

Utjecaj igre na razvoj motoričkih sposobnosti kod predškolske djece

Ivec, Anđela

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:147:639570>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anđela Ivec

UTJECAJ IGRE NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anđela Ivec

UTJECA IGRE NA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

Mentor rada:

Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2021.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. VAŽNOST IGRE NA RAZVOJ DJETETA.....	2
2.1. Kategorije igre.....	3
2.2. Kineziološke igre i vrste.....	4
3. VAŽNOST I SVRHA FIZIČKOG ODGOJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI.....	5
3.1. Razvoj motorike kod djece.....	6
4. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA.....	8
4.1. Antropometrijske ili morfološke karakteristike.....	8
4.2. Motoričke sposobnosti.....	9
4.2.1. Koordinacija.....	9
4.2.2. Ravnoteža.....	10
4.2.3. Gibljivost.....	10
4.2.4. Preciznost.....	10
4.2.5. Snaga.....	11
4.2.6. Brzina.....	11
4.2.7. Izdržljivost.....	12
4.2.8. Agilnost.....	12
4.3. Funkcionalne sposobnosti.....	12
4.4. Kognitivne (intelektualne) sposobnosti.....	13
4.5. Konativne sposobnosti.....	13
4.6. Socijalni status.....	13

5. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DJECE

PREDŠKOLSKE DOBI.....	13
5.1. Igre za razvoj koordinacije.....	14
5.2. Igre za razvoj ravnoteže.....	15
5.3. Igre za razvoj gibljivosti.....	16
5.4. Igre za razvoj preciznosti.....	17
5.5. Igre za razvoj snage.....	18
5.6. Igre za razvoj brzine.....	19
5.7. Igre za razvoj izdržljivosti.....	21
5.8. Igre za razvoj agilnosti.....	22
6. ZAKLJUČAK.....	24

LITERATURA

Sažetak

Igra je ujedno i jednostavna i složena dječja aktivnost koja pozitivno utječe na djetetov cjelokupan rast i razvoj. U ovom radu detaljno se opisuje zašto su igra i tjelesni razvoj toliko važni u životu svakog djeteta. Kako bi se dijete uredno razvijalo potrebno je zadovoljiti sve njegove potrebe, pa tako i potrebe kao što su igra i kretanje. U radu se temeljito opisuju sva antropološka obilježja koja se razvijaju i tijekom igre a to su: antropometrijske značajke, motoričke, funkcionalne, kognitivne sposobnosti, konativne osobine te socijalni status. Posebna pažnja se pridodaje motoričkim sposobnostima koja se povezuju s kineziološkim igrama te se daju primjeri igara koje odgovaraju određenoj vrsti motoričkih sposobnosti na koju se utječe tijekom izvođenja, što je ujedno i cilj ovog rada. Vrlo je bitno da je igra primjerena dječjoj dobi, interesima i mogućnostima jer djeca na taj način postaju svjesniji sebe, svijeta oko sebe, jačaju samopouzdanje te mu pruža osjećaj ugone i zadovoljstva.

Ključne riječi: igra, razvoj djeteta, kineziološka igra, motoričke sposobnosti

Summary

The play is at the same time simple and complex child's activity that affect positively the child's overall growth and development. In this paper it is described in detail why are the play and physical development so important in every child's life. In order for the child to develop properly, it is necessary to satisfy all his needs, including needs such as play and movement. The paper thoroughly describes all antropological features that develop during the play, and those are: antropometric features, motor, functional, cognitive abilities, conative properties and social status. Special attention is paid to the motor abilities associated with kinesiological play and examples of games that correspond to a certain type of motor skills that are affected during the performance are given, which is also the goal of this paper. It is very important that the play is appropriate for children's age, interests and abilities, because in this way children become more aware of themselves, the world around them, strenghten self-confidence and it gives them a sense of comfort and satisfaction.

Key words: play, child development, kinesiological play, motor abilities

1. UVOD

Igra je iznimno važna za dječji tjelesni razvoj jer dijete pokreće svoje tijelo tijekom igre u različitim koordinacijama, postaje svjesno prostora oko sebe, ali i svojih mogućnosti. Ako je kod djeteta dobro razvijen senzo-motorički proces, lakše će ubuduće svladati socijalne i mentalne vještine koje su bitne za složenije oblike učenja (Lazar, 2007).

Dijete od svojih prvih dana života aktivno živi i razvija sebe, istražujući uči, komunicira s djecom, ali i odraslima. Djetetov je organizam jako prilagodljiv i podložan je raznim promjenama, kako pozitivnim tako i negativnim. Zbog toga je vrlo bitno poznavati sva antropološka obilježja djece predškolske dobi (Neljak, 2009).

Motorička aktivnost djeteta se zasniva na filogenetskim i ontogenetskim obrascima pokreta i gibanja odnosno na urođene i neurođene obrasce. Djeci predškolske dobi trebaju se zadavati zadaci s različitim vrstama kretanja te igre koje utječu na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti. Sve sposobnosti, pa tako i motoričke se kod djece razvijaju integrirano, a ne pojedinačno. Dječja potreba za neprestanim kretanjem može se kroz pravilan izbor kinezioloških igara iskoristiti kako bi se razvijale sve djetetove sposobnosti te kako bi se učvršćivali mišići i razvijale moždane stanice (Neljak, 2009).

Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje najbitniji cilj općenito za dijete je osiguravanje njegove dobrobiti. Tu spadaju: obrazovna, socijalna i osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit. Osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit ističe da je važno biti zdrav, zadovoljan i osjećati se dobro uz razvoj motoričkih vještina i sposobnosti (MZOS, 2014).

2.VAŽNOST IGRE NA RAZVOJ DJETETA

Igra je osnova za djetetov cjelokupan razvoj jer uključuje njegovu mentalnu i tjelesnu angažiranost. Definicije igre mogu proizlaziti iz tri aspekta, a to su istraživačka i otvorena priroda igre, intrinzična, evolucijska i sinergijska priroda igre te razvojni aspekti igre. Prvi aspekt uključuje istraživačku i otvorenu prirodu igre koja je jako bitna za djetetov razvoj jer kroz igru dijete istražuje svijet i razvija praktične vještine. Važno je da okruženje bude poticajno za igru kako bi se dijete upustilo u istraživanje. Intrinzična, evolucijska i sinergijska priroda igre se vidi u elementu kreativnosti i nepredvidivosti jer se dijete upušta u igru zbog zabave, a ne nagrade. Razvojni aspekt igre uključuje predvidljivost igre, ali i dozu spontanosti u svakom stadiju ranog djetinjstva. Predvidljivost igre je povezana sa socijalnim, spoznajnim, jezičnim, kreativnim i tjelesnim razvojem u ranom djetinjstvu (Stegelin, 2007).

Dijete igru može samostalno osmisliti i organizirati prema vlastitim željama, stoga je igra za dijete jako dragocjena. Dijete ulazi u igru dobrovoljno jer se osjeća sigurno i zaštićeno. Kroz igru zadovoljava potrebu za druženjem s drugima, samo odlučuje o pravilima, jača samopouzdanje i oslobađa se frustracija (Rajić, Petrović-Sočo, 2015).

Igra je zapravo najbolje vježbanje i prihvatljivo je ujedno djeci i odraslima. Dijete ima urođenu motiviranost vježbanju u igri te traje sve dok je ona djetetu ugodna. Jedan od bitnih ciljeva igre je kretanje. Dijete koje ima razvijene motorne sposobnosti, više će se uključivati u različite igre sa svojim vršnjacima i igračkama. Na taj način će lakše komunicirati s drugima i razvijati samopoštovanje. S druge strane, ako dijete nema dovoljno razvijene motorne sposobnosti, s vremenom će se povući iz grupe vršnjaka i prestati se družiti (Vučinić, 2001).

Matejić u knjizi Marine Duran pod nazivom Dijete i igra (2003) ističe da igra posjeduje vlastite izvore motivacije, u njoj je proces važniji od ishoda akcije, sredstva dominiraju nad ciljevima te je karakteristična odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka. Također, igra dijete oslobađa od napetosti i regulira fizički, socijalno-emocionalni i spoznajni razvoj. Igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa, a to znači da se javlja u stanju kada je umjerena psihička tenzija i u odsutnosti neodložnih bioloških i socijalnih prijetnji.

Postoje trajne komponente za strukturu igara, a to su: pravila (opća, specifična i osnovna), tipovi odvijanja igre (linearni tip s utvrđenim redoslijedom prema principu „zatim“, razgranati s utvrđenim redoslijedom prema principu „ako da onda“ i razgranati bez fiksiranog redoslijeda), propisana igrovna interakcija (odnosi među pojedincima, odnos između

centralnog igrača i ostalih i odnos između igrovnih grupa), simbolička komponenta (simboli u funkciji reprezentiranja, „mrtve simbole“ i nesvjesne simbole), započinjanje igre (direktni ili igrovni poziv, formalizirano i neformalizirano dijeljenje uloga) i kraj igre (poznati i neizvjesni ishod) (Duran, 2003).

2.1.KATEGORIJE IGRE

Cjelokupna igrovna raznolikost svrstava se u tri kategorije, a to su funkcionalna igra, simbolička igra i igra s pravilima (Duran, 2003).

Funkcionalna igra podrazumijeva igru novim funkcijama koje u djetetu sazrijevaju, a to su motoričke, perceptivne i osjetne funkcije. Dijete kroz takvu igru ispituje svoje funkcije, ali i osobitosti objekta (Duran, 2003). Funkcionalna igra je pokazatelj djetetovog stupnja razvoja senzoričko-motorne inteligencije. Takva igra utječe na razvoj preciznosti pokreta, spretnosti, vizualno-motorne koordinacije, ali i na umne sposobnosti (Salajpal, 2012).

Simbolička igra kako kaže Piaget u knjizi Marine Duran Dijete i igra (2003) odgovara predoperacionalnom mišljenju. Simbolička igra se manifestira na način da djeca reprezentiraju stvarnost. Postoje individualni simboli i individualne reprezentacije kod djece. Individualni simboli kao što su mentalne slike i simbolički objekti javljaju se tijekom individualnog razvoja. Simboli su jako bitni i oni su zapravo osnova za komunikaciju s okolinom i za razvoj socijalnih simbola (Duran, 2003). Simbolička igra utječe na socijalizaciju djeteta, kontrolu njegova ponašanja, ali i pomaže podvrgavanju pravilima i usvajanju uloga. Neki od primjera simboličkih igara su igre trgovine, igre prodaje lončića i igre obiteljskih i društvenih uloga (Salajpal, 2012).

U igri s pravilima, kao i u funkcionalnoj i simboličkoj igri, prevladava asimilacija realnosti. U njoj postoje pravila, disciplina, fair play i kodeks časti. U igre s pravilima se ubrajaju po Piagetu igre sa senzomotoričkim ili intelektualnim kombinacijama. Igre sa senzomotoričkim kombinacijama su primjerice loptanje, trke i špekulacije, a igre s intelektualnim kombinacijama primjerice šah i karte. Na taj način se pojedinci natječu jer bi u suprotnom igra bila beskorisna (Duran, 2003). Većinom se ovakve igre odnose na gotova pravila koja se prenose od starijih generacija na mlađe, ali nekad djeca sama u toku igre znaju osmisliti vlastita pravila (Mahmutović, 2013).

2.2. KINEZIOLOŠKE IGRE I VRSTE

Kineziološke igre u tjelesnom razvoju djece pozitivno utječu na mnogobrojne morfološke i funkcionalne sposobnosti. Kod predškolske djece kineziološke igre su najčešće povezane s verbalnim izražavanjem, stoga su pokret i govor povezani u igri jednako kao i govor i glazba, ili pjevanje glazba i pokret. U raznim igrama su kineziološki i nekineziološki sadržaji spojeni, ali u svima u kojima prevladava pokret i kretanje, nazivaju se kineziološke igre. Dječje igre su različite prema sadržaju i funkciji, ali sve one povezuju motoričke, funkcionalne sposobnosti, razvoj osjetila, intelekta, mašte, govora, znanja, razvoj emocija, pažnje i estetskog doživljavanja. Zbog toga se kineziološke igre dijele prema kronološkoj dobi djeteta i prema njihovom pojavljivanju u predškolskom odgoju (Neljak, 2009).

Postoji pet tipova kinezioloških igara, a to su: biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima te igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009).

Biotičke ili spontane igre se pojavljuju kod djece sa nekoliko mjeseci života do kraja druge godine. Djeca se spontano igraju tako što tresu zvečkom, skaču gore-dolje, guraju loptu u krevetiću, bacaju predmete na pod i slično. Zato treba djeci osigurati dovoljno igračkica koje će poticati dječju igru i znatiželju te će jednostavnim ponavljajućim mišićnim pokretima se spontano igrati (Neljak, 2009).

Igre pretvaranja se pojavljuju od druge pa sve do četvrte ili pete godine. Djeca na taj način razvijaju svoju kreativnost, rješavaju probleme, ali i uče kako se uživjeti u neku drugu osobnost. Postoje tri elementa kod ovakvih igara, a to su: zaplet, uloge i raznovrsna pomagala. Bitno je da odrasli imaju razumijevanja za ovakvu igru te da ne uvjeravaju dijete da su neke stvari nemoguće ili da ne postoje. Dijete kroz igru pretvaranja otkriva svoje osjećaje, priča o problemima, brigama, ali i svojem viđenju svijeta, pošto je predškolskom djetetu teško riječima opisati neku situaciju ili osjećaje. Igre pretvaranja pred kraj vrtičkog uzrasta postaju igre sa spontano dodijeljenim ulogama. Postoje različite uloge, a djeca ih sama biraju (Neljak, 2009).

Igre stvaranja prevladavaju od treće godine pa sve kroz ranu školsku dob. Djeca barataju različitim predmetima s namjerom da nešto stvore. To su primjerice gradnje kule od kocaka, izrada figurica od plastelina, kule od pijeska i slično. Najčešće je ovakva igra kod

predškolskog djeteta pojedinačna, ali sa sazrijevanjem prelazi u igru u dvojkama ili trojkama. U ovoj igri također mogu sudjelovati i odrasle osobe, ali je bitno da ne preuzimaju inicijativu u igri (Neljak, 2009).

Igre s jednostavnim pravilima se javljaju kod djece u dobi nakon pete godine. To su igre s unaprijed određenim pravilima kao što su igre skrivača, školice i slično. Djeca uče kako poštovati pravila, kako se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom. Može biti natjecateljska, ali može biti i suradnička gdje djeca uče surađivati, ustrajati i dijeliti s drugima (Neljak, 2009).

Igre sa složenim pravilima djecu interesiraju pred polazak u školu. Ovakve igre poput igara s kartama, graničara i društvenih igara pridonose moralnom razvoju djece jer zahtijevaju da se djeca strogo pridržavaju pravila. Neka djeca biraju bavljenje sportom umjesto složenijih igara (Neljak, 2009).

3. VAŽNOST I SVRHA FIZIČKOG ODGOJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Fizički odgoj je dio općeg odgoja i jako je bitna karika u općem sustavu fizičkog odgoja i iznimno je važan u predškolsko doba. Djetetu je kretanje potrebno za rast i razvoj jer se na taj način i u to doba razvijaju koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Također kretanje utječe na pojačan rad organa za disanje, dižete diše dublje te se tako povećava izmjena tvari (Ivanković, 1982).

„Briga za zdravlje djece i njihov normalan fizički razvoj priznata je i kao jedna od najvažnijih zadaća odgoja djeteta predškolske dobi“ (Ivanković, 1982; str. 9).

Isto tako, fizički odgoj razvija u dječjem organizmu sposobnost da se obrani od štetnih vanjskih utjecaja. Za to je potrebna valjana prehrana, osigurani higijenski uvjeti i navike te pravilan raspored vremena. Uz to, predškolska djeca trebaju jačati organizam i prirodnim čimbenicima kao što su sunce, voda, zrak i tjelovježba. Dakle, iz ovog svega proizlazi da su glavne zadaće fizičkog odgoja osigurati povoljne uvjete za pravilan rast i razvoj te učvršćivanje dječjeg zdravlja, ojačati dječji organizam, naučiti djecu da razvijaju spretnost i sigurnost, jačaju volju i karakter te vladaju svojim pokretima, a uz to da razvijaju kulturne navike i ljubav za čistoću i red (Ivanković, 1982).

Tjelesni razvoj je osnova urednog intelektualnog i socio-emocionalnog razvoja, a svi zajedno su prijeko potrebni za dječji rast i razvoj. Motoriku dijelimo na krupnu i sitnu. U krupnu motoriku spadaju osnovni pokreti (puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, poskakivanje,

penjanje i preskakivanje), održavanje ravnoteže i baratanje predmetima, a sitna motorika podrazumijeva usavršavanje korištenja prstiju i šake (Lazar, 2007).

3.1. RAZVOJ MOTORIKE KOD DJECE

Razvoj motorike kod predškolske djece se odvija u sedam faza, a to su: faza refleksne aktivnosti, faza spontanih pokreta, faza osnovnih pokreta i kretnji, faza osnovne senzomotorike, faza osnovnih gibanja, faza preciznije senzomotorike i faza lateralizacije (Neljak, 2009).

Urođene refleksne aktivnosti i spontani pokreti se pojavljuju već kod novorođenčeta. Refleksne aktivnosti podrazumijevaju radnje koje su neophodne za život, primjerice kihanje, sisanje, kašljanje i slično. Spontani pokreti su posljedica razvoja percepcije i osjetila, a u njih se ubrajaju trzanje, mahanje, guranje, privlačenje i ritanje (Neljak, 2009).

Poslije četvrtog mjeseca pojavljuju se osnovni pokreti i kretnje te osnovna senzomotorika. U osnovne pokrete se ubrajaju pokretanje glave, trupa, prevrtanje s prsa na leđa, sjedenje, stajanje, a osnovna senzomotorika podrazumijeva prva hvatanja predmeta prstima. Kroz prvih šest mjeseci djetetova života pojavljuje se puzanje kao jedino gibanje (Neljak, 2009).

Od šestog mjeseca te sve do početka druge godine života djeca započinju biotički izvoditi osnovna gibanja: puzanje, trčanje, skakanje, penjanje, bacanje, hvatanje i slično. Tijekom godina dolazi do naprednijeg usavršavanja i stabilizacije pokreta i gibanja te su one temelj učenja ontogenetskih motoričkih znanja (Neljak, 2009).

Faza preciznije senzomotorike počinje u petoj godini života, a završava u desetoj. U ovoj fazi gibanja su najmanje filogenetski uvjetovana, stoga se razvoj temelji na motoričkim gibanjima koja se uče od nulte razine jer su ontogenetski uvjetovana (Neljak, 2009).

Faza lateralizacije se odvija u šestoj i sedmoj godini života, a karakterizira ju lijevaštvo ili dešnjaštvo kod djece (Neljak, 2009).

Tablica 1. Postupnost razvoja senzomotorike (Furlan, I., Dimond, M., modificirano Neljak, B. 2009.)

3-4 GODINE	4-5 GODINA	5-6/7 GODINA
gradi toranj od 9 malih kocaka	reže papir ravnim potezima	izrezuje jednostavne oblike
ponavlja crtež križa	reže papir po crti	precrtava trokut
oblikuje predmete od gline i plastelina	precrtava kvadrat	čitko piše svoje ime
Upotrebljava obje ruke za jednostavne aktivnosti (skidanje poklopca sa staklenke i sl.)	piše nekoliko velikih slova	prepisuje brojeve od 1 do 10
gradi pješčane kule	crta jednostavne i prepoznatljive slike	određuje se kao ljevak ili dešnjak
slijedi crtež šablone	pravilno lijepi	olovku drži kao odrasli
može prerezati papir	pravi građevine od lego kocaka	boja unutar crta
		crta čovjeka (shematski u geometrijskom obliku

Ontogenetski uvjetovana motorička gibanja ubrajaju kineziološki prilagođena biotička i jednostavnija kineziološka motorička gibanja. Za njih su potrebni pokazivanje, opisivanje te po potrebi pomaganja pri učenju dok se motoričko znanje ne stabilizira. Ovakvo učenje zahtjeva djetetovu zrelost kako bi učenje bilo što učinkovitije (Neljak, 2009).

Tablica 2. Kineziološki prilagođena biotička i jendostavnija kineziološka motorička znanja (Furlan, I., Diamond, M., modificirao Neljak, B., 2009.)

3-4 GODINE	4-5 GODINA	5-6/7 GODINA
saskače sunožno s najniže stepenice	jednom rukom baca loptu prema osobi udaljenost 1,5-2 metra	hoda po gredi
spušta se niz tobogan bez pomoći	hvata tenisku lopticu dodanu s udaljenosti od 0,5-1 metra	samostalno se ljulja na ljuljački
koluta se naprijed	započinje voziti bicikl	sunožno može preskočiti preko vijače
upravlja triciklom i okreće pedale	hvata loptu koja mu je lagano upućena iz blizine	započinje povezivati dva motorička znanja(hvatanje lopte, vođenje lopte)
		vozi bicikl pravocrtno ili već upravlja biciklom
		„zna“ klizati
		„zna“ skijati

4. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

„Antropološkim obilježjima ili značajkama smatraju se organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti te motoričkih informacija i njihovi međusobni odnos. U antropološka obilježja ubrajaju se antropometrijske ili morfološke značajke, motoričke, funkcionalne, kognitivne (spoznajne) sposobnosti, konativne osobine ili osobine ličnosti te socijalni status“ (Findak, 2003., str. 217).

4.1. Antropometrijske ili morfološke karakteristike

Antropometrijske karakteristike se odnose na građu tijela, promjenjive su tijekom rasta i razvoja te su pod utjecajem unutarnjih (endogenih) ili vanjskih (egzogenih) čimbenika.

Unutarnji čimbenici su genetski, vezani su za spol i endokrini sustav ili sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem koji sudjeluju u regulaciji rasta i razvoja, reprodukciji i metabolizmu. Vanjski čimbenici su prehrambeni, razina tjelesne aktivnosti, socioekonomski i psihološki te klima. Postoje četiri latentne morfološke dimenzije, a to su lonitudinalna, transverzalna dimenzionalnost skeleta, volumen i masa tijela i potkožno masno tkivo. Za to je bitno pratiti antropometrijske mjere djece u koje se ubrajaju visina, masa tijela, opseg podlaktice i kožni nabor nadlaktice (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti su odgovorne za učinkovitost kretanja te sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka. Dijelimo ih na primarne i sekundarne. U primarne se ubrajaju koordinacija, brzina, preciznost, ravnoteža, snaga, gibljivost, izdržljivost i agilnost, a sekundarne nam služe za regulaciju kretanja i za sposobnost regulacije energije. Neke su sposobnosti više ili manje urođene. Na određene sposobnosti možemo više utjecati nego na druge, a to ovisi o koeficijentu urođenosti, spolu i životnoj dobi (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2.1. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost koja se odnosi na učinkovito izvođenje kompleksne strukture kretanja. Koeficijent urođenosti je jako visok, a najbolji rezultati se postižu do šeste godine. Na koordinaciju se može utjecati tako što će se učiti nove, raznolike kretnje ili izvoditi poznate kretnje u izmijenjenim uvjetima. Može se provjeravati različitim poligonskim testovima koja sadrže okrete, trčanja unazad, penjanje po ljestvama, ubacivanje lopte u neki prostor, provlačenje ispod klupice i slično. Koordinacija se ističe u sportovima koji imaju polistrukturalne i kompleksne kretnje kao što su gimnastika, akrobatika, umjetničko klizanje, borilački sportovi i tako dalje (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2.2 Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost održavanja željenog položaja tijela, a razlikuju se dva pojavna oblika, a to su sposobnost održavanja ravnotežnog položaja i sposobnosti uspostavljanja ravnotežnog položaja. Sposobnost održavanja ravnotežnog položaja se odnosi na brzo oblikovanje gibanja koja osiguravaju stabilan stav u ravnotežnom položaju. Sposobnost uspostavljanja ravnotežnog položaja je sposobnost što bržeg zauzimanja položaja koji je stabilan. Receptor za percipiranje vlastitog položaja u prostoru je vestibularni aparat koji je smješten u labirintu unutrašnjeg uha, a služi za rotaciju tijela, ubrzanje, usporenje i za smjer djelovanja sile teže. Za njezin razvoj je potrebno stalno ponavljati određene radnje, a primjeri testa u njezinoj procjeni su stajanje na jednoj nozi na klupici s otvorenim očima ili stajanje na dvije noge na klupici sa zatvorenim očima. Sportovi koji u tome pomažu i u kojima je najzastupljenija su sportska gimnastika, jedrenje na dasci, skateboarding, akrobatika (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2.3 Gibljivost

Gibljivost je sposobnost koja ima niski koeficijent urođenosti, a očituje se u izvođenju maksimalne amplitude pokreta u zglobu ili nizu zglobova kralježnice. Uvjetovana je građom zglobnih tijela, elastičnošću ligamenata, mišića i tetiva. Ovisi o spolu, dobi, ali i temperaturi tijela i prostorije. Najveći utjecaj na gibljivost je od pete godine kada je dječji lokomotorni sustav još u razvoju. Metode za razvoj gibljivosti su oblici istezanja i to statički i dinamički. Statički je takozvani stretching koji se izvodi do praga boli i u maksimalnoj amplitudi se zadržava dvadeset sekundi, a dinamički je takozvani klasični gdje izvode pokreti maksimalne amplitude. Gibljivost se može provjeravati testovima kao što su pretklon u sjedeće raznožnom položaju, duboki pretklon iz uspravnog stava i tako dalje. Sportovi kod kojih prevladava gibljivost su balet, sportska i ritmička gimnastika (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2.4. Preciznost

Preciznost je sposobnost za koji je zaslužan živčani sustav kako bi se pogodio određeni cilj koji može biti dinamičan ili statičan. Za to je potreban dobar osjećaj cilja, procjena i kontrola gibanja na putu i vrijeme koncentracije. Može se provjeravati testovima kao što je gađanje horizontalnog cilja rukom i gađanje vertikalnog cilja nogom. Za razvoj

preciznosti bitno je ponavljati motoričke zadatke koji su namijenjeni razvoju preciznosti prvo u jednostavnijim, a zatim u složenijim uvjetima. Primjeri sportskih aktivnosti u kojima je preciznost zastupljena su streljaštvo, pikado i mačevalaštvo (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014). Ova sposobnost ima visoki koeficijent urođenosti, ali moguće ju je razvijati dugotrajnim vježbanjem i brojnim ponavljanjima (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999).

4.2.5. Snaga

Snaga se odnosi na sposobnost u kojoj se učinkovito iskorištava mišićna sila i bitna je za svladavanje različitih otpora. Ima mali koeficijent urođenosti, što znači da se na nju može utjecati (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014). Dijeli se na akcionu i topološku snagu. Akciona se dalje dijeli na eksplozivnu, repetitivnu i statičku snagu. S druge strane topološki se dijeli na snagu ruku i ramenog pojasa, snagu trupa i snagu nogu (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999). Eksplozivna snaga podrazumijeva sposobnost maksimalnog ubrzanja vlastitog tijela ili predmeta te ona ima visoki stupanj urođenosti. S njezinim razvojem je najbolje započeti oko sedme godine, a mjerni instrument koji se koristi za procjenjivanje je skok u dalj iz mjesta (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

Repetitivna snaga podrazumijeva dugotrajan rad u kojem je potrebno svladati neko vanjsko opterećenje. Koeficijent njene urođenosti je nizak i moguće je na nju utjecati tijekom cijelog života. Ona se testira aktivnostima kao što su zgibovi, sklekovi i čučnjevi (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014). Postoje dvije podvrste, a to su apsolutna repetitivna snaga u kojoj se svladava vanjsko opterećenje i relativna repetitivna snaga u kojoj se svladava vlastita težina (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999). Statička snaga odnosi se na zadržavanje željenog stava pomoću mišićne kontrakcije. Ima mali koeficijent urođenosti, a mjerni instrument za procjenu je statička snaga ruku i ramenog pojasa (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.2.6. Brzina

Brzina je sposobnost koju određuje brzo izvođenje jednog ili više pokreta kojim se svladava što dulji put u što kraćem vremenu. Na nju se ne može puno utjecati jer je urođena. Testovi brzine koji se primjenjuju kod procjene su kratki sprintevi iz letećeg starta i oblici

taping testa (rukom i nogom) (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014). Postoje tri vrste brzine, a to su brzina reakcije, brzina pojedinačnog pokreta i frekvencija pokreta (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999).

4.2.7. Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost da se održava rad određenog intenziteta što dulje vremena, a da se ne smanji efikasnost. Koeficijent izdržljivosti je nizak, stoga se na ovu sposobnost može utjecati. Bitan je za zdravstveno stanje čovjeka zbog održavanja radne sposobnosti, emocionalne kvalitete života i prevencije srčanih oboljenja (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014). Poznate su lokalna izdržljivost, koja je ograničena na pojedine skupine mišića i opća izdržljivost koja podrazumijeva cijeli ljudski organizam (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999).

4.2.8. Agilnost

Agilnost je sposobnost efikasnog mijenjanja pravca kretanja cijelog tijela. Ona ovisi o brzini frekvencije pokreta, eksplozivnoj snazi i o brzini. Ovu sposobnost možemo razvijati brzom promjenom pravca kretanja u ograničenom prostoru (Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot, 1999).

4.3. Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti podrazumijevaju sposobnost regulacije te koordinacije funkcija organskih sustava. Energija je jako bitna za rad mišića, a dobiva se unosom hranjivih tvari, kisika i tekućine u organizam. Postoje anaerobni i aerobni energetske kapacitet. Anaerobni je povezan s kratkotrajnim aktivnostima visokog intenziteta kao što su bacanja, skokovi i sprintevi u kojoj se energija oslobađa iz već uskladištenih izvora te za nju nije potreban kisik. S druge strane je aerobni energetske kapacitet koji uz prisustvo kisika oslobađa veliku količinu energije u mirovanju te pri aktivnosti dužeg trajanja primjerice biciklizam, trčanje na duge staze i veslanje (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.4. Kognitivne (intelektualne) sposobnosti

Kognitivne sposobnosti su povezane s emocionalnim i motivacijskim funkcijama, ali i strukturom ličnosti te se oni zajedno prilagođavaju uvjetima za postizanje efikasnosti u određenoj aktivnosti. Glavne karakteristike su kompleksnost zadatka, ritmička cjelina zadatka, pokreti u zadatku i korištenje dominantne i nedominantne strane mozga (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.5. Konativne sposobnosti

Konativne sposobnosti se odnose na osobine ličnosti te postoje razni konativni regulatori koji pomažu adaptaciji osobe na vanjske ili unutarnje uvjete i okolinu. Regulator obrane je bitan u situacijama kada postoji fizičko ili psihičko potencijalno ugrožavanje pojedinca. Regulator napada je osjetljiv na situacije kada se nešto ne odvija po očekivanom planu. Regulator organskih funkcija je potreban za skladno odvijanje osnovnih životnih procesa. Regulator aktiviteta brine o stanju budnosti i mijenja se od najdubljeg sna do najveće uključenosti cijelog živčanog sustava. Regulator cjeline ličnosti usklađuje motoričke, konativne i kognitivne funkcije. Regulator socijalnih odnosa je potreban za usklađivanje ponašanja čovjeka sa normama, zahtjevima i običajima cijele sredine (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

4.6. Socijalni status

Bartoluci u priručniku za studente Osnove kineziologije autora Breslauera, Hublina i Zegnala Kuretića (2014) kaže kako tjelesno vježbanje može pozitivno utjecati na dijete i njegovu socijalizaciju tako što stječe samopouzdanje i sigurnost, samostalnost, razvoj samopoštovanja, upornost, disciplinu i sigurnost u komunikaciji s okolinom.

5. PRIMJERI IGARA ZA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Kroz igru djeca uče o sebi, drugima i svijetu koji ih okružuje. Igre djeci trebaju odgovarati po tematici, organizaciji te motorici. Uz to je bitno i da djeca imaju dovoljno vremena za igru kako bi bila dio njihova svakodnevnog života. Djetetova aktivnost u bilo kojoj igri, a posebice u kineziološkim igrama, pridonosi djetetovom razvoju i razvoju njegove ličnosti. Stoga, primjere nekih igara možemo razvrstati po motoričkim sposobnostima (Neljak, 2009).

5.1. Igre za razvoj koordinacije

„Skoči i uhvati“- Djeca se podijele u grupe po četvero. Dvoje djece okreću vijaču, jedno dijete skače, a četvrto dijete nježno dobacuje loptu. Skakač pokušava uhvatiti loptu dok skače. Bacač loptu baca pet puta te ako skakač uhvati loptu tri ili četiri puta, njihova grupa dobiva jedan bod. Poslije svakog hvatanja lopte skakač mora barem još jedan skok napraviti kako bi se bod računao. Ukoliko skakač uhvati pet puta loptu, grupa dobiva dva boda. Poslije se izmjenjuju uloge te svi moraju proći kroz sve pozicije. U ovoj igri se izvodi više zadataka istovremeno (hvatanje i skakanje) te se na taj način razvija kod djece koordinacija oko-ruka (Dienstmann, 2015).

„Aktivnosti iz knjige“- Djeci se čita priča te nakon svakog dijela koji opisuje neku radnju se zastane. Djeca zatim odglume ono što su čuli koordinirajući svoje pokrete. Nakon toga djeca slušaju dalje te onda ponovo izvode pokrete koji opisuju taj dio. Djeca u ovoj igri imaju potpunu slobodu kretanja te im je potrebna koncentracija i pažnja za vrijeme čitanja priče. U ovoj igri se razvijaju lokomotorni pokreti, kinestetika te opća koordinacija (Dienstmann, 2015).

„Lopta u zraku“- Ovu igru sva djeca igraju zajedno. Loptu za plažu moraju što dulje zadržati u zraku uz brojanje svaki put kada ju netko udari. Loptu mogu udariti bilo kojim dijelom tijela, a kada padne na pod neko ju dijete podigne te se broji ispočetka. Ova igra potiče razvoj koordinacije oko-ruka jer djeca moraju pratiti kome lopta ide te paziti da ne padne na pod tako što će ju jednim dijelom tijela udariti (Dienstmann, 2015).

„Pogodi po opipu“- Jednom djetetu zavežu se oči dok stoji u sredini kruga, a ostala djeca se nalaze oko njega i šetaju u kolu te zajedno pjevaju:

„Mali Ivo kolo vodi,
Kolo vodi, nas ne gleda
Tko na čije mjesto sjeda.
Hajde, Ivo, ded' pogodi
Tko će sad da kolo vodi.“

Djeca zatim stanu te dijete koje ima povez preko očiju priđe nekom djetetu i pokušava opipom pogoditi tko je to. Pogađa tri puta, a ako ne pogodi opet mora stati u sredinu te se igra zatim ponavlja. Dijete mora koordinirati svoje tijelo i hod do drugog djeteta te pogoditi tko je to pomoću opipa. Zbog toga ova igra služi za razvoj koordinacije (Ivanković, 1982).

„*Žmireći staviti loptu u обруч*“ - Djeca su raspoređena u kolone. Na udaljenosti od svake kolone na 8 do 10 metara se nalazi обруч. Prvi iz kolona na određeni znak zavezanih očiju nosi loptu u ruci te kada pretpostave da su došli do обруча spuste loptu. Ono dijete koje je uspjelo staviti loptu u обруч ili dijete koje je položilo loptu najbliže обручу osvaja bod za svoju ekipu. Pobjednik je ona ekipa koja ima najviše bodova. Ova igra služi za razvoj koordinacije jer djeca na taj način upravljaju vlastitim tijelom te zavezanih očiju pokušavaju doći do обруча i položiti loptu što bliže обручу ili u njega (Neljak, 2009).

5.2. Igre za razvoj ravnoteže

„*Ravnoteža za zagrijavanje*“ - Djeca se kreću po prostoru tako što trče, skaču, plešu, hodaju te na znak moraju zauzeti jedan od ravnotežnih položaja te će se „zalediti“ tako što će se zaustaviti na jednoj nozi, na jednoj nozi dok ruka dodiruje pod, na oba koljena, na jednoj peti, u čučnju, u mostu i tako dalje. Poslije svakog zaustavljanja u nekom od položaja mijenja se kretanje koje djeca izvode do sljedećeg signala. Djeca kroz ovu igru usavršavaju vještinu prijelaza iz dinamičke ravnoteže u statičku (Dienstmann, 2015).

„*Tačke*“ - Djeca se podijele u parove. Jedno dijete se nalazi u položaju za guranje, a drugi drži njegove noge dignute te mu tako daje mogućnost da hoda na rukama. Za ovu igru nisu potrebni rekviziti, a igra je vrlo jednostavna. U ovoj igri djeca uživaju, a nekad sama organiziraju utrke. Kroz ovu igru djeca usavršavaju održavanje ravnoteže i lokomociju (Dienstmann, 2015).

„*Drveće se njiše*“ - Izaberu se četiri lovca koji predstavljaju po jedan vjetar (sjeverni, južni, zapadni i istočni). Svaki lovac je označen pregačicom. Ostala djeca predstavljaju drveće te svaki od njih zauzme neko mjesto tako što stane u obruč i ljulja se s pete na prste. Drveće se stalno ljulja dok su u obručima, ali kad odluče mogu izazvati vjetar tako što će trčati od jednog do drugog obruča. Ako je uhvaćeno drvo ono postaje oboreno drvo te sjeda, a može ga spasiti drugo drvo dodirrom po glavi. Također vjetar može uloviti drvo koje se ne ljulja. Ova igra je bitna jer sam koncept hodanja prsti-peta je važan za ravnotežu cijelog tijela, kralježnice i za dotok krvi u mozak (Dienstmann, 2015).

„*Pomiriši stopalo*“ - Izaberu se po četiri lovca koji nose pregačice dok su ostala djeca raštrkana. Kada je neko dijete uhvaćeno, ono mora stati na mjestu, uhvatiti jedno stopalo i prinijeti ga nosu. Moraju tako stajati tri sekunde te onda mogu opet slobodno trčati. Nakon nekog vremena lovci se mijenjaju. Ova aktivnost pomaže u održavanju ravnoteže, a postoji varijanta igre u kojoj se povećavaju sekunde stajanja u ravnotežnom položaju tako što će dijete koje je prvo uhvaćeno stajati tri sekunde, ono koje je uhvaćeno drugi put četiri sekunde, treći put pet sekundi, a četvrti put svako stopalo po tri sekunde (Dienstmann, 2015).

„*Kipovi*“ - Djeca su podijeljena u grupe. Grupe izvode nepomične kipove tako što svako dijete u skupini mora biti povezan s najmanje jednim članom grupe dok održavaju ravnotežu. Ova aktivnost pomaže razviti stabilnost, a dobra je i za razvoj kreativnosti i mašte kod djece (Dienstmann, 2015).

5.3. Igre za razvoj gibljivosti

„*Šest jaja*“ - Podijele se djeca u tri grupe te svaka stoji u krugu. Djeca bacaju jedan drugom jaje odnosno loptu preko reda i brzo. Ako lopta ispadne cijela grupa radi skok u raskorak. Kada lopta ispadne drugi put, rade dva skoka u raskorak te tako sve do šest, kada razbiju pola tuceta jaja. Nakon šest skoka u raskorak formiraju vlakić te uz neku pjesmicu traže jaja. Kada se grupa vrati na svoje mjesto igra započinje ispočetka. Djeca skokom u raskorak utječu na gibljivost cijelog tijela te se pospješuje razvoj mišića ruku i nogu (Dienstmann, 2015).

„*Ludi strojevi*“ - Djeca se rasporede u grupe po četvero te se grupe moraju kretati kao strojevi tako što će izmisliti neke nove ili oponašati one koje su već vidjeli. Svako dijete mora biti povezano s drugim djetetom. Kroz ovu igru se potiče dječja mašta i kreativnost, a ujedno i

gibljivost mišića cijelog tijela jer djeca moraju osmisliti raznolike pokrete kako bi uskladili kretanje svog stroja (Dienstmann, 2015).

„*Kotrljanje lopte*“ - Djeca se postavljaju u više kolona te stanu u raskoračan stav. Prvi u koloni ima loptu koju na znak kotrlja između svojih nogu drugome i tako sve dok lopta ne stigne do posljednjega. Kada posljednji uzme loptu, diže se i trči vijugavo kroz kolonu dok ne stigne na čelo kolone. Zatim on stane u raskoračan stav i dodaje loptu. Pobjednik je ona kolona koja se prva izreda. Djeca zadržavaju u ovoj igri raskoračan stav te se saginju kako bi kroz noge otkotrljali loptu i zbog toga je ova igra povoljna za razvoj motoričke sposobnosti gibljivosti (Ivanković, 1982).

„*Auto izlazi iz garaže*“ - Djeca su raspoređena u krugu te imaju raširene noge. Odgajateljica se nalazi na sredini kruga koja drži veliku loptu i govori: „Tu-tu auto izlazi iz garaže.“ Nakon izgovorene rečenice otkotrlja loptu nekom djetetu. Raširene noge predstavljaju garažu, a ujedno ta igra utječe na gibljivost nogu. Dijete izgovara: „Tu-tu!“ , otkotrlja loptu natrag odgojiteljici i zatvara vrata „garaže“ odnosno skuplja noge. Odgojiteljica tako nastavlja kotrljati loptu sve do posljednjeg djeteta (Neljak, 2009).

„*U kuću*“ - Djeca se nalaze u dva kruga. Djeca koja su u unutarnjem krugu stanu u raskoračan stav, a djeca koja se nalaze u vanjskom krugu predstavljaju pse koji trče oko unutarnjeg kruga. Kada psi čuju znak: „U kuću!“, moraju se brzo provući kroz noge djece u unutarnjem krugu. Zatim se zamijene tako da djeca koja su bili psi sada predstavljaju kuće i stanu u raskoračan stav koji utječe na motoričku sposobnost gibljivost (Neljak, 2009).

5.4. Igre za razvoj preciznosti

„*Pikule*“ - Djeca su raspoređena u grupama po tri ili četiri igrača te se igra izvodi na glatkoj zemljanoj površini. Djeca stoje iza linije i pokušavaju ubaciti pikulu u rupicu u zemlji. Izmjenjuju se dok igrač ne pogodi rupicu, ostala djeca nastavljaju igru sve dok ne ostane samo jedan. Zatim igra počinje ispočetka. Ova igra je dobra za razvoj preciznosti jer djeca nastoje gađati malu rupu u zemlji, a ujedno je dobra i za razvoj društvenih vještina (Dienstmann, 2015).

„*Jaja u košari*“ - Ova igra se igra na način da u sredini omeđenog kruga stoji košara, a djeca stoje izvan tog omeđenog kruga. Po podu su razbacane loptice te svako dijete uzima po jednu lopticu i pokušava s linije ubaciti u košaru. Djeci se mjeri vrijeme koliko im je potrebno

kako bi ubacili sve loptice u košaru. Igra služi za razvoj preciznosti jer djeca pokušavaju iz određene udaljenosti pogoditi i ubaciti lopticu u košaru (Dienstmann, 2015).

„*Miš*“ - Djeca stoje u krugu u raskoračnom stavu i dodiruju se prstima nogu i tako načine puno rupa. U sredini je dijete s velikom loptom koje predstavlja miša. Njemu je cilj brzim kotrljanjem propustiti loptu, odnosno miša kroz rupu i zbog toga ova igra služi za razvoj motoričke sposobnosti preciznosti. Ostala djeca u krugu nastoje spriječiti mišji izlazak tako što se saginju. Onaj koji propusti loptu, slijedeći mora stati u sredinu kruga (Ivanković, 1982).

„*Bacanje obruča*“ - Ova igra se odrađuje u parovima. Jedno dijete drži palicu, a drugi ima obruč napravljen od vrbove mladice. Djeca stanu jedan nasuprot drugom na određenoj udaljenosti. Jedno dijete baca obruč drugom djetetu tako što drži obruč palcem i kažiprstom te zamahne odozdo prema gore. Cilj je da dijete precizno baci obruč i zatakne na palicu koje drugo dijete drži (Ivanković, 1982).

„*Gađanje u broj*“ - Djeca su podijeljena u grupe po troje te imaju po jednu lopticu za tenis. Ispred njih na zidu je na udaljenosti od pet metara nalijepljeno deset papirnatih krugova te je u svakom upisan jedan broj od jedan do deset. Kada djeca pogode jedan krug dobiju onoliko bodova koliko piše u krugu. Svako dijete ima pravo gađati tri puta uzastopno. Cilj igre je biti što precizniji i pogoditi što veći broj. Pobjeđuje ona ekipa koja prikupi najviše bodova (Neljak, 2009).

5.5. Igre za razvoj snage

„*Ručnik odbojka*“ - Za ovu igru djeca se podijele u dvije grupe, a ta grupa se podijeli u parove. Svaki par dobije jedan ručnik koji im služi za prebacivanje lopte preko mreže. Svaki put kada jedan tim prebaci loptu preko mreže, drugi tim ju pokušava uhvatiti te ako uspije oba tima dobivaju po jedan bod. S onog mjesta s kojeg uhvate loptu moraju i prebaciti preko mreže natrag suparničkom timu. Ako lopta prođe ispod mreže, suparnički tim ponovo započinje igru. U slučaju da lopta padne na zemlju, igrači moraju uhvatiti loptu i ponovo prebaciti preko mreže. Ova igra služi za sinkronizaciju, suradnju te kontroliranje snage jer djeca moraju odrediti koliko im je snage potrebno kako bi uspješno prebacili loptu pomoću ručnika preko mreže (Dienstmann, 2015).

„*Dvoboj*“ - Dvije kolone igrača stanu jedna nasuprot drugoj na udaljenosti dužine ruke. Na određeni znak međusobno se počinju odbijati dlanom o dlan te pokušavaju jedan drugoga srušiti s obilježenog mjesta. Pobjednik je ona kolona koja sruši više protivničkih igrača. Ovakva igra služi za razvoj snage ruku i ramenog pojasa (Neljak, 2009).

„*Tko će jače*“ - Igra se izvodi na snijegu. Ispred svakog djeteta se nalaze saonice. Cilj im je što snažnije odgurnuti saonice prema naprijed. Kada se saonice zaustave, djeca tada mogu otići po njih. Pobjednik je ono dijete koje najdalje i najsnažnije odgurne svoje saonice (Neljak, 2009).

„*Osvajanje otoka*“ - Ova igra se također izvodi na snijegu gdje je nacrtano više krugova čiji je polumjer oko jednog metra. U svakom krugu se nalazi po dvoje djece koji su okrenuti leđima jedan prema drugome i drže se za ruke. Cilj ove igre je potiskivanjem izgurati protivnika iz kruga. Igra služi za razvoj snage jer i jedno i drugo dijete trebaju što snažnije potisnuti i uspjeti izgurati protivnika. Pobjednik je ono dijete koje u deset pokušaja više puta ostane unutar kruga (Neljak, 2009).

„*Potiskivanje iz kruga*“ - Dva igrača se nalaze u krugu polumjera oko dva metra te su okrenuti jedan prema drugom licem. Lijevu ruku stave protivniku na rame, a drugom rukom pridržavaju desnu nogu za gležanj. Na određeni znak trebaju jedan drugoga izbaciti iz kruga guranjem. Pobjednik je onaj koji bude snažniji i izdržljiviji te koji više puta uspije drugog izbaciti iz kruga (Neljak, 2009).

5.6. Igre za razvoj brzine

„*Jastreb i kvočka*“ - Kvočka je odgojiteljica, a djeca su pilići koji se rastrče i bježe po igralištu. Kada odgojiteljica poviče: „Kvoc, kvoc, jastreb!“, pilići moraju što brže doći do nje i čučnuti. Zatim ih ona vodi brzim koracima pod drvo gdje su spašeni od jastreba. Ova igra je predviđena za mlađu dobnu skupinu, a služi za razvoj brzine jer djeca u što kraćem roku moraju doći do kvočke i stabla kako bi bili spašeni od jastreba (Ivanković, 1982).

„*Vjetar*“ - Na jednoj strani igrališta stoji dijete koje predstavlja vjetar, a na drugoj strani su ostala djeca. Razgovor ovako teče:

Vjetar: „Ja sam vjetar dižem prah, zar vas djeco nije strah?“

Djeca: „Ti si vjetar dižeš prah al' nas djecu nije strah.“

Vjetar: „Ako ja zapušem?“

Djeca: „Mi ćemo pobjeći!“

Tada djeca trče preko igrališta na suprotnu stranu gdje je stajao vjetar, a vjetar trči na stranu gdje su stajala djeca. Koga vjetar ulovi, on postaje njegov pomagač u lovu. Igra se ponavlja sve dok ne ostane samo jedno dijete te ono postaje vjetar. Ova igra je za srednju dobnu skupinu, a razvijaju brzinu tako što moraju što brže prijeći na suprotnu stranu kako bi izbjegli ulov vjetra (Ivanković, 1982).

„*Pohvataj sve*“ - Kada djeca čuju znak, svi počinju brzo hodati i pokušati uhvatiti jedni druge. Onaj koji je uhvaćen se „zaledi“ te dijete koje ga je uhvatilo mora mu proći puzeći kroz noge. Nakon toga nastavljaju hvatati druge te ne smije ponovno uhvatiti isto dijete. Cilj igre je u dvije minute da dijete prođe puzeći ispod nogu što više svojih suigrača (Dienstmann, 2015).

„*Ide maca oko tebe*“ - Djeca sjede u krugu u turskom sjedu. Jedno dijete predstavlja „macu“ i u ruci drži neki predmet kao što je loptica, šlapica i slično. „Maca“ obilazi krug i pjeva:

„Ide maca oko tebe pazi da te ne ogrebe.

Čuvaj maco rep, da ne budeš slijep,

ako budeš slijep otpast će ti rep.“

Kada završi pjesmicu polaže predmet nekom djetetu iza leđa. Kada taj predmet dijete primijeti nastoji uhvatiti „macu“ koja se pokušava spasiti tako što će sjesti na njegovo mjesto. U slučaju da „miš“ uhvati „macu“ tada ona mora sjesti u krug za kaznu. Ova igra služi za razvoj brzine jer „maca“ nastoji što brže sjesti na mjesto, a „miš“ ga pokušava uhvatiti i time biti brži od nje (Neljak, 2009).

„*Koje jato brže leti*“ - Djeca su podijeljena u dvije skupine odnosno jata te se svako jato nalazi na svojoj crti koja predstavlja žicu. Na određeni znak ptice u jatu trče po zadanom omeđenom prostoru. Kada voditelj vikne: „Ptice na žice!“, svako jato se što brže mora vratiti na svoje mjesto te se poredati. Pobijedilo je ono jato koje se ispravno i brže poredalo na žicu (Neljak, 2009).

5.7. Igre za razvoj izdržljivosti

„Natezanje konopca“- Djeca se razvrstaju u dvije jednako brojne kolone te se u sredini nalazi deblji konop. Jedna skupina uzme jedan kraj konopa, a druga drugi. Između prvih igrača se povuče linija. Na određeni znak slijedi natezanje. Koja skupina prva povuče drugu skupinu preko linije, pobijedila je. Ova igra služi za razvoj motoričke sposobnosti izdržljivosti zbog toga što djeca nastoje što duže pružati otpor, a također i snagu mišića ruku kako bi uspješno potegnuli protivničku ekipu preko linije (Ivanković, 1982).

„Gospodar kuće“- Na podu je nacrtana kuća u kojoj djeca sjede u sredini i dodiruju se međusobno leđima. Na određeni znak sva djeca se počnu odgurivati leđima jedni druge. Onom djetetu kojem obje noge izađu izvan kuće ispada. Pobjednik je onaj koji uspije jedini ostati u kući te on predstavlja gospodara. U ovoj igri je potrebno što dulje izdržati u određenom položaju i izbaciti ostalu djecu, stoga služi za razvoj izdržljivosti (Neljak, 2009).

„Lanca probijanca“- Djeca su raspoređena u dvije nasuprotne vrste i drže se čvrsto za ruke. Izaberemo igrače iz jedne i druge vrste koji će izgovarati:

1. : „Care, daješ vojsku?“

2. : „Ne dam!“

1. : Ako ne daš milom onda ćeš silom!

2. : „Koga?“

1. : Ivanu!“

Zatim se prva ekipa zaleti na drugu ekipu s ciljem da se lanac probije. Ako im to ne uspije, mora se priključiti, a u slučaju da uspije tada dvoje igrača gdje je lanac pukao prelaze u protivničku ekipu i postavljaju se kao zarobljenici iza nje. Ekipa koja pobjeđuje je ona koja je više zarobila u zadanom vremenu. Ekipe moraju biti što izdržljivije da lanac ne pukne i tako razvijaju motoričku sposobnost izdržljivost (Neljak, 2009).

„Mali povjetarac“- Odrede se dvije linije koje označavaju start i cilj. Dva igrača kleknu na pod i na znak pušu u svoju lopticu tako da što prije dođe do cilja. Pobijedilo je ono dijete koje je prvo obavilo zadatak. Djeca pušu zrak u lopticu te se tako razvija izdržljivost dišnih organa (Neljak, 2009).

„Živo uže“ - Djeca se poredaju u kolone. Između njih se povuče crta. Prvi ispruži ruke, a ostalo se poredaju jedan iza drugoga i obuhvate dijete ispred sebe oko struka. Na određeni znak počinje nadvlačenje. Pobjedila je ona ekipa koja povuče protivnika preko crte ili ona koja se nije raspala i ostala u koloni. Cilj je izdržati što dulje u tom položaju, a ujedno i što snažnije povlačiti (Neljak, 2009).

5.8. Igre za razvoj agilnosti

„Vlak“ - Na podu su nacrtane tračnice, a preko njih su postavljena dva visoka stola koja predstavljaju tunele. Odabere se dvoje djece koji predstavljaju skretničare. Jedan skretničar drži crvenu i bijelu zastavicu, a drugi zelenu i bijelu. Kada skretničar podigne crvenu zastavicu, vlak se zaustavi, a kada digne zelenu zastavicu, vlak kreće dalje. Kada je podignuta bijela zastavica, vlak se kreće natraške. Odabere se jedno dijete koje predstavlja lokomotivu. Pred tunelom vlak mora usporavati, a vlakovođa mora paziti na skretničarove zastavice. Prvo djeca hodaju između linija tako što se ne drže jedni za druge, a kasnije svako dijete stavi ruke na ramena djeteta koje je ispred njih. Ova igra se provodi u mlađoj dobnoj skupini, a služi za razvoj agilnosti jer djeca na znak usporavaju, ubrzavaju te mijenjaju smjer kretanja, a ujedno je i za razvoj koordinacije jer sva djeca trebaju djelovati kao jedan tim, zajednički prolaziti kroz tunele i obratiti pažnju na promjenu zastavica (Ivanković, 1982).

„Trčanje sa zaprekom“ – Djeca stoje u kolonama te se ispred svake nalazi linija. Na udaljenosti od deset koraka se postavi stolica na kojoj sjedi dijete u turskom sijedu. Na znak prvi iz kolona trče prema stolici, provuku se kroz stolicu, pljesnu nad glavom i trče natrag. Kada lagano udare ruku drugog djeteta u koloni, on može trčati. Prvi zatim staje na začelje. Pobjeđuje ona kolona koja se prva izreda, s tim da dijete koje sjedi također se mora provući, pljesnuti i stati na začelje. Igra je dobra za razvoj agilnosti, ali i na brzinu i koordinaciju jer djeca se moraju provlačiti i u što kraćem roku stići na začelje kolone (Ivanković, 1982).

„Tko će prije“ - Djecu su poredana u nekoliko kolona te svakoj koloni damo košaricu s kestenjem. Na određeni znak prvi iz kolona trče do omeđenog mjesta, ostave košaricu i trče natrag. Zatim daju pet drugom po redu u koloni, on trči i uzima košaricu te ju predaje trećem. Tako se izmjenjuju dok se sva djeca ne izredaju i dok prvi ne dođe opet na čelo kolone. Koja kolona prva to napravi, pobjedila je. U slučaju da kesteni ispadnu iz košarice, dijete mora pokupiti svo kestenje koje je ispalo i zatim može nastaviti igru (Ivanković, 1982).

„*Za mnom*“ - Djeca su raspodijeljena u par kolona te se nasuprot svake nalazi po jedan stalak. Na određeni znak prvo dijete poziva : „*Za mnom!*“ te sva djeca iz kolone trče do stalka, obiđu ga i vrate se na svoje mjesto. Cilj je u što kraćem vremenu obići stalak i vratiti se na mjesto, a pobijedila je ona ekipa koja se prva vrati na mjesto (Findak, Delija, 2001).

„*Papirnata štafeta*“ - Djeca su podijeljena u kolone. Prvi u kolonama ima list novinskog papira u jednoj i drugoj ruci. Na određeni znak , papir postave ispod stopala i kreću se prema označenom mjestu, obiđu ga i vrate se natrag. Zatim predaju papir sljedećem u koloni, a pobjednik je ona ekipa koja prva to napravi(Neljak, 2009).

6. ZAKLJUČAK

Igra je oduvijek bila prisutna u životu djeteta te je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti pomoću kojeg se dijete razvija, uči, istražuje i stvara. Zaključuje se da je tjelesno vježbanje kroz igru važno kako bi se djeca psihofizički razvila, a ujedno je preduvjet za dobro zdravlje djece. Kod odabira igara za koordinaciju biraju se one u kojima djeca upravljaju pokretima cijelog tijela ili pojedinim dijelovima lokomotornog sustava. Za razvoj ravnoteže odabiru se najčešće igre sa suženim ili neravnim površinama ili u kojima trebaju uspostaviti i održati ravnotežni položaj. Igre za razvoj gibljivosti su najčešće one u kojima se ističe gibljivost mišića ruku i nogu. Za razvoj preciznosti se izvode igre u kojima je cilj pogoditi određenu statičnu ili dinamičnu metu. Igre za razvoj snage odabiru se one u kojima djeca iskorištavaju snagu ruku, trupa i nogu djelujući na neki predmet ili osobu. Povoljne igre za razvoj brzine su trčanje i sprintevi u kojima se djeca natječu kako bi svladali dulji put u kraćem vremenu. Razvoj izdržljivosti se očituje u igrama gdje trebaju održavati određeni intenzitet rada što dulje vremena, kao što je povlačenje konopa. Za razvoj agilnosti su potrebne natjecateljske ili štafetne igre gdje se očituje brza promjena smjera pravca kretanja. Iz ovog rada se zaključuje da igra te općenito kretanje i tjelesna aktivnost pozitivno utječu na cjelokupan djetetov antropološki status te se kroz nju dijete razvija u motorički sposobnu osobu, a ujedno ga od najranije dobi priprema za budućnost.

LITERATURA

- Breslauer, N., Hublin, T., & Zegnal Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*. Priručnik za studente stručnog studija Menadžmenta turizma i sporta. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu. Preuzeto s: <https://www.mev.hr/wp-content/uploads/2013/12/Osnove-kineziologije-skripta.pdf>
- Dienstmann, R. (2015). *Igre za motoričko učenje*. Zagreb: Gopal.
- Duran, M. (2003). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V., & Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Priručnik za odgojitelje. Zagreb: EDIP d.o.o
- Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., & Prot, F. (1999). *Motorička znanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Ivanković, A. (1982). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Priručnik za odgajatelje. Zagreb: Školska knjiga
- Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
- Mahmutović, A. (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 82(18), 21-33. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/114289>
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (MZOS) (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Preuzeto s: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2015_01_5_95.html
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Rajić, V., & Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 64(4), 603-620. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/153131>
- Salajpal, T. (2012). Igre djece predškolske i školske dobi u Goli tijekom prošlog stoljeća. *Podravski zbornik*, br. 38, 142-153. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/227794>

Stegelin, D.A. (2007). Zašto je važno zagovarati stav o važnosti igre na razvoj djeteta. *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 13(47), 2-7. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/177663>

Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto marketing.

Izjava o izvornosti završnog rada

Izjavljujem da je moj završni 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)