

# Elementarne igre na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi

---

**Pedić, Andrea**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:147:780334>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-26**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Andrea Pedić**

**ELEMENTARNE IGRE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE  
KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Čakovec, rujan, 2021.**

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

**Andrea Pedić**

**ELEMENTARNE IGRE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE**  
**KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Završni rad**

**Mentor: doc. dr. sc Ivana Nikolić**

**Čakovec, rujan, 2021.**

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Svrha i cilj završnog rada .....	2
1.2. Metode korištene u završnom radu.....	2
1.3. Struktura završnog rada.....	2
2. DJECA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	4
2.1. Organizam u predškolskoj dobi.....	5
2.2. Motoričke sposobnosti u predškolskoj dobi.....	6
3. ZNAČAJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	9
3.1. Tjelesne vježbe u tjelesno-zdravstvenoj kulturi .....	10
3.1.1. Hodanje i trčanje.....	11
3.1.2. Kotrljanje i kolutanje, bacanje, hvatanje i gađanje .....	12
3.1.3. Penjanje, puzanje i provlačenje.....	13
3.1.4. Skakanje i preskoci.....	14
3.1.5. Dizanje i nošenje .....	14
3.1.6. Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje.....	15
3.1.7. Ritmičke i plesne strukture .....	15
3.2. Igre u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi .....	16
4. ELEMENTARNE IGRE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI .....	18
4.1. Planiranje elementarnih igara .....	19
4.2. Elementarne igre za predškolsku dob.....	19
4.2.1. Igre za mlađu vrtićku dob.....	20
4.2.2. Igre za srednju vrtićku dob.....	22
4.2.3. Igre za stariju vrtićku dob .....	25
ZAKLJUČAK.....	29
LITERATURA.....	30

POPIS SLIKA I TABLICA.....	31
PRILOZI.....	32
Prilog 1. Izjava o izvornosti diplomskog rada.....	32

## SAŽETAK

Pravilan rad s djecom predškolske dobi uključuje poznavanje njihovih karakteristika rasta i razvoja, osobina i sposobnosti. Također zahtijeva poznavanje njihovih potreba, želja, vrlina i interesa. Kod djece predškolske dobi je izrazito važno kretanje, stoga je od velike koristi provođenje tjelesnih aktivnosti na otvorenome, dnevno u prosjeku od tri do četiri sata s prekidima. Djetetov rast karakterizira izmjenjivanje faza ubrzanja i usporenja rasta. Kod razdoblja bržeg rasta se javljaju velike promjene u organizmu koje uzrokuju usavršavanje građe i funkcije pojedinih organa. Stoga je kod djeteta potrebno stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja kao i bavljenja različitim sportskim aktivnostima jer su tjelesno vježbanje i zdravlje u uskoj vezi. Tjelesne vježbe u tjelesno-zdravstvenoj kulturi imaju poseban značaj za dijete predškolske dobi, te predstavljaju jedan od važnih poticaja njegovog rasta i razvoja. Za djecu predškolske dobi, igra je od izrazite važnosti jer kroz igru uče i stvaraju potrebe s fizičkim aktivnostima te omogućuje sintezu svega što su naučili. U radu s djecom predškolske dobi su pored štafetnih igara, najjednostavnijih elemenata iz sportskih igara, najzastupljenije elementarne igre. Elementarne igre su igre koje se mogu koristiti u svakodnevnim dječjim aktivnostima, a uz to, sastavni su dio odnosno oblik odgojno-obrazovnog odgoja djece u predškolskoj dobi u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

Ključne riječi: *tjelesna, zdravstvena, kultura, predškolsko, doba, elementarne, igre*

## 1. UVOD

Predškolsko razdoblje u djetetovom životu označava najvažnije razdoblje jer ono karakterizira ubrzani rast i razvoj. Rast se temelji na rezultatu razvoja već postojećih stanica koje uzrokuju promjene u veličini djeteta dok se razvoj smatra sazrijevanjem organa te organskog i biokemijskog sustava, funkcija i tkiva (Mardešić i sur., 2003). Kod djece predškolske dobi je izrazito važno kretanje, stoga je od velike koristi provođenje tjelesnih aktivnosti na otvorenome, dnevno u prosjeku od tri do četiri sata sa prekidima. Motoričke sposobnosti utječu na djetetove pokrete i kretnje koje određuju nasljedni faktori te uvjeti u kojima se dijete razvija i raste, stoga se poticanjem djeteta na kretanje i vježbanje se poboljšava djetetov razvoj motoričkih sposobnosti. Potrebno je uključivanje u svakodnevno tjelesno vježbanje djece predškolske dobi jer razina prosječno stečenih sposobnosti u razdoblju poslije 11. godine života ne pruža mogućnost postizanja boljih rezultata u kasnijoj životnoj dobi od 18 do 20 godina kada postoji mogućnost postizanja određenih dostignuća u sportskim aktivnostima (Pejčić i Trajkovski, 2018). Djeca se u predškolskoj dobi zbog rasta i razvoja kreću veći dio dana. U tom se razdoblju razvija koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Uz to, karakterističan je snažan rast i razvoj velikih mišića jer dijete u tim godinama uči hodati, skakati, trčati i penjati se. Igra predstavlja sastavni dio života djeteta, stoga joj je potrebno dati posebno mjesto u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi kao i u svakodnevnom životu. Kroz igru dijete ima mogućnost pokazivanja svojih znanja i mogućnosti. Tjelesna aktivnost kod predškolske djece predstavlja jedan od važnih poticaja njegova rasta i razvoja, posebice putem elementarnih igara. Elementarne igre predstavljaju svakodnevne obične igre koje su kod djece predškolske dobi stalno prisutne te su sastavni dio tjelesnog odgoja predškolske djece. Elementarne igre potiču aktiviranje cijelog tijela djeteta, razvijaju njegovo samopouzdanje, potiču sklapanje i održavanje prijateljstva i povećavaju djetetovu hrabrost i odvažnost. Djeci u predškolskoj dobi je potrebno zadavati igre koje su njima lako razumljive i kratko objašnjive kroz priče kako bi se djeca zainteresirala i učila kroz igru. Elementarne igre je moguće koristiti kroz cijeli sat tjelesne i zdravstvene kulture.

## **1.1. Svrha i cilj završnog rada**

Svrha rada je prikazati razvoj djece u predškolskoj dobi, pojam tjelesne i zdravstvene aktivnosti te njihove uloge kod razvoja djece predškolske dobi. Cilj rada je prikazati važnost elementarnih igara u tjelesnom odgoju u predškolskoj dobi.

## **1.2. Metode korištene u završnom radu**

Metode prikupljanja literature korištene u ovom završnom radu su prije svega, stručne knjige, znanstveni članci, a nakon toga Internet stranice. Znanstvene metode korištene pri pisanju rada su:

1. *Induktivna metoda* koja je korištena za utvrđivanje pojedinačnih činjenica o razvoju predškolske djece te važnosti tjelesne i zdravstvene kulture.
2. *Deduktivna metoda* korištena je za objašnjenje činjenica i teorija.
3. *Metoda definicije* je korištena u svakom opisivanju citiranih pojmova u završnom radu.
4. *Metoda analize* je bila korištena za opisivanje općenito o specifičnostima elementarnih igara za predškolsku djecu.
5. *Metoda sinteze* je korištena zajedno s metodom analize
6. *Metoda dedukcije* je korištena prilikom pisanja zaključka u završnom radu

## **1.3. Struktura završnog rada**

Prvo poglavlje je uvodno poglavlje. Drugo poglavlje govori o djeci u predškolskoj dobi, karakteristikama rasta i razvoja i antropoloških karakteristika. Treće poglavlje se temelji na značaju tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi te objašnjava motorička znanja u tjelesno-zdravstvenoj kulturi poput hodanja, trčanja, kotrljanja, kolutanja, bacanja, hvatanja i gađanja, penjanja, puzanja i provlačenja, skakanja, preskoka, dizanja, nošenja, vučenja, potiskivanja i nadvlačenja, ritmičkih i plesnih struktura te o značaju igara u tjelesno-



zdravstvenoj kulturi. Četvrto poglavlje prikazuje elementarne igre na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi. Zadnje poglavlje je zaključno poglavlje.

## 2. DJECA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Pravilan rad s djecom predškolske dobi uključuje poznavanje karakteristika rasta i razvoja, osobina i sposobnosti. Razumijevanje djece zahtijeva poznavanje njihovih potreba, želja, vrlina i interesa. Načelno anatomske-fiziološke karakteristike su kod svih ljudi jednake, no bez obzira na to postoje razlike o kojima treba voditi računa u radu sa djecom predškolske dobi. Navedene razlike se temelje na pripadnosti određenim razvojnim razdobljima predškolske djece, jer svako razdoblje ima određene karakteristike koje se razlikuje od svih drugih razvojnih razdoblja kroz koje čovjek prolazi. Shodno tome, nijedno razvojno razdoblje se ne može preskočiti. Jedno razdoblje prethodi drugom razdoblju koje stručnjak mora poznavati kako bi mogao u tijeku rada reagirati na promjene koje se pojavljuju iz specifičnosti svakog pojedinog razvojnog razdoblja (Findak, 1995).

„Razvojno razdoblje uključuje rast i razvoj. Rast je smatran složenim zbivanjem koje se sastoji od kvantitativnih promjena na tijelu i kvalitativnih promjena u strukturi i funkciji pojedinih organa. Rast predstavlja jednostavan kvantitativan proces koji se orijentira na povećanju dimenzija tijela te složen događaj koji uključuje kvalitativne promjene u strukturi, funkcijama i reaktivnosti pojedinih organa i tkiva, psihičkih čimbenika i prilagodbi kulturnim i socijalnim uvjetima djetetove okoline. Razvoj se smatra kompleksnijim događanjem od rasta jer ono uključuje tjelesni i psihički razvoj i socijalnu prilagodbu djeteta. Razvoj predstavlja kvalitativnu promjenu, diferencijaciju i zrelost biokemijskog sustava, funkcije i strukture, prilagodbe i reaktivnosti određenih organa i funkcija samog organizma od početka razvojne dobi do njenog kraja“ (Mardešić i sur., 2003).

Smatra se, kako je proučavanje fenomena rasta i razvoja čovjeka od velike važnosti, posebice najmlađih i mladih, stoga postoji niz podjela koje sa različitih stajališta naglašavaju određene specifičnosti. Rast i razvoj djece se odvija kontinuirano, ono je neprekidan lanac koji ne dopušta povlačenje strogih granica između određenih razvojnih razdoblja, no moguće je na temelju razvojnih obilježja odrediti karakteristike određenog razvojnog doba, odnosno podjela (Findak, 1995; str.18):

1. Rano djetinjstvo se smatra od rođenja djeteta do napunjene tri godine:
  - doba novorođenčeta je od 1. do 4. tjedna,
  - faza dojenja je od 5. tjedna do 10. mjeseca,
  - faza puzanja i početnog hodanja je od 10. do 15. mjeseca,

- srednje doba radnog djetinjstva je od 15. do 24. mjeseca,
  - starije doba radnog djetinjstva je od 2. do 3. godine.
2. Predškolsko doba se smatra od djetetove napunjene treće godine pa do šeste ili sedme godine:
- mlađe predškolsko doba je od 3. do 4. godine,
  - srednje predškolsko doba je od 4. do 5. godine,
  - starije predškolsko doba je od 5. do 6. ili 7. godine.

„Prethodno navedenu podjelu ne treba shvatiti kao striktnu i definitivnu podjelu koja vrijedi za svu djecu, niti kao kriterij prema kojem bi se svako dijete trebalo definirati prema razvojnoj skupini u koju pripada prema svojoj kronološkoj dobi. Ova podjela se ogleda kao praktična vrijednost zbog svoje podudarnosti sa organizacijskim ustrojstvom predškolskog odgoja“ (Findak 1995).

## 2.1. Organizam u predškolskoj dobi

Plastičnost je smatrana jednim od najkarakterističnijih svojstva dječjeg organizma. Prema Findak (1995) plastičnost se smatra sposobnošću lakog mijenjanja pod utjecajem promjenjivih uvjeta, povoljnih ili nepovoljnih. Stoga je potrebno brinuti o tome prilikom rada sa predškolskom djecom te poznavati njihov organizam. Rast i razvoj predstavljaju dinamične procese koji počinju od samog začeća djeteta pa sve do dvadesete godine života. Tablica 1 prikazuje rast i razvoj kod djevojčica i dječaka u predškolskoj dobi.

**Tablica 1.** Rast i razvoj kod djevojčica i dječaka u predškolskoj dobi

Godine	DJEČACI				DJEVOJČICE			
	Visina u cm	Godišnji prirast u cm	Težina u kg	Godišnje povećanje u kg	Visina u cm	Godišnji prirast u cm	Težina u kg	Godišnje povećanje u kg
3	93	8	14,7	2,0	92	8	14,2	2,0
4	99	6	16,5	1,8	98	6	15,7	1,5
5	104	5	18,0	1,5	103	5	17,0	1,3
6	109	5	20,5	2,5	107	4	19,0	2,0
7	115	6	23,0	2,5	113	6	21,0	2,0

Izvor: (Findak, 1995)

Rast i razvoj predškolskog djeteta je izrazito intenzivan, karakteriziraju ga promjene dimenzija pojedinih dijelova tijela, odnosno čitavog tijela što uzrokuje velike promjene vanjskog izgleda. Stoga je glavna zadaća odgajatelja praćenje i provjeravanje rasta djece, uočavanje osnovnih odstupanja od normalnog stanja te prema potrebi i u granicama ovlaštenja reagiranje na ta stanja (Findak, 1995).

## **2.2. Motoričke sposobnosti u predškolskoj dobi**

Kod djece predškolske dobi je izrazito važno kretanje, stoga je od velike koristi provođenje tjelesnih aktivnosti na otvorenome, dnevno u prosjeku od tri do četiri sata sa prekidima. Djetetov rast karakterizira izmjenjivanje faza ubrzanja i usporenja rasta. Kod razdoblja bržeg rasta se javljaju velike promjene u organizmu koje uzrokuju usavršavanje građe i funkcije pojedinih organa. Usavršavaju se organi koji su potrebni djeci za kretanje, disanje i krvotok. Prethodno navedeno ima pozitivan utjecaj na motoričke i funkcionalne sposobnosti (Findak, 1995). Razvoj motorike se može pratiti kroz njegove određene faze. Vidljivi razvoj motorike se ogleda kod (Kosinac, 1999):

- usavršavanja držanja tijela, odnosno posturalne kontrole,
- kretnji, odnosno lokomocije,
- baratanja predmetima, odnosno manipulacije.

Motoričke sposobnosti utječu na djetetove pokrete i kretnje koje određuju nasljedni faktori te uvjeti u kojima se dijete razvija i raste. Poticanje djeteta na kretanje i vježbanje razvijaju se i usavršavaju motoričke sposobnosti. „Komuniciranje djeteta s odraslima u svojoj okolini predstavlja važnu ulogu u procesu razvoja motoričkih pokreta jer se proces putem verbalnog objašnjavanja ubrzava i poboljšava. Predškolski period predstavlja period u kojem se formiraju djetetova obilježja motorike, učvršćuju se, stvara se automatska navika kretnji. Automatska navika kretnji ima mogućnost ispravljanja pogrešaka, ukoliko ih ima, jer se one kasnije teško ispravljaju“ (Berk, 2008).

Postoje dvije vrste mišićnih pokreta (Goldberg, 2002):

- opća motoričke vještine,
- fine motoričke vještine.

Razvoj opće motorike započinje sa podizanjem glave i prsa dojenčeta dok leži na trbuhu a završava učenjem vožnje bicikla s pomoćnim kotačima. Razvoj fine motorike se usvaja s vremenom i odnosi se na manipulativne vještine ruku. U tablici 2 je prikazan motorički razvoj predškolskog djeteta.

*Tablica 2: Razvoj motoričkih vještina predškolskog djeteta*

Razvojna dob	Motoričke vještine	Vještine fine motorike
Od druge do treće godine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razvijanje hoda u trčanje,</li> <li>- održavanje ravnoteže,</li> <li>- bacanje i hvatanje lopte,</li> <li>- guranje stopalima igračke s pedalama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odijevanje i skidanje jednostavne odjeće,</li> <li>- otkopčavanje i zakopčavanje patentnih zatvarača,</li> <li>- pravilno upotrebljavanje žlice,</li> <li>- crtanje kruga.</li> </ul>
Od treće do četvrte godine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usavršena ravnoteža,</li> <li>- vožnja tricikla,</li> <li>- skakanje i savijanje uz savijanje gornjeg dijela tijela,</li> <li>- hvatanje lopte uz prislanjanje na prsa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zakopčavanje i otkopčavanje gumba,</li> <li>- crtanje čovjeka kao punoglavca,</li> <li>- korištenje škara.</li> </ul>
Od četvrte do pete godine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hodanje uz stepenice,</li> <li>- skladno trčanje,</li> <li>- galopiranje i skakanje na jednoj nozi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- upotrebljavanje pribora za jelo,</li> <li>- precrtavanje crta i rezanje škarama,</li> <li>- poznavanje nekih slova.</li> </ul>
Od pete do šeste godine	<ul style="list-style-type: none"> <li>- brže trčanje,</li> <li>- skladnije skakanje, bacanje i hvatanje,</li> <li>- vožnja bicikla s pomoćnim kotačima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vezanje cipela,</li> <li>- crtanje čovjeka koji se sastoji od šest dijelova.</li> </ul>

Izvor: (Berk, 2008).

U razdoblju od treće do šeste godine je vidljiv veliki napredak kod razvoja vještina motorike koje se razvijaju najviše zbog okoline. Djeca istražuju svoju okolinu i pritom usavršavaju

svoje vještine motorike. „Povezanost između mozga i motoričkih vještina je stalno aktivna i ima neposredan utjecaj na rast mozga. Iako se ono događa prirodno, ukoliko je okruženje siromašno motorika djeteta može zaostajati. Motoričke aktivnosti pružaju stimulaciju mozgu. Od rođenja pa sve do pete godine djetetova života mozak raste prilično brzo, i na kraju predškolskog razvoja, odnosno u šestoj godini djetetova života rast mozga počinje usporavati. U razvojnoj dobi između šeste i osme godine, mozak raste znatno sporije. Mozak se razvija i uči tijekom cijeloga života pojedinca, ali više nikada onako brzo i dobro kao u predškolskoj dobi djeteta. Stoga je predškolsko doba smatrano najprikladnijem dobu za usmjeravanje energije djeteta u zabavne i vesele aktivnosti jer mu one pružaju uzbudljive prilike za optimalan razvoj“ (Goldberg, 2002).

### **3. ZNAČAJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Već od najranije dobi potrebno je stvarati naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja kao i bavljenja različitim sportskim aktivnostima jer su tjelesno vježbanje i zdravlje u uskoj vezi. Nedostatak potrebne tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na djetetov rast i razvoj, ugrožava normalno funkcioniranje svih organa, njegovih organskih sustava i cjelokupnog zdravlja djeteta (Findak i Delija, 2001). Rana životna dob predstavlja povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja (Pejčić, 2005):

- morfoloških karakteristika,
- motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,
- biotičkih motoričkih znanja.

U predškolskoj se dobi, za razvoj motoričkih sposobnosti djeteta brinu roditelji, ali postoje i drugi oblici izvan obiteljskog odgoja, poput dječjih vrtića i škola, koji nude mogućnost otklanjanja negativnih posljedica suvremenog načina života za zdravlje djece (Trajkovski, 2011). Uz to, potrebno je uključivanje u svakodnevno tjelesno vježbanje djece predškolske dobi jer razina prosječno stečenih sposobnosti u razdoblju poslije 11. godine života ne pruža mogućnost postizanja boljih rezultata u kasnijoj životnoj dobi od 18 do 20 godina kada postoji mogućnost postizanja određenih dostignuća u sportskim aktivnostima (Pejčić i Trajkovski, 2018).

„Djetetu se, uz bavljenje sporta, pruža prilika redovnog vježbanja i razvijanja, učenja kompeticiji, razvoja samopoštovanja i samovrednovanja te razvijanja socijalnih vještina u smislu sklapanja prijateljstva i druženja. Pozitivan utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnošću kod djece se očituje kod“ (Živčić i Breslauer, 2020):

- skladnog rasta i sazrijevanja svih organskih sustava, posebice srčano-žilnoga, dišnog i koštano-mišićnog,
- povoljnog utjecaja na psihičke funkcije, smanjenja stresa, jačanja samopouzdanja, usvajanje upornosti i discipline,
- razvijanja moralne odgovornosti putem poštenog odnosa prema igri,
- manjeg rizika od kroničnih bolesti koje uzrokuje nekretanje,

- razvoja psihičke i fizičke upornosti,
- poboljšanja snage, ravnoteže, koordinacije i fleksibilnosti.

Djeca se u predškolskoj dobi zbog rasta i razvoja kreću veći dio dana. U tom se razdoblju razvija koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Uz to, karakterističan je snažan rast i razvoj velikih mišića jer dijete u tim godinama uči hodati, skakati, trčati i penjati se. Kretanje ima veliki utjecaj na pojačan rad dišnih organa koje potiče razvoj izmjene tvari u organizmu, i pokreti pridonose razvoju središnjeg živčanog sustava (Živčić i Breslauer, 2020).

### 3.1. Tjelesne vježbe u tjelesno-zdravstvenoj kulturi

Tjelesne vježbe u tjelesno-zdravstvenoj kulturi imaju poseban značaj za dijete predškolske dobi, te predstavlja jedan od važnih poticaja njegovog rasta i razvoja. Kako bi tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi bile efikasne, potrebno im je osigurati dovoljno kretanja, određene tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri. „Pod tjelesnim se vježbama podrazumijevaju svi pokreti, kretnje i aktivnosti kojima se čovjek često koristi. Drugim riječima, pod tjelesnom vježbom se podrazumijevaju svi pokreti i kretnje koje pojedinac svjesno koristi kako bi potaknuo vlastiti razvoj te vlastiti razvoj osobina i sposobnosti, usvojio motorička znanja, usavršio motorička postignuća te očuvao i unaprijedio vlastito zdravlje“ (Findak, 2005).

Prema Findak (1995) svaka tjelesna vježba se sastoji od sljedećih strukturnih elemenata:

- Mehanički elementi koji se analiziraju u vremenu prema prostoru i odnosu prema vremenu:
  - u prostorne elemente tjelesne vježbe spadaju:
    - početni položaj,
    - pravac pokreta ili kretanja,
    - opseg pokreta ili kretanja.
  - u vremenske elemente tjelesne vježbe spadaju:
    - brzina,
    - istodobnost i uzastupnost kretanja.
- Energetski elementi



- intenzitet,
- trajanje,
- karakter kretanja
- Ritmički elementi koji smatraju čimbenikom vremena i prostora
  - hodanje,
  - trčanje,
  - plivanje,
  - klizanje,
  - rolanje
  - dr.

Uz intenzivan rast i razvoj koji se odvija u predškolskoj dobi, karakteristične su i značajne promjene u razvoju gibanja, u kojem je potrebna briga odgajatelja. Kako bi odgajatelj mogao brinuti o tome, mora poznavati osnovna motorička gibanja djece u predškolskoj dobi poput hodanja, trčanja, skakanja, bacanja, penjanja, puzanja, kotrljanja, višenja, upiranja i sl.

### ***3.1.1. Hodanje i trčanje***

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) hodanje i trčanje predstavljaju motorička znanja koja pružaju mogućnost djetetu uspješnog usvajanja prostora oko sebe. Ove aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na sve organe a posebice na dišne organe i organe krvožilnog sustava, potiču razvoj mišića te učvršćivanju kretnji. Aktivnosti koje uključuju hodanje i trčanje pomažu u razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti poput izdržljivosti i brzine te pružaju mogućnost ostvarivanja niza odgojno-obrazovnih zadataka putem primjene kretnji u raznim uvjetima, raznim načinima, određenom brzinom te raznolikim situacijama. Obično se takve aktivnosti provode na otvorenom.

Prema Findak (1995) hodanje se smatra jednim od osnovnih čovjekovih aktivnosti koje utječe na ispravno držanje tijela. Stoga je potrebno pripaziti da djeca prilikom hodanja ne spuštaju glavu ili ne vuku noge te je potrebna prilagodba zahtjeva stvarnim mogućnostima djece. Kod provođenja vježbi hodanja je potrebno započeti sa jednostavnim zadacima poput običnog hodanja, hodanja uz glazbu, nakon toga lagano prelaženje na hodanje s ubrzanim i usporenim tempom, zatim na hodanje po manjoj površini, hodanje s okretanjem i

zaustavljanjem i slično. Trčanje je također smatrano osnovnom motoričkom aktivnošću čovjeka koje poput hodanja ima višestruku korist i pozitivan utjecaj na organizam. Trčanje s djecom u predškolskoj dobi je također potrebno provoditi u skladu s njihovim razvojnim, individualnim mogućnostima i karakteristikama. Prilikom trčanja je potreban sklad nogu i ruku, koji se javlja prije kod aktivnosti trčanja nego hodanja. Primjerice, odrasli čovjek prilikom trčanja prolazi kroz tzv. fazu leta odnosno njihovo tijelo za vrijeme trčanja na trenutak lebdi u zraku, kod male djece je drugačije, odnosno ona trče punim stopalom, nogama lupaju po podu te im zbog toga nedostaje elastičnosti. Na kraju predškolskog doba se javlja faza leta kod djece. Do tada je potrebno aktivnosti trčanja sa djecom provoditi kroz igru i zabavu uz prilagođen tempo i brzinu trčanja prema njihovim mogućnostima.

### ***3.1.2. Kotrljanje i kolutanje, bacanje, hvatanje i gađanje***

„Kotrljanja i kolutanja pospješuju jačanje i istežanje skoro svih mišićnih skupina, povećavaju elastičnost mišića, zglobova i ligamenata, razvijaju koordinaciju, orijentaciju u prostoru i poboljšavaju ravnotežu djeteta. Ovim aktivnostima se utječe na odvažnost djeteta kao i njegovu upornost i smjelost. Bacanje, hvatanje i gađanje predstavljaju motorička znanja orijentirana na manipulacijske aktivnosti koje se u životnim i radnim aktivnostima ne primjenjuju toliko često“ (Pejčić i Trajkovski, 2018). Kotrljanje predstavlja prvu aktivnost s kojom se dijete susreće u svom prvom kontaktu s loptom ili sličnim predmetima koji imaju mogućnost kotrljanja jer u samom početku, djetetu lakše ide aktivnost kotrljanja predmeta nego bacanja (Findak, 1995). Kolutanje je potrebno pratiti uz veliku pozornost na njegovo izvođenje jer se prilikom kolutanja naprijed i nazad mogu pojaviti određene poteškoće i pogreške poput nedovoljnog savijanja glave na grudi, lošeg odraza nogama i slično (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Prilikom bacanja potrebno je obratiti pozornost na prilagođenost izvođenja vježbi djeci uz bacanja predmeta različitih oblika, veličine i težine. Djeca izvode hvatanje lopte s obje ruke tako da ruke prvo pružaju prema lopti, te u trenutku kada im lopta dotakne ruke zgrče ih i privuku k sebi (Findak, 1995). Na satu tjelesne i zdravstvene kulture se izvode različite varijante bacanja, hvatanja i gađanja (Pejčić i Trajkovski, 2018):

- bacanje u daljinu,

- bacanje u visinu,
- bacanje u cilj različitih veličina,
- bacanje na različite udaljenosti,
- bacanje iz kretanja s jednom ili obje ruke,
- hvatanja s jednom ili obje ruke.

Vježbe vezane uz bacanje, hvatanje i gađanje se najčešće izvode u različitim formacijama poput vježbi u paru, vrsti ili koloni.

### ***3.1.3. Penjanje, puzanje i provlačenje***

Penjanje, puzanje i provlačenje predstavljaju kretanja koja pružaju mogućnost uspješnost savladavanja prostora i prepreka te utječu višestruko na cijeli organizam pojedinca. Prethodno navedene vježbe se koriste u cilju jačanja mišića ruku i ramena, razvoja pokretljivosti zglobova, nogu i ruku, pospješuju pokretljivost kralježnice i njezinu pravilnu formaciju (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Penjanje je aktivnost koju djeca u predškolskoj dobi rado izvode jer dijete nakon što nauči hodati, pokušava se penjati po predmetima koje može doseći rukama. U početku su to različite ljestve, sprave, drvene i željezne konstrukcije i slično. Djeca u predškolskoj dobi se prilikom penjanja koriste istom nogom jer su im pokreti nogu i ruku slabo koordinirani, često su neodlučna i nesigurna te im je zbog toga ponekad potrebna pomoć odraslih. Puzanje je aktivnost djeteta koju je potrebno provoditi samo u primjerenim higijenskim uvjetima poput čistog tla, strunjače, klupe, suh i čist travnjak. Djeca imaju sposobnost puzanja na razne načine poput ležeći na trbuhu, četveronoške, koljenima i rukama, stopalima i rukama. Djeca prakticiraju provlačenje ispod različitih prirodnih ili umjetnih prepreka ili kroz njih (konj, kozlić, obruč i dr.) (Findak, 1995). Prilikom izvođenja navedenih aktivnosti potrebno je voditi računa o individualnim mogućnostima djece.

### ***3.1.4. Skakanje i preskoci***

„Djeca predškolske dobi imaju mogućnost skakanja u daljinu, visinu i u dubinu. Djeca predškolske dobi počinju skakati odrazom s obje noge a nakon nekog vremena počinju skakati odrazom s jednom nogom. Skok u dubinu predškolske djece iznosi oko 25 cm visine, dok skok u dalj iz zaleta još ne mogu raditi jer im je teško usklađivanje zaleta i odraza s odredišta skakanja, no bez obzira na to, mogu uspješno izvesti skok u dalj s odrazom jedne noge. U predškolskoj dobi nije bitno postići sto veću daljinu ili visinu, već je od velike važnosti postići pravilno skakanje, kako bi uspješno mogli prevladati ostale vježbe na tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi koje imaju veze sa skakanjem“ (Findak, 1995).

Preskoci predstavljaju dinamičnu tjelesnu aktivnost na satu tjelesne i zdravstvene kulture koja ima veliki utjecaj na razvoj eksplozivne snage, najviše mišića ruku i nogu. Kako bi djeca mogla savladati aktivnost preskakanja, moraju imati minimalno razvijenu koordinaciju i odvažnost, orijentaciju i kontrolu gibanja u prostoru i vremenu, jer će ih preskakanjem razviti na višu razinu. Proces učenja preskakanja zahtijeva prethodno učenje sunožnog odraza s mjesta, naskoka na spravu i saskok sa sprave, nakon čega može započeti savladavanje sunožnog odraza iz zaleta. Prilikom izvođenja vježbi i aktivnosti potrebno je prilagoditi vježbe uzrastu i sposobnostima pojedinaca kako ne bi došlo do neželjenih ozljeda (Pejčić i Trajkovski, 2018).

### ***3.1.5. Dizanje i nošenje***

Dizanje i nošenje predstavljaju pravi izazov za djecu predškolske dobi te ih djeca vole ukoliko su težina i oblik predmeta koji se dižu i nose primjereni njihovoj dobi. Aktivnosti dizanja i nošenja imaju pozitivan utjecaj na cijeli organizam, posebice na dinamičku snagu mišića ruku i ramena, mišića leđa i trbuha i mišića nogu (Findak, 1995). Ove aktivnosti se mogu provoditi u zatvorenom i otvorenom prostoru. Predmeti koji služe za podizanje i nošenje moraju biti primjereni mogućnostima pojedinca u predškolskoj dobi te se mogu nositi na različite načine, primjerice na glavi, leđima, ispred tijela, pojedinačno ili u paru te u skupinama. Aktivnosti dizanja i nošenja potrebno je izvoditi s obje ruke kako bi organizam bio jednako opterećen s ciljem jednakog razvoja tijela djeteta (Pejčić i

Trajkovski, 2018). Djeca u predškolskoj dobi ne bi smjela nositi predmete koji su teži od 2 kg na udaljenosti većoj od 20 m, dok teže predmete smiju dizati u skupinama koje su pravilno raspoređene (Findak, 1995).

### ***3.1.6. Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje***

Vučenje, potiskivanje i nadvlačenje su aktivnosti koje predstavljaju prirodna lokomotorna kretanja. Vježbe i igre koje su vezane uz ove aktivnosti su vezane uz poboljšanje snage, spretnosti i koordinacije, one jačaju mišiće cijeloga tijela i razvijaju vještine borbenosti, snalažljivosti, upornosti i svjesne discipline. Ove aktivnosti su od velikog značaja jer kod djece potiču natjecateljski duh. Prilikom izvođenja ovih aktivnosti potrebno je postaviti pravila kojih se potrebno pridržavati kako bi mogućnosti obje strana bile jednake (Pejčić i Trajkovski, 2018). Ove aktivnosti ne mogu trajati dugo, a djeca mogu potiskivati u vući predmete različite veličine i težine poput konopa ili vijalice (Findak, 1995). Djeca u predškolskoj dobi mogu primjenjivati ove vježbe u otvorenom ili zatvorenom prostoru u raznim položajima poput stajanja, sjedenja, ležanja i čučanja (Pejčić i Trajkovski, 2018).

### ***3.1.7. Ritmičke i plesne strukture***

„Ritmičke i plesne strukture predstavljaju prirodne oblike kretanja koji su sastavni dio osnovnih plesnih struktura. Kod djece predškolske dobi vježbanje plesne strukture uz glazbu pospješuje stvaralačke vještine, ritmičke vještine, dinamične, harmonične vještine, lijepe i izražajne pokrete tijela kao i pravilno držanje. Sadržaj plesnih struktura ima utjecaj na stabilno funkcioniranje cijelog tijela. Kretanje i pokreti plesnih struktura se mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili skupinama, uz ritmičnu pratnju poput pljeskanja, udaranja o ritmične udaraljke, instrumenata ili pjevanja. Dječji plesovi su sastavni dio plesne strukture, a prije usvajanja novog plesa moraju naučiti melodiju i tekst pjesme te nakon toga odgajatelj na satu tjelesne i zdravstvene kulture pokazuje cijeli ples. Jednostavni se plesovi uče u cijelosti dok se oni malo kompliciraniji uče u dijelovima“ (Pejčić i Trajkovski, 2018).

## 3.2. Igre u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Igra predstavlja sastavni dio života djeteta, stoga joj je potrebno dati posebno mjesto u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi kao i u svakodnevnom životu. Igra ima pozitivan utjecaj na djetetove kretnje, dišni i mišićni sustav kao i druge organe koji su zaslužni za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018). Za djecu predškolske dobi, igra je od izrazite važnosti jer kroz igru uče i stvaraju potrebe s fizičkim aktivnostima te predstavlja sintezu svega što su naučili. „Kroz igru dijete ima mogućnost pokazivanja svojih znanja i mogućnosti. Igra ima neprocjenjivu odgojnu vrijednost, odnosno pruža mogućnost odgojiteljima da prenose znanje djeci putem igara, kako bi brže usvojili sadržaj. Jer aktivnosti koje su vezane uz samu igru imaju pozitivan utjecaj na cijeli organizam djece. Stoga je igra osnovni sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi“ (Findak, 1995).

U predškolskoj dobi se igra može podijeliti u sljedeće oblike igre (Starc i sur., 2004):

- Funkcionalni oblik igre,
- Konstruktivni oblik igre,
- Oblik igre pretvaranja,
- Oblik igre s pravilima,
- Oblik promatranje igre,
- Oblik samostalne igre,
- Oblik usporedne igre,
- Oblik usporedno-svjesne igre,
- Oblik jednostavne socijalne ili povezujuće igre,
- Oblik komplementarne ili uzajamne igre,
- Oblik suradničke igra.

Funkcionalna igra je oblik igre koja potiče korištenje i isprobavanje te u kojoj dijete razvija svoje sposobnosti. Konstruktivna igra je oblik igre koji potiče dijete na korištenje predmeta s ciljem na stvaranju nečega. Igra pretvaranja je oblik igre koji potiče djecu na korištenje predmeta ili osobe kao simbola nečega drugoga. Igra s pravilima je oblik igre koji djecu uči na upoznavanje i poštivanje unaprijed određenih pravila. Promatranje igre je oblik igre koji

usmjerava dijete na gledanje igre bez da je uključen u nju. Samostalna igra je oblik igre koji potiče dijete na samostalno igranje bez uključivanja druge djece. Usporedna igra predstavlja oblik igre u kojoj se djeca igraju jedni pored drugih sa sličnim igračkama ali ne međusobno, već pojedinačno. Usporedno-svjesna igra je oblik igre u kojoj se potiče kontakt očima s drugom djecom. Jednostavna socijalna ili povezujuća igra je oblik igre u kojoj se potiče međusobni kontakt djece. Komplementarna i uzajamna igra predstavlja vrstu socijalne aktivne igre, npr. igre lovice i skrivača. Suradnička igra je oblik igre u grupama, koja potiče suradnju djece.

#### **4. ELEMENTARNE IGRE NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) „u radu s djecom predškolske dobi su pored štafetnih igara, najjednostavnijih elemenata i sportskih igara, najzastupljenije elementarne igre. Elementarne igre su igre koje se mogu koristiti u svakodnevnim dječjim aktivnostima, uz to, sastavni su dio odnosno oblik odgojno-obrazovnog odgoja djece u predškolskoj dobi u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Elementarne igre potiču aktiviranje cijelog tijela djeteta, razvijaju njegovo samopouzdanje, potiču sklapanje i održavanje prijateljstva i povećavaju djetetovu hrabrost i odvažnost“. Kroz elementarnu igru djeca lakše usvajaju tjelesne vježbe poput hodanja, trčanja, skakanja, preskakivanja, koluta, kotrljanja, bacanja, hvatanja, gađanja, dizanja, nošenja, vučenja, potiskivanja i plesanja stoga ona predstavlja vodeću metodu učenja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Hrvatski školski sportski savez, 2020). Kod djece u predškolskoj dobi imaju prednost one igre koje se sastoje od jednostavnih pravila, nakon usvajanja tih igara, postupno se prelazi na sve složenije igre uz postavljanje sve težih zahtjeva koji su prilagođeni dječjim individualnim karakteristikama i mogućnostima. Neke igre uključuju određena pomagala koja su u skladu sa tjelesnim razvojem predškolske djece poput štafeta, lopti, štapova i sl., koje djeca mogu upotrebljavati za kotrljanje prije samog bacanja. Djeci u predškolskoj dobi je potrebno zadavati igre koje su njima lako razumljive i kratko objašnjive kroz priče kako bi se djeca zainteresirala i učila kroz igru. Elementarne igre je moguće koristiti u svim dijelovima sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Prema Nemeč i Nemeč (2009) elementarne igre pomažu djeci u aktivnom doživljavanju svoje okoline, prilagođavanju novim i nepoznatim situacijama, stjecanjem novih iskustva i prihvaćanju vlastitog neuspjeha, stoga se može reći kako imaju pozitivan utjecaj na razvoj djetetovog karaktera. Tomić (1974) ne preporuča često mijenjanje igara, već je preporučljivo zadržavanje na nekoliko usvojenih igara kako bi se djeci pružila mogućnost samostalnog nadograđivanja, nadopunjavanja, inovativnosti te uživanju u samoj igri.



## **4.1. Planiranje elementarnih igara**

U svakoj godini djetetovog života u razdoblju predškolske dobi se sve više organiziraju i provode različite vrste tjelovježbene aktivnosti. Kako bi se djeca adekvatno i jednostavno pratila u rastu i razvoju uz pravodobno uvođenje novih vrsta aktivnosti i sadržaja tjelovježbe, kvalitetnog planiranja, programiranja i provedbe tjelesne i zdravstvene kulture, koriste se sljedeći pojmovi kao podrazdoblja predškolskog doba (Neljak i Vidranski, 2020; str.23):

- „mlađa vrtićka dob: razdoblje od treće do četvrte godine života,
- srednja vrtićka dob: razdoblje od četvrte do pete godine života,
- starija vrtićka dob: razdoblje od pete do šeste godine života.“

Primjerene igre za djecu mlađe vrtićke dobi jesu one koje su jako jednostavne bez cilja i rezultata igre jer dijete tog uzrasta interesira isključivo njegova uloga u toj igri. Odgojitelj ima glavnu ulogu dok djeca imaju ulogu sljedbenika koji slijede zadane zadatke. Primjerene igre za djecu srednje vrtićke dobi jesu one koje su malo složenije odnosno sastoje se od težih zadataka i težih pravila. Odgojitelj i dalje ponekad u određenim igrama ima glavnu ulogu, ali i ponekad glavnu ulogu preuzimaju djeca. Primjerene igre za djecu starije vrtićke dobi jesu igre koje se sastoje od težih zadataka i više izdvojenih uloga. Odgojitelj više nema glavnu ulogu, već djeca imaju mogućnost izvršavanja pravila igre te se javlja želja za dokazivanjem i iskazivanjem vlastitih sposobnosti (Tomić, 1974).

## **4.2. Elementarne igre za predškolsku dob**

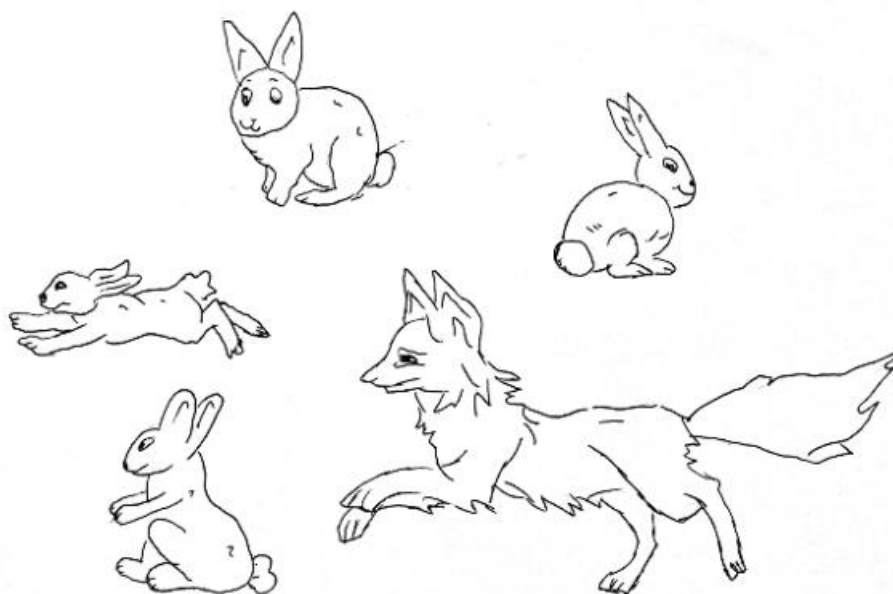
Dijete koje ima zdrave karakteristike, koje je spretno i posjeduje dobre vještine ima mogućnost lakšeg obavljanja svojih radnih i društvenih zadaća. Stoga je danas potrebno svakodnevno poticanje djeteta na bavljenje tjelesnom aktivnošću kako bi se spriječile negativne posljedice tjelesne neaktivnosti. Kako bi se dijete potaknulo na tjelesnu aktivnost, potrebno je stvoriti pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju koji pospješuje zdrav način života (Prskalo, 2004). Predškolska će djeca bolje učiti kroz igre jer se putem opisivanja aktivnosti povećava njihov interes za samu igru i učenje (Šnajder, 1997).

### 4.2.1. Igre za mlađu vrtićku dob

Primjerene igre za mlađu vrtićku dob jesu:

#### 1. Lisica i zečiči

Ulogu lisice ima jedno dijete dok su ostala djeca zečiči. Zadatak ove igre je da lisica lovi zečiče. Dijete koje ima ulogu lisice se kreće četveronoške a djeca koja nose ulogu zečiča se kreću skakući u čučnju. Kada dijete lisica ulovi drugo dijete zečiča, mijenjaju se uloge i igra se nastavlja. Na slici 1 je ilustrirana igra.

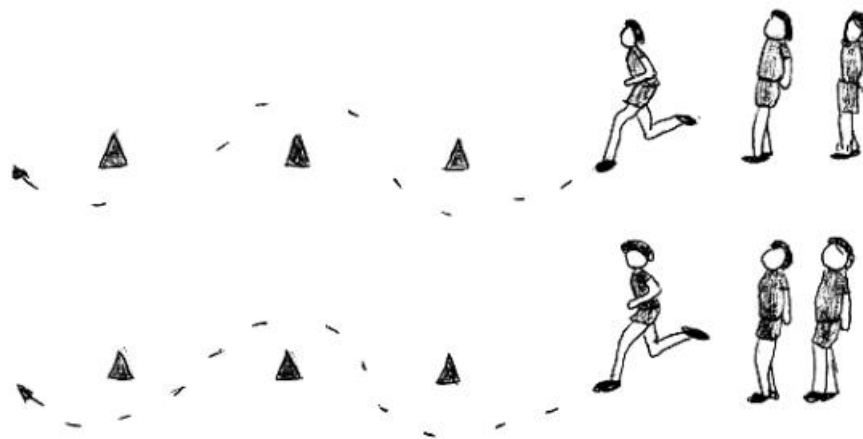


Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

Slika 1: Lisica i zečiči

#### 2. Obilaženje čunjeva

Obilaženje čunjeva je igra u kojoj se djeca postavljaju u nekoliko kolona. Nakon što je odgojitelj djecu upoznao sa znakom, na dani znak djeca koja su prva u koloni krenu trčati i trčeći obilaziti čunjeve koji su postavljeni na malim razmacima jedan iza drugoga. Nakon što su otrčali, vraćaju se u istu kolonu iz koje su krenuli, pritom udarajući slijedećeg sudionika iz kolone kao znak da može krenuti i vraćaju se na kraj kolone. Igra je ilustrirana na slici 2.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

*Slika 2: Obilaženje čunjeva*

### 3. Ledena baba

Ledena baba je igra u kojoj sva djeca trče okolo, a jedno dijete ima ulogu Ledene babe koji lovi te svojim dodirom drugo dijete pretvara u led. Ono dijete koje je pretvoreno u led stoji sve dok ga drugo dijete koje trči slobodno ne dotakne, tek tada ono više nije led i može opet slobodno trčati i bježati od ledene babe. Igra završava kada ledena baba svu djecu pretvori u led. Igra je ilustrirana na slici 3.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

*Slika 3: Ledena baba*

#### 4. Ringe ringe jaja

Ringe ringe jaja je igra u kojoj se djeca prime za ruke i stvore jedan veliki krug i tako hodaju. Dok kružno hodaju, u isto vrijeme pjevaju pjesmu koja glasi „Ringe, ringe, raja, doš’o čika Paja, pa pojeo jaja; jedno jaje muć, a mi djeco čuč!“ . Na kraju otpjevane pjesme, na riječ „čuč“ sva djeca čučnu. Nakon toga se igra ponavlja nekoliko puta. Igra je ilustrirana na slici 4.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

*Slika 4: Ringe ringe jaja*

#### **4.2.2. Igre za srednju vrtićku dob**

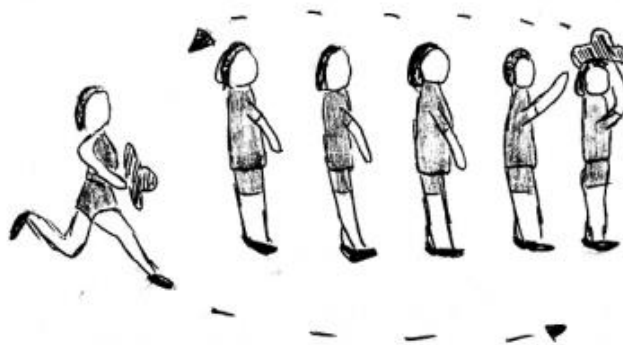
Primjerene igre za srednju vrtićku dob jesu:

##### 1. Boje

Boje je igra u kojoj je jedno dijete lovac na boje, drugo je čuvar boja, dok su ostala djeca boje koje su rekla prodavaču. Lovac dolazi i pita čuvara da li ima boja, čuvar kaže da ima, ali da mora reći koju boju želi, nakon čega lovac pogađa boje. Ukoliko je pogodio boju koju čuvar ima, odnosno koju si je drugo dijete izabralo, to dijete krene bježati dok ga lovac lovi. Ukoliko lovac ulovi boju, ta boja postaje lovac a lovac postaje boja. Čuvar se mijenja nakon 4 pogođene boje.

## 2. Dodavanje kape

Dodavanje kape je igra u kojoj su djeca podijeljena u kolone koja se sastoji od 10 članova. U svakoj koloni prvi član ima kapu u rukama. Odgojitelj je odredio znak, i kada pokaže taj znak, prvi iz kolone kapu dodaje igraču koji je iza njega, drugi igrač dodaje trećem igraču u koloni koji je iza njega i tako ide redom sve do desetog igrača u koloni. Kada kapa dođe do desetog igrača, on potrči na početak kolone i daje kapu onome koji je iza njega. Igra završava kada se kolona vrati u početni raspored djece, a pobjednik je ona kolona koja se prva vrati u početni položaj. Igra je ilustrirana na slici 5.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

*Slika 5: Dodavanje kape*

## 3. Magarac

Magarac je igra koja se igra pomoću lopte. Djeca se stanu u pravilno raspoređen krug i bacaju loptu jedan drugome nasumično. Ukoliko jednom djetetu ispadne lopta, ono dobije slovo M, ukoliko mu ispadne drugi put dobije slovo A, treći put dobije slovo G pa sve do zadnjeg slova u riječi „Magarac“. Kada dijete sakupi sva slova, ono postaje magarac i ispada iz kruga. Kraj igre je kada ostane samo jedno dijete u krugu.

## 4. Bomba

Bomba je igra koja se također igra pomoću lopte. Djeca se stanu u pravilno raspoređen krug i bacaju loptu jedan drugome nasumično. Ukoliko jednom djetetu ispadne lopta, počinje odbrojavanje od 10 pa do 0, 0 označava bombu, lopta se u trenutku odbrojavanja dodaje sve

brže i brže te zadnji igrač koji primi loptu na 0 ispada iz igre. Kraj igre je kada ostane samo jedno dijete u krugu.

#### 5. Dan – noć

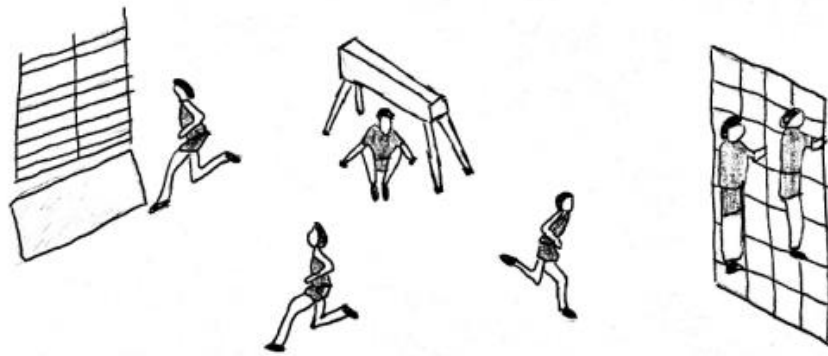
Odgovitelj ovdje ima glavnu ulogu, on govori „dan“ ili „noć“. Uloga djece je da na riječ „dan“ ostanu stajati, a na riječ „noć“ moraju čučnuti. Ukoliko pogriješe, odnosno ustanu na riječ „noć“ ili čučnu na riječ „dan“ ispadaju iz igre. Igra završava onda kada ostane samo ono dijete koje je bez greške izvršavalo naredbe, to dijete je pobjednik ove igre.

#### 6. Štafeta

Štafeta je igra u kojoj se formiraju jednake kolone, u kojima svako prvo dijete u koloni ima vrećicu s pijeskom na glavi koju mora prenijeti do označenog mjesta i tamo ostaviti te se trčeći vratiti natrag na kraj kolone. Nakon što se igrač vratio na kraj kolone, sljedeći prvi u koloni krene trčati, uzme vrećicu s pijeskom i stavlja ju na glavu te nosi do sljedećeg igrača u koloni. Igra se ponavlja sve dok se kolona ne formira u početan položaj. Pobjednik je ona kolona koja se formirala prva u početni položaj.

#### 7. Poplava

Poplava je igra u kojoj se djeca slobodno kreću do trenutka kada odgovitelj vikne riječ „poplava“, nakon te riječi, svako dijete mora naći svoje skrovište od poplave. Cilj igre je omesti djecu brzim promjenama tona glasa prilikom izgovaranja riječi „poplava“, tako da se ovom igrom kod djece razvija snalažljivost. Igra je ilustrirana na slici 6.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

Slika 6: Poplava

### 4.2.3. Igre za stariju vrtićku dob

Primjerene igre za stariju vrtićku dob:

#### 1. Učiteljica

Učiteljica je igra koja zahtijeva pet ili šest igrača. Jedno dijete ima ulogu učiteljica dok su ostala djeca učenici. U ovoj igri je cilj proći svih osam razreda, pravila igre glase:

- prvi razred – učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju uhvatiti i baciti natrag učiteljici da ju ona uhvati,
- drugi razred – učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju odbiti sa isprepletenim prstima na obje ruke,
- treći razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju odbiti šakama,
- četvrti razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju uhvatiti i baciti natrag učiteljici ispod nogu,
- peti razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju provući sebi iza leđa i vratiti loptu natrag,
- šesti razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju uhvatiti i baciti natrag učiteljici sa desnom rukom,
- sedmi razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu koju učenici moraju uhvatiti i baciti natrag učiteljici sa lijevom rukom,

- osmi razred - učiteljica svakom učeniku dobacuje loptu, prije nego što učenik uhvati loptu, mora čučnuti, ustati i tek onda uloviti loptu i baciti ju natrag učiteljici.

Ukoliko učiteljica baci loptu i učenik pogriješi, odlazi na kraj reda i čeka tzv. „popravni ispit“ koji označava ponavljanje načina hvatanja i bacanja lopte razreda koji je pogrešno izveo. Onaj učenik koji je izvrsno prošao kroz sve razrede bez greške, postaje učiteljicom i igra se odvija od početka.

## 2. Cice – mice maramice

Cice – mice maramice je igra u kojoj jedno dijete igra ulogu mačke, a ostala djeca igraju uloge miševa. Dok miševi čuče u krugu, mačka trči oko kruga, držeći maramicu u ruci i pjevajući pjesmu:

*„Cice – mice maramice,*

*ide maca oko tebe pazi da te ne ogrebe,*

*Čuvaj mijo rep nemoj biti slijep.*

*Ako budeš slijep otpast će ti rep.“*

Dok pokušava skrenuti pažnju miševa trčeći oko kruga i pjevajući pjesmu, u isto vrijeme pokušava neopaženo ispustiti maramicu iza nekog miša. Prilikom toga, maca ima razne trikove blefiranja da je bacila maramicu na mjesto na koje ju nije stvarno bacila. Prilikom toga, druga djeca ne smiju reći onom djetetu - mišu da li je maca stvarno iza njega ispustila maramicu ili ne. Ukoliko neko dijete kaže, kvari igru i druga djeca mu govore da je „polupao lončiče“. Stoga se u ovoj igri potiče neverbalna komunikacija između djece (smijeh, pogled, mimika).

Ukoliko miš ne primijeti da je mačka iza njega spustila maramicu dok mačka otrči cijeli krug i opet dođe do mjesta gdje je ispustila maramicu, miš mora ići u sredinu kruga i tamo biti sve dok drugi miš ne napravi istu pogrešku kao i on, tada se on vraća u krug. Ukoliko miš primijeti da je mačka iza njega spustila maramicu, mora se dići i pokušati uloviti macu. Ukoliko miš ne ulovi macu, odnosno maca sjedne na njegovo slobodno mjesto, uloge se mijenjaju, odnosno dijete s ulogom miša preuzima ulogu mace, i dijete s ulogom mace



preuzima ulogu miša. Ukoliko miš ulovi macu, uloge ostaju iste. Igra je ilustrirana na slici 7.



Izvor: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unipu:907/preview>

*Slika 7: Cice - mice maramice*

### 3. Vuci trećeg

Vuci trećeg je igra koja se igra u dva tima, svaki tim se sastoji od troje djece. Jedan od troje djece čučne iza obilježene crte koja predstavlja star, a ostala dvojica ga primaju za ruke i vuku sve do označene crte koja predstavlja cilj i natrag, nakon čega se uloge mijenjaju. Pobjednik je onaj tim koji se prvi izmijeni i dovrši igru.

### 4. Leti

Leti je igra u kojoj jedno dijete ima ulogu govornika koji govori „Leti, leti, leti, leti \_\_\_\_\_“ i spomene neku životinju, to može biti bilo koja životinja koja mu padne na pamet. Ukoliko kaže „Leti leti leti leti ptica!“ djeca moraju dići obje ruke u zrak, to je znak da ta životinja ima sposobnost letenja, ukoliko kaže neku drugu životinju koja nema sposobnost leteanja, poput primjerice slona, djeca ne dižu ruke u zrak. Onaj koji pogriješi ispada iz igre. Igra završava onda kada ostane samo jedan igrač koji nije nijednom pogriješio.

### 5. Skrivača

Skrivača je igra u kojoj jedno dijete ima ulogu tragača te odabere mjesto, primjerice stup kojeg zovu „pak“, na kojem žmiri i broji do 20 sekundi, dok on broji druga djeca si nalaze skrovišta za skrivanje. Kada tragač prestane brojati, kreće tražiti drugu djecu, cilj je da ona

djeca koja su se skrivala, izađu i otrče do paka prije tragača, dotaknu ga i viknu „pik pak za mene!“, ukoliko ih tragač nađe prije, i prvi otrči do paka i kaže „pik pak za Ivana!“, Ivan postaje tragač a ostala djeca se skrivaju.

Ova igra ima veliku prednost jer djeca ovdje imaju mogućnost uvođenja svojih pravila poput:

- nema skrivanja iza paka,
- onaj koji je prvi opažen žmiri
- onaj koji je zadnji opažen žmiri
- tko se skriva iza paka tri puta žmiri
- itd.

## ZAKLJUČAK

Elementarne igre predstavljaju igre su koje se mogu koristiti u svakodnevnim dječjim aktivnostima, osim toga, sastavni su dio i oblik odgoja djece predškolske dobi u tjelesnom odgoju. Igra je sastavni dio djetetova života, pa joj treba dati posebno mjesto u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kao i u svakodnevnom životu. Kroz igru dijete ima priliku pokazati svoje znanje i sposobnosti. Igra ima neprocjenjivu obrazovnu vrijednost, odnosno pruža mogućnost odgajateljima da kroz igru prenose znanje na djecu, kako bi brže usvojili sadržaj. Budući da aktivnosti vezane uz samu igru imaju pozitivan utjecaj na cijeli organizam djece, igra je osnovni sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture za djecu predškolske dobi. Elementarne igre pomažu djeci da aktivno dožive svoje okruženje, prilagode se novim i nepoznatim situacijama, steknu nova iskustva i prihvate vlastiti neuspjeh pa se može reći da imaju pozitivan utjecaj na razvoj djetetovog karaktera. Ne preporučuje se često mijenjati igre, ali se preporučuje ostati s nekoliko usvojenih igara kako bi se djeci pružila mogućnost samostalne nadogradnje, nadopune, inoviranja i uživanja u samoj igri. U predškolske djece prednost se daje onim igrama koje se sastoje od jednostavnih pravila, nakon usvajanja ovih igara postupno prelaze na složenije igre sa težim zahtjevima prilagođene individualnim karakteristikama i sposobnostima djece. Neke igre uključuju određena pomagala koja su u skladu s tjelesnim razvojem djece predškolske dobi, poput štafeta, lopti, štapova i sl., koje djeca mogu koristiti za kotrljanje prije samog bacanja. Djeci predškolske dobi potrebno je dati igre koje im je lako razumjeti i ukratko im objasniti priče kako bi se djeca zainteresirala i učila kroz igru. Elementarne igre pomažu djeci da aktivno dožive svoje okruženje, prilagode se novim i nepoznatim situacijama, steknu nova iskustva i prihvate vlastiti neuspjeh pa se može reći da imaju pozitivan utjecaj na razvoj djetetovog karaktera.

## LITERATURA

1. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog učenja, treće izdanje*. Zagreb: Naklada Slap
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
3. Findak, V., Delija K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip
4. Goldberg, S. (2002). *Razvojne igre za predškolsko dijete: Individualizirani program igre i učenja*. Zagreb: Ostvarenje
5. Hrvatski školski sportski savez: Igre, Ministarstvo turizma i sporta, 2020., <https://skolski-sport.hr/uss/igre> (07.09.2021.)
6. Mardešić, D. i sur. (2003). *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga
7. Neljak B., Vidranski T. (2020). *Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
8. Nemeč, P., Nemeč, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primjena*. Beograd: SIA.
9. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola Sveučilišta u Rijeci
10. Pejčić A., Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi, 2. prerađeno i dopunjeno izdanje*. Rijeka: Učiteljski fakultet
11. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.
12. Starc, B., Čudina-Obadović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga
13. Šnajder V. (1997). *Na mjesta, pozor...* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
14. Tomić, D. (1974). *Elementarne igre – II izdanje*. Beograd: Partizan
15. Trajkovski, B. (2011). *Kinantropometrijska obilježja djece predškolske dobi i njihova povezanost s razinom tjelesne aktivnosti roditelja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
16. Živčić, K., Breslauer, N. (2020). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja: tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi, drugo izdanje*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada

## POPIS SLIKA I TABLICA

### POPIS SLIKA

Slika 1: Lisica i zečiči.....	20
Slika 2: Obilaženje čunjeva .....	21
Slika 3: Ledena baba.....	21
Slika 4: Ringe ringe jaja .....	22
Slika 5: Dodavanje kape .....	23
Slika 6: Poplava.....	25
Slika 7: Cice - mice maramice.....	27

### POPIS TABLICA

Tablica 1: Rast i razvoj kod djevojčica i dječaka u predškolskoj dobi.....	5
Tablica 2: Razvoj motoričkih vještina predškolskog djeteta.....	7

## **PRILOZI**

### **Prilog 1. Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)

## IZJAVA

### o odobrenju za pohranu i objavu ocjenskog rada

kojom ja Andrea Peđići, OIB:24919095510, student Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autor ocjenskog rada pod naslovom: Elementarne igre na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi, dajem odobrenje da se, bez naknade, trajno pohrani moj ocjenski rad u javno dostupnom digitalnom repozitoriju ustanove Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Sveučilišta te u javnoj internetskoj bazi radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, sukladno obvezi iz odredbe članka 83. stavka 11. *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju* (NN 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15). Potvrđujem da je za pohranu dostavljena završna verzija obranjenog i dovršenog ocjenskog rada. Ovom izjavom, kao autor ocjenskog rada dajem odobrenje i da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi i besplatno učini dostupnim: **a) široj javnosti**

b) studentima i djelatnicima ustanove

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

*\*Zaokružite jednu opciju. Molimo Vas da zaokružite opciju a) ako nemate posebnih razloga za ograničavanje dostupnosti svog rada.*

Vrsta rada: a) završni rad preddiplomskog studija

b) diplomski rad

Mentor/ica ocjenskog rada:

\_\_\_\_\_

Naziv studija:

\_\_\_\_\_

Odsjek

\_\_\_\_\_

Datum obrane: \_\_\_\_\_

Članovi povjerenstva: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Adresa elektroničke pošte za kontakt: \_\_\_\_\_

Mjesto i datum \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(vlastoručni potpis studenta)

