljena na prsa
    2) Višenje uz podizanja koljena neizmjenično

Pri povratku u kolonu djeca izvode dopunsku vježbu trčanje oko čunjeva.

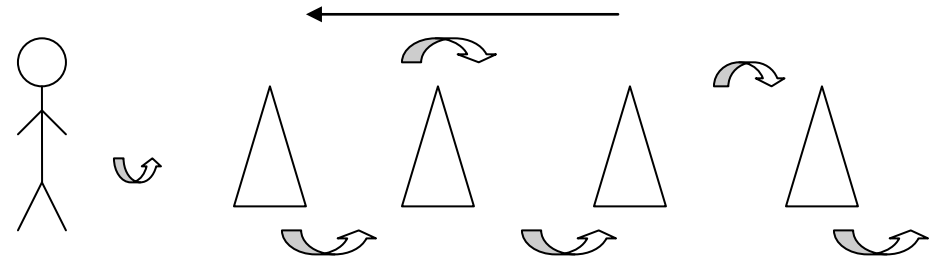
Crtež 2.teme:



Dopunska vježba: Obilaženje oko čunjeva

- Opis vježbe: nakon vježbe višenja potrebno je vraćajući se natrag u kolonu obilaziti oko čunjeva.

Crtež:

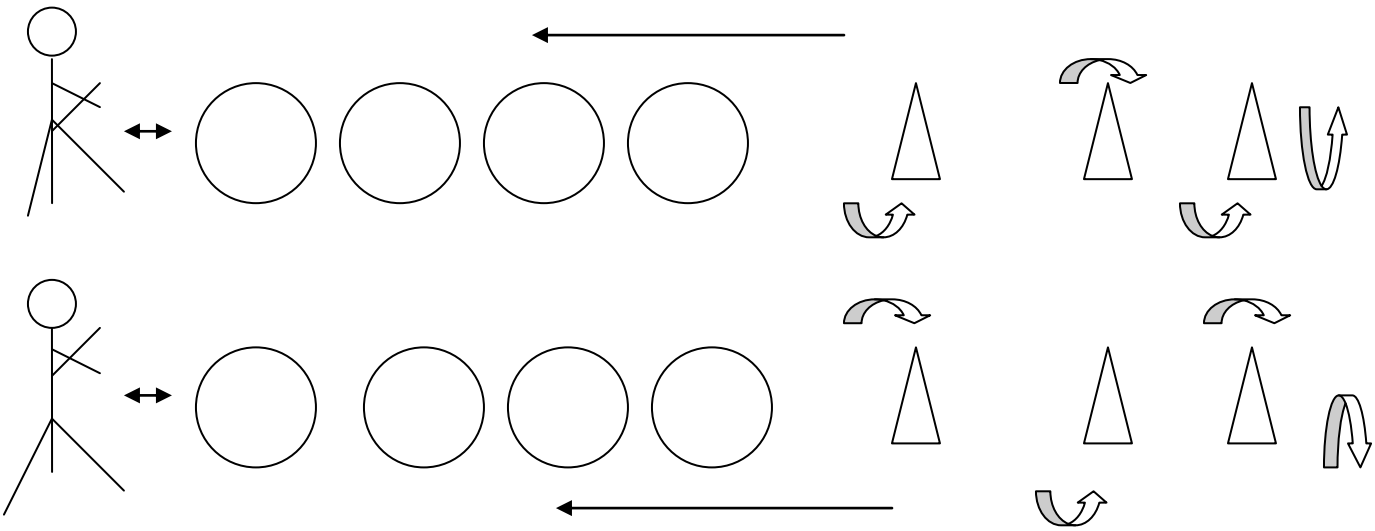


GLAVNI „B“ DIO SATA: Štafetna igra – «Tko će spretnije preći poligon»

Trajanje: 6 min

Djecu podijelimo u dvije kolone (grupe) tako da svaka kolona ima jednak broj djece. Ispred svake kolone nalaze se četiri obruča koja djeca moraju sunožno preskakati, ispred obruča su postavljeni

tri čunja koja su međusobno udaljena pola metra. Nakon toga trče do svoje kolone.
Kada dotakne dijete koje je na početku kolone, to dijete može krenuti. Djeca moraju paziti da ne rade prijestup jer inače će njihova kolona biti diskvalificirana. Pobjednik je ona kolona koja brže i spretnije prijeđe poligon.
Crtež glavnog „B“ dijela sata:



ZAVRŠNI DIO SATA: Elementarna igra «Smijte se, djeco»

Opis elementarne igre:

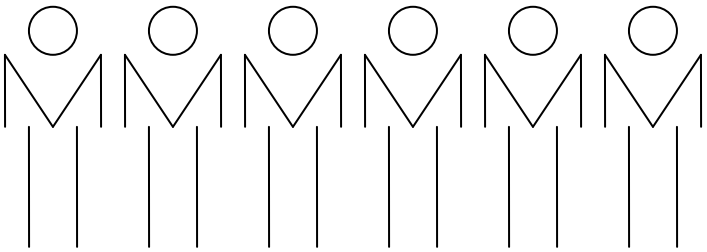
Djeca se nalaze u formaciji polukruga a voditelj je s loptom u ruci ispred djece. Kada voditelj baci loptu u vis, sva se djeca moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju biti «ozbiljni», odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i pošto je lopta pala ispada iz igre.

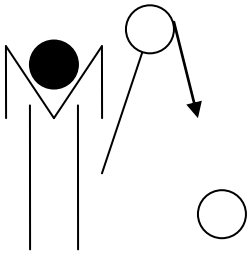
Trajanje: 3 min

Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda igre

Metodičko organizacijski oblik rada: grupni oblik rada u formaciji polukruga

Crtež završnog dijela sata:





7. ZAKLJUČAK

Među brojnim raznovsnim tjelesnim aktivnostima izuzetno značenje u životu djeteta nesumljivo ima igra. Igra pridonosi psihičkom i fizičkom razvoju djeteta, no također pridonosi razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja. Igra ima posebno značenje kod djece mlađe dobne skupine jer pozitivno utječe na poticanje razvoja posturalnih refleksa i pratećih potpornih struktura odgovornih za uspravno držanje i ravnotežu. Upravo to se postiže primjenom svakodnevnih spontanih ili organiziranim igrama u zatvorenim ili otvorenim prostorima koje sadrže prirodne oblike kretanja, kao što su: hodanje, trčanje, puzanje na različite načine, u različitim smjerovima i različitim ritmom, pokretima položaja u prostoru i vremenu, puzanjem, penjanjem niz kosinu, uz kosinu, balansiranjem u kretanju i u mjestu te igrama s elementima koji potiču percepciju.

Češći podražaji povećavaju razinu i fond motoričkih znanja što u znatnoj mjeri pozitivno utječe na razvoj određenih osobina i sposobnosti. Da bi smo uspješno realizirali sat tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je dobro osmisliti i provesti proces vježbanja. Uz dobro osmišljene sadržaje i metode rada važno je odabrati programske sadržaje u kojima će djeca zadovoljiti svoje potrebe za kretanjem i igrom, te primjenom kojih će razviti određene motoričke sposobnosti.

Djeci mlađe dobne skupine treba davati one kineziološke sadržaje koje omogućuju povećanje fonda i razine motoričkih znanja, te razvoj osobina i sposobnosti važnog činitelja sazrijevanja.

Uloga odgojitelja u realizaciji cilja i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture jest velika. Njegov poziv nije samo prednost nego i obveza.

„Prednost tog poziva jest to što živi i radi s djecom predškolske dobi. Odgojitelj prije svega mora biti čovjek, to jest osoba koja mora biti svjesna, da upravljajući transformacijskim procesima, upravlja nekim dimenzijama antropološkog statusa djece i utječe na njihov integritet u cijelosti. Da bi u tome zaista uspio, odgojitelj treba poznavati djecu s kojom radi.„[53]

[53] Findak,V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga, str. 132.

8. SAŽETAK

Da bi odgojitelj mogao raditi s djecom predškolske dobi prije svega mora biti čovjek, koji poznaje temeljna obilježja rasta i razvoja, osobine i sposobnosti dječjeg organizma, razvojna razdoblja djece, te na kraju krajeva, djecu s kojom radi.

Svako dijete određeno motoričko gibanje doživi na svoj način i u tome ga ne treba prekidati i ispravljati. Motorička gibanja nazivaju se još i prirodnim oblicima kretanja jer ih djeca najprije savladavaju.

Istodobno s procesima rasta i razvoja odvijaju se i procesi u razvoju osnovnih motoričkih gibanja. Dijete bi do četvrte godine trebalo savladati osnovne oblike kretanja (hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, provlačenje, kotrljanje i dr.).

Niti jedno motoričko gibanje nema moć kao igra. Igra je najprirodniji oblik kretanje, te je karakterizira raznovrsnost prirodnih oblika kretanja. Povoljno utječe na sve organske sustave, razvoj antropoloških obilježja, funkcionalnih sposobnosti, na usvajanje motoričkih dostignuća, na stjecanje radnih odnosa i životnih navika, te pridonosi dječjem emotivnom pražnjenju.

Kroz igru se ne zadovoljava samo djetetova potreba za kretanje, već se povećava rad svih organa i organskih funkcija, pa je tako njena i uloga u rastu i razvoju veća.

9. SUMMARY

Being a human familiar with the main characteristics of the growth, development, the distinctive features and abilities of a child's organism, the child developmental stages and the children they are dealing with is a main prerequisite for an educator to work with pre-school children.

Each child experiences a specific motor movement in their own way and they should not be stopped and corrected along the way. Motor movements are also called the elementary moving forms because children master them first.

Simultaneously with the process of growing up and development, elementary motor movements develop as well.

Child should be able to acquire the elementary forms of movement by the age of four (walking, running, throwing, climbing, crawling, wriggling, rolling, etc.)

Neither one motor movement has the kind of power that the game has. Game is the most natural form of movement, and is as such characterized by the variety of the elementary moving forms. It is beneficial for all the organic systems, the development of anthropological features, functional abilities, motor system achievements, development of habits and attitude to work and it contributes to the emotional discharging of children.

While playing child does not satisfy solely its need to move. The function of all the organs and organic functions is being improved, which makes its role in the growth and development of children bigger.

10. LITERATURA

1.Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.

2.Findak,V., Delija,K.(2001.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*.Zagreb:Edip.

3.Findak, V., Prskalo, I. (2004.) *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Glasila d.o.o.

4. Goldberg, S. (2003.) *Razvojne igre za predškolsko dijete*. Leksik: Ostvarenje d.o.o.

5. Ivanković, A.(1982.) *Tjelesni odgoj djece predškolse dobi*. Zagreb: Školska knjiga.

6. Kosinac, Z. (1999.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Majmuni d.o.o.

7. Kosinac, Z. (2009.) Igra *u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi*, Split: Život i škola.

8. Pejčić, A. (2005.) ,*Kineziološki aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.

9. Pejčić, A. (2001.) *Zdrav duh u zdravom tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.

10. Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.

11. Virgilio, J.,S. (2009.) ,*Aktivan početak za zdrave klince*.Ostvarenje d.o.o.