

Kineziološke igre u predškolskoj dobi

Svalina, Anamarija

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:967618>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2023-09-29**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anamarija Svalina

KINEZIOLOŠKE IGRE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Čakovec, srpanj 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anamarija Svalina

KINEZIOLOŠKE IGRE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Mentorica rada:
dr.sc.prof. Ivana Nikolić

Čakovec, srpanj 2021.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA

Ja, Anamarija Svalina, izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam samostalno napisala završni rad pod naslovom "Kineziološke igre u predškolskoj dobi" pod stručnim vodstvom mentorice prof.dr.sc Ivane Nikolić.

Svi dijelovi rada, tuđe spoznaje, stavovi i zaključci koji su u radu citirani ili se temelje na drugim izvorima (knjige udžbenici, mrežni izvori) jasno su naznačeni kao takvi i navedeni u korištenoj literaturi.

Čakovec, srpanj 2021.

Anamarija Svalina

SADRŽAJ

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI ZAVRŠNOG RADA

SAŽETAK

SUMMARY

UVOD	1
1. IGRA	2
1.1. Podjela igara.....	4
1.2. Karakteristike igre.....	6
1.3. Načini uključivanja djece u igru.....	7
2. VAŽNOST I ULOGA TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	8
3. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	9
4. RAZVOJ MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	10
4.1. Motorički sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi	12
4.2.1. Biotička, prilagođena i jednostavna kineziološka motorička znanja	13
4.2.2. Biotička motorička znanja	13
4.2.3. Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja	14
4.2.4. Jednostavnija kineziološka motorička znanja	15
5. KINEZIOLOŠKE IGRE.....	16
5.1. Biotičke (spontane igre)	16
5.2. Igre pretvaranja	17
5.3. Igre stvaranja	17
5.4. Igre s jednostavnim pravilima	18
5.5. Igre sa složenim pravilima	18
6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	19
6.1. MLAĐA DOBNA SKUPINA	19
6.2. SREDNJA DOBNA SKUPINA.....	21
6.3. STARIJA DOBNA SKUPINA.....	23
7. ODGOJITELJ.....	26

7.1. Ponašanja odgojitelja tijekom igre	26
7.2. Uloga odgojitelja u dječjoj igri	27
7.3. Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti.....	27
ZAKLJUČAK	29
LITERATURA.....	30

SAŽETAK

Glavna djetetova aktivnost tijekom djetinjstva je igra. Za igru ne možemo reći da je samo zabava jer dijete uči igrajući se. Igra omogućuje socijalni, emocionalni, tjelesni i spoznajni razvoj. To je najbolji, najzanimljiviji i najlakši način na koji dijete može naučiti i usavršiti neke važne stvari koje će mu kroz život biti korisne i koje će utjecati na njegov daljnji rast i razvoj. Dijete kroz igru upoznaje okolinu koja ga okružuje te postaje svjesno samog sebe. Također iskušava vlastite sposobnosti, a ponavljajući ih usavršava i uči neke nove. Važnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta imaju roditelji i odgojitelji, okruženje u kojem dijete živi i odrasta te adekvatno opremljen prostor i igračke. Roditelji i odgojitelji trebaju djetetu osigurati dovoljno vremena za igru te biti u nju uključeni, aktivno ga poticati na razvoj u svim segmentima. Zadaća odgojitelja je da razvije djetetove sposobnosti do najviše razine. Da bi to uspjelo, potreban je kompetentan odgojitelj koji će djetetu dati potrebnu slobodu, mogućnost da samo dođe do nekih spoznaja, da se kreće, uči i rješava probleme na koje nailazi. Svako je dijete posebno na svoj način. Kroz igru se dijete razvija samo u pozitivnom smjeru. Bitno je naglasiti da je jedan od najvažnijih elemenata dječje igre upravo tjelesna aktivnost. To se najviše odnosi na kineziološke igre u kojima se dijete kreće. Kineziološke igre su važne jer omogućuju razvitak motoričkih, funkcionalnih, morfoloških sposobnosti i zadataka, usvajanje novih i usavršavanje postojećih motoričkih znanja i mogućnosti. Dijele se na biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima.

KLJUČNE RIJEČI: dijete, igra, kineziološka igra, rast i razvoj, odgojitelj

SUMMARY

A child's main activity during childhood is play. It cannot be said that the only function of play is fun because a child also progresses cognitively. The game enables social, emotional, physical and cognitive development. It is the best, most interesting and easiest method for a child to learn and improve some important things that will be useful to it throughout its life and that will affect its further growth and development. Through play, the child gets to know the environment which surrounds it and becomes self-aware. It also tests its own abilities and by repeating them it perfects and learns some new ones. Parents and educators, the environment in which the child lives and grows up and adequately equipped space and toys play an important role in the overall development of the child. Parents and educators should provide the child with enough time to play and be involved in it, actively encouraging it to develop in all segments. The task of the educator is to develop the child's abilities to the highest level. In order for this to succeed, a competent educator is needed, who will give children the necessary freedom and the opportunity to learn something new, to move and solve problems they encounter. Each child is special in their own way. Through play, the child develops only in a positive manner. It is important to emphasize that a crucial element of children's play is physical activity. This mostly applies to kinesiological games in which the child moves. Kinesiological games are important because they enable the development of motor, functional, morphological abilities and tasks, the adoption of new and the improvement of existing motor knowledge and abilities. They are divided into biotic (spontaneous) games, transformation games, creation games, games with simple rules and games with complex rules.

KEY WORDS: child, play, kinesiological game, growth and development, educator

UVOD

Igra postoji od davnina, od kada su se pojavili prvi ljudi. To dokazuju mnogi povijesni zapisi različitih civilizacija i kultura (arheološke iskopine, pronađene igračke, crteži u pećinama i crteži na posuđu).

Od djetetove najranije dobi sve se važne aktivnosti odvijaju kroz igru, stoga ona predstavlja bitan dio zdravog odrastanja. Igra je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti i sastavni je dio u životu svakog djeteta. U djetinjstvu su igra i učenje povezane pa možemo reći da je igra ujedno i oblik i sredstvo odgoja. Kroz igru dijete najbolje uči jer je motivirano samom aktivnošću, a upravo tu želju za igrom potiče sama dječja unutrašnja potreba. Dijete uči iz svega što vidi, čuje i čini. Igra je aktivnost u kojoj dijete određuje čime će se igrati, kako i koliko dugo. Igra je slobodna i spontana aktivnost, tijek i ishod su uvijek neizvjesni, a njen značaj leži u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. Igrajući se, dijete se oslobađa napetosti, zadovoljava svoje potrebe, stječe nove spoznaje o sebi i okolini, afirmira se, rješava se frustracija i strahova te zadovoljava potrebu da se osjeća odraslim. Dijete se u igri osjeća slobodno i igra glavnu ulogu. Igra je za dijete važna i ozbiljna aktivnost jer eksperimentira s različitim materijalima, sredstvima, zvukovima, igranjem raznih uloga. Za kvalitetu njegova učenja bitno je okruženje u kojem se dijete razvija. Kako se dijete razvija, tako i njegove igre postaju sve složenije. Igra nije samo aktivnost, igra je složeni proces. Nije jednostavna zbog toga što obuhvaća oblike učenja i socijalizacije kroz cijeli život, a i važan je poticaj za cjelokupan razvoj djeteta. Djetinjstvo bez igre je nezamislivo. Upravo zato što je igra najčešći oblik dječje aktivnosti i dijete pokazuje sve što zna i može, najbolji je način za provođenje tjelesnog vježbanja. Tjelesno vježbanje vrlo je važno jer utječe na rast i razvoj djeteta, zadovoljava egzistencijalne potrebe, otkriva urođene potencijale i mogućnosti te ih kroz djetinjstvo usavršava. Kroz kineziološke igre potrebno je obuhvatiti što više raznovrsnih motoričkih gibanja.

1. IGRA

Poznato je da igra ima jednu od najvažnijih uloga u životu svakog djeteta. Mnogi autori istraživali su značenje, ulogu i primjenu igre u razvoju djece.

Igra je sastavni dio života svakog djeteta jer ono raste i razvija se kroz jedinstvo tjelesnog, emocionalnog, spoznajnog i socijalnog razvoja. Ona je prirodni put da dijete usvaja, proširuje, usavršava, učvršćuje saznanja i da postupno uvodi dijete u sferu opažanja i učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku i njegovu radu. Osim što pruža razonodu i zadovoljstvo, igra predstavlja i način kroz koji djeca uče o sebi, drugima i svijetu koji ih okružuje (Neljak, 2009).

Igra se javlja relativno kasno u evoluciji, a učestalija je, dugotrajnija i složenija u razvijenijih vrsta. Pojava igre povezana je s određenim tendencijama koje postoje u evoluciji vrsta, a prvenstveno s tendencijom smanjenja biološke određenosti i ograničenosti organizma, koju prati pojava učenja u sve dužem djetinjstvu, u kojem se izgrađuju oni oblici ponašanja koji su potrebni za opstanak (Duran, 1995).

Igra je spontana aktivnost i osnova dječjeg života i razvoja praćena uzbuđenjima, ostvarenim i neostvarenim ambicijama svakog pojedinca. Ona je oblik i sredstvo odgoja djeteta. Igra je temelj za razvitak i izgradnju cjelokupne ličnosti djeteta (Stevanović, 2003).

Igra je, koliko jedinstvena, toliko i složena aktivnost djece (Lazar, 2007).

Autorica Duran (1995.) tvrdi da je igra pretežno vezana za djetinjstvo. S time misli da ona nije samo mogućnost djeteta nego i čovjeka. Kao multifunkcionalna aktivnost ona u odrasloj dobi gubi neke funkcije, a druge postaju primarne.

Igra je ono što je univerzalno i to spada u zdravlje: igranje pridonosi rastu i razvoju, stoga i zdravlju; igranje vodi grupnim odnosima; igranje može biti oblik komunikacije u

psihoterapiji; i na kraju, psihoanaliza se razvila kao visoko specijalizirani oblik igranja u svrhu komuniciranja sa sobom i s drugima (Winnicott, 2004).

Igranje je inherentno, uzbuđljivo i nepredvidivo. Ove karakteristike ne proistječu iz buđenja nagona već iz samovoljnosti koja spada u međuigru u djetetovom duhu između onoga što je subjektivno (zamalo halucinacija) i onoga što je objektivno percipirano (stvarna ili zajednička realnost) (Winnicott, 2004).

Što ima prirodnije za dijete od igre, pretvaranja, zamišljanja i prikazivanja života putem fiktivnoga, „izmaštanog“ svijeta? To je magično područje, u kojem dijete može ispuniti sve svoje neostvarene potrebe i želje! Dijete se igra dugo, koncentrirano, angažirano, cijelo se predaje ovoj čudesnoj, za nas odrasle još i sad nedovoljno poznatoj i istraženoj aktivnosti (Šagud, 2002).

Svaka igra ima cilj koji se može postići njenom personaliziranom verzijom. Dijete raste s igrama, a igre će rasti s njim. To je jedinstven i djelotvoran način igranja (Goldberg, 2003).

Duran (1995) navodi da je igra otvorena, vanjska (praktična) aktivnost djeteta pa ističe njene karakteristike:

1. Igra je simulativno ponašanje sa slijedećim odlikama:

- divergentnost – organizacija ponašanja na nov i neobičan način
- nekompletnost – ne obuhvaća dostizanje specifičnog cilja, sažeto i skraćeno ponašanje
- neadekvatnost – ponašanja nesuglasno datoj situaciji

2. Igra je autotelična aktivnost, iz čega slijedi:

- da posjeduje vlastiti izvore motivacije
- da je proces igre važniji od ishoda akcije

- dominacija sredstava nad ciljevima
- odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka

3. Igra ispunjava privatne funkcije igrača, tj.:

- oslobađa od napetosti, rješava konflikt
- regulira fizički, spoznajni i socijalno-emocionalni razvoj

4. Igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa, iz čega slijedi:

- igra se javlja u odsutnosti neodložnih bioloških prisila i socijalnih prijetnji
- u stanju umjerene psihičke tenzije

1.1. Podjela igara

Dijete je primarno socijalno biće, ono se od rođenja razvija i raste na slojevima kulture. Okruženo je predmetima koji su oblikovani kulturom, znakovnim sustavom koji je rezultat kulturno-povijesnog razvoja, specifičnom ljudskom interakcijom, itd. Sve to određuje i njegovu igru. Postoji velika igrovna raznolikost u djetinjstvu, mnogostranost i složenost igre, međuodnos i preklapanja, što umanjuje vrijednost svake klasifikacije (Duran, 1995).

Cjelokupna igrovna raznolikost djetinjstva najčešće se razvrstava u tri kategorije (Duran, 1995):

- funkcionalna igra
- simbolička igra
- igre s pravilima

Funkcionalna igra

Pod funkcionalnu igru podrazumijevaju se djetetovi pokreti mišića sa ili bez nekog objekta. Prema autorici Duran (1995.) s funkcionalnom igrom u djetetu sazrijevaju nove motoričke, osjetilne i perceptivne funkcije. S jedne strane dijete ispituje upravo te funkcije dok s druge strane ispituje osobitosti objekata. Funkcionalna igra djeteta određena je ranom socijalnom interakcijom, barem onoliko koliko i senzomotorička inteligencija.¹

S druge strane, Piaget (1962; prema Duran, 1995) tvrdi da funkcionalna igra, kao i senzomotorička inteligencija nastaje u dodiru djeteta s fizičkom okolinom.

Simbolička igra

Simbolička igra vezana je uz pojavu simboličke funkcije koja zapravo predstavlja razvoj sposobnosti reprezentacije. Djetetu je potrebno osigurati različita iskustva koja će moći izražavati kroz simboličku igru. Na taj će način jačati svoja emocionalna iskustva, razvijati vještine razvijanja problemskih situacija i učiti kako se uživjeti u tuđu perspektivu. U simboličkim se igrama djeca koriste gestama, zvukovima i objektima pomoću kojih reprezentira događaje ili objekte pa kažemo da se javlja elementarni oblik mišljenja. Prema Stevanoviću (2003) simboličke igre se razvijaju usporedno s psihičkim razvojem djeteta. Tom igrom dijete imitira društveni život i identificira se s odraslima u njihovim svakodnevnim aktivnostima.

Piaget (1962; prema Duran, 1995) simboličku igru povezuje s kognitivnim razvojem i ističe važnu ulogu simbola. Simbol koji će dijete odabrati za igru ovisi o njemu samome.

Složenost igre mijenja se sa razvojem djeteta. Što je dijete starije i razvijenije, igra će biti kompliciranija i duža. U simboličkim igrama djeca najčešće kombiniraju bliske, poznate priče i događaje. Najčešće vole glumiti svoje najdraže junake i likove iz bajka ulazeći u njihov svijet gdje mogu imati čarobne moći kojima se dive. Djeca kroz igru oponašaju odrasle.

¹ Duran (1995, prema Piaget, 1962) definira senzomotoričku inteligenciju kao sposobnost rješavanja problema pomoću aktivnosti u kojima sudjeluju percepcija i motorika.

Vigotski (1962; prema Duran, 1995) pak ističe da simbolička igra² nema osnovnih pravila koja određuju redoslijed događaja u igri, ali ima specifična i opća pravila. Istaknuo je kako za nju vrijedi razgranati tip odvijanja igre bez utvrđenog redoslijeda te da se veza između igrovnih jedinica³ gradi u hodu i ona podsjeća na asocijativne komplekse.

Igre s pravilima

Za igre s pravilima Piaget (1962; prema Duran, 1995) kaže da se rijetko javljaju u dobi od 4 do 7 godina, ali da su zato prisutne u dobi od 7 do 11 godina i zadržavaju se cijeloga života. „Igre s pravilima su igre sa senzomotoričkim kombinacijama (utrke, špekulacije, loptanje itd.) ili intelektualnim kombinacijama (karte, šah itd.) u kojima se pojedinci natječu (inače bi pravila bila beskorisna) i koje su regulirane ili kodeksom koji je preuzet od starijih generacija ili privremenim sporazumom. Igre s pravilima mogu biti rezultat činova odraslih koji su zastarjeli (magijsko-religijskih po porijeklu) ili senzomotoričkih, praktičnih igara koje su postale kolektivne, ali koje su izgubile čitav, ili dio svog imaginativnog sadržaja, tj. svoj simbolizam.“ (Piaget, 1962; prema Duran, 1995). Piaget dovodi igre s pravilima u vezu s dječjim moralnim razvojem.

1.2. Karakteristike igre

Utvrđeno je da kroz igru dijete zadovoljava svoje potrebe i da se igra zbog zadovoljstva koje pruža.

Neke od karakteristika igre su:

- Igra je slobodna i spontana aktivnost djeteta.
- Igra ne obuhvaća dostizanje nekog specifičnog cilja jer je sam proces igre važniji od rezultata.
- Tijek igre i njezin ishod su uvijek neizvjesni.
- Igra je sažeto i skraćeno ponašanje (npr. djevojčica kaže da ide kupiti kruh, napravi dva koraka, vrati se i kupila ga je).

² U drugim literaturama simbolička igra poznata je još i kao imaginarna igra, igra iluzije, dramska igra, igra uloga, igra fikcije.

³ Igrovna jedinica je najmanji dio igre koji još uvijek ima igrovno značenje.

- Propisana je, u smislu prihvaćanja međusobnih dogovora i pravila koji vrijede do trenutka kad se uvode i vrednuju nove zakonitosti.
- Igru karakterizira divergentnost, odnosno ponašanje organizirano na nov i neobičan način, gdje sve može biti i naopačke. Kod divergentnog mišljenja ne postoji nešto "što ne valja", svaka komponenta igre je prihvatljiva.
- Igra je fiktivna u odnosu na stvarni svijet.⁴

1.3. Načini uključivanja djece u igru

Dijete samo odlučuje s kime će se, na koji način i kako igrati. To se sve mijenja tijekom razvoja djeteta. Gledano sa stajališta razine socijalizacije djeteta i njegove aktivnosti postoji nekoliko načina uključivanja djeteta u igru (Neljak, 2009):

1. **Promatranje igre** – podrazumijeva gledanje drugih kako se igraju, ali bez uključivanja u njihovu igru. Pri tome dijete možda razgovara s drugom djecom, postavlja im pitanja, iskazuje svoja opažanja, ali ne ulazi u igru.
2. **Pojedinačna igra** – podrazumijeva samostalno i nezavisno igranje bez pokušaja približavanja drugoj djeci. Dijete se igra samo, s igračkama koje se razlikuju od onih koje koriste druga djeca u blizini i ne pokušava im se približiti. Pojedinačna igra posebno je svojstvena jasličkom razdoblju. Ova faza može se slikovito opisati: „pomozí Bože ako netko uzme njegovu igračku“.
3. **Usporedna igra** – javlja se u mlađoj dobnoj skupini vrtićke dobi. Djeca se igraju pokraj druge djece sa sličnim materijalom, ali bez pravog druženja ili suradnje.
4. **Povezujuća igra** – opisuje dijete koje se igra s drugom djecom, ali bez podjele aktivnosti ili igranja koje ima neki zajednički cilj. Djeca međusobno razgovaraju o igri, posuđuju igračke, slijede jedan drugoga u prostoru i slično.
5. **Suradnička igra** – najrazvijeniji stupanj igre koja podrazumijeva igranje u skupini koja je stvorena radi obavljanja neke aktivnosti ili postizanja nekog zajedničkog cilja. Ova vrsta igre karakteristična je za djecu starije vrtićke dobi i rijetko će se naći kod djece mlađe i srednje vrtićke dobi. Razlog tome je što kod djece mlađe i srednje vrtićke dobi znakovi društvenosti i socijalne interakcije nisu toliko razvijeni kao i kod djece starije vrtićke dobi.

⁴ Izvor: <https://www.djecji-vrtic-ploce.hr/dijete-i-igra/>

2. VAŽNOST I ULOGA TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Jedno od najvažnijih razdoblja u životu svakog čovjeka je predškolsko razdoblje. Djeci je potrebno od najranije dobi pokazati važnost tjelesne aktivnosti. Razvijaju se, održavaju ljudske sposobnosti za cijeli život. Dijete predškolske dobi za zdrav psihofizički rast i razvoj treba imati zadovoljene sve temeljne ljudske potrebe. Kretanjem upoznaje samog sebe, istražuje prostor i okolinu kojom se kreće. Djeci treba ponuditi što više različitih oblika tjelesne aktivnosti koja će poboljšati rast i razvoj u cijelosti. Tjelesna aktivnost i zdravlje usko su povezani pa možemo reći da je upravo tjelesna aktivnost dio općeg odgoja.

Prema Pejčić (2005) igrom se utječe na sustav za kretanje, respiratorni, kardiovaskularni i živčani sustav kao i na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Igra ima važnu ulogu i u oblikovanju i razvoju pažnje, pamćenja, mišljenja i mašte. Igra se može odvijati u zatvorenom prostoru ili na otvorenom u prirodu i u različitim vremenskim uvjetima: suncu ili snijegu, uz vodu i u vodi. Isti izvor navodi kako je s pedagoške strane igra aktivnost koja pridonosi zadovoljstvu iz razloga što se u igru ulazi dobrovoljno, a ne pod prisilom. Igra pridonosi cjelokupnom razvoju djeteta i kroz igru dijete najbolje uči, ali i razvija svoju kreativnost i maštovitost te ujedno samo kreira pravila, ali i iskazuje svoje motive i želje u sigurnoj okolini.

3. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Razvoj djeteta smatra se jedinstvenom i nerazdvojivom cjelinom.

Rast i razvoj djeteta od rođenja do upisa u osnovnu školu naziva se predškolsko doba. Ono se prati kroz dvije trijade ili trogodišta. Prva trijada je jasličko doba koja traje do treće godine života, a čine je faza dojenja (dojenčeta) koja u pravilu traje do prve godine života i druga faza, faza ranog djetinjstva u trajanju od prve do treće godine života. Druga je pak trijada vrtičko doba koje traje od treće do šeste ili sedme godine života. Upravo zbog velikih promjena u rastu i razvoju tijekom vrtičke dobi, potrebna je organizacija i provedba organiziranih tjelovježbenih aktivnosti. Baš zbog tih brzih i velikih promjena u rastu i razvoju, druga se trijada dijeli na tri vremenska razdoblja: mlađa vrtička dob (od treće do četvrte godine života), srednja vrtička dob (od četvrte do pete godine života) i starija vrtička dob (od pete do šeste ili sedme godine života). Te granice nikad nisu točno određene jer se ne razvijaju sva djeca istom dinamikom. O tome ne ovise godine života nego stupanj razvoja antropoloških obilježja svakog djeteta kao individue.

Rast i razvoj su dva procesa koji uzrokuju kvalitativne promjene u antropološkom statusu djece. Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Procesi rasta i razvoja traju od začeca djeteta do završetka razdoblja adolescencije, a obilježavaju ih tri biološke zakonitosti. Te zakonitosti oslikavaju rast i razvoj od začeca do odrastanja, ali ovdje se ističu jer su najizrazitije tijekom predškolske dobi (Neljak, 2009).

One ukazuju:

- a) Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
- b) Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
- c) Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit

4. RAZVOJ MOTORIKE I MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Pod pojmom motorike smatra se djetetova sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje raznim predmetima.

Motorički razvoj se odnosi na kretanje mišića. Motorički se pokreti razvijaju iznutra prema van i odozgo prema dolje. Postoje dvije vrste mišićnih pokreta – opća motorika i fina motorika. Postoji određeni redosljed razvoja motorike opće motorike. Za opću motoriku mogu se organizirati igre koje se sastoje od vježbi aerobika, istezanja, jačanja mišića, klasičnih pokretnih igara i sportskih aktivnosti. Razvoj fine motorike se događa s vremenom i razvija se postupno. Za razvoj fine motorike potrebno je koristiti manipulativne igre, vježbe za jačanje zapešća, precizno hvatanje prstima, črčkanje i crtanje te konstruiranje raznim kockicama. Razvijanje usklađenosti prema središnjoj osi tijela još je jedan aspekt motoričkog razvoja. Iako se motorički razvoj događa prirodno, ovisan je o optimalnom okruženju. Motoričke aktivnosti pružaju stimulaciju na mozak. Motorički razvoj i razvoj mozga su zapravo vrlo povezani (Goldberg, 2003).

Za razvoj motorike u najranijem razvoju dječjeg života presudnu ulogu ima neurološko sazrijevanje. Cjelokupni je tjelesni razvoj rezultat niza različitih čimbenika: naslijeđa, vrste prehrane, otpornosti organizma, bolesti, okruženja u kojem dijete odrasta te provođenja različitih tjelesnih aktivnosti (Lazar, 2007).

Motorički razvoj događa se po cefalo-kaudalnim smjerovima⁵ i proksimalno-distalnim smjerovima⁶. Značajno je istaknuti da je razvoj motorike izravno uzrokovan procesom mijelinizacije. Mijelinizacija je proces sazrijevanja živčanog tkiva. Proces mijelinizacije započinje u korteksu neposredno nakon rođenja. Vrlo je intenzivan pa je već nakon druge godine života najveći dio živčanog tkiva funkcionalno potpuno razvijen. Mijelinizacija završava tek oko 10. godine života zbog čega se kod djece tih godina života sazrijevanje živčanog sustava izravno odražava na izvođenje gibanja, pokreta i kretnji. Ta naučena gibanja, pokreti i kretnje ne mogu se izvoditi izrazito koordinirano. Kod djeteta je nemoguće razvijati određenu sposobnost tako dugo dok nije postignut biotički stupanj zrelosti organizma (Neljak, 2009).

⁵ Cefalo-kaudalni smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira pokrete glave, onda trupa, a tek poslije toga donjih ekstremiteta.

⁶ Proksimalno distalni smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira dijelove tijela bliže kralježnici, a tek nakon toga udaljenije od kralježnice.

Autori Kiphard i Rajtmajer prema Neljak (2009) smatraju da se ukupna motorička aktivnost djeteta temelji na filogenetski (urođenim, evolutivnim) i ontogenetski (neurođenim, razvojnim) motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja. Filogenetski motorički obrasci se prirodno pojavljuju kod djeteta pa će svako dijete propuzati, prohodati bez ikakve poduke. Oni se ne uče, već se usavršavaju. Ontogenetske motoričke obrasce smatramo neurođenim motoričkim kretnjama i gibanjima koje je potrebno učiti od nulte razine.

Prema Neljaku (2009) razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se u sljedećim fazama:

1. **faza refleksne aktivnosti** (urođene radnje neophodne za održavanje života: sisanje, kašljanje, kihanje...)
2. **faza spontanih pokreta** (pojava 47 vrsta spontanih pokreta tijekom prve godine života: trzanje, ritanje, mahanje guranje, privlačenje...)
3. **faza osnovnih pokreta i kretnji** (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela, prevrtanje tijela s prsa na leđa i suprotno, sjedenje, stajanje...)
4. **faza osnovne senzomotorike** (nespretno hvatanje predmeta prstima)
5. **faza osnovnih gibanja** (započinje od 6. do 12. mjeseca i početkom 2. godine života - kretanje u prostoru, lokomocija: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, nošenje, bacanje, hvatanje...)
6. **faza preciznije senzomotorike** (započinje u petoj a završava u desetoj godini života, usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju: crtanje, rezanje škarama, lijepljenje, oblikovanje papira, razbijanje oraha...)
7. **faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili lijevaštva** (započinje prirodno u šestoj ili sedmoj godini života)

Ontogenetski uvjetovana motorička gibanja su kineziološki prilagođena biotička i jednostavnija kineziološka motorička znanja. Kod nekih motoričkih gibanja potrebni su postupci pokazivanja, opisivanje, a kod nekih su potrebna pomaganja ili čuvanja pri učenju sve dok se motoričko znanje ne stabilizira. Učenje ontogenetskih gibanja zahtijeva određeni stupanj zrelosti djeteta jer je učenje u suprotnom neučinkovito te može izazvati smanjenje interesa ili odbijanje.

Petz (1962; prema Neljak, 2009) ističe da su motoričke sposobnosti, kao i ostale sposobnosti, određene nasljednim faktorima, ali njihov razvoj ovisi o uvjetima u kojima dijete odrasta. Uvijek postoji mogućnost da se na razvoj sposobnosti utječe učenjem i vježbanjem – do one mjere do koje to dopuštaju urođene granice. Piaget (1962; prema Duran, 1995)

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost te brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje. Koordinacija je u svojim različitim pojavnostima najznačajnija motorička sposobnost djeteta. Prirodno se povezuje s ostalim sposobnostima djeteta jer se sve sposobnosti, pa tako i motoričke ne razvijaju pojedinačno već integrirano. Razvoj koordinacije povezan s preciznošću: baratanje predmetima prenošenjem, skupljanjem, razvrstavanjem, slaganjem, kotrljanjem, bacanjem, hvatanjem, gađanjem, ubacivanjem... Razvoj koordinacije povezan s ravnotežom: hodanje po suženoj površini, kretanje unatrag, okretanje oko uzdužne osi tijela itd. Razvoj koordinacije povezan s razvojem snage: penjanje na uzvisinu, silaženje, provlačenje, vučenje i potiskivanje... Razvoj koordinacija zadacima u kretanju manifestirat će se u školskoj dobi kao sposobnost agilnosti. Juričić i sur. (2005) smatraju da djeci predškolskog uzrasta treba zadavati zadatke raznolikih načina kretanja, kretanja sa zadacima, svladavanje prepreka: prelaženje preko, između, ispod, kroz, promjene smjera kretanja, nagla zaustavljanja i ubrzanja.

4.1. Motorički sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

Svi motorički sadržaji koji se provode u radu s djecom predškolske dobi mogu se svrstati u dvije skupinu. Prvu čine biotička motorička znanja te prilagođena i jednostavna kineziološka znanja, a drugu kineziološke igre. Provedba biotičkih motoričkih znanja te prilagođenih i jednostavnih kinezioloških motoričkih znanja u programima u radu s djecom predškolske dobi ima dvosmjerni značaj. Prvi se odnosi na informacijsku komponentu vježbanja jer je cilj vježbanja da se mnoga motorička znanja nauče, a druga na transformacijsku komponentu vježbanja jer je njihova provedba u funkciji razvoja sposobnosti djeteta. Kineziološke igre zauzimaju u razvoju djece predškolske dobi posebno značajno mjesto zbog svog pozitivnog utjecaja na veliki broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta (Neljak, 2009).

4.2.1. Biotička, prilagođena i jednostavna kineziološka motorička znanja

Ove vrste motoričkih znanja su programski sadržaji tjelesnog vježbanja djece, a njihov udio u programima ovisi od usmjerenosti programa i dobne skupine djece. Programi mogu biti postavljeni univerzalno ili usmjereni prema nekom sportu. Upravo o tome ovise omjeri između količine biotičkih znanja, prilagođenih i jednostavnijih kineziološka motorička znanja, odnosno njihovo uvrštavanje u izvedbeni plan i program rada. U programima dječjih vrtića i igraonica postoji više biotičkih motoričkih znanja, a u programima sportskih klubova - skijanja, klizanja, tenisa postoji više prilagođenih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja iz određenog sporta. Konačna količina motoričkih znanja ovisi o broju sati tjelesnog vježbanja koji je predviđen određenim programom, a omjer između navedenih vrsta kinezioloških znanja ovisi o usmjerenosti programa (Neljak, 2009).

4.2.2. Biotička motorička znanja

Prema Neljaku (2009) biotička motorička znanja su prirodni ili spontani načini kretanja. Djeca ih od rođenja do treće godine života nagoni počinju realizirati bez poduke odrasle osobe. Ona prema njihovoj spontanoj biotičkoj namjeni omogućuju (Marković i sur., 1993):

1. **savladavanje prostora** – različiti načini puzanja, hodanja, trčanja, kojima se savladava prostor na različitim vrstama podloga, nagiba i smjerova
2. **savladavanje prepreka** – različiti načini provlačenja, penjanja, silaženja, skakanja, preskakanja, doskakanja, kojima se savladavaju različite vrste okomitih, kosih i vodoravnih prepreka
3. **savladavanje otpora** – različiti načini dizanja, nošenja, potiskivanja, vučenja, kojima se savladavaju pasivni otpori objekata različitih masa i oblika, te različiti načini pojedinačnih skupina tzv. nadvlačenja, potiskivanja i njihove kombinacije, kojima se savladavaju nepredvidive aktivne dinamičke sile suvježbača
4. **savladavanje baratanja predmetima** (originalni naziv manipulacija objektima modificirao Neljak, 2009) – različiti načini bacanja, hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta različitog broja, oblika i masa u određenom prostoru i vremenu.

Sva biotička motorička znanja pojavljuju se i usavršavaju usklađeno sa sazrijevanjem živčanog sustava. Osim živčanog sustava za dinamiku njihova usavršavanja značajno određuje i stupanj razvoja koštano-zglobnog i mišićnog sustava pojedinog djeteta. Taj se proces zbiva kroz tri međusobno povezane faze (Neljak, 2009):

1. **faza pojavljivanja gibanja** – biotičko gibanje na početku pojavljivanja posjeduje isprekidane, pokrete ubrzanog ili usporenog izvođenja. Pokreti su nesigurni, kratkog trajanja i tek započinju sa svojom svrhom. Dijete pokušava izvesti i povezati sklopove pokreta ili kretnji kojima je određeno neko biotičko motoričko znanje pa se može reći da je gibanje u fazi početnog usavršavanja.
2. **faza povezivanja gibanja** – biotičko gibanje nakon nekog vremena prelazi u fazu preciznijeg usklađivanja jer dijete ima višu razinu kontrole pokreta ili kretnji. Vidljiva je veća razina sigurnosti izvođenja. Gibanje je u fazi naprednog usavršavanja.
3. **faza upotrebe gibanja** – postiže se visoka razina usklađenosti i sigurnosti biotičkog gibanja. Pokreti ili kretnje su usklađeni i sigurni pa je gibanje u fazi stabilizacije. Primjerice, dijete sigurno hoda, ponekad padne, ali ga dominantno koristi u svladavanju prostora.

Određena biotička znanja smatraju se osnovnima, a druga su njihove izvedenice. Prema Neljaku (2009) osnovna biotička znanja su: puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja. Primjer: skakanje je osnovno motoričko znanje, a preskakanje, naskakanje, doskakanje, saskakanje su izvedenice.

4.2.3. Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja

Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja su kineziološki osmišljena biotička motorička znanja. Djeca ih ne mogu izvoditi nagoni bez poduke jer su to genetski nezapisane motoričke strukture gibanja. U širem smislu se nazivaju zadatci prilagodbe ili pripremno motoričko znanje, a njihove strukture gibanja ovise od sporta za koji se namijenjeni. Sa stajališta zahtjevnosti izvođenja, prilagođena biotička znanja su nezahtjevni motorički zadatci. Primjerice za poduku tenisa djece predškolske dobi kineziološki prilagođena biotička znanja su: prebacivanje loptice iz ruke u ruku, odbijanje loptice od tla jednom rukom, izbacivanje loptice u vis te pljesak kada se loptica nalazi u najvišoj točki,

vođenje loptice naizmjenično jednom pa drugom rukom, kotrljanje loptice po tlu (Neljak, 2009).

4.2.4. Jednostavnija kineziološka motorička znanja

Jednostavnija kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih kinezioloških aktivnosti koje djeca mogu naučiti samo podukom učitelja, trenera i sl. Ona su sa stajališta zahtjevnosti struktura gibanja, nezahtjevni motorički zadatci. Takva su znanja jednostavna i kod djece predškolske dobi provode se s pomagalima koja omogućuju i olakšavaju njihovo usvajanje.

Svi tjelovježbeni sadržaji za rad s djecom predškolske dobi moraju biti primjereni, dinamični i zanimljivi. Prilikom njihove provedbe djeci moraju biti razumljivi, kratkog trajanja što podrazumijeva da se često mijenjaju (Neljak, 2009).

5. KINEZIOLOŠKE IGRE

Dijete je aktivno u svakoj igri, a naročito u kineziološkim igrama. Sve one igre u kojima dominira kretanje i pokret su kineziološke igre. U kineziološkim igrama uključeni su svi dječji kapaciteti te omogućuju mnogostruki razvoj samog djeteta i njegove ličnosti. Kineziološke igre su važne za tjelesni razvoj. Pozitivno utječu na veliki broj funkcionalnih, motoričkih i morfoloških obilježja. Za djecu predškolske dobi kineziološke igre najčešće su povezane s verbalnim izražavanjem djeteta pa većinom u igri dominiraju govor i pokret, ali i govor i glazba (pjevanje) te pokret i glazba.

Dječje igre su sadržajno i funkcionalno vrlo različite zbog čega njihova klasifikacija nije nimalo jednostavna. Zato je napravljena podjela kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu. Vrste kinezioloških igara djece predškolske dobi (Neljak, 2009):

- 1) Biotičke (spontane) igre
- 2) Igre pretvaranja
- 3) Igre stvaranja
- 4) Igre s jednostavnim pravilima
- 5) Igre sa složenim pravilima

5.1. Biotičke (spontane igre)

Biotičke (spontane) igre počinju se javljati u prvih nekoliko mjeseci života i traju sve do kraja druge godine života. U dojenačkoj dobi djeca započinju igru spontano igrajući se upotrebom jednostavnih mišićnih pokreta koje ponavljaju. Primjer: trese sa zvečkom, uzastopno baca isti predmet na pod, skače gore-dolje... U tom je razdoblju djeci potrebno osigurati igračke koje će izazvati njihovu znatiželju, potaknuti ih na igru, a tako i utjecati na njihov razvoj.

5.2. *Igre pretvaranja*

Igre pretvaranja pojavljuju se oko druge godine života, prisutne su najviše do četvrte ili pete godine života, dok s polaskom u školu polako nestaju. U ovim igrama djeca upotrebljavaju predmete ili ljude kao simbol za ono što inače nisu. Kroz takvo pretvaranje djeca razvijaju kreativnost, uživaju se u nečiju osobnost, stječu nova iskustva, rješavaju razne probleme, suočavaju se sa vlastitim strahovima. U igrama pretvaranja postoje tri važna elementa, a to su priča (zaplet), uloge i razni predmeti ili pomagala. Teme igara najčešće su stvarne, odražavaju ono što se događa u dječjim životima. No osim tema iz stvarnog života, djeca vole isprobavati puno različitih uloga iz bajki i filmova. U ovom se razdoblju djeca izrazito vole igrati uloga različitih junaka koji imaju različite moći i sposobnosti. Za ovakvu vrstu igre potrebno je imati razumijevanja i pustiti dijete da uživa, bez uvjeravanja da neke stvari nisu moguće ili da su pretjerane. Djeca radije biraju glavne uloge gdje su vođe igre i dominiraju, a one druge uloge u kojima su djeca manje aktivna prihvaćaju se kao nužno zlo. S vremenom sazrijevanja, povećava se i razina socijalne svijesti pa djeca lakše počinju prihvaćati i te manje poželjne uloge. Kroz igru djeca imaju mogućnost sagledati sebe u drugom svijetlu, u drugim perspektivama i razviti osjećaj identiteta.

5.3. *Igre stvaranja*

Igra stvaranja javlja se u trećoj godini života i opstaje kroz ranu školsku dob. Ona je snažan pokretač spoznajnog razvoja. Korištenjem i baratanjem različitim predmetima, djeca imaju namjeru nešto stvoriti. U predškolskoj dobi igra stvaranja je najčešće pojedinačna, ali u njoj mogu sudjelovati odrasle osobe. Preporuka za odrasle je da slijede ritam djeteta u igri, ali bez preuzimanja potpune inicijative u igri. U školskoj dobi uz sazrijevanje ove igre djeca mogu prijeći u igru u dvojicama ili trojkama. Kao primjere igre stvaranja možemo navesti rezanje i lijepljenje slika, gradnja kule kocaka i kula od pijeska, igre lopaticom i kanticom, izrada gruda od snijega itd. Djetetu je potrebno dopustiti da igra bude spontana i dati mašti na volju, ne treba ga ispravljati ako nešto nije kao u stvarnom svijetu. Primjerice, ako dijete nacrtala leptira koji ima rogove, ne treba ga ispravljati, a isto tako nikada nećemo saznati zašto je baš u tom trenutku taj leptir imao rogove. Tijekom daljnjeg razvoja djeca počinju gubiti

originalni impuls i počinju koristiti prepoznatljive reprezentacije predmeta i bića iz okoline koja ga okružuje.

5.4. Igre s jednostavnim pravilima

Igre s jednostavnim pravilima kod djece se javljaju nakon pete godine života, a igraju se prema već unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima u kojima postoji unaprijed određeni cilj. Takve su igre djeci najbolji pokazatelj da u životu postoje neka pravila koja su neophodna, uče ih poštenju, timskom radu i čekanju na red, kako se nositi s pobjedom ili porazom. Igre s pravilima mogu biti i suradničke, a ne samo natjecateljske.

5.5. Igre sa složenim pravilima

Igre sa složenim pravilima djecu počinju zanimati neposredno prije polaska u školu, od šeste do desete ili dvanaeste godine života. Igre s pravilima od igrača zahtijevaju poštenje i da se pridržavaju pravila. Upravo zato su važne za moralni razvoj djeteta. Primjeri igara sa složenim pravilima: igre kartama, društvene igre, graničar, školica...

Postoje i pomoćne govorne igre od kojih djeca najčešće koriste brojalice. Brojalice im služe kao pomoć u raspoređivanju sudionika igre. Uz brojalice često se mogu čuti i riječi koje imaju neko magično značenje, npr. abrakadabra.

6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

6.1. MLADA DOBNA SKUPINA

LOVAC I MEDVJEDIĆI

Medvjedići hodaju četveronoške po igralištu po kojem su postavljeni obruči na stalku. To su medvjede spilje. Na znak trube svi medvjedići se nastoje što prije sakriti u spilju da ih ne nađe lovac. Ako lovac nađe kojeg medvjedića zamjenjuju ulogu.

LEPTIRIĆI

Djecu podijelimo u 3-4 jata leptira. Svako jato leptira ima svoju boju (svako dijete ima trakicu boje jata kojem pripada). Voditelj u ruci ima zastavice boje jata. Svi leptirići slobodno lete po livadi. Kada voditelj podigne jednu ili više zastavica boje jata, djeca iz tog jata moraju zauzeti određene položaje (npr. stajati na lijevoj ili desnoj nozi, napraviti vagu zanoženjem ili prednoženjem, stajati na jednoj nozi uz oslonac i sl.). Položaji su unaprijed zadani za svako jato i tijekom igre se mogu mijenjati.

IDE MACA OKO TEBE

Djeca formiraju krug u kojem sjede u turskom sjedu. Jedno dijete je “maca” i u ruci ima nekakav predmet (lopticu, šlapicu i sl.) koji stavlja nekome od djece koja sjede iza leđa, ali tako da ovaj kojem je predmet stavljen ne uoči. “Maca” dakle, obilazi krug oko djece i pjeva pjesmicu:

“Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe.

Čuvaj mio rep da ne budeš slijep.

Ako budeš slijep, otpast će ti rep.”

Kada se pjesmica završi “maca” mora položiti predmet nekome i kada taj primijeti nastoji uhvatiti “macu” koja se pokušava spasiti sjedajući na njegovo mjesto. Uspije li “miš” uhvatiti “macu”, tada “maca” mora sjesti u krug.

VJETAR

Na jednoj strani omeđenog igrališta stoji "vjetar". Na drugoj strani igrališta, na udaljenosti 10 metara, stoje u jednoj vrsti djeca. Odvija se ovakav dijalog:

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

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

Vjetar: "Ako ja zapušem?"

Djeca: "Mi ćemo ti pobjeći!"

Na to djeca pretrče preko igrališta na suprotnu stranu na kojoj je stajao "vjetar", a on trči na stranu na kojoj su stajala djeca. Koga on ulovi, taj postane njegov pomagač u lovu. Igra se tako ponavlja dok ne ostane samo jedno dijete i postaje "vjetar".

PTIČICE U GNIJEZDU

Po igralištu razmjestimo onoliko obruča koliko ima djece. To su gnijezda. Djeca su ptičice i lete po igralištu. Kada voditelj poviče "jastreb", sve ptičice odlete u gnijezda i sunožno skoče u njega. Voditelj (jastreb) doleti, vidi da su sve ptičice u gnijezdu i opet odleti. Sve ptičice sunožno iskoče iz gnijezda i ponovno lete po igralištu.

ČAROBNI ŠTAPIĆ

Jedno dijete je vila koja posjeduje čarobni štapić. Na znak štapićem, ostala djeca "igračke" ožive; počnu se kretati kao na primjer medvjedići, žabice, balerine... Vila zatim odabere najdražu igračku i predaje joj čarobni štapić. Nakon toga sve igračke ponovno zaspu i čekaju novi znak.

AUTO IZLAZI IZ GARAŽE

Djeca sjede u krugu raširenih nogu u krugu na tlu. Odgojiteljica sjedi u sredini kruga. Ona ima veliku loptu i kaže: "Tu-tu auto izlazi iz garaže." S tim riječima otkotrlja loptu prvom djetetu. Raširene noge su garaža. Dijete vraća loptu odgojiteljici govoreći: "Tu-tu!" i zatvara vrata garaže (skupi noge). Odgojiteljica otkotrlja loptu drugom i tako redom.

TIP-TOP

Djeca su podijeljena u dvije vrste na razmaku od oko 5 metara, okrenuti jedni prema drugima. Odgojitelj se postavi tako da dobro vidi svu djecu i zadaje komande: "TIP" i "TOP". Na povik "TIP!" čučnu, a na povik "TOP!" ustanu. Zadane riječi treba izvikivati brzo i točno, ali mogu se i promijeniti. Dijete koje je pogriješilo ispada iz igre.

PRELAZIMO MOSTOM PREKO POTOKA

Po prostoru za vježbanje postavimo nekoliko malih greda i klupica koje predstavljaju mostove. Ispod mosta prolazi potok. Djeca se kreću po prostoru, a kako ne bi upala u potok moraju ga preći preko mosta pritom održavajući ravnotežu.

JEŽEVA KUĆICA

Djeca formiraju veliki krug, raskorače i dodiruju se stopalima. Jedno dijete je jež i bježi od lisice. Jež se spašava prolaskom kroz noge, tj. ulaskom u kućicu. Dijete kojem se jež provukao kroz noge u kućicu postaje ježom i nadalje bježi od lisice i spašava se ponovno ulaskom u neku od kućica. Ako lisica uspije uhvatiti ježa, tada se uloge mijenjaju.

6.2. SREDNJA DOBNA SKUPINA

ŠTAFETNA STONOGA

Ekipe se nalaze u formaciji kolona, tako da je igrač iza igrača odmaknut za jedan korak. Stoje iza startne linije. Svi raskorače, a prvi iz kolone podupre se rukama o svoje noge, dok ostali uhvate pete prethodnog igrača. Na znak, svaka kolona krene prema cilju koji je od njih udaljen deset metara. Pobjeđuje ekipa koja prva prođe cilj i koja tijekom utrke nije prekinula kolonu.

KOJE JATO BRŽE LETI

Djecu podijelimo u dvije skupine (jata) i svako jato nalazi se na svojoj crti (žici). Na dani znak "ptice" slobodno trče u jatu po unaprijed zadanom omeđenom prostoru, a na voditeljeve "ptice na žicu" svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto – žicu i poredati se na nju. Pobjedilo je jato koje se prvo ispravno poredalo na žici.

BOJA, BOJA

Jedno dijete lovi. Prije nego što počne loviti na glas kaže, na primjer: “Boja, boja crvena!” Sva djeca potrče kako bi pronašli i dotaknuli nešto crveno, dok ih onaj koji lovi pokušava uhvatiti. U trenutku kad neko dijete uhvati nešto što je crvene boje, spašen je i ono ga ne može uloviti. Ako je onaj koji lovi uspio nekoga uhvatiti prije nego što je on dotaknuo tu boju, uhvaćeni postaje onaj koji lovi i oglašava drugu boju. U suprotnom i dalje lovi isto dijete.

PROBIJANJE ŽIVOG ZIDA

Dvije jednako brojne vrste stoje licem okrenute jedna prema drugoj na udaljenosti deset metara. Igrači se čvrsto drže za ruke. Igrači iz jedne vrste dogovore čije će ime prozvati iz protivničke vrste. Prozvana imena istovremeno potrče prema nasuprotnim kolonama s ciljem da probiju živi zid. Ako u tome uspiju, svojoj ekipi donose jedan bod.

MIŠ U RUPI

Djeca formiraju krug licem prema unutra s raširenim nogama i čine „mišju rupu“.. Jedno dijete je miš koji pokušava ući u rupu, a djeca u krugu onemogućavaju ulazak skupljanjem nogu. Ako ipak uspije ući, dijete kojemu se miš uvukao u rupu postaje miš te sada on nastoji pronaći svoju rupu.

ZOV BROJEVA

Djeca stanu u krug i prebroje se. Jedno dijete se nalazi u sredini kruga, baci loptu u vis i vikne jedan broj. Dijete na kojeg se odnosi taj broj potrči i nastoji uhvatiti loptu prije nego padne na tlo. Ako uhvati loptu, za nagradu ulazi u krug i izvikuje drugi broj. Ako lopta padne na tlo, isto dijete ponovno baci loptu i izvikuje neki drugi broj.

LIJA I GUSKE

Odredi se tko će biti “lija”. Sva ostala djeca su “guske” i načine krug oko lije. Djeca u krugu moraju biti neparan broj. Djeca idu u kolo i pjevaju:

“Lijo, prije, gdje si, gdje si?”

Hajd’ da vidiš gušćice!”

Pjesmicu otpjevaju dva puta, a zatim se dvije i dvije “guščice” brzo uhvate za ruke. Dijete koje ostane bez para lovi “lisica”. Kada se “guska” nađe u velikoj opasnosti da će je “lija” uloviti, pridruži se jednom paru gusaka; treća “guska” mora odmah napustiti taj par. Sad “lija” nju lovi. Uhvati li lija gusku, uloge se mijenjaju.

VALJCI NA VJETRU

Djeca leže na tlu (na strunjačama), raspoređena tako da jedno drugom ne smetaju. Voditelj imitira puhanje vjetra. Djeca – valjci se kotrljaju dok vjetar puše, a kada se vjetar stiša, valjci miruju, a zatim se kotrljaju u suprotnu stranu.

TRAŽENJE GNIJEZDA

Djeca formiraju vrste na startnoj liniji i čekaju zavezanih očiju na znak. Potom kreću trčeći, hodajući, tapkajući naprijed prema postavljenim krugovima (gnijezdima) na udaljenosti od 10 do 15 metara. Zadatak je pronaći svoje gnijezdo i sjesti u njega. Pobjeđuje dijete koje prvo uspješno učini zadatak.

POPLAVA, TUČA

Djeca se slobodno kreću po terenu. Na povik “poplava!” nastoje pronaći neko povišeno mjesto i spasiti se od poplave. Na povik “tuča!” nastoje se negdje dobro sakriti. Vođa nastoji brzim promjenama povika omesti djecu, odnosno ova igra služi za razvoj snalažljivosti.

6.3. STARIJA DOBNA SKUPINA

IZMAKNI VIJAČI

Voditelj se nalazi u sredini kruga i ima dugu vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Voditelj vrti vijaču po podu, a djeca joj moraju izmaknuti. Ono dijete kojeg vijača dotakne ispada iz igre. Pobjednik je dijete koje je najduže uspjelo izmicati vijači.

GADADNJE U OBRUČ

Djeca su raspoređena u parove. Parovi su međusobno udaljeni 5 metara i jedan iz para ima tenis lopticu. Na sredini se nalazi obruč. Zadatak je pogoditi lopticom unutar obruča i tako dodati lopticu svome paru.

DODAVANJE LOPTE U ŠTAFETI

Djecu podijelimo u dvije kolone. Po jedno dijete uz svake kolone stane nasuprot svoje kolone i ima loptu. Loptu baca djetetu u koloni koje ju hvata i vraća natrag, nakon čega sjedne. Igra se nastavlja dok svi igrači ne sjednu na pod, a pobijedila je kolona koja prva izvrši zadatak.

SKRIVAČA NAOPAČKE

Jedno dijete se skriva. Ostali pokrivaju oči rukama i broje do broja do kojeg su odredili. Kad završe s brojanjem, djeca se razidu na sve strane i traže onoga tko se sakrio. Kada ga netko otkrije, mora se sakriti zajedno s njime, a da drugi igrači to ne primijete. Igra završava kad sva djeca nađu onoga tko se sakrio. Dijete koje ga je prvo našlo je sljedeće koji se skriva.

NAGAZI REP

Svako dijete uzme dio konopca i zatakne ga za hlače kao da mu je rep. Petnaestak centimetara konopca vuče se po podu. Na znak za početak svi igrači počinju trčati. Nastoje uhvatiti dijete, a istovremeno paze da nitko ne uhvati njihove repove. Dijete koje izgubi svoj rep ispada iz igre. Posljednje dijete koje uspije sačuvati svoj rep je pobjednik ove igre.

LOPTOM U ZRAK

Ekipe se nalaze u iscrtanim krugovima. Izvan kruga postavljeni su na različitim udaljenostima predmeti (loptice, mlatići, vijače...). Djeca redom bacaju visoko loptu u zrak i dok je ona u zraku, nastoje pokupiti što više predmeta i odnijeti ih u krug. Igra se igra u zadanom vremenu ili tko će uz što manje izbačaja lopte u zrak pokupiti što više predmeta.

BORBA PIJETLOVA

Dva djeteta stanu jedan nasuprot drugome. Ruke stave na leđa i stoje na jednoj nozi. Svaki ima deset bodova na raspolaganju. Kad sudac da znak, igra počinje. Pokušaj svojim tijelom izbaciti protivnika iz označenog ringa pravokutnog oblika. Onaj koji prvi spusti nogu na tlo gubi jedan bod od zadanih 10 bodova. Borba se nastavlja sve dok jedan borac ne ostane bez bodova.

LOPTA GORI, BJEŽI OD NJE!

Djeca su u formaciji kruga u položaju sunožnog kleka. Jedan igrač baca loptu u sredinu. Lopta se kotrlja. Koljena igrača ne smiju se dodirnuti. Lopta se treba odgurnuti glavom jer je “kipuća”. Djeca se mogu nasloniti na ruke. Ako lopta dodirne koljena, ispada se iz igre.

UTRKA NA TRI NOGE

Djeca su podijeljena u parove, stoje jedan do drugog. Svaki par ima zavezane noge, jedno dijete lijevu, drugo desnu nogu iznad gležnja i iznad koljena. Na znak voditelja djeca potrče prema cilju tako da im je srednja, dvostruka noga zajednička, a vanjske slobodne. Pobjednik je onaj par koji je prvi došao do cilja.

UTRKA KLOKANA

Djeca se podijele u parove tako da svaki par izgleda kao klokan s malim klokanom u tobolcu, tj. da jedno dijete naskoči u zagrljaj drugom obuhvativši ga s nogama i rukama. Zadatak je da mama klokan što prije prenese svoje dijete na sigurno. Pobjeđuje najbrži klokan. Uloge se mijenjaju.

7. ODGOJITELJ

Dijete od svoje najranije dobi ima potrebu za istraživanjem i učenjem. To je urođena prirodna potreba te dijete s lakoćom i brzinom uči kroz igru koja mu predstavlja razonodu i zadovoljstvo. Da bi se zadovoljila ta potreba, uloga odgojitelja je omogućiti djeci kvalitetno opremljen prostor koji podrazumijeva mnogo poticajnih pedagoški oblikovanih i neoblikovanih materijala. Uloga odgojitelja je zadovoljiti djetetovu potrebu za učenjem, razvijati njihovu maštu, poticati ga na istraživanje i eksperimentiranje. Djetetu je potrebno osigurati sadržaje koji su u skladu s njegovom dobi, mogućnostima i interesima. Poticaj koji se ponudi djetetu ne smije biti prezahtjevan jer tako dijete gubi vjeru u svoja znanja i mogućnosti, dok s druge strane nije dobro ni kada mu ponudimo poticaj koji je prejednostavan jer dijete nije zainteresirano, već mu je poticaj dosadan.

Kvaliteta rada odgajatelja uvelike ovisi od očekivanja koja on ima od djece, odnosno od toga što on misli o djeci s kojom radi. Njegova razmišljanja o djeci nazivaju se odgajateljevom slikom o djetetu. Ta se slika o djetetu odražava na sve što odgajatelj za dijete ili s djetetom radi jer na određeni način oblikuje sve njegove odgojne postupke (Slunjski, 2003).

Odgajatelj je taj koji najbolje poznaje svoju skupinu djece. Svakodnevnim upoznavanjem, istraživanjem i poticanjem djetetovih mogućnosti, shvaćanjem njegovih želja i potreba, procjenjivanjem stupnja razvoja, odgojitelj svakom djetetu pruža ono što mu je potrebno. Svakodnevno priprema mnoštvo poticajnih materijala kako bi u tome svako dijete uspješno pronaći nešto što mu odgovara.

7.1. Ponašanja odgojitelja tijekom igre

Prema Šagud (2002) ponašanja odgajatelja tijekom igre mogu biti:

- a. pasivni promatrač
- b. zainteresirani promatrač i suigrač
- c. voditelj i kontrolor

7.2. *Uloga odgojitelja u dječjoj igri*

U jednom od istraživanja Wooda, McMahona i Cranstouna (1980) utvrdilo se da se odgojitelji što je manje moguće uključuju u dječju igru. Smatraju da je njihova primarna uloga samo osigurati sredstva koja će im biti potrebna za igru, a samu igru i njezin tijek da treba prepustiti djeci.

Na osnovi praćenja ovog odnosa u institucionalnim uvjetima autori navode barem četiri mogućnosti koje odgajatelj može imati za vrijeme ili u igri djece. Prema Šagud (2002) uloga odgojitelja može biti:

- **paralelni suigrač** – nije u izravnoj igrovnoj interakciji s djetetom već se igra istodobno radi pokazivanja mogućnosti uporabe sredstava za igru,
- **suigrač** – igra se ili „zamišlja“ okolnosti ili aktivnosti zajedno s djetetom (djecom) i neizravno sugerira pravac igranja uz zajedničku provjeru toka igre,
- **tutor** – podučava i izravno usmjerava i određuje pravac igre uz dominantnu ulogu,
- **predstavnik realnosti** – instruiira, podučava i ukazuje na realnije rekonstruiranje stvarnosti u igri.

U kreiranju igrovnog ponašanja, vrlo je važna priroda i kvaliteta interakcije odgajatelja i djeteta (Šagud, 2002).

7.3. *Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti*

Odgojitelj ima glavnu ulogu u svim igrama. Odgojitelj mora biti maštovit, spreman za organizaciju aktivnosti koje će dijete zainteresirati te zadovoljiti njegovu potrebu za stalnim kretanjem i tjelesnim aktivnostima. Dijete je kroz igru tjelesno aktivno i tako zadovoljava svoje potrebe i interese. Odgojitelj prilikom provođenja tjelesne aktivnosti mora svakom djetetu omogućiti da aktivno sudjeluje u procesu. Stoga je potrebno da odgojitelj dobro poznaje djecu i njihov antropološki status. Dakle, mora dobro poznavati njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti te razinu motoričkih znanja. Ovisno o antropološkom status djece odgojitelj odabire prikladne vježbe i pokušava ih što više približiti svakom od njih. Ciljevi koje želi da dijete postigne moraju biti postavljeni realno, a ne da nadilaze sposobnosti djeteta.

Odgojitelj mora imati dobar verbalni izričaj, mora biti slikovit u govoru te brinuti o intonaciji i dikciji. Njegove poruke pri komuniciranju s djecom prilikom tjelesnih aktivnosti moraju biti kratke i jasne. Ako odgojitelj želi da djeca što više nauče mora poznavati svoju struku, što u ovom slučaju znači da mora poznavati dio koji se odnosi na tjelesne aktivnosti s djecom. Da bi kod djece razvio ljubav prema tjelesnoj aktivnosti, odgojitelj treba i sam poštivati rad te biti tjelesno aktivan. Odgojitelj treba biti pažljiv, strpljiv, susretljiv, srdačan, uvijek pri ruci djeci u svim situacijama, pomoći djeci, zračiti toplinom i vedrinom (Findak, 1995).

Prema Findaku (1995) odgojitelj se za tjelesno vježbanje s djecom mora pripremiti posredno i neposredno. Posredno pripremanje za sat odvija se prilikom planiranja, dok se neposredno pripremanje za sat priprema za konkretan sat odmah nakon prethodno završenog sata. Findak (1995) smatra da se odgojitelj za sat mora pripremiti teorijski, metodički i najvažnije, organizacijski.

Za metodičko pripremanje odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture prvenstveno je potrebno analizirati prethodno održan sat. Analiza je važna jer pomoću nje odgojitelj dobiva informaciju koliko je uspješno realizirano ono što je za taj sat pripremio i jesu li potrebne korekcije. Metodička priprema obuhvaća definiranje cilja, zadaća, izbor sadržaja, izbor metodičkih organizacijskih oblika rada i metoda rada. Bez metodičke pripreme odgojitelj ne može održati kvalitetan sat.

U organizacijsku pripremu za sat tjelesne i zdravstvene kulture spada provođenje tjelesne aktivnosti bez praznog hoda, oprema odgojitelju uvijek mora biti pri ruci, u svakom trenutku mora znati što i kako učiniti te sat mora započeti i završiti na vrijeme. Odgojitelj mora pripremiti potrebne sprave i rekvizite te se uvjeriti u njihovu ispravnost, a nakon sata mora ih vratiti na mjesto. Odgojitelj je najbolji primjer djeci. Za provođenje tjelesnih aktivnosti potrebna je adekvatna odjeća i obuća.

ZAKLJUČAK

Svaki se čovjek kroz sva razdoblja svog života igra, ali igra je najizraženija upravo u djetinjstvu. Većinu vremena dijete provede u igri koja mu nikad ne smije predstavljati nagradu ili kaznu, već u njoj treba uživati. Kroz igru dijete razvija kognitivne, socijalne i emocionalne vještine. Također je vrlo važno djecu kroz igru poticati na tjelesnu aktivnost. Redovitim i pravilnim tjelesnim vježbanjem utječe se na pravilan rast i razvoj te povoljno zdravstveno stanje djeteta. Tjelesno aktivna djeca kontroliraju svoje tijelo, nisu često bolesna i imaju veće samopouzdanje. Djeca vole biti u pokretu, a upravo je kretanje sastavni i neizostavni dio života. U motoričkom razvoju od samog početka života svakog djeteta najvažniju ulogu imaju prvenstveno roditelji, zatim odgojitelji, ali i vršnjaci. Odgojitelji kao kompetentne osobe moraju znati odabrati igru za svako dijete u skladu s njegovim uzrastom i mogućnostima. Na taj način djeci se omogućuje zdrav i aktivan život u budućnosti. Također uloga odraslih je omogućiti djeci potrebno vrijeme i materijale za igru, osigurati im pozitivno okruženje te po potrebi biti im i suigrači bez preuzimanja prevelike inicijative. Na taj način dijete ima mogućnost da se razvije u društvenu i motorički sposobnu osobu.

Zaključno, s obzirom da djeca moraju biti tjelesno aktivna svaki dan, potrebno im je osigurati razne aktivnosti kroz igru koja će sadržavati sva motorička gibanja. Djeca takvu igru vrlo rado prihvaćaju.

LITERATURA

Knjige:

1. Duran, M. (1995). *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap.
2. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Goldberg, S. (2002). *Razvojne igre za predškolsko dijete*. Zagreb: Ostvarenje.
4. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
5. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
6. Pejčić, A. (2005): *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Rijeka.
7. Slunjski, E. (2003). *Devet lica jednog odgajatelja / roditelja*. Zagreb: Mali profesor.
8. Stevanović, M. (2003). *Predškolska pedagogija*. Rijeka: Andromeda.
9. Šagud, M. (2002). *Odgajatelj u dječjoj igri*. Zagreb: Školske novine.
10. Winnicott, D. W. (2004). *Igra i stvarnost*. Zagreb: Prosvjeta.

Web stranice:

1. Portal roda: <https://www.roda.hr/portal/djeca/zdravo-odrastanje/djecja-igra.html> (30.3.2021)
2. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/zasto-je-igra-vazna-za-razvoj-djece/> (30.3. 2021)
3. Harfa: <https://www.harfa.hr/poticanje-zdravog-psihofizickog-razvoja-djece-kroz-igru/> (30.3. 2021)
4. Centar Logos: <https://www.centar-logos.hr/kako-se-igrati/> (30.3. 2021)