

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece predškolske dobi

---

Kačan, Đana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:344639>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-24**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**ĐANA KAČAN**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I SLOBODNO  
VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, travanj 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**(Zagreb)**

**Đana Kačan**

**Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece predškolske dobi**

**Diplomski rad**

**Mentor rada: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, travanj 2022.**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST .....	7
2.1. OSOBINE DJEČJEG ORGANIZMA .....	9
2.2. OBILJEŽJA MOTORIČKIH GIBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	10
2.3. TJELESNA VJEŽBA KAO SREDSTVO TJELESNOG VJEŽBANJA .....	11
2.4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	12
2.5. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA .....	13
3. IGRA KAO SREDSTVO TJELESNOG VJEŽBANJA .....	14
3.1. KINEZIOLOŠKE IGRE .....	16
3.2. PRIMJERI IGARA .....	17
4. SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	20
4.1. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	21
4.2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE .....	22
4.3. UZORAK .....	22
4.4. METODA OBRADE PODATAKA .....	23
4.5. REZULTATI ANKETE .....	23
4.6. T-TEST .....	31
5. ZAKLJUČAK .....	32

## SAŽETAK

Tema i cilj ovog diplomskog rada je uvidjeti važnost bavljenja djece kineziološkom aktivnošću od najranije životne dobi te slobodno vrijeme djece. Svakodnevni pokret, kretanje je urođeno svakom čovjeku te je potrebno poticati, razvijati i prakticirati kineziološku aktivnost. Djecu treba poticati na zdrav način života u koji su uključene svakodnevne kineziološke aktivnosti jer je svakome roditelju i odgojitelju jako važno da se djeca pravilno razvijaju. Kako je kineziološka aktivnost najvažnija od najranije dobi zbog brzog rasta i razvoja tako je jedna od najvažnijih zadaća kod djece motorički razvoj i osnovne motoričke sposobnosti. Od malih nogu dijete razvija osnovne motoričke sposobnosti: koordinaciju, ravnotežu, preciznost i brzinu. Također dijete razvija i usavršava osnovne oblike kretanja, počinje od puzanja, hodanja, trčanja, provlačenja, silaženja, dizanja, nošenja, hvatanja. Današnji tempo i način života se vremenom promijenio te većina djece provodi svoje slobodno vrijeme ispred ekrana. Jako je važno da se od malenih nogu ukaže potreba za bavljenjem kineziološkim aktivnostima i potreba za kretanjem. Djeci je igra najučinkovitije odgojno sredstvo koje utječe na sve aspekte razvoja te formira i oblikuje ličnost djeteta i kroz nju djeca najbrže uče.

U sklopu rada provela sam anketu o slobodnom vremenu djece te koliko su ona aktivna. Na temelju upitnika, ankete ispitala sam kojim kineziološkim aktivnostima djeca predškolske dobi se bave te kako provode svoje slobodno vrijeme. T-testom sam dobila rezultat da se djevojčice i dječaci predškolske dobi jednako bave sportskim aktivnostima te da nema odstupanja među njima u ukupnom vremenu u kojem su aktivni.

**Ključne riječi:** kineziološke aktivnosti, slobodno vrijeme djece predškolske dobi, igra

## SUMMARY

The topic and goal of this thesis is to recognize the importance of children's involvement in kinesiological activity from an early age and children's free time. Everyday movement, movement is innate in every human being and it is necessary to encourage, develop and practice kinesiological activity. Children should be encouraged to lead a healthy lifestyle that includes daily kinesiological activities, because it is very important for every parent and educator that children develop properly. As kinesiological activity is most important from an early age due to its rapid growth and development, one of the most important tasks for children is motor development and basic motor skills. From an early age, a child develops basic motor skills: coordination, balance, precision and speed. Also, the child develops and improves the basic forms of movement, starting from crawling, walking, running, pulling, descending, lifting, carrying, grabbing. Today's pace and way of life has changed over time and most children spend their free time in front of the screen. It is very important that the need to engage in kinesiological activities and the need to move from an early age. For children, play is the most effective educational tool that affects all aspects of development and forms and shapes the child's personality, and through it children learn the fastest.

As part of the work, I conducted a survey on children's free time and how active they are. Based on the questionnaire, I surveyed which kinesiology activities preschool children engage in and how they spend their free time. The T-test gave me the result that girls and boys of preschool age are equally involved in sports activities and that there are no differences between them in the total time in which they are active.

Key words: kinesiological activities, free time of preschool children, play

## 1. UVOD

Tema ovog diplomskog rada su kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Važnost kinezioloških aktivnosti djece predškolske dobi je od velike važnosti jer promjene koje su se u zadnje razdoblje dogodile promijenile su način života velikih i malih u sjedilački način. Djecu treba poticati na bavljenje kineziološkom aktivnošću jer je od velike važnosti za njihov rast, razvoj i zdravlje. Upravo je najmlađa dob najvažnija za bavljenje kineziološkom aktivnošću jer od malih nogu se steknu navike koje najčešće i ostanu u daljnjem životu.

Dijete, od prvih dana života, svjesno i aktivno živi i razvija sebe. Dijete uči istražujući svoje neposredno okruženje, komunicira s djecom i odraslima na njemu svojstven način, aktivno uspostavlja kontakte s okruženjem, zbog čega kao osoba zahtjeva poštovanje i uvažavanje (Neljak, 2009).

Uz djetetov rast i razvoj veže se kretanje. Kretanje je u današnje vrijeme postalo zapostavljeno te ga neki ljudi smatraju luksuzom, što je pogrešan pristup jer čovjekovo kretanje i fizička aktivnost trebaju biti imperativ svakodnevice. Nažalost kako su se dogodile veliki promjene u društvu tako je kretanje i boravak na zraku zamijenio sjedilački način života i vrijeme provedeno pred ekranima kako od najmanjih tako i kod velikih. Svoje slobodno vrijeme djeca sve više provode sjedeći pred ekranima, gledajući u njih i po nekoliko sati. Bavljenje kineziološkim aktivnostima i provođenje slobodnog vremena u igri s drugom djecom za neke je postalo rijetkost. Za djecu postoji veliki broj ponuđenih aktivnosti odnosno sportova, ali bez obzira na one koje roditelji žele i inzistiraju, dijete će odabrati onu koja mu je najzanimljivija, koja je popularna među vršnjacima ili ona koja mu najbolje ide i želi je dalje razvijati.

## 2. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Naziv kineziologija dolazi od grčke riječi *kinezis* što znači pokret, kretanje i grčke riječi *logos* što znači zakonitost, znanost. Na temelju toga proizlazi da je kineziologija znanost o kretanju. U širem smislu, kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanog procesa tjelesnog vježbanja i posljedica tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1997).

U današnje vrijeme kineziološka aktivnost je jako važna aktivnost za djecu predškolske dobi jer današnja populacija djece, koja su rođena s tehnologijom sve više se susreće s mnogim problemima kao što su opterećena živčana napetost, poremećaju lokomotornog sustava i mnogim drugim bolestima. Aktivnost je jedna od temeljnih ljudskih potreba i zato se djeca predškolske dobi trebaju što više kretati, iako to bila svakodnevna šetnja do vrtića.

Antropološkim znanostima svojstveno je proučavanje čovjeka. Čovjek se sastoji od različitih sposobnosti i osobina. Znači antropološki sagledano, kineziologija je znanost o pokretu i kretanju čovjeka (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš, 2015).

Prema Sindiku (2009), kineziologija obuhvaća tjelesno vježbanje u širem smislu:

- sport - skup je svih tjelesnih vježbanja, težnja za postizanje maksimalnih motoričkih dostignuća
- rekreaciju- bavljenje je aktivnostima koje nalikuju ili su jednake sportskima, ali njihov glavni cilj je kvalitetno provođenje slobodnog vremena
- kineziološku edukaciju- nju stječemo kroz osnovno i srednjoškolsko obrazovanje na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture gdje stječemo motorička znanja
- kineziterapija- sinonim je za fizioterapiju, pokreti u liječenju ili rehabilitaciji nekih bolesti

Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje (Andrilović i Čudina- Obradović, 1994).



Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su:

- Osjeti i percepcija
- Pažnja i pamćenje
- Operativno mišljenje i rješavanje problema

Djetetova samostalnost omogućuje mu kretanje u prostoru, djelovanje u okolini, baratanje predmetima, didaktikom, proizvodnju zvukova, promatranjem okoline. Tako dijete upija svoja opažena svojstva i promjene u okolini te ono kopira ili prilagođuje novostečeno iskustvo poslije u nekoj svojoj aktivnosti i rješava problem koji se nađe pred njim te možemo reći da tako ono uči.

Područja razvoja djece predškolske dobi (funkcionalno, emocionalno, tjelesno, motoričko, kognitivno, socijalno) se kroz djetetov razvoj konstantno nadopunjuju i prožimaju. Kako su područja zajedno povezana tako promjene na jednom stupnju razvoja utječu i na sve ostale.

Skupinu kinezioloških sadržaja koji se provode u radu s djecom predškolske dobi tvore kineziološka motorička znanja, a drugu kineziološke igre koje su djeci najzanimljivije. Svaka tjelovježba i kineziološka aktivnost u rad s djecom predškolske dobi mora biti odabrana tako da je primjerena stupnju razvoja i spremnosti djece te stanju dječjeg zdravlja, dinamične, a ne statične, zanimljive, a time i motivirajuće. Njih planiraju i vode odgojitelji i voditelji, a u slobodno vrijeme roditelji ili voditelji.

Budući da se tjelesno vježbanje provodi u skupini, voditelj mora trajno raditi na odnosu djeteta prema vršnjacima tako da se razvija osjećaj zauzimanja za druge, poštovanja, prijateljstva i međusobnog prihvaćanja. Time se razvija empatija djeteta jer će tako lakše prepoznati i poštivati osjećaje drugoga, biti suosjećajno, voditi brigu o drugima, o mlađima, o bolesnima. To su bitni koraci razvoja tolerancije koja se očituje u uočavanju i poštovanju različitosti drugih. Isto kako voditelj kinezioloških aktivnosti tako i odgojitelja koji je s djecom u skupini. Odgojitelj kao i voditelj ima važnu ulogu u njihovom odgoju.

## 2.1. OSOBINE DJEČJEG ORGANIZMA

Dječji organizam je jako promjenjiv te je njegova najvažnija karakteristika neprestan rast i razvoj koji se događa jako brzo. Gledajući usporedbu djece i odraslih velike su kvalitativne i kvantitativne razlike. Kod djeteta odmah nakon rođenja najuočljiviji je rast i razvoj koja je jedna od najbitnijih karakteristika djeteta. Najveći rast i razvoj je kod djece mlađe dobi.

Rast i razvoj počinje od začeća, u majčinom trbuhu devet mjeseci i sve do približno dvadesete godine. Svako dijete je posebno na svoj način te među njima postoje razlike u razvoju. Uzroci razlika su endogeni (genetsko obilježje svakog pojedinca) te egzogeni (slaba prehrana, slab san ili nedovoljno kretanje). Nakon rođenja najintenzivniji rast je tijekom prve godine života, jer se razvijaju motoričke funkcije. Dijete raste brže nego ikad, gotovo 2 cm mjesečno. Najvažniji događaj u razvoju motorike svakog djeteta je sigurno samostalno ustajanje, stajanje te prvi korak.

Osnovna pretpostavka razvoja tjelesnog organizma jesu osifikacija (razvoj koštanog tkiva), porast mišićne mase i mijelinizacija (sazrijevanje živčanog tkiva). Razvoj koštanog (od hrskavičnog nastaje koštano tkivo) i mišićnog tkiva započinje već u prenatalnom razdoblju. U trenutku rođenja sve živčane stanice nemaju mijelinsku ovojniciu i tek nakon 2 godine većina živčanog tkiva je zrela za funkciju. Dječji organizam je izuzetno plastičan tj. lako se mijenja pod utjecajem promjenjivih povoljnih i nepovoljnih uvjeta (Klarin, Leko Krhen, Jelčić Jakšić, 2018).

Procesi koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene djeteta su rast i razvoj. Rast je kvantitativna promjena u kojoj se mijenja proporcija tijela, a razvoj je kvalitativna promjena koja se odnosi na izrastanje cijelog tijela. Za rast i razvoj je najvažnije kretanje i bavljenje nekom fizičkom aktivnošću, a to sve ponajviše utječe na naše zdravlje.

Kod djece smanjena aktivnost okidač je za mnoge bolesti, a to su najčešće:

- Prekomjerna težina djece je pretilost kod djece te je danas to postalo veliki problem. Važna je pravilna prehrana od malih nogu. Pretilost dovodi do poremećaja metabolizma, rasta, spavanja, dijabetesa. Preti djeca imaju veću tendenciju razvoja nekih bolesti (<https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/prekomjerna-tjelesna-tezina-kod-djece-problem-na-koji-se-kasno-reagira>).
- Hipokinezija je premala količina kretanja. Ona se smatra bolešću 21. stoljeća, koja se događa zbog razvoja tehnologije i sjedilačkog načina života. Preduvjet je za razvoj većinu bolesti. Djecu trebamo od predškolske dobi naučiti svakodnevnom kretanju, barem to bila svakodnevna šetnja do vrtića.
- Arterioskleroza je skup bolesti krvožilnog sustava. To je stanje u kojem krvne žile koje prenose kisik i hranjive tvari iz srca u tijelo postaju debele i krute te ograničavaju dotok krvi u organe i tkiva. Može se pojaviti od djetinjstva, a uzrok je najčešće premasna hrana ili hrana bogata kolesterolom (<https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/bolesti-zdravlje/ateroskleroza-uzroci-simptomi-i-lijecenje>).

## 2.2. OBILJEŽJA MOTORIČKIH GIBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Pod motoriku spadaju svi oblici kretanja kojima se čovjek služi u savladavanju prostora.

- Filogenetski oblik motorike su nasljedni oblici; puzanje, hodanje, trčanje, preskakanje, penjanje, itd.
- Ontogenetski oblici motorike su plivanje, vožnja bicikla, sportske igre.

Sposobnosti prema dobnim skupinama:

- Djeca mlađe dobne skupine (tri do četiri godine) bez većih problema vladaju svim prirodnim oblicima kretanja (puzanje, hodanje, skakanje, trčanje). Pokreti kod djece su spori, neprecizni i skromni u odnosu na prostor. Zadane aktivnosti traju od 10 do 15 minuta.

- Djeca srednje dobne skupine (četiri do pet godine) puno su brži i spretniji, bolje se snalaze u prostoru. U stanju su razlikovati smjer kretanja (naprijed-nazad). Aktivnosti traju do 20 minuta.
- Djeca starije dobne skupine (pet do šest godina) su spremna izvoditi složenije pokrete, uključiti se u različite oblike tjelesnih aktivnosti. Pokrete izvode brzo i točno te imaju bolje prostorno snalaženje. Mogu podnositi tjelesne aktivnosti i do 30 minuta.

### **2.3. TJELESNA VJEŽBA KAO SREDSTVO TJELESNOG VJEŽBANJA**

Tjelesna aktivnost je važan čimbenik i poticaj za rast i razvoj djece predškolske dobi. Trebamo imati na umu kako utjecaj tjelesnog vježbanja na organizam ovisi o brojnim čimbenicima. Ista vježba ne utječe podjednako na svu djecu, a također ista vježba u različitim režimima može različito utjecati na pojedinca (Findak, 1995).

Sve pokrete, kretnje i motoričke akcije koje čovjek provodi smatraju se tjelesnom vježbom. Tjelesna vježba koristi se za razvoj osobnih osobina i sposobnosti te najvažnije za unapređenje zdravlja. Iako mnoge čovjekove kretnje i aktivnosti imaju obilježja aktivnosti one su slučajne te mogu biti pozitivne, ali i negativne. Samo se programiranim tjelesnim vježbanjem ostvaruje usmjereno djelovanje na čovjeka. Danas je tjelesna aktivnost jako važna. Trebamo se truditi da se pravilno izvodi uz stručnu pomoć. Tako u vrtićima u posebnim sportskim programima sudjeluje kineziolog koji s djecom provodi vježbe, kontrolira ih i ispravlja. Danas je jako uočljivo nepravilno držanje kod djece, jako su pogrbljena te pravilno ne sjede. Djeca su stvorena da su u najranijoj dobi najaktivnija i da se bave kineziološkim aktivnostima upravo kroz aktivnu igru.

## 2.4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Organizacija procesa tjelesnog vježbanja je uređeni sustav koji obuhvaća sve postupke kineziologa u cilju provođenja subjekta od početnog do željenog završnog stanja antropoloških obilježja, motoričkih znanja i dostignuća te stanja zdravlja.

- Utjecaj tjelesnog vježbanja na promjene antropoloških obilježja

Antropološka obilježja, kao što samo ime kaže su sposobnosti i osobine subjekta, koje samostalno i u međusobnim interakcijama određuju njegovu osobnost i položaj u društvu i

okolini koja ga okružuje. U antropološka obilježja ubrajamo motoričke i funkcionalne sposobnosti, morfološka obilježja, kognitivne sposobnosti, kognitivna, motivacijska i socijalna obilježja.

- Utjecaj tjelesnog vježbanja na promjene morfoloških obilježja

Morfološka obilježja (antropometrijska obilježja) su skriveni čimbenici odgovorni za oblik građe čovječjeg tijela.

Najvažniji utjecaj tjelesnog vježbanja je na zdravlje. Zdravlje i pravilan tjelesni razvoj su temelj uspješnog komuniciranja čovjeka i okoline. Možemo zaključiti da su svi čimbenici koji određuju antropološki status u širem smislu čimbenici zdravstvenog statusa čovjeka. Dakle ako se procesom tjelesnog vježbanja može djelovati na razne antropološke čimbenike može se djelovati i na zdravlje. Organizam postaje sposobniji za uspostavljanje narušene ravnoteže između materije i energije u tijelu, ali i između tijela i okoline. Prilikom tjelesnog vježbanja stvara se u mišićima energija. Ona je neophodna ne samo za kretanje, već i za aktivnosti svih stanica našeg organizma i za obranu organizma u cjelini od štetnih utjecaja okoline. Tjelesno vježbanje, kineziološka aktivnost ima zadatak, ne samo da zadovolji potrebu čovjeka za kretanjem, već da učinkovito mijenja funkcionalno- motoričke sposobnosti i morfološka obilježja i tako se utječe na tjelesno blagostanje.

## 2.5. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA

Prirodni oblici kretanja su najčešće zastupljena kod djece predškolske dobi, jasno prožeti i skoro uvijek isprepleteni s nekim oblikom igre.

- Hodanje

Jedno je od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja. Hodanje je aktivnost koju djeca nakon puzanja prvu nauče, prosječno dijete prema istraživanjima savlada u dobi od 11 mjeseci. Danas je hodanje najpodcjenjenija tjelesna aktivnosti ispred kojih se stavljaju neke druge aktivnosti. A hodanje je možda i najvažnija aktivnost koja je danas postala zapostavljena i sve se obavlja automobilima jer je u današnjem vremenu to brže i lakše.

- Trčanje

Spada također u osnovno motoričko gibanje. Osobito je efikasno pri pozitivnom utjecaju na srčano žilni i respiratorni sustav. Ključno obilježje trčanja tj. faza leta još nije dovoljno motorički precizna, te mala djeca trče na punom stopalu, lupaju po podlozi te to trčanje nije elastično i mekano. Tek se kod šestogodišnjaka pojavljuje uočljiva faza leta. Sva trčanja kod djece predškolske dobi provode se kroz igru. Trčanje je intenzivna aktivnost koja će ovisiti od trajanja i intenziteta.

- Skakanje

Djeca predškolske dobi skaču horizontalno, vertikalno te u dubinu. Skokovi zahtijevaju veću usklađenost udova (koordinacija) veću mišićnu snagu, a i veću usvojenost motorike. Jako veliku pažnju posvećujemo doskoku nakon izvedenog skoka, jer djeca doskaču na ispružene noge te na puna stopala što može dovesti do ozljede koštano ligamentnog aparata, pa je potrebno osigurati meko doskočište. Kod skokova predškolske djece veća pažnja se posvećuje pravilnosti izvođenja nego samom rezultatu.

- Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje

Kotrljanje prethodi bacanju i hvatanju. Kotrljati možemo vodeću loptu te kotrljati prema nekom cilju ili u daljinu, bacati možemo s dvije ruke ili jednom, gađanje u cilj je motorički najzahtjevnije jer dijete treba uskladiti pokrete i procijeniti udaljenost. Potrebno je voditi računa o težini i veličini sprave ili lopte.

### 3. IGRA KAO SREDSTVO TJELESNOG VJEŽBANJA

Prirodni oblici kretanja su najčešće zastupljeni kod djece predškolske dobi, jasno prožeti i skoro uvijek isprepleteni s nekim oblikom igre. Igra je u biti djetetova autonomna pojava i svako tjelesno vježbanje djeteta će doživjeti kao igru. Igra je zastupljena u čovjekovu životu cijeli život no najveće značenje i moć ima u djetinjstvu. „Igra je najprirodniji, osnovni i najznačajniji oblik aktivnosti djeteta. Aktivnost djeteta u igri izraz je njegovih psihofizičkih potreba, emocionalnih stanja, socijalnih težnji i utjecaja društvene sredine.“ (Škrbina i Šimunović, 2004:66).

Duran (1995) navodi da je igra stimulativno ponašanje s odlikama:

- divergentnosti (organizira ponašanje na neki nama drugačiji i novi način)
- nekompetentnosti (ne obuhvaća dostizanje specifičnog cilja, sažeto i skraćeno ponašanje)
- neadekvatnosti (ponašanje nesuglasno datoj situaciji)

Dijete će kroz igru imati konstantnu potrebu za kretanjem. Igra ima veliku odgojnu moć kod djece jer oni kroz igru uče. Kroz igru djeteta razvija osjećaj odgovornosti, nauči igračke koristiti i pospremati na njihovo mjesto. Igra mora biti primjerena obilježjima dobi djece, jednostavna, lako provodljiva, takvog oblika u kojem sva djeca s lakoćom sudjeluju. Treba pratiti i bilježiti reakcije na aktivnosti.

Prema Findaku (2001) kako bi igra mogla ispuniti sve svoje funkcije potrebno je voditi brigu o ovome:

- igru trebamo provoditi kada god možemo na otvorenome, tijekom boravka na zraku kako bi djeca bila izložena zraku i suncu
- ako nismo u mogućnosti igru provesti vani trebamo prostoriju, dvoranu držati prozračnom
- tjelesna igra treba biti svaki dan u programu
- djeci trebamo tijekom igre prepustiti inicijativu, ali trebaju znati da rukovodeću ulogu ima voditelj ili odgojitelj
- kako bi se djeci povećala motivacija kada god je moguće, već poznatu igru treba modificirati, djeca se sama uključuju kada ona to žele

- odgojiteljeva je zadaća djecu upoznati s igrom

Igra mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece, sadržajem mora biti jednostavna, lako provedljiva i važno je da sudjeluju sva djeca. Igra je za dijete predškolske dobi život, zadovoljstvo, potreba. Zato se i kaže da živjeti znači kretati se. Krećem se da bih živio, najznačajnija bit života (Kosinac, 2011).

Jedna od najboljih definicija igre autora Findaka (1995) je da igra kao najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture i najautonomnija čovjekova aktivnost, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost koju karakterizira raznovrsnost kretanja i prati snažan osjećaj ugone i zadovoljstva.

Prema Kosincu (2011) igru možemo definirati kao slobodnu psihofizičku djelatnost, čiji sadržaj omogućavaju samo izražavanje djeteta i pružaju mu veliko zadovoljstvo. Igra utječe na psihičkom i somatskom razvoju i rastu djeteta, kao i razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećava otpornost organizma i samim time doprinose pozitivno zdravlju djeteta. Igra je najučinkovitije odgojno sredstvo koji ima utjecaj u formiranju i oblikovanju osobine ličnosti djeteta.

Igru predškolskog djeteta dijelimo na dvije razine:

- Spoznajna razina igre :
  - funkcionalna igra: dijete isprobava, razvija svoje sposobnosti
  - konstruktivna igra: dijete se služi predmetima s ciljem stvaranja
  - simbolička igra: dijete oponaša odraslu osobu ili predmet kao simbol nečeg drugog
  - igre s pravilima: dijete uči poštivati pravila i ograničenja u igrama
- Društvena razina igre
  - dijete promatra druge u igri
  - usporedna igra: to su igre u kojoj djeca igraju u neposrednoj blizini, ali bez suradnje ili druženja
  - socijalna igra: postoji kontakt i razgovor među djecom
  - komplementarna igra: to je socijalna aktivna igra u kojoj dijete „uzima i daje“
  - suradnička igra: to je grupna igra za postizanje cilja (Čudina Obradović, Starc, Profaca, Letica, Pleša, 2004).



Goldberg (2003) navodi da je za kineziološku aktivnost, igru jako važan motorički razvoj koji se odnosi na kretanje mišića. Postoje dvije vrste mišićnih pokreta: opća motorika i fina motorika.

- Opća motorika je važan dio djetetovog razvoja jer je podloga za daljnji razvoj fine motorike. Pod općom motorikom podrazumijeva se kretanje čitavog tijela koje kod djece počinje puzanjem, hodanjem, skakanjem, trčanjem itd.
- Fina motorika je skup radnji malih skupina mišića. To je manipulativna vještina, koja se odnosi na aktivnost rukovanja predmetima koje naglašavaju kontrolu, preciznost i točnost pokreta ruku. Najveći napredak fine motorike odvija se između 4. i 6. godine života djeteta. A uz nju se vezuje i koordinacija oko-ruka, koja zahtijeva obavljanje neke aktivnosti uz koordinaciju korištenja oka i ruke.

### **3.1. KINEZIOLOŠKE IGRE**

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).

Cilj kineziološke igre nije samo tjelesni odgoj. Kako Ivanković (1973) navodi da pomoću kineziološke igre ispunjavamo zadatke umnog odgoja. Dijete mora naučiti razmišljati o igri koju igra. Kineziološke igre koje se javljaju u predškolskoj dobi povezane su i s verbalnim izražavanjem djeteta. Tako su kroz igru povezan govor, glazba, ples. Kako imamo jako puno kinezioloških igri tako su one sadržajno različite. S obzirom na dob djece kineziološke igre dijelimo na:

- biotičke (spontane) igre

Spontane igre javljaju se od malih nogu te su djeci jako zanimljive zvečke, šuškalice i ostala muzička didaktika.

- igre pretvaranja

Kreće od 2 godine te svoj vrhunac doživi u dobi između 3 i 4 godine zavisi od djeteta. Kako u toj dobi djeca oponašaju ljude oko sebe tako ih koriste kao uzor. Razvijaju kreativnost i maštu.

- igre stvaranja

Djeca sama stvaraju i izrađuju, igra stvaranja utječe na spoznajni razvoj.

- igre s jednostavnim pravilima

Javljaju se od pete godine. To su igre u kojima su pravila poznata i imaju unaprijed određen cilj. Djeca moraju poštovati pravila i nositi se s porazima, pomagati jedni drugima.

- igre sa složenim pravilima

Djeca se počinju s njima igrati prije polaska u školu. To su elementarne igre koje utječu na razvoj snalažljivosti, brzine, spretnosti.

### **3.2. PRIMJERI IGARA**

- Hvatanje u lonac

Jedan igrač baca ili hvata lopticu, a drugi je pokušava uhvatiti u lonac (lonac se može zamijeniti nekom kutijom ili posudom). Kada loptica uđe u lonac osvaja se jedan bod. Nakon osvojenja 3 boda uzmemo užu posudu npr. čašu. Na kraju se broji tko je više bodova skupio. Cilj ove igre je razvijanje preciznosti, pred matematičke vještine, motorika.

- Vjetar

Vjetar je pokretna igra koja uz pokret je i govorna igra. Na igralištu su na jednoj strani djeca poredana u vrsti, a na drugoj strani jedno dijete koje je vjetar. Odgojitelj zajedno s vjetrom izgovara: „Ja sam vjetar dižem prah, zar vas djeco nije strah?“, djeca mu odgovaraju: „Ti si vjetar dižeš prah, al nas nije strah.“ Vjetar odgovara: „Ako ja zapušem?“ Djeca odgovaraju: „Mi ćemo pobjeći.“ Tako djeca krenu trčati preko igrališta prema vjetru, a vjetar prema njima. Koga on ulovi postaje njegov pomagač u lovu. Igra traje dok se sva djeca ne uhvate.

- Jaje na žlici

Ova igra se u sobi dnevnog boravka. Djeca stanu na obilježeno mjesto te na znak odgojitelja uzimaju žlicu i jaje stavljaju na nju. Tako s jajetom treba doći do cilja i staviti jaje u košaru te ne smije pasti sa žlice. Onome djetetu kome jaje padne, stane te ga mora vratiti na žlicu i tek onda nastavlja igru. Pobjednik u igri je ono dijete koje prvo uspije obaviti zadatak.

- Glazbene stolice

U krug se poslože stolice tako da im naslon okrenemo prema unutra. Broj stolica je jedna manje od broja djece u igri. Odgojitelj djeci pušta glazbu, a ona stoje ispred stolica. Kad glazba krene svirati, djeca hodaju oko stolica, plešu. Kada glazba stane djeca trebaju sjesti na prvo slobodnu stolicu. Ono dijete koje nije uspjelo sjesti ispada iz igre. I tako se svaki put izvuče jedna stolica, a glazba nastavi svirati. Pobjednik je onaj koji u zadnjem krugu uspije sjesti na stolicu.

- Ukradena kapa

Igru igramo u sobi dnevnog boravka. Sva djeca u igri trebaju imati kapu na glavi. Djeca formiraju krug na tepihu, čučajući jedan pokraj drugoga. Jedno dijete, a prvo kao prezenter bude odgojitelj s vanjske strane kruga kruži oko njih te jednom djetetu skine kapu s glave i trči oko kruga i pokušava se spasiti tako da će otrčati dva kruga i čučnuti na mjesto onoga koji ga hvata, a u krađu kape kreće drugi igrač. Ova igra je jako slična igri „Ide maca oko tebe“.

Djeci je jako zanimljiva igra sa štafetom i zadanim poligonom. U njima navijaju i bodre svoje prijatelje. Vole grupne aktivnosti u kojima svi sudjeluju. Najčešće odgojitelj ili voditelj podijeli djecu u skupine da budu sve slične.

- Tko će prije

U igri djecu voditelj ili odgojitelj djeca podijeli u par skupina, ali da je u svakoj podjednak broj. Pored svake skupine nalaze se predmeti, a na određenoj udaljenosti se nalazi prazna košara ili kutija u koju djeca trebaju prenijeti sve stvari koje su na početku kolone. Svatko dijete uzima jedan predmet i prenosi ga u košaru i tako sva djeca redom dok ne dođu do zadnjeg. Pobjeđuje skupina koja prva donese sve predmete u košaru ili kutiju.

- Koja će kolona prije

Djeca stoje u kolonama, podijeljena prema ukupnom broju djece. Svako dijete treba staviti ruku na ramena onom ispred sebe. Po stazi su postavljeni čunjevi između kojih moraju proći. Tako povezana kolona s rukom na ramenu mora otrčati oko čunjeva i vratiti se nazad bez da pukne kolona, odnosno da netko spusti ruku. Pobjednik je ona kolona koja prva dođe u startnu poziciju, a da se pritom ne razdvoji.

- Štafete bacanjem loptica u koš

Djecu rasporedimo u nekoliko skupina. Odgojitelj ili voditelj svakom djetetu da jednu loptu u ruku. Zadatak je da svako dijete trči do obilježene crte te baci loptu u obruč i vrati se u kolonu. Ona kolona koja ima najviše lopti u košu je pobjednik.

- Štafeta u vrećama

Djeca odgojitelj rasporedi na skupine te se na početku kolone nalazi prvi igrač koji je u vreći i treba skakati do obilježenog dijela cilja gdje skida vreću i trči nazad u kolonu vreću predati sljedećem djetetu koje je na redu. Pobjednik je ona skupina u kojoj sva djeca najbrže obave zadani zadatak (<https://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/>).

#### **4. SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Organizacija života i rada današnjice smanjuje potrebu za kretanjem tako danas djeca sve više svoje slobodno vrijeme provode ispred ekrana. Djetetu za zdrav razvoj važno je omogućiti da se slobodno igra, puno kreće i dovoljno spava. Djeca u mlađoj dobi ne bi trebala provoditi dulje od jednog sata dnevno ispred ekrana. Slobodno vrijeme treba što više provoditi bavljenjem aktivnostima zbog djetetovog razvoja.

Pojam slobodnog vremena oduvijek je bilo zanimljivo sociološko pitanje te je jako postao zanimljiv u današnjem vremenu i tehnološkom napretku društva, kako kod djece tako i kod odraslih. Kod djece se tehnološkim napretkom dogodilo da bolje znaju na računalima i mobitelima od odraslih. Svakako djecu treba odgajati s novitetima u tehnologiji za njihov budući razvoj, ali treba imati mjeru u korištenju tehnologije i provođenja vremena pred ekranima treba znati omogućiti im dovoljno vremena za sve.

Znamo da je bavljenje vježbanjem korisno i potrebno svakome, djeci, ljudima srednje dobi, starijima. Suvremeni sportsko-rekreacijski sadržaji pridonose očuvanju i unapređenju antropološkog statusa čovjeka koji se u svakodnevnom životu počeo znatno narušavati (Andrijašević, 2010).

Tjelesne aktivnosti iz programa raznih sportova postale su zbog toga iznimno kvalitetni rekreacijski sadržaji te je potražnja za takvim programima među populacijom rekreativca sve veća. Brojni sportski klubovi prepoznali su potrebu i želju velikog broja ljudi da se uključe u sustavan i organiziran oblik tjelesnog vježbanja u okviru nekog sporta te u programe rada uvrstili i sadržaje sportske rekreacije. Sportska rekreacija i tjelesna aktivnost održava i poboljšava zdravlje svakoga pojedinca jer je nešto dobro što smo napravili za naš organizam. Sve kreće od slobode koja je početak jer mi smo slobodni sami birati što želimo za nas same i nama bližnje. Kad se slobodi pridoda stvaralaštvo dolazi do toga da čovjek ostvaruje slobodu djelovanjem, a djelovanje ostvaruje kroz rad. Kad se sve zajedno poveže dobijemo pojam slobodnog vremena koji je iskorišten dobro. Tako bavljenje kineziološkim aktivnostima kod djece, oni sami biraju imaju svu slobodu, smišljaju i stvaraju te djeluju svojim radom na svoj organizam. Programi sportske rekreacije ostvaruju višestruko pozitivan utjecaj na organizam današnjeg čovjeka. Tjelesna aktivnost kao osnova biološka potreba čovjeka, u suvremenim uvjetima života i rada dobiva sve veće značenje. Čovjek ima i osjeća potrebu za kretanjem, a složeni sustav različitih oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti i

programa izravno utječe na zadovoljenje brojnih interesa i potreba kako pojedinca tako i društva u cjelini. Nakon bavljenja kineziološkim aktivnostima i djeca i odrasli osjećaju se umorno, ali zadovoljno. Svatko tko samo i hoda nakon toga je umoran, gledajući na to kao nešto pozitivno za nas.

Slobodno vrijeme je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različito društveno- ekonomskim smjernicama života (Andrijašević, 2000).

Nekada ne tako davno djeca su najzanimljivije bile natjecateljske igre poput košarke, rukometa, nogometa, odbojke. Djeca su većinu svoga vremena provodila vani u prirodi, parku, uživala u tome toliko da ih se molilo da igra završi i dođu kući. Uz razvoj tehnologije i ubrzanog načina života dogodila se velika promjena koja je u potpunosti promijenila dječje životne navike, ali i ljudske živote. U današnje vrijeme djeca većinu svoga vremena provode pred ekranima i gledaju gotove sadržaje. Gledanje u mobitel i igranje igara u kojima nema mišićnih aktivnosti dovelo je do toga da se javljaju problemi povećane tjelesne masti, manjak koncentracije, bezvoljnost, ljutnja u slučaju da im se uzmu mobiteli, problemi socijalizacije ds vršnjacima i odraslima. Kroz aktivnu igru prolazili su socijalni razvoj, sklapala su se prijateljstva, odvajali poželjni od nepoželjnih ponašanja, prihvaćali pobjede i poraze, stvarala se empatija. Zato djecu trebamo poticati i omogućiti im svakodnevno kretanje kako bi utjecali na njihov kvalitetan razvoj koji provode u zdravom okruženju.

#### **4.1. ISTRAŽIVANJE O SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

U svrhu pisanja ovog diplomskog rada provedeno je istraživanje o slobodnom vremenu djece predškolske dobi. Istraživanje se provodilo putem online ankete u razdoblju od petnaest dana. Anketa se sastoji od 11 pitanja od kojih je 10 s ponuđenim odgovorima, a jedno pitanje zahtjeva kratak pismeni odgovor.

## 4.2. CILJEVI ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi različiti stupanj tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi te utvrditi razlike u stupnju tjelesne aktivnosti djece različite predškolske dobi i spola.

- Hipotezu smo postavili u skladu s ciljevima:

H1: Dječaci imaju višu razinu tjelesne aktivnosti od djevojčica predškolske dobi

H2: Dječaci su aktivniji na dnevnoj razini od djevojčica po broju aktivnih sati

## 4.3. UZORAK

Za potrebe istraživanja koristili smo anketu za roditelje djece predškolske dobi: Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece. Ispitanicu su roditelji djece predškolske dobi.

U anketnom listiću postavljena su sljedeća pitanja:

1. Spol djeteta?
2. Koliko dijete ima godina?
3. Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?
4. Što dijete radi u slobodno vrijeme?
5. Koliko je Vaše dijete aktivno u svoje slobodno vrijeme?
6. Bavi li se dijete kineziološkim aktivnostima?
7. Ako se bavi, kojim?
8. Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?
9. Smatrate li da je bavljenje kineziološkim aktivnostima važno?
10. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?
11. Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?

Istraživanje je provedeno na uzorku od 112 ispitanika (roditelja djece) od kojih je 55 ženskih i 57 muških te su anonimno odgovarali na pitanja i ispitano bavljenje kineziološkim aktivnostima u slobodno vrijeme djece. Iz dobivenih odgovora moglo se zaključiti vrijeme koja djeca provode bavljenjem kineziološkim aktivnostima. Budući da je općenito sport vezan za dječake, postavlja se pitanje razlikuju se dječaci od djevojčica po pitanju vremena bavljenja sportom. Karakter podataka u istraživanju je kvantitativan pa se podatci mogu izraziti više brojčano nego opisno.

Spol	M= 57 (50.9%)	Ž=55 (49.1%)	
Dob	Min:2	Max: 17	Prosjek: 5

*Tablica 1. Uzorak ispitanika po dobi i spolu*

#### **4.4. METODA OBRADJE PODATAKA**

U ovome radu korišteni su grafikoni za prikaz rezultata i t-test za nezavisne uzroke za utvrđivanje statistički značajne razlike u ciljnoj orijentaciji i motivaciji za provedbu kinezioloških aktivnosti s obzirom na test. Rezultate sam prikazala tablično uz pogrešku od 0.05%.

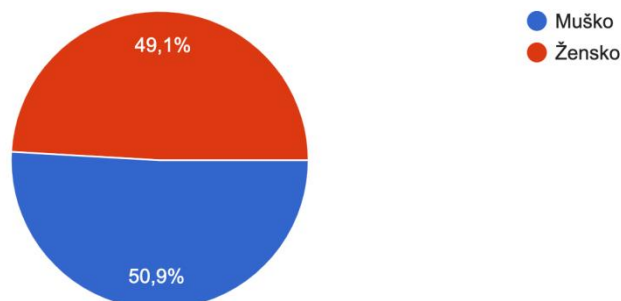
#### **4.5. REZULTATI ANKETE**

Na temelju provedene ankete, upitnika dobiveni su rezultati istraživanja koji će biti prikazani u sljedećim grafičkim prikazima.



## 1. Spol djeteta

Spol djeteta  
112 odgovora

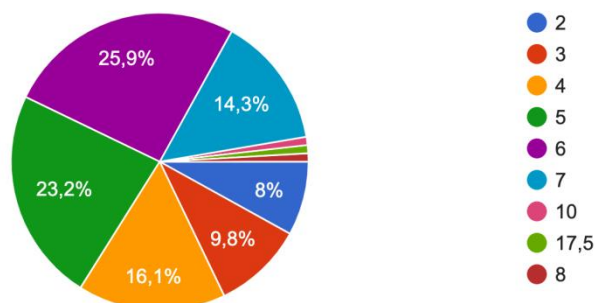


Grafikon 1. – Spol djeteta

Prema dobivenim rezultatima ispitanih roditelja može se utvrditi da je u istraživanju bilo uključeno 112 roditelja od kojih je njih 57 roditelji dječaka i 55 roditelja djevojčica, što daje skoro podjednak broj (50.9%) dječaka odnosno (49.1%) djevojčica. Možemo iz navedenog grafikona zaključiti da je skoro isti broj roditelja dječaka i djevojčica bio uključen u istraživanje.

## 2. Dob djeteta

Koliko dijete ima godina?  
112 odgovora



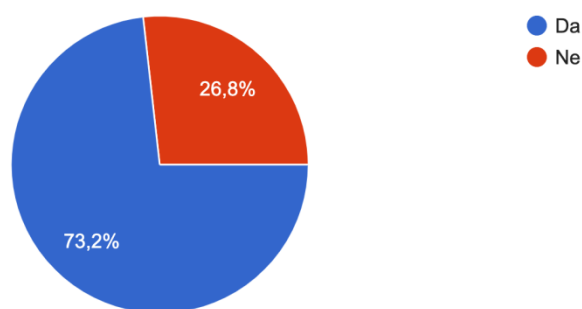
Grafikon 2. – Dob djeteta

Prema dobivenim rezultatima (25,9%) djece ima šest godina, zatim (23,2%) pet godina, (16,1%) četiri godine, (9,8%) tri godine i (8%) dvije godine. Nešto manji postotak od (1%) su ostali. Možemo zaključiti da je među ispitanicima najveći broj djece između 4-6 godina, a to su djeca predškolske dobi.

### 3. Samostalni odabir provođenja slobodnog vremena

Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme?

112 odgovora



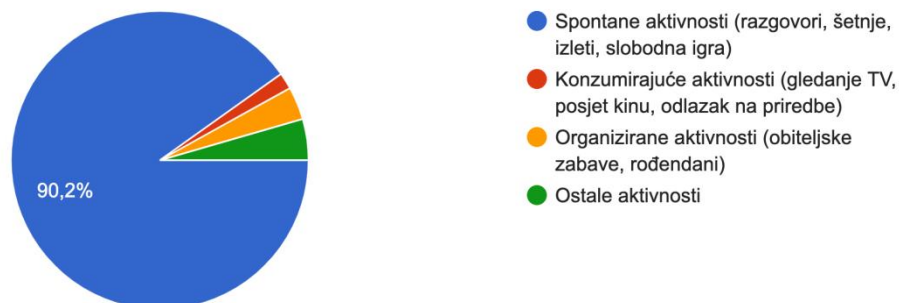
Grafikon 3. – Samostalni odabir provođenja slobodnog vremena

Na pitanje (Odabire li Vaše dijete samostalno kako će provesti svoje slobodno vrijeme) 73,2% je odgovorilo da, dok je 26,8 posto odgovorilo ne. Možemo zaključiti kako 30-oro djece od 112 ispitanika roditelji biraju kako će provoditi svoje slobodno vrijeme, nekom organiziranom aktivnošću. Roditelji slijede interes djece te tako biraju aktivnosti kojima će se baviti.

#### 4. Provođenje slobodnog vremena

Što dijete radi u slobodno vrijeme

112 odgovora



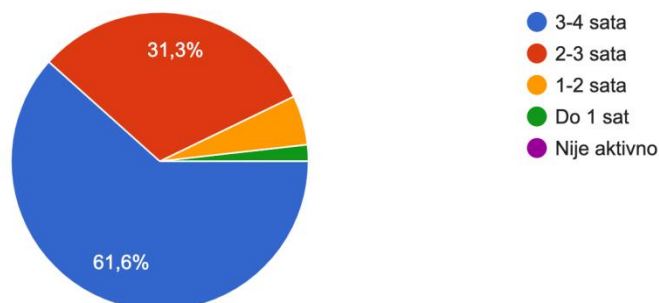
Grafikon 4. – Provođenje slobodnog vremena

Na četvrto pitanje bila su ponuđena četiri odgovora od kojih su roditelji trebali izabrati jedan. U pitanju je (90.2%) roditelja odgovorilo da se dijete u slobodno vrijeme bavi sportskim aktivnostima, dok se samo (1,8%) bavi konzumirajući aktivnostima kao gledanje televizora, mobitela, igranje igrica, (3,6%) bavi se organiziranim aktivnostima, kao što su rođendani, zabave te (4,5%) djece se bavi ostalim aktivnostima. Ovi rezultati nam kazuju da jako malo djece iz ankete svoje slobodno vrijeme provodi pred ekranima što je iznimno dobar rezultat jer vrijeme pred ekranima treba svesti na minimum.

#### 5. Aktivno vrijeme

Koliko je Vaše dijete aktivno u svoje slobodno vrijeme?

112 odgovora



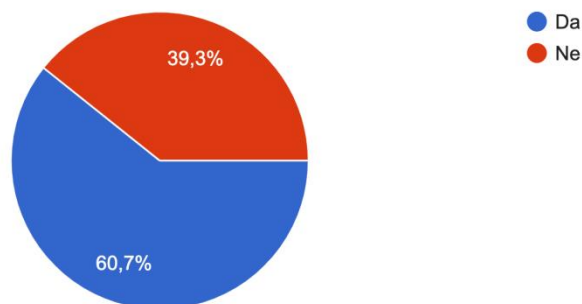
Grafikon 5. – Koliko vremena djeca provode aktivno slobodno vrijeme

Na peto pitanje (Koliko je Vaše dijete aktivno u slobodno vrijeme?) bila su ponuđena 5 odgovora na koja su roditelji odgovorili da je 61,6% djece aktivno 3-4 sata, 31,3% je aktivno 2-3 sata, 5,4% je aktivno 1-2 sata, a samo dvoje roditelja je odgovorilo da je dijete aktivno do 1 sat. Ni jedan roditelj nije odgovorio da dijete nije aktivno. Bilo kakvi rezultat aktivnosti u slobodno vrijeme je zadovoljavajući. Za svaku pohvalu je rezultat ankete koji nam kazuje da je više od 60% djece aktivno od 3 do 4 sata. Svako uloženo vrijeme u dječju aktivnost će nam se vratiti njihovom sve većom zainteresiranosti i njihovom zdravijem rastu i razvoju.

#### 6. *Bavljenje kineziološkim aktivnostima*

Bavi li se dijete kineziološkim aktivnostima?

112 odgovora



*Grafikon 6. – Bavljenje kineziološkim aktivnostima*

Na pitanje (Bavi li se dijete kineziološkim aktivnostima?) 60,7% roditelja je odgovorilo da odnosno 39,3% ne. Rezultat nam kazuje da više od polovice djece ispitanika se bavi kineziološkim aktivnostima, nekom sportskom aktivnošću. Za djecu je jako važno bavljenje kineziološkom aktivnosti za njihov rast i razvoj, stjecanje navika osobito je važno za motorički, kognitivni, spoznajni, socijalno emocionalni razvoj.

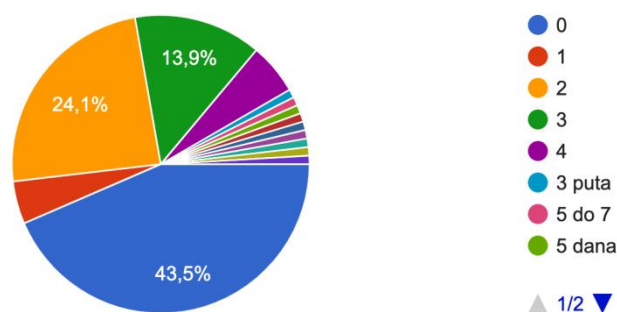
- Sedmo pitanje se odnosilo na one koji su na prethodno pitanje potvrdno odgovorili. U ovom pitanju su samostalno upisivali odgovor kojim aktivnostima se bave.

Tako tu imamo najčešće odgovore plivanje, trčanje, nogomet, organizirane sportske skupine u vrtiću, tenis, šetnje i ostalo. Najčešći odgovori su momčadske aktivnosti što je i očekivano za njihovu razvojnu dob. Odabrane aktivnosti podliježu i popularnosti među vršnjacima, ona koja je u to vrijeme najatraktivnija. Zapravo upravo te grupne, momčadske aktivnosti su jako dobre za djetetov razvoj jer kroz njih prolazi sve faze razvoja. Javlja se empatija i razvoj socijalizacije među djecom, upoznaju nove prijatelje te s radošću iščekuju novi susret.

### 7. *Koliko puta tjedno se dijete bavi sportom*

Koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom (organiziranom sportskom aktivnošću)?

108 odgovora



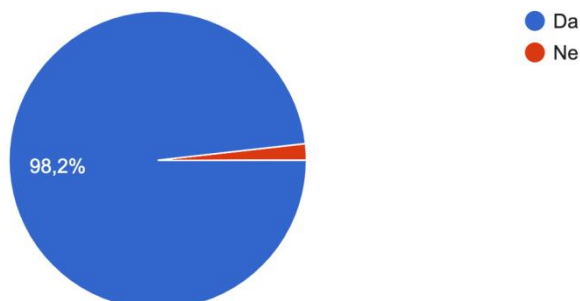
Grafikon 7. – *Koliko puta tjedno se dijete bavi sportom*

Na pitanje (koliko puta tjedno se Vaše dijete bavi sportom?) može se zaključiti da 43,5% djece se uopće ne bavi sportom, organiziranom sportskom aktivnošću u slobodno vrijeme, 24,1% je odgovorilo dva puta, dok 13,9% tri puta tjedno. Manji broj ispitanika odgovorio je svaki dan u vrtiću, pet puta kao što su organizirane skupine dodatnog sportskog programa. Možemo zaključiti da više od pola djece se bavi organiziranom sportskom aktivnošću, neki čak i od 3 do 5 puta kroz tjedan, što je jako pohvalno, jer za sve treba i volja i trud, a djeca to imaju. Za njihov rast i razvoj bolje je da vrijeme provode na sportskim terenima nego pred ekranima.

## 8. *Smatraju li roditelji bavljenje kineziološkim aktivnostima važno*

Smatrate li da je bavljenje kineziološkim aktivnostima važno?

112 odgovora



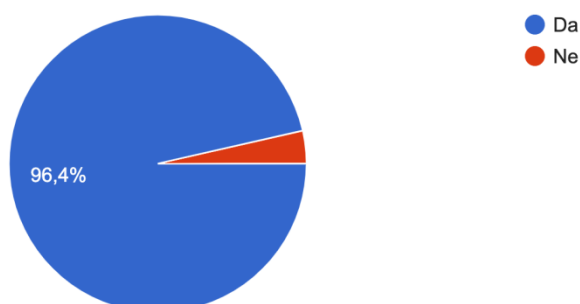
*Grafikon 8. – Važnost bavljenje kineziološkim aktivnostima*

Ovo pitanje se odnosilo na roditelje da li smatraju bavljenje kineziološkim aktivnostima važno za njihovo dijete. 98,2 roditelje je odgovorilo potvrdno da smatraju, odnosno samo dva roditelja 1,8% je odgovorilo da ne smatra važno. Roditelji su svjesni da je bavljenje i provođenje kinezioloških aktivnosti u bilo kakvom obliku važno za njihovo dijete. Neki roditelji svakodnevno zajedno s njima provode kineziološke aktivnosti, a upravo to djeca najviše vole kad imaju potporu i sigurnost svojih roditelja.

## 9. *Poticanje djece na tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme*

Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost u njegovo slobodno vrijeme?

112 odgovora



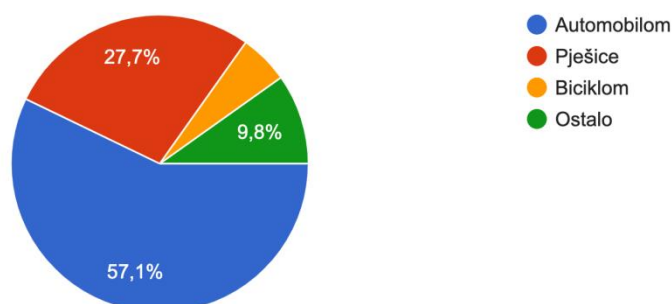
*Grafikon 9. – Poticanje djece na bavljenje tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme*

Ovo pitanje se isto odnosilo na roditelja da li potiču djecu na tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. 108 roditelja što je 96,4% je odgovorilo da svakodnevno potiču, dok 4 roditelja ne potiče 3,6%.

### 10. Kako dijete putuje do dječjeg vrtića

Na koji način Vaše dijete putuje do dječjeg vrtića?

112 odgovora



Grafikon 10. – Putovanje do vrtića

Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako su danas djeca nažalost zapostavila aktivno kretanje i vježbanje, a pogotovo bavljenje nekim sportom. Kažu da neka djeca nikada ne pješače ili voze bicikl do vrtića ili škole te da provode jako puno sati ispred računala i televizora. To vidimo i u ovom anketnom pitanju o načinu dolaska u vrtić. Kako vidimo iz dobivenih rezultata 57,1% djece u vrtić dolazi automobilom. Zato što roditelji prije odlaska na posao dovoze djecu u vrtić. Pješke u vrtić odlazi 27,7% , a jedan od razloga može biti blizina stanovanja. 5,4% djece u vrtić putuje biciklom, a 9,8% djece dolaze nekim drugim prijevoznim sredstvom. Kako je vrijeme jako bitno danas tako i roditelji najčešće djecu dovoze autom u vrtić jer im je to najbrže i najlakše. Iako je skoro 30% ispitanika odgovorilo da dolaze pješice što je isto jako pohvalno jer neka djeca danas ne znaju ni pravilno hodati ni trčati bez da ne drže ruke u džepovima. Roditelji bi se trebali truditi kad god mogu da ih vode pješice jer na putu do vrtića ima svakakvih zanimljivosti koje mogu primijetiti i vidjeti.

## 4.6. T-TEST

	AS (F)	AS (M)	t-test	df	p	N (F)	N (M)
Koliko puta tjedno se dijete bavi sportom	1.29	1.82	1.5792	110	0.1172	55	57
Koliko sati dnevno je dijete aktivno	3.064	2.991	0.5584	110	0.5777	55	57

Tablica 2. T- test

Legenda (opis tablice):

1. AS (F) je aritmetička sredina za djevojčice
2. AS (M) je aritmetička sredina za dječake
3. t-test je vrijednost t-testa
4. df - stupanj slobode
5. p -nivo značajnosti
6. N (F) broj djevojčica
7. N (M) broj dječaka

Prema dobivenim rezultatima t-testa vidimo da nema statistički značajnog odstupanja. Stoga navedene hipoteze H1 i H2 pokazuju da se djeca predškolske dobi jednako bave sportskim aktivnostima te da nema odstupanja među njima pri ukupnom vremenu u kojem su aktivni. Mnogima je pretpostavka da je sport vezan više za dječake nego za djevojčice i da su dječaci aktivniji te da se više od djevojčica bave sportskim aktivnostima. Prema provedenoj anketi uočavamo da se djeca i djevojčice i dječaci bave jednako sportom, neovisno o spolu. Bavljenje bilo kakvom kineziološkom aktivnošću bilo ekipna il individualna važna je za djetetov razvoj. Za izbor aktivnosti je važno da roditelji pitaju dijete da li im se sviđa ta aktivnost te sami procijene kojom kineziološkom aktivnošću bi se dijete moglo baviti.



## 5. ZAKLJUČAK

Kineziološke aktivnosti danas su jako bitne za svako dijete. Sve većim izumom tehnologije djeca svoje slobodno vrijeme danas provode pred ekranima te više nema igre na dvorištu, ulici, kvartu. Trebamo ih od malih nogu poticati na bavljenje kineziološkim aktivnostima bilo igra s prijateljima ili bavljenje nekim sportom prvenstveno zbog njihovog rasta i razvoja. Bavljenje kineziološkim aktivnostima, igrama potiču na razmišljanje i intelektualni razvoj, a temelj su rasta i razvoja djeteta. Kroz igru koja je glavna i osnovna aktivnost djeteta ono uči sve ono što mu je potrebno za rast i razvoj. Igra kao i bavljenje kineziološkim aktivnostima važni su za sva područja djetetovog razvoja, a njihova struktura u svakoj razvojnoj dobi je drugačija. Jako važnu ulogu u kineziološkim igrama ima odgojitelj i voditelj jer oni planiraju i provode igru.

Kroz kineziološku igru dijete dobiva temelj za zdrave životne navike za budućnost, kad postane odrasli čovjek. Da bi djeci predškolske dobi život bio dug, fizički aktivan i discipliniran život, a ne sjedilački važno je od najranijeg djetinjstva utjecati na njih da steknu navike. Jako je važno da kineziološke igre budu kreativne i spontane, djeci zanimljive da se mogu radosno uključiti u igru te da im nije dosadno. Odgojitelj i voditelj razvija partnerstvo, suradnju s roditeljima. Roditelje se potiče da uključuje djecu u sportske aktivnosti i naglašava se kolika je važnost zdravog načina života. Na temelju provedene ankete vidimo da su roditelji zainteresirani za bavljenje djece kineziološkim aktivnostima, da potiču svoju djecu na bavljenje njima te da se i većina djece bavi nekom kineziološkom aktivnosti.

Svaka aktivnost je dobra te djeci najzanimljivija je ona koja je u tom momentu popularna ili ako su vidjeli nekog starijeg koji je njihov uzor, može biti roditelj ili starije dijete pa se i ono želi baviti time. Djeca trebaju što više vremena provoditi vani na otvorenom, u društvu, kako bi se socijalizirala s drugom djecom. Treba ih se pustiti da sami iskažu svoje interese i ono čime se žele igrati. Roditelji i cijelo društvo trebalo bi se truditi da na najnižu razinu smanji gledanje u ekrane iako je to nekad jednostavnije, dugoročno će uvidjeti da nije tako. Već danas u brojnim istraživanjima vidimo da su posljedice razvoja tehnologije i pandemije sve vidljivije. Kineziološke aktivnosti, tjelesno vježbanje ili samo kretanje treba biti neizostavan dio cijelog sklopa aktivnosti djece. Djeca koja pohađaju vrtiće svakodnevno u svom boravku u njima imaju kineziološke aktivnosti te boravak na zraku u svom odgojno-obrazovnom radu. Jednom tjednom odlaze i na vježbanje u dvoranu gdje odgojitelj provodi 45

minuta metodiku tjelesne i zdravstvene kulture, koja uključuje uvodni, srednji i završni dio sata. Djeca se jako vesele boravku u dvorani i izlasku na dvorište. Tako i djeca koja slobodno vrijeme i ne provode aktivno imaju priliku baviti se kineziološkim aktivnostima te pokazati svoj interes. Danas je i sve atraktivniji i dodatni sportski program gdje je u skupinu uključen uz odgojitelje i kineziolog koji vježba i provodi aktivnosti s djecom.

## LITERATURA

- Andrilović, V., Čudina Obradović, M. (1994) *Psihologija odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Školska knjiga.
- Andrijašević, M. (2000) *Slobodno vrijeme i igra*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Andrijašević, M. (2010) *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Baureis, H., Wagenmann, C. (2015) *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split: Harfa.
- Čudina Obradović, M., Starc, B., Profaca, B., Letica, M., Pleša, A. (2004) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing-tehnička knjiga.
- Duran, M. (1995) *Dijete i igra*, Zagreb: Naklada Slap.
- Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2001) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture : priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Goldberg, S. (2003) *Razvojne igre za predškolsko dijete*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
- Ivanković, A. (1973) *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Jurko. D., Čular. D., Badrić. M., Sporiš. G. (2015) *Osnove kineziologije*. Zagreb: Sportska knjiga. Dostupno na: <https://www.huns.hr/upload/osnove-kineziologije.pdf>
- Kosinac, Z. (2011) *Morfološko- motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5 do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
- Klarin, E., Leko Krhen, A., Jelčić Jakšić, S. (2018) *A preliminary study on the Unhelpful Thoughts and Beliefs about Stuttering (UTBAS) questionnaire in Croatia*, Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja (1331-3010) 54 (2018), 1; 37-51
- Mraković, M. (1997) *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mišigoj-Duraković, M. (2008) *Kinantropologija*. Zagreb: Tiskara Zelina.
- Neljak, B. (2009) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I., Sporiš G. (2016) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

## Mrežne stranice

- Prskalo, I., Badrić, M., i Tomić, D. (2019) *Kineziologija i održiva budućnost*, *Croatian Journal of Education*, 21(Sp.Ed.1), str. 213-223. Dostupno na: <https://doi.org/10.15516/cje.v21i0.3724> (15.03.2022.)
- Sindik, J. (2009) *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/37770> (15.03.2022.)
- Škrbina i Šimunović, (2004) *Radna terapija u psihijatriji*. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/19812> (20.03.2022.)
- Đudarić, L., Zorčić Cvek, S., Cvijanović, O., Fužinac- Smojver, A., Čelić, T., Martinović, D. (2013) *Osnove biologije koštanog tkiva*. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/175142> (11.04.2022.)
- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/djecja-igra-utjecaj-na-razvoj-djece-i-savjeti-roditeljima> (25.03.2022.)
- <https://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/> (25.03.2022.)
- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/prehrana/prekomjerna-tjelesna-tezina-kod-djece-problem-na-koji-se-kasno-reagira> (04.04.2022.)
- <https://miss7mama.24sata.hr/beba/razvoj-u-prvoj-godini/vodic-kroz-rast-i-razvoj-djeteta-od-ro-enja-do-puberteta-9759> (11.04.2022.)

## POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. – Spol djeteta

Grafikon 2. – Dob djeteta

Grafikon 3. – Samostalni odabir provođenja slobodnog vremena

Grafikon 4. – Provođenje slobodnog vremena

Grafikon 5. – Koliko vremena djeca provode aktivno slobodno vrijeme

Grafikon 6. – Bavljenje kineziološkim aktivnostima

Grafikon 7. – Koliko puta tjedno se dijete bavi sportom

Grafikon 8. – Smatraju li roditelji bavljenje kineziološkim aktivnostima važno

Grafikon 9.–Potiču li roditelji djecu na tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme

Grafikon 10. – Putovanje do vrtića

## POPIS TABLICA

Tablica 1.- Uzorak ispitanika po dobi i spolu

Tablica 2.- T-test

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

Ja, Đana Kačan, izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)