

# Važnost kineziološkog programa u dječjim vrtićima u svrhu poticanja rasta i razvoja djece

---

Čarapović, Josipa

Master's thesis / Diplomski 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:147:977933>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-09**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Josipa Čarapović

VAŽNOST KINEZIOLOŠKOG PROGRAMA U DJEČJIM VRTIĆIMA U SVRHU  
POTICANJA RASTA I RAZVOJA DJECE

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Josipa Čarapović

VAŽNOST KINEZIOLOŠKOG PROGRAMA U DJEČJIM VRTIĆIMA U SVRHU  
POTICANJA RASTA I RAZVOJA DJECE

Diplomski rad

Mentor rada:

doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2021.

## ZAHVALA

Veliku zahvalu prvenstveno dugujem svojoj mentorici doc. dr. sc. Marijani

Hraski koja mi je omogućila sve potrebne informacije i pružila maksimalnu pomoć pri pisanju ovog rada, uz puno strpljenja i vremena za brojne upite.

Hvala i svim profesorima koji su nadopunjavali i gradili moje znanje, ulagali svoje vrijeme i svoje riječi kako bi mi dočarali ljepotu ovog zanimanja te pokazali radost ovoga zvanja.

Najveće HVALA mojim roditeljima koji su mi bili podrška i utjeha u svakom danu prilikom moga studiranja te ga tako učinili lakšim i sretnijim. Hvala mojoj mami koja mi je pružila mnoštvo materijala te pomagala kako god je znala. Hvala, dragi roditelji, što ste uvijek tu za mene. HVALA i mom mužu koji je trpio moje ispade, loše dane i brisao mi suze. Hvala njegovim roditeljima koji su svaku svoju slobodnu sekundu odvojili za mene i uvijek bili otvoreni za razgovor i podršku te čuvanje moje djevojčice.

HVALA svima!

## SADRŽAJ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>SADRŽAJ</b>   | <b>4</b>  |
| <b>SAŽETAK</b>   | <b>3</b>  |
| KLJUČNE RIJEČI:  | 3         |
| <b>SUMMARY</b>   | <b>4</b>  |
| KEYWORDS:  | 4         |
| <b>2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST</b>                             | <b>5</b>  |
| 2.1. VAŽNOST KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI                         | 5         |
| 2.2. VJEŽBOM PROTIV STRESA                                   | 6         |
| 2.3. TJELESNO VJEŽBANJE ODGOVORNO ZA PRAVILAN RAST I RAZVOJ  | 7         |
| 2.4. DJETETOVE POTREBE                                       | 9         |
| 2.5. FIZIČKA AKTIVNOST ZA NAJMLAĐU DJECU                     | 10        |
| <b>2.6. PRETILOST U DJEČJOJ DOBI</b>                         | <b>11</b> |
| 2.7. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI         | 12        |
| <b>3. VRTIĆ – ZAJEDNICA KOJA UČI I ORGANIZACIJA KOJA UČI</b> | <b>13</b> |
| 3.1. ZAJEDNICA KOJA UČI                                      | 13        |
| 3.2. MOTIVACIJA DIJETETA DA VOLI SPORT I U NJEMU USTRAJE     | 13        |
| 3.3. SEDAM KLJUČEVA AKTIVNOG POČETKA                         | 14        |
| 3.4. ODGOJITELJ-POTICATELJ                                   | 15        |
| <b>4. CILJ ISTRAŽIVANJA</b>                                  | <b>17</b> |
| 4.1. PROBLEM ISTRAŽIVANJA                                    | 18        |
| <b>5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b>                          | <b>18</b> |
| 5.1. SUDIONICI   | 18        |
| 5.2. MJERNI INSTRUMENTI                                      | 18        |
| 5.3. POSTUPAK  | 18        |
| 5.4. OBRADA PODATAKA   | 19        |
| <b>6. REZULTATI</b>  | <b>20</b> |
| 6.1. RASPRAVA  | 27        |
| <b>ZAKLJUČAK</b>   | <b>28</b> |
| <b>K</b>   | <b>28</b> |
| <b>LITERATURA:</b>   | <b>29</b> |
| <b>IZJAVA</b>  | <b>31</b> |

## SAŽETAK

Dijete od najranije dobi usvaja vještine i način života, upravo zato djecu treba poticati i dati im mogućnost kretanja i rekreacije (Burja, 2016). Cilj provedenog istraživanja jest utvrditi stav odgojitelja o važnosti, provođenju te sugestijama vezanim za kineziološku aktivnost i provedbu istih. Ispitanici su odgojitelji različitih godina staža u struci. Istraživanje se provelo pomoću online ankete. Anketa je sadržavala 14 pitanja, a vrijeme koje je bilo potrebno odvojiti za njezino ispunjavanje jest 5 minuta. Istraživanje je provedeno na uzorku od 60 ispitanika, a rezultati su pokazali kako je kineziološka aktivnost, kretanje i zdrava prehrana vrlo važna. Djeca se od najranije dobi počinju informirati o važnosti kretanja i zdrave prehrane. Osim toga imaju mogućnost upoznati se s različitim kineziološkim aktivnostima u predškolskim ustanovama.

**KLJUČNE RIJEČI:** *kineziologija, djeca predškolske dobi, kretanje, rast i razvoj, zdrave navike*

## **SUMMARY**

The child adopts skills and lifestyle from an early age, which is why children should be encouraged and given the opportunity to move and recreate (Burja, 2016). The aim of the conducted research is to determine the position of educators on the importance, implementation and suggestions related to kinesiological activity and implementation of the same. Subjects are educators of different internships. The research was conducted through an online survey. The poll contained 14 questions, and the time needed to be separated was 5 minutes. The survey was conducted on the basis of 6 subjects and the results showed that kinesiological activity, movement and healthy diet are very important. Children of the earliest age start informing themselves about the importance of movement and healthy nutrition. They also have the opportunity to learn about different kinesiological activities in the pre-school institutions.

**KEYWORDS:** *kinesiology, preschool children, movement, growth and development, healthy habits*

## 1. UVOD

Sport i tjelesna aktivnost igraju važnu ulogu u svakodnevnom životu i radu čovjeka te su postali važan i nezamjenjiv čimbenik u „kurikulumu“ s obzirom da imaju pozitivne značajke za svakog pojedinca: jačaju ljudsko zdravlje, važan su element za odmor i rekreaciju te predstavljaju osnovno sredstvo za poboljšanje radnih i obrambenih sposobnosti osobe (Anastasovski, 2014). Sve više djece svoje slobodno vrijeme provodi za računalom i televizijom. Čak i kada se ne radi o slobodnom vremenu radije odabiru stolno-manipulativne aktivnosti nego kineziološke. Samim time dolazimo do pretilosti djece, lošeg zdravlja, frustracija i agresije. S obzirom na današnji sjedilački način života, djeca bi trebala biti više poticana na kineziološke aktivnosti. Dijete od najranije dobi usvaja vještine i način života, upravo zato djecu treba poticati i dati im mogućnost kretanja i rekreacije (Burja, 2016). Djeca su izgubila pravi smisao igre vani, aktivnosti i sporta te vježbanja. Vježbanje je ključan faktor u rastu i razvoju djece. Tjelovježbom rastemo i razvijamo se od najranije dobi pa sve do starosti. Od iznimne važnosti je kretati se. Kretanje pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci, nego i odraslima osobama. Razna istraživanja pokazuju da kretanje pruža pozitivne učinke i pozitivno djeluje u rekreaciji i razvoju. Najčešći oblik dječjeg kretanja jest igra. Igra je tjelesna aktivnost koja potiče dijete na slobodno kretanje i maštu. Sportske i tjelesne aktivnosti potiču razvijanje zdravih navika, druženje, pravilno držanje tijela, razvijanje motoričkih sposobnosti i ispunjenost dječjeg duha.

## 2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

### 2.1. Važnost kineziološke aktivnosti

Pojam kineziologije dolazi od grčke riječi *kinezis* (kretanje, pokret) i *logos* (nauka, zakon) te označava znanost o kretanju. Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice koje ti procesi ostavljaju na ljudski organizam (Prskalo, 2004). Sama definicija pojma kineziologije ide u prilog činjenici koliko je ona važna za ljudski organizam. Kineziologija, odnosno bilo kakva vrsta sporta, podrazumijeva postizanje maksimalnih dostignuća i proučava sve procese vezane za ljudski organizam.



Pozitivno djeluje na djecu i odrasle. Poznato je da je rana životna dob povoljna za razvoj motoričkih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (Pejčić i Trajkovski, 2018). Sport i fizička aktivnost imaju važnu ulogu u svakodnevnicu čovjekova života jer nam daju smjernice za zdravu prehranu, oporavak organizma ili jutarnju tjelovježbu. Osim na samo zdravlje, kineziološke aktivnosti mogu utjecati i na odgojne podražaje. Od iznimne važnosti u ovom slučaju nam je odgojitelj. On je prva osoba s kojom se dijete susreće. Njegov stav prema kineziološkim aktivnostima od iznimne je važnosti za dijete. Tjelesnim vježbanjem istodobno se može utjecati na velik broj ljudskih obilježja kao što su morfološka, motorička i funkcionalna (Prskalo, 2001).

## **2.2. Vježbom protiv stresa**

Kineziološka aktivnost, osim što poboljšava i održava zdravlje osobe i pomaže kod raznih tegoba, održava optimalan razvoj ljudskih osobina te našim najmlađima pruža zabavu i mogućnost izbacivanja frustracije i stresa. Odrasli svoj stres lako mogu izbaciti, ali djeci često zadaje puno muke jer ga se ne znaju samostalno riješiti. Često ga zadržavaju u sebi ili ne znaju na koji način pokazati i izreći što ih muči. Zadržavanjem u sebi dolazi do agresije, tuge, zatvaranja u sebe pa, nakraju, i rane depresije. Fizička aktivnost pomaže obnovi i opravku tijela nakon stresa te potiče izlučivanje endorfina koji smanjuje štetno djelovanje stresa. Aerobne aktivnosti imaju značajan pozitivan utjecaj na smanjenje stresa. Povećavaju srčane otkucaje što otpušta endorfin u mozgu, a on stvara osjećaj boljeg raspoloženja i bolju otpornost na stres.



Slika 1. Kretanje u različitom okruženju (<https://direndaj.weebly.com/galerija.html>)

### 2.3. Tjelesno vježbanje odgovorno za pravilan rast i razvoj

Odavno se tjelesna aktivnost navodi kao jedan od egzogenih čimbenika koji utječu na rast i sazrijevanje. Rast označava povećanje veličine (kvantitativno) nekog organizma ili njegovih dijelova. Razvoj pak označava sazrijevanje (kvalitativne promjene) organa ili sustava od ranog djetinjstva pa do početka adolescencije (Kosinac, 2011). Dječja aktivnost odvija se pretežito u okviru određenih sportskih programa i igri. Izražena je satima u tjednu koje djeca provedu baveći se nekim aktivnostima. Često se govori o tome kako su djeca slaba i fizička aktivnost im stvara poteškoće. Kao odgojitelj često čujem kako je za djecu najvažnija igra. Pod pojmom igre od velike je važnosti sport, odnosno kineziološka aktivnost. Time dolazimo do zaključka da djeca nisu slaba i da igrom dolazi do njihova rasta i razvoja što znači da kineziološkim aktivnostima potičemo rast i razvoj djece u najranijoj dobi. Prednosti koje nam daje redovita fizička aktivnost su: smanjenje rizika od preuranjene smrti, smanjenje rizika od raznih bolesti, pomaže u pravilnom rastu i razvoju, pomaže u održavanju tjelesne težine, pomaže u pravilnom razvoju kostiju, mišića i zglobova te unaprjeđuje psihičko zdravlje djece i odraslih (Virgilio, 2009). Svaka etapa djetetova života odnosno njegov psihomotorički razvoj podrazumijeva određene vrste gibanja i pokreta. Kretanjem i

aktivnošću djeca lakše svladavaju svaku prepreku i stepenicu na koju naiđu. Tjelovježba ne ispunjava samo djetetovu potrebu za kretanjem već i razne druge dječje potrebe. Naravno da prije samoga odabira aktivnosti ili neke vrste sporta moramo dobro provjeriti djetetovo zdravlje te što mu može naštetiti (Sindik, 2008). Može doći do ozljeda, deformacije organizma, premorenosti i raznih negativnih učinaka. Također, osim provjere djetetova zdravlja, potrebno je pripaziti i na djetetovu dob. Svako dijete je individua za sebe i pokazuje svoje interese, potrebe i osobine. Upravo zbog toga prije same odluke da se dijete bavi sportom treba sagledati djetetove potrebe, psihofizičke osobine, zdravlje i, naravno, djetetov interes i motivaciju za isto. Prema preporukama Europske federacije psihologije sporta (FEPSAC) preporučuje se da sport u dječjoj dobi bude organiziran. Djeca nisu kopija odraslih već se kvalitativno od njih razlikuju. Supkultura dječjeg sporta treba biti kreirana u skladu sa svojim vlastitim pravilima i sustavima natjecanja, treba izbjegavati ranu specijalizaciju (Poljak, 2016).

## 2.4. Djetetove potrebe

Već prije smo spomenuli važnost zadovoljavanja djetetovih potreba. Potrebe djeteta koje moramo zadovoljiti prema izboru psihologa Willama Glassera su (Sindik, 2008) :

- 1.) potreba za moći;
- 2.) potreba za slobodom;
- 3.) potreba za pripadanjem;
- 4.) potreba za zabavom.

Potreba za moći podrazumijeva djetetovu mogućnost da bude prihvaćeno. Upravo sport, razne natjecateljske igre te kineziološke aktivnosti daju mogućnost djetetu da bude prihvaćeno od nepoznate djece, od svojih prijatelja ili vršnjaka. Potreba za slobodom razvija se kada kod djece ističemo važnost same igre, kretanja i tjelovježbe, a ne isključivo težnje da budu najbolji. U vrtićima imamo priliku djetetu omogućiti i ostvariti tu potrebu. Ne razvijamo kod djece moć i želju za natjecanjem već upravo suprotno - mogućnost za kretanjem, fizičkom aktivnosti te, naravno, igrom i zabavom. Potreba za pripadanjem ostvaruje se kroz razne igre rekreativnih natjecanja. Djeca se uče prilagođavati jedna drugima i samim time razvijati socijalizaciju. Vrlo je važno da roditelji, ali i odgojitelji te učitelji, igraju s djecom razne sportove, rade jutarnje ili popodnevene tjelovježbe, educiraju i razgovaraju s djecom o sportovima i važnosti kineziološke aktivnosti, pojednostavljuju igre ako su preteške i komplicirane kako bi dijete zavoljelo sport i njime zadovoljilo sve potrebe (Sindik, 2008).



Slika 2. Faze uspravljanja djeteta (<https://sites.google.com/site/dijetinstvo/razvoj-djeteta>)

## 2.5. Fizička aktivnost za najmlađu djecu

Prema Virgilio, S. uspostava pozitivnih zdravstvenih navika kod najmlađe djece temelji se na pet načela:

- 1.) djeca moraju znati da fizička aktivnost i uravnotežena prehrana pozitivno utječu na njih;
- 2.) svako dijete ima pravo na fizičku aktivnost, igru, ples, sport;
- 3.) fizička aktivnost se mora poticati u okviru prirodne djetetove želje za kretanjem;
- 4.) stjecanje zdravih navika mora biti zabavno!;
- 5.) vrlo je važno razmišljati o djetetovoj dobi kako bismo mu na prikladan način objasnili pristojno ponašanje.

Ovih pet načela u praksi možemo upotrijebiti kroz dva pristupa: rani početak i timski rad. Rani početak je važan kako bismo djeci objasnili i približili pojam sporta, kako bismo ih motivirali da se njime bave, a aktivnosti učinili zanimljivima i pristupačnima. U najranijoj dobi puno brže i lakše postizemo stvaranje zdravih dječjih navika nego kasnije u tinejdžerskom razdoblju. Učenje djeteta o važnosti kretanja, zdrave prehrane te kinezioloških aktivnosti otvara mnoga vrata i mogućnosti u životu. Osim toga djeca će kroz igru i zabavu uživati u kretanju i vlastitom razvoju. Timski rad je najbolja poveznica obitelji, vrtića i društvene zajednice. Njime olakšavamo djeci usvajanje željenih osobina imajući isti ritual kod kuće, u vrtiću i u društvenoj zajednici. Obitelj je najvažniji faktor kako bi dijete ostvarilo bilo koji uspjeh, pa tako i svladavanje i usvajanje već spomenutih navika. Nadalje, vrtić djetetu pruža primarni izvor znanja o zdravlju i poticanju svijesti o potrebi zdravog načina života. Odgojitelji su najbolji primjeri zdravog načina života.

## 2.6. Pretilost u dječjoj dobi

Kada razmišljamo o pretilosti djeteta predškolske dobi dolazimo do zaključka o povezanosti kinezioloških aktivnosti i kretanja djeteta sa samom kilažom. Pretilost je značajan problem u zdravstvenim sustavima, a danas sadržava svojstva globalne epidemije. Znatno utječe na opće stanje zdravlja, kao i na psihički razvoj osobe. Pretila djeca često se suočavaju sa zadirkivanjem vršnjaka zbog debljine te prevelikom kritikom roditelja i odraslih osoba (Hajdić; Gugić; Bačić; Hudorović, 2014.). Osim toga djeca imaju smanjeno samopouzdanje i osjećaju se loše u vlastitom tijelu. Neki od uzroka pretilosti kod djeteta su: genetski razlozi, psihološki razlozi i traume, poremećaji u prehranbenim navikama, hormoni, lijekovi, premalo kretanja i aktivnosti, bolesti. Uz pomoć uzora i dobrih smjernica dijete može od najranije dobi usvojiti zdrave prehranbene navike i rituale vezane uz aktivnosti i kretanje. Važno je da dijete unosi potrebne količine svih namirnica. Od proteina, ugljikohidrata, bjelančevina, masti, ali i šećera. Voće i povrće sadrže u sebi zdrave šećere pa se djeci trebaju što više nuditi i poticati ih da konzumiraju svakodnevno barem 2 voćke. Što je prehrana raznolikija to je i kvalitetnija. Naravno, masti i namirnice koje sadržavaju masti te grickalice i slatkiši trebaju biti zastupljeni u što manjim količinama.



Slika 3. Piramida prehrane (<https://zdravaprehrana909.wordpress.com/piramida-prehrane/>)

## 2.7. Kineziološki sadržaji za djecu predškolske dobi

Što se tiče samog kineziološkog sadržaja za djecu predškolske dobi važna je primjenjivost biotičkih motoričkih sadržaja. To su (Pejčić; Trajkovski, 2018):

- 1.) hodanje i trčanje, puzanje, kolutanje i kotrljanje čime ćemo svladati znanje za prostor;
- 2.) provlačenje, penjanje i skaknje čime ćemo svladati znanje za svladavanje prepreka;
- 3.) dizanje i nošenje, višenje i upiranje, vučenje, potiskivanje i guranje čime ćemo svladati znanje otpora;
- 4.) bacanje i hvatanje, gađanje i ciljanje, elementarne igre čime ćemo svladati znanja za manipulaciju objektima.

Od sportova tu su atletika, rukomet, gimnastika, odbojka, košarka, nogomet, plivanje.



Slika 4. Igre u vrtiću (<https://smjehuljica.hr/program-kinezioloskih-aktivnosti/>)



### 3. VRTIĆ – ZAJEDNICA KOJA UČI I ORGANIZACIJA KOJA UČI

*"Igra maloj djeci predstavlja cijeli svijet. Kroz igru djeca fizički istražuju svoju okolinu, razvijaju jezične i socijalne vještine, te maštu i kreativnost."*

*(Virgilio, 2009)*

#### 3.1. Zajednica koja uči

Cjelokupan rad djelatnika znači sudjelovanje u procesu cjeloživotnog učenja učeći djecu *kako se*, a ne *što se* uči, zalažući se za refleksivnu praksu, bogato okruženje, fleksibilnu organizaciju vremena, uvažavajući komunikaciju s djecom, kolegama i lokalnom zajednicom te temeljnim uvjerenjima i stavovima o djetetu kao inteligentnoj i kompetentnoj osobi. Organizacija koja uči je ustanova koja djeluje u trajnom stanju promjene, u njoj se znanje konstruira i sukonstruira uz pomoć aktivne uključenosti svih sudionika kao partnera učenja i razumijevanja.

#### 3.2. Motivacija djeteta da voli sport i u njemu ustraje

Dijete u predškolskoj dobi može razumjeti da je važno da napravi ono što može, želi i zna. Dijete zna da se treba truditi kako bi uspjelo u bilo kojoj aktivnosti, a važno je da mu se objasni da ne treba tražiti isprike za eventualni neuspjeh. Samim ustrajanjem i trudom kako bi postiglo odgovarajući rezultat ili ostvario određeni cilj aktivnosti, dugoročno se potiče model ponašanja koji je bitan za uspjeh u bilo kojoj vrsti aktivnosti (Sindik, 2008). Prema Sindik, J. poželjan stav prema aktivnosti naziva se "formula koja omogućava uspjeh":

- 1.) davanje 100 posto vlastitih mogućnosti;
- 2.) pozitivna energija i stav;
- 3.) pozitivan stav bez obzira na rezultat;
- 4.) ne korištenje opravdanja.



Pozitivnim stavom, edukacijama, voljom i trudom odgojitelji i roditelji postižu kod djece zainteresiranost za sport, a samim time dječja motiviranost raste.

### 3.3. Sedam ključeva aktivnog početka

Snažna polazišta za poticanje najmlađe djece na aktivnost daju nam 7 važnih čimbenika:

- 1.) Prilika za aktivnost koja djeci pruža da budu aktivna, da se igraju, da idu u park, na izlete ili u rekreacijske centre.
- 2.) Dnevna količina vježbanja koja djeci pruža ritual kroz dan ili tjedan. U predškolskim ustanovama i kod kuće odgojitelji i roditelji dogovaraju se oko vremena provedenog u nekoj tjelesnoj aktivnosti.
- 3.) Nove motoričke vještine predstavljaju temelj tjelesne aktivnosti djece. Važnije je pripaziti na izvođenje vježbe, nego na samu uspješnost aktivnosti.
- 4.) Vlastiti izbor dopušta djetetu da samo odabere tjelesnu aktivnost ili igru kojom se želi baviti. Važno je ponuditi djetetu razne mogućnosti pri čemu treba razmišljati o njegovim mogućnostima, interesima i željama. Ukoliko dijete ima priliku uživati i samo odlučivati njegovo samopouzdanje raste, a motivacija dolazi do vrhunca.
- 5.) Uzori su sve osobe koje dijete cijeni i voli. To mogu biti baka i djed, roditelji, odgojitelji, vršnjaci, braća i sestre i slično. Važno je da uzori budu pozitivni.
- 6.) Nenatjecateljske aktivnosti pružaju djetetu zabavu, a ne suprotstavljanje prema prijateljima. Izloženost natjecateljskim aktivnostima djeci daje znak da je najvažnije natjecati se, pobijediti ili biti bolji od nekoga.
- 7.) Obiteljska druženja imaju najveći utjecaj na dijete.

### 3.4. Odgojitelj-poticatelj

Roditelji i odgojitelji kao prvi učitelji djeteta trebaju stimulirati dijete svim sredstvima, no ne pretjerivati i ne prelaziti djetetove granice. Pratiti djetetove interese i pustiti da nas ono vodi. U svim aktivnostima potrebno je biti entuzijast, podrška, ne kritizirati već hvaliti i nagrađivati dijete. Vrlo je važno da se mi kao odgojitelji uključimo u aktivnosti naše djece. Važno je poticati i uključiti se na onoj razini na kojoj potičemo djetetovu samostalnost (npr. prohodavanje). Uključivanje treba biti usklađeno s trenutnom razvojnom razinom djeteta i njegovom perspektivom o nekom problemu te mu osigurati prijelaz na sljedeću razinu znanja i razumijevanja. Odgojitelj mora prepoznati i podržati spontanu zainteresiranost i napustiti započetu aktivnost, odnosno treba pokazati fleksibilnost. Poticajna pitanja potiču suradnju u rješavanju problema – to je važan kriterij u procjeni kvalitete uključenosti odgojitelja. On mora uvažavati inicijativu djece, a ne provedbu sadržaja. Odgojitelj treba zajednički poticati na procjenu i djecu i sebe i druge odgojitelje. Važno je da kao odgojitelji budemo fleksibilni, otvoreni i spremni na promjene i prilagodbu djeteta (Brack, 2009).

*Ovim poglavljem želim naglasiti važnost vrtića i odgojitelja kao sustvaratelja i poticatelja.*

*Kineziološkim aktivnostima u vrtiću pomažemo djeci u jačanju njihovih motoričkih, ali i psihomotoričkih sposobnosti. Osim toga pružamo djeci mogućnost izbacivanja viška energije, stvaranja rituala i navike na aktivnost i vježbu i ,ono najvažnije, dajemo im mogućnost da se kroz igru i zabavu razvijaju na pravilan i zadovoljavajući način.*



Slika 5. Vrtić zajednica koja uči (<https://vrtic-ivancice.hr/2018/07/12/priprema-djeteta-za-polazak-u-vrticjaslice/>)

#### 4. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog rada jest utvrditi stav odgojitelja o važnosti, provođenju te sugestijama vezanim za kineziološku aktivnost i provedbu istih.



Slika 6. Istraživanje (<http://www.arz.gov.ba/Aktuelnosti/default.aspx?id=1852&langTag=bs-BA>)

## **4.1. PROBLEM ISTRAŽIVANJA**

Vrlo je važno da djeca i u vrtićima provode kineziološke aktivnosti kako bi stekla naviku i ritual koji bi i doma u slobodno vrijeme ponavljala. Odgojitelji su djetetovi drugi roditelji, samim time vrtić je djetetov drugi dom. Djeca provode polovicu dana u vrtićima i stoga je od iznimne važnosti da i tamo stvaraju određene navike.

## **5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **5.1. Sudionici**

Upitnik su ispunjavali odgojitelji različitih godina radnoga staža koji rade u različitim vrtićima te s različitim dobnim skupinama. Uzorak je činio 60 odgojitelja. Od ukupnog uzorka odgojitelja, 96,7% bile su osobe ženskog spola. Radni staž se protezao od 2 godine pa sve do 37 godina.

### **5.2. Mjerni instrumenti**

Za potrebe ovog istraživanja koristio se nestandizirani mjerni instrument "Upitnik o Važnosti kineziološkog programa u dječjim vrtićima". Svrha upitnika je dobivanje uvida u sadržaj, intenzitet i širinu interesnih područja odgojitelja. Upitnik se sastoji od dva dijela: prvi dio obuhvaća pitanja koja se odnose na demografske podatke sudionika, a drugi dio obuhvaća ukupno 10 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa s ponuđenim odgovorima te s kratkim odgovorima. Pitanja su poredana nasumičnim redoslijedom.

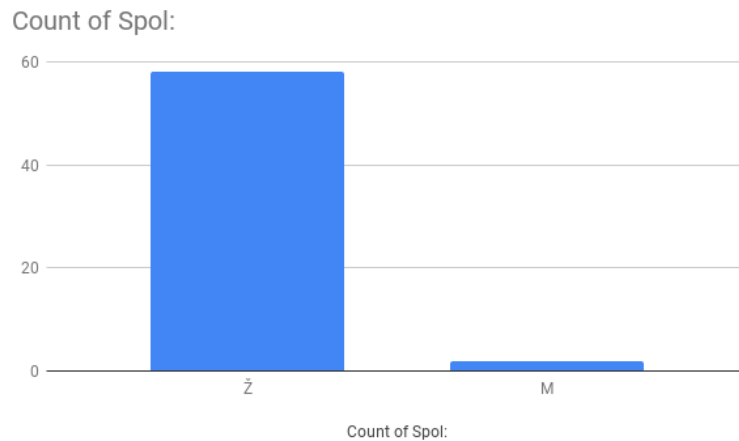
### **5.3. Postupak**

Upitnici su podijeljeni u obliku on-line ankete na e-mail adrese odgojitelja, odnosno grupa raznih vrtića ili studenata (koji su u radnom odnosu), uz objašnjenje svrhe i namjene istraživanja. Svi su odgojitelji upitnik ispunjavali dobrovoljno, samostalno i anonimno. Prosječno trajanje ispunjavanja jednog upitnika bilo je 5 minuta.

## 5.4. Obrada podataka

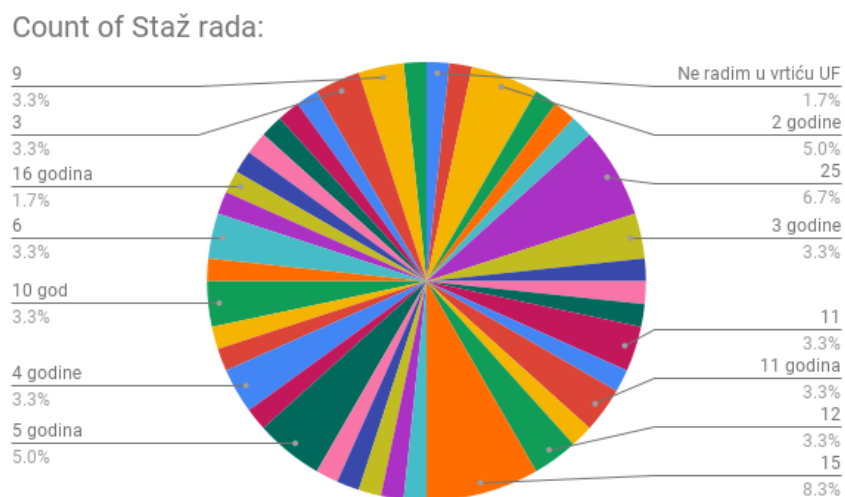
Sudionici istraživanja su odgojitelji s različitim godinama radnoga staža. Prikupljeni podaci su obrađeni statističkim programom Google Sheets. Prikupljeni podaci izračunati su u postocima te prikazani grafički.

## 6. REZULTATI



Graf 1. Spol odgojitelja

Prvo pitanje koje spada u demografske podatke ankete bilo je spol odgojitelja. 58 odgojitelja bilo je ženskog spola, dok su samo dva bile muške osobe.

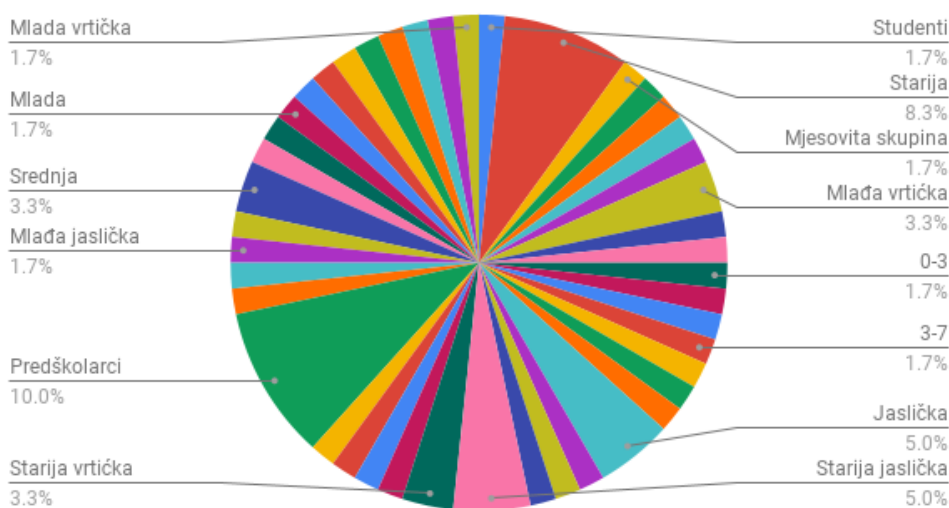


Graf 2. Staž rada ispitanika

Drugo pitanje odnosilo se na staž odgojitelja. Ovo je pitanje bilo važno kako bismo vidjeli razliku u odgovorima, pogotovo u sugestijama u zadnjem pitanju, onih odgojitelja koji imaju više godina radnog staža od početnika.

Zanimljivo je kako se i jedni i drugi u većini slučajeva slažu da je kineziološka aktivnost važna te kao sugestije ističu edukacije odgojitelja i, naravno, bolju opremljenost sredstvima potrebnim za obavljanje određene aktivnosti.

Count of Dobna skupina u kojoj trenutno radite:

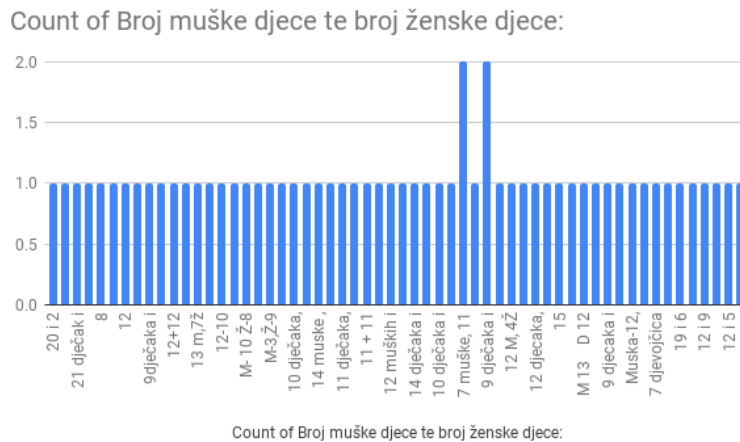


Graf 3. Dobna skupina u kojoj ispitanik radi

Treće pitanje je dobna skupina koja nam također daje bitne informacije o tome u kojim skupinama se više provode kineziološke aktivnosti, a u kojima manje.

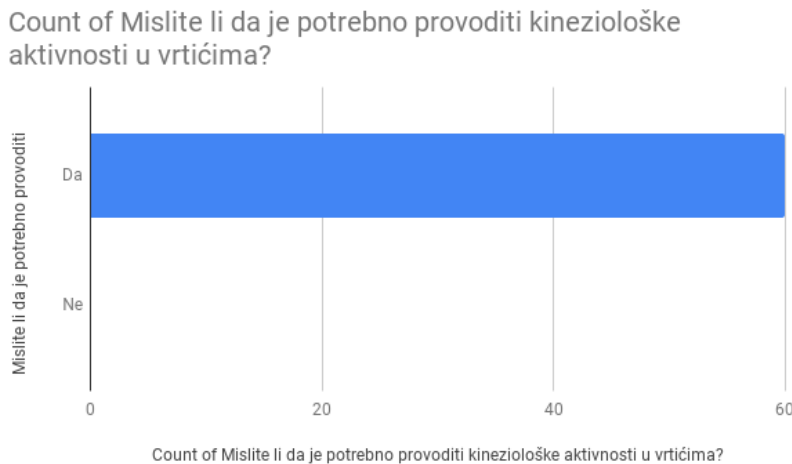
Jasličari najmanje provode aktivnosti, dok predškolarci imaju najveću zainteresiranost za provođenje aktivnosti.





Graf 4. Broj muške/ženske djece u skupini

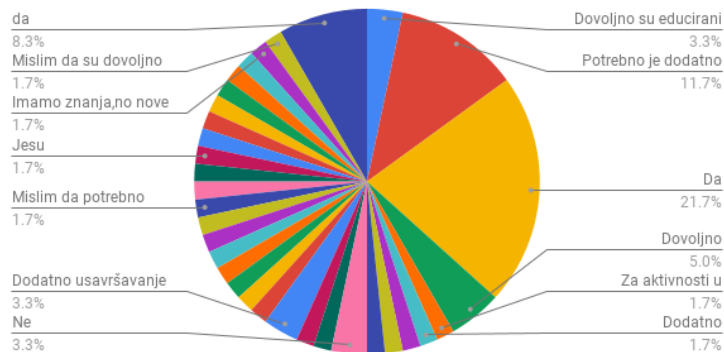
Bez obzira na odnos broja muške i ženske djece u samoj skupini, rezultati ne pokazuju da bi u onim skupinama u kojima imamo više muške djece bila veća zainteresiranost i bolja provodljivost kinezioloških aktivnosti. Dolazi se do zaključka da i djevojčice i dječaci pokazuju jednaku zainteresiranost za sport i rekreaciju.



Graf 5. Mislite li da je potrebno provoditi kineziološke aktivnosti?

Na ovo pitanje svi ispitanici (100%) odgovorili su da je potrebno i vrlo važno provoditi neku vrstu kineziološke aktivnosti.

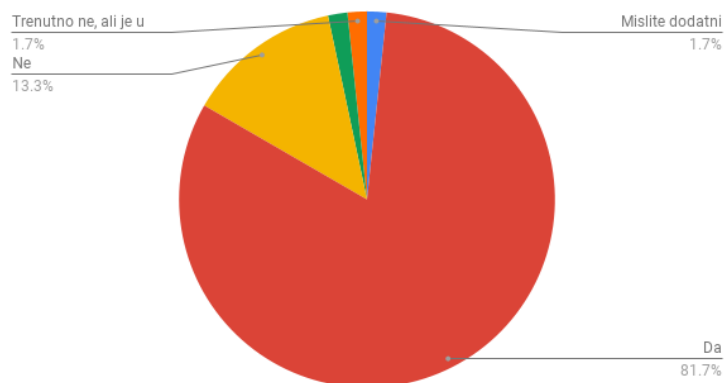
Count of Mislite li da su odgojitelji dovoljno obučeni za tu vrstu aktivnosti ili je potrebno dodatno usavršavanje?



Graf 6. Mislite li da su odgojitelji dovoljno obučeni za tu vrstu aktivnosti ili je potrebno dodatno usavršavanje?

Na pitanje *Mislite li da su odgojitelji dovoljno obučeni za provođenje kinezioloških aktivnosti?* veći postotak ispitanika odgovara potvrdno, ali značajan broj ispitanika kaže da je potrebno dodatnog znanja i usavršavanja.

Count of Postoji li Kineziološki program u Vašem vrtiću:



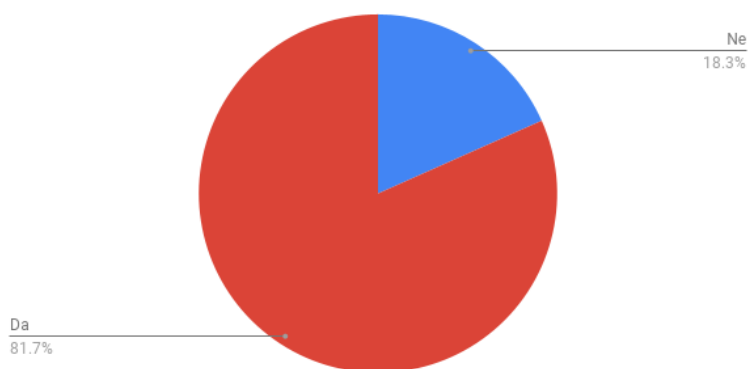
Graf 7. Postoji li kineziološki program u Vašem vrtiću?

U većini ustanova postoji kineziološki program, no 15% odgojitelja ipak odgovara kako takav program ne postoji u njihovom vrtiću.

U daljnjim pitanjima odgojitelji kao probleme u provođenju kinezioloških programa navode kako nema dovoljno zainteresiranosti, dovoljno educiranih odgojitelja, roditelja, ali i

nepostojanje dvorana. Također jedan od odgovora u kojem se daju sugestije za poboljšanje u provođenju kinezioloških programa bio je taj da imaju stručnog kineziologa koji to provodi.

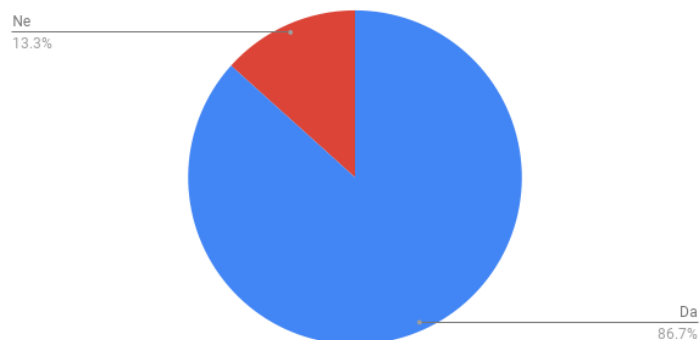
Count of Provodite li Vi u svojoj grupi program kineziološke aktivnosti ?



**Graf 8. Provodite li Vi u svojoj skupini program kinezioloških aktivnosti?**

Od svih ispitanih odgojitelja 49 odgojitelja provodi, a 11 ne provodi kineziološke aktivnosti u svojoj skupini.

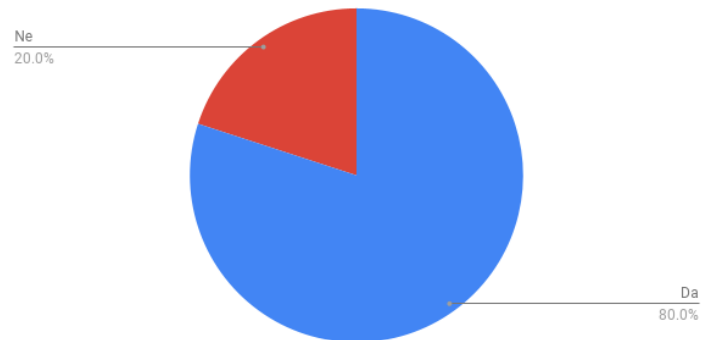
Count of Pokazuju li djeca i roditelji zainteresiranost za program tjeleovježbe:



**Graf 9. Pokazuju li djeca i roditelji interes za programe?**

Jedan dio roditelja i djece nije zainteresirano za program tjeleovježbe.

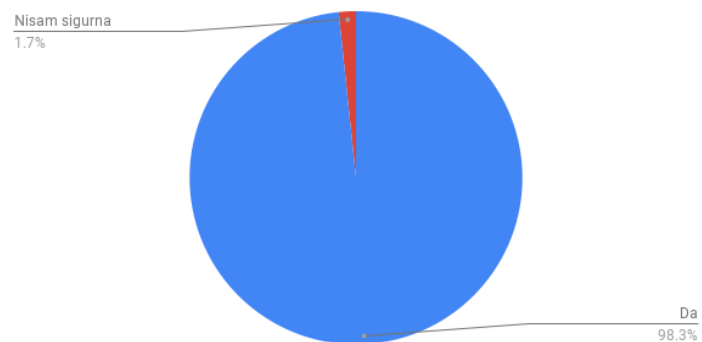
Count of Je li vrtić opremljen sredstvima potrebnim za provedbu kinezioloških aktivnosti:



Graf 10. Je li vrtić opremljen sredstvima potrebnim za provedbu istih?

20% sudionika odgovorilo je kako u njihovom vrtiću nema dovoljno sredstava što znatno otežava samu provedbu aktivnosti.

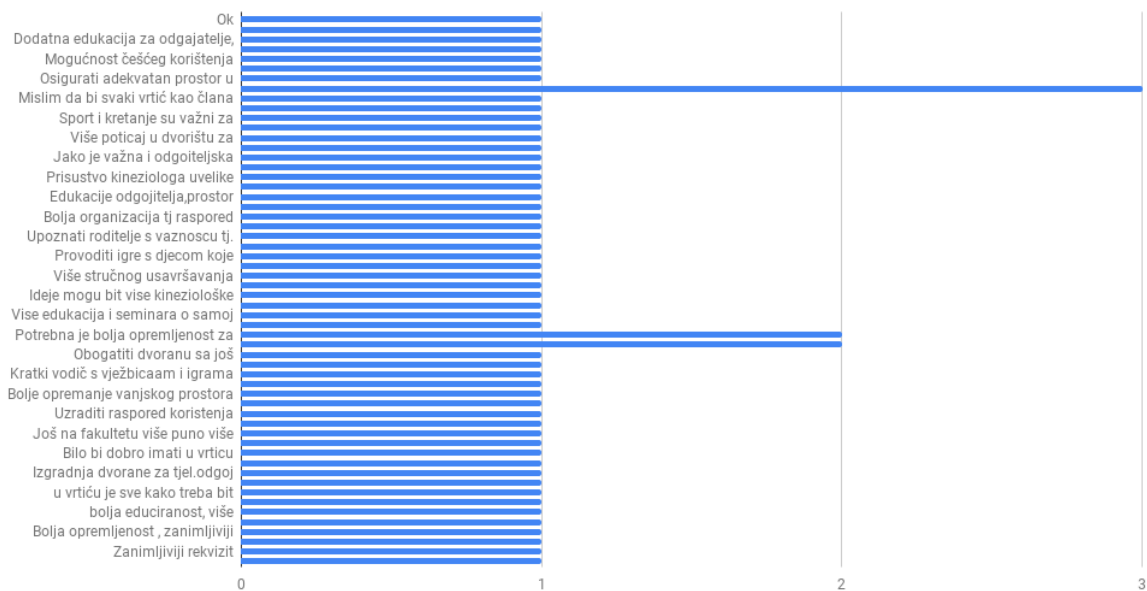
Count of Jeste li upoznati s važnosti provedbe kineziološke aktivnosti u vrtiću?



Graf 11. Jeste li upoznati s važnosti provedbe istih?

Većina odgojitelja je upoznata s važnošću provođenja kinezioloških aktivnosti u vrtićima.

Count of Napišite kratku sugestiju u svrhu poboljšanja kinezioloških aktivnosti u vrtićima:



Count of Napišite kratku sugestiju u svrhu poboljšanja kinezioloških aktivnosti u vrtićima:

**Graf 12. Kratke sugestije u svrhu poboljšanja kinezioloških aktivnosti u vrtićima**

Sugestije koje su najčešće navođene su: dodatne edukacije i seminari, bolja opremljenost vrtića, bolja organizacija rada.

## 6.1. Rasprava

Nakon provedenog istraživanja i uvidom u odgovore sudionika dolazimo do zaključka samoga rada. Kineziološke aktivnosti i dalje su vrlo važne za razvoj djece. Ono što je jako važno, a što nam ova anketa i dokazuje, jest da su i sami stručnjaci, u ovom slučaju odgojitelji, svjesni važnosti kinezioloških aktivnosti. Većina odgojitelja provodi kineziološke aktivnosti u svojim skupinama bez obzira na dobnu skupinu i radni staž. Dječji vrtići nude mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica suvremenoga načina života za zdravlje djeteta. (Trajkovski; Pejčić, 2018). Vježbanjem, igrom i sportom dijete stječe mogućnost postizanja boljih rezultata i dostignuća. Naglašava se važnost da se s provođenjem kineziološki aktivnosti započne već u predškolskoj dobi kako bi dijete od početka steklo navike i rituale. Anketa dokazuje kako djeca od najranije dobi započinju s kineziološkim aktivnostima, pokazuju interes za isto te imaju mogućnosti to isprobati. Odgojitelji imaju potrebu za više edukacija i seminara, kao i za boljom opremljenosti dvorana. Proučavanjem literature naišla sam na još istraživanja na sličnu temu koja su također došla do sličnih zaključaka. Istraživanja koja su već provedena na sličnu temu su:

1. *Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme* naslov je istraživanja autora Blažević, Božić, Dragičević;
2. *Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi* istražena je od strane autora Tomac, Vidranski i Ciglar;
3. *Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi* istraživanje je provedeno od strane autora Hraski;
4. *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja* istraživanje je autorice Sindik;
5. *Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi* istraživanje je autora Matrljan, Berlot te Car Mohač.

## ZAKLJUČAK

Kineziologija nam pomaže kako bismo ostvarili određene ciljeve kao što su: unapređenje zdravlja, optimalan razvoj i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja, sprečavanje preranog pada pojedinih znanja i karakteristika te maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u kineziološkim aktivnostima (Prskalo, 2001). Kako bismo ostvarili te ciljeve važno je da od najranijih dana krenemo vježbati, paziti na prehranu te poučavati djecu važnosti kretanja i zdrave prehrane.

S tog gledišta značajni utjecaj imaju dječji vrtići i škola koji nude mogućnosti da se na zabavan i maštovit način zapamte važni podaci o kineziološkim aktivnostima, kretanju i zdravoj prehrani. Kroz igru dijete će imati mogućnosti razvijati se i rasti. Svakodnevnim tjelesnim vježbanjem djeca predškolske i rane školske dobi razvijat će morfološke karakteristike koje su odgovorne za rast i funkcionalno sazrijevanje, funkcionalne sposobnosti za primitak energije te motoričke sposobnosti koje sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka (Pejčić; Trajkovski, 2018).

Uloga odgojitelja u cijelom procesu veoma je bitna jer igrom možemo ispraviti negativne osobine djeteta, usmjeravati ih prema ispravnom, ali i utjecati na razvoj samopouzdanja, odlučnosti, samoinicijative, samostalnosti. Također, uloga odgojitelja, kao i roditelja, jest i da učenjem djece kineziološkoj aktivnosti, odnosno kretanju, pokušava usaditi navike za zdrav život djece u budućnosti i stvoriti ritual svakodnevnog vježbanja kretanja te zdrave prehrane.

Anketa koju smo proveli dokazuje nam da u predškolskim ustanovama odgojitelji imaju naviku i potrebu provoditi neku vrstu kineziološke aktivnosti. U većini slučajeva djeca i roditelji pokazuju zainteresiranost za isto. Postoji oprema, koja bi se trebala nadopunjavati te stalno mijenjati i poboljšavati, u dvoranama koje omogućavaju da odgojitelji provedu sate kineziološke aktivnosti. Taj podatak nas ovlaštava da možemo zaključiti kako kretanje i zdrava prehrana igraju bitnu ulogu u životima djece i odraslih. Djecu treba odgajati da budu djeca, da trče, skaču, igraju se, a ne da svoje slobodno vrijeme provode za računalom i različitim oblicima tehnologije.

## LITERATURA:

1. Anastasovski, I. (2014). Društveni značaj i potreba za sportom i fizičkom aktivnošću. Preuzeto sa <http://savremenisport.com/teorija-sporta/drustvo-i-sport/2/113/drustveni-znacaj-i-potreba-za-sportom-i-fizickom-aktivnoscu>
2. Bonacin, D. (2001). Model kineziološke edukacije : znanstveno-istraživački projekti u kineziologiji : uz primjere iz: „Efikasnost kinezioloških tretmana u periodu od 7-10 godina“. Split : FPMZ i odgojnih područja.
3. Brack, J.C. (2009). Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje : program senzomotoričkih aktivnosti za djecu predškolske dobi. Buševac : Ostvarenje.
4. Burja, J. Važnost kinezioloških aktivnosti za djecu predškolske dobi: završni rad, Zagreb, 2016. URL: [https://bib.irb.hr/datoteka/864115.JELENA\\_BURJA-zavrni\\_rad-finalna\\_verzija.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/864115.JELENA_BURJA-zavrni_rad-finalna_verzija.pdf)
5. Hajdić, Sandra; Gugić, Tina; Bačić, Kristina; Hudorović, Narcis. Prevencija pretilosti u dječjoj dobi Preventing obesity in children // Sestrinski glasnik. - 19 (2014), 3 ; str. 239-241. URL: <http://hrcak.srce.hr/file/191801>
6. Kako roditelji i zajednice brinu o djeci mlađe dobi u Hrvatskoj. URL: [https://www.unicef.hr/wpcontent/uploads/2015/09/Kako\\_roditelji\\_i\\_zajednice\\_brinu\\_o\\_djeci\\_najmlade\\_dobi.pdf](https://www.unicef.hr/wpcontent/uploads/2015/09/Kako_roditelji_i_zajednice_brinu_o_djeci_najmlade_dobi.pdf)
7. Kosinac, Z. (1991). Antropomotoričke razlike u šestogodišnje djece tretirane programiranim tjelesnim vježbanjem. Život i škola.
8. Lukić, M. (2004). Elementi pedagogije športa i rekreacije. Zagreb : Hrvatski pedagoško-književni zbor.
9. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb.
10. Pejčić, A.; Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
11. Poljak, M. (2016). Sport u predškolskoj dobi: završni rad. Pula. URL: <https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A1000/datastream/PDF/view>
12. Prskalo, I. (2001). Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.



13. Virgilio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince : aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac : Osvarenje.

## **IZJAVA**

Izjavljujem da je moj diplomski rad VAŽNOST KINEZIOLOŠKOG PROGRAMA U DJEČJIM VRTIĆIMA U SVRHU POTICANJA RASTA I RAZVOJA DJECE izvorni rezultat mojeg rada te da su svi korišteni izvori, kako objavljeni tako i neobjavljeni, primjereno citirani ili parafrazirani te navedeni u popisu literature na kraju rada.

U Zagrebu, 7. rujna 2021.