

# Stavovi odgajatelja o kineziološkim aktivnostima djece od najranije dobi

---

Lakić, Zrinka

Master's thesis / Diplomski rad

2020

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:367065>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-23**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**ZRINKA LAKIĆ**  
**DIPLOMSKI RAD**

**STAVOVI ODGAJATELJA O KINEZIOLOŠKIM  
AKTIVNOSTIMA DJECE OD NAJRANIJE DOBI**

**Zagreb, 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**  
**Zagreb**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Zrinka Lakić**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Stavovi odgajatelja o kineziološkim  
aktivnostima djece od najranije dobi**

**MENTOR: doc.dr.sc.Marijana Hraski**

**Zagreb, 2020.**

# Sadržaj

SAŽETAK .....	
SUMMARY .....	
UVOD .....	1
1. UVODNO O TJELESNOJ AKTIVNOSTI I KRETANJU .....	2
1.2. POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI I SJEDILAČKOG NAČINA ŽIVOTA .....	3
2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE OD NAJRANIJE DOBI .....	5
2.1. POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI KOD DJECE .....	7
3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA .....	10
3.1. MORFOLOŠKE (ANTROPOMETRIJSKE) KARAKTERISTIKE .....	10
3.2. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI .....	10
3.3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....	11
4. KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU OD NAJRANIJE DOBI .....	12
4.1. AKTIVNOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U DJEČJEM VRTIĆU .....	14
4.2. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE .....	15
5. UTJECAJ OBITELJI, ODGAJATELJA I LOKALNE ZAJEDNICE .....	17
5.1. OBITELJ .....	17
5.2. ODGAJATELJI .....	17
5.3. LOKALNA ZAJEDNICA .....	18
5.4. PROSTORNO-MATERIJALNI UVJETI .....	18
6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	20
7. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	21
8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	22
8.1. SUDIONICI .....	22
8.2. VARIJABLE .....	22
8.3. METODE OBRADE PODATAKA .....	23
9. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	24
9.1. DESKRIPTIVNI REZULTATI .....	24

9.2. REZULTATI T-TEST ANALIZE .....	30
10. RASPRAVA .....	32
11. ZAKLJUČAK.....	33
12. LITERATURA.....	
13. PRILOZI .....	
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	

## SAŽETAK

Motivacija za provedbu ovog istraživanja jest činjenica da se provedba kinezioloških aktivnosti razlikuje od vrtića do vrtića odnosno od odgajatelja do odgajatelja. Problem istraživanja jesu stavovi odgajatelja o kineziološkim aktivnostima djece od najranije dobi. Temeljni je cilj utvrditi koji uvjeti utječu na provedbu kinezioloških aktivnosti djece od najranije dobi u predškolskoj ustanovi. Provedba istraživanja odvijala se putem online anketa koje su bile poslane odgajateljima u Splitu i Dubrovniku. Istraživanje je obuhvatilo ukupno 60 sudionika (N=60). Odgajatelji su morali ispuniti osnovne podatke kao što su spol, dob, godine radnog staža te mjesto rada, a zatim su na Likertovoj skali (od 1-u potpunosti se ne slažem do 5-u potpunosti se slažem) označavali u kojoj mjeri se slažu s tvrdnjama navedenim u upitniku. Split i Dubrovnik su uzeti kako bi se provjerili i usporedili koji uvjeti utječu na provedbu kinezioloških aktivnosti u ustanovi ranog i predškolskog odgoja. Podaci dobiveni ovim istraživanjem statistički su obrađeni pomoću programa Statistika 13. Pokazalo se da završena razina obrazovanja utječe na provedbu kinezioloških aktivnosti u ustanovi za rani i predškolski odgoj od najranije dobi. Oni odgajatelji koji su naznačili da imaju visoku stručnu spremu i magisterij većinom su spremniji za provođenje kinezioloških aktivnosti i imaju pozitivniji stav prema njima. Također se utvrdila statistički značajna razlika pomoću t-testa kod mjesta i uvjeta rada. Napravila se usporedba između odgajatelja s područja Splita i s područja Dubrovnika gdje se pokazalo kako odgajatelji s područja Splita imaju bolje uvjete za rad od onih iz Dubrovnika.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, kretanje, igra, antropološka obilježja, prostorno-materijalni uvjeti

## SUMMARY

The main motive of the research on implementation of kinesiological activities in the early children's age is to define differences from one kindergarden to another that is from one educator to another. Attitudes of educators on kinesiological activities in the early children's age are the crucial problem. The core objective is to establish which conditions affect the implementation of kinesiological activities in the early children's age in pre-school establishments. The research was conducted through on line questionnaire sent to educators in Split and Dubrovnik. The research included 60 examiners (N=60). Educators had to fill in basic information such as: gender, age, years of service, work place and then on Likert's scale (from 1- I completely disagree to 5- I completely agree) indicated the extent to which they agreed with the claims written in the questionnaire. Split and Dubrovnik were chosen to verify and compare how conditions in pre-school establishments affect the implementation of kinesiological activities in the early children's age. The received results of the research are statistically processed in programme Statistics 13. It turned out that level of education affects the implementation of kinesiological activities in the early children's age in early and pre-school establishments. Educators that have high education and master's Degree have a positive attitude on kinesiological activities and are more willing to implement them in their work. Statistically significant difference was found using the t-test in the place and work conditions. The comparison between the educators from Split and Dubrovnik showed that educators in Split have better work conditions than those in Dubrovnik.

Key words: kinesiological activity, moving, game, anthropological features, spatial-material conditions

## UVOD

Tjelesna aktivnost i kretanje su bitan faktor očuvanja čovjekovog zdravlja. Čovjek je genetski predodređen da bude aktivan. No, današnji način života to uvelike mijenja. Ljudi postaju sve manje aktivni, način života postaje sedentaran (poslovi u uredima, konzumacija brze hrane, tehnologija preuzima ono što je nekad radio čovjek i sl.), ubrzan i samim time manje se vremena posvećuje brizi o zdravlju. Posljedica toga je pojava pretilosti, razvitak dijabetesa tipa II, začepljenje krvožilnog sustava, smanjen kapacitet pluća, manja lokomotorna pokretljivost, atrofija mišića itd.

Kako bi se ovaj sveopći problem izbjegao, potrebno je najmlađe generacije navikavati na zdrav način života i podučiti ih njegovim prednostima. Djeca imaju biološki urođenu potrebu za kretanjem, za istraživanjem svijeta oko sebe, stjecanjem iskustva. Ipak, danas se djeca sve manje međusobno igraju, slobodno vrijeme ne sadrži aktivnosti koje zahtijevaju kretanje već se taj sadržaj bazira na tehnologiji (korištenje pametnih telefona, tableti, televizija). Stoga je bitno u ustanovama ranog i predškolskog odgoja provoditi smislene i organizirane tjelesne aktivnosti (u onoj mjeri u kojoj je to moguće i ukoliko uvjeti to dopuštaju). Aktivnosti bi se trebale provoditi kroz igru i duže vrijeme kako bi djeca stvorila pozitivnu sliku o vježbanju i samim time tjelesna aktivnost će lakše postati dio njihove svakodnevice.

Veliku ulogu u ovom procesu imaju roditelji, odgajatelji i lokalna zajednica koji bi trebali djelovati kao tim. Što se tiče odgajatelja, oni bi i sami trebali imati pozitivan stav prema tjelesno aktivnom načinu života kako bi to prenijeli na djecu. Isto je i s roditeljima. Roditelji bi trebali biti primjer vlastitoj djeci jer je poznato kako se djeca ponašaju upravo onako kako se ponašaju i njihovi roditelji. Roditelji bi trebali slobodno vrijeme s djecom provoditi što aktivnije, po mogućnosti bez uporabe tehnologije. Odgajatelji i roditelji, a i lokalna zajednica, suradnjom i međusobnom razmjenom informacija mogu puno doprinjeti cjelokupnom psihofizičkom razvoju djeteta.



## 1. UVODNO O TJELESNOJ AKTIVNOSTI I KRETANJU

Pojam tjelesna aktivnost odnosi se na svaki tjelesni pokret koji proizvodi skeletni mišić a koji zahtijeva trošenje energije. Ona obuhvaća sve aktivnosti u bilo kojem intenzitetu, sastavni je dio života. Provodimo ju kroz svakodnevnicu, kada šćemo, pospremamo kuću, šetamo psa i slično. To je jedan oblik, dok još postoji i drugi oblik koji se odnosi na rekreaciju i sportske aktivnosti (Puljak, 2017).

Poznato je kako su tjelesna aktivnost i ćovjekovo zdravlje usko povezani. Redovita tjelovježba i redovito kretanje pomažu unaprijediti i očuvati ćovjekovo sveukupno zdravlje te tjelesnu kondiciju. Samim time smanjuje se i rizik razvoja raznih bolesti i stanja:

- smanjuje rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila
- sprječava razvoj hipertenzije, te ju regulira kod osoba koje je već imaju
- poboljšava rad srćanog sustava te dišnog sustava
- održava i unapređuje mišićnu snagu i izdržljivost
- poboljšava i regulira probavu
- održava motorićke sposobosti kao što su snaga i ravnoteža (Mašanović, 2020).

Osim što tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak u fizićkom aspektu, također postoji puno benefita i za ćovjekovo psihićko zdravlje:

- ublažava stres
- smanjuje rizik od razvoja depresije i demencije
- poboljšava kvalitetu spavanja
- potiće osjećaj zadovoljstva i samopouzdanja
- podiže raspoloženje
- nakon tjelesne aktivnosti osjećamo se bolje, ispunjenije (Mašanović, 2020).

Za tjelesnu aktivnost bilo bi dobro odvojiti barem 30 minuta svaki dan ili barem nekoliko dana u tjednu. Aktivnost ne mora striktno biti sportska, već može biti obićna šetnja, hodanje.

Tjelesna aktivnost uvijek bi trebala biti prilagođena dobi, fiziološkom stanju organizma, zdravstvenom stanju te vlastitim preferencijama (Puljak, 2017).

Iako se navika aktivnog života većinom stječe u mladim danima, nikad nije kasno za promijeniti način života. „Dokazano je da svatko tko poveća tjelesnu aktivnost, čak i nakon dugih razdoblja neaktivnosti, poboljšava zdravstveno stanje vezano uz svoju životnu dob.“ Usvajanje tjelesne aktivnosti kao navike možda u početku može biti teško, ali kada se počnu javljati pozitivne promjene u fizičkom i psihičkom aspektu, javiti će se motivacija koja će poticati na daljnju aktivnost. „Osobe koje su sjedilački životni stil zamijenili aktivnim, iskazuju zadovoljstvo tjelesnim i psihičkim zdravljem i boljom kvalitetom života“ (Mašanović, 2020). Kosinac (2011) navodi kako je svakodnevno vježbanje koristan i osmišljen način korištenja slobodnog vremena i što je još važnije važan je faktor zdravlja i kvalitetnog življenja.

## **1.2. POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI I SJEDILAČKOG NAČINA ŽIVOTA**

Ubrzani tempo života, globalizacija i slične pojave nažalost dovele su do toga da se ljudi sve manje kreću, a još manje se bave nekom sportskom aktivnosti. Unatoč tome što se povećala svijest o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti, oko 60% odraslih neredovito je aktivno ili potpuno neaktivno. Takav pasivan način života i nekretanje imaju niz negativnih učinaka na čovjekovo zdravlje i kvalitetu života u cjelini (Bartoš, 2015). Današnji način života koji je ubrzan i okrenut tehnologiji smanjuje opće kretanje čovjeka što ima izrazito negativne posljedice. Još kada uz to dodamo pretjeranu konzumaciju nezdrave i nekvalitetne hrane, konzumaciju duhanskih proizvoda, konzumaciju alkohola i sl. posljedice takvog načina života mogu biti i kobne. Sve prethodno navedeno dovodi do:

- razvoja pretilosti
- razvoja dijabetesa tipa II
- začepljenja krvnih žila i razvoja hipertenzije
- mišićne atrofije
- smanjenog kapaciteta pluća

- gubitka kondicije
- nezadovoljstva samim sobom
- neraspoloženja
- isfrustriranosti itd.

Ukratko, neavljenje tjelesnom aktivnosti dovodi do propadanja organizma i na tjelesnoj i na psihičkoj razini. Tjelesna aktivnost je civilizacijska potreba modernog čovjeka, a bavljenje tjelesnom aktivnošću ima puno aspekata koji pozitivno utječu na čovjekovo zdravlje (Bartoš, 2015). Svijest o tjelesnoj aktivnosti i kretanju potrebno je razvijati od najranije dobi kako bi redovita tjelesna aktivnost postala navika koja će potrajati i u kasnijem životu i tako pridonijeti sveukupnom zdravlju

## 2. TJELESNA AKTIVNOST DJECE OD NAJRANIJE DOBI

„Suvremeno tjelesno vježbanje vodi računa ne samo o biološkoj funkciji pokreta i njihovom utjecaju na organizam, već i o usavršavanju svakog pokreta kao učinkovitog izražajnog sredstva, pomoću kojega dijete izražava svoje želje i osjećaje, postaje svjesno svoje osobitosti i sposobno da stvara odnose s drugima i okruženjem oko sebe“ (Kosinac, 2011:173). Pomoću tjelesnih aktivnosti dijete razvija kulturu kretanja, poboljšava kakvoću kretanja te gracioznost tijela. Kosinac (2011) kaže kako ovladavanje kakvoćom i razinom pokreta omogućuje predškolskom djetetu da postane samostalno. Upoznavanjem prostora i sadržaja u tom prostoru putem pokreta, nesumnjivo predstavlja osnovu intelektualnog razvoja

Prema Findaku (1995) ciljevi tjelesnog vježbanja su:

- 1) formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
- 2) razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
- 3) poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja okoline

Zadaće tjelesnog vježbanja su:

- 1) zadovoljiti osnovne djetetove potrebe za igrom
- 2) stvoriti uvjete za skladan cjelokupan rast i razvoj djeteta te njegovo radosno djetinjstvo
- 3) omogućiti djetetu da u igri surađuje s drugom djecom
- 4) stvarati uvjete da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno
- 5) usvajati zdrav način življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja (Findak, 1995).

Djeci je važno omogućiti da zadovolje svoju potrebu za kretanjem i igrom koje su im prirodno urođene. Autori članka *Dječja igra i kineziološke aktivnosti: preduvjet za stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja*, Prskalo, Horvat i Hraski (2014) navode kako predškolsko dijete treba zadovoljiti osnovnu potrebu za zdravim psihičkim i fizičkim rastom i razvojem, uključujući kretanje kao jednu od osnovnih potreba. Primjerena tjelesna aktivnost za djecu znači nužan dio njihove svakodnevice. Uz tjelesnu aktivnost, djeca stječu stavove i znanja o

pravilnoj prehrani, ali i o osobnoj higijeni. Time se radi na unapređenju i očuvanju dječjeg zdravlja.

Djeci bi tjelesnu aktivnost trebalo približiti kroz igru, jer ipak djeca u većini slučajeva imaju prema njoj pozitivan stav i rado ju prihvaćaju. Igra je najstariji i najautonomniji oblik ljudske aktivnosti koja je slobodna i spontano odabrana. Igra se može definirati kao slobodno izabranu psihofizičku aktivnost čiji sadržaj i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo. Igra pridonosi razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećava otpornost organizma i učvršćuje opće zdravlje (Kosinac, 2011). Karakterizira ju raznolikost pokreta koju prate snažni osjećaji uživanja i zadovoljstva. Poznato je da već i male bebe od nekoliko mjeseci prije nego što propuzaju odnosno prohodaju, uživaju igri. Njihovo tijelo je njihova prva igračka pomoću koje istražuju dodir, pokret, oslušuju okolinu i sl. Nadalje, u starijoj dobi kada počinju puzati i hodati istražuju svijet oko sebe, mogućnosti svog tijela, pokušavaju održavati ravnotežu, pokušavaju se dizati na prste, pridržavati za predmete oko sebe, okretati se, valjati i itd. Sve te radnje prethode razvoju motorike i motoričkih sposobnosti, usvajanju motoričkih znanja, razvoju intelektualnih funkcija koje će djetetu omogućiti bavljenje tjelesnom aktivnosti. Igra utječe na razvoj djetetovih antropoloških obilježja, poboljšanje motoričkih dostignuća te na stjecanje neophodnih životnih i radnih navika. U zajedničkoj igri s drugom djecom ili grupom djece uči se poštivanju pravila, strpljenju, uvažavanju drugih, komunikaciji, razvija pozitivnu sliku i svijest o sebi itd. Igru treba shvatiti i prihvatiti kao aktivnost koja će poslužiti djetetu kao alat koji će mu kasnije u životu pomoći da se što bolje uklopi u suvremeni svijet i društvo. Kineziološke aktivnosti koje provodimo s djecom moraju im biti primamljive, motivirati ih na sudjelovanje te zadržati njihovu pažnju u određenoj aktivnosti, a to ćemo najbolje učiniti tako što ćemo određenu aktivnost prikazati kao igru. „Kada se tjelesne vježbe i tjelesno vježbanje provode kao igra, djeca će to oduševljeno prihvatiti, a snagom svoje mašte odmah će se ili vrlo brzo prilagoditi svakoj ulozi u tako postavljenom zadatku, vježbi, pokretu ili kretanju“ (Findak, 1995:34). Zbog toga možemo reći da se igra i kineziološke aktivnosti isprepliću.

Svrha ranog početka osvještavanja tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi jest ta da razviju određene stavove, uvjerenja i oblike ponašanja koji će im pomoći da steknu niz temeljnih vrijednosti o zdravom načinu života. Prema Virgilio (2009) djeca nauče i osjete koristi fizičke aktivnosti i zdravog načina života u dobi od druge do šeste godine te razviju pozitivne životne navike koje se prenose u odraslu dob. Stjecanje zdravih navika bi trebalo biti zabavno, djeca bi se, osim kretati, trebala smijati, pjevušiti, istraživati itd. Ovakva

pozitivna iskustva kod djece će potaknuti želju za kretanjem. Iz tog razloga će uživati u kretanju i u onome što ono znači za njihov fizički, psihički ili društveni razvoj. Zdravo, okretno, spretno i vješto dijete može lakše nadilaziti prepreke svakodnevnog života te može lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. „U predškolskoj dobi dijete bi se trebalo kretati veći dio dana, jer je to njegova osnovna potreba neophodna za rast i razvoj, te je stoga tjelesna aktivnost od izuzetne važnosti u tom razvojnem razdoblju“ (Tomac i sur., 2015:99).

Ono što se tjelesnim vježbanjem nastoji postići u ovom osjetljivom razvojnem periodu jest razvijanje elementarnih pokreta poput puzanja, stajanja, hodanja, sjedenja, ustajanja. Zatim, trebalo bi se raditi i na tome da dijete drži i nosi predmete te da ih slaže i premješta, te razvijanje pokreta za održavanje higijene i svakidašnjih manualnih radnji. U predškolskom uzrastu dolaze u obzir vježbe i pokreti koji su prilagođeni razini živčano – motornog zrenja, koji imaju naglašen utjecaj na mišićno-ligamentarni aparati i koji potiču i izgrađuju posturalne reflekse, te na taj način stabiliziraju posturu i doprinose pravilnom i zdravom držanju tijela i stopala. Kasnije u obzir dolaze i vježbe koje utječu na spretnost, koordinaciju, ravnotežu i preciznost (Kosinac, 2011).

Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, organiziranog i kontroliranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima postupno ih uvodimo u vještine neophodne za održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti, neophodnih i za kasniji zdrav život. Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu (smanjena mogućnost pretilosti i oboljenja od dijabetesa tipa II) i uopće smanjenje rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života (nikotin, alkohol, različite droge i sl.) (Hraski i sur, 2002). Da bi se dogodile pozitivne promjene bitno je da djeca uživaju u tjelovježbi i da osjećaju zadovoljstvo tijekom provođenja aktivnosti, stoga je važno održavati redovitost tjelesnog vježbanja kroz što je moguće dulji vremenski period.

## **2.1. POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI KOD DJECE**

Današnji svijet je ubrzan, pun nepredvidivih situacija, okrenut tehnologiji i digitalizaciji. Kao takav, uvelike utječe na čovjekov stil života. Posljedica toga jest sve manje kretanja, sjedilački način života, brza i nezdrava hrana, nedostatak vremena, a sve navedeno dovodi do propadanja čovjekova organizma i fizičke spremne. Zato se danas susrećemo s pojmovima

poput pretilosti, visokog krvnog tlaka, začepljenja krvnih žila, nedostatka tjelesne kondicije i sl. Nažalost, ove pojave su sve češće i kod djece rane i predškolske te školske dobi. Smanjena tjelesna aktivnost djece i posljedice takvog sedentarnog načina života danas predstavljaju globalni javnozdravstveni problem. Nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti dovodi do atrofije dišnih mišića i slabljenja dišnog aparata. Vitalni kapacitet, maksimalni dišni minutni volumen i maksimalna potrošnja kisika se smanjuje. „Budući da su moždane stanice vrlo osjetljive na nedostatak kisika, a posebno u djece mlađe uzrasne dobi, to će se dakako odraziti i na kakvoću pojedinih kognitivnih funkcija i učinkovitost u učenju“ (Kosinac, 2011:186). Zbog neaktivnosti može se primjetiti i pojava atrofije na mišićima, loša postura tijela te općenito deformacija lokomotornog sustava. Neaktivnost utječe i na djetetov vegetativni živčani sustav, pa tako dijete koje nije tjelesno aktivno može imati problema sa snom, probavom, psihoemocionalnim stanjem te otpornošću cjelokupnog organizma. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na dječji rast i razvoj, ugrožava normalno funkcioniranje svih organskih sustava te zdravlja u cjelini. Djeca su danas sve manje tjelesno aktivna, imaju neograničen pristup velikim količinama njima ukusne, ali nezdrave hrane, okrenuti su tehnologiji, što dovodi do smanjenja razine tjelesne aktivnosti. Upravo jedan od važnih učinaka koje redovita tjelesna aktivnost i kretanje imaju u ranoj dobi jest stjecanje navike za redovitu tjelesnu aktivnost. (Tomic i sur., 2015). Stjecanjem takve navike dijete će samoinicijativno u svoje slobodno vrijeme birati sadržaje u kojima je tjelesno angažirano naspram aktivnosti sedentarnog tipa.

Mada se pretpostavlja kako su djeca rane i predškolske dobi sama od sebe dosta aktivna i u pokretu, ipak većina djece u tom razvojnom razdoblju ne zadovoljavaju potrebu za kretanjem u dovoljnoj mjeri. Posljedica nekretanja u takoj ranoj dobi jest neskladan rast i razvoj, opadaju antropološke osobine i sposobnosti. Tjelesna aktivnost i vježbanje više nisu sastavni dio dječje svakodnevnice jer veliki broj djece rijetko pješači ili vozi bicikl do škole ili se bave bilo kojom vrstom sporta. Nije neobično da provode sate ispred televizora, na pametnim telefonima ili računalima. Autor Virgilio (2009) kaže kako smo prezauzeti užurbanim tempom vlastitog života i do grla uronjeni u popularnu kulturu s lancima brze prehrane i sjedilačkog načina rekreacije, pa ne posvećujemo dovoljno pažnje dugoročnoj važnosti tjelesne aktivnosti i zdravog načina prehrane za mentalnu, društvenu, emocionalnu i fizičku dobrobit naše djece. Rezultat toga su naraštaji djece opsjednute jelom, gledanjem televizije i računalima. Stoga je važno što prije u obrazovnom sistemu, u ovom slučaju dječjem vrtiću, krenuti s osvještavanjem tjelesne aktivnosti kod djece. Moramo moći kvalitetno pripremiti

djecu na prepreke koje nam predstavlja današnji sedentarni način života te negativne posljedice koje nam donosi.

Prema Sindik (2008) ponekad tjelesna aktivnost može i negativno utjecati na dječje zdravlje. Najčešće su tozdravstvene teškoće koje mogu biti uvjetovane „pretjeranim forsiranjem“, odnosno iscrpljivanjem, neprimjerenim doziranjem igre. Takvim načinom može doći do upale mišića, tetiva ili zglobova, ali i ozljeda. Posebno se treba paziti da dijete nakon upale ili ozljede provede dovoljno vremena odmarajući kako bi se problem sanirao. Bilo bi poželjno ne koristiti neprimjerene poticaje kako se dijete ne bi psihički ili fizički omalovažavalo. Također, nije potrebno forsirati uspjeh već dijete stimulirati na trud koji će ga dovesti do napretka. Posljedice krivog vođenja djeteta kroz tjelesne aktivnosti dovodi do gubljenja motivacije za sudjelovanjem u istima, ali i narušava samopouzdanje djeteta.

Kosinac (2011) navodi da se smjenjivanjem aktivnosti većeg i manjeg naporasprečava umor i stvara mogućnost za povećanje novog opterećenja i napora. Ubrzano disanje, ubrzani puls, crvenilo, znojenje, drhtanje, bljedoća, pad motivacije, pažnje i način izvođenjapokreta samo su neki od pokazatelja opterećenja u pojedinim tjelesnim aktivnostima. U djece predškolske dobi treba izbjegavati teška naprezanja. Postoji veliki broj fizički deficitarne djece i nešto manji broj one djece koja su veoma pokretljiva, jaka i izdržljiva te je zbog toga potrebno organizirati rad u homogenim skupinama ili rad u skupinama s različitim i prilagođenim zadacima.



### **3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA**

„Pod antropološkim obilježjima podrazumijevamo organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihove međusobne relacije“ (Pejčić i Trajkovski, 2018:9). Pojam antropološki status odnosi se na morfološke karakteristike, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne osobine te sociološke karakteristike:

- morfološke karakteristike su odgovorne za dinamiku rasta i razvoja
- funkcionalne sposobnosti omogućuju održavanja homeostatskih uvjeta
- motoričke sposobnosti odgovorne su za rješavanje i izvedbu motoričkih zadataka
- kognitivne sposobnosti obavljaju prijem, prijenos i preradu informacija
- konativne osobine određuju obrasce ponašanja i sposobnost prilagodbe
- sociološke karakteristike pojedinca odgovorne su za njegov položaj u društvu

#### **3.1.MORFOLOŠKE (ANTROPOMETRIJSKE) KARAKTERISTIKE**

„Morfološke karakteristike odgovorne su za procese rasta, diferencijaciju tkiva i funkcionalno sazrijevanje“ (Pejčić i Trajkovski, 2018:9).

Postoje četiri osnovna čimbenika koji utječu odnosno koji određuju morfološku strukturu čovjeka, a to su longitudinalna dimenzionalnost kostura (ona je odgovorna za rast kostiju u dužinu), transverzalna dimenzionalnost kostura (ona je odgovorna za rast kostiju u širinu), masa i voluminoznost tijela (ona je odgovorna za ukupnu masu i opsege tijela) te potkožno masno tkivo (ono je odgovorno za ukupnu količinu masti u organizmu). Morfološke karakteristike su određene endogenim i egzogenim čimbenicima, npr. na rast kostiju odnosno dimenzionalnost kostura ne možemo utjecati dok npr. na masu i voluminoznost tijela možemo.

#### **3.2.FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

Funkcionalne sposobnosti odnose se na sposobnost čovjekova organizma da primi i transportira energiju te da uspostavi ravnotežu nakon određenog napora (Pejčić i Trajkovski, 2018:10). U djetinjstvu primarni cilj bi trebao biti učenje što većeg broja najrazličitijih kretnih struktura.

### 3.3.MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Prema Pejčić i Trajkovski (2018)pojam motoričkih sposobnosti odnosi se na razinu razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka i sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te uvjetuju uspješno kretanje, bez obzira jesu li stečene treningom ili ne. Osnovne motoričke sposobnosti jesu:

- snaga – eksplozivna → sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena
  - repetitivna → sposobnost dugotrajnog repetitivnog rada
  - statička → dugotrajno naprezanje mišića
- brzina – sposobnost izvođenja jednog ili više pokreta u što kraćem vremenu
- koordinacija – sposobnost upravljanja pokretima (realizacija kompleksnih motoričkih struktura, brzina učenja i reorganizacija gibanja)
- fleksibilnost – izvođenje pokreta sa što većom amplitudom
- ravnoteža – održavanje tijela u ravnotežnom položaju ili njegovih dijelova
- preciznost – sposobnost pogađanja ili vođenja nekog predmeta do cilja na određenoj udaljenosti

Motoričke sposobnosti je bitno razvijati od najranije dobi zbog toga što razvijene sposobnosti služe uspješnijem rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka te na taj način omogućuju uspješno kretanje. Ako se motoričke sposobnosti ne razviju dovoljno, odnosno u mjeri koja je za pojedinca predodređena, tada pojedinac neće moći svoje aktivnosti obavljati uspješno i bez poteškoća.

## 4. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU OD NAJRANIJE DOBI

„Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam“ (Jurko i sur. prema Mraković, 1992; 1997:12). Zanima ju svaki usmjereni proces vježbanja koji za cilj ima unapređenje zdravlja, razvoj čovjekovih sposobnosti na što višem nivou, sprečavanje opadanja antropoloških karakteristika te motoričkih znanja. Kineziološke aktivnosti su od velike važnosti u ranom djetinjstvu jer se tada posebno može utjecati na djetetov pravilan tjelesni razvoj, potiču psihofizički rast i razvoj te opće funkcionalne sposobnosti organizma. Poznavanje mogućnosti utjecaja na stupanj razvoja antropoloških obilježja tijekom života pojedinca bitan je preduvjet u planiranju i programiranju kinezioloških aktivnosti. Antropološka obilježja koja se razvijaju do mogućih granica sporije će propadati, a duže će se zadržati na određenoj razini. Neophodno je u razdoblju predškolskog uzrasta omogućavati podražaje, odnosno one motoričke aktivnosti koje će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) kada je riječ o kineziološkim sadržajima u obliku organizirane i svjesne tjelesne aktivnosti, a koji su primjereni djeci rane i predškolske dobi, tada je riječ o biotičko motoričkim sadržajima koji podrazumijevaju znanja potrebna za svladavanje prostora, prepreka, otpora kao i znanja potrebna za mogućnost manipulacije predmetima:

- prostor – hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje
- prepreke – penjanje, skakanje, preskakivanje, silaženje, provlačenje
- otpor – dizanje, nošenje, višenje, upiranje, potiskivanje, nadvlačenje, vučenje
- manipuliranje objektima – bacanje, hvatanje, gađanje, ciljanje

Ova znanja su najvažnija i najprikladnija za optimalan razvoj sposobnosti u djetinjstvu i mladosti te su bitna za kvalitetno usvajanje mnogih profesionalnih i kinezioloških motoričkih znanja. Kineziološke aktivnosti bi trebale biti multifunkcionalne, odnosno trebale bi omogućiti istovremeno zadovoljavanje više vrsta čovjekovih potreba. Primjena što ranijih, a djetetu primjerenih kinezioloških programa može biti djelotvoran način da dijete počne

razvijati zdrav način života već u predškolskoj dobi. Stjecanje aktivnog načina života već u predškolskoj dobi može biti osnova za stvaranje zdravog načina života u školskoj i odrasloj dobi (Sindik, 2009). U današnje vrijeme je od iznimne važnosti svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću kako bi se spriječile posljedice neaktivnosti. Iz tog razloga se posebno ističe izgradnja pozitivnog odnosa djeteta prema tjelesnom vježbanju bez kojeg zdrav način života ne postoji. Relaksacija koja se postiže kineziološkim aktivnostima nenadoknadiva je u borbi protiv psihičkih opterećenja i stresnih situacija koje se događaju u životu. Posljedice nedovoljnog kretanja tj. tjelesnog vježbanja mogu se ublažiti odgovarajućim kineziološkim programima, ali i sadržajima koje djeca i mladi koriste u slobodno vrijeme trebali bi prevladavati kineziološki sadržaji.

Kineziološke aktivnosti je bitno provoditi pravilno i uz stručnu pomoć. Djeca uključena u različite kineziološke programe (rado se uključuju ako im se osiguraju dobri uvjeti) imaju značajnu biološku prednost. Unatoč činjenici kako se većina djece ne drži preporuka o tjelesnoj aktivnosti, djeca su stvorena da budu aktivna i ako je ikako moguće da se tjelesno angažiraju kroz aktivnu igru. Sindik (2009) navodi kako se u praksi može zamijetiti da među kineziološkim aktivnostima djeca više preferiraju popularne sportove ili sportske igre (koje imaju prilike upoznati gledajući medije) za koje ih je lakše zainteresirati i motivirati da se u njima zadrže. S druge strane, elementarne igre i "klasične" tjelesne vježbe za predškolce (koje se realiziraju u sklopu redovitog programa dječjih vrtića) isprva su zanimljive, ali im brzo dosade. Upravo zato osmišljene su igraonice sa sportskim sadržajima. Programi su nalik sportskim aktivnostima odraslih, naravno prilagođeni su djeci (mala frekvencija provedbe, trajanje i smanjen opseg zadataka). Ovisno o specifičnim potrebama djeteta, razmatra se kako ga uključiti u tjelesno vježbanje. Aktivnosti u igraonicama se provode u slobodno vrijeme, djeca biraju aktivnosti sama i bez prisila. Oblici organiziranja kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama razlikuju se po složenosti i trajanju, a u praksi ih prepoznajemo i definiramo kao jutarnja tjelovježba, elementarna igra, sat tjelesnog vježbanja itd.

#### **4.1. AKTIVNOST TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U DJEČJEM VRTIĆU**

Autorica Ivanković (1978) navodi da tjelesni odgoj predškolskog djeteta treba razvijati u dječjem organizmu sposobnost da se obrani od štetnih vanjskih utjecaja. Za to su potrebni pravilna prehrana, pravilan raspored vremena (osigurana rutina) i osigurani higijenski uvjeti i navike. Dječjem organizmu potrebna su aktivna sredstva tjelesne kulture, tj. dječji organizam treba jačati prirodnim čimbenicima: to su sunce, zrak, voda i tjelovježba koja se u predškolskoj dobi izvodi u obliku pokretnih igara, sat tjelesnog vježbanja, jutarnja gimnastika, šetnje.

„Ciljevi i zadaće odgojno-obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture realiziraju se u vidu više organizacijskih oblika rada, a svaki od njih ima specifičnu ulogu u ostvarivanju pojedinih ciljeva i zadataka pa prema tome i svoje specifične sadržaje, metode, sredstva i organizaciju“ (Pejčić i Trajkovski, 2018:24). U našim vrtićima je aktivnost Tjelesne i zdravstvene kulture često jedini organizacijski oblik rada. Njime se provodi plansko i sistematsko djelovanje na antropološke karakteristike djece, ali se isto tako uvodi djecu za ostale organizacijske oblike rada. U kojoj mjeri će se ostvariti zadaci Tjelesne i zdravstvene kulture prvenstveno ovisi o planiranju i pripremanju odgajatelja. Taj proces treba biti dobro osmišljen, planiran te sistematski organiziran kako bi se moglo utjecati na djetetove motoričke i funkcionalne sposobnosti kao i na njegove kognitivne sposobnosti, konativna obilježja i socijalni status, ali i na stjecanje motoričkih znanja i postignuća. Aktivnost Tjelesne i zdravstvene kulture može se izvoditi u različitim prostornim i materijalnim uvjetima (npr. u dvorani, igralištu, bazenu, na snijegu, ledu, u vodi, prirodi). Sadržaji aktivnosti podrazumijevaju gradivo za vježbe koje će se primijeniti kao i cjelokupnu aktivnost odgajatelja i djece. Kada će se određeni sadržaji primijeniti ovisi o samoj strukturi aktivnosti. Tako razlikujemo uvodni dio aktivnosti (3-5 min., fiziološka, emocionalna i organizacijska priprema djece), pripremni dio aktivnosti (7-10 min., priprema djece za veća opterećenja i rješavanje zadataka u glavnom dijelu aktivnosti), glavni dio aktivnosti (25-30 min., stvaranje optimalnih uvjeta za ostvarivanje postavljenih zadataka primjenom sadržaja propisanih planom i programom skupine u vrtiću), glavni dio aktivnosti, završni dio aktivnosti (3-5

min., smirivanje organizma u fiziološkom, intelektualnom i emocionalnom pogledu primjenom mirnijih aktivnosti).

#### **4.2. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE**

Planiranje i programiranje je osnova svakog uspješnog odgojno – obrazovnog procesa. Planiranje je aktivnost kojom čovjek unaprijed projektira djelatnost s obzirom na rezultate koje želi postići radom.

Prema Pejčić i Trajkovski (2018) pod pojmom programiranja Mraković podrazumijeva „skup metodoloških i metodičkih operacija utvrđivanja cilja transformacijskih procesa, različitih stanja subjekata, faktora ograničenja, izbora sadržaja rada, volumena opterećenja i modaliteta rada te načina realizacije i kontrole rada“.

Pri planiranju i programiranju važno je obratiti pozornost na čimbenike koje utječu na samo planiranje i programiranje: spol i dob vježbača, antropometrijske karakteristike, stanja i razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, materijalni uvjeti rada za provođenje programa Tjelesne i zdravstvene kulture itd.

Polazeći od cilja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, najprije je potrebno procijeniti navedene čimbenike te definirati ciljeve i zadatke. Neki se čimbenici mogu procijeniti tek u kontaktu s djecom, kao npr. antropološke karakteristike i sposobnosti, pa se tako planiranje ne može dogoditi prije početka pedagoške godine. Zbog toga se u cilju planiranja, ali i praćenja utjecaja tjelesnih aktivnosti na antropološki status djece, na početku pedagoške godine provode utvrđivanja inicijalnog stanja vježbača koja obuhvaćaju utvrđivanje i procjenu nekih antropoloških obilježja. U procjeni inicijalnog stanja potrebno je obratiti pozornost na tzv. čimbenike ograničenja o kojima ovisi učinkovitost transformacijskih procesa. Čimbenici ograničenja mogu biti endogenog karaktera kao genetski utjecaj i egzogenog karaktera, npr. materijalni uvjeti rada, raspoloživo vrijeme za vježbanje itd. (Pejčić i Trajkovski, 2018). Tek nakon što se provede procjena utvrđenog inicijalnog stanja prelazi se na detaljnije planiranje i programiranje. Planiranjem definiramo cilj, zadatke, stanje subjekata i čimbenika ograničenja., a programiranjem biramo sadržaj, volumen i modalitet rada.

Programiranje započinje izborom sadržaja koji su utvrđeni planom i programom, i to po skupinama i na temelju toga stvara se globalni ili godišnji plan. Prilikom izrade globalnog

plana posebnu pozornost treba obratiti na uvjete rada jer se tjelesna aktivnost u vrtiću može odvijati i u zatvorenom i u otvorenom prostoru (u prirodi, na snijegu, u vodi). U planiranju treba voditi računa o godišnjim dobima i klimatskim uvjetima u kojima se vrtić nalazi, a značajna je i sama materijalna opremljenost vrtića, stručna osposobljenost odgajatelja te interesi i motiviranost djece (Pejčić i Trajkovski, 2018).

## **5.UTJECAJ OBITELJI, ODGAJATELJA I LOKALNE ZAJEDNICE**

### **5.1.OBITELJ**

Činjenica je da su u današnjem suvremenom svijetu roditelji prezaposleni i njihov tempo života je ubrzan. Iz tog razloga puno roditelja, nažalost, često nema vremena za vlastitu djecu, ne uspijevaju uskladiti privatni i poslovni život. Slobodno vrijeme unutar obitelji često se provodi ispred malih ekrana, a mala pažnja se posvećuje aktivnostima koje zahtijevaju kretanje ili bilo kakvu vrstu tjelesne aktivnosti. Nadalje, ako roditelji i sami nisu tjelesno aktivni, ako to nije dio njihove rutine, još manje relevantnim će smatrati tjelesnu aktivnost djeteta i neće joj pridavati velik značaj. Kako bi se to kompenziralo, odgojno-obrazovne ustanove provode različite organizacijske oblike rada, mada i to ovisi o subjektivnom stavu odgajatelja prema tjelesnim odnosno kineziološkim aktivnostima, ali i o prostorno-materijalnim uvjetima za rad. Potrebno je kod roditelja osvijestiti važnost tjelesne aktivnosti za djecu u njihovim razvojnim godinama i ukazati na benefite koje ono za njih donosi. Također, roditelji bi trebali motivirati dijete da zajedničke trenutke provode aktivno (šetnja, rolanje, vožnja biciklom i sl.), a mogu ga i motivirati na bavljenje određenim sportom ako je dijete psihofizički za to spremno. Bilo bi dobro da roditelji obrate pažnju na specifičnosti vlastitog djeteta i na njegove potrebe, te s njime poraditi na onim područjima u kojima je slabiji. Kako bi se djeca mogla razvijati u pozitivnom smjeru roditelji moraju biti ključna karika i biti im primjer. Odgojno-obrazovne ustanove bi trebali organizirati razne sastanke i radionice na temu tjelesnih aktivnosti djece kako bi roditeljima mogli dati informacije vezane uz zdravlje i tjelesnu aktivnost. Roditelji moraju znati što će, zašto i kako će nešto raditi kako bi to unaprijedilo zdravlje njihova djeteta. Kako bi im se dodatno pomoglo, može se osmisliti kutak za roditelje u kojem će imati informativni materijal o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju.

### **5.2.ODGAJATELJI**

Odgajatelji su ključan faktor u provedbi kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću. Kako bi mogli pravilno provoditi takve aktivnosti moraju za početak poznavati razvojne karakteristike djece, poznavati njihov antropološki status te prepoznati njihove potrebe i interese. Kada odgajatelj sve to zna, tada može pravilno odabrati metodiku rada i organizirati aktivnosti.



Kineziološke aktivnosti bi trebalo organizirati tako da motiviraju djecu, zadržavaju njihovu pažnju te dase s vremenom kod njih razvije navika tjelesnog vježbanja i pozitivan stav prema istom. Kako bi uvidjeli učinak kinezioloških aktivnosti odgajatelji moraju promatrati i pratiti razvoj svakog djeteta. To bi značilo da naprave inicijalnu provjeru na početku pedagoške godine, a zatim na temelju povratnih informacija mogu usporediti rezultate i njihov napredak kroz ostatak godine. Vrednovanjem rada se pokazuje jesu li zadaće i ciljevi tjelesne kulture realizirani, ukoliko nisu što bi trebalo promijeniti, na koji način usmjeriti svoj rad i sl. Da bi djeca naučila što više, odgajatelj mora poznavati svoju struku, poznavati dio koji uključuje kineziološke aktivnosti s djecom. Kako bi kod djece razvio pozitivan odnos prema tjelesnim aktivnostima bilo bi dobro da je i sam tjelesno aktivan (Findak, 1995).

Ako odgajatelj ima pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i sam je tjelesno aktivan, onda će lakše to prenijeti na djecu u skupini. Samim time neće zanemarivati taj aspekt rada, bez obzira na uvjete u kojima radi. Da bi s djecom bili tjelesno aktivni odgajatelji ne moraju nužno imati sportsku dvoranu, već s djecom mogu u sobi dnevnog boravka provoditi jutarnje vježbanje, osmisliti pokretne igre, ples uz glazbu, odlazak u šetnje, igre na otvorenom i slično. No, sve to ovisi o intrinzičnoj motivaciji odgajatelja i njihovoj spremnosti za provođenje kinezioloških aktivnosti.

### **5.3.LOKALNA ZAJEDNICA**

Iako su utjecaji obitelji i odgajatelja najvažniji za djetetovo zdravlje i lokalna zajednica može pridonijeti. Bilo bi dobro surađivati s raznim udrugama, poslovnim i rekreacijskim centrima, sportskim klubovima, školama sporta i slično. Stručnjaci s tih područja mogu, osim djeci, puno znanja prenijeti i roditeljima i odgajateljima, a samim time će i djeca profitirati. Bilo bi dobro djecu voditi na izlete, u šetnje i na sva ona mjesta gdje se mogu aktivirati. Također, dobrodošla je i suradnja sa zdravstvenim radnicima, koji će ukazati djeci na važnost pravilne prehrane i održavanja higijene. Putem zajedničkih radionica djeca će naučiti nešto novo, a roditelji možda prisjetiti nečega što su zaboravili.

### **5.4. PROSTORNO-MATERIJALNI UVJETI**

Pod materijalnim uvjetima smatra se lokacija ustanove, veličina prostora, opremljenost (sprave, rekviziti), postojanje sportske dvorane i slično. Poticajnim okruženjem smatra se ono

koje je sigurno i namijenjeno je za veću ili manju tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi (Tomic i sur., 2015).

Problem provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovama ranog i predškolskog odgoja jest izostanak adekvatnog prostora te adekvatnih sprava i rekvizita za vježbanje. Činjenica je da postoje regionalne razlike u opremljenosti vrtića, pa tako razvijenije sredine imaju svu dostatnu opremu za razliku od onih manje razvijenih, što se izravno odnosi na kvalitetu rada. Tako su mnogi odgajatelji demotivirani za provođenje kineziološke aktivnosti, iako neke osnovne tjelesne aktivnosti mogu provoditi i u sobi dnevnog boravka poput npr. jutarnje tjelovježbe, istezanja, ili jednostavnog odlaska u šetnju. Iz toga proizlazi da se tjelesna aktivnost stavlja u drugi plan ili potpuno zanemaruje. Vrtići bi se trebali izboriti za dvoranu ili bar približno adekvatan prostor za provođenje kinezioloških aktivnosti, kako bi se moglo kvalitetno raditi na unapređenju dječjeg zdravlja.

Djeci je nužno svakodnevno omogućiti prostor i vrijeme za igru u kojoj dominiraju tjelesne aktivnosti. Osim roditelja, koji bi trebali biti primjer djetetu i pokazati mu da tjelesna aktivnost nije napor nego zabava, odgojno-obrazovne ustanove dužne su provoditi osmišljene intervencije u funkciji optimalnog rasta i razvoja djece (Tomic i sur., 2015).

Ako naučimo djecu da je kretanje vrlo važno, otvorit će im se mnoga vrata za razne mogućnosti u životu. No još važnije, djeca će uživati u kretanju i u onome što ono znači za njihov mentalni, fizički ili društveni razvoj. Drugi čimbenik koji treba uzeti u obzir je timski rad. Mnogi stručnjaci slažu se da su značajne promjene u prehranbenim navikama i fizičkim aktivnostima djece veće kada se uspostavi snažna veza između obitelji, vrtića/škole i društvene zajednice (Virgilio, 2009).

## 6. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

*Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine*

Autor navedenog rada proveo je istraživanje u Virovitičko-podravskoj županiji među roditeljima i odgajateljima. Sudjelovalo je 336 roditelja te 61 odgajatelj. Koristila se Likertova skala od 5 stupnjeva, a redom se odnosila na: 1 – *potpuno netočno*, 2 – *uglavnom netočno*, 3 – *niti točno niti netočno*, 4 – *uglavnom točno* i 5 – *potpuno točno*. Podaci su analizirani programom IBM SPSS verzija 20. Rezultati nisu normalno distribuirani pa se koristio Mann-Whitney test kako bi se utvrdilo postoje li statistički značajne razlike između grupa ispitanika. Istraživanje je pokazalo u kojim aspektima o djetetovim aktivnostima pozitivnije stavove imaju odgajatelji, a u kojim roditelji. Tako se pokazalo da npr. odgajatelji smatraju da djecu treba poticati na što više različitih tjelesnih aktivnosti kako bi bili što spretniji, da trče po različitim podlogama, da djetetu treba dozvoliti slobodnu igru u dvorištu. Što se tiče roditelja oni smatraju da npr. igranje samo na spravama u dvorištu vrtića nije dovoljno za poticanje motoričkog razvoja, i spremni su poticati djecu na neke rizičnije radnje. Odgajatelji općenito govoreći imaju više povjerenja u dječje sposobnosti i svjesni su dobrobiti tjelesnih aktivnosti.

*Nežnanović, I. (2016). Stavovi odgojitelja prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece predškolske dobi*

Autorica je provela istraživanje na području grada Osijeka među 45 odgajateljica. U anketnom upitniku koristila je Likertovu petostupanjsku skalu; 1-u *potpunosti se ne slažem*, 2- *ne slažem se*, 3- *niti se slažem niti se ne slažem*, 4- *slažem se* i 5- *u potpunosti se slažem*. Dobiveni podaci su se statistički obradili. Istraživanje je pokazalo kako većina odgajateljica ima pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, da se za nju pripremaju i da ju provode u svojoj odgojnoj skupini. Najslabiji rezultati su bili kod materijalnih uvjeta gdje odgajatelji smatraju da nemaju adekvatne uvjete i opremu za provođenje kinezioloških aktivnosti.

## **7. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA**

Glavni cilj istraživanja je utvrditi uvjete koji utječu na provedbu kinezioloških aktivnosti djece od najranije dobi u predškolskoj ustanovi. Uvjeti podrazumijevaju razinu obrazovanja odgajatelja, mjesto i uvjete rada odgajatelja te njihov osobni stav prema kineziološkim aktivnostima. Iz navedenog cilja proizlaze slijedeće hipoteze:

H1: razina obrazovanja te odnos prema kineziološkim aktivnostima odgajatelja značajno utječu na provedbu kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću.

H2: očekuje se da će postojati razlika između provođenja kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima s obzirom na mjesto i uvjete rada.

## 8. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

### 8.1. SUDIONICI

Za potrebe ovog istraživanja napravljen je online anketni upitnik. Upitnik je bio namijenjen odgajateljima, odnosno online ankete poslane su odgajateljima iz Splita i Dubrovnika. Broj ispitanika iznosi 60 (N=60).

### 8.2. VARIJABLE

U online anketi korištena je Likertova petostupanjska skala (od 1- u potpunosti se ne slažem do 5 – u potpunosti se slažem) u kojoj su odgajatelji trebali procijeniti u kojoj mjeri se slažu odnosno ne slažu s tvrdnjama navedenim u upitniku. Upitnik se sastojao od ukupno 27 pitanja. Pet pitanja su činili osnovni podaci (spol, dob, završena razina obrazovanja, godine radnog staža te mjesto rada), dok su ostala 22 pitanja sačinjavale određene tvrdnje. Tvrdnje su se odnosile na osobne stavove odgajatelja prema tjelesnim aktivnostima te na njihove osobne stavove o provođenju kinezioloških aktivnosti u ustanovi za rani i predškolski odgoj. Kao varijable uzete su završena razina obrazovanja, osobni odnos prema tjelesnim aktivnostima te mjesto i uvjeti rada, a rezultati su statistički obrađeni. Od 22 tvrdnje one koje su se pokazale kao važne za potvrdu postavljenih hipoteza jesu:

- *Tjelovježbu smatram bitnim dijelom svoje svakodnevice.*
- *Određeni oblik tjelovježbe provodim par puta tjedno.*
- *Svjestan sam koliko je važna briga za tjelesno zdravlje.*
- *Smatram da tjelovježba nema značajan utjecaj na moje zdravlje.*
- *Smatram da redovnu tjelovježbu trebaju provoditi samo profesionalni sportaši.*
- *U svom obrazovanju susrela sam se s pojmom kineziologije.*
- *Smatram da imam dovoljno znanja kako bih provodio/la kineziološke aktivnosti s djecom rane i predškolke dobi.*
- *Smatram da tjelovježba uvelike utječe na psihofizički razvoj djeteta.*
- *U svojoj odgojnoj skupini provodim kineziološke aktivnosti.*
- *Ustanova ranog i predškolskog odgoja u kojoj radim ima adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti.*
- *Odlazak na otvoreni prostor s djecom može uključivati kineziološke aktivnosti.*

- *Smatram da djeca u jasličkoj skupini ne trebaju tjelovježbu.*
- *Pratim dječje reakcije vezane za kineziološke aktivnosti i usklađujem ih s dječjim potrebama.*
- *Za provođenje kinezioloških aktivnosti ne moram imati posebne sportke rekvizite.*
- *Tjelovježbu nastojim osmisliti tako da potaknem što veći broj djece na sudjelovanje.*
- *Tjelesnom odgoju ne pridajem veliku važnost.*

### **8.3.METODE OBRADE PODATAKA**

Dobiveni podaci uvršteni su u program Excel te statistički obrađeni. Rezultati su dobiveni deskriptivnom statistikom te t-testom pomoću statističkog programa Statistika 13.

## 9. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U ovom dijelu rada prikazani su rezultati istraživanja. Tvrdnje su podijeljene u dvije skupine prema hipotezama i grafički prikazane te objašnjene. U prvoj skupini se istražuje hoće li završena razina obrazovanja i stavovi odgajatelja prema kineziološkim aktivnostima značajno utjecati na njihovu provedbu u ustanovi ranog i predškolskog odgoja. U drugoj skupini se istražuje razlikuje li se provedba kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima s obzirom na mjesto i uvjete rada (usporedba grada Splita i grada Dubrovnika).

### 9.1. DESKRIPTIVNI REZULTATI



Graf 1. Utjecaj tjeľovježbe na psihofizički razvoj djeteta

Od 60 ispitanika najveći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom imaju ispitanici sa visokom stručnom spremom, a najmanji sa završenim preddiplomskim studijem. Pozitivno je što su se ispitanici uglavnom slagali s ovom tvrdnjom, pa bi se moglo konstatirati kako su odgajatelji svjesni prednosti tjeľovježbe za djecu.



Graf 2. Provedba kinezioloških aktivnosti na otvorenom

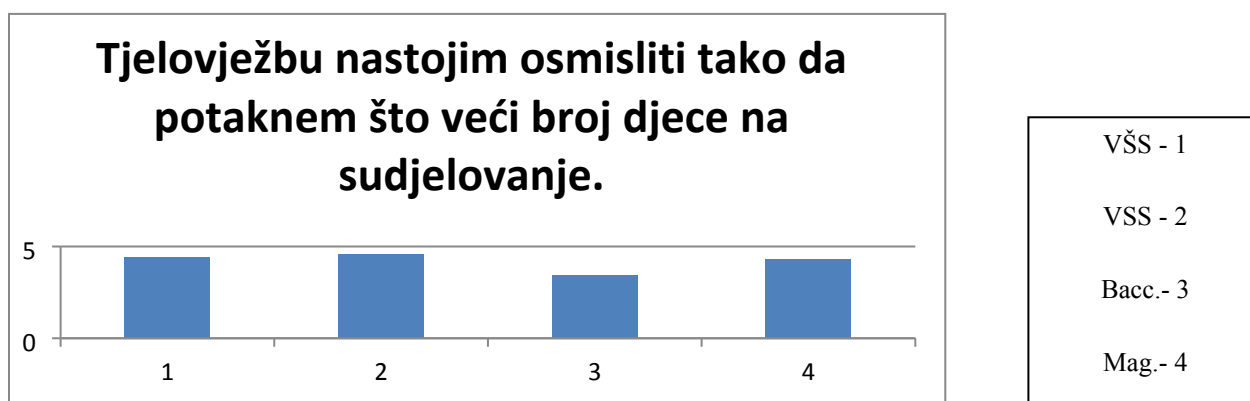
Od 60 ispitanika najveći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom imaju ispitanici sa završenim magisterijem, a najmanji s preddiplomskim studijem. Dobar je pokazatelj što su se odgajatelji uglavnom ili u potpunosti slagali s navedenom tvrdnjom, moguće je kompenzirati uvjete rada.



Graf 3. Provedba kinezioloških aktivnosti u jaslicama

Od 60 ispitanika najveći stupanj slaganja imaju ispitanici s visokom stručnom spremom, a najmanji stupanj imaju ispitanici sa završenim magisterijem. Odgajatelji se uglavnom ne slažu da djeca u jaslicama ne trebaju tjelovježbu. U ovom grafu je loše što visoko obrazovani odgajatelji imaju najviši stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom, a za pretpostaviti je da bi to možda bili oni odgajatelji koji imaju niži stupanj obrazovanja.





Graf 4. Motiviranje djece na sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima

Od 60 ispitanika najveći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom imali su ispitanici s visokom stručnom spremom, a najmanji stupanj sa završenim preddiplomskim studijem. Većina odgajatelja se uglavnom slaže s navedenom tvrdnjom osim onih odgajatelja koji su završili preddiplomski studij, oni su neutralni (*niti se slažem niti se ne slažem*).



Graf 5. Važnost tjelesnog odgoja

Od 60 ispitanika najveći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom imali su ispitanici sa završenim magisterijem, a najmanji s visokom stručnom spremom. Ovdje su rezultati

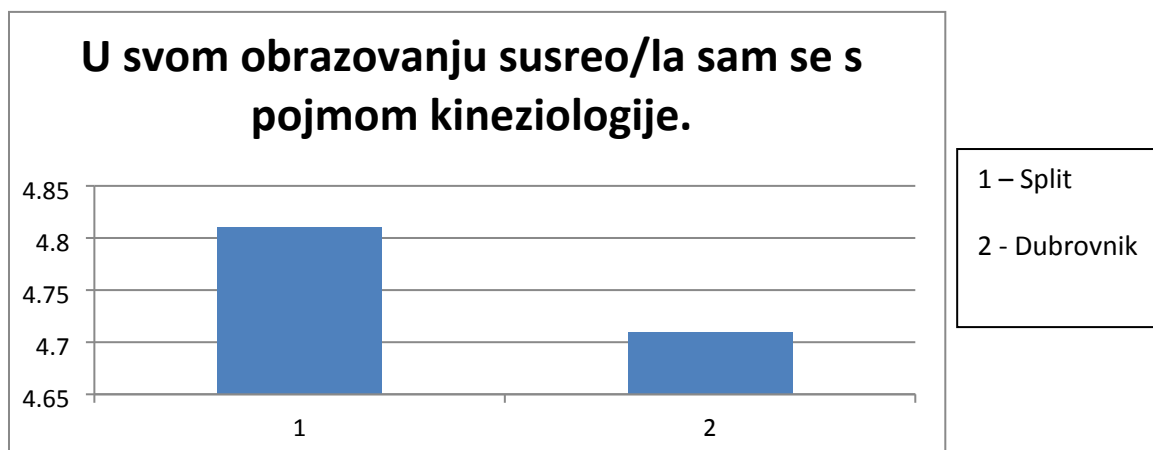
odgajatelja koji imaju završen magisterij u neku ruku kontradiktorni s njihovim rezultatima u prijašnje navedenim tvrdnjama. Ovo nije dobar pokazatelj za odgajatelje s magisterijem.

*H1: razina obrazovanja te odnos prema kineziološkim aktivnostima odgajatelja značajno utječu na provedbu kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću.*

Hipoteza 1 je potvrđena, pokazalo se da su obično oni odgajatelji koji imaju visoko obrazovanje (visoka stručna sprema ili magisterij) spremniji na izvođenje kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću. Poražavajuć rezultat daju ispitanici sa završenim preddiplomskim studijem (npr. tjelesnom odgoju ne pridaju veliku važnost, ne smatraju u velikoj mjeri da tjelovježba ima učinka na psihofizičko zdravlje djeteta). To nam može ukazati na potrebu za više znanja o kineziološkim aktivnostima i njihovoj važnosti za sveukupno zdravlje.

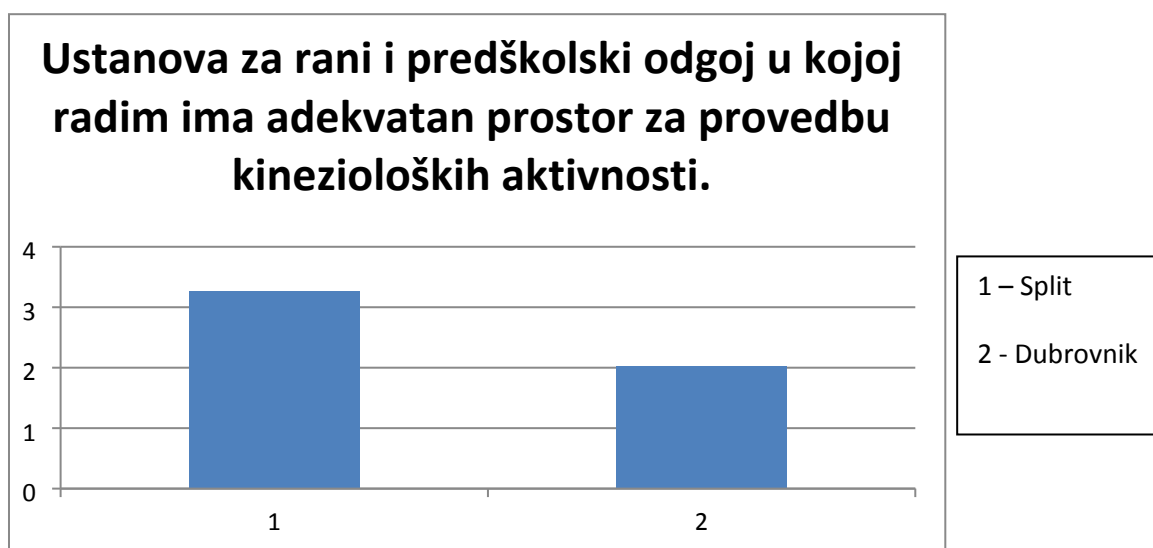


Bez obzira na gore navedene rezultate iz navedenog grafikona može se konstatirati kako sveukupno odgajatelji ipak imaju svijest o važnosti aktivnog života i pozitivan stav prema istom.



Graf 6. Poznat pojam kineziologije

Odgajatelji s područja Splita i s područja Dubrovnika susreli su se s pojmom kineziologije kroz svoje obrazovanje.



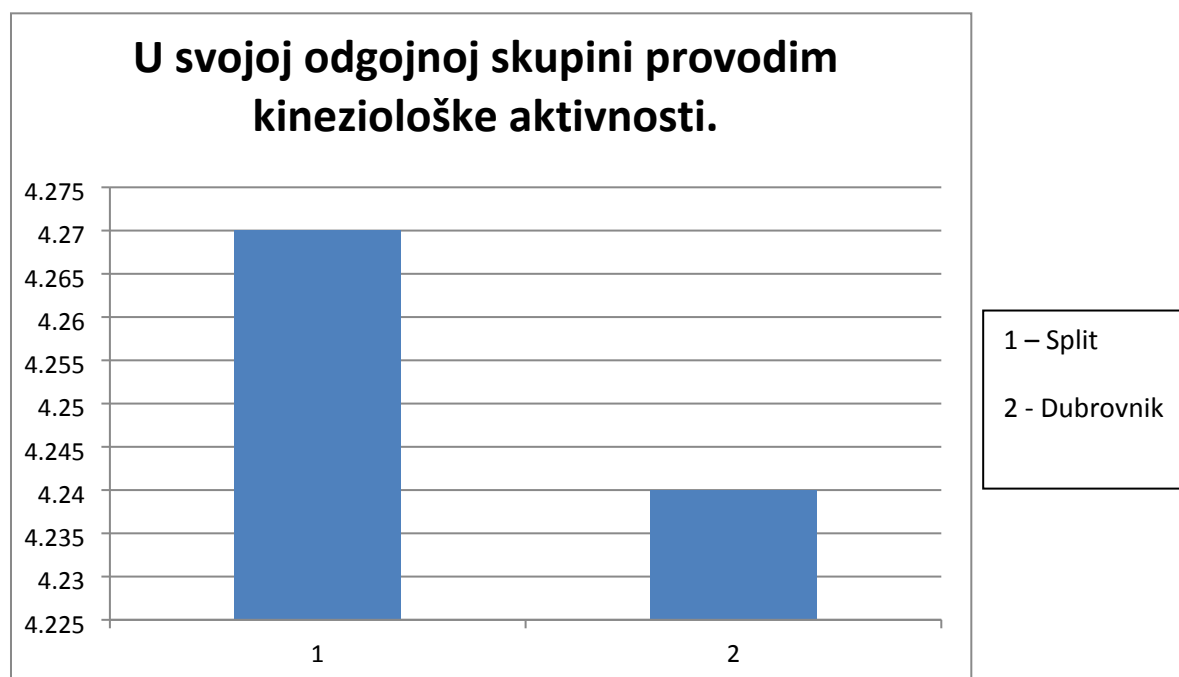
Graf 7. Adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti

Odgajatelji s područja Splita uglavnom imaju adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti dok odgajatelji s područja Dubrovnika uglavnom isti prostor nemaju. Tu se može konstatirati razlika između veće i manje sredine.



Graf 8. Osposobljenost za provođenje kinezioloških aktivnosti

Iako su odgajatelji s oba područja u grafu 6. naveli kako su se susreli s pojmom kineziologije kroz svoje obrazovanje, ipak se spremnijima za rad osjećaju odgajatelji s područja Splita.



Graf 9. Provedba kinezioloških aktivnosti u odgojnoj skupini

Kod ovog grafa je pozitivno što odgajatelji s oba područja uglavnom provode kineziološke aktivnosti iako odgajatelji s područja Dubrovnika za to nemaju adekvatan prostor. Može se konstatirati da je moguće napraviti kompenzaciju i iskoristiti prostor koji posjeduju.



Graf 10. Posjedovanje sportskih rekvizita

Odgajatelji s oba područja se uglavnom slažu da ne moraju imati posebne sportske rekvizite kako bi provodili kineziološke aktivnosti s djecom. Može se konstatirati kako odgajatelji provode neke druge, jednostavnije aktivnosti u službi unapređivanja dječjeg zdravlja i razvoja.

## 9.2. REZULTATI T-TEST ANALIZE

**Tablica 1. Stavovi odgajatelja s obzirom na mjesto rada**

Varijabla	AS1	AS2	t-vrijednost	df	p	N1	N2
TDS	4,86	4,58	2,03	58,00	0,05	22	38
AP	3,27	2,03	3,42	58,00	0,00	22	38

*Legenda: AS – aritmetička sredina, df – stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N – broj ispitanika, TDS – Tjelovježbu smatram bitnim dijelom svoje svakodnevice, AP - Ustanova za rani i predškolski odgoj u kojoj radim ima adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti, 1 – oznaka za Split, 2 – oznaka za Dubrovnik*

Tablica 1. pokazala je da su 22 ispitana odgajatelja s područja Splita najčešće na Likertovoj petostupanjskoj skali najčešće označavala da se (u potpunosti) slažu s tvrdnjom „Tjelovježbu

*smatram bitnim dijelom svoje svakodnevice*“, dok je 38 odgajatelja s područja Dubrovnika također najčešće označavalo da se (u potpunosti) slažu s istom tvrdnjom. No, slaganje se pokazalo u manjoj mjeri u usporedbi sa skoro duplo manje odgajatelja s područja Splita. Velika razlika se pokazala pri stupnju slaganja kod tvrdnje „*Ustanova za rani i predškolski odgoj u kojoj radim ima adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti*“. Odgajatelji s područja Splita su većinom označavali da uglavnom imaju adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti, dok se odgajatelji s područja Dubrovnika uglavnom nisu slagali s istom tvrdnjom.

*H2: očekuje se da će postojati razlika između provođenja kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima s obzirom na mjesto i uvjete rada*

Hipoteza 2 je potvrđena, utvrđena je statistički značajna razlika ( $p < 0,05$ ) između odgajatelja koji rade u Splitu i u Dubrovniku, mada je broj odgajatelja s područja Splita u anketi bio manji nego broj odgajatelja s područja Dubrovnika. Ovi rezultati ukazuju na potrebu za poboljšanjem materijalnih uvjeta rada u predškolskim ustanovama na području Dubrovnika.

## 10. RASPRAVA

Ovo istraživanje je ukazalo da odgajatelji u globalu imaju pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti kako osobnoj tako i onoj dječjoj. Odgajatelji su u anketi većinom označavali da se uglavnom slažu s tvrdnjama poput „*Tjelovježbu smatram bitnim dijelom svoje svakodnevice*“ i „*Svjestan/na sam koliko je važna briga za tjelesno zdravlje*“. Rezultati su slični onima u istraživanju *Nežnanović, I. (2016). Stavovi odgojitelja prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece predškolske dobi*; pokazalo se kako većina odgojiteljica ima pozitivan stav prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, da se za nju pripremaju i da ju provode u svojoj odgojnoj skupini. Istraživanje *Iveković, I. (2017). Razlike u stavovima odgojitelja i roditelja o igri i tjelesnim aktivnostima djece od 0. do 4. godine* pokazalo je kako odgajatelji imaju povjerenja u dječje sposobnosti te su svjesni važnosti tjelesnih aktivnosti za djecu. Istraživanje *Stavovi odgajatelja o kineziološkim aktivnostima djece od najranije dobi* također je pokazalo kako odgajatelji smatraju da tjelovježba utječe na psihofizički razvoj djece, da može pozitivno utjecati na emocionalna stanja djece, da se tjelovježba može provoditi već u jasličkoj dobi. Odgajatelji su naveli kako provode kineziološke aktivnosti u svojim odgojnim skupinama, ali najveći minus se pokazao što se tiče materijalnih uvjeta za rad (neadekvatni prostori za provedbu kinezioloških aktivnosti).

## 11. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je nezaobilazan faktor dječjeg zdravlja i razvoja. Ona objedinjuje psihofizički i socioemocionalni razvoj. Da bi djeca mogla usvojiti naviku tjelovježbe, vrlo je važno da se tjelovježba i bilo koja druga tjelesna aktivnost provodi kroz igru. Samim time djeca će se prije zainteresirati za sam proces vježbanja, biti će motiviraniji za rad te će moći duže zadržati pozornost ako je ono čime se bave njima zanimljivo. A upravo igra je najbolje sredstvo pomoću kojega djeca usvajaju nova znanja i stvaraju nova iskustva.

Da bi razvili pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti važni čimbenici jesu roditelji, odgajatelji te lokalna zajednica. Roditelji bi trebali biti primjer djeci, i sami bi trebali biti tjelesno aktivni. Slobodno vrijeme s djecom bi trebali organizirati tako da su aktivnosti sedentarnog tipa što manje zastupljene (manje gledanja televizije, manja uporaba pametnih telefona, tableta i sl.), te da se više pažnje pridoda zajedničkim šetnjama, izletima, odlascima u obližnje parkove, igranje igara koje zahtijevaju kretanje itd.

Isti primjer bi trebali davati i odgajatelji u ustanovi za rani i predškolski odgoj. Ako i sami imaju pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima, koje su pomno smišljene, organizirane i prate interes djece u skupini i djeca će biti spremnija na sudjelovanje. Pri planiranju i osmišljavanju aktivnosti treba voditi računa o tome kakav je trenutni antropološki status djece i kolike su njihove sposobnosti. U nedostatku adekvatnog prostora za provedbu aktivnosti i rekvizita, odgajatelji uvijek mogu aktivnosti preseliti na otvoreno. Bit je da se uvijek može kompenzirati samo ako za to ima dovoljno volje (jutarnje istezanje u sobi dnevnog boravka, odlasci u šetnje, suradnja sa školama sporta i sl.).

Problem se javlja onda kada se odgajatelji ne osjećaju dovoljno spremno za izvedbu kinezioloških aktivnosti. Mnogi ih čak i ne izvode upravo zbog toga što određeni dječji vrtići nemaju dvorane ili nekakve druge zamjenske prostore u kojima bi odgajatelji mogli provoditi kineziološke aktivnosti. Sve to ih demotivira, što nikako nije dobro jer tu su na gubitku najviše djeca. Zato bi bilo dobro, kao što je već spomenuto, uvesti neke zamjenske aktivnosti koje će od djece zahtijevati koliko toliko kretanja, ali i tražiti pomoć lokalne zajednice da se napravi pomak za dobrobit djece.



## 12. LITERATURA

1. Bartoš, A. (2015). *Zdravlje i tjelesna aktivnost civilizacijska potreba modernog čovjeka*. // Media, culture and public relations, Vol.6 No.1. <https://hrcak.srce.hr/140085>
2. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Hraski, Ž., Živčić, K. i Žuljević, N. (2002). *Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi*. // Zbornik radova, Vol.11No.242-243. [https://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/66-Hraski.pdf](https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf)
4. Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi, priručnik za odgajatelje*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Jurko, D., Čular D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Zagreb: Gopal.
6. Kosinac, Z. (2011). *Morfološki-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godina*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
7. Mašanović, M. (2020). *Korisnost redovite tjelovježbe*. <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/tjelesna-aktivnost/333>
8. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet
9. Pejčić A. I Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet sveučilišta u Rijeci.
10. Prskalo, I., Horvat, V. i Hraski, M. (2014). *Igra i kineziološka aktivnost djeteta – preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja*. Vol.16 No. Sp. Ed.1. [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=176614](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=176614)

11. Puljak, A. (2017). *Tjelesna aktivnost u službi zdravlja*. <http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>
12. Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. // Medica Jadertina, vol.39 No.1-2. <https://hrcak.srce.hr/37770>
13. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). *Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi* *Physical activity of children during regular stay in a preschool institution* Zvonimir Tomac, Tihomir Vidranski i Jelena Ciglar. // Medica Jadertina, Vol.45 No.3-4. [https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=224008](https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=224008)
14. Virgilio, J., S. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince – aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.

## 13. PRILOZI

### Prilog 1. Primjer online ankete

Stavovi odgajatelja o kineziološkim aktivnostima djece od najranije dobi

Poštovani, ova anketa se provodi u svrhu izrade diplomskog rada. U datim tvrdnjama na skali od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) zaokružite koliko se slažete, odnosno ne slažete s navedenim tvrdnjama.

\*Obavezno

Spol

Ž

M

Dob \*

Završeni stupanj obrazovanja \*

Godine radnog staža \*

Mjesto rada (ime grada) \*

Procijenite u kojoj mjeri se slažete ili ne slažete s navedenim tvrdnjama.

Tjelovježbu smatram bitnim dijelom svoje svakodnevnice.

1 2 3 4 5

Određeni oblik tjelovježbe provodim par puta tjedno.

1 2 3 4 5

Svjestan/na sam koliko je važna briga za tjelesno zdravlje.

1 2 3 4 5

Pokušavam što više hodati/biciklirati, a manje koristiti automobil/javni prijevoz.

1 2 3 4 5

Tjelovježba mi pomaže da se oslobodim stresa.

1 2 3 4 5

Smatram da tjelovježba nema značajan utjecaj na moje zdravlje.

1 2 3 4 5

Bavljenje bilo kojim oblikom tjelovježbe me pretjerano ne zanima.

1 2 3 4 5

Smatram da redovnu tjelovježbu trebaju provoditi samo profesionalni sportaši.  
1 2 3 4 5

U svom obrazovanju susreo/la sam se s pojmom kineziologije.  
1 2 3 4 5

Smatram da imam dovoljno znanja kako bih provodio/la kineziološke aktivnosti s djecom rane dobi i predškolskog uzrasta.  
1 2 3 4 5

Smatram da tjelovježba uvelike utječe na psihofizički razvoj djeteta.  
1 2 3 4 5

U svojoj odgojnoj skupini provodim kineziološke aktivnosti.  
1 2 3 4 5

Ustanova za rani i predškolski odgoj u kojoj radim ima adekvatan prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti (dvoranu, poseban prostor za vježbanje).  
1 2 3 4 5

Da bi s djecom provodio/la tjelovježbu moram biti posebno osposobljen/a.  
1 2 3 4 5

Odlazak na otvoreni prostor s djecom može uključivati kineziološke aktivnosti.  
1 2 3 4 5

Smatram da djeca u jasličkoj skupini ne trebaju tjelovježbu.  
1 2 3 4 5

Pratim dječje reakcije vezane za kineziološke aktivnosti i usklađujem ih s dječjim potrebama.  
1 2 3 4 5

Tjelovježba može biti zajednička aktivnost u grupi kojom započinjemo dan.  
1 2 3 4 5

Tjelovježba može imati pozitivan utjecaj na emocionalna stanja djeteta.  
1 2 3 4 5

Za provođenje kinezioloških aktivnosti ne moram imati posebne sportske rekvizite.  
1 2 3 4 5

Tjelovježbu nastojim osmisliti tako da potaknem što veći broj djece na sudjelovanje.  
1 2 3 4 5

Tjelesnom odgoju ne pridajem veliku važnost.  
1 2 3 4 5

Hvala na sudjelovanju.

## Prilog 2.

### Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Zrinka Lakić izjavljujem da sam ovaj diplomski rad izradila samostalno uz potrebne konzultacije i savjete mentorice Marijane Hraski te uz korištenje navedene literature.

Potpis:

---

