

# Provođenje tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama

---

Sladić, Jelena

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:147:054579>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported / Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-28**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**JELENA SLADIĆ**  
**DIPLOMSKI RAD**

**PROVOĐENJE TJELESNIH AKTIVNOSTI U**  
**PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA**

**Zagreb, srpanj 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**Zagreb**

**PREDMET : METODOLOGIJA PROGRAMIRANJA U TZK**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika : Jelena Sladić

TEMA DIPLOMSKOG RADA:

PROVOĐENJE TJELESNIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKIM  
USTANOVAMA

MENTOR : izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, srpanj 2020.

# SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1	UVOD.....	1
2	MATERIJALNI UVJETI ZA PROVEDBU TJELESNIH AKTIVNOSTI.....	3
3	ZNAČENJE RAZVOJA MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI.....	5
3.1	Snaga.....	6
3.2	Preciznost.....	6
3.3	Ravnoteža.....	6
3.4	Brzina.....	7
3.5	Fleksibilnost.....	7
3.6	Koordinacija.....	7
4	UTJECAJ MOTORIČKOG NAPRETKA NA PROMJENE U OSTALIM PODRUČJIMA.....	8
5	TJELESNE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE.....	9
5.1	Jutarnje vježbanje.....	9
5.2	Sat tjelesne i zdravstvene kulture.....	11
5.3	Aktivnosti na zraku.....	13
6	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	15
6.1	Cilj istraživanja.....	15
6.2	Ispitanici.....	15

6.3	Instrumentarij.....	15
6.4	Metode za obradu podataka.....	15
7	REZULTATI I DISKUSIJA.....	16
8	ZAKLJUČAK.....	37
9	LITERATURA.....	38
	IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA.....	40

## **POPIS SLIKA**

Slika 1. Jutarnje vježbanje.....	10
Slika 2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću.....	12
Slika 3. Aktivnosti na zraku.....	14

## **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Radni staž ispitanika.....	16
Tablica 2. Odgojne skupine.....	17
Tablica 3. Broj polaznika seminara iz TZK za rad s predškolskom djecom.....	17
Tablica 4. Broj vrtića s dvoranom.....	18
Tablica 5. Korištenje dvorane.....	19
Tablica 6. Provođenje sata TZK.....	20
Tablica 7. Stavovi odgajatelja u vezi opremljenosti dvorane.....	21
Tablica 8. Stavovi odgajatelja o pripremi za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom..	22
Tablica 9. Mišljenje odgajatelja o poznavanju stručne literature.....	23
Tablica 10. Stavovi odgajatelja o odgojno-obrazovnom radu na osnovi interesa djece..	24
Tablica 11. Stavovi odgajatelja o izradi novih sredstava i pomagala.....	25
Tablica 12. Stavovi odgajatelja o vlastitoj kreativnosti.....	26
Tablica 13. Stavovi odgajatelja u vezi provođenja tjelesnih aktivnosti.....	27
Tablica 14. Stavovi odgajatelja o jutarnjem tjelesnom vježbanju.....	28
Tablica 15. Stavovi odgajatelja o pokretnim igrama na zraku.....	29

Tablica 16. Stavovi o šetnji van vrtića.....	30
Tablica 17. Stavovi odgajatelja u vezi zainteresiranosti djece za tjelesne aktivnosti.....	31
Tablica 18. Stavovi o razvoju motoričkih sposobnosti djece.....	32
Tablica 19. Stavovi odgajatelja vezani uz napredak motoričkih sposobnosti djece.....	33
Tablica 20. Stavovi odgajatelja o vlastitom znanju i kompetencijama.....	34
Tablica 21. Stavovi odgajatelja vezani uz promišljanje i evaluiranje rada.....	35

## SAŽETAK

Djeca su aktivna bića koja uče od prvih dana života te im treba osigurati preduvjete za cjelovit razvoj. Na taj razvoj utječu i tjelesne aktivnosti kojima se djeluje na spoznajno, emocionalno i govorno područje. Djeca koja se odmalena bave tjelesnim vježbanjem boljih su kognitivnih i socioemocionalnih obilježja, razvijaju motoričke vještine, psihološki su zdravija, rjeđe su pretila i u starijoj dobi manje oboljevaju od kroničnih degenerativnih bolesti.

Postoje različite vrste tjelesnog vježbanja koje se mogu provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru. Na koji se način one provode u predškolskim ustanovama i u kojoj mjeri utječu na razvoj djece, ovisi i o kompetencijama odgojiteljica.

Cilj pisanja ovog diplomskog rada bio je ispitati na koji način se provodi tjelesni u vrtićima i imaju li odgojiteljice sve potrebne kompetencije za rad na tom području. Istraživanjem je obuhvaćena mlađa populacija od 61 ispitanika (60 Ž, 1 M) koja uz rad u predškolskim ustanovama paralelno polazi sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu. Rezultati anonimnog anketnog upitnika pokazali su da postoje preduvjete za provođenje tjelesnih aktivnosti, ali upućuju i na potrebu jačanja odgajateljskih kompetencija. Kako bi odgajateljice stekle veću sigurnost u radu i još kvalitetnije provodile tjelesne aktivnosti, kao dio cjeloživotnog obrazovanja, trebalo bi organizirati više edukacija iz tjelesnog područja što može pozitivno utjecati na motorički razvoj djece.

Ključne riječi: djeca, tjelesne aktivnosti, motorički razvoj, kompetencije, odgojiteljice



## **SUMMARY**

Children are active beings who learn from the first days of life and they need to be provided with the prerequisites for full development. This development is also influenced by physical activities that affect the cognitive, emotional and speech areas. Children who engage in physical exercise from an early age have better cognitive and socio-emotional characteristics, develop motor skills, are psychologically healthier, are less likely to be obese and are less likely to suffer from chronic degenerative diseases in old age. There are different types of physical exercise that can be done indoors and outdoors. How they are implemented in preschool institutions and to what extent they affect the development of children also depends on the competencies of educators.

The aim of writing this thesis was to examine how physical education is conducted in kindergartens and whether educators have all the necessary competencies to work in this area. The research included a younger population of 61 respondents (60 Females, 1 Male) who, in addition to working in preschool institutions, are simultaneously studying the university study of Early and Preschool Education at the Faculty of Teacher Education in Zagreb. The results of the anonymous survey questionnaire showed that there are preconditions for conducting physical activities, but they also indicate the need to strengthen educational competencies. In order for educators to gain greater safety at work and to perform physical activities even better, as part of lifelong learning, more education in the physical field should be organized, which can positively affect the motor development of children.

Key words: children, physical activities, motor development, competencies, educators

# 1 UVOD

Suvremene znanstvene teorije pokazuju da dijete uči od prvih dana života. Razvija se aktivno istražujući okolinu i komunicirajući s drugima oko sebe na njemu urođen način. Bez obzira što su djeca po prirodi istraživačka bića, zbog socijalnih, povjesnih, kulturnih i tehnoloških promjena trebaju više poticanja i strukturiranosti nego prije. Danas djeca previše vremena provode ispred televizora i za mobitelom što negativno utječe na njihov razvoj. Roditelji imaju najveću odgovornost u pripremi djeteta za život, no budući da se pred njih postavljaju sve veći zahtjevi, velik dio te obaveze prebacuju na odgajatelje u predškolskim ustanovama.

Kata Lučić (2007) navodi da je odgajatelj profesionalna osoba koja nekoga znalački nečemu poučava. Njegova uloga je da praktično koristi znanja i vještine usvojene obrazovanjem. Priprema za kvalitetan život kreće od najranije dobi kad djeca koja polaze jaslice i vrtić puno vremena provode s odgajateljicama što znači da one moraju biti kompetentne za obavljanje te djelatnosti. U njihovom radu, kompetentnost obuhvaća didaktičku, metodičku i stručnu naobrazbu, naobrazbu iz psihologije, ali i druge kvalitete i sposobnosti kao što su kreativnost, ljubav prema odgojiteljskom zanimanju, poštovanje prava djece...Odgajateljice trebaju upoznati djecu kako bi im mogle pravilno pristupiti i prilagoditi rad njihovim mogućnostima prilikom obavljanja individualnih i grupnih aktivnosti. Važno je da ohrabruju i podržavaju djecu, stimuliraju ih i pomažu im u svladavanju prepreka s ciljem unapređivanja njihova razvoja. „Profesionalna kompetentnost bitna je odlika odgojitelja s kojom je u najužoj vezi odgojno-obrazovna djelatnost i djetetov uspjeh kao rezultat te djelatnosti“ (Kata Lučić, 2007, str. 152 ). „Odgoj je svrsishodan proces u kojemu dolazi do izražaja jedinstvo odgojnog cilja i zadataka, načela i metoda, što u planski ostvarenom odgojnom djelovanju, uz aktivno i skladno sudjelovanje brojnih odgojnih činitelja, teže prema izgrađivanju potpune ljudske osobnosti“ (Kata Lučić, 2007, str 152). Odgajatelj treba planirati i voditi odgojno-obrazovni proces što ovisi o njegovom znanju, osobnosti i kreativnosti.

Predškolske ustanove utječu na razvijanje djetetovog tjelesnog, spoznajnog, emocionalnog i socijalnog razvoja te se velika pažnja posvećuje načinima i metodama učenja djece. Odgajatelji trebaju primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe

djeteta i poticati njegov cjelovit razvoj. Da bi se dijete cjelovito razvijalo, tjelesnom odgoju treba pristupiti jednako kao i ostalim područjima. Predškolski programi trebaju uključivati više tjelesnih aktivnosti kako bi djeca bila fizički aktivna svaki dan. Odgajatelji trebaju pristupiti tjelesnom području u predškolskim ustanovama stručno i pedagoški poznavajući mogućnosti tjelesno pedagoškoga rada te sve aspekte i faze dječjega psihofizičkoga razvoja. Kako bi djeca razvijala tjelesne sposobnosti na primjeren način, treba pronaći aktivnosti primjerene njihovoj razvojnoj dobi i kod njih stvarati naviku da se bave tjelesnim aktivnostima. Odgajatelji trebaju poticati i razvijati vještine i potrebu za tjelesnom aktivnošću različitim tjelesnim i izvantjelesnim čimbenicima. Odgajateljice trebaju biti dječji uzor jer o njima u velikoj mjeri ovisi hoće li dijete voljeti tjelesni ili ne. Kako bi dijete proširilo svoje iskustvo i znanje te razvilo sposobnosti, treba mu individualno pristupiti i zainteresirati ga za tjelesne aktivnosti.

Odgajateljice su odgovorne za provedbu plana i programa u predškolskim ustanovama te trebaju planirati svakodnevne fizičke aktivnosti koje se mogu provoditi u zatvorenom prostoru ili na zraku. Djeci bi trebale ponuditi različite mogućnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću uključujući igre, vježbe, ples i razvoj raznih sposobnosti. Zadužene su za uređenje prostora za odvijanje različitih aktivnosti te za opremu kojom se koriste u odgojno-obrazovnom radu s djecom.

U ovom radu biti će objašnjeni materijalni uvjeti za provedbu tjelesnih aktivnosti, značenje razvoja motorike i motoričkih sposobnosti te podjele istih i utjecaj motoričkog napretka na promjene u ostalim područjima. Nadalje, biti će objašnjene tjelesne aktivnosti djece. Nakon toga slijedi metodologija istraživanja, rezultati i zaključak.

## **2 MATERIJALNI UVJETI ZA PROVEDBU TJELESNIH AKTIVNOSTI**

Tjelesni odgoj u predškolskim ustanovama razlikuje se od drugih odgojno-obrazovnih područja jer se provodi u specifičnim uvjetima rada. Prema Državnom pedagoškom standardu predškolskog odgoja i naobrazbe dječji vrtići trebaju imati veliku dvoranu koja služi za ostvarivanje tjelesnih aktivnosti s djecom. U spomenutom dokumentu navodi se da vanjski prostori vrtića trebaju imati zelene površine te dovoljno velike prostore za igru na spravama prilagođenim dobi djece.

„Prostor za kineziološke aktivnosti je građevinski definiran i uređen prostor čija veličina i obrada trebaju biti usklađene sa zahtjevima određene kineziološke aktivnosti u svrhu sigurnog i humanog korištenja prostora bez obzira na vremenske i klimatske uvjete okoline“ (Findak, 1999, str. 262). Tjelesne aktivnosti s djecom mogu se provoditi u zatvorenim i vanjskim prostorima vrtića. Da bi se zadovoljile dječje potrebe za kretanjem na zraku koriste se uglavnom vrtićka dvorišta koja mogu biti različitih veličina i služiti za provođenje raznih aktivnosti. Važno je da su dovoljno velika te da zadovoljavaju sigurnosne, zdravstvene i higijenske standarde. Zatvoreni objekti trebali bi obuhvaćati dvoranu i odgovarajuće prostore za vježbanje. Kako bi djeca mogla vježbati redovito tijekom cijele pedagoške godine, svi vrtići trebali bi imati dvoranu, ali to ne smije biti jedini prostor koji se koristi za provođenje tjelesnih aktivnosti. Jednako je važno da djeca vježbaju na svježem i čistom zraku. Vrtićke dvorane mogu biti različitih veličina i imati raznovrsnu opremu.

Oprema se može definirati kao postavljeni ili mobilni materijal za provođenje tjelesnih aktivnosti, a dijeli se na sprave, rekvizite i pomoćnu tehničku opremu. Sprava je ugrađeni ili pokretni element na kojem ili pomoću kojeg se provodi tjelesna aktivnost. Sprave koje se koriste u radu s predškolskom djecom su strunjače, švedske ljestve, švedska klupa, niske grede, švedski sanduk...Odabir, dimenzije i broj sprava koje se koriste za tjelesne aktivnosti ovise o planu rada, broju djece u skupini, njihovoj dobi te razini dječjih motoričkih znanja i postignuća. Rekvizit je materijal koji može služiti za osobnu upotrebu tijekom vježbanja. Rekviziti se mogu rabiti u svim organizacijskim oblicima rada u

tjelesnom području, sa djecom različite dobi, u vanjskim i zatvorenim prostorima i u svim dijelovima sata. Rekviziti za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom predškolske dobi su lopte, обручи, vrećice s pijeskom, udaraljke, mete za gađanje...Pri odabiru rekvizita treba voditi računa o cilju koji se s njima želi postići. Rekviziti trebaju dimenzijama odgovarati dobi djece i sadržaju za koji su namijenjeni. Za vrijeme tjelesnih aktivnosti mogu se koristiti i sredstva, recimo glazba koja se može pustiti u svakom dijelu sata s ciljem poticanja veselog raspoloženja djece.

Bez obzira što su Državnim pedagoškim standardom predškolskog odgoja i naobrazbe propisani uvjeti za rad predškolskih ustanova, praksa pokazuje da neki vrtići nemaju prikladne prostore te dovoljno opreme i sredstava. „Provođenje bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja u neprimjerenim prostorima, s manjkavom i prikladnom opremom, bez sredstava i pomagala, ne može biti jamstvom uspješnu provođenju plana i programa niti ostvarivanju ciljeva i zadaća tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja“(Findak, 1999, str. 261). Isti autor (1999) ističe i da adekvatni materijali nisu odlučujući faktor dovoljan „sam za sebe.“ „Nitko ne bi smio nalaziti razloge za nevježbanje zbog navodnih loših uvjeta ili zato što ne zna što bi vježbao. Svatko zna barem hodati ili trčati i učiniti niz pokreta za razvoj repetitivne snage ili povećanje fleksibilnosti“(Sindik, 2008, str. 45).

### **3 ZNAČENJE RAZVOJA MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI**

Motoriku možemo definirati kao djetetovu sposobnost korištenja vlastitog tijela za kretanje i manipuliranje predmetima. Razvoj motorike počinje već nakon rođenja i dalje se usavršava u predškolskoj dobi, a završava oko desete godine života sazrijevanjem živčanog tkiva.

Djecu predškolske dobi treba poticati na izvođenje gibanja, pokreta i kretnji poštujući prirodne zakonitosti njihovog razvoja. Pokreti, gibanja i kretnje predškolskog djeteta ne mogu biti u potpunosti koordinirani. Razvijanje motoričkih sposobnosti djeteta povezano je s razvojem motoričkih područja u mozgu te se ne mogu razvijati dok dijete nije zrelo za to.

Jasličko dijete bez poduke izvodi osnovne motoričke kretnje i gibanja u koje spadaju puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, bacanje i hvatanje i druge motoričke aktivnosti koje treba dalje usavršavati.

Djeca vrtićke dobi uče kineziološka motorička znanja koja pozitivno utječu na razvoj motorike djeteta. Motorička znanja obuhvaćaju spuštanje niz tobogan, kolut naprijed, hvatanje lopte, hodanje po gredi i druge vježbe za koje su djeca zrela te pokazuju interes. U vrtićkom periodu djeci valja opisivati i pokazivati motorička gibanja, pomagati i paziti na njihovu sigurnost prilikom usavršavanja motoričkih znanja.

Motoričke i druge sposobnosti ovise o genima te djetetovoj okolini koja može biti poticajna ili nepoticajna. Bez obzira na nasljedne faktore, uz dobrog uzora, dijete može razvijati sposobnosti učenjem i vježbanjem. U bazične motoričke sposobnosti spadaju koordinacija, ravnoteža, preciznost, snaga, gibljivost ili fleksibilnost te brzina.

U nastavku slijedi kratko objašnjenje motoričkih sposobnosti.

### 3.1 Snaga

„Mišićna snaga koja se javlja prigodom kretnih aktivnosti čovjeka može se nazvati generalnim čimbenikom snage iz kojeg proizlaze primarni čimbenici koji se javljaju kao akcijski i kao topološki čimbenici snage.

Akcijski čimbenici snage:

- eksplozivna snaga je sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih struktura s konstantnim otporom ili s otporom proporcionalnim masi tijela.
- repetitivna snaga je sposobnost dugotrajnog repetitivnog rada mišića u izotoničkom režimu naprezanja.
- statička snaga je sposobnost dugotrajnog izometrijskog naprezanja mišića. Očituje se kada čovjek pokušava pružiti otpor koji prelazi njegove mogućnosti ili se napreže da bi sačuvalo određen položaj u uvjetima kada su mišići napregnuti, ali nema kretanja.

Topološki čimbenici snage mogu biti:

- čimbenik snage ruku i ramenog pojasa,
- čimbenik snage trupa,
- čimbenik snage nogu“ (Pejčić i Trajkovski, 2018, str. 14).

### 3.2 Preciznost

Preciznost je motorička sposobnost koja se očituje u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do zadanog cilja. „Za tu vrlo osjetljivu sposobnost čiji rezultati variraju u zavisnosti od vanjskih čimbenika i emocionalnog stanja, potrebno je imati dobar kinestetički osjećaj, dobru procjenu parametara cilja i kinestetičku kontrolu pokreta na određenom putu kao i potrebno vrijeme koncentracije“ (Pejčić i Trajkovski, 2018, str. 15).

### 3.3 Ravnoteža

Ravnoteža se definira kao sposobnost zadržavanja ravnotežnog položaja uz vješto suprotstavljanje narušavajućim silama ravnoteže. Postoje statička i dinamička ravnoteža. Statička ravnoteža je sposobnost zadržavanja tijela u nekom položaju za vrijeme stajanja. Dinamička ravnoteža odnosi se na vještinu zadržavanja tijela u određenom položaju tijekom kretanja.

### **3.4 Brzina**

Brzina je vještina izvođenja jednog ili više uzastopnih pokreta u što kraćem vremenu. U tu sposobnost spadaju agilnost, kratki sprint i segmentarna brzina. Agilnost se definira kao brzina kretanja s promjenom smjera dok se segmentarna brzina odnosi na frekvenciju pojedinačnog pokreta određene amplitude.

### **3.5 Fleksibilnost**

Gibljivost ili fleksibilnost predstavlja sposobnost izvođenja pokreta koji su izraženi kroz veliku amplitudu. Dijeli se na aktivnu i pasivnu. Aktivnu fleksibilnost tijelo postiže oslanjajući se na snagu mišića, a pasivnu koristeći snagu vanjskih sila.

### **3.6 Koordinacija**

Koordinacija je određena kao sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili pokretima pojedinačnih dijelova tijela, a izražava se kroz vještinu brzog i preciznog izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka. Koordinacija je najvažnija motorička sposobnost djeteta jer se razvija povezano s ostalim motoričkim sposobnostima, a ne izdvojeno iz cjeline.

„Primjerice, razvoj koordinacije povezuje se s preciznosti baratanja predmetima na način da dijete prenosi, skuplja, razvrstava i slaže bilo koje njemu primjerene predmete. Evo još jedan primjer, razvoj koordinacije povezan je s preciznošću jer dijete predmete različitih oblika i težina: kotrlja, baca, dodaje, hvata, gađa, ubacuje... Razvoj koordinacije nadalje se povezuje s ravnotežom u trenucima kada se djetetu zadaju zadatci hodanja s predmetom, hodanja po suženoj površini, kretanja unatrag, strance, okretanja oko uzdužne osi tijela,) ili se povezuju s razvojem snage (penjanja uz uzvisinu, stube, silaženje, provlačenje, vučenje predmeta, potiskivanje, i slično tomu). Razvoj koordinacija zadatacima u kretanju manifestirat će se u školskoj dobi kao sposobnost agilnosti.“ (Neljak, 2009, str. 23).

Isti autor (2009) prema Juričić, D. i suradnicima (2005) ističe da iz navedenih razloga predškolsku djecu treba poticati na tjelesne aktivnosti koje uključuju različite zadatke i načine kretanja te svladavanje prepreka (prolaženje preko, ispod, kroz, promjene smjera kretanja, nagla zaustavljanja i ubrzanja).



## 4 UTJECAJ MOTORIČKOG NAPRETKA NA PROMJENE U OSTALIM PODRUČJIMA

Neka istraživanja pokazuju da popriličan broj djece ima eidetizam ili fotopamćenje. To znači da djeca imaju tako realne predodžbe kao da vide neposrednu stvarnost što im olakšava učenje i pamćenje. Zato vježbe treba više demonstrirati, a manje objašnjavati. Dječje pamćenje i pažnja su povezane i ovise o raznim utjecajima. Trajanje pažnje ovisi o dobi djece. Dijete do četiri godine svjesno se ne može koncentrirati i pažnja mu traje par minuta. Neke značajke svjesne pažnje pojavljuju se u četvrtoj godini života. Dijete se fokusira na ono što ga zanima te mu treba nuditi interesantne sadržaje.

Tjelesnim odgojem utječe se i na razvoj dječjeg govora. Tijekom tjelesnih igara dijete ponavlja i pamti riječi, brojalice, pjesmice, recitacije koje čuje od odgajatelja i postavlja mnoštvo pitanja. Zato je važno da odgajatelj djetetu bude dobar govorni uzor.

Emocionalan razvoj je važan dio razvoja ličnosti na koji utječu nasljeđe te kvaliteta socijalizacije u djetetovoj obitelji i okruženju. „ Djeca će se mnogo ranije socijalizirati kad su osobe koje ona cijene pozitivni uzori ponašanja. Djeca vole oponašati postupke i ponašanje ljudi koje poštuju“ (Virgilio, 2006, str. 13). Odgajatelji su važni modeli za učenje ponašanja djeteta jer se djeca poistovjećuju s njima. Djeca mogu realno procijeniti svoje sposobnosti te im treba dozvoliti da sama odaberu tjelesnu aktivnost u koju se žele uključiti. Ako se djeci ponude razne mogućnosti za igru, odabrat će ono što vole i u čemu uživaju. Kad dobiju priliku da sama odlučuju, razvijaju samopouzdanje. Djeca se uključuju u neku aktivnost kad su psihički i motorički zrela za to. Prisiljavanje na vježbanje kod djece može izazvati strah i odbojnost te voditi prema izbjegavanju fizičke aktivnosti. Odgajatelji trebaju promatrati djecu, prepoznati njihove afinitete i usmjeravati ih uvažavajući njihove individualne mogućnosti. Djecu treba hrabriti i poticati sve u čemu su uspješna da bi razvila dobru sliku o sebi. Na taj način uče se poželjnom ponašanju koje uključuje zauzimanje za sebe i za druge, prihvaćanje i poštivanje drugih, suradnju s drugima, prihvaćanje pravila, podnošenje neuspjeha... Kako bi djeca uživala u izvođenju aktivnosti, odgajatelji trebaju birati igre koje su zabavne i vesele djecu.

## **5 TJELESNE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DJECE**

### **5.1 Jutarnje vježbanje**

Jutarnje vježbanje provodi se sa srednjom i starijom vrtičkom skupinom prije doručka u trajanju od 5-7 minuta. Ujutro se vrše djeci poznate aktivnosti u koje spadaju opće pripremne vježbe, hodanje, sporije trčanje, mali poskoci, skokovi te jednostavne igre.

Odgajatelji bi trebali razvijati naviku kod djece da se bave jutarnjom tjelovježbom jer stvara vedro raspoloženje za druge aktivnosti tog dana. „Ona bi se na osnovi postojeće zakonske regulative trebala provoditi u svim vrtićima, no dosadašnja istraživanja potvrđuju da je tjelesno vježbanje nedovoljno prisutno u hrvatskim vrtićima“(Kavran, Trajkovski i Tomac, 2013, str. 51).

Od ranog djetinjstva dijete ima prirodnu želju za igrom i kretanjem. Iskustvo koje stekne u tom periodu koristit će mu u drugim razvojnim fazama. Djeca koja se odmalena bave vježbanjem boljih su kognitivnih i socioemocionalnih obilježja, razvijaju motoričke vještine, psihološki su zdravija, manje oboljevaju od kroničnih degenerativnih bolesti i rjeđe su pretila. Istraživanja pokazuju da jutarnje vježbanje dovodi do promjena motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece ako se provodi u kontinuitetu dulje vrijeme.

U praksi djeca ne dolaze u vrtić uvijek prije doručka što je jedan od razloga zašto se ta aktivnost ne organizira redovito u nekim predškolskim ustanovama. U tom slučaju važna je uloga odgajatelja koji mogu i trebaju poticati svijest o potrebi bavljenja jutarnjom tjelovježbom.



Slika 1: Jutarnje vježbanje

Mrežni izvor: <https://www.dv-zirek.hr/novosti/21/031.JPG>

## 5.2 Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Uz jednostavnije i kraće pokretne igre koje mogu krenuti od djece ili biti rezultat znanja i kreativnosti odgajatelja, u vrtiću trebao bi se provoditi sat tjelesne i zdravstvene kulture koji spada u složeniju vrstu tjelesnog vježbanja.

Podjela u literaturi je na uvodni, pripremni, glavni A, glavni B i završni dio sata. „Svaki dio sata ima svoje zadaće, posebne sadržaje i organizaciju. Međutim, svi ti dijelovi zajedno moraju biti cjelina“ (Findak, 1995, str. 54). Sat bi se trebao organizirati u trajanju od 25 min za mlađu, 30 min za srednju i 35 min za stariju vrtićku skupinu. „Sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitom programu provodi odgojiteljica ili odgojitelj, a provodi se dva puta tjedno iako bi se trebao provoditi najmanje tri puta tjedno (preporučljivo svaki dan)“ (Neljak, 2009, str. 78).

Isti autor (2009) ističe da se u uvodnom dijelu sata mogu obavljati jednostavniji motorički zadatci i pokretne igre. Kurjan Manestar (2002) navodi da se uvodni dio sata provodi s ciljem pripremanja tijela za daljnje napore. „Bitno je da u početnom djelu sata utječemo na pojačan rad dišnog i krvožilnoga sustava, te povećamo pokretljivost mišića i zglobova“ (Kurjan Manestar, 2002, str. 12). Zbog toga je bitna uloga igre kojoj se podiže raspoloženje djece i motivira ih se na kretanje.

Nakon uvodnog djela slijedi pripremni dio sata za vrijeme kojeg se izvode opće pripremne vježbe koje djeca vrše i prilikom jutarnjeg vježbanja. Preporuča se izvođenje nekoliko složenih vježbi s ciljem pripremanja djece za obavljanje ostalih aktivnosti tijekom sata. Pripremne vježbe služe za razgibavanje mišića ruku i ramena, leđa, trupa i trbušnih mišića. Općim pripremnim vježbama postiže se pravilan rad srca i organa za disanje, opuštaju se mišići, smiruje živčani sustav, poboljšava koncentracija te razvija koordinacija i balans pokreta.

Nakon pripremnih vježbi treba provesti glavni A i glavni B dio sata koji su određeni planom i programom tjelesnog vježbanja. Pejčić i Trajkovski (2018) navode razliku između glavnog A dijela sata u kojem se vrše biotička motorička znanja (prirodni oblici kretanja), igre i plesne strukture te glavnog B dijela sata tijekom kojeg se provode igre,

razni poligoni... Igre koje se provode u glavnom dijelu sata doprinose učenju važnosti poštivanja pravila, povjerenju, komunikaciji, suradnji.

Poslije glavnog A i glavnog B dijela sata slijedi završni dio sata tijekom kojeg se provode igre nižeg intenziteta sa svrhom smirivanja organizma, a to su obično igre u krugu, lagana hodanja, vježbe postrojavanja i sl. kojima se razvija suradnja, sposobnost zapažanja, koordinacija pokreta i druge vještine.



Slika 2: Sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću

Mrežni izvor: <https://vrtic-maslacak.hr/wp-content/uploads/2018/11/A7538FBC-941A-4A2F-AEC0-C0102F6D8A1B.jpeg>

### 5.3 Aktivnosti na zraku

Odgajatelji mogu povećati tjelesnu aktivnost djece pokretnim igrama na zraku te vodeći ih u šetnju van vrtića. Iako se vani mogu provoditi jednostavne tjelovježbene aktivnosti koje ne zahtjevaju veliku pripremu, neka istraživanja pokazuju da su djeca prepuštena slobodnoj igri u parku vrtića. Iveković (2017) prema Olesen, Kristensen, Korsholm i Froberg (2013) ističe da mali broj odgajatelja sudjeluje u dječjoj igri na otvorenom. „Vrlo vjerojatno je da se odgojitelji neće priključiti tjelesnim aktivnostima koje dijete provodi kada je vani, nego će to vrijeme vjerojatno iskoristiti za razgovor s drugim odgojiteljima, promatrajući / nadgledajući igru sjedeći ili stojeći na mjestu“ (Iveković, 2017, str. 184). Isti autor (2017) objašnjava da se odgajatelji u rijetkim situacijama uključuju u igru na zraku, no sudjeluju u postavljanju opreme i rješavanju dječjih sukoba. „Dakle, odgojitelji dominantno percipiraju vanjski prostor, odnosno igru na otvorenom, kao nešto što ne treba biti strukturirane prirode. Odgojitelji se vrlo vjerojatno vode koncepcijom da funkcija igre na otvorenom treba biti utemeljena na postavkama zabave, uživanja i slobodne igre“ (Iveković, 2017, str. 184). Stavovi odgajatelja prema tjelesnim aktivnostima utječu na dječje stavove. Spomenuti autor (2017) prema Petrović-Sočo i sur. (2013) objašnjava da će dječji stavovi biti isti kao i kvaliteta odgajatelja kao uzora u predškolskim ustanovama.

„Uvjerenja i stavovi prema tjelesnim aktivnostima djece filtriraju znanje i upravljaju ponašanjem odgojitelja pa do unapređenja prakse neće doći ako to nije povezano s propitkivanjem i mijenjanjem uvjerenja i stavova te cjelokupne odgojne filozofije odgojitelja (NKRPOO, 2014) s obzirom na tjelesne aktivnosti djece. Stavovi o tjelesnim aktivnostima ne mogu se mijenjati, a da se o njima ne promišlja i ne preispituje ih se u svakodnevnom životu i radu“ (Iveković, 2017, str. 184).





Slika 3: Aktivnosti na zraku

Mrežni izvor: <https://www.dv-zirek.hr/novosti/21/031.JPG>

## **6 METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **6.1. Cilj istraživanja**

Cilj je ovoga istraživanja bio ispitati na koji način se provodi tjelesni odgoj u vrtićima, koje su kompetencije odgajatelja i kakvi su uvjeti za odgojno-obrazovni rad s predškolskom djecom na tom području.

Postavljena je hipoteza H1: Smatram kako postoje dobri uvjeti za provođenje tjelesnih aktivnosti u vrtićima.

### **6.2. Ispitanici**

U istraživanju je sudjelovalo 61 odgojitelja (60 Ž, 1M ) koji rade u vrtiću i paralelno polaze sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu.

### **6.3. Instrumentarij**

Za ovo istraživanje kreiran je anonimni anketni upitnik pod nazivom Provođenje tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama. U upitniku se koristila Likertova skala od 5 stupnjeva (1 -izrazito se ne slažem, 2-ne slažem se, 3-niti se slažem, niti se ne slažem, 4-slažem se, 5-izrazito se slažem).

Od ostalih podataka odgojitelji su ispunili kojeg su spola, koliko imaju godina staža, u kojoj skupini rade, kakvi su prostorni uvjeti za provođenje tjelesnih aktivnosti u vrtiću gdje rade te jesu li polazili seminar iz područja tjelesne kulture za rad s predškolskom djecom.

### **6.4. Metode za obradu podataka**

Rezultati istraživanja prikazani su tablicama s pripadajućim podacima. Formulama su izračunati aritmetička sredina, medijan, mod, standardna devijacija i koeficijent varijacije.



## 7 REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1. : Radni staž ispitanika

godine staža	odgajatelji								
	$f_i$	$Li_1-Li_2$	$x_i$	$f_i \cdot x_i$	$i$	$S_x(x_i)$	$f_{ci}$	$x_i^2$	$f_i \cdot x_i^2$
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0-10	44	0,5-10,5	5,5	242	10	44	44	30,25	1331
11-20	16	10,5-20,5	15,5	248	10	60	16	240,25	3844
21-30	1	20,5-30,5	25,5	25,5	10	61	1	650,25	650,25
31-45	0	30,5-45,5	38	0	15	61	0	1,444	0
ukupno	61	-	-	515,5	-	-		-	5825,25

$Li_1$  - donja granica razreda,  $Li_2$  - gornja granica razreda,  $x_i$  - apsolutne razredne sredine,  $i$  - veličine razreda,  $S_x(x_i)$  - kumulativni niz manje od,  $f_{ci}$  – korigirane frekvencije

Aritmetička sredina pokazuje nam da je prosječni radni staž odgajatelja 8,45 godina. Medijan nam pokazuje da prvih 50 % odgajatelja u vrtićima ima 7,43 godine i manje radnog staža dok preostalih 50 % odgajatelja ima 7,43 godine i više. Mod dokazuje da je najčešći radni staž ispitanika 6,61 godina, a standardna devijacija da je prosječno apsolutno odstupanje od prosjeka 4,9 godina. Koeficijent varijacije nam pokazuje da je prosječno relativno odstupanje od prosjeka 57,98 %. S obzirom da je  $V = 57,98\%$  zaključujemo da aritmetička sredina nije najbolji pokazatelj.

Tablica 2: Odgojne skupine

odgojna skupina	odgajatelji	odgajatelji u postotku	relativni broj odgajatelja
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
jaslička skupina	19	31,1 %	0,311
mlađa skupina	9	14,8 %	0,148
mješovita skupina	20	32,8 %	0,328
starija skupina	13	21,3 %	0,213
ukupno	61	100 %	1

Najveći broj odgajatelja radi u mješovitoj vrtičkoj skupini (32,8 %), zatim u jasličkoj skupini (31,1 %) te starijoj (21,3 %), dok ih najmanje radi u mlađoj vrtičkoj skupini (14,8%).

Tablica 3: Broj polaznika seminara iz TZK za rad s predškolskom djecom

polazili seminar iz TZK	broj polaznika	postotak polaznika	relativni broj polaznika
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
da	21	34,4 %	0,344
ne	40	65,6 %	0,656
ukupno	61	100 %	1

Iz ove tablice vidimo da je polaznika seminara iz tjelesne kulture bilo samo 34,4 % dok onih koji nisu polazili seminar bilo je 65,6 %.

Mogući razlog tome je što se odgajateljima nudi mali broj seminara iz tjelesne kulture u predškolskim ustanovama. Odgajatelji ne mogu dobiti slobodne dane za odlaske na seminare zbog loših uvjeta na poslu (puno djece, malo odgajatelja...). Jedan od problema

je i što odgajatelji koji se žele dodatno usavršavati moraju sami financirati većinu edukacija. S obzirom da se stalno ističe važnost cjeloživotnog učenja, odgajateljima bi trebalo osigurati više seminara iz tjelesne kulture u predškolskim ustanovama kako bi mogli unaprjeđivati postojeća znanja i otkrivati nove načine odgoja i obrazovanja u području tjelesne i zdravstvene kulture.

Tablica 4: Broj vrtića s dvoranom

vrtići s dvoranom	broj vrtića s dvoranom	postotak	relativni broj polaznika
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
da	47	77 %	0,77
ne	14	23 %	0,23
ukupno	61	100 %	1

Ova tablica nam pokazuje da 77 % vrtića posjeduje dvoranu za tjelesnu kulturu dok 23 % vrtića ne posjeduje.

Odgajatelji koji rade u vrtićima s dvoranom imaju bolje preduvjete za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom od onih koji nemaju dvoranu, no s obzirom da se tjelesni može organizirati na razne načine, s različitim materijalima i sadržajima, u otvorenom i zatvorenom prostoru, pri tome je jako važna uloga odgajatelja. Budući da u svakoj ustanovi postoje drukčiji uvjeti za rad, odgajatelji bi trebali naći načine da najbolje što mogu iskoriste mogućnosti koje imaju za provođenje tjelesnih aktivnosti što ovisi o njihovom znanju i kreativnosti.

Tablica 5: Korištenje dvorane

korištenje dvorane	broj korištenja dvorane	proporcije korištenja dvorane	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
jednom tjedno	19	31,1 %	0,311
dva-tri puta tjedno	18	29,5 %	0,295
svaki radni dan	8	13,1 %	0,131
ne koristim dvoranu	16	26,2 %	0,262
ukupno	61	100 %	1

Iz ove tablice vidljivo je da 31,1 % odgajatelja koristi dvoranu jednom tjedno, 29,5 % dva -tri puta tjedno, 13,1 % svaki radni dan dok njih 26,2 % ne vodi djecu u dvoranu.

Razlozi što 26, 2 % ispitanika ne vode djecu u dvoranu leže u tome što 23% vrtića nema dvoranu i što 31,1% odgajatelja radi u jaslicama. Pozitivno je što ostali ispitanici koriste ponuđeni prostor i opremu za tjelesne aktivnosti s djecom.

Tablica 6: Provođenje sata TZK

provođenje sata TZK	broj provođenja	postoci	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
jednom tjedno	17	27,9 %	0,279
dva puta tjedno	11	18 %	0,18
jednom mjesečno	4	6,6 %	0,066
ne provodim	24	39,3 %	0,393
radim u jaslicama	1	1,64 %	0,0164
tri puta tjedno	1	1,64 %	0,0164
provode treneri	1	1,64 %	0,0164
nemam dvoranu	1	1,64 %	0,0164
obavezno u dvorani	1	1,64 %	0,0164
ukupno	61	100 %	1

Ova tablica nam pokazuje da 44,22 % odgajatelja od ukupnog broja ispitanika (100 %) ne provodi uvodni, pripremni, glavni A, glavni B i završni dio sata.

Bez obzira što se na motorički razvoj djece može utjecati na razne načine, djeci ne bi smio biti uskraćen sat tjelesnog vježbanja. „Naime, sat tjelesne i zdravstvene kulture je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status“(Findak, 1995, str. 52). S obzirom da dobiveni podatci upućuju na to da se sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi rijetko ili se uopće ne provodi, kod odgajatelja treba jačati svijest o važnosti redovitog provođenja tog organizacijskog oblika rada.

Tablica 7: Stavovi odgajatelja u vezi opremljenosti dvorane

stavovi	broj stavova	postotak	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3 %	4
izrazito se ne slažem	13	21,3 %	0,213
ne slažem se	6	9,8 %	0,098
niti se slažem niti se ne slažem	18	29,5 %	0,295
slažem se	10	16,4 %	0,164
izrazito se slažem	14	23 %	0,23
ukupno	61	100 %	1

Tablica nam pokazuje da najveći broj odgajatelja (29,5 %) niti se slaže niti se ne slaže da je dvorana opremljena i prilagođena dobi djece s kojom rade.

U anketi naveli su opremu koju koriste u radu s djecom:

- lopte, обруče, tunele, sprave za koordinaciju, rekvizite za preskakanje (ovisno o dobi djece)
- обруče, lopte, čunjeve, prepone, vrećice s pijeskom, švedske ljestve
- обруče, strunjače, gredu, lopte, uže
- sve rekvizite za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture, klavir
- sve dostupne
- tobogan, taktilne ploče, krpene lopte
- spužvu, gredu, loptice, обруče
- markere, lopte

Iz navedenih podataka možemo zaključiti da se za provođenje tjelesnih aktivnosti često koriste lopte i обруči dok je kod jednog odgajatelja primijećena kreativnost u radu jer koristi klavir. S obzirom da rezultati pokazuju da samo 39,4 % vrtića ima dobro

opremljene dvorane, odgajatelji trebaju biti kreativniji pri provođenju tjelesnih aktivnosti s djecom.

Tablica 8: Stavovi odgajatelja o pripremi za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom

Redovito se pripremam za provođenje tjelesnih aktivnosti.	broj priprema	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	3	4,9 %	0,049
ne slažem se	12	19,7 %	0,197
niti se slažem niti se ne slažem	18	29,5 %	0,295
slažem se	15	24,6 %	0,246
izrazito se slažem	13	21,3 %	0,213
ukupno	61	100 %	1

Iz ove tablice vidimo da je najveći broj odgajatelja (29,5 %) neodlučno oko toga da li se priprema za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom.

Budući da se tjelesnim vježbanjem utječe na dječji razvoj, zadovoljavaju se potrebe za kretanjem, očuvanjem zdravlja i drugo, dobro planiranje je važno za ostvarivanje ciljeva i programa tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima. Unatoč tome, dobiveni rezultati pokazuju da se odgajateljice nedovoljno pripremaju za provođenje tjelesnih aktivnosti te bi se trebale više angažirati oko toga s ciljem unaprjeđivanja odgojno-obrazovnog rada.

Tablica 9 : Mišljenja odgajatelja o poznavanju stručne literature

upoznati sa stručnom literaturom	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	3	4,9 %	0,049
niti se slažem niti se ne slazem	20	32,8 %	0,328
slažem se	16	26,2 %	0,262
izrazito se slažem	22	36,1 %	0,361
ukupno	61	100 %	1

Rezultati pokazuju da veći postotak odgajatelja (62,3%) smatra da poznaje stručnu literaturu što smatram vrlo važnim jer to upućuje na to da posjeduju znanja o obilježjima rasta i razvoja predškolske djece, o motoričkim sadržajima i vrstama tjelesnog vježbanja što su preduvjeti za kvalitetan rad s djecom.



Tablica 10: Stavovi odgajatelja o odgojno – obrazovnom radu na osnovi interesa djece

odgojno-obrazovni rad na osnovi interesa djece	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	0	0 %	0
niti se slažem niti se ne slažem	5	8,2 %	0,082
slažem se	19	31,1 %	0,311
izrazito se slažem	37	60,7 %	0,607
ukupno	61	100 %	1

Rezultati iz tablice pokazuju nam da većina odgajatelja planira odgojno- obrazovni rad na osnovi interesa djece. 31,1 % ispitanika slaže se, dok se 60, 7 % ispitanika izrazito slaže s postavljenom varijablom.

To je pozitivno jer suvremeni ciljevi odgoja i obrazovanja orijentirani su na zadovoljavanje osobnih potreba djece i individualno praćenje rasta i razvoja svakog djeteta. Budući da se velika pažnja posvećuje tome što dijete može i treba, važno je promišljati ciljeve i planirati sadržaje kojima se utječe na razvoj svakog djeteta.

Tablica 11: Stavovi odgajatelja o izradi novih sredstava i pomagala

Izrađujem nova sredstva i pomagala za tjelesne aktivnosti.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	4	6,6 %	0,066
ne slažem se	7	11,5 %	0,115
niti se slažem niti se ne slažem	19	31,1 %	0,311
slažem se	20	32,8 %	0,328
izrazito se slažem	11	18 %	0,18
ukupno	61	100 %	1

Najveći broj odgajatelja (32,8 %) slaže se s tvrdnjom da izrađuje nova sredstva i pomagala za tjelesne aktivnosti s djecom.

S obzirom da su rezultati vezani uz materijalne uvjete pokazali da samo 39,4% vrtića ima dobro opremljene dvorane, korisno je što odgajatelji izrađuju nove materijale jer im to omogućuje da izraze svoju kreativnost i odgojno-obrazovno djelovanje.

Tablica 12: Stavovi odgajatelja o vlastitoj kreativnosti

Smatram se kreativnom u osmišljavanju tjelesnih igara.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	5	8,2 %	0,082
niti se slažem niti se ne slažem	19	31,1 %	0,311
slažem se	19	31,1 %	0,311
izrazito se slažem	18	29,5 %	0,295
ukupno	61	100 %	1

Iz tablice vidimo da se 31,1 % ispitanika slaže, dok je jednak broj ispitanika neodlučno oko toga da li su kreativni pri osmišljavanju tjelesnih igara.

S obzirom da se veći broj odgajatelja (29,5%) izrazito slaže, a samo 8,2 % ne slaže s postavljenom varijablom, prevladavaju pozitivni odgovori.

Tablica 13: Stavovi odgajatelja u vezi provođenja tjelesnih aktivnosti

Rado provodim tjelesne aktivnosti s djecom.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	3	4,9 %	0,049
nitri se slažem nitri se ne slažem	4	6,6 %	0,066
slažem se	18	29,5 %	0,295
izrazito se slažem	36	59 %	0,59
ukupno	61	100 %	1

Rezultati iz tablice 13 pokazuju nam da velik broj ispitanika (88,5 %) voli provoditi tjelesne aktivnosti s djecom.

Odgajatelji značajno utječu na navike i ponašanje predškolske djece. S obzirom da djeca oponašaju postupke odraslih, pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju važan je za poticanje fizičke aktivnosti kod djece. Odgajatelji koji ne vole tjelesne aktivnosti vjerojatno imaju „ustaljene“ načine rada kojima se ne mogu ostvarivati ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture te bi trebali pronaći nove i zanimljive sadržaje koji će njih i djecu ispuniti zadovoljstvom što će kao rezultat imati veliku odgojnu vrijednost.

Tablica 14: Stavovi odgajatelja o jutarnjem tjelesnom vježbanju

Redovito provodim aktivnosti jutarnjeg tjelesnog vježbanja.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	3	4,9 %	0,049
ne slažem se	10	16,4 %	0,164
nitko se slažem nitko se ne slažem	15	24,6 %	0,246
slažem se	12	19,7 %	0,197
izrazito se slažem	21	34,4 %	0,344
ukupno	61	100 %	1

Najveći broj odgajatelja (34,4 %) izrazito se slaže da s djecom redovito provode aktivnosti jutarnjeg tjelesnog vježbanja.

Jutarnje vježbanje treba se provoditi svaki dan s ciljem da se dijete i njegov organizam, na zabavan način, pripreme za ostale planirane aktivnosti tijekom dana. „Inače, treba izabrati jednostavne i djeci poznate vježbe koje će aktivirati cijeli organizam, a osobito dišni i krvožilni sustav, lokomotorni sustav, a poglavito dijelove odgovorne za pravilno držanje tijela“(Findak, 1995, str. 61).

Bitno je da se vježbanje provodi prije doručka kako bi se stvorila pozitivna atmosfera odmah ujutro. Jedna od prepreka za provođenje tog organizacijskog oblika rada u tome je što sva djeca ne dolaze u vrtić prije doručka. S obzirom na spomenute pozitivne učinke jutarnjeg tjelesnog vježbanja, odgajatelji mogu potaknuti roditelje da s djecom vježbaju kod kuće ili da ih malo ranije dovode u vrtić.

Tablica 15: Stavovi o pokretnim igrama na zraku

Redovito provodim pokretne igre na zraku.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	1	1,6 %	0,016
ne slažem se	3	4,9 %	0,049
niti se slažem niti se ne slažem	7	11,5 %	0,115
slažem se	20	32,8 %	0,328
izrazito se slažem	30	49,2 %	0,492
ukupno	61	100 %	1

Iz tablice 15 vidljivo je da 82% ispitanika provodi pokretne igre na zraku što je vrlo važno jer se na taj način potiču „ najbitnije zadaće u cjelokupnom razvoju djece, a to su:

- briga za njihovo zdravlje i normalan tjelesni razvoj;
- održavanje prirodnih oblika kretanja;
- usavršavanje djetetovih psihomotornih sposobnosti i jačanje svih mišićnih skupina;
- poticanje radosti i veselog ozračja, te oplemenjivanje ličnosti“

(Šandor, 2015, str. 7).

Tablica 16: Stavovi o šetnji van vrtića

Djecu vodim u šetnju van vrtića.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	24	39,3 %	0,393
ne slažem se	5	8,2 %	0,082
niti se slažem niti se ne slažem	6	9,8 %	0,098
slažem se	7	11,5 %	0,115
izrazito se slažem	19	31,1 %	0,311
ukupno	61	100 %	1

Tablica nam pokazuje da najveći broj odgajatelja (39,3 %) izrazito se ne slaže s tvrdnjom da djecu vode u šetnju van vrtića.

„Taj organizacijski oblik rada trebao bi biti sastavni dio svakodnevnog programa rada, osobito u vrtićima u kojima djeca nemaju prilike da se svakodnevno igraju ili slobodno kreću na igralištu ili u dvorištu“(Findak, 1995, str. 64).

Smatram da su negativni rezultati dobiveni zato što odgajateljice trebaju dodatno brinuti o sigurnosti djece pri odlasku u šetnju. „ U naseljenome mjestu najbolje je da djeca idu u paru, a odgajatelj uvijek treba biti na takvu mjestu s kojeg će svu djecu imati u vidnom polju. Za vrijeme šetnje treba održavati stalan kontakt s djecom, riječima ili pogledom“(Findak, 1995, str. 64).

Tablica 17: Stavovi odgajatelja u vezi zainteresiranosti djece za tjelesne aktivnosti

Smatram da skupina s kojom radim voli tjelesne aktivnosti.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	0	0 %	0
nitri se slažem nitri se ne slažem	5	8,2 %	0,082
slažem se	11	18 %	0,18
izrazito se slažem	45	73,8 %	0,738
ukupno	61	100 %	1

Rezultati iz tablice 17 pokazuju nam da najveći broj odgajatelja smatra da djeca s kojom rade vole tjelesne aktivnosti. 18 % ispitanika slaže se, dok se 73,8 % ispitanika izrazito slaže s postavljenom varijablom.

Mislim da je važno što djeca imaju pozitivan odnos prema tjelesnoj kulturi jer su na taj način otvoreni za poticaje iz tog područja. Djeca se rado uključuju u tjelesne igre jer stvaraju osjećaj ugone i zadovoljstva te podupiru raznovrsnost kretanja. Kroz tjelesne aktivnosti i interakciju s odgojiteljima djeca vježbaju, igraju se, plešu i razvijaju motoričke vještine.



Tablica 18: Stavovi o razvoju motoričkih sposobnosti djece

Radim na razvoju motoričkih sposobnosti djece.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	0	0 %	0
niti se slažem niti se ne slažem	5	8,2 %	0,082
slažem se	18	29,5 %	0,295
izrazito se slažem	38	62,3 %	0,623
ukupno	61	100 %	1

Iz tablice vidljivo je da se 29,5 % odgajatelja slaže dok se 62,3 % odgajatelja izrazito slaže da rade na razvoju motoričkih sposobnosti djece.

Djeca su od rođenja aktivna bića pa je promatranje djece i njihovih sposobnosti važno za provođenje kvalitetnog pedagoškog rada. U odnosu na njihove potrebe i spontane reakcije, određuju se zadatci i načini rada s djetetom da bi se ono razvijalo u tjelesnom području. Osim toga, mogu se uočiti razine djetetovih motoričkih sposobnosti te na njih pozitivno utjecati učenjem i vježbanjem.

Tablica 19: Stavovi odgajatelja vezani uz napredak motoričkih sposobnosti djece

Primjećujem napredak u motoričkim sposobnostima djece.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	1	1,6 %	0,016
nitri se slažem nitri se ne slažem	7	11,5 %	0,115
slažem se	20	32,8 %	0,328
izrazito se slažem	33	54,1 %	0,541
ukupno	61	100 %	1

Na temelju rezultata iz tablice vidljivo je da se najveći broj odgajatelja (54,1 %) izrazito slaže s tvrdnjom da primjećuje napredak u motoričkim sposobnostima djece zbog odgojno – obrazovnog rada.

Djeca će razvijati motoričke sposobnosti kada imaju uvjete za to i kada su psihofizički spremni odgovoriti na različite zadatke iz tjelesnog područja. Na njihov razvoj utječu nasljedni faktori, ali i kvalitetni poticaji i stimulacija od strane odgajatelja. Prilikom provođenja tjelesnih aktivnosti, trebalo bi istražiti postizu li djeca rezultate zbog kvalitetnog provođenja tjelesnih aktivnosti ili je to povezano s njihovim individualnim razvojem.

Tablica 20: Stavovi odgajatelja o vlastitom znanju i kompetencijama

Smatram da imam sva potrebna znanja i kompetencije za rad.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	1	1,6 %	0,016
ne slažem se	6	9,8 %	0,098
nitko se slažem nitko se ne slažem	20	32,8 %	0,328
slažem se	19	31,1 %	0,311
izrazito se slažem	15	24,6 %	0,246
ukupno	61	100 %	1

Najveći broj odgajatelja (32,8 %) neodlučno je oko toga da li imaju sva potrebna znanja i kompetencije za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom. 55,7 % smatra da ima potrebne kompetencije, dok 11,4 % misli da nema.

Smatram da su takvi rezultati iz razloga što je ovim istraživanjem obuhvaćena mlađa populacija ispitanika koja će dodatne kompetencije steći praksom i iskustvom. S obzirom da odgajatelji trebaju imati jako puno kompetencija za rad s djecom (kreativnost, naobrazbu iz psihologije...), uvijek ima prostora za učenje te treba organizirati edukacije iz tjelesne kulture kojima bi se jačale odgajateljske kompetencije.

Tablica 21: Stavovi odgajatelja vezani uz promišljanje i evaluiranje rada

Stalno promišljam, diskutiram i evaluiram kvalitetu rada.	broj mišljenja	postotak mišljenja	relativni brojevi
	xi	Pi	pi
1	2	3	4
izrazito se ne slažem	0	0 %	0
ne slažem se	1	1,6 %	0,016
nitko se slažem nitko se ne slažem	13	21,3 %	0,213
slažem se	23	37,7 %	0,377
izrazito se slažem	24	39,3 %	0,393
ukupno	61	100 %	1

Velik broj ispitanika izjasnilo se da stalno promišljaju, diskutiraju i evaluiraju kvalitetu odgojno - obrazovnog rada s djecom. 37,7 % odgajatelja slaže se, dok se 39,3 % odgajatelja izrazito slaže s postavljenom varijablom.

Pozitivno je što su dobiveni dobri rezultati. Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, odgajatelji trebaju kontinuirano učiti i razvijati se ne samo upijajući informacije već i propitkujući uvjerenja, iskustva i vlastitu praksu. Odgajatelji i drugi stručni djelatnici trebali bi se usavršavati kroz individualne i grupne programe unutar ustanove i izvan nje.

„ Među oblicima profesionalnog usavršavanja izvan vrtića posebno mjesto zauzima stvaranje profesionalnih zajednica učenja (umrežavanje vrtića). Profesionalne zajednice učenja usmjerene su k poticanju odgojitelja i svih drugih subjekata odgojno-obrazovnoga procesa na kontinuiranu razmjenu svojih profesionalnih ekspertiza, uvida i znanja kao osnove njihova zajedničkog učenja i razvoja“ (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014, str. 57).

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da u nekim vrtićima nedostaju prostori i dio opreme za tjelesne aktivnosti i da se nedovoljno ili se uopće ne provodi sat tjelesne i zdravstvene kulture. Usprkos tim činjenicama, treba uzeti u obzir da je ovim istraživanjem obuhvaćena mlađa populacija ispitanika koja paralelno polazi studij te na taj način unaprjeđuje postojeća znanja. Važno je što odgajateljice vole tjelesne aktivnosti, poznaju stručnu literaturu, žele učiti, izrađuju nova sredstva i pomagala te na razne načine provode tjelesne aktivnosti koje djeca vole i koje pozitivno utječu na njihov motorički razvoj. Veću sigurnost i ostale kompetencije steći će praksom i iskustvom. Na temelju tih rezultata i činjenica postavljena hipoteza se prihvaća.

## ZAKLJUČAK

Iz ovog istraživanja provedenog na uzorku od 61 ispitanika kojim se uz pomoć anonimnog anketnog upitnika željelo ispitati na koji način se provodi tjelesni u vrtićima i imaju li odgojiteljice sve potrebne kompetencije za rad na tom području, vidljivo je da postoje preduvjeti za provođenje tjelesnih aktivnosti. Bitno je što djeca i odgajatelji vole tjelesni te odgajateljice planiraju odgojno – obrazovni rad na osnovi interesa skupine, poznaju stručnu literaturu, rade na razvoju motoričkih sposobnosti djece i primjećuju napredak istih te stalno promišljaju, diskutiraju i evaluiraju svoj rad.

Rezultati istraživanja upućuju na to da 23 % vrtića ne posjeduje dvoranu za TZK te da 26,2% ispitanika ne koristi dvoranu. Odgajatelji koji imaju mogućnosti za vođenje djece u dvoranu, ne čine to dovoljno često. Poražavajuće je i što 27,9 % ispitanika provodi sat TZK jednom tjedno, a 44,22 % uopće ne provodi što jednim dijelom može biti i rezultat toga što ih 31,3 % radi u jaslicama. Ipak, kod odgojitelja treba jačati svijest o važnosti češćeg provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture s djecom.

Odgajatelji su neodlučni oko toga da li su dvorane dovoljno opremljene za odgojno-obrazovni rad, ali optimistično je što neki od njih (50,8 %) izrađuju nova sredstva i pomagala za tjelesne aktivnosti. Budući da neki vrtići u skoroj budućnosti i dalje neće imati dvoranu, pozitivno je što odgojitelji ne pokazuju probleme vezane uz provođenje jutarnjeg tjelesnog vježbanja i pokretnih igara na zraku.

Rezultati istraživanja pokazuju da je 32,8 % odgajatelja neodlučno oko toga da li imaju sva potrebna znanja i kompetencije za provođenje tjelesnih aktivnosti s djecom te ih 31,1 % pokazuje nesigurnost vezanu uz vlastitu kreativnost. S obzirom da je polaznika seminara iz TZK bilo samo 34,4 % , trebalo bi organizirati više edukacija s ciljem jačanja odgajateljskih kompetencija i poboljšanja rada u tjelesnom području što bi moralo pozitivno utjecati na tjelesni razvoj djece.

Budući da je istraživanje provedeno na malom uzorku ispitanika mlađe populacije, budućim istraživanjima trebalo bi obuhvatiti veći broj uzorka uključujući i starije ispitanike kako bi se dobili relevantniji podatci o provođenju tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama.

## LITERATURA

- 1) Lučić, K. (2007) Odgojiteljska profesija u suvremenoj odgojno-obrazovnoj ustanovi.9 (1), 151-165. Preuzeto s [https:// hrcak.srce.hr/2837](https://hrcak.srce.hr/2837) (20. 05. 2020.)
- 2) Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe na adresi [https://narodne.novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne.novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html) (02. 05. 2020.)
- 3) Findak, V.(1999).Metodika tjelesne i zdravstvene kulture:priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb:Školska knjiga
- 4) Sindik, J.(2008) Sport za svako dijete. Buševac:Ostvarenje
- 5) Pejčić, A., Trajkovski, B.(2018) Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
- 6) Neljak, B.(2009) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju.Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- 7) J. Virgilio, S.(2009). Aktivan početak za zdrave klince: Aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje
- 8) Kavran, B. Ž., Trajkovski, B. i Tomac, Z.(2013) Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. *Život i škola*, 51-60. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/152307> (01. 06. 2020.)
- 9) Findak, V.(1995) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb:Školska knjiga
- 10) Kurjan Manestar, V.(2002) Vježbajmo zajedno:priručnik iz tjelesno-zdravstvene kulture. Zagreb: Profil
- 11) Iveković, I.(2017). Stavovi odgojitelja o dječjim tjelesnim aktivnostima.*Život i škola*,64(2), 183-193. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/226253> (03. 05. 2020.)
- 12) Šandor, Z.(2015). Povratak zaboravljenim igrama.Velika Gorica:Gradska knjižnica Velika Gorica

13) Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje na adresi  
<https://www.azzo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf>



## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

IME I PREZIME STUDENTA: Jelena Sladić

MATIČNI BROJ STUDENTA: \_\_\_\_\_

## **IZJAVA O AUTORSTVU RADA I O JAVNOJ OBJAVI RADA**

Izjavljujem da sam diplomski rad pod nazivom

PROVOĐENJE TJELESNIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

izradila/o samostalno te sam suglasna/suglasan o javnoj objavi rada u elektroničkom obliku.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, bilo da su u pitanju knjige, znanstveni ili stručni članci, Internet stranice, zakoni i sl. u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

POTPIS STUDENTA: \_\_\_\_\_

