

Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

Blažević, Martina

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:147:092304>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-26**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Martina Blažević

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJETETA

Završni rad

Petrinja, rujan 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Martina Blažević

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJETETA

Završni rad

Mentor:

Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2022.

Sadržaj

Sažetak	1
Summary	2
1. Uvod	3
2. Rast i razvoj	4
3. Motorički razvoj kod djece predškolske dobi.....	4
3.1. Biotička motorička znanja.....	5
4. Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi	6
4.1. Tjelesna aktivnost i igra	6
4.1.1. Kineziološke igre	7
4.2. Tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi.....	8
4.2.1. Istraživanje o aktivnosti djece u predškolskoj ustanovi	9
4.3. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme.....	12
5. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta	13
5.1. Šećerna bolest.....	14
5.2. Pretilost.....	14
5.3. Arterijski tlak.....	14
5.4. Psihološka dobrobit	15
5.4.1. Utjecaj sporta na spoznajni razvoj djeteta	15
5.4.2. Utjecaj sporta na osobnost djeteta	16
5.5. Astma	16
6. Uloga roditelja i odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti.....	17
6.1. Uloga roditelja.....	17
6.2. Uloga odgajatelja.....	18
7. Praktični primjer tjelesne aktivnosti u vrtiću.....	18
8. Zaključak	20
Literatura.....	22
Prilozi.....	24
Prilog 1 – pjesmica.....	24
Prilog 2 – priripema za sat tjelesne i zdravstvene kultue	25
Izjava o izvornosti završnog rada	29

Sažetak

Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

Tjelesna aktivnost je izrazito bitna za zdravlje ljudskog organizma. Ona uveliko doprinosi psihičkom i fizičkom zdravlju. U predškolskoj dobi tjelesna aktivnost utječe na rast i razvitak djece, na razvoj motoričkih sposobnosti te bi iz tog razloga trebala biti uvrštena u redovite aktivnosti svakog djeteta. Tjelesna aktivnost utječe na razvoj i jačanje mišića, kosti i unutarnjih organa, a osim pozitivnih utjecaja na fizički razvoj, ona ima i pozitivan utjecaj na psihički razvoj djeteta. Dijete koje se redovito bavi nekom tjelesnom aktivnosti ima manju vjerojatnost od razvijanja pretilosti te je manje sklono bolestima. Tjelesna aktivnost, osim što sprječava određene bolesti, ona može i ublažiti ili čak otkloniti rizik za pojavu bolesti. Iz tog razloga, od velike važnosti je da su djeca tjelesno aktivna. U predškolskoj ustanovi su odgajatelji i sama ustanova ti koji trebaju djeci pružiti sve potrebne uvjete za održavanje iste. Odgajatelji trebaju djeci ponuditi razne zanimljive, kvalitetne sadržaje koje će pružiti djeci da zadovolje svoje potrebe. Aktivnosti mogu biti u sklopu tjelesnog odgoja, jutarnje tjelovježbe, sportskih treninga, šetnje ili drugih zabavnih sadržaja. Izvan ustanove za rani i predškolski odgoj, važan utjecaj na djecu imaju njihovi roditelji. Oni su osobe koje najviše utječu na svoju djecu. Djeca gledaju navike svojih roditelja te je radi toga najvažnije da roditelji od najranijeg djetinjstva uče djecu zdravim navikama, da se redovito bave tjelesnom aktivnosti te da u njih uključe i svoju djecu. Cilj ovoga rada bio je ukazati na važnost tjelesne aktivnosti, na koje načine ona utječe na djetetov organizam te koja je njezina uloga u djetetovom zdravlju.

KLJUČNE RIJEČI: tjelesna aktivnost, zdravlje, predškolska djeca, rast i razvoj

Summary

The influence of physical activity on the child's health.

Physical activity is extremely important for the health of the human body. It greatly contributes to mental and physical health. In preschool age, physical activity affects the growth and development of children, the development of motor skills, and for this reason it should be included in the regular activities of every child. Physical activity affects the development and strengthening of muscles, bones and internal organs, and in addition to positive effects on physical development, it also has a positive effect on the child's psychological development. A child who regularly engages in physical activity is less likely to develop obesity and is less prone to diseases. Physical activity, in addition to preventing certain diseases, can also mitigate or even eliminate the risk of disease occurrence. For this reason, it is of great importance that children engage in physical activity. In a preschool institution, it is the educators and the institution itself that must provide the children with all the necessary conditions for maintaining it. Educators should offer children a variety of interesting, high-quality content that will enable children to meet (satisfy) their needs. Activities can be part of physical education, morning exercise, sports training, walking or other entertainment. Outside the institution for early and preschool education, parents have an important influence on children. They are the people who influence their children the most. Children watch the habits of their parents, and for this reason, it is most important that parents teach their children healthy habits from an early age, to engage in regular physical activity and to include their children in them. The aim of this work was to point out the importance of physical activity, how it affects the child's organism and what is its role in the child's health.

KEY WORDS: physical activity, health, preschool age children, growth and development

1. Uvod

U današnje vrijeme sve više prevladava sjedilački način života, a ljudi se sve manje bave tjelesnom aktivnosti, a uz to, tu svoju naviku često prenose i na svoju djecu. Kako bismo smanjili rizik za razvoj bolesti, poboljšali tjelesnu kondiciju i mislili na svoje sveukupno zdravlje potrebno nam je redovito baviti se tjelesnom aktivnosti. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje nam rizik od razvoja mnogih bolesti, poboljšava funkciju pojedinih sustava u organizmu, poboljšava probavu, mineralizaciju kosti u mlađoj dobi, održava mišićnu snagu i izdržljivost, održava motoričke sposobnosti, mentalno zdravlje, smanjuje razinu stresa (prema Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, ZZJZDNZ, 01.09.2022).

Djeca su već od najranije dobi izložena tjelesnoj aktivnosti. Puzaju, hodaju, trče, penju se i tako dalje. Sve je to od velike važnosti jer djeca u predškolskoj dobi prolaze kroz složene procese za rast i razvoj te se u toj dobi razvija živčano-mišićni i koštano-vezivni sustav. Tjelesna aktivnost također uvelike utječe na razvojna obilježja motorike.

Roditelji i odgojitelji imaju najvažniju ulogu u predškolskoj dobi djeteta te su oni ti koji djetetu mogu pomoći stvoriti zdrave navike, a samim time i naviku bavljenja tjelesnom aktivnosti.

Predškolsko razdoblje najvažnije je razdoblje kod djece jer se već tada počinju stvarati određene navike. Iz tog razloga vrlo je bitno djeci predložiti važnost tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost jedna je od najvažnijih ljudskih potreba, a zadovoljavanje temeljnih ljudskih potreba dovodi do pravilnog rasta i razvoja djeteta. Kvaliteta života, zdravlje i tjelesna aktivnost blisko su povezani te je radi toga potrebno stvoriti naviku vježbanja već u najranijoj dobi. Prema I.Prpić (2021.) kontinuirano tjelesno vježbanje uravnotežuje rast i razvoj djeteta. Odgajatelji u dječjim vrtićima bi trebali zadovoljiti sve djetetove potrebe, pa tako i potrebu za kretanjem, to jest potrebu za tjelesnom aktivnosti, koja je jedna od najvažnijih potreba (Prpić 2021.; prema Prskalo, Horvat i Hraski, 2014).

2. Rast i razvoj

Prema Tatalović Vorkapić (2013), rast je kvantitativni i kvalitativni proces. Kvantitativni proces podrazumijeva povećanje dimenzije tijela, a kvalitativni promjenu strukture, funkcije i reaktivnosti pojedinih organa i tkiva, promjenu psihičkih svojstva te djetetovo prilagođavanje uvjetima okoline.

Razvoj, prema Tatalović Vorkapić (2013), je kvalitativna promjena. Razvoj obuhvaća promjenu u građi, diferenciranje, sazrijevanje biokemijskog sastava, strukture i funkcije, reaktivnosti i prilagodbe tkiva, organa i funkcije organizma od vremena začetka do kraja razvoja. Razvoj se odvija na tjelesnoj i na psihičkoj razini.

Rast i razvoj imaju svoje fizičke, emotivne, socijalne, psihičke i kulturne aspekte, a svi ti aspekti usko se prepleću održavajući međudjelovanje genetskih faktora s jedne strane i okolinskih faktora s druge strane. Stoga, možemo reći da na pravilan rast i razvoj utječu genski i okolinski faktori. Prema Tatalović Vorkapić (2013), genski faktori utječu na brzinu sazrijevanja i na konačnu dosegnutu razinu rasta. Okolinski faktori su način prehrane, životni uvjeti u kojima dijete odrasta, društveno i imovinsko stanje obitelji, bolesti te vježbanje.

3. Motorički razvoj kod djece predškolske dobi

Motorika se definira kao sposobnost korištenja tijela u cilju kretanja, a ono se dijeli na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Hodanje, trčanje, skakanje, puzanje i penjanje su filogenetski oblici kretanja, a ontogenetski oblici su neurođeni oblici kretanja poput plesanja, plivanja i rolanja (Sever, 2015; prema Findak, 2001).

Iako motorička sposobnost nije direktno povezana sa zdravljem, osobe koje su motorički razvijenije, to jest sposobnije, lakše će savladavati prostorom, preprekama, danim otporom te manipulirati predmetima. A to navedeno nam omogućava da pravilnije i lakše izvodimo tjelesnu aktivnost, koja utječe na zdravlje organizma.

Prema Petrić (2019) prilikom kretanja koristimo snagu, koordinaciju, ravnotežu, brzinu, fleksibilnost i preciznost kao jedne od najčešćih motoričkih sposobnosti.

Veliki poprečno-prugasti mišići omogućavaju statičke i dinamičke pokrete tijela poput stajanje, hodanja i držanja glave, a razvoj motorike velikih mišića u prve dvije godine života je povezan sa psihičkim razvojem djeteta (Kosinac, 2011). Do treće godine života razvoj motorike kod djece je jako dinamičan, a kasnije, iako je i dalje dinamičan, više se ne odvija jednakom brzinom. Također, u prve dvije godine života motorički razvoj ima bitnu ulogu u razvijanju intelektualnih sposobnosti. Motorički razvijenije dijete brže će doći do informacija iz okoline (Sindik, 2008).

3.1. Biotička motorička znanja

Biotička motorička znanja temelj su znanja svakog čovjeka koja su mu potrebna za razvoj i opstanak. To su prirodni oblici kretanja koji nam omogućuju savladavanje prostora, savladavanje prepreka, savladavanje otpora i manipuliranje objektima (Marjanović, 2020). Prema Marjanović (2020), valjanje, puzanje, hodanje i trčanje su prirodni oblici biotičkih motoričkih znanja za savladavanje prostora. Za savladavanje prepreka to su penjanje, preskakivanje, skakanje i provlačenje, za savladavanje otpora to su dizanje, nošenje, guranje i vučenje, a za manipulacijom objektima znanja koja ubrajamo su dodavanje i bacanje, hvatanje, vođenje i žongliranje (Marjanović, 2020).

4. Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi

Tjelesna aktivnost je svaki tjelesni pokret proizveden kontrakcijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnju energije (Pintar, 2020). Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) navodi da tjelesna aktivnost obuhvaća svo kretanje u svakodnevnom životu – od kućanskih poslova do sportskih aktivnosti, a razlikuje se prema razini intenziteta. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na fizičko i na psihičko zdravlje, kako odraslih tako i djece. Osim što ima zdravstvenih koristi, ona može biti i zabavna.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) navode kako je tjelesna aktivnost važan čimbenik u razdoblju djetinjstva, a sjedilački način života predstavlja globalni zdravstveni problem koji danas utječe i na smanjenu tjelesnu aktivnost i kod djece. Djeca se sve manje bave tjelesnom aktivnosti, manje su aktivna, a dostupnost tehnologije i nezdrave hrane je sve veća. Nerijetko se smatra da su danas djeca u predškolskoj dobi vrlo aktivna, no zapravo ona sve manje zadovoljavaju autentičnu potrebu za kretanjem, a time se smanjuju njihove antropološke osobine i sposobnosti što utječe na njihovo zdravlje (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015).

U predškolskoj dobi djeca se trebaju što više kretati jer je to neophodno za njihov pravilan rast i razvoj. Tjelesna aktivnost može biti sport, zabava, igra, rekreacija, tjelesna i zdravstvena kultura i slično, a mogu ju izvoditi u predškolskim ustanovama, s obitelji, s prijateljima i tako dalje.

4.1. Tjelesna aktivnost i igra

U predškolskoj dobi, igra je osnovni oblik aktivnosti kod djece te je ona nezamijenjeno sredstvo i sadržaj u životu predškolskog djeteta (Findak, Delija, 2001). Igra je osnova potreba svakog djeteta, a dijete se pomoću igre priprema za život. Findak i Delija (2001.) navode kako igra utječe na razvoj djetetovih antropoloških obilježja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na usvajanje motoričkih znanja te dijete pomoću igre stvara životne i radne navike. Autori također navode kako djeca u igri ne zadovoljavaju samo svoju prirodnu potrebu za kretanjem, već se pomoću igre povećava rad svih organskih funkcija i organa. Samim time uloga igre u rastu i razvoju djeteta je puno važnija.

Benčić (2016) navodi da je igra utemeljena na raznim jednostavnim i složenim pokretima – hodanje, puzanje, trčanje, povlačenje, skakanje, bacanje, slaganje i mnogi drugi. Raznovrsnosti pokreta osiguravaju i različiti utjecaj na dječji organizam. Pokreti u igri se razlikuju ovisno o situacijama, ovisno o dobnoj skupini i mogućnostima djeteta. Ono što igra pruža djetetu je to da pokrete koji su naučeni kroz igru budu primijenjeni u raznim drugim situacijama. Igrom djeca istražuju okolinu, razvijaju maštu i kreativnost, razvijaju socijalne vještine, razvijaju jezične vještine (Benčić 2016).

Prema Benčić (2016), Findak navodi da igra u djetetovom životu predstavlja i potrebu i zadovoljstvo. Igra je osnovni element tjelesnog vježbanja. Findak i Delija (2001) navode da prilikom primjenjivanja različitih vrsta igara je potrebno brinuti se o specifičnosti igre s obzirom na dob djece, na individualne razlike unutar jedne skupine te unutar različitih dobnih skupina djece (mlađa dobna skupina, srednja dobna skupina i starija dobna skupina).

Djeci u mlađoj dobnoj skupini odgovaraju igre s bilo kakvim materijalom, igre bez plana, a za to vrijeme socijalni kontakt je kratkotrajan i ograničen (Findak, Delija, 2001). Kako djeca odrastaju, sve više su zainteresirana za aktivnosti koje imaju smisao te za igre prilikom kojih su u kontaktu s drugom djecom. Za djecu mlađe dobne skupine nije bitan rezultat to jest cilj igre, nego samo kretanje koje im omogućuje dovoljno skakanja, puzanja, trčanja i slično.

Djeca u srednjoj dobnoj skupini počinju pokazivati želju za zajedničkom igrom, ali se još ne mogu ujediniti (Findak, Delija, 2001). Zanimaju ih igre hvatanja, traženja i sakrivanja.

Za djecu starije dobne skupine je karakteristično da počinju koristiti složenija kretanja te počinju savladavati hvatanje drugih osoba, prepreke i sakrivanje (Benčić 2016 prema Findak 1995).

4.1.1. Kineziološke igre

Kineziološke igre su igre u kojima prevladava pokret i kretanje djeteta. One su od velike važnosti u rastu i razvoju predškolske djece zato što imaju pozitivan učinak na motorička, funkcionalna i morfološka obilježja djeteta. Kineziološka igra dijeli se na:

- Biotičke igre - djeca se igraju jednostavnim mišićnim pokretima
- Igre pretvaranja - igre uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola

- Igre stvaranja – djeca koriste predmete i manevriraju njima u cilju da nešto stvore (djeca grade kule, režu i lijepe papir)
- Igre s jednostavnim pravilima – igre s pravilima koje imaju cilj (skrivača, „školica“)
- Igre sa složenim pravilima – igre koje doprinose i moralnom razvoju djeteta jer zahtijevaju da se djeca pridržavaju pravila (graničar, razne društvene igre) (Benčić, 2016).

4.2. Tjelesna aktivnost u predškolskoj ustanovi

Provođenje tjelesne aktivnosti vrlo je bitan faktor u predškolskim ustanovama. Djeci bi trebala biti ponuđena jutarnja tjelovježba i održan sat tjelesne i zdravstvene kulture. To im omogućuje stjecanje raznih motoričkih znanja i razvijanje motoričkih sposobnosti. Findak i Delija (2001) navode čimbenike koji određuju svrhu i zadaću tjelesne i zdravstvene strukture, a oni su sljedeći:

- Razvojne karakteristike djece predškolske dobi
- Autentične potrebe djece predškolske dobi
- Zahtjevi koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.

Također, izvođenje tjelesne aktivnosti razlikuje se po dobnim skupinama te se sukladno tome i provode vježbe, odnosno aktivnosti. Postoje tri dobne skupine, mlađa dobna skupina (od treće do četvrte godine), srednja dobna skupina (od četvrte do pete godine) te starija dobna skupina (od pete do šeste godine, odnosno do godine polaska u školu).

Ono što je karakteristično za djecu predškolske dobi je to da im brzo dosade pokreti koje često ponavljaju te je iz tog razloga potrebno često mijenjanje sadržaja.

Također je bitno, a to navode Findak i Delija (2001), su faktori o kojima odgojitelji trebaju voditi računa kako bi organiziranje i provođenje tjelesnog vježbanja bilo uspješno. Ti faktori na koje je potrebno obratiti pažnju su karakteristike svake pojedine skupine, aktualno

stanje antropološkog statusa, temeljno obratiti pažnju na anatomske-fiziološke i psihičke karakteristike djece te aktualno stanje i specifičnost svakog djeteta u skupini.

Predškolska ustanova treba djeci omogućiti sve potrebne uvjete kako bi nesmetano mogla boraviti u prostorijama ustanove te biti tjelesno aktivna.

Tjelesna aktivnost se može obavljati na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Otvoreni objekt jesu igralište i dvorište vrtića, a zatvoreni objekt su soba dnevnog boravka i dvorana za tjelesni odgoj.

4.2.1. Istraživanje o aktivnosti djece u predškolskoj ustanovi

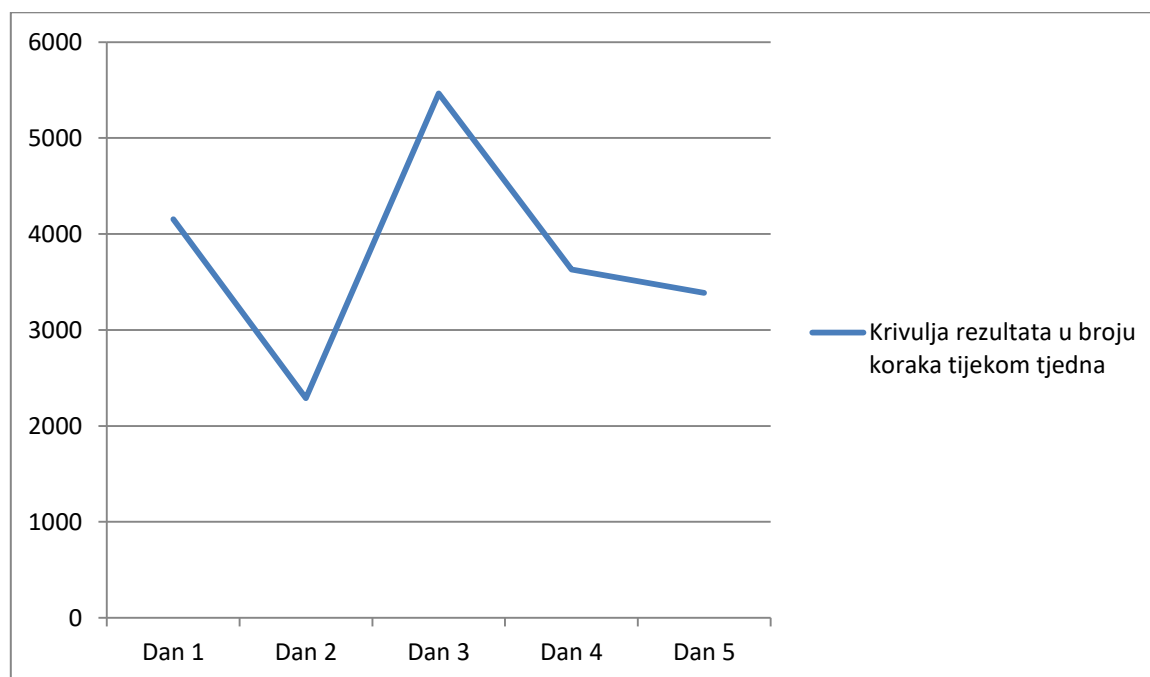
Tomac, Vidranski i Ciglar su 2015. godine napisali znanstveni članak na temelju provedenog istraživanja o tjelesnoj aktivnosti djece tijekom boravka u predškolskoj ustanovi (istraživanje je provedeno u rujnu 2014. godine). Cilj im je bio utvrditi koliko su zapravo djeca aktivna za vrijeme boravka u vrtiću. Istraživanje je provedeno u vrtiću koji se nalazi u Virovitičko-podravskoj županiji, a uzorak ispitanika su bila djeca iz starije dobne skupine. Ukupan broj sudionika je bilo 50 djece, no samo je 24 djece uspješno nosilo pedometar (instrument za brojanje koraka) kroz svih pet dana boravka u vrtiću koliko je trajalo istraživanje (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015).

Rezultat istraživanja je prikazan na slici (Tablica 1), a u njoj je vidljivo kako djeca u prosjeku naprave 2200 i 5600 koraka, potroše od 60 do 140 kalorija i prijeđu udaljenost od 2 do 4 kilometra za vrijeme jutarnjeg boravka u vrtiću (tijekom 150 minuta boravka u vrtiću) (Tomac, Vidranski i Ciglar, 2015).

	Dječaci				Djevojčice			
	AS	Min	Max	SD	AS	Min	Max	SD
BK1	4276,75	3738,00	5288,00	717,64	4028,25	3703,00	4459,00	376,12
BK2	2444,50	2133,00	3141,00	470,99	2131,00	1807,00	3029,00	598,96
BK3	6153,50	5173,00	7485,00	968,82	4773,00	3545,00	6312,00	1331,80
BK4	3657,25	2220,00	6377,00	1865,05	3603,00	3056,00	4148,00	502,88
BK5	4172,75	2103,00	6312,00	1023,89	2603,00	1371,00	6329,00	1478,97
BC1	105,17	76,00	142,20	27,41	98,70	61,00	120,00	26,47
BC2	59,27	33,00	84,40	21,09	57,02	47,40	81,40	16,28
BC3	166,95	145,00	201,30	24,17	113,15	100,00	146,60	22,36
BC4	102,62	59,70	185,00	56,49	100,92	88,00	115,00	14,31
BC5	112,57	58,00	170,20	53,95	78,72	43,10	128,80	41,97
KM1	3,25	2,80	4,00	0,57	2,82	2,00	3,30	0,59
KM2	2,15	1,60	2,90	0,61	1,65	1,40	2,30	0,43
KM3	4,62	4,00	5,60	0,68	3,87	2,70	4,50	0,81
KM4	2,60	1,70	4,10	1,06	2,60	2,30	3,10	0,34
KM5	3,07	1,40	4,70	1,57	2,00	1,02	3,60	1,18

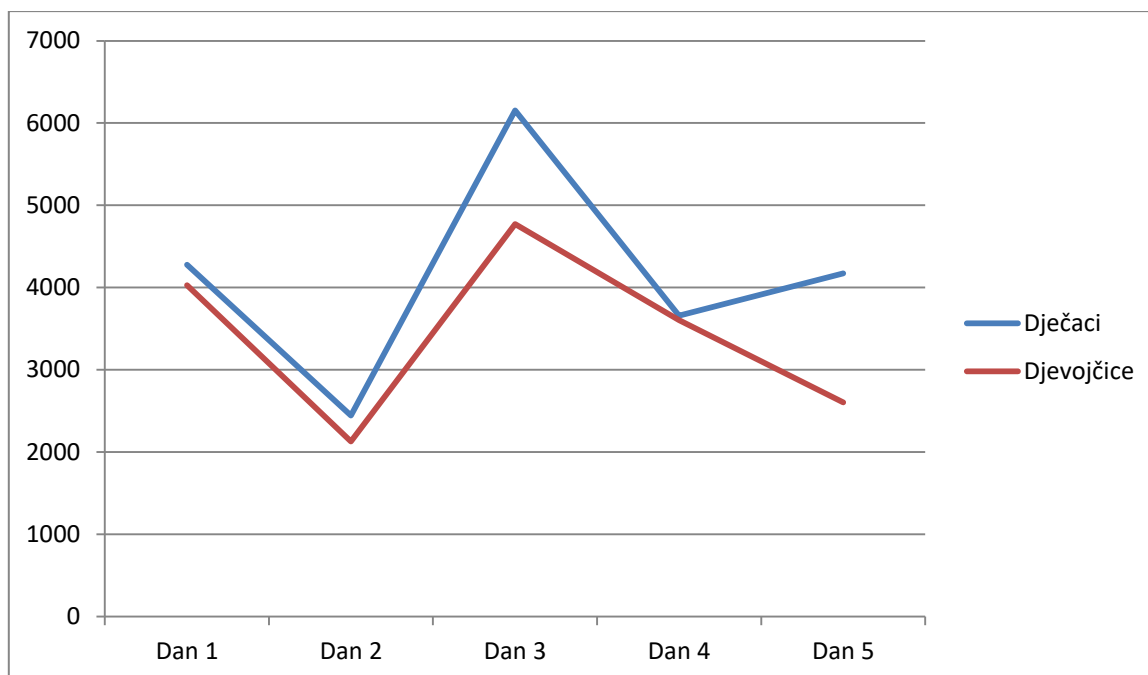
Tablica 1 – tablični prikaz broja koraka (BK), broja kalorija (BC) i broja prijeđenih kilometara (KM) prema istraživanju Tomac, Vidranski i Ciglar (2015, 100)

Na krivulji rasta (Graf 1) možemo primijetiti kako se aktivnosti kretanja razlikuju po danima što i nije bio iznenađujući podatak jer su se u vrtiću odvijale i različite programske aktivnosti.



Graf 1 – krivulja rezultata u broju koraka tijekom tjedna prema istraživanju Tomac, Vidranski i Ciglar (2015, 101)

Na krivulji rasta (Graf 2) primjećujemo kako nema velikih odstupanja u broju koraka dječaka i djevojčica u tijeku tjedna.



Graf 2 – krivulja rezultata u broju koraka dječaka i djevojčica tijekom tjedna prema istraživanju Tomac, Vidranski i Ciglar (2015, 101)

Na kraju istraživanja, Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) zaključili su da su djeca izrazito aktivna za vrijeme boravka u predškolskoj ustanovi te da se potvrdila njihova pretpostavka kako primjereni programi mogu pozitivno djelovati na razinu tjelesne aktivnosti. Djecu je svakako potrebno dodatno motivirati i poticati jer im sam boravak unutar ustanove nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost. Naravno, od velike je važnosti djeci ponuditi prostor i vrijeme za igru i provođenje tjelesne aktivnosti.

4.3. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme

Prema Valjan Vukić (2013) slobodno vrijeme definirano je kao vrijeme koje pojedinac ispunjava i oblikuje prema vlastitim željama, bez bilo koje obveze i nužde.

Djeca rane i predškolske dobi svoje slobodno vrijeme u većini slučajeva provode u igri, a ta dva pojma se međusobno nadopunjuju jer su spontana i dobrovoljna.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) je da mlađa djeca velik dio svoga vremena provedu u igri ili u aktivnostima na svježem zraku.

Bokulić (2017) je provela istraživanje provedeno na roditeljima u cilju dobivanja informacija o tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi u slobodno vrijeme. Na pitanje „Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?“ većina roditelja, čak 59%, je odgovorilo da djeca putuju automobilom. 31% je odgovorilo da u vrtić dolazi pješke, a samo 3% dolazi biciklom. Na pitanje „Na koji način Vaše dijete najčešće provodi svoje slobodno vrijeme?“ 74% ispitanika odgovorilo je da njihovo dijete najčešće provodi slobodnu aktivnost kroz aktivnu igru što je vrlo zadovoljavajući rezultat. U sjedilačkoj igri provodi svega 8,7% djece.

5. Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje djeteta

Kao što je već navedeno, tjelesna aktivnost je jedna od osnovnih ljudskih potreba. U današnje vrijeme većina tjelesnih aktivnosti značajno se smanjila, a nedostatak aktivnosti dovodi do smanjenja motoričkih sposobnosti poput snage, brzine i koordinacije.

Tjelesna aktivnost djeci pruža jačanje mišića, kosti i unutarnjih organa, a osim pozitivnih utjecaja na fizički razvoj, ona ima i pozitivan utjecaj na psihički razvoj djeteta. Baveći se tjelesnom aktivnosti djeca stvaraju svoj identitet i doživljavaju kompetentnosti, a to im omogućuje da stvaraju pozitivnu sliku o sebi (Benčić, 2016).

Tjelesna aktivnost pomaže prilikom sprečavanja, ublažavanja ili otklanjanja rizika za pojavu bolesti. Ona pomaže prilikom smanjenja stresa, smanjivanja kolesterola u krvi, smanjivanje visokog tlaka, sprečavanje ili otklanjanje prekomjerne tjelesne težine. Odabirom prikladnih vježbi te pravilnom primjenom tjelesne aktivnosti poboljšava se zdravstveno stanje djeteta (Benčić 2016).

Benčić (2016) navodi kako je bitno da se ne čeka pojava već vidljivih znakova narušenog zdravlja, već je bitno preventivno reagirati kako ne bi niti došlo do narušenog zdravlja. Autorica također navodi prema Rečić (2006), kako nedovoljno bavljenje tjelesnom aktivnosti ne dovodi do slabljenja samo jednog organa, već cijelog tijela.

Sindik (2008) navodi kako bavljenje tjelesnom aktivnošću može imati i neke negativne posljedice. Do negativnih utjecaja najčešće dolazi radi preopterećenosti do koje dolazi kada se dijete previše iscrpi ili nepravilno dozira igru. Tada najčešće dolazi do upala mišića, tetiva ili zglobova, a može doći i do ozljede. U tom trenutku najbitnije je da dijete miruje onoliko dugo koliko je ozljedi potrebno da zacijeli.

Prekomjerno vježbanje u određenim sportovima može dovesti do negativnih učinaka, tako na primjer kod balerina naporno vježbanje i mršavost može dovesti do toga da prvu mjesečnicu dobe tek u kasnijoj dobi, a kod atletičarka intenzitet treninga može dovesti do neredovitosti menstrualnog ciklusa.

Negativan utjecaj mogu pružati i okolinski, vanjski faktori, poput omalovažavanja, verbalnog ili fizičkog naselja te siljenje na određeni uspjeh. Svi ti faktori mogu utjecati na

dijete koje potaknut istima može izgubiti motivaciju i volju za bavljenjem tjelesnom aktivnošću te srušiti svoje samopouzdanje.

5.1. Šećerna bolest

Šećerna bolest je kronična bolest u kojoj je razina šećera u krvi povišena. Djeca koja boluju od šećerne bolesti, često imaju i problema s pretilošću. Tjelesna aktivnost, naravno uz zdravu prehranu, uveliko pomaže djeci oboljeloj od šećerne bolesti te ih može dovesti do toga da im je potrebna manja količina inzulina kojeg uzimaju (Benčić, 2016). Tjelesna aktivnost im pomaže da ubrzaju potrošnju šećera i njegovo uklanjanje iz krvi te je ona jedna od sastavnog dijela liječenja šećerne bolesti.

5.2. Pretilost

Pretjerano nagomilavanje masti u organizmu dovodi do pretilosti, to jest do povećanja tjelesne težine. Do navedenog dolazi radi povećanog unosa visokokalorične hrane koja je bogata mastima i prerađenim šećerima, a ako prilikom toga imamo nedovoljne tjelesne aktivnosti (Kanić, 2021). Pretilost se ne razvija samo radi povećanog unosa nezdrave hrane, već i radi utjecaja genetskih faktora, socijalne sredine te loših životnih navika (Kanić, 2021). Tjelesna aktivnost je jedna od prirodnih načina trošenja energije te je iz tog razloga potrebno omogućiti i pružiti djeci uravnotežen program tjelesne aktivnosti u dnevni raspored.

5.3. Arterijski tlak

Povišen arterijski tlak predstavlja rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Jedni od čimbenika koji utječu na razvoj povišenog krvnog tlaka ili hipertenzije su i prehrambene navike i debljina, a važnu ulogu u tome ima tjelesna aktivnost. Djeca koja se nedovoljno bave tjelesnom aktivnost imaju za tri puta veću vjerojatnost za hipertenzijom. Redovito

prakticiranje tjelesne aktivnosti donosi mnoge dobrobiti za kardiovaskularne bolesti kod djece (Valent Morić i Trutin, 2017). Tjelesna aktivnost smanjuje vrijednost arterijskog tlaka, a to je posebno prisutno kod djece s prekomjernom tjelesnom masom.

5.4. Psihološka dobrobit

Prema Sindik i Brnčić (2012), bavljenje tjelesnom aktivnosti može utjecati na spoznajni razvoj djeteta, a taj utjecaj je značajniji u prvim godinama života. Autori navode kako prva iskustva djeca stječu kretanjem te se iz tog razloga najbolji učinak pozitivnog utjecaja tjelesnog kretanja odnosno aktivnosti na razvoj inteligencije može postići u prve tri godine života. U tom periodu je potrebno djeci osigurati slobodno kretanje poput hodanja, provlačenja, skakanja, puzanja, trčanja. (Sindik, Brnčić, 2012; prema Sindik 2009). Također autori navode kako sport pozitivno utječe na razvoj ličnosti kod djeteta.

Sindik (2009) navodi da sportske aktivnosti trebaju biti višenamjenske zato što se tada zadovoljava više važnih potreba istodobno, a samim time aktivnost je tada i pogodnija za dijete. Kretanje je od velike važnosti za djetetov razvoj, a samim time i za razvoj spoznavanja i osobnosti. Djeca kretanjem upoznaju svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2009). Sport, a samim time i tjelesna aktivnost, omogućuje zadovoljavanje potreba na više razina – stvara osjećaj sigurnosti, ljubavi, poštovanja i samoostvarenja. Sportske aktivnosti djetetu pružaju slobodu, osjećaj pripadanja i zabave.

5.4.1. Utjecaj sporta na spoznajni razvoj djeteta

„Misaoni procesi su na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih šest godina života. Svoja prva iskustva o vanjskom svijetu djeca stječu upravo kretanjem. Najbolji efekt tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije upravo se može postići u prve dvije ili tri godine djetetova života (što je vrijeme kad dijete nije sposobno baviti se sportskim aktivnostima u užem smislu riječi). Zato djetetu treba omogućiti slobodno kretanje: hodanje, provlačenje, skakanje, trčanje, puzanje, preskakivanje.“ (Sindik, 2009, str 194)

Sindik (2009) navodi da u dosadašnjim istraživanjima nije dokazano da tjelesna aktivnost može nepovoljno utjecati na odvijanje intelektualnih procesa.

5.4.2. Utjecaj sporta na osobnost djeteta

Utjecaj sportske aktivnosti na osobnost djeteta je pozitivan, u smislu da sportska aktivnost pomaže u procesu socijalizacije, stvara korisne i zdrave navike te se razvijaju poželjne osobine kod djeteta. Sportska aktivnost smanjuje anksiozne oblike ponašanja. Djeca koja se bave sportom emocionalno su stabilnija, samouvjerenija su te pokazuju veću ekstrovertiranost (Sindik, 2009)

5.5. Astma

Astma je kronična upalna bolest koja zahvaća dišne puteve, a ona se javlja tako da se pojavljuje napadaj gušenja kojeg prati stezanje u prsima te suhi kašalj. Najčešće se javlja kod djece i adolescenata. Neki od uzročnika pojave astmatičnog napada su hladan zrak, infekcije dišnih puteva, udisanje alergena te tjelesno opterećenje (Macan, Romić, 2012).

Macan i Romić (2012) navode da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na rast i razvoj astmatičara, na njihovu kondicijsku pripremljenost, poboljšava psihološki status, a svakako pozitivno utječe i na kontrolu bolesti. Ono što autori također navode je to da poboljšanje opće kondicije kod astmatičara utječe i na poboljšanje plućne funkcije, a samim time i do bolje kvalitete života.

6. Uloga roditelja i odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti

Tjelesna aktivnost je osnovna djetetova potreba te ona treba biti neizostavan dio aktivnosti djeteta, neovisno odvija li se ona u vrtiću pod nadzorom odgajatelja ili u domu djeteta pod nadzorom roditelja ili skrbnika. Ono što je bitno je to da voditelj tjelesne aktivnosti bude osoba koja zna ponuditi odgovarajući i najprikladniji sadržaj djetetu sukladno njegovim potrebama.

Odgajatelji i roditelji su ti koji djeci pružaju najveći primjer te bi oni trebali biti ti koji djeci pokazuju i usađuju zdrave navike te zdrav način života.

6.1. Uloga roditelja

Roditelji su osobe koje imaju najveći utjecaj na svoje dijete, oni su ti koji mu pružaju primjer u životu. Kanić (2021) navodi (prema Durant, 1994) kako djeca čiji se roditelji redovito bave tjelesnim aktivnostima imaju šest puta veću vjerojatnost da će se i ona baviti tjelesnim aktivnostima. Suprotno gledajući, roditelji koji se ne bave tjelesnom aktivnosti, veće su šanse da i tu naviku prenesu na svoju djecu te tada i indirektno utječu na zdravlje svojeg djeteta.

Djeci je potrebno da mu roditelj omogući boravak na svježem zraku, da sudjeluje u igri s njime. Potrebno je da roditelj potiče svoje dijete na tjelesnu aktivnost, što u slobodno vrijeme, a što u organiziranim sportskim aktivnostima.

Djeca će u manjoj dobi htjeti isprobavati različite sportove i aktivnosti, a zadaća roditelja je da mu omogući izbor, da mu daje podršku, odabire kvalitetne sadržaje te da ga motivira.

6.2. Uloga odgajatelja

Odgajatelj velik dio dana provodi s djecom te uvelike utječe na rast i razvoj djeteta. Iz tog razloga, bitno je da uključi svako dijete u sudjelovanje u tjelesnu aktivnost. On mora dobro poznavati svu djecu s kojom radi, mora znati prepoznati mogućnosti, sposobnosti, potrebe i želje svakog djeteta koje je uključeno u tjelesnu aktivnost. Odgajatelj se treba metodički, teorijski i organizacijski pripremiti za svako provođenje aktivnosti (Štrukelj, 2021). Metodička priprema podrazumijeva analiziranje prethodnog sata tjelesne kulture kako bi se vidjelo napredak motoričkih sadržaja te definiranje zadaća, ciljeva metoda rada, sredstva i pomagala, izbor sadržaja i slično. Teorijska priprema podrazumijeva čitanje i istraživanje literature te prikupljanje novih, suvremenih informacija, a organizacijska priprema podrazumijeva planiranje poticaja, pomagala i sredstva koje će koristiti u provođenju tjelesne aktivnosti (Štrukelj, 2021). Odgajatelj mora biti dovoljno glasan i jasno govoriti upute kako bi ga sva djeca u prostoru mogla razumjeti i čuti. Mora biti strpljiv, spreman pomoći, pažljiv, motivirati djecu te im pružati podršku.

7. Praktični primjer tjelesne aktivnosti u vrtiću

U ovome radu naveli smo kako je bitno da odgajatelj upotpuni djeci provedeno vrijeme u predškolskoj ustanovi s raznim aktivnostima kako bi se zadovoljile sve djetetove potrebe. U ovome poglavlju ćemo opisati jedan dan u vrtiću upotpunjen tjelesnim aktivnostima.

Dan ćemo započeti jutarnjom tjelovježbom koja će trajati petnaest do dvadeset minuta. Ona će nam poslužiti da se djeca razbude, razgibaju i zabavno uđu u dan. Za početak ćemo se razgibati gornji dio tijela uz pjesmu „Voda“ autora M.Kovačevića (Prilog 1). Za vrijeme aktivnosti ćemo sjediti na tatamiju. Pamučna traka će nam poslužiti za razgibavanje. Uz recitiranje pjesme, dizat ćemo ruke iznad glave, pomicati ih u stranu, ići s njima od razine trupa do iznad glave, istezat ćemo trup tako da dotaknemo stopala, glavu ćemo okretati naizmjenično lijevo i desno. Aktivnost ćemo ponoviti 3 puta. Noge ćemo razgibati uz igru *Beri, beri jabuke*. Za vrijeme kada se „beru jabuke“ djeca stoje uspravno na prstima s ispruženim rukama iznad glave, a nakon toga se spuštaju u čučanj te stavljaju „jabuke u košaru“.

Nakon obavljene jutarnje tjelovježbe, djeca će imati vrijeme za sebe da se igraju u slobodnim aktivnostima, a na stolove ćemo im dodatno ponuditi poticaje poput slagalica, bojica, flomastera i plastelina. Nakon slobodnih aktivnosti imat ćemo sat tjelesne i zdravstvene aktivnosti. Tema će nam biti hvatanje lopte obim rukama i kotrljanje lopte po podu. Za uvodni dio sata radit ćemo elementarnu igru trčanja sa zadacima. Potom ćemo odraditi opće pripremne vježbe bez pomagala, a za glavni dio sata hvatat ćemo loptu obim rukama i kotrljati loptu po podu. Drugi dio glavnog sata odigrat ćemo štafetnu igru. Za završni dio sata odigrat ćemo igru galame i tišine (priprema pod Prilog 2). Nakon odrađenog sata tjelesne kulture otići ćemo na dvorište kako bi djeca provela vrijeme na svježem zraku. Djeca će imati ponuđene lopte i bicikle kao dodatne poticaje, igrat će igru lovica i sakrivanja te ostale igre po njihovim željama i potrebama.

8. Zaključak

Za optimalan rast i razvoj izrazito je važno baviti se tjelesnom aktivnosti. U djetinjstvu ona predstavlja bitan faktor za pravilan rast i razvoj djeteta. Uz redovitu tjelesnu aktivnost dijete ima osigurane uvjete za zadovoljavanje osnovnih potreba, a samim time i za normalan rast i razvoj.

Pravilna i redovita tjelesna aktivnost pruža djetetu dugoročno zdravlje. Osim što djeluje na fizičko zdravlje, tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke i na psihičko zdravlje.

U današnje vrijeme javlja se globalni zdravstveni problem, a to je sjedilački način života. To predstavlja problem jer se i djeca sve manje bave tjelesnim aktivnostima, a to djeluje nepovoljno na njihovo zdravlje. Najveći utjecaj na djecu imaju njihovi roditelji i odgajatelji. Iz tog razloga, oni su ti koji trebaju djeci pokazati i naučiti ih zdravim navikama i zdravom načinu života. Djeca već u najranijoj dobi počinju stvarati navike te je iz tog razloga od velike važnosti da ih se tada već nauči zdravim navikama kako bi ih slijedila i u kasnijoj dobi.

U predškolskoj dobi osnovni oblik aktivnosti kod djece je igra, a pomoću igre djeca zadovoljavaju svoju prirodnu potrebu za kretanjem. Kroz igru djeca savladavaju i jednostavne i složene pokrete poput hodanja, trčanja, puzanja i slično. Dijete kroz igru stvara životne i radne navike te usvaja motorička znanja.

Izvođenje tjelesnih aktivnosti razlikuje se sukladno o dobnim skupinama u kojima se izvode, o potrebama djece i potrebama skupine. Odgajatelj prilikom odabira tjelesnih aktivnostima mora pomno pratiti na mogućnosti, sposobnosti, potrebe i želje svakog djeteta. Odgajatelj se mora metodički, teorijski i organizacijski pripremiti za izvođenje svake aktivnosti.

Izvan predškolske ustanove, bitan faktor u provođenju tjelesnih aktivnosti imaju roditelji. Oni trebaju djetetu pružiti potrebne uvjete kako bi ono zadovoljilo sve svoje potrebe. Roditelji su ti koji najviše utječu na razvoj navika svojeg djeteta te je od velike važnosti da djeci već u najranijoj dobi „usade“ zdrave navike u životu.

Tjelesna aktivnost djeci pruža jačanje mišića, kosti i unutarnjih organa. Ona pomaže prilikom sprečavanja, ublažavanja ili otklanjanja rizika za pojavu bolesti, utječe na smanjenje stresa, smanjenje kolesterola u krvi, smanjuje visoki tlak, sprečava i otklanja prekomjernu

tjelesnu težinu. Pravilnim izborom tjelesne aktivnosti poboljšava se zdravstveno stanje kod djece.

Literatura

1. Benčić, A. (2016). Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Završni rad. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Pula, Hrvatska.
2. Bokulić, I. (2017). Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Završni rad. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Petrinja, Hrvatska.
3. Boras, E. (2018). Tjelesna aktivnost, vježbanje i sport. Magistarski rad. Kineziološki fakultet Sveučilište u Splitu. Zavod za antropološku kineziologiju. Hrvatska.
4. Findak, V., Delija K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgajatelje. Zagreb: Edip
5. Franić, P. (2021). Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi. Završni rad. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Petrinja, Hrvatska.
6. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: Pregled istraživanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
7. Kanić, K. (2021)., Pretilost djece predškolske dobi, Završni rad, Čakovec
8. Kosinac, Z. (2011)., Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
9. Macan, J., Romić, G., (2012)., Tjelesna aktivnost i astma. Zagreb: Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada
10. Mardešić, D. i suradnici (2013) Pedijatrija, osmo, dopunjeno izdanje. Zagreb: Školska knjiga
11. Marjanović, J. (2020)., Split, Biotička motorička znanja u predškoli. Završni rad
12. Pintar, M. (2020). Tjelesna aktivnost i zdravlje. Diplomski rad. Medicinski fakultet Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska.
13. Prpić, I. (2021). Stavovi odgojitelja o kineziološkim aktivnostima na otvorenom za djecu rane i predškolske dobi. Originalni naučni rad. Dječji vrtić Matije Gupca, Zagreb, Hrvatska
14. Sindik, J. (2008)., Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.
15. Sindik, J. (2009)., Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti (193-199). (https://www.researchgate.net/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogućnosti_i_opasnosti)

16. Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. Institut za antropologiju, Zagreb. Učiteljski fakultet, Zagreb, Hrvatska.
17. Štrukelj, V. (2021). Važnost tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi. Završni rad. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Čakovec, Hrvatska.
18. Tatalović Vorkapić, S. (2013). Razvojna psihologija Rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Učiteljski fakultet u Rijeci, Rijeka, Hrvatska.
19. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. Izvorni znanstveni članak. Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Hrvatska.
20. Valent Morić, B., Trutin, I. (2017). Utjecaj tjelesne aktivnosti na arterijski tlak u djece u adolescenata. (31-36). Klinika za pedijatriju, KBC Sestre milosrdnice, Zagreb, Hrvatska.
21. Valjan Vukić, V. (2013). Slobodno vrijeme kao „prostor“ razvijanja vrijednosti u učenika, Pregledni članak
22. Zavod za javno zdravstvo. Preuzeto 01.09.2022.
<https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/333>

Prilozi

Prilog 1 – pjesmica

Pjesma „Voda“, autor M. Kovačević (dio pjesme koji je korišten za vrijeme aktivnosti)

Voda je oblak, voda je snijeg,
Voda je katkad ledeni brijeg.
Voda je para, voda je kiša,
Voda je nezgoda za jednoga miša.
Voda je rijeka, voda je slap,
Voda je pljusak ili kap.
Voda je more, voda je bara.

...

Prilog 2 – priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture

TEMA/E: hvatanje lopte obim rukama i kotrljanje lopte po podu

STRUKTURA SATA:

1. Uvodni dio: elementarna igra: trčanje sa zadacima
2. Pripremni dio: opće pripremne vježbe bez pomagala
3. Glavni dio:
 - a) Glavni „A“ dio: hvatanje lopte obim rukama
kotrljanje lopte po podu
 - b) Glavni „B“ dio: štafetna igra
4. Završni dio: igranje igre galama-tišina

CILJ: pravilno držanje tijela, ponavljanje već naučenih motoričkih gibanja, učenje novih motoričkih gibanja

1. ZADACI:

1. ANTROPOLOŠKI:

- a) Antropometrijske karakteristike: utjecati na pravilan rast, razvoj i sazrijevanje djeteta, utjecati na regulaciju tjelesne mase
- b) Motoričke sposobnosti: razviti sposobnost u rješavanju motoričkih zadataka, podići razinu djetetove primarne motorike poput koordinacije, brzine, preciznosti, snage i ravnoteže
- c) Funkcionalne sposobnosti: razviti sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, postići a zatim održati kondicijsku sposobnost i zdravlje djeteta

2. **OBRAZOVNI:** učenje tehnike hvatanja s obje ruke te usavršavanje tehnike bacanja lopte, usavršavanje tehnika za pravilno držanje tijela, razvijanje koordinacije oko-ruka prilikom kotrljanja lopte te prilikom hvatanja lopte

3. **ODGOJNI:** „usaditi“ djetetu navike vježbanja te pozitivnog stava prema vježbanju, razviti pozitivne osobine poput volje i moralnih svojstva, razviti smisao sa skladan rad u skupini
2. **SREDSTVA I POMAGALA:** 5 lopti, 4 obruča, 2 stalka
3. **METODE RADA:** metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, kombinirane metode vježbanja, sintetička metoda učenja, metoda imitacije
4. **METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:** frontalni rad, rad u parovima, paralelno odjeljinski oblik rada
5. **TIP SATA:** ponavljanje već prije usvojenih motorničkih gibanja te učenje novih motoričkih gibanja
6. **STRUKTURA I TRAJANJE:**

1. Uvodni dio sata	3 min
2. Pripremni dio sata	7 min
3. Glavni dio sata:	18 min
a) Glavni " A" dio sata:	11 min
b) Glavni " B" dio sata:	7 min
4. Završni dio sata:	2 min

PLAN IZVOĐENJA SATA

1. UVODNI DIO SATA (trajanje 3 minute)

Nakon početnog pozdrava s djecom, za uvodni dio sata primjenili bi sintetičku metodu učenja za odrađivanje zadatka elementarne igre trčanja za zadacima. Odigrali bi igru pod nazivom „Svi u kolo“ tako što bismo na pod postavili četiri obruča. Odgojiteljica bi stala u jedan od ta četiri koluta te na njen povik djeca trebaju dotrčati do kruga u kojem se odgojiteljica nalazi te oblikovati kolo oko nje. Nakon što se kolo oblikuje, djeca s odgojiteljicom otpjevaju kratku pjesmicu te se nakon završetka pjesmice ponovno rastrče po dvorani dok odgojiteljica mijenja svoj položaj (odlazi u neki drugi obruč). Radnja se ponavlja.

2. **PRIPREMNI DIO SATA** (trajanje 7 minuta)

Za ovaj dio sata odradili bi opće pripremne vježbe bez pomagala. Metodički organizacijski oblik rada bio bi frontalni u vrstama s međuprostorom. Metoda rada koja se primjenjuje je metoda imitacije. Odgojiteljica pokazuje djeci vježbe, a djeca ponavljaju za njome. Zadaci koji se rade su:

A) vježbe vrata

- stav raskoračni, priručiti, kružiti glavom s pogledom prema gore
- stav raskoračni, priručiti, lijevom uhom dotaknuti lijevo rame, a desnom uhom desno rame

Utjecaj – jačanje mišića vrata

B) vježbe ramenog pojasa i ruku

- stav spojeni, podizati ruke iznad glave i spuštati ih ispred tijela
- stav spojeni, priručiti, istodobno kružiti rukama uz tijelo naprijed nazad

Utjecaj – jačanje mišića ramenog pojasa i ruku, povećanje pokretljivosti u ramenom zglobu

C) vježbe trupa

- stav raskoračni, priručiti, izvoditi pokrete trupom u lijevu, pa u desnu stranu
- stav sjedeći, noge ispružene, zadržati i osloniti se rukama o tlo, podići noge sa tla i naizmjeničnim grčenjem i opuštanjem nogu „voziti bicikl“

Utjecaj – jačanje mišića trupa

D) vježbe zdjeličnog pojasa i nogu

- stav spojeni, priručiti, stajati i poskakivati na jednoj nozi, a zatim na drugoj
- stav spojeni, priručiti, sunožni poskoci na mjestu, na svaki jači odraz, pljesak rukama iznad glave

Utjecaj – jačanje mišića nogu, razvijanje ravnoteže

3. **GLAVNI DIO SATA** (trajanje 18 minuta)

GLAVNI A DIO SATA (trajanje 11 minuta)

- A) hvatanje lopte obim rukama – djeca su raspoređena u dvije paralelne vrste (razmak između djece u vrsti je veći kako si ne bi međusobno smetali) te gledaju međusobno jedna na drugu. Metodički organizacijski oblik je rad u parovima. Za metodu učenja primjenjivati ćemo metodu demonstracije. Odgojiteljica će prvo pokazati vježbu te će djeca kasnije to ponavljati. Djeca si međusobno dodaju loptu te ju hvataju s obje ruke.
- B) kotrljanje lopte po podu - djeca su raspoređena u dvije kolone, metodički organizacijski oblik je paralelno-odjeljenski oblik rada. Za metodu učenja primjenjivati ćemo metodu demonstracije. Dijete koje je na početku kolone kreće kotrljati loptu sve do označenog mjesta u dvorani, okruži oko oznake te se vraća do začelja kolone. Kada se jedno dijete vrati do kolone, prvo sljedeće počinje s vježbom.

GLAVNI B DIO SATA (trajanje 7 minuta)

štafetna igra – djeca su raspoređena u dvije kolone. Nasuprot svake kolone nacrtan je krug (udaljenost od oko 7 metara) u kojem se nalazi lopta. Na znak odgojiteljice, prva djeca u koloni trče do kruga, uzimaju loptu te trčeći natrag predaju je sljedećem djetetu iz svoje kolone. Ono nosi loptu do kruga te je tamo ostavlja. Zatim trči do kolone te dodiranjem sljedećeg djeteta po ramenu daje znak da ono može krenuti trčati po loptu. Nakon što djeca iz kolone prođu zadatak, proglašava se pobjednik.

4. **ZAVRŠNI DIO SATA** (trajanje 2 minute)

Za kraj, djeca u slobodnoj formaciji stoje ispred odgojiteljice te svi zajedno igraju igru „Galama-tišina“. Kada odgojiteljica da znak podizanjem ruke iznad glave, djeca počinju pjevati što god žele te koliko god glasno žele. Kada odgojiteljica spusti ruku, djeca prestaju sa pjevanjem te u dvorani mora biti tišina.

Izjava o izvornosti završnog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)