

Važnost igre u razvoju motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi

Colić, Josipa

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:147:237100>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-02**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Josipa Colić

VAŽNOST IGRE U RAZVOJU MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Zagreb, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Josipa Colić

**VAŽNOST IGRE U RAZVOJU MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Mateja Kunješić Sušilović

Zagreb, rujan 2023.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. Dječja igra	2
2.1. Igra u životu djeteta.....	2
2.2. Podjela igara	3
3. Razvojna obilježja djece rane i predškolske dobi	4
3.1. Rast i razvoj	4
3.1.1. Rano djetinjstvo.....	5
3.1.2. Srednje djetinjstvo	6
3.1.3. Kasno djetinjstvo	6
4. Razvoj motorike	7
5. Motoričke sposobnosti	8
5.1. Kineziološke igre i aktivnosti za razvoj motoričkih sposobnosti	11
5.1.1. Igre za razvoj koordinacije	12
5.1.2. Igre za razvoj brzine	14
5.1.3. Igre za razvoj ravnoteže	15
5.1.4. Igre za razvoj preciznosti	17
5.1.5. Igre za razvoj agilnosti.....	18
5.1.6. Igre za razvoj izdržljivosti.....	19
5.1.7. Igre za razvoj snage	20
5.1.8. Igre za razvoj fleksibilnosti.....	22
6. Uloga odgojitelja u provođenju kinezioloških igara	23
6.1. Izbor igara prema dobnim skupinama	24
7. ZAKLJUČAK	25
LITERATURA	26

Sažetak

S obzirom da igra ima veliku važnost u ranoj i predškolskoj dobi, trebala bi biti što više zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece. Za odgojitelja koji je stručnjak u području odgoja i obrazovanja nužno je dobro poznavanje specifičnosti pojedinih razvojnih razdoblja čovjeka. S obzirom na stečena znanja, odgojitelji odabranim kineziološkim aktivnostima upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djece i aktiviraju njihov cjelokupni organizam. Sva razvojna razdoblja imaju različita obilježja koja je potrebno uvažiti zbog uspješnosti u odgojno-obrazovnom procesu, tjelesnom vježbanju i pozitivnom utjecaju na zdravlje djeteta.

Rano i predškolsko razdoblje djeteta s kineziološkog se stajališta očituje u razvoju motorike, morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje doživljavaju intenzivne promjene. Odgojitelj zato upravo u ovom periodu treba primijeniti odgovarajuće motoričke igre kako bi se optimalno utjecalo na razvoj motoričkih sposobnosti. Ovaj rad stoga proučava glavne razvojne karakteristike djece predškolske dobi, podjele i važnost igara te ulogu odgojitelja u provođenju i odabiru odgovarajućih kinezioloških igara i sadržaja. Detaljnije su opisane i motoričke sposobnosti na koje se može utjecati u većoj ili manjoj mjeri redovitim tjelesnim vježbanjem ovisno o koeficijentu urođenosti, spolu i životnoj dobi. Uz motoričke sposobnosti, naglasak se stavlja i na utvrđivanje povezanosti igara i njihove funkcije u razvoju tih sposobnosti kod djece predškolske dobi. Kako bi se svaka odabrana igra manifestirala na pravilan način potrebna su specifična znanja i sposobnosti odgojitelja. Sadržaji odabranih kinezioloških igara za djecu rane i predškolske dobi su različite motoričke strukture koje su u skladu s njihovom dobi i mogućnostima. Zbog toga, one doprinose značajnom motoričkom razvoju djeteta.

Ključne riječi: kineziološke igre, motoričke sposobnosti, rast i razvoj djeteta

Summary

Given that play is of great importance in early and preschool age, it should be represented as much as possible in children's physical activity. For a preschool teacher who is an expert in the field of upbringing and education, it is necessary to have a good knowledge of the specifics of certain periods of human development. With regard to the acquired knowledge, educators use selected kinesiology activities to manage the child's physical exercise process and activate their entire organism. All developmental periods have different characteristics that need to be taken into account due to the success in the educational process, physical exercise and positive impact on the child's health.

From a kinesiology point of view, the early and preschool period of a child is manifested in the development of motor skills, morphological features, motor and functional abilities that experience intense changes. Therefore, the educator should apply appropriate motor games in this period in order to optimally influence the development of motor skills. This paper therefore studies the main developmental characteristics of preschool children, the division and importance of games, and the role of educators in the implementation and selection of appropriate kinesiology games and content. Motor abilities that can be influenced to a greater or lesser extent by regular physical exercise are also described in more detail, depending on the coefficient of innateness, gender and age. In addition to motor skills, emphasis is placed on determining the connection between games and their function in the development of these skills in preschool children. In order for each chosen game to manifest itself in a proper way, specific knowledge and abilities of the educator are needed. The contents of selected kinesiology games for children of early and preschool age are different motor structures that are in accordance with their age and capabilities. Because of this, they contribute to the significant motor development of the child.

Key words: *kinesiological play, motor skills, child growth and development*

1. UVOD

U ranom i predškolskom razdoblju igra je osnovni oblik aktivnosti djeteta zato što ispunjava većinu njegovog vremena. Ona je jedna od temeljnih potreba svakog djeteta i nezamjenjivo je sredstvo u njegovom rastu i razvoju (Findak i Delija, 2001).

Razina tjelesne aktivnosti u svijetu opada već duži niz godina. Posebno su zabrinjavajući sve lošiji rezultati kod djece i adolescenata zbog čega je njihovo zdravlje po tom pitanju ozbiljno ugroženo. Kako se sve manje kreću, ugrožen je razvoj njihove motorike. Stoga upravo predškolske ustanove imaju značajnu ulogu u povećanju razine tjelesne aktivnosti kod djece, a time i velik utjecaj na stupanj razvoja motorike (Petrić, 2022).

Za većinu aktivnosti u djetetovom životu potrebna je motorička sposobnost. Ako su kod djeteta te sposobnosti razvijene, uspješnije će se uključivati u razne igre vršnjaka, igrati se igračkama i kvalitetnije provoditi vrijeme u vrtiću. Motoričke sposobnosti također omogućavaju samostalnost i doprinose samopoštovanju. Najveći dio napretka u razvoju motoričkih sposobnosti rezultat je prakse kroz redovito vježbanje (Vučinić, 2001).

Kao stručnjak, odgojitelj mora posjedovati vještine na području organizacije i provođenja kvalitetnih kinezioloških aktivnosti kojima se može znatno utjecati na povećanje razine tjelesne aktivnosti djece. U radu s djecom predškolske dobi izuzetno je važno motivirati dijete za kretanje i poticati njegov motorički razvoj. Prva organizirana motorička iskustva djeteta trebaju biti pozitivna i odvijati se u okruženju koje je poticajno. Izostanak takvih iskustava u ranoj dobi može otežati motorički razvoj koji će u kasnijim senzibilnim fazama biti iznimno teško nadoknaditi (Petrić, 2022).

2. Dječja igra

Igra, između brojnih ostalih tjelesnih aktivnosti, ima izuzetno značenje u životu djeteta. Na igru se općenito gleda kao na višestruku, spontanu i nepredvidivu zbog čega ju je bilo teško definirati i istražiti (Wood i Attfield, 2005). James (2020) spominje kako Fromberg (1986) definira igru kao čin koji je simboličan, smislen, ugodan, dobrovoljan i intrinzično motiviran. Kosinac (2011) ju pak definira kao slobodno izabranu psihofizičku djelatnost čiji sadržaj i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta, a ujedno mu pružaju i zadovoljstvo. Wood i Attfield (2005) tvrde da svaka definicija igre treba uzeti u obzir različite kontekste i dječje potrebe, interese i sklonosti. Igra kao jedno od veoma učinkovitih odgojnih sredstava ima značajan utjecaj u oblikovanju djetetovih osobina ličnosti i njegovoj socijalizaciji. Isto tako uvelike pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma kao i učvršćivanju zdravlja (Kosinac, 2011). Prema Berk (1994) igra kod djeteta stvara zonu proksimalnog razvoja. Djeca se u igri ponašaju iznad prosjeka svoje dobi i iznad svojih svakodnevnih ponašanja. Kada im se pruži prilika za igru, oni napreduju u svim aspektima razvoja (Berk, 1994). Dijete se u igri susreće s raznim situacijama kao što su pridržavanje pravila, uvažavanje, suradnja i odnosi sa suigračima, protivnicima i odgojiteljima. Raznolikost ovih situacija omogućuje odgojitelju da kroz igru djecu usmjerava u pozitivnom smjeru, a da ujedno utječe na razvoj njihove odlučnosti, kooperativnosti, samostalnosti i samoinicijative. Tako je kod djece mlađe dobi upravo igra najprirodniji način za provjeravanje i usavršavanje motoričkih znanja koje su prethodno usvojili (Kosinac, 2011). Prirodni oblici kretanja poput trčanja, puzanja, penjanja, skakanja itd. su osnovni elementi igara djece predškolske dobi i zbog toga su psihološki bliski, zanimljivi i stimulativni u regulaciji energetske disbalansa, a služe i za poticanje razvoja psihomotoričkih sposobnosti (Kosinac, 2009). Općenito, igra kod djeteta predškolske dobi razvija psihičke i fizičke sposobnosti čime doprinosi oblikovanju osobina ličnosti (Kosinac, 2011).

2.1. Igra u životu djeteta

Dijete se igra slobodno i spontano sredstvima koje pronalazi u svom okruženju. Kako se mijenja okolina, tako se mijenjaju i sredstva, a time i sam karakter djetetove igre. Dijete je

u igri slobodno, ono trči, skače, puže, provlači se, penje, valja i raduje se (Kosinac, 2011). Prvi motiv koji dijete pokreće da pristupi igri je lokomotornost, odnosno potreba za kretanjem kao osnovni znak i nagon života (Ivanković, 1973). Dakle, zadovoljstvo koje dijete doživi igrajući se uvelike korelira sa spomenutom biološkom potrebom za kretanjem, kao i sa istraživanjem, slobodnim izražavanjem doživljaja, ali i s unutrašnjom pobudom koja dijete čini sretnim i pokreće ga.

Igra ima izuzetno značenje u djetetovom životu koje bi se pobliže moglo opisati kao:

- sloboda- zadovoljavanje potrebe za kretanjem
- zdravlje- rast i razvoj
- osposobljavanje- osamostaljivanje, rad ruku, stopala
- doživljavanje svijeta- kroz oponašanje ljudi, životinja
- kognitivne i fizičke sposobnosti- poticanje pamćenja, razmišljanja, mašte
- socijalizacija- druženje, međuljudski odnosi, pomaganje, pravila ponašanja

(Kosinac, 2011)

2.2. Podjela igara

Duran (1995) navodi kako se cjelokupna igrovna raznolikost djetinjstva može razvrstati u tri kategorije: funkcionalna igra, simbolička igra i igra s pravilima.

Funkcionalna igra objašnjava se kao igra novim funkcijama koje kod djeteta sazrijevaju, točnije motoričkim, osjetnim i perceptivnim. U toj ranoj fazi dijete ujedno istražuje svoje funkcije i funkcije predmeta koje koristi i isprobava.

Većina razvojnih psihologa simboličku igru smatra razvojnim fenomenom u kontekstu općeg psihičkog razvoja. Ona odgovara predoperacionalnom mišljenju i prema Piagetu je oblik reprezentacije stvarnosti. Simboličku igru autori Vigotski, Elkonin, Leontjev, Zaporožac i dr. smatraju igrom uloga. Nastanak igre uloga određen je izmjenom djetetovog mjesta u društvenim odnosima. Dakle, igra uloga je aktivnost u kojoj dijete prvo uzme ulogu odrasle osobe, zatim stvori igrovnu situaciju prenoseći značenje s jednog na drugi predmet i na poslijetku uvjetno prikazuje djelatnost odraslih modelirajući njihove ciljeve, motive i norme.

Ovi autori zaključuju da se osnovne socijalne potrebe oblikuju upravo u simboličkoj igri koja ima velik utjecaj na razvoj kontrole njihovog ponašanja (Duran, 1995).

Igre s pravilima su igre sa senzomotoričkim (npr. loptanje) ili intelektualnim (npr. karte) kombinacijama u kojima se pojedinci natječu, a regulirane su kodeksom preuzetim od starijih generacija ili privremenim sporazumom. Ove se igre uglavnom javljaju u razdoblju od 7 do 11 godina, a zadržavaju se tijekom cijelog života. U igrama s pravilima dolazi do komunikacije između odraslih i djece te unutar grupe pa se one smatraju i tipom socijalne prakse djece te mehanizmom reguliranja društvenih odnosa u dječjoj grupi. U ovim igrama postoje pravila, kolektivna disciplina, kodeks časti i fair play te ih Piaget stoga povezuje s dječjim moralnim razvojem (Duran, 1995).

3. Razvojna obilježja djece rane i predškolske dobi

Predškolsko doba veoma je osjetljivo razdoblje u dječjem razvoju (Ivanković, 1973). Budući da se u to vrijeme odvija najintenzivnija etapa djetetovog rasta i razvoja, naglašava se važnost odgojitelja upravo na te procese. Važno je naglasiti da iako su anatomske fiziološke osobine jednake kod svih ljudi, upravo se po njima djeca razlikuju od odraslih osoba. Osim one u tjelesnim proporcijama, razlika je prepoznatljiva i u građi određenih organa te u fiziološkim potrebama. Važno je da odgojitelj kao profesionalac poznaje specifičnosti rasta i razvoja djeteta te uvažava razlike između pojedinaca koje iz tih specifičnosti proizlaze (Findak i Delija, 2001).

3.1. Rast i razvoj

Osnovna razlika između odraslih osoba i djece je ta što djeca rastu i razvijaju se. Uz pojam rasta veže se i pojam razvoja, no oni nisu identični procesi. Kada s biološkog stajališta govorimo o rastu, mislimo na razmnožavanje stanica od kojih se sastoji naše tijelo. Razvoj podrazumijeva kvalitativnu promjenu u građi pojedinih tkiva i organa. Njihovim postupnim razvijanjem dolazi do optimalnog rada kod odraslih osoba (Ivanković, 1973). Findak i Delija (2001) naglašavaju kako se uz pojam rasta i razvoja ne misli samo na jednostavne

kvantitativne procese povećanja dimenzija tijela poput visine tijela i tjelesne težine, nego se podrazumijeva i složeno zbivanje koje obuhvaća kvalitativne promjene funkcije, strukture i reaktivnosti određenih organa i tkiva, promjene psihičkih svojstava djece i njihovo prilagođavanje kulturnim i socijalnim uvjetima okoline. Fizički, emotivni, psihički, socijalni i kulturni vidovi rasta i razvoja isprepliću se međudjelovanjem nasljednih- genetskih i stečenih- okolinskih čimbenika.

Rast i razvoj se prema Findak i Delija (2001) može podijeliti na sljedeća razdoblja:

1. Prenatalno razdoblje
2. Dojenačka dob (rano djetinjstvo)
3. Predškolska dob (rano djetinjstvo)
4. Školska dob (srednje djetinjstvo)
5. Pubertet- adolescencija (kasno djetinjstvo)

Prenatalno razdoblje je razdoblje od začeća do rođenja gdje se prva tri mjeseca označavaju kao embrionalno razdoblje na koje se dalje nadovezuje fetalno. Dojenačka dob traje od rođenja do kraja prve godine života, a prva četiri tjedna toga razdoblja posebno označavaju novorođenačku dob. Predškolska dob obuhvaća razdoblje od početka druge do kraja šeste godine života, a školska od početka sedme do puberteta. Pubertet započinje pojavom prvih sekundarnih spolnih obilježja oko desete godine kod djevojčica, a oko dvanaeste kod dječaka i traje sve do potpune spolne zrelosti. Nadalje, adolescencija nastupa od spolne zrelosti do završetka rasta i razvoja, kod djevojaka između šesnaeste i osamnaeste godine, a kod mladića između osamnaeste i dvadesete.

3.1.1. Rano djetinjstvo

Novorođenačku dob obilježava djetetovo adaptiranje na uvjete života u vanjskom svijetu te se sazrijevanje funkcija pojedinih organa odvija različitom dinamikom. Proporcije tijela mijenjaju se ovisno o dobi pa se prema tome one novorođenčeta razlikuju od proporcija starijeg djeteta. Tako je u novorođenčeta glava veća, a udovi relativno kraći. U prvom mjesecu djetetova života motorika je spontana. U 2. i 3. mjesecu pokreti su asimetrični dok u 4. nastaje asimetrija pokreta i asimetrija položaja tijela zbog čega se javljaju obostrano simetrični pokreti fleksije i ekstenzije. Oko 5. ili 6. mjeseca uz simetrične pokrete javljaju se

voljni pokreti ruku s pokušajem dohvaćanja predmeta. Do kraja dojenačke dobi prevladavaju voljni pokreti s određenim ciljem (Findak i Delija, 2001). U prvoj godini života početkom ovladavanja okoline dolazi i sve veća koordinacija, razvoj sustava za kretanje i počeci govora (Kosinac, 2011).

Kod predškolskog djeteta u drugoj se godini usporava brzina rasta. Početkom druge godine života većina djece hoda samostalno, ali na širokoj osnovi, a hod postaje sigurniji u drugoj polovici druge godine. S 18 mjeseci većina djece se penje uz jednu po jednu stepenicu, a ubrzo se na isti način i spuštaju. Na kraju druge i početkom treće godine velik dio djece trči sigurno uz manje padova.

Predškolsko dijete od 3 do 5 godina raste ravnomjerno, točnije godišnje na težini dobiva od 2 do 2 i pol kilograma, a na visini 6 centimetara. U ovom razdoblju gubi se masno tkivo i tijelo postaje vitkije. Motoričke vještine se nastavljaju usavršavati. S tri godine dijete se uspinje stepenicama tako da izmjenjuje korake, a s 4 godine se na isti način i spušta. S tri godine dijete može voziti tricikl i kratko stajati na jednoj nozi, dok u četvrtoj može skakati na jednoj nozi, spretno se penjati i bacati loptu preko glave. U petoj godini života navedene se osobine usavršavaju (Findak i Delija, 2001).

3.1.2. Srednje djetinjstvo

U ovom razdoblju rast djeteta je relativno stalan. Svake godine dobiva od 3 do 3 i pol kilograma na težini i oko 6 centimetara na visini. Motorne aktivnosti postaju osmišljenije pa igra dobiva svrhu. Razvija se sklonost prema pothvatima za koje je potrebna posebna mišićna i motorna spremnost, kao i zanimanje za sportove, što je popraćeno razvojem središnjeg živčanog sustava.

3.1.3. Kasno djetinjstvo

Pubertet je razdoblje u kojem nizom zbivanja dijete postaje mlada odrasla osoba. Obilježava ga lučenje spolnih hormona, razvijanje sekundarnih spolnih osobina te početak reproduktivne aktivnosti.

U razdoblju adolescencije završava rast i razvoj te se punim sazrijevanjem bioloških funkcija postaje odrasla osoba.

Pojam puberteta označava samo dio adolescentnog razvoja vezan za spolno sazrijevanje, a adolescencija kao sveobuhvatniji pojam označava završnu etapu djetetova sazrijevanja u somatskom, spolnom i psihičkom razdoblju (Findak i Delija, 2001).

4. Razvoj motorike

Razvoj motorike uključuje sve veću sposobnost djeteta da koristi svoje tijelo na svrhovit i skladan način za kretanje i baratanje predmeta. Razvoj motorike prati se kroz faze prepoznatljive u usavršavanju držanja tijela, kretanja i manipulacije predmetima. U prvoj godini života kod dojenčeta su lako uočljivi refleksi (sisanje, žmirkanje, kašljanje itd.) i stereotipni (ritanje, ljuljanje, mahanje itd.) pokreti. Ti pokreti, odnosno aktivnosti se oko četvrtog mjeseca sve više zamjenjuju sličnim, ali voljnim pokretima. Navedene pojave usko su povezane s razvojem osjetila i percepcije i sazrijevanjem središnjeg živčanog sustava. Motorički razvoj odvija se u skladu s dva razvojna načela. Cefalokaudalno razvojno načelo objašnjava da upravljanje voljnim pokretima počinje kontrolom pokreta vrata i glave, pa se od voljnih pokreta rukama napreduje sve do voljnih pokreta nogama. Proksimodistalni smjer razvoja voljnih pokreta je od središta trupa prema ekstremitetima, točnije prvo se kontroliraju i upravljaju pokreti ruku iz ramena, potom pokreti iz lakta i na poslijetku pokreti šake i prstiju. Starc i sur. (2004) spominju kako se prema Krogh (1994) u prvoj i drugoj godini djetetovog života razvijaju takozvana rudimentarna ponašanja. Ona uključuju osnovne voljne aktivnosti: pokretanje glave i gornjeg dijela trupa, prevrtanje, sjedenje, puzanje, stajanje i hodanje. Ove se motoričke vještine kod zdrave djece pojavljuju upravo tim redoslijedom zbog slijeda i tempa razvoja živčanog i mišićno-koštanog sustava. U ranom razdoblju djetetova života na razvoj motorike ponajprije utječe neurološko sazrijevanje, dijete uči određene vještine kada je za to zrelo. Kako bi psihomotorni razvoj teкао optimalno djetetu je potrebno i iskustvo, odnosno dovoljan broj prilika za dodir s fizičkom okolinom i slobodnim kretanjem.

Rane motoričke aktivnosti temelj su razvoja osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja koji se javljaju u dobi od druge do sedme godine. U osnovne pokrete ubrajaju se:

- kretanje (trčanje, preskakivanje, skakanje, hodanje, penjanje, poskakivanje)

- održavanje ravnoteže (istezanje, držanje glave, okretanje, savijanje, njihanje, kotrljanje, hodanje po gredi)
- baratanje predmetima (hvatanje, bacanje, udaranje, šutiranje)

Navedeni osnovni pokreti temelj su motoričkih i sportskih vještina. Od prvih djetetovih pokušaja izvođenja osnovnih pokreta do uspostavljanja skladne radnje može proći period i do tri godine zbog čega je važno da dijete dobiva dovoljno vremena i prostora za vježbanje kako bi usavršilo svoje motoričke vještine. Temeljne vještine razvijaju se u nekoliko faza. U početnoj se fazi postiže osnovni tijek kretanja i gruba koordinacija, zatim se u prijelaznoj postiže diferencijacija pokreta i fina koordinacija, a u onoj završnoj svi pokreti postaju uklopljeni u skladnu vještinu, npr. bacanja lopte. Kakvo će biti kretanje, a i sami pokreti djeteta određuju motoričke sposobnosti koje su opisane u nastavku (Starc i sur., 2004).

5. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti definiraju se kao potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, odnosno složenih i jednostavnih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Petrić, 2022, prema Sekulić i Metikoš, 2007). Nadalje, Findak i Prskalo (2004) definiraju ih kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.

Mnogi autori kao osnovne motoričke sposobnosti navode brzinu, koordinaciju, snagu, gibljivost, preciznost, izdržljivost i ravnotežu dok neki autori kao što su Findak, Metikoš, Mraković, Neljak, Prot (1999) spominju i agilnost. Neke od njih su manje, a neke više urođene što znači da na neke možemo utjecati u većoj mjeri za razliku od drugih. Na primjer na razvoj snage može se učinkovito utjecati cijeli život, a na razvoj koordinacije i brzine najviše u ranom djetinjstvu (Breslauer i sur., 2014).

Razvoj svih navedenih sposobnosti treba se njegovati od najranijeg djetinjstva kako bi se djetetu pružila mogućnost što boljeg sveukupnog razvoja (Kosinac, 2011). Trajkovski (2022) također naglašava važnost razvijanja sposobnosti od najranije dobi jer kada su razvijene, motoričke sposobnosti služe za što bolje rješavanje i izvođenje motoričkih zadataka tako omogućujući uspješnije kretanje.

Kao što je već spomenuto, na motoričke sposobnosti može se više ili manje utjecati redovitom tjelesnom aktivnošću ovisno o životnoj dobi, koeficijentu urođenosti i spolu. Motoričke sposobnosti kod predškolske djece u pravilu se razvijaju integrirano. U toj dobi najznačajnija motorička sposobnost je koordinacija koja je prisutna u izvedbi svih motoričkih struktura i koja ima poveznicu sa svim ostalim motoričkim sposobnostima. Zbog velikog prosječnog godišnjeg rasta djece ova sposobnost je stalno narušena te je potrebno stalno poticati njen razvoj kroz nove motoričke sadržaje (Petrić, 2022).

Kosinac (2011) spominje da se koordinacija može opisati kao sposobnost izvođenja složenih motoričkih struktura u vremenu i prostoru te da je rezultat zajedničkog djelovanja skeletnih mišića i živčanog sustava tijekom određenog procesa kretanja. Učenjem novih motoričkih zadataka ili primjenom od prije poznatih motoričkih znanja u promijenjenim uvjetima potiče se razvoj koordinacije koji je najpogodniji u ranom djetinjstvu, točnije do šeste godine djetetova života (Petrić, 2022). Breslauer i sur. (2014) navode pravilnost, pravovremenost, stabilnost i racionalnost kao osnovne karakteristike koordiniranog pokreta. Također spominju i kako je koeficijent ove sposobnosti visok i iznosi $h^2=0.80$.

Petrić (2022) opisuje brzinu kao sposobnost neke osobe da reagira brzo i izvede jedan ili više pokreta kojim u što kraćem vremenu svlada što duži put. Kosinac (2011) navodi nekoliko podjela brzine, a to su: brzina reakcije (brzo reagiranje na razne signale), brzina pojedinačnog pokreta, frekvencija pokreta (brzo izvođenje više povezanih jednostavnih ili složenih pokreta) i brzinska izdržljivost (održavanje visokog tempa kretanja u dužem trajanju bez vidljivih znakova umora). Iako je u pravilu urođena, na razvoj ove sposobnosti moguće je utjecati tjelesnim vježbanjem od najranije dobi (Petrić, 2022). Prema rezultatima istraživanja na razvoj brzine se može utjecati osobito od 10. do 14. godine prirodnim oblicima kretanja, elementarnim igrama poput onih štafetnih, vježbama za razvoj snage i gibljivosti i vježbama za pravilno izvođenje tehnike trčanja (Breslauer i sur., 2014).

Preciznost se objašnjava kao sposobnost efikasnog pogađanja vanjskog objekta ciljanjem ili gađanjem. Preciznost je općenito, a posebice kod djece predškolske dobi veoma varijabilna sposobnost. Na nju utječu mnogi remeteći faktori od kojih Kosinac (2011) izdvaja doba dana, temperaturu, umor, emocionalna stanja, bolest, klimatske faktore i dr., a zbog čega ju autor Petrić (2022) (prema Sekulić i Metikoš, 2007) spominje i kao jednu od najnestabilnijih sposobnosti. Zbog njezine nestabilnosti Petrić (2022) naglašava važnost

čestog ponavljanja motoričkog zadatka prvo u jednostavnijim uvjetima, a zatim i u složenijim kako bi se ona razvila.

Fleksibilnost se definira kao sposobnost postizanja maksimalne amplitude voljnih kretnji u jednom ili više zglobova (Trajkovski, 2022). Na fleksibilnost ili, kako se još naziva gibljivost, utjecaj je najpovoljniji u ranoj dobi dok se lokomotorni sustav još razvija. Koeficijent urođenosti je mal i iznosi $h^2=0.50$, ali se redovitim i kontinuiranim izvođenjem vježbi istezanja ova sposobnost može uspješno održavati (Breslauer i sur., 2014). Fleksibilnost se najčešće može razvijati dinamičkim i statičkim istezanjem. Statičkom metodom određeni se pokret izvodi do praga boli te se taj položaj zadržava oko 20 sekundi u maksimalnoj amplitudi. U dinamičkoj metodi maksimalne amplitude se ostvaruju višestruko (Petrić, 2022). Kod pokreta čije izvođenje zahtijeva velike amplitude, nedostatak fleksibilnosti nepovoljno utječe na ubrzanje i snagu izvođenja tog pokreta (Marić, 1980).

Snaga se opisuje kao sposobnost neke osobe da učinkovito iskoristi mišićnu silu u svladavanju različitih otpora (Petrić, 2022, prema Sekulić i Metikoš, 2009). Koeficijent urođenosti je mal ($h^2=0.50$) zbog čega se ova sposobnost može značajno unaprijediti. Prema tipu razlikujemo statičku, repetitivnu i eksplozivnu snagu. Topološki ju možemo podijeliti i na snagu ruku i ramenog pojasa, snagu trupa i snagu nogu. Eksplozivna snaga može se definirati kao sposobnost maksimalnog ubrzanja tijela, predmeta ili partnera. Urođenost je poprilično velika, $h^2=0.80$. Manifestira se kao snaga udarca, odraza, naglog ubrzanja te izbačaja raznih sprava i rekvizita. S njenim razvojem bi bilo optimalno započeti oko 7. godine primjenjujući vježbe koje ne dovode do ozljeda lokomotornog sustava. Repetitivna snaga je sposobnost dugotrajnog rada u kojemu je potrebno savladati vanjsko opterećenje koje nije veće od 75% maksimuma. Koeficijent urođenosti iznosi $h^2=0.50$, a redovitim tjelesnim vježbanjem moguć je utjecaj tijekom cijelog života. Statička snaga objašnjava se kao sposobnost maksimalne statične kontrakcije mišića, odnosno zadržavanja određenog stava mišićnom kontrakcijom. Koeficijent urođenosti je mali zbog čega je moguć cjeloživotni utjecaj i razvoj (Breslauer i sur., 2014).

Prema Kosincu (2011) izdržljivost je sposobnost da se razvije snaga za dugotrajni rad. Budući da je koeficijent urođenosti $h^2=0.50$, redovitim se tjelesnim vježbanjem na ovu sposobnost može utjecati tijekom cijeloga života (Breslauer i sur., 2014). Postoji nekoliko čimbenika koji utječu na razinu izdržljivosti, a to su: fizički (aerobni), psihički (motivacija), biokemijski (razgradnja ugljičnih hidrata), biomehanički (taktika i tehnika), motorički

(kratkotrajna, srednjetrojna i dugotrajna izdržljivost) (Prskalo, 2004). Faktor motivacije specifičan je za svaku pojedinu aktivnost te se mijenja tijekom vremena zbog čega se izdržljivost smatra veoma varijabilnom veličinom (Kosinac, 2011). Dijeli se na opću koja se odnosi na pojedine skupine mišića i na lokalnu, odnosno izdržljivost cijelog ljudskog organizma (Findak i sur., 1999).

Ravnoteža se opisuje kao sposobnost održavanja željenog položaja tijela pod utjecajem gravitacije. Pomoću vestibularnog aparata koji se nalazi u labirintu unutrašnjeg uha i služi kao receptor percipiramo vlastiti položaj u prostoru. Odgovoran je za smjer djelovanja sile teže, ubrzanje, usporavanje i rotaciju tijela. Sposobnost održavanja ravnotežnog položaja i sposobnost uspostavljanja ravnotežnog položaja dva su pojavna oblika ravnoteže. Sposobnost održavanja ravnotežnog položaja je sposobnost brzog oblikovanja kompenzacijskih gibanja koja osiguravaju stabilan stav u ravnotežnom položaju, dok je sposobnost uspostavljanja ravnotežnog položaja sposobnost što bržega zauzimanja stabilnoga položaja. Kako bi se ravnoteža razvila potrebno je radnje ponavljati učestalo (Breslauer i sur., 2014). Kosinac (2011) naglašava kako je vježbanje ove sposobnosti potrebno započeti relativno rano. Ovaj autor također navodi nekoliko primjera igara i vježbi kojima se razvija ravnoteža i koje su primjerene i prilagođene djeci predškolske dobi: oponašanje i načini kretanja određenih životinja, penjanje uz i spuštanje niz kosinu, vježbe prelaska uzduž klupe, terenske igre, plesne strukture i plesovi itd.

Agilnost se definira kao sposobnost brze promjene pravca kretanja te naglog usporavanja i ubrzavanja. Uvelike je povezana s eksplozivnim sposobnostima, odnosno koordinacijom i brzinom. Ova kompleksna sposobnost objedinjuje sposobnosti dinamičke ravnoteže, koordinacije, brzine, tehnike trčanja, promjene pravca kretanja itd. (Jurko i sur., 2015).

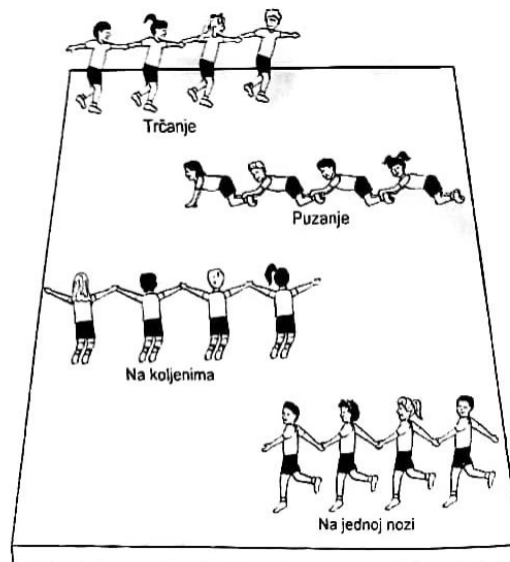
5.1. Kineziološke igre i aktivnosti za razvoj motoričkih sposobnosti

Kineziološke aktivnosti u predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju razne vrste tjelesnog vježbanja za djecu te dobi. Svrha tih aktivnosti je osiguravanje motoričke pismenosti djece da se omogući cjelovit utjecaj na motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja. Sadržaji kinezioloških igara za djecu rane i predškolske dobi su različite motoričke

strukture koje su u skladu s njihovom dobi i mogućnostima. Zbog toga, one doprinose značajnom motoričkom razvoju djeteta. S provođenjem kinezioloških aktivnosti potrebno je početi u što ranijoj dobi, a realizacijom se potiče iskustveno učenje opažanjem, aktivnim sudjelovanjem, izvedbom i usavršavanjem vještina koje se očekuju u određenom razdoblju (Petrić, 2022). U nastavku su opisane aktivnosti i igre koje djeci pomažu u upoznavanju i usavršavanju načina na koje pokreću svoje tijelo uključujući trčanje, hodanje, skakanje, skakutanje, preskakanje i puzanje i dr. (Dienstmann, 2015).

5.1.1. Igre za razvoj koordinacije

“Ludi vlakići”- Djeca formiraju vlakić tako da se povežu jedan za drugog na bilo koji željeni način. Vlakić može imati razne načine kretanja. Djeca sama smišljaju zabavne načine na koji će se njihov vlakić kretati bilo to naprijed, nazad, u stranu, cik-cak, plešući, puzajući, skačući ili nešto slično. Sa svakom novom idejom drugo dijete postaje kondukter koji predvodi svoj vlakić. U ovoj igri poželjno je koristiti zabavnu, živahnu glazbu koja podiže raspoloženje. Ovom igrom djeca razvijaju koordinaciju upravljajući pokretima cijelog tijela.



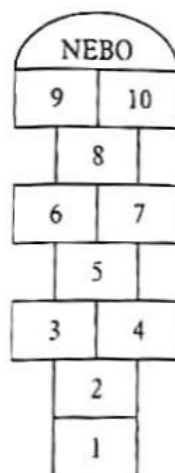
Slika 1. Igra „Ludi vlakić“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:40))

“Aktivnosti iz knjige”- U ovoj igri odgojitelj djeci čita priču, a dok čita zastajkuje poslije svakog dijela ili rečenice koja opisuje neku radnju koju djeca zatim moraju odglumiti. Nakon što su svi izveli zadani pokret, opet se okupe slušati priču koja će im otkriti sljedeći

pokret. Djeca u ovoj igri imaju punu slobodu kretanja i ispuštanja raznih zvukova, ali uz punu koncentraciju i pažnju za vrijeme čitanja. Ovom igrom se raznim lokomotornim pokretima utječe na razvoj opće koordinacije (Dienstmann, 2015).

“Štafeta trčanjem natraške”- Djeca su raspoređena u nekoliko kolona, a nasuprot svake je postavljen stalak. Na odgojiteljičin znak dijete koje je prvo u koloni trči do stalka okrenuto leđima, obilazi ga i zatim se normalno trčeći vraća do svoje kolone, rukom dotakne sljedećeg igrača koji potom izvodi taj isti zadatak. Pobjeđuje kolona koja prva obavi zadatak i čiji vođa ponovno bude na čelu kolone. Kako bi uspješno izvršili zadatak trčanja unatraške i zaobilaženja stalka djeca moraju dobro koordinirati svoje tijelo u prostoru (Findak i Delija, 2001).

Škola (Skakanka)- Na tlu se označe ili is crtaju kvadrati označeni brojevima. U igri sudjeluju dva ili više igrača. Igrači međusobno ustanove redoslijed skakanja. Igrač koji je prvi na redu rukom ubacuje pločicu u prvo polje, a zatim na desnoj nozi uskače u prvo polje i skačući na jednoj (desnoj) nozi prođe sva polja. U posljednjem polju koje se naziva “nebo” igrač se može odmarati. Na povratku uzima pločicu iz prvog polja i iskače van. Tako baca pločicu i prelazi polja na isti način sve do onog desetog, a da pri tome ne smije stati na crtu, drugom nogom dodirnuti zemlju ili pločicu baciti na crtu. Ako sve uspješno prođe, igrač sve ponavlja skačući na lijevoj nozi, a potom skačući sunožno. Jedan igrač skače sve dok ne pogriješi, a onda skače sljedeći. Kada su protivnici iskoristili svoj red, igrač nastavlja s igrom tamo gdje je stao. Pobjeđuje igrač koji prvi ispuni sve zadatke. Izvođenjem jednonožnih poskoka, raskoračnih i sunožnih skokova razvija se koordinacija nogu, ali i ravnoteža (Duran, 1995).



Slika 2. Igra „Škola (Skakanka)“ (preuzeto od Duran, M. (1995:277))

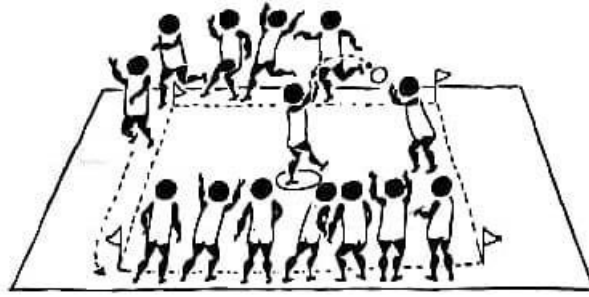
5.1.2. Igre za razvoj brzine

“Vrapci i sjenice” – U prostoru vježbanja označe se dvije paralelne linije. Djeca koja su podijeljena u dvije skupine slobodno se kreću prostorom. Na voditeljev znak pljeska “vrapci” i “sjenice” slijeću svaki na svoju liniju. Pobjeđuje skupina u kojoj svi članovi brže slete na svoju liniju. Ovom igrom utječe se na razvoj brzine budući da se skupine natječu koja će prije obaviti određeni zadatak (Findak i Delija, 2001).

“Tko će prije”- Djeca su podijeljena u tri kolone, a u svakoj je jednak broj igrača. Prvo dijete u koloni je vođa i on dobiva loptu. Na znak odgojitelja svi pruže ruke uvis, a lopta putuje nad glavama iz ruke u ruku sve do posljednjeg igrača. Posljednji uzima loptu, trči na početak kolone i šalje loptu na isti način. Pobjeđuje kolona kojoj vođa ponovno dođe na početak kolone (Ivanković, 1973).

“Lastavica bez gnijezda”- Po podu dvorane za vježbanje rasporedimo manji broj obruča nego što ima djece. Djeca su lastavice koje slobodno trče, odnosno “lete”, a na odgojiteljičin znak “Lastavice u gnijezdo” trebaju što brže dotrčati u gnijezdo, odnosno obruč. Lastavica, odnosno dijete koje ostane bez svog gnijezda može nastaviti igru tako što će trčati raširenih ruku, a potom se igra ponavlja. Ova igra pogodna je za razvoj brzine jer djeca trebaju što brže stati u obruč kako bi osigurali svoje mjesto u gnijezdu (Findak i Delija, 2001).

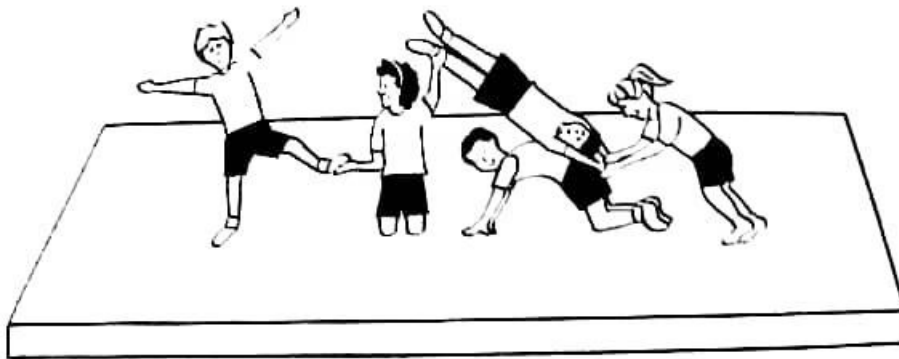
“Trči brže”- Zastavicama ili čunjevima potrebno je omeđiti prostor u obliku povećeg kvadrata. Djeca su podijeljena u dvije vrste koje stoje jedna nasuprot drugoj na suprotnim linijama kvadrata. U sredini kvadrata se nalazi krug u kojem stoji kapetan jedne vrste. Prvi igrač njegove vrste stane nasuprot njega na stranicu kvadrata te se oni međusobno dobacuju loptom. Kada dobacivanje počne prvi igrač iz druge vrste istodobno počne trčati oko označenog kvadrata. Kada stigne na cilj, dobacivanje loptom prestaje. Djeca glasno broje koliko je lopti kapetan uhvatio te odgojiteljica taj broj zapiše. Zatim na start ide drugi igrač iz druge vrste, a nasuprot kapetanu staje drugi iz prve vrste i loptanje ponovno počinje. Što igrač oko kvadrata brže trči, to će kapetan uhvatiti manje lopti. Kada se svi izredaju, kapetani se promijene pa se sada druga vrsta lopta, a prva trči. Pobjednik je vrsta koja ima najveći broj uhvaćenih lopti. U ovoj igri djeca razvijaju brzinu nastojeći što bržim trčanjem i dodavanjem ostvariti što bolji rezultat (Ivanković, 1973).



Slika 3. Igra „Trči brže“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:190))

5.1.3. Igre za razvoj ravnoteže

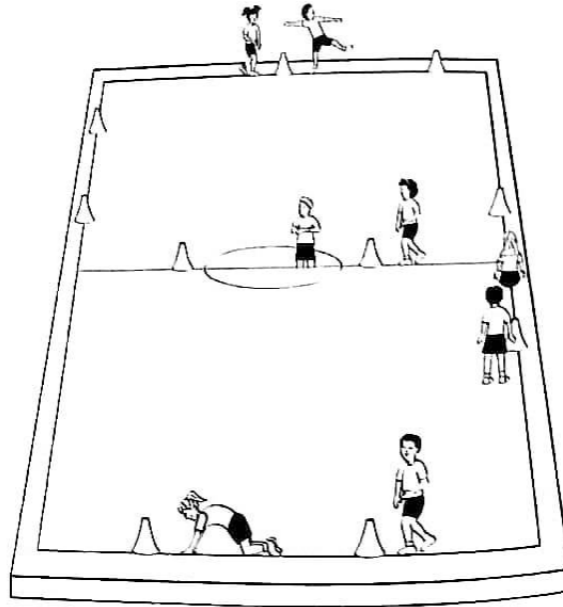
“Kipovi”- Djeca su podijeljena u skupine od četiri ili pet sudionika. Skupine izvode nepomične kipove tako da održavaju ravnotežu koristeći svakog člana. Svako dijete u osmišljenoj kompoziciji mora biti povezano s barem jednim članom te skupine. Djecu treba potaknuti da govore jedan po jedan i pažljivo slušaju ostale članove pri planiranju kipova. Ova igra osim što pomaže razviti stabilnost i ravnotežu, razvija i društvene vještine. Budući da rad nije visokog intenziteta igra se može koristiti za završni dio sata.



Slika 4. Igra „Kipovi“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:136))

“Preko mostova”- Djeca su podijeljena u parove ili skupine od po tri člana. Svaka skupina na liniji na podu obilježi “most” pomoću dva čunja udaljena 3 do 5 metara. Jedno dijete smisli način na koji će se preći most i demonstrira ga, a ostali ga prate. Cilj je da svi

članovi prijeđu most zadanim pokretom tako da se cijelo vrijeme potpuno zadrže na liniji. Raznovrsnim načinima prelaska mosta unutar linije ova igra kod djece razvija dinamičku ravnotežu.

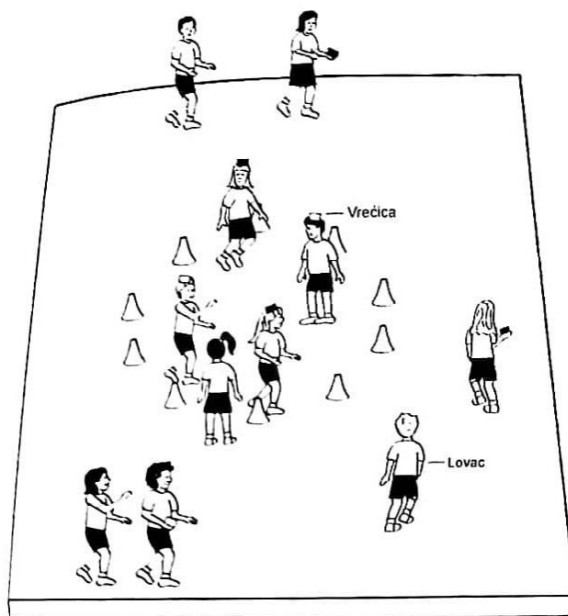


Slika 5. Igra „Preko mostova“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:138))

“Prepreke”- Djeca su raspoređena u nekoliko manjih skupina. Svaka skupina treba formirati niz “ljudskih prepreka” tako da svaki igrač zauzme neki položaj koji će predstavljati prepreku. Prvo dijete u nizu prolazi kroz, ispod ili iznad svake prepreke, a kada to učini stane na kraj i svojim tijelom također zauzme neki položaj. Igrač koji je tada na početku kreće prolaziti kroz prepreke i tako redom. Djeca koja su u pozicijama prepreka mogu sugerirati igraču koji prolazi nizom kako da se kreće govoreći mu npr. “preskoči”, “puži ispod” i slično. Vještine koje djeca usvajaju igranjem ove igre su održavanje ravnoteže i kinestetički osjećaj (Dienstmann, 2015).

“Vrećice na glavi”- Za ovu igru potrebno je pripremiti određen broj vrećica s grahom ovisno o broju igrača. Od čunjeva treba načiniti krug u sredini prostora za vježbanje. Zatim se odaberu četiri lovca koja će stajati izvan kruga i koji neće dobiti vrećice. Preostali igrači ulaze u krug i stavljaju vrećice na glavu. Igrači koji su u krugu počinju brzo hodati unutar kruga pokušavajući zadržati vrećice na glavi. Od trenutka kada je vrećica stavljena na glavu ne smije se više dirati rukama dok ne padne, a kada padne igrač ju podiže i držeći je istrčava iz

kruga. Igrače koji istrčavaju iz kruga love lovci, a kada je neki igrač uhvaćen, on predaje vrećicu lovcu i oni zamjenjuju uloge. Tako lovac ulazi u krug i počinje brzo hodati s vrećicom na glavi, a ulovljeni igrač postaje novi lovac. Ovom igrom uvježbavaju se i razvijaju vještine održavanja ravnoteže i trčanja.



Slika 6. Igra „Vrećice na glavi“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:149))

5.1.4. Igre za razvoj preciznosti

“Hvatanje loptom”- Djeca se slobodno kreću po dvorani. Izabrano dijete drži loptu i na odgojiteljev znak hvata ostale tako da ih pokušava pogoditi loptom. Dijete koje je pogođeno postaje hvatač, a ono koje je hvatalo kreće se zajedno s ostalom djecom slobodno kretati po dvorani. U ovoj igri preciznost se razvija gađanjem dinamične mete, odnosno djece koja su u pokretu (Findak i Delija, 2001).

“Pikule”- Za ovu igru potrebna je jedna pikula za svakog igrača. Djeca su raspoređena u skupine po tri ili četiri igrača. Igra se odvija na glatkoj zemljanoj površini. Igrači stoje iza označene linije i ubacuju pikule u rupu u zemlji udaljenu oko pet metara. U slučaju da pikula ne uđe u rupu igrač ponovno čeka svoj red i tada gađa s onog mjesta na kojem se prethodno zaustavio. Kada jedan igrač uspije ubaciti pikulu u rupu, ostali nastavljaju igru dok ne ostane

samo jedan igrač. Ova igra pogodna je za razvoj preciznosti, a ujedno razvija i društvene vještine (Dienstmann, 2015).

“Bacanje obruča”- Djeca u parovima stoje jedno nasuprot drugom na udaljenosti od 5 koraka na način da jedno drži obruče, a drugo palicu. Dijete koje baca obruče drži ih kažiprstom i palcem desne ruke i zamahuje odozdo prema gore. Drugo dijete se trudi hvatati obruče palicom. Kada su svi obruči bačeni, uloge se mijenjaju tako da hvata ono koje je bacalo, a baca ono koje je hvatalo obruče (Ivanković, 1973).

“Jaja u košari”- Za ovu igru potrebno je pomoću čunjeva ili linije na tlu označiti krug. Unutar kruga stavi se košara, a po podu se pobacaju loptice. Djeca zatim uzimaju loptice, staju iza linije kruga i pokušavaju ubaciti loptice u košaru. Ukoliko ne pogode, smiju ući u krug po lopticu, ali gađati smiju samo kada su iza linije. Odgojitelj može mjeriti vrijeme koje je djeci potrebno da sve loptice ubace u košaru, a zatim ih rezultatom potaknuti da u sljedećoj rundi nadmaše svoj rekord. Ova igra kojom se utječe na razvoj preciznosti i brzine najčešće se provodi s djecom mlađe dobi (Dienstmann, 2015).

5.1.5. Igre za razvoj agilnosti

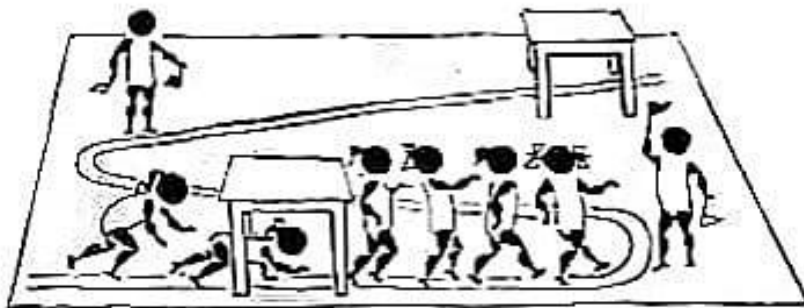
“Trčanje s promjenom smjera kretanja”- Djeca slobodno trče, a na dogovoreni voditeljjev znak što brže mijenjaju smjer kretanja te nastavljaju s trčanjem. Ovom igrom razvija se agilnost jer se od djeteta zahtjeva brza promjena smjera kretanja, ali dolazi i do razvoja sposobnosti brzine i koordinacije s kojima je agilnost usko povezana (Findak i Delija, 2001).

“Naizmjenična igra hvatalica”- U ovoj igri sva su djeca istovremeno lovci. Na odgojiteljjev znak svaki igrač može loviti bilo kojeg igrača. Kada je neki igrač uhvaćen, sjeda sa strane dok ne bude uhvaćen igrač koji je njega uhvatio. Tada može ustati i nastaviti igrati. Odgojitelj treba podsjetiti djecu da promatraju igrače koji su ih uhvatili tako da znaju kada mogu opet ustati. Ukoliko dva igrača hvataju jedan drugoga u isto vrijeme neka odigraju *Papir, kamen, škare* kako bi odlučili tko će sjesti. Ovom igrom kojom bježeći od lovca često mijenjaju smjer kretanja djeca razvijaju agilnost (Dienstmann, 2015).

“Za mnom”- U ovoj igri djeca su podijeljena u nekoliko kolona. Nasuprot svake kolone postavi se jedan stalak na udaljenosti od 5 metara. Na odgojiteljičin poziv „Za

mnom!“ sva djeca trče do stalka, obilaze ga i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjeđuje ona kolona koja se prva postroji iza startne crte. Ova igra zahtijeva naglo usporavanje kod čunjeva kako bi se promijenio smjer kretanja čime se pospješuje razvoj agilnosti. Također, razvija se i brzina budući da se ekipe natječu koja će u kraćem vremenu stići do cilja (Findak i Delija, 2001).

“Vlak”- Na podu prostora za vježbanje se označe tračnice, a na njih se na nekoliko mjesta postave visoki stolovi koji predstavljaju tunele. Dvoje djece je izabrano za ulogu skretničara. Jedan ima bijelu i crvenu zastavicu, a drugi bijelu i zelenu. Podizanje zelene zastavice znači da vlak kreće dalje, crvene da se vlak mora zaustaviti, a bijele da krene unatraske. Jedno dijete je izabrano da bude lokomotiva. U početku djeca hodaju između linija tako da se ne drže jedno za drugo, a kasnije stavljaju ruke na ramena djeteta ispred sebe. Igra započinje tako da lokomotiva zapišti i vlak krene polako pa sve brže i brže. Kada se nađe ispred tunela, vlak mora usporiti. Vlakovođa mora pažljivo pratiti skretničevo podizanje zastavica. Igra se ponavlja nekoliko puta tako da se uloge izmjenjuju. Zadaci naglog usporavanja, ubrzavanja i mijenjanja smjera pozitivno utječu na razvoj agilnosti (Ivanković, 1973).



Slika 7. Igra „Vlak“ (preuzeto od Ivanković, A. (1973:145))

5.1.6. Igre za razvoj izdržljivosti

“Natezanje konopca”- Djeca su raspoređena u dvije podjednako jake skupine. Na zemlju se postavi deblji konopac. Jedna skupina djece stane na jedan kraj konopca, a druga na drugi i podignu ga. Odgojiteljica zatim povuče crtu na tlu između prvih igrača. Na dogovoreni znak počinje natezanje. Pobjeđuje skupina koja povuče drugu preko crte. Natezanje konopca

igra je u kojoj djeca međusobno nadmeću snage, a ujedno se utječe i na razvoj izdržljivosti (Ivanković, 1973).

“Odbojka na podu”- Na sredinu terena se postave dvije strunjače. Polovina djece leži na leđima u krug, nogama prema centru. Ostali stoje također u krugu na oko dva koraka od strunjača. Za igru se koristi velika lopta na napuhavanje. Oni koji leže na strunjačama pokušavaju udarati loptu nogama tako da noge podižu, a leđima ostaju na strunjači. Cilj je da se lopta što duže zadrži u zraku. Igrači koji stoje oko strunjača su podrška i udaraju loptu natrag u slučaju da ona izađe iz kruga. Nakon određenog vremena igrači mijenjaju mjesta. Ovom se igrom aktivnost udaranja lopte nogama i njezino što duže zadržavanje u zraku vrši duže vrijeme te se time utječe na izdržljivost i snagu nogu (Dienstmann, 2015).

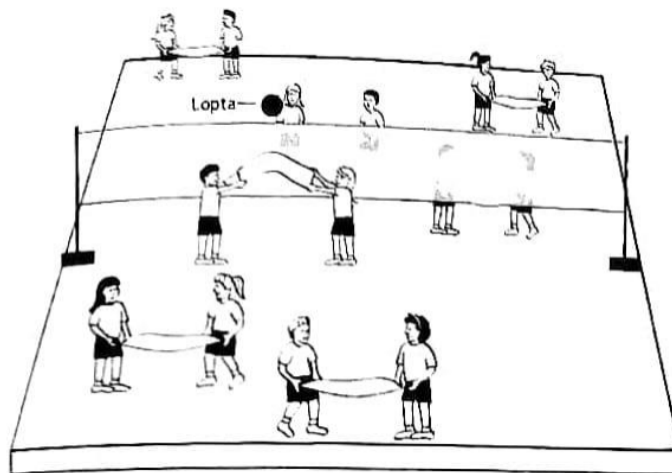
“Pečem, kuham, probijam”- Djeca se u formaciji kruga čvrsto drže za ruke. Jedno izabrano dijete stane u sredinu kruga. To dijete hoda i zagleda jačine veza među rukama, zatim dodirne jednu vezu ruku govoreći: “Tu pečem”. Potom dodirne neku drugu vezu i kaže: “Tu kuham”. Onda se zaleti na treću vezu i kaže: “A tu probijam”. Ako uspješno probije vezu ruku, oslobađa se svoje uloge, a u sredinu kola ide jedno od onih dvoje igrača čija je veza popustila. Ovom igrom razvija se izdržljivost jer djeca međusobno surađujući moraju stvoriti što jaču vezu i biti što izdržljiviji kako njihova veza ne bi pukla (Duran, 1995).

5.1.7. Igre za razvoj snage

“Tačke”- Djeca se u ovoj igri trebaju podijeliti u parove. Jedan u paru drži drugome noge tako da mu omogućuje hod na rukama. Istodobno se može natjecati nekoliko parova te pobjeđuje onaj koji prvi dođe do označene linije. Nošenje kao važan oblik vježbanja utječe na razvoj snage i jačanja mišića trupa i ruku (Dienstmann, 2015).

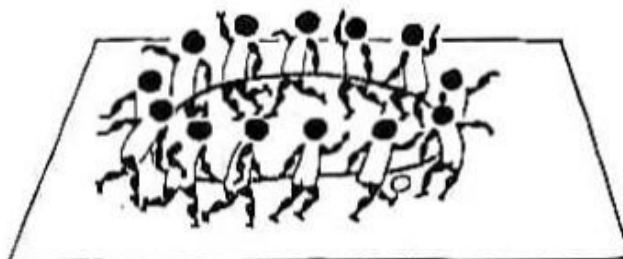
“Potiskivanje iz kruga”- Dvoje djece nalaze se jedan nasuprot drugom u krugu čiji je polumjer oko dva metra. Lijevu ruku trebaju staviti na rame protivnika, a desnom se pridržavaju za svoj desni gležanj. Zadatak je guranjem istjerati protivnika iz kruga. Pobjeđuje onaj koji više puta izgura protivnika. Ovom igrom potiče se razvoj sposobnosti snage, točnije snage ruku i ramenog pojasa i donjih ekstremiteta. Osim toga razvija se i ravnoteža i izdržljivost (Neljak, 2009).

“Ručnik odbojka”- Djeca su raspoređena u dvije skupine, po jedna sa svake strane mreže. U parovima drže ručnik pomoću kojeg prebacuju loptu preko mreže. Kada lopta prijeđe preko mreže, a par iz drugog tima ju uspije uhvatiti u svoj ručnik prije nego padne na pod, oba tima dobivaju bod. Lopta se mora izbacivati s onog mjesta na kojem je uhvaćena. Ako lopta padne na zemlju ili prođe ispod mreže, protivnički tim ponovno započinje igru. U ovoj igri djeca zajednički procjenjuju kolikom će jačinom prebaciti loptu kako bi ona prešla preko mreže i na taj način kontroliraju i razvijaju snagu, suradnju i usklađenost pokreta.



Slika 8. Igra „Ručnik odbojka “ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:128))

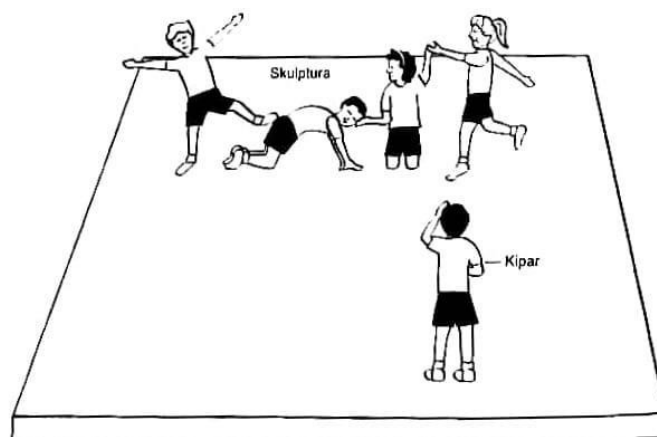
“Tko će prvi gurnuti loptu”- Na sredini igrališta se postavi velika lopta. Potrebno je dugi konopac zavezati na krajevima kako bi se dobio krug. Sva djeca se uhvate za konopac i trčeći obilaze loptu tako da povlače konopac kako bi jedno drugoga što više približili lopti. Tko nogom dotakne loptu ispada iz igre. Ovom igrom razvija se snaga ruku budući da djeca trebaju što snažnije povlačiti konopac kako bi protivnika doveli do lopte (Ivanković, 1973).



Slika 9. Igra „Tko će prvi gurnuti loptu“ (preuzeto od Ivanković, A. (1973:187))

5.1.8. Igre za razvoj fleksibilnosti

“Kipar”- Djeca su podijeljena u skupine od četiri do šest igrača. Jedan igrač je kipar, dok su ostali “komadi gline” koje kipar oblikuje u skulpture. Kipar po želji pomiče dijelove tijela igrača, a igrači trebaju ostati u tom položaju dok kipar ne završi svoje remek-djelo. Kada je skulptura završena bira se novi kipar. Razni kreativni položaji u koje kipar postavlja svoje igrače utjecat će na razvoj njihove fleksibilnosti, ali i ravnoteže.



Slika 10. Igra „Kipar“ (preuzeto od Dienstmann, R. (2015:166))

“Kotrljanje lopte”- Djeca su postavljena u više kolona te stoje u raskoračnom stavu. Prvi igrač u koloni uzima loptu te se na odgojiteljev znak saginje i kotrlja loptu između svojih nogu igraču iza sebe i tako čine svi igrači redom dok lopta ne dođe do posljednjeg. Posljednji igrač tada uzima loptu i trči preplećući se vijugasto između ostalih igrača. Kada stigne na čelo kolone, stane u raskoračni stav i ponovno zakotrlja loptu na isti način. Pobjeđuje kolona koja prva odradi zadatak. U ovoj igri djeca su postavljena tako da zadržavaju raskoračni stav, a kako bi otkotrljali loptu rade pretklon iz uspravnog stava čime se utječe na razvoj gibljivosti.

“Olimpijada našega grada”- Dvoje izabrane djece drži nategnutu gumu čiji su krajevi spojeni. Uglas govore: “Olimpijada našega grada”. Dok izgovaraju zadnji slog nastoje napraviti što složeniji lik od gume ukrštavajući ruke. Drugi par djece zatim se provlači kroz zapetljanu gumu tako da ju ne dotaknu tijelom. Ako netko dotakne gumu, parovi mijenjaju uloge. U ovoj igri djeca moraju provlačeći se raditi pokrete velikih amplitude zbog čega se razvija sposobnost gibljivosti.

6. Uloga odgojitelja u provođenju kinezioloških igara

U korištenju igara kao oblika odgojno- obrazovnog rada s djecom rane i predškolske dobi odgojitelj ima iznimno važnu ulogu. Za provođenje igara potrebna je priprema koja prije svega uključuje definiranje cilja igre, odnosno onoga što se uz pomoć izabrane igre želi ostvariti. Zatim je potrebno definirati i zadaću igre, odrediti način, mjesto i vrijeme provođenja te osigurati svu neophodnu opremu uključujući sprave, rekvizite ili neka druga pomoćna sredstva. Uz to, potrebno je pripremiti i djecu na način da im objasnimo pravila, podijelimo uloge i nađemo načine kako ih zainteresirati za igru. Tijekom igre odgojitelj mora biti maksimalno aktivan bilo da se radi o mlađoj skupini u kojoj zauzima glavnu ulogu ili o starijoj gdje treba pokazati veliko zanimanje za igru. Hoće li se igra ponoviti, koliko puta će se ponoviti i koliko dugo će trajati odlučuje se ovisno o dobi djece, karakteru igre, mjestu izvođenja, korištenju ili nekorištenju sredstava i dr. Na kraju igre treba uslijediti kratak osvrt kako bi svaka igra ostavila poruku za djecu. Osim navedenog, kako bi igra ispunila svoju svrhu i funkciju prilikom izbora, organizacije i provođenja igara odgojitelj mora voditi računa o mnogim čimbenicima. Prije svega potrebno je uzeti u obzir zdravstveno stanje djece i njihove individualne karakteristike. Nadalje, igre je potrebno integrirati u program rada svaki dan. Igre koje su djeci nove potrebno je provoditi s cijelom skupinom, a one poznate mogu se igrati u manjim skupinama. Također, važno je da odgojitelj prilikom podjele uloga vodi brigu da svi dođu na red kako bi svako dijete dobilo priliku za jačanje odgovornosti u igri. Zadaća odgojitelja je i da djecu upozna s igrom, da ih podsjeti na one već poznate, a kasnije ukoliko je potrebno usmjerava tijek i aktivnost djece u igri. Kada djeca svladaju određenu igru oni postaju njezini inicijatori i kreatori novih varijanti što je zapravo i cilj kojem se teži. Iz tog razloga igre se ne moraju uvijek izvoditi u izvornom obliku. Kako bi se pojačala motivacija djece, odgojitelj ima potpunu slobodu izbora i prilagođavanja igara prema određenim situacijama (Findak i Delija, 2001). Motivacija je veoma bitan čimbenik koji utječe na razinu tjelesne aktivnosti. Ukoliko je motivacija jaka, povećava se želja za tjelesnom aktivnosti što ujedno omogućava i više prilika za izvođenje pokreta koji utječu na razvoj motoričkih sposobnosti. Djeca koja su visoko motivirana imaju više samopouzdanja, biraju složenije zadatke i imaju veću želju za izvršavanjem istih (Hayati, 2017).

6.1. Izbor igara prema dobnim skupinama

Za primjenu različitih igara odgojitelj mora poznavati i razlike između pojedinih dobnih skupina djece. Djeca mlađe dobi ovladala su prirodnim oblicima kretanja, međutim pokreti su im relativno spori i površni u odnosu na prostornu orijentaciju. Nadalje, ne mogu se samostalno svrstati, teško im je hodati u parovima ili jedno iza drugoga. U toj dobi djeca se igraju tako da ne vide smisao igre zbog čega se rijetko zadržavaju na istom sadržaju, odnosno jedan sadržaj ubrzo zamjenjuju drugim. Odgojitelj u toj skupini treba učiti djecu kako se trebaju igrati pazeći da pri tome ne ugrozi njihov osjećaj slobode, stvaralaštva, inicijative i radosti. U obzir dolaze i elementarne igre koje su zbog svojih pravila vrlo pogodne za izgrađivanje organiziranog ponašanja kod djece. Djeca srednje dobne skupine brža su, točnija i spretnija pri izvođenju pokreta. Sposobna su igrati se u dvoje, troje ili skupno i njihova igra sada traje dulje. Također, mogu se svrstavati u manje brojniju vrstu, kolonu, mogu oblikovati krug i svrstavati se u parove. Uloga odgojitelja u to vrijeme je rukovođenje stvaralačkom igrom. Upravo od odgojitelja, njegovih sposobnosti i znanja ovisi hoće li se kod djece pobuditi interes samostalnog organiziranja, dogovaranja, međusobnog dijeljenja uloga i slično. Djeca starije skupine snažnija su i izdržljivija, a pokrete izvode točnije i brže. U ovoj dobnj skupini pojačava se želja za skupnim igrama. U igri prevladava inicijativa djeteta pa se uloga odgojitelja više fokusira na način provođenja igre, a ne na odabir. Uvažavanje postepenog prijelaza od jednostavnih oblika aktivnosti prema složenijim ključ je za ostvarivanje ciljeva i zadaća igre i njezine uloge u rastu i razvoju djece rane i predškolske dobi (Findak i Delija, 2001).

7. ZAKLJUČAK

Igra kao osnovni oblik aktivnosti djeteta ima izrazito značenje u njegovom životu. Pomoću igre dijete se razvija, stječe određenu sigurnost i spretnost, postaje uporno, brzo i snažno. Igra je neophodna za pravilan rast i razvoj, kako tjelesni tako i psihički, a ujedno je važna i za održavanje tjelesnih sposobnosti na određenom nivou. Tijekom ranog i predškolskog razdoblja motorički razvoj djece najintenzivniji je i najpotpuniji te se kasnije u životu ne javlja u tim razmjerima. Stoga je taj period ujedno i najoptimalniji period cjelokupnog motoričkog razvoja djece. Razvoj motoričkih sposobnosti i vještina pridonijet će emocionalnom, kognitivnom i socijalnom razvoju djece predškolske dobi. Odgojitelji odabranim kineziološkim aktivnostima upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djeteta i aktiviraju njihov cjelokupni organizam. Stoga je važno da odgojitelj kao profesionalac poznaje specifičnosti rasta i razvoja djeteta te uvažava razlike između pojedinaca koje iz tih specifičnosti proizlaze i prema tome bira odgovarajuće igre i aktivnosti. Igre i aktivnosti koje odgojitelj bira moraju biti organizirane i prilagođene djeci i njihovoj razvojnoj dobi, a učenje vještina kod djece treba izazivati uživanje. Trening motoričkih sposobnosti usmjeren je na razvoj i održavanje sposobnosti snage, brzine, izdržljivosti, fleksibilnosti, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i preciznosti. Razvoj svih navedenih sposobnosti treba se njegovati od najranijeg djetinjstva kako bi se djetetu pružila mogućnost što boljeg sveukupnog razvoja. Tako su za razvoj brzine pogodne igre utrivanja djece, bilo međusobnog ili pojedinačnog trčanjem prema određenom cilju. Igre za razvoj preciznosti temelje se na ciljanju ili gađanju statične ili dinamične mete. Na razvoj koordinacije može se utjecati tako da se u igri uče nove strukture kretanja ili pak izvode poznata gibanja u promijenjenim uvjetima što će zahtijevati reorganizaciju postojećih motoričkih znanja. Za razvoj ravnoteže najčešće se biraju igre na suženim ili neravnim površinama ili one u kojima je potrebno uspostaviti i zadržati ravnotežni položaj. Za razvoj gibljivosti biraju se igre u kojima je potrebno izvoditi pokrete većih amplituda. Za razvoj agilnosti pogodne su natjecateljske ili štafetne igre s elementima brze promjene pravca kretanja, naglog usporavanja ili ubrzavanja. Kako bi razvili izdržljivost primjenjuju se igre u kojima se određeni intenzitet rada održava što duže vremena. Za razvoj snage djeca u igrama iskorištavaju svoju mišićnu silu kako bi svladali različite otpore. Odabirom odgovarajućih kinezioloških aktivnosti i igara osigurava se motorička pismenost i time omogućava cjelovit utjecaj na motoriku djece predškolske dobi i optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja.

LITERATURA

- Berk, L. (1994). Vygotsky's Theory: The importance of make-believe play. *Young Children*, 50(1), 30-38. <https://www.jstor.org/stable/42728322>
- Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Koretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*. Međimursko veleučilište u Čakovcu.
- Dienstmann, R. (2015). *Igre za motoričko učenje*. Gopal.
- Duran, M. (1995). *Dijete i igra*. Naklada Slap.
- Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Priručnik za odgojitelje*. EDIP d.o.o.
- Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. i Prot, F. (1999). *Motorička znanja*. Fakultet za fizičku kulturu.
- Findak, V., i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Visoka učiteljska škola.
- Hayati, H. S., Myrnawati, C., i Asmawi, M. (2017). Effect of traditional games, learning motivation and learning style on childhoods gross motor skills. *International Journal of Education and Research*, 5(7), 53-66.
- Ivanković, A. (1973). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Školska knjiga.
- James, M. (2020). *Learning through Play: An Interplay between Early Childhood Teachers' Beliefs and Practices in Aotearoa-New Zealand* [Masters Thesis, Victoria University of Wellington]. Victoria University of Wellington. <https://doi.org/10.26686/wgtn.17151308.v1>
- Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Gopal.
- Kosinac, Z. (2009). Igra u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola*, 55(22), 11-22. <https://hrcak.srce.hr/47426>
- Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Savez školskih športskih društava grada Splita.

- Marić, J. (1980). Relacije nekih mjera fleksibilnosti i dinamometrijske sile. *Kinesiology*, 10(1.-2.), 35-46. <https://hrcak.srce.hr/file/367559>
- Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Kineziološki fakultet.
- Petrić, V., (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi- postignuća kineziološke metodike*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola*. Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece- priručnik za odgojitelje i roditelje*. Školska knjiga.
- Vučinić, Ž. (2001) *Kretanje je djetetova radost*. Foma.
- Wood, E., & Attfield, J. (2005). *Play, learning and the early childhood curriculum*. Sage.

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.
