

# Folklorni plesovi djece predškolske dobi

---

**Bogdanić, Adriana Marta**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:292636>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-27**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**  
**KINEZIOLOŠKA METODIKA**

**ADRIANA MARTA BOGDANIĆ**

**ZAVRŠNI RAD**

**FOLKLORNI PLESOVI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, srpanj 2019.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**

**Petrinja**

**PREDMET: Kineziološka metodika**

**ZAVRŠNI RAD**

**KANDIDAT: Adriana Marta Bogdanić**

**TEMA I NASLOV ZAVRŠNOG RADA:**

**Folklorni plesovi djece predškolske dobi**

**MENTOR: doc. dr. sc. Marija Loriger**

**Petrinja, srpanj 2019.**

## SADRŽAJ

FOLKLORNI PLESOVI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	1
SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	<b>POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.</b>
UVOD .....	3
NARODNA NOŠNJA .....	4
DJEČJE NARODNE NOŠNJE .....	5
NARODNI PLES .....	7
STRUKTURA NARODNOG PLESA .....	7
KORAK .....	7
PLESNI POKRET .....	8
PLESNA FIGURA .....	8
PROSTORNA FIGURA.....	8
PROSTORNA FORMACIJA .....	8
PROSTORNI RASPORED .....	8
PLESNA CRTA.....	8
IZVOĐAČKA FORMACIJA .....	8
IZVOĐAČKI SASTAV.....	9
PLESNI PRIHVAT.....	9
PLESNI RUKOHVAT .....	9
STIL NARODNOG PLESA.....	9
KONTEKST NARODNOG PLESA .....	9
PLESNE ZONE .....	10
ALPSKA PLESNA ZONA.....	11
PANONSKA PLESNA ZONA .....	12
JADRANSKA PLESNA ZONA.....	13
DINARSKA PLESNA ZONA.....	14
DVOSTRUKO DJELOVANJE PLESA .....	15
DJEČJE TRADICIJSKO STVARALAŠTVO.....	15
PRIMJENA NARODNOG PLESA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI .....	15
IZBOR NARODNIH PLESOVA PRIMJERENIH DJEČJOJ DOBI.....	16
TJELESNA PRIPREMA .....	18
VJEŽBE ZA KOORDINACIJU POKRETA.....	18
RAZVIJANJE OSJEĆAJA ZA RITAM.....	19
BROJALICE .....	22
SADRŽAJI BROJALICA PRIMJERENIH DJECI.....	23

A, BE, CE, DE .....	23
AJ, BAJ .....	23
ENGELE, BENGEELE .....	23
INĐULI BINĐULI .....	23
KIŠA PADA NA TRAVICU .....	23
TRI MESARA MUHU KLALA .....	23
USPAVANKE .....	24
SADRŽAJI USPAVANKA PRIMJERENIH DJECI .....	24
A-A-AČ .....	24
SANAK IDE UZ ULICU .....	24
MICO, MICO MALA .....	24
NINI, NANI, DRAGO MOJE .....	25
NUNA, NENA .....	25
PUJO, HAJO .....	25
ZIBU, HAJA .....	25
ZAGONETKE .....	26
SADRŽAJI ZAGONETKI PRIMJERENIH DJECI .....	26
JAJE .....	26
PRASE, HRAST I ŽIR .....	26
SLON .....	26
SPUŽVA .....	26
ZUBI .....	26
DJEČJE IGRE S PJEVANJEM .....	27
SADRŽAJI IGARA S PJEVANJEM PRIMJERENIH DJECI .....	27
BURMUTICA .....	27
ČORO, ČORO .....	27
IŠLA MAJKA S KOLODVORA .....	28
BRALA SAM ŽITO I PŠENICU .....	28
METODIKA UVJEŽBAVANJA DJEČJIH FOLKLORNIH PLESOVA .....	29
ORGANIZIRANJE SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE SA PLESNIM SADRŽAJEM .....	30
PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE BAZIRAN NA SADRŽAJIMA DJEČJIH FOLKLORNIH PLESOVA PRIMJERENIH DJECI STARIJE DOBNE SKUPINE .....	31
ZAKLJUČAK .....	33
LITERATURA .....	34
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA .....	36

## **Folklorni plesovi djece predškolske dobi**

### **SAŽETAK**

Svaki narod ima svoju tradiciju, kulturu, povijest, jezik i narodne običaje koji se razlikuju jedni od drugih.

Kulturna tradicija njeguje se kroz glazbu, ples i druge vrste umjetnosti, a djeca su neizostavan dio svake kulture. Kroz dječji folklor, koji obuhvaća folklorne igre i plesove, na djecu se prenosi tradicijska baština. Primjenom različitih glazbenih sadržaja u vrtiću potiče se dječja kreativnost i kod djece se razvija ljubav prema glazbi i plesu.

Ples i igra u predškolskoj dobi su povezani jer je igra nezamjenjivo sredstvo u rastu, razvoju i odgoju djeteta. Djeca igrom i folklornim plesovima izvode pokrete i korake uz pjevanje upoznaju se s pjesmom i igrom, tradicijom, nošnjama te plesovima drugih krajeva Hrvatske.

Cilj ovog rada je potaknuti odgojitelje i učitelje na njegovanje tradicijske kulture u odgojno-obrazovnoj ustanovi uz pomoć dječjih narodnih plesova i igara kao sadržaja rada na satovima tjelesne i zdravstvene kulture. U radu se nalazi i nekoliko prijedloga folklornih sadržaja koje je moguće primijeniti u radu s vrtićkom djecom.

**Ključne riječi:** dječji folklor, dječje igre s pjevanjem, tjelesna i zdravstvena kultura, tradicijsko nasljeđe

## **Folk dances for pre-school children**

### **SUMMARY**

Every people has its own tradition, culture, history, language and customs that distinguish them from each other.

Traditions are kept alive by music, dance and other arts and children are a vital part of every culture. Children inherit the cultural heritage through folklore, which includes games and dances. The use of music in kindergartens encourages children to be more creative and it also develops love for music and dancing.

Dancing and playing are activities closely related during early childhood because playing has a great role during the development and upbringing of a child. With the help of play and folk dances children create movements and steps, they are introduced to songs and games, traditions, folk costumes and dances of other parts of Croatia.

The goal of this paper is to encourage both kindergarten teachers and teachers in general to maintain tradition in educational institutions by using children folk dances and games in physical education classes. The paper also contains a few suggestions concerning ways in which folklore can be used during young children's development.

**Keywords:** children`s folklore, children`s games with singing, physical education, cultural heritage

## UVOD

Tradicijsko stvaralaštvo djece u Hrvatskoj još nije dovoljno znanstveno istraženo te je literatura koja prati to područje vrlo skromna.

Narod određuje njegova tradicija, kultura i povijest. Hrvatski narod ima vrlo bogatu i raznovrsnu kulturnu baštinu pa je tako i repertoar tradicijskih plesova vrlo raznolik. Svaki dio naše domovine posjeduje različite pjesme i plesove koji se uglavnom njeguju kroz mnogobrojna kulturno-umjetnička društva koja imaju i dječje skupine. Osim kulturno-umjetničkih društava u predškolskoj dobi djece, potrebno je koristiti elemente folklornih plesova i jednostavnije folklorne plesove kao sastavni dio tjelesne i zdravstvene kulture.

Kroz razne glazbeno-plesne sadržaje djeca imaju mogućnost upoznati pjesme i plesove iz svoje okoline i drugih dijelova Hrvatske.

Osim igara i plesova važan dio folklornih sadržaja su narodne nošnje i tradicijski instrumenti. Svaki dio Hrvatske ima različite nošnje koje se njeguju i čuvaju. Kroz određeno vrijeme plesanjem u folkloru i upoznavanjem drugih kulturno – umjetničkih društava, lako je zaključiti koja nošnja pripada kojem dijelu Hrvatske.

Djeca su u prošlo vrijeme u igri koristila razne predmete koji su se nalazili u njihovoj okolini te tako stvarali svoj glazbeni svijet koji je kasnije prerastao u različite jednostavne plesove. Plesom se može iskazati plesno i pjevačko umijeće, radost i veselje pa su plesni sadržaji bliski djeci. Djeci je već od predškolske dobi vrlo važno približiti važnost i ljepotu narodnih običaja, kako bi znala cijeniti folklorno nasljeđe svojeg naroda i sačuvati ga od zaborava. To je moguće kroz satove tjelesne i zdravstvene kulture kao i različite priredbe unutar i izvan vrtića.

Što se tiče rada s djecom na očuvanju folklorne tradicije, literatura za voditelje folklornogplesa primjerenog djeci je vrlo oskudna. Osim nedostatka literature i nedostatak edukacije u odgojnom obrazovnim institucijama u ovom području dodatno otežava doticaj djece s tradicijom i baštinom našeg naroda. Kvalitetnim i promišljenim odabirom sadržaja može se kod djeceprobuditi ljubav prema tradicijskom nasljeđupri čemu je važno razlikovati narodne plesove primijenjene dječjoj dobi od narodnih plesova za odrasle.



## NARODNA NOŠNJA

„Hrvatske narodne nošnje dio su kulturne baštine hrvatskog naroda sa širokim rasponom različitih nošnji“ (Žibek, 2016, str. 19). Narodna nošnja obično je naziv za tradicijsku i povijesnu odjeću. Hrvatske narodne nošnje sastoje se od košulje, suknje, pregače, marame, pojasa, prsluka, hlača i obuće. Postoji svečana narodna nošnja i radna narodna nošnja(*Slika 1*).



*Slika 1.* Posavska narodna nošnja (vlastita arhiva)

## Dječje narodne nošnje

Žibek (2016) navodi kako su dječje nošnje (*Slika 2*), za razliku od odraslih narodnih nošnji, jednostavnije. U rijetkim slučajevima su se djeca odijevala u nošnje za odrasle što je dovodilo do problema jer su nošnje bile prevelike, a djeca su u njima izgledala vrlo nezgrapno i teško su izvodila plesne pokrete. Zbog toga se danas uglavnom šivaju dječje nošnje koje svojim izgledom oponašaju nošnje odraslih (*Slika 3*).



*Slika 2.* Djeca u narodnoj nošnji (vlastita arhiva)



*Slika 3.* Djevojčica i dječak u nošnji (vlastita arhiva)

U prošlosti su djeca, bez obzira na spol, ali ovisno o godinama i imovinskom stanju djeteta, nosili košuljice (*Slika 4*) kod kojih je kod muške djece košuljica bila bez ikakvih ukrasa ili bi ponekad na sebi imala čipku našivenu na donji rub, dok je ženska košuljica, osim čipke, bila izvezena na prsima i rukavima, što je ovisilo u kojem se kraju nalaze djeca (Žibek, 2016).



*Slika 4.* Dječja narodna nošnja (preuzeto s

<https://www.google.hr/search?q=dje%C4%8Dja+narodna+no...>)

Dječaci su rijetko kada nosili šešire, dok su djevojčice uvijek bile počešljane i uredno obučene (Žibek, 2016). Djevojčice su nosile jednu ili dvije pletenice (*Slika 5*) spuštene niz leđa ili podignute u punđu, a kosa iznad čela bila je podijeljena na sredinu ili začešljana unatrag (*Slika 6*).



*Slika 5. i 6.* Pletenice - preuzeto iz (Žibek, 2016)

## **NARODNI PLES**

Knežević (2005) definira ples kao usklađeno gibanje tijela u prostoru i vremenu u kojem je tijelo instrument kojim rukovode emotivni i duhovni centri čovjeka. Što se tiče narodnog plesa on je nastao kao psihofizička, sociološka i estetska potreba čovjeka, a oblikovan je kolektivnom svijješću ljudi određenog kraja (Knežević, 2002).

U hrvatskoj tradiciji plesni repertoar je bogat i raznolik. Svako folklorno područje je drugačije pa se plesni koraci mogu razlikovati od sela do sela. Struktura, stil i kontekst izvođenja određuju narodni ples (Knežević, 2005)

### **Struktura narodnog plesa**

Obrazovni ciljevi plesnih struktura razvijali su kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njenim dijelovima: lijepom držanju tijela, orijentaciji u pokretu, izražajnost-emocionalnost u pokretu, glazbenu izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju), osjećaj odnosa tona i pokreta, slobodnu kreativnost pokreta i glazbe (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005).

Čimbenici koji se nalaze u strukturi narodnog plesa su:

- korak,
- plesni pokret,
- plesna figura,
- prostorna figura,
- prostorna formacija,
- prostorni raspored,
- plesna crta,
- izvođačka formacija,
- izvođački sastav,
- plesni prihvati i rukohvati (Knežević, 2005).

### **KORAK**

Knežević (2005) korak definira kao prijenos težine tijela s noge na nogu. Plesni koraci koji se pojavljuju u narodnim plesovima su: hodajući, poskočni, skočni i trčeći korak. Korak je određen visinom, dužinom, smjerom, tempom i ritmičkom strukturom. Broj koraka u grupnim narodnim plesovima je određen jer se inače ples

ne bi mogao izvesti. Plesni korak je u pojedinim plesovima promjenjiv i nastaje pod trenutačnim nadahnućem pojedinca i predstavlja plesnu improvizaciju (Knežević, 2005).

### **PLESNI POKRET**

U plesni pokret se ubrajaju geste glave, tijela, ruku i noge na kojoj nije težište tijela (Knežević, 2005). „Plesni pokret je za razliku od plesnog koraka promjenjiv i nastaje spontano, ovisno o osobnosti i trenutačnom raspoloženju i inspiraciji plesača. Kad se obje noge u određenom trenutku nalaze odvojene od poda, također stvaraju plesni pokret“ (Knežević, 2005, str. 13).

### **PLESNA FIGURA**

Plesnu figuru stvara određen broj koraka zaokružen u logičnu i skladnu plesnu cjelinu (Knežević, 2005). „Narodni ples može sadržavati jednu ili više plesnih figura“ (Knežević, 2005, str. 13).

### **PROSTORNA FIGURA**

Prostorna figura je ravnomjieran raspored izvođača po zamišljenim stranicama geometrijskih likova pri čemu se isti međusobno, neprekinuto, drže za ruke, ramena, pojaseve, maramice (kolo i ostalo) (Knežević, 2005).

### **PROSTORNA FORMACIJA**

Dinamično kretanje izvođača raspoređenih u određenom prostornom rasporedu označava prostornu formaciju (Knežević, 2005).

### **PROSTORNI RASPORED**

Prostorni raspored je statičan i ravnomjieran raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenim stranicama geometrijskih likova i plesnoj crti te plesnih figura (dva ili više kola, dva kola jedno unutar drugog) (Knežević, 2005).

### **PLESNA CRTA**

Ravnomjerni raspored izvođača ili izvođačkih formacija po zamišljenoj ravnoj crti, kružnom luku ili određenoj krivulji označava plesnu crtu (Knežević, 2005).

### **IZVOĐAČKA FORMACIJA**

U narodnim plesovima izvođačku formaciju čine najviše četiri izvođača (par, trojka, četvorka) koji se međusobno nalaze u plesnom prihvatu ili rukohvatu i kreću se u prostoru (Knežević, 2005).

## **IZVOĐAČKI SASTAV**

„Sudjelovanje izvođača prema spolu, bračnom statusu, dobi i broju (ograničen i neograničen)“ (Knežević, 2005, str. 14).

## **PLESNI PRIHVAT**

Prihvatanje partnera s jednom ili dvije ruke za tijelo (Knežević, 2005). Koristi se u parovnim plesovima

## **PLESNI RUKOHVAT**

Međusobno držanje izvođača za ruke označava plesni rukohvat (Knežević, 2005).

## **Stil narodnog plesa**

Knežević (2005) kaže da je stil plesa urođena i odgojem stečena forma plesnih pokreta cijelog tijela. Stil plesa nalikuje govornom narječju jer tijelom i glasom izražava duhovne doživljaje različite po sadržaju, ali jednake po stilu, odnosno narječju (Knežević, 2005).

„Narodni plesovi se razlikuju ponekad više po stilskim značajkama nego po strukturi koraka“ (Knežević, 2005, str. 14). Ovladavanje plesnim stilom predstavlja najviši i najvredniji stupanj plesnog stvaralaštva pa tako narodni ples bez stila postaje obična ritmička vježba (Knežević, 2005).

## **Kontekst narodnog plesa**

Knežević (2005) navodi da kontekst čini sve elemente izvedbe: okružje – sudionici – promatrači. Pod okružjem Knežević (2005) smatra zemljopisne, društvene, kulturne i političke uvjete u kojima je određen ples nastao i zaživio u određenom području i zajednici.

## **PLESNE ZONE**

Prema Ivančanu (1996) Hrvatska je izuzetno bogata raznolikim folklornim nasljeđem zbog povijesnih, društvenih, gospodarskih, vjerskih i drugih razloga. Podrijetlo nekih plesova i plesnih običaja može se dosta točno odrediti, a za neke se može samo pretpostaviti od kuda su (Ivančan, 1996). Ivančan (1996) pretpostavlja da je vjerojatno dio današnje hrvatske plesne tradicije ostatak običaja balkanskih starosjedioca: Ilira, Tračana, Kelta i drugih.

Ivančan (1996) navodi podjelu na etnografske plesne zone:

- alpsku plesnu zonu
- panonsku plesnu zonu
- jadransku plesnu zonu i
- dinarsku plesnu zonu.

Podjela plesova na plesne zone nastala je kako bi se unijelo više reda u poznavanje narodne plesne kulture (Ivančan, 1996).

## Alpska plesna zona



Slika 7. Alpska plesna zona (preuzeto iz Žibek, 2016)

Alpska plesna zona (Slika 7) obuhvaća sve narode koji nastanjuju Alpe i njihove ogranke (Ivančan, 1996). Što se Hrvatske tiče to su Istra, djelomično Gorski kotar, zatim Prigorje, Hrvatsko zagorje i Međimurje. Tom području djelomično pripada Podravina, a dosta su jaki njeni utjecaji u Kalniku, Pokuplju, Bilogori, Baniji, Moslavini i Turopolju (Ivančan, 1996, str. 253).

Ivančan (1996) navodi da su u alpskoj plesnoj zoni pretežno parovni plesovi, a smjer kretanja parova je obrnut od hoda kazaljke na satu, a istovremeno okretanje je u smjeru hoda kazaljke na satu. Uz ples se rijetko pjeva, a ritmički obrasci najčešće su dvodijelni i trodijelni, a odnose se na polke i valcere (Ivančan, 1996).



## Panonska plesna zona



Slika 8. Panonska plesna zona (preuzeto iz Žibek, 2016)

Panonsku plesnu zonu (Slika 8) obuhvaćaju krajevi istočno od Zagreba, a sjeverno od Save i Dunava (Ivančan, 1996).

Plesovi se najčešće izvode u zatvorenom kolu, koje može biti manje ili veće, a smjer kretanja kola je u smjeru kazaljke na satu (Ivančan, 1996). Pomicanje u kolu je vrlo blago na lijevu ili desnu stranu. Najvažnija stilska karakteristika plesa je drmanje i plesanje uz izrazite vertikalne titraje. Velik broj kola izvodi se uz pjesmu ili kombinirano uz pratnju pjesme i glazbenih instrumenata (Ivančan, 1996).

## Jadranska plesna zona



Slika 9. Jadranska plesna zona (preuzeto iz Žibek, 2016)

Jadranska plesna zona (Slika 9) prostire se od Rijeke do Boke kotorske, a izuzetak čine Zadarsko primorje i otoci, te Šibensko primorje i otoci. U jadranskoj plesnoj zoni javljaju se dvije vrste plesova, a to su parovni plesovi ili zaseban ples koji je najčešće razmješten u dvije nasuprotne linije (Ivančan, 1996).

Dvije su plesne osobine važne i one određuju kvalitetu plesača. Prva je intenzivno i dugotrajno okretanje pojedinaca, a druga je prebiranje nogama pri plesu (Ivančan, 1996). Kroz gotovo sve plesove provlače se dva trodijelna i jedan šestosminski ritmički obrazac (Ivančan, 1996), a vrlo rijetko se pleše uz pratnju pjesme.

## Dinarska plesna zona



Slika 10. Dinarska plesna zona (preuzeto iz Žibek, 2016)

Dinarskoj plesnoj zoni (Slika 10) pripada područje južno od Save i Dunava, a istočno od granica alpske i jadranske zone (Ivančan, 1996).

Po svojoj formi u dinarskoj plesnoj zoni nalaze se otvorena i zatvorena kola, a ponekad se iz njih izdvaja i samostalan par ili više njih (Ivančan, 1996). Kola nisu zbijena, a svaki se sudionik drži za prvoga do sebe (za ruke, pojaseve, pružene marame ili ramena) (Ivančan, 1996). Kola se u velikoj većini izvode bez glazbene pratnje, a u kolu se ispituju snaga i izdržljivost, što se smatralo kao potrebna sposobnost za budući bračni život (Ivančan, 1996).

Stilske značajke dinarske plesne zone su visoki i snažni poskoci s noge na nogu ili na istoj nozi po više njih (Ivančan, 1996).

## **DVOSTRUKO DJELOVANJE PLESA**

Maletić (1983) navodi kako su od davnine ljudi zapažali da ples može uzbuditi i potaknuti emocije, ali ih može i smiriti. Izazivanje uzbuđenja najbolje se vidi kod narodnih i društvenih plesova. Ako dinamički, uzbuđljiviji ples potraje dulje vrijeme, nastupa umor i smirenje. Smirenje se može postići i splesom mirnih pokreta u monotonom ritmu, osobito uz pratnju blage, jednostavne pratnje. Također, autorica navodi da se dvostrukim učinkom plesa možemo koristiti i u radu sa zdravom djecom u vrtiću. Suviše bučna i dinamična grupa djece ili pojedino dijete može se odgovarajućim plesom stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost.

## **DJEČJE TRADICIJSKO STVARALAŠTVO**

Dječje tradicijsko stvaralaštvo je bogato, raznovrsno i autentično stvaralaštvo, koje po svojem ustrojstvu zadire u područja više znanstvenih disciplina – etnologije, etnomuzikologije, folkloristike, lingvistike, antropologije, književnosti i dr. (Knežević, 2002).

Dječje folklorno i tradicijsko stvaralaštvo je vrlo važno. Ima elemente predajne kulture, a prenošeno s koljena na koljeno očuvalo je mnoge stare običaje (Knežević, 2002).

## **PRIMJENA NARODNOG PLESA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

Primjena elemenata narodnog plesa i samih plesova u predškolskoj ustanovi je vrlo važan sadržaj rada s djecom ove dobi.

U radu s djecom prvo treba uočiti sve sastavnice strukture narodnog plesa i stilske značajke. Nakon toga treba osobno ovladati plesom i razraditi proces uvježbavanja s određenom skupinom djece. Tek nakon toga treba prenijeti narodni ples na djecu (Knežević, 2005). Narodni plesovi mogu se uvježbavati radi zabave i rekreacije, radi učenja u pedagoškim ustanovama i scenskog izvođenja. Svaki od navedenih ciljeva zahtijeva specifičan pristup i vođenje (Knežević, 2005).

Knežević (2005) predlaže svakom plesnom pedagogu u radu s djecom i mladima da koristi primijenjena pedagoška načela kao što je:

- priprema djece za svladavanje određenog tipa plesnih elemenata,
- prilagodba plesne građe prosječnim psihofizičkim sposobnostima skupine,
- postupno uvježbavanje plesnih elemenata,
- estetsko oblikovanje pokreta tijela,
- izbjegavanje drila i uniformiranja – ujednačavanja plesnih koraka i pokreta pretjeranim ponavljanjem i
- minimaliziranje imitacije i poticanje individualne plesne kreacije.

Knežević (2002) napominje da se jedan od glavnih preduvjeta za uspješan rad s djecom određena uzrasta temelji na primjerenom i autentičnom izboru građe koja će kod djece pobuditi pozornost, spontanost i imaginaciju, a odgojiteljima i učiteljima omogućiti uspješnost i stvarati zadovoljstvo u radu. Stoga, autor predlaže da se za djecu, ovisno o uzrastu i sposobnostima, odaberu one pjesmice i igre te dijelove iz pojedinih običaja koji će se svojim izvornim sadržajem (pjesme, likovi, pokret, rekviziti) zaokupiti dječju pažnju i poticati njihovu stvaralačku individualnost.

Učitelji i odgojitelji bi djecu trebali učiti plesati kada su opuštena kako bi mogla aktivno sudjelovati u izvedbi. Također bi trebali plesove oplemenjivati emocijama kako bi narodni ples postao zadovoljstvo (Knežević, 2005).

## **IZBOR NARODNIH PLESOVA PRIMJERENIH DJEČJOJ DOBI**

Izuzetno važan je izbor elemenata narodnih plesova i samih plesova u predškolskoj ustanovi. Elementi narodnih plesova i sami plesovi moraju biti primjereni djeci predškolskoj dobi.

Jedno od temeljnih načela plesne prakse je izabrati primjerene plesove prema prosječnim plesnim mogućnostima određene grupe djece i mladih. O tome ovisi hoće li odgojitelji i učitelji uspjeti svladati plesnu građu i zadržati djecu u svijetu folkloru (Knežević, 2005).

Fizička pripremljenost i plesne mogućnosti grupe djece može se procijeniti pomoću primjene adekvatnih vježbi te sukladno tome izabrati plesnu građu koju će sva djeca, bez obzira na potencijale svladati u razumnom periodu. Stoga takva praksa traži

dobro poznavanje strukture i stila narodnog plesa jer ponekad naoko lagani plesni koraci postaju teško savladivi i obratno (Knežević, 2005).

Knežević (2005) nadodaje da osim procjene fizičkih i plesnih mogućnosti grupe treba uvažiti i određene duhovne, estetske i etnološke kriterije.

Zaljuljane plesne strukture, zaljuljani plesni koraci kao i arhaična kola i plesovi koje mogu dočarati samo odrasle osobe (npr. ličko kolo) imaju dublji duhovni smisao i sadržaj te stoga nisu primjerena djeci. Takvi plesovi zahtijevaju potpunu predanost i uživiljenost izvođača u stvaranju cjelovitog plesnog događaja, a nemaju koncentraciju i potencijal za uživanje u takvo zahtjevnu plesnu ulogu (Knežević, 2005).

Knežević (2005) navodi da je djecu rođenu izvan urbanih sredina najispravnije uvesti u plesnu kulturu preko zavičajnih plesova. Time se spontano razvija i njeguje njihov urođeni plesni stil i stvaraju interpretatori vlastite plesne tradicije.

Knežević (2005) naglašava da odgojitelj ili učitelj u radu s djecom mora izbjegavati inzistiranje na besprijekornoj jednoobraznosti pokreta i grupnoj ujednačenosti. Kod takvog interpretiranja narodni ples postaje tvorevina bez duha, šarma i karaktera, a djeci je gotovo nemoguće, posebno u predškolskoj dobi, slijediti grupnu neujednačenost.

Primjeri plesova primjerenih dječjoj dobi:

- Ajd` na livo (Bebrina, Slavonija)
- Crni kos (Stara Kutina, Kutina, Moslavina)
- Ja posijem lan (Sv. Ivan Žabno, Bilogora)
- Kalendari (Strizivojna, Slavonija)
- Kvatro paši (otok Brač, Dalmacija)
- `Opa, cupa skoči (Garčin, Slavonija)
- Repa (Martinska Ves Desna, Posavina)
- Seljančica (Donja Lomnica, Turopolje)
- Tri koraka (Kupinečki Kraljevac, Jaskansko polje)
- Zginula je pikuša (Dekanovec, Međimurje)

## **TJELESNA PRIPREMA**

Narodni plesovi mogu na različite načine opteretiti miškulaturu, posebice miškulaturu noge. Stoga bi na samom početku rada s djecom trebalo provoditi vježbe kako bi bili tjelesno pripremljena za ples (Knežević, 2005).

Deset do petnaest minuta zagrijavanja prije plesa pomoći će djeci da se s vremenom osnaže i dobro pripreme (Knežević, 2005).

## **VJEŽBE ZA KOORDINACIJU POKRETA**

Današnja djeca, zbog drugačijeg načina života, imaju puno manje prilike kroz igru razviti potrebnu motoriku i koordinaciju. Stoga je potrebno od početka raditi na zadanim vježbama i tako osvijestiti tijelo te koordinirati pokrete tijela, ruku i nogu (Knežević, 2005). Također navodi da se tijekom obuke najprije usklađuje obično hodanje s prirodnim pokretima ruku (npr. lijeva noga naprijed, desna ruka naprijed) te se postepeno usuglašavaju sve složeniji pokreti.

Findak i Delija (2001) izdvajaju vježbe za razvijanje koordinacije pokreta s time da njihovi sadržaji i načini izvođenja treba biti primjeren djeci predškolske dobi.

### **1. VJEŽBA**

Hodanje „na mjestu“ uz zadani ritam.

### **2. VJEŽBA**

Brzo-sporo – na brže udaranje štapićima djeca trče, a na sporije prelaze u hodanje, tako naizmjenično.

### **3. VJEŽBA**

Pljesak-topot – odgojiteljica daje ritam udaranjem štapića, nakon čega se djeca reproduciraju pljeskom ruku, a potom topotom noge.

### **4. VJEŽBA**

Glasno-tiho – na glasnu glazbu djeca trče, a na tihu glazbu hodaju tiho na prednjem dijelu stopala.

### **5. VJEŽBA**

Hodanje uz pjesmu.

### **6. VJEŽBA**

Stupanje uz glazbu.

## 7. VJEŽBA

Izvođenje pokreta na zadani ritam izmjenično u mjestu i u kretanju.

## 8. VJEŽBA

Realizacija zadanog ritma izmjenično nogama i rukama u kretanju.

## 9. VJEŽBA

Realizacija zadanog ritma u hodanju, laganom trčanju, poskocima na mjestu, dokoraku, sa zadacima i dr.

## RAZVIJANJE OSJEĆAJA ZA RITAM

„Ritam je ponavljanje određenih pojava u pravilnim vremenskim razmacima“ (preuzeto 07.06.2019. s <http://enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=52994>), a izvođenje pokreta tijela u skladu s ritmičkim obrascem temelj je svakog plesa (Knežević, 2005).

Knežević (2005) kaže da djeca u početku uglavnom prate urođene ritmove i teško usvajaju zadani ritmički zahtjev. Osjećaj djece za ritam može se razvijati sviranjem na dječjim tradicijskim instrumentima (lončani bas – prda, rifljače, žveglice (*Slika 11*), svirale od kukuruzovine (*Slika 12*), zvona, stabljika maslačka i dr.) i izvođenjem pokreta u određenim ritmičkim obrascima.



*Slika 11. Žveglice (preuzeto*

<https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=ljr6XNz0LeyHjLsP3PyDiAM&q=%C5%BEveglice&oq=%C5%BEveglice...>)





*Slika 12.* Svirale od kukuruzovine (preuzeto s <https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=GTv6XO2uGYWtgweFxp7QCQ&q=svirale+od+kuk...>)

Primjenjivo područje dječjeg folklor za rad s djecom odnosi se na primjenu tradicijskih instrumenata koji koriste djeca na kojima je moguće svladati jednostavnije ritmičke obrasce i melodije (Knežević, 2005). Razlikuju se po boji visini i intenzitetu tona i zbog toga su primjereni i zanimljivi djeci, a potječu iz prirodnog okružja pa ih mogu izraditi i sama djeca (Knežević, 2005). Najbliže što bi se moglo poistovjetiti s tradicijskim instrumentima u nastavi glazbene kulture danas je Orffov instrumentarij (*Slika 13*).



*Slika 13.* Orffov instrumentarij (preuzeto s <https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=ZDv6XL-MEYu8UrLYiNAC&q=orffov+in...>)

Findak (1996) izdvaja vježbe za razvijanje ritma s time da njihovi sadržaji i načini izvođenja trebaju biti primjeren djeci predškolske dobi.

1. „Slušanje i reprodukcija zadanog ritma“ – Djeca se nalaze u slobodnoj formaciji. Nakon slušanja zadani ritam najprije izvedu štapićima, a zatim kombiniraju štapiće i stupanje u mjestu.
2. „Ostvarivanje zadanog ritma pljeskom“ – Odgajatelj daje ritam udaranjem o tamburin, a djeca stoje u polukrugu i slušaju. Kada odgajatelj dva-tri puta ponovi zadani ritam, djeca ga trebaju reproducirati pljeskom ruku. Taj zadatak djeca mogu izvoditi pojedinačno, u skupinama ili svi zajedno.
3. „U mjestu i u pokretu“ – Djeca stoje u parovima. Uz prikladnu glazbu ili odgajateljev ritam udaraljka djeca se kreću u zadanom ritmu, i to tako da na lakši tempo hodaju, a na brži tempo trče.
4. „Pljeskanje u paru“ – Djeca su u slobodnoj formaciji. Na početak glazbe ili odgajateljeva ritma udaranjem u bubanj djeca hodaju, trče ili izvode poskoke. Kada glazba stane ili kada odgajatelj prestane udarati bubanj brzo se prime u parove. Kada glazba ponovno krene ili odgajatelj počne lupati u bubanj, djeca na zadani ritam plješću u paru, dakle jedan drugoga „udaraju“ po dlanovima. Zadatak se ponavlja tako da odgajatelj svaki puta zadaje novi ritam (Findak, 1996).
5. „Kombinirano kretanje“ – Djeca su u slobodnoj formaciji i trče po prostoru za vježbanje. Na odgajateljev znak koji daje ritam udaranjem o bubanj djeca prelaze u hodanje tako da izvode kombinirano 4 koraka naprijed, 4 koraka na mjestu.

## **BROJALICE**

Javljaju se u svim kulturama svijeta, a neke se prenose iz jednog naroda u drugi, iz naraštaja u naraštaj (Peteh, 2003). Brojalica je sredstvo igre i poticaj za igru, može biti i dopuna igri i igra. Djeca brojalicom određuju u igri tko će loviti, žmiriti, baciti loptu, tko će započeti igru, nešto smisliti, pokazati, odgovoriti (Peteh, 2003).

Brojalice imaju korijen u narodnom stvaralaštvu., a riječ je o kratkim pjesmicama koja se recitira na jednom tonu., a djeca pokazuju veliki interes za različite brojalice (Peteh, 2003).

Vrijednost brojalice u odgojno-obrazovnom radu s predškolskom djecom posebno se očituje u:

- govornom razvitku
- razvitku spoznajnih sposobnosti
- razvitku govorne kreativnosti i
- razvitku pokreta i ritma.

Izgovor brojalice uz pokret može se izraziti pljeskanjem, njihanjem tijela, mahanjem ruku, toptanjem nogu, poskakivanjem, kretanjem u jednom smjeru, u dvije kolone, zmijoliko, isprepletano i slično. Pri izvođenju brojalice mogu se koristiti raznovrsni instrumenti kao što su zvečke, udaraljke, bubnjevi, trianqli. Ritam se može izraziti pucketanjem prstima, tapšanjem po ramenu, koljenima. U brojalici kod završne riječi može se čučnuti, razbježati, poskočiti, gegati, okretati ili dodirivati određeni predmet.

Vježbanje ritma je važno jer se ritmom razvija kinestetička osjetljivost, sluh i motorika (Peteh, 2003).

Djeci ne treba posebno nametati način izvođenja pa Knežević (2002) predlaže da se izvedbe brojalica prepuste djeci i njihovu vlastitom osjećaju metra i ritma.

## **Sadržaji brojalica primjerenih djeci**

### **A, BE, CE, DE**

„A, Be, Ce, De,  
mačka prede,  
preko plota,  
miša špota“ (Peteh, 2003, str. 28).

### **AJ, BAJ (Zadubravljje, Slavonija)**

„Aj baj, tu mi staj,  
tije mije, kumpanije,  
aj,baj“ (Knežević, 2002, str. 14).

### **ENGELE, BENGELE (Martinska Ves, Posavina)**

„Engele bengele, već kaći,  
čiči riči, bumbe riči,  
čika čaka, tužbe raka,  
tajna veli, mati zbog“ (Knežević, 2002, str. 19).

### **INĐULI BINDULI (Pirovac, Dalmacija)**

„Inđuli, binduli, kumpare,  
rako nove di tera,  
ešte, pešte, keneže,  
uno, duve, tre“ (Knežević, 2002, str. 20).

### **KIŠA PADA NA TRAVICU**

„Kiša pada na travicu,  
mrav se skriva pod gljivicu,  
poručuje kiši mrav,  
padaj kišo svaki dan,  
kupio sam kišobran“ (Peteh, 2003, str. 33).

### **TRI MESARA MUHU KLALA**

„Tri mesara muhu klala,  
muha sim, muha tam,  
muha neće nego van“ (Matunci G.M., Matunci J., 2010, str. 37).

## **USPAVANKE**

Uspavanke se odlikuju jednostavnim melodijama i tekstovima koji su primjerenim dječjem uzrastu kojima se pjevaju. Vrlo su vrijedan dio stvaralaštva odraslih namijenjenog djeci (Knežević, 2002).

Uspavanke sadrže elemente tradicijske kulture jer se prenose usmenom predajom, a sadrže u sebi narodne glazbene i govorne značajke određenoga kraja (Knežević, 2002).

### **Sadržaji uspavanka primjerenih djeci**

#### **A-A-AČ (Selnica, Hrvatsko zagorje)**

„A-a-ač,  
pe mali dečec v drač“ (Knežević, 2010, str.21).

#### **SANAK IDE UZ ULICU (Šibenik, Dalmacija)**

„Sanak ide uz ulicu,  
vodi Ivu za ručicu.  
Ajde, Ivo, ajde, dušo,  
Ajde, Ivo, da spavamo!  
Hoće tvoja majka spati,  
te iz krila tebe zvati.  
Jere valja malo spati,  
tvojoj majci uraniti.  
Svoje drago pohoditi,  
sina Ivu milovati.  
Sanak Ivu prevario  
te do zore boravio“ (Knežević, 2002).

#### **MICO, MICO MALA (Tišina Erdedska, Sisak, Posavina)**

„Mico, mico mala,  
ti si neke krala,  
u mlekaru mleka  
tebe šiba čeka.  
Šibom ću ti dati,  
ti ćeš mico spati „ (Usmena predaja).

**NINI, NANI, DRAGO MOJE**(Milna, otok Brač)

„Nini, nani, drago moje,  
Marija te majka zove  
i bila ti u pomoći  
i u dnevnu i u noći.  
Gospa došla, san donila,  
mojem malem zlo odnila.  
Nani, nani u ninicu,  
kano rebac u kajbicu.  
Repcu tiću kajba draga  
mojem malem zipka draga“ (Knežević, 2002).

**NUNA, NENA**

„Nuna, nena, curica malena!  
Nuna, nina, mama ima sina,  
nuna, nina, maloga fakina!  
Nuna, nina, velikog fakina!  
Nuna, nena, dete malo,  
kod majke zaspalo!  
Nuna, nena, tebe majka ljulja“ (Matunci G.M., Matunci J., 2010, str. 29)!

**PUJO, HAJO (Donja Dubrava, Međimurje)**

„Pujo, hajo,  
dete malo,  
zibki spalo,  
sitom pokrito,  
š čavleki zabito,  
graheka je jelo,  
jako je predelo“ (Knežević, 2010, str. 27).

**ZIBU, HAJA (Dekanovec, Međimurje)**

„Zibu, haju, dete malo,  
pri seke zaspalo!  
Zibu, haju, dete malo,  
tebe seka ziba“ (Matunci, Matunci, 2010, str. 30)!

## **ZAGONETKE**

Osim brojalica i uspavanki, zagonetke su također dio folklornog materijala koji odrasli nude djeci, počevši od roditeljskog doma do odgojitelja i učitelja u predškolskim i školskim ustanovama“ (Rajković, 1978).

### **Sadržaji zagonetki primjerenih djeci**

#### **JAJE**

„U jednoj bačvi  
dviije vrste vina“ (Matunci G.M., Matunci J., 2010, str. 69).

#### **PRASE, HRAST I ŽIR**

„Trči, trči, trčuljak,  
visi, visi, visuljak,  
Boga moli trčuljak,  
da mu padne visuljak“ (Matunci G.M., Matunci J., 2010, str. 69)!

#### **SLON**

„Velik sam kao kuća,  
a malenog se miša bojim.  
Nos mi je do poda,  
čak i kad stojim“ (preuzeto 26.05.2019. [shttps://www.artrea.com.hr/mozgalice.html](https://www.artrea.com.hr/mozgalice.html)).

#### **SPUŽVA**

„Vodu pije  
a živo nije.  
Tko je to?  
Što je to“ (preuzeto 08.06.2019. s <http://www.pjesmicezadjecu.com/zagonetke-za-djecu/stvari.html>)?

#### **ZUBI**

„32 bijela brata  
mirno stoje iza vrata“ (Matunci G.M., Matunci J., 2010, str. 67).

## DJEČJE IGRE S PJEVANJEM

Dječje igre s pjevanjem su omiljene kod djece predškolskog uzrasta i ona ih vrlo rado izvode. Brojan su i raznovrstan oblik dječjeg stvaralaštva. Zbog svoje složenije izvorne strukture i sadržaja u odnosu na ostale igre su se češće primjenjivale u starijem dječjem uzrastu u dobi od 7 do 12 godina (Knežević, 2002).

Knežević (2012) igre s pjevanjem prema sadržaju dijeli na:

- igre biranja,
- igre pogađanja,
- igre imitacije,
- igre kretanja.

### Sadržaji igara s pjevanjem primjerenih djeci

#### **BURMUTICA (Martinska Ves, Posavina)**

Tekst igre s pjevanjem:

*„Burmuticu uze netko, a ja šnjofat nemam šta!  
Daj mi natrag draga seko, šnjofat ćemo ti i ja.  
Aha, ha, aha, ha, šnjofat ćemo ti i ja.“*

Način izvođenja igre s pjevanjem:

Neparan broj djece se drži u kolu za ruke koje su ispružene prema dolje. Djeca koračaju tijekom pjevanja, a dijete u sredini slobodno šeće. Kada se pjesma do kraja otpjeva hvataju se u parove. Ono dijete koje ostane bez para, ulazi u sredinu kola i igra se ponavlja (Knežević, 2002).

#### **ČORO, ČORO (Martinska Ves, Posavina)**

Tekst igre s pjevanjem:

*„Čoro, čoro, slušaj sada  
kako pjeva naša mlada.  
Hajd` pogodi ko je to,  
pa ćeš ići na mjesto.  
Hajd` pogodi ko je to,  
pa ćeš ići na mjesto.“*

Način izvođenja igre s pjevanjem:

Djeca naprave krug pa se dogovore tko će biti „čoro“. „Čori“ maramom pokriju oči



te ga postave u sredinu kruga. Kada djeca završe pjesmu, „čoro“ ide od jednog djeteta do drugog i pokušava, pipajući po glavi i tijelu, pogoditi tko je to. Ako uspije, mijenjaju mjesta, a ako ne uspije, nastavlja dalje pogađati (Knežević, 2002).

### **IŠLA MAJKA S KOLODVORA (Moslavina)**

Tekst igre s pjevanjem:

*„Išla majka s kolodvora dija dija da,  
Što će majka s kolodvora dija, dija, da,  
Traži jednu ćerku (jednog sina) dija, dija, da,  
A kako da se zove dija, dija, da,  
Nek se zove Janica (Ivica) dija, dija, da.“*

Način izvođenja igre s pjevanjem:

Dječaci i djevojčice postave se u dvije linije koje idu naizmjenično jedna prema drugoj uz pjesmu. Ako linija u kojoj su djevojčice započinje pjesmu onda pjevaju prvi, treći i peti stih, dok dječaci pjevaju drugi i četvrti stih. Ako igru s pjevanjem započinju dječaci onda se stihovizamijene. Linija u kojoj su djevojčice uvijek traži dječaka, dok linija u kojoj su dječaci rade suprotno. Dječak ili djevojčica koja je prozvana ide u liniju koja ju je tražila. Igra se ponavlja dok svi dječaci i djevojčice ne zamijene linije (Đurinec, 2008).

### **BRALA SAM ŽITO I PŠENICU (Kalinovac, Podravina)**

Tekst igre s pjevanjem:

*„Brala sam žito i pšenicu,  
u njoj sam našla prepelicu.  
Malo nas, malo nas, ajde, Marko,  
među nas.“*

Način izvođenja igre s pjevanjem:

Ruku spuštenih uz tijelo djeca stoje u krugu. Unutar kruga dvoje djece se drži za naprijed ispružene ruke i koračaju pjevajući u lijevu stranu. Nakon što otpjevaju zadnji stih imenovano dijete im se pridruži. Tijekom igre imenovana djeca s kruga redom se uključuju u sad već novo oblikovano kolo sve dok u bivšem kolu ne ostane dvoje djece koja tada započinju novu igru (Knežević, 2002).

## **METODIKA UVJEŽBAVANJA DJEČJIH FOLKLORNIHPLESOVA**

Knežević (2005) navodi osobni pristup u primjeni postupnosti u uvježbavanju narodnih plesova koji podrazumijeva raščlambu plesa na: upoznavanje – uvježbavanje – grupno izražavanje. Djeci je potrebno vremena da svaki segment prožive i usvoje pa se u radu s djecom treba koristiti grupni i individualni rad (Knežević, 2005).

Knežević (2005) naglašava da djecu treba upoznati s tradicijom kroz narodne nošnje, instrumente, običaje, pošalice, narječje i ostalo te im omogućiti gledanje fotografija ili video zapisa i slušanje vokalnih izvedbi.

Nakon upoznavanja s narodnim plesom slijedi njegovo uvježbavanje koje se dijeli u nekoliko metodičkih jedinica, a to su ritam, korak, pokret, međusobno držanje i prostorna formacija – stil – ugođaj (Knežević, 2005).

Narodni ples ima određeni ritam koji nije uvijek jednak ritmu glazbene pratnje zato bi djeca prvo trebala naučiti ritam glazbene pratnje pomoću pljeskanja objema rukama u visini grudi, a zatim udarcima o pod ritam plesa (Knežević, 2005).

Plesne korake prvo treba pokušati prohodati, a zatim točno fiksirati u zadanom ritmu jer su oni temeljni i egzaktni dio plesa (Knežević, 2005). Knežević (2005) nadodaje da ako se ples sastoji od nekoliko figura, uvježbajmo svaku od njih posebno i zatim ih povezujemo u cjelinu, a nakon toga upoznajmo plesače s plesnim gestama (nogu, ruku, tijela, glave) i ukrasima. Ako se radi o plesu s vertikalnim pomacima treba vježbati gipkost gležnjeva i koljena te njihovo koordinirano pomicanje u vertikalni titraj. Također navodi da treba posvetiti pažnju i na finoću pokreta ruku.

## **ORGANIZIRANJE SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENEKULTURE SA PLESNIM SADRŽAJEM**

Maletić (1983) piše da pravilno osmišljeni sat ima tri dijela:

1. uvodni dio
2. glavni dio
3. završni dio.

Uvodni dio sata ispunjen je fizičkom i mentalno pripremom za rad i sastoji se od tjelesnog ugrijavanja i koncentracije te u stvaranju pogodne radne atmosfere (Maletić, 1983).

Glavni dio sata je nastavak na ugrijavanje u koje se upliće predviđeno gradivo, ali se može planirati i nezavisno od uvodnog dijela (Maletić, 1983).

Sat završava, u idealnom slučaju, oblikovanjem cjeline iz gradiva obrađenog na glavnom dijelu sata. Za to potrebno više cjelina (Maletić, 1983).

Za razliku od uobičajenog sata tjelesne i zdravstvene kulture, Maletić (1983) naglašava kako na kraju odgojnog plesa nije nužno potrebno smirenje grupe već naprotiv, na kraju sata se može stvoriti raspoloženje koje će se poslije prenijeti na druge aktivnosti.

## **Primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture baziran na sadržajima djeci starije dobne skupine**

### **1. UVODNI DIO SATA:**

Sadržaj uvodnog dijela sata je izvođenje ritma narodnog plesa *Kiša pada, neven vene*.

Djeca stoje u vrsti. Zadatak im je trčati u ritmu narodnog plesa *Kiša pada, neven vene*. Dok drmeš u pozadini tiho svira, djeca hodaju, a kada se pojača, djeca trče. Djeca izmjenjuju hodanje i trčanje u jednu pa u drugu stranu.

### **2. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE**

Sadržaj opće pripremnih vježbi temeljen je najjednostavnim elementima folklornih plesova.

- 1. Vježba  
Skakanje uz širenje i skupljanje nogu, plješćući rukama u izručenju.
- 2. Vježba  
Trčati na mjestu visoko podižući noge pljesnuti iz odručenja rukama ispod one noge koja je podignuta.
- 3. Vježba  
„Bicikl“ - Sjesti na pod naslonjeni na laktove. Noge podignuti te oponašati vožnju bicikla unaprijed pa unazad.
- 4. Vježba  
Izvoditi sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte.
- 5. Vježba  
„Škarice“ - Sjesti na pod naslonjeni na laktove s nogama ispruženim ispred tijela. Podizati noge naizmjenično gore-dolje.
- 6. Vježba  
Trčati „na mjestu“ i visoko podižući noge udarati koljenima o dlanove.

### 3. GLAVNI DIO SATA – učenje novog plesa *Seljančica*

Na početku glavnog dijela sata ukratko opišem djeci ples, te ga demonstriram uz pjevanje. Koristit ću frontalni oblik rada.

#### Seljančica

*Seljančice malena tko ti kuću čuva.* (ponavlja se 2 puta)

*Jemput tata, jemput mama,*

*Jemput tata, jemput mama, jemput i ja sama.* (ponavlja se 2 puta)

Stihovi:

*Seljančice malena tko ti kuću čuva.*

*Seljančice malena tko ti kuću redi.*

*Seljančice malena tko ti drva cijepa.*

#### **A dio sata**

Djeci pokazujem korake od kojih je sastavljen narodni ples *Seljančica*:

- 2 cupkajuća titrava koraka u lijevu stranu
- 2 cupkajuća titrava koraka u desnu stranu
- 8 cupkajućih titravih koraka na mjestu
- 7 šetanih koraka u lijevu stranu, okret na desnoj nozi
- 8 šetanih koraka u desnu stranu

#### **B dio sata**

Spajanje elemenata narodnog plesa *Seljančica* u cjelinu. Plesanje u kolu uz glazbenu pratnju.

### 4. ZAVRŠNI DIO SATA

Hodanje u krug jedanput u lijevu stranu i jedanput u desnu stranu. Djeca sjedaju na pod i lagano „istresu“ mišićnu masu noge.

## **ZAKLJUČAK**

Folklor je povezan s brojnim elementima potrebnim za njegovu realizaciju kao što su ples, igra, glazba, instrumenti, odjeća i obuća. Sama tematika dječjeg folklor je nastala iz jednostavnosti koju krase narodna nošnja i tradicijski instrumenti.

Korištenje sadržaja folklornih plesova pobuđuje znanje o našoj tradiciji i povijesti, potiče druženje, igru na otvorenom, zabavu i neraskidiva prijateljstva.

Uloga dječjih folklornih plesova je važna zbog očuvanja folklorne tradicije i narodne baštine. Djeca u tom procesu imaju vrlo važnu ulogu jer su oni budući prenositelji znanja o vlastitoj tradiciji, a uloga odgojitelja je da im što jasnije, zornije i jednostavnije prenese to znanje i probudi želju i interes za svijet folklor.

Uloga odgojitelja u prijenosu folklorne baštine je izuzetna. Poželjno je da odgojitelji osnovna znanja prenesu na djecu koja su im povjerena.

U populariziranju folklorne baštine danas su najveći ograničavajući čimbenici literatura, radionice i seminari, a ponekad i volja odgojitelja.

## LITERATURA:

- Dječja narodna nošnja (preuzeto 25.05.2019. s [https://www.google.hr/search?q=dje%C4%8Dja+narodna+no%C5%A1nja&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=ZibqmVXZYca5oM%253A%252CfO2Uk3RfKty3\\_M%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_-kSKfqSxeKpA3cyBL1UWspfc1sKRpw&sa=X&ved=2ahUKEwjt-NaQh7TiAhUntYsKHT0TDdoQ9QEWA3oEACQCg&biw=1093&bih=526#imgrc=ZibqmVXZYca5oM:&vet=1](https://www.google.hr/search?q=dje%C4%8Dja+narodna+no%C5%A1nja&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=ZibqmVXZYca5oM%253A%252CfO2Uk3RfKty3_M%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSKfqSxeKpA3cyBL1UWspfc1sKRpw&sa=X&ved=2ahUKEwjt-NaQh7TiAhUntYsKHT0TDdoQ9QEWA3oEACQCg&biw=1093&bih=526#imgrc=ZibqmVXZYca5oM:&vet=1))
- Durinać, A. (2008). KUD „Moslavec“ Voloder 1913 – 2008. *Okreni se moje kolo malo*. Kutina: Spiritus movens.
- Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju – priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip
- Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga
- Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Zagreb: Hrvatska matica iseljenika
- Knežević, G. (2002). *Naše kolo veliko*. Zagreb: Ethno
- Knežević, G. (2012). *Sad se vidi, sad se zna*. Zagreb: Ethno
- Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Zagreb: Ethno
- Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske
- Matunci, G. M., Matunci J. (2010). *Djeca se šale. Dječje igre Bilogore*. Veliko Trojstvo: Općina Veliko Trojstvo
- Orffov instrumentarij (preuzeto 06.06.2019. s [https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=ZDv6XLMEYu8UrLYiNAC&q=orffov+instrumentarij&oq=orffo&gs\\_l=img.3.0.35i39j0i30i9.130138.131105..132062...0.0..0.205.775.0j4j1.....0....1..gws-wiz-img.....0.64cK2YekTB8#imgrc=DD-JHeFvPzladM:](https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=ZDv6XLMEYu8UrLYiNAC&q=orffov+instrumentarij&oq=orffo&gs_l=img.3.0.35i39j0i30i9.130138.131105..132062...0.0..0.205.775.0j4j1.....0....1..gws-wiz-img.....0.64cK2YekTB8#imgrc=DD-JHeFvPzladM:))
- Peteh, M. (2003). *Zlatno doba brojalice*. Zagreb: Alinea
- Rajković, Z. (1978). *Današnji dječji folklor - istraživanje u Zagrebu*. Narodna umjetnost : hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku, Vol. 15 No. 1, 37–94.

Svirale od kukuruzovine (preuzeto 06.06.2019. s

[https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=hTr6XNi3ApXAgwf7q56YAQ&q=svirale+od+kukuruzovine&oq=svirale+od&gs\\_l=img.1.0.35i39.2877.4941..11698...0.0..3.1114.3886.5-1j0j3.....0....1..gws-wiz-img.bQEL0GWI62Y#imgrc=QuvJ\\_93B5MmzHM:\)](https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=hTr6XNi3ApXAgwf7q56YAQ&q=svirale+od+kukuruzovine&oq=svirale+od&gs_l=img.1.0.35i39.2877.4941..11698...0.0..3.1114.3886.5-1j0j3.....0....1..gws-wiz-img.bQEL0GWI62Y#imgrc=QuvJ_93B5MmzHM:)

Šimunović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005) *Plesne strukture djece mlađe školske dobi*. Život i škola, Vol. 14 No 2, 40-45.

Žibek, J. (2016). *FOLKLORNE IGRE I PLESovi U NASTAVI GLAZBENE*

*KULTURE OD 1. – 4. RAZREDA* (Diplomski rad). Preuzeto 11.04.2019. s <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg:146/preview>

Žveglice (preuzeto 06.06.2019. s

[https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=pjf6XKPkMsK2gwemoL64Bg&q=%C5%BEveglice&oq=%C5%BEveglice&gs\\_l=img.3..35i39j0i24.350414.351752..351903...0.0..0.224.1232.0j3j4.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i19j0i5i30i19j0i30i19j0i5i30.1hh1\\_JNxDKU#imgrc=65LF12\\_Wck0y3M:\)](https://www.google.hr/search?biw=1093&bih=526&tbm=isch&sa=1&ei=pjf6XKPkMsK2gwemoL64Bg&q=%C5%BEveglice&oq=%C5%BEveglice&gs_l=img.3..35i39j0i24.350414.351752..351903...0.0..0.224.1232.0j3j4.....0....1..gws-wiz-img.....0j0i30j0i19j0i5i30i19j0i30i19j0i5i30.1hh1_JNxDKU#imgrc=65LF12_Wck0y3M:)



## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

Vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam ja, Adriana Marta Bogdanić, samostalno napisala ovaj završni rad pod naslovom „*Folklorni plesovi djece predškolske dobi*“.

**POTPIS:** \_\_\_\_\_