

Kineziološke aktivnosti na otvorenom prostoru

Raguž, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:036479>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-25**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Raguž

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM PROSTORU

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, veljača 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Raguž

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI NA OTVORENOM PROSTORU

DIPLOMSKI RAD

Mentor rada :
prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, veljača 2023.

Zahvala

Zahvaljujem svom mentoru prof.dr.sc Ivanu Prskalu na savjetima i pomoći tijekom pisanja ovog diplomskog rada. Hvala mojoj obitelji na svakodnevnoj motivaciji, posebno hvala mami za svaku molitvu za moje ispite i tati za svako njegovo „nisam ni sumnjao“. Hvala mojim prijateljima koji su mi bili najveća podrška. Posebnu zahvalu zaslužuju, zet Željko bez kojeg ne bi bila magistar i Nedo koji je uvijek vjerovao da mogu...

Sadržaj

UVOD.....	1
1. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	2
1.1. Motoričke sposobnosti.....	2
1.2. Funkcionalne sposobnosti.....	4
1.3. Igra kao aktivnost predškolske djece.....	5
2. UTJECAJ MEDIJA.....	6
3. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA DJETETOVU SOCIJALIZACIJU.....	7
4. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA ZDRAVLJE DJECE.....	8
4.1. Važnost za fizičko zdravlje djece.....	8
4.2. Važnost za psihičko zdravlje djece.....	8
5. ŠUMSKI VRTIĆI.....	9
6.1. Šumski vrtići u Hrvatskoj	9
6. ZAKONSKA REGULATIVA.....	10
7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	11
7.1. Cilj.....	11
7.2. Ispitanici.....	12
7.3. Instrument.....	12
8. Rezultati istraživanja.....	12
9. Rasprava.....	22
Zaključak.....	25
Literatura	26
Izjava o autorstvu rada.....	28
Prilog.....	29

Sažetak

Adekvatno provođenje kinezioloških aktivnosti povoljno utječe na cjelokupan razvoj svakog pojedinca, a osobito na razvoj djece predškolske dobi. Provodeći vrijeme s djecom i prateći njihove interese jasno se može uočiti kako kineziološke aktivnosti na otvorenom daju djetetu slobodu i mogućnost usavršavanja svih kinezioloških radnji. Današnji način života i tehnologija ograničavaju djecu na sjedilački način života. Anketa koja je provedena među odgojiteljima iz različitih krajeva Hrvatske imala je cilj uvidjeti načine i stavove prilikom organiziranja kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru. U radu su još prikazane važnosti i dobrobiti boravka djece na otvorenom kako za socijalizaciju djece tako i za psihičko i fizičko zdravlje djece. U radu je prikazana zakonska regulativa koja je propisana u Republici Hrvatskoj te načini rada šumskih vrtića.

Ključne riječi : boravak na otvorenom, kineziološke aktivnosti, šumski vrtići, tehnologija, dječji rast i razvoj

Summary

The rightful implementation of kinesiological activities has a net positive effect on the development of every individual, especially the development of preschool children. When you spend time with the children, you can clearly establish that the kinesiological activities in open spaces provide the children with the freedom and liberty to explore and master all kinesiological activities. Unfortunately, today's lifestyle forces children to have a sedentary way of life. A poll was conducted in different parts of Croatia to understand how educators create kinesiological outdoor activities for children. The paper emphasizes the importance of outdoor activities for children when it comes to their socialization, physical, and mental well-being. The paper also presents the legal implications and law regulations in Croatia when it comes to the mode of operation of forest kindergartens

Key words : outdoor stay, kinesiological activities, forest kindergarden, children's growth and development, technology

UVOD

Novo doba, tehnologija i sjedilački način života dovele su do velikih promjena u svakodnevnom životu djeteta. Upravo novi način življenja dovele su do toga da se zaboravlja važnost kretanja kako za djecu tako i za odrasle. Nedostatkom adekvatnih kinezioloških aktivnosti djetetov rast i razvoj nije kompletan. Kako navode Prskalo i Sporiš (2016) zbog neprovođenjem kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi može doći do pretilosti, nepravilnog tjelesnog držanja djeteta, također je ugrožen i rad svih organa što nosi dalekosežne posljedice za kasniju životnu dob. Istraživanja pokazuju kako kineziološke aktivnosti povoljno utječu na djetetovu socijalizaciju, pridonose poboljšanju mentalnog zdravlja te povećavaju samopouzdanje kod djece. Stručnjaci tvrde kako uz adekvatnu odjeću i obuču djecu ne treba ograničavati samo na unutarnji prostor kada je nepovoljno vrijeme. " Važno je postići da tjelesna aktivnost postane navika i da se uvrsti u svakodnevni režim života suvremenog čovjeka još dok je dijete., (Sindik, 2008)

Velika odgovornost je na predškolskim ustanovama i odgojiteljima. Njihova dužnost je osigurati tjelesnu aktivnost svakom djetetu tijekom boravka u vrtiću. Djeci predškolske dobi preporuča se minimalno 60.minuta tjelesne aktivnosti (WHO,2018). Hanscom (2018) govori kako sam boravak u prirodi potiče rad više osjetila odjednom, dijete dok boravi na otvorenom na njega djeluju mnogi podražaji poput vjetra, sunca, neravnog tla, topline ili hladnoće, samim tim djelovanjem podražaja dijete podupire i izgrađuje svoju pažnju. Boravkom u prirodi djeca mogu spontano učiti o raznim životinjama koje vide i koje sretnu tijekom svog boravka, iz toga mogu iznjedriti razni projekti. Osluškujući djetetove interese odgojitelji moraju organizirati kineziološke aktivnosti. U ovom radu istraživali su se stavovi odgojitelja, njihova mišljenja kako bi se mogle poboljšati kineziološke aktivnosti na otvorenom, načini na koje organiziraju kineziološke aktivnosti te prepreke u izvođenju istih.

1. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Kineziologija dolazi od riječi kinos što označava kretanje ili pokret i logos što označava zakonitost, samim tim kineziologija označava znanost o kretanju. Kineziologija kao znanost koja na temelju niza definicija (Findak, 1995; Klavora, 2008; Momirović, 1969; Mraković, 1971, 1992, 1997) „proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu” (Prskalo i Sporiš, 2016) Kako navodi Mraković (1997) jedan od važnijih zadataka kineziologije je maksimalno razviti sposobnosti i osobine koje pridonose boljem uspjehu u sportovima. Dijete od najranije dobi uči pokretom i dodiranjem, uči o svijetu oko sebe i stvara privrženost. Prema Findaku (1995) kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi važna je za razvoj motorike, usavršavanja prirodnih oblika kretanja, razvoj funkcionalnih sposobnosti te njegovanje i razvijanje zdravstveno-higijenskih navika kod djeteta. Kineziološka aktivnost u predškolskoj ustanovi trebala bi biti unaprijed organizirana u skladu s razvojnim postignućima skupine u kojoj se djeluje. Upravo predškolska doba idealna je stjecanje navika. Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako su djeca danas zapostavila bavljenje sportom, te da djeca provode puno vremena ispred računala i televizora. Rezultati istraživanja koje su proveli Blažević, Božić i Dragičević (2012) pokazuju da djeca koja su neaktivna u slobodno vrijeme, postižu manje uspješne rezultate od djece koja se bave nekom kineziološkom aktivnosti.

1.1. Motoričke sposobnosti

Kineziološke aktivnosti treba organizirati prema djetetovim interesima, ono što je djetetu zanimljivo ono će to i raditi kontinuirano, tako i neku vrstu tjelesne aktivnosti. Djeca razvijaju motoričke sposobnosti na različite načine i različitim brzinom. Ono što dijete prvo usvoji jesu motorička gibanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te manipulaciju predmetima, a to su:

- Puzanje – usklađeno kretanje ruku i nogu, prva aktivnost koju dijete usavršava
- Hodanje - utječe na organizam i držanje tijela
- Trčanje – dolazi brzo nakon hodanja, utječe na krvožilni i dišni sustav, povećava izdržljivost

- Skakanje – zahtjeva koordinaciju i sposobnost mjerenja udaljenosti okom, uz praćenje ravnoteže uz snagu za odskok i doskok. Djeca mogu skakati u daljinu, visinu i u dubinu.
- Penjanje - utječe na koordinaciju ruku i nogu te značajnije utječe na snagu.
- Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje – usklađuje rad ruku, nogu i trupa, kod bacanja ili gađanja uči se procijeniti udaljenost cilja u koji se gađa
- Provlačenja - „Provlačenja u sebi zapravo kombiniraju veliki broj okretnih struktura. Stoga su koordinacijski vrlo zahtjevna tako da se često koriste za procjenu koordinacije kao motoričke sposobnosti ” (Sekulić i Metikoša, 2007)
- Guranje i vučenje – "guranje je aktivnost u kojoj mišićnom snagom tijela ili dijelova tijela vršimo pritisak na određene predmete ili osobe i pomjeramo ih u prostoru" (Rašidagić i sur. 2014) Vučenje je suprotno guranju, velik napor za skupine mišića ruku i nogu
- Dizanje i nošenje - dvije neodvojive aktivnosti, ono što se podigne najčešće mora da se i nosi. Utječe na skupine mišića u tijelu poput ruku, ramenog pojasa, leđa i nogu. (Findak, 1995)

Kosinac (2011) govori o tome kako na jedan dio motoričkih sposobnosti utječu genetski čimbenici, dok na drugi dio utječu razni egzogeni čimbenici (igra, tjelesno vježbanje, sportski trening).

Prskalo i Sporiš (2016) ističu kako su sposobnosti genetski predodređene značajke koje utječu na kretanje kao što su npr. koordinacija i njen čimbenik agilnost, dinamogena sposobnost očitovanja snage i gibljivost, a dio su osobina pojedinca koje utječu na njegovu sposobnost da steknu vještine tijekom usavršavanja motoričkih zadataka

- Prskalo i Sporiš (2016) vežu dinamogenu sposobnost očitovanja snage s trima elementima a to su : *eksplozivnost* – dinamogena sposobnost koja omogućava postizanje maksimalnog ubrzanja svog ili drugog tijela, *dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage* - sposobnost maksimalne kontrakcije mišića što omogućuje zadržavanje stava, te *elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost snage* - predstavljena je silom na određenom putu u jedinici vremena kad se mišićna hvatišta udaljavaju pri amortizacijskim pokretima (Zatsiorsky, 1972)
- Dinamogena sposobnost očitovanja brzine složena je sposobnost cijelog ili dijela tijela da prijeđe ogovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja

brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz 6 kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je sposobnost očitovanja lokomocije Prskalo i Sporiš (2016)

- Izdržljivost - „može se definirati kao sposobnost osobe da trenažne aktivnosti određenog intenziteta izvodi što dulje bez značajnih znakova umora (Milanović, 2010)
- Koordinacija - „sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova lokomotornoga sustava, a očituje se brzinom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rješavanjem motoričkih problema“. (Milanović, 1997)
- Preciznosti - „Preciznost je sposobnost izvođenja točno usmjerenih i odmjerenih pokreta (Milanović, 2010).

1.2.Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti označavaju učinkovitost energetske procesa u organizmu, a odnose se na učinkovitost aerobnih i anaerobnih funkcionalnih mehanizama. (Jukić, 2003.) Prema definiciji Sekulić i Metikoš (2007) to su sposobnosti koje su odgovorne za transport i proizvodnju energije u organizmu. Dijelimo ih na aerobne i anaerobne funkcionalne sposobnosti.

Aerobne funkcionalne sposobnosti se tumače kao sposobnost sustava da transportira i iskorištava kisik i mišićni sustav, kako bi kasnije iskoristio kisik za proizvodnju energije zbog rada mišića. Može se reći da se aerobne vježbe svode na samo tijelo i upravo to tijelo kao pokretača cijelog procesa. Anaerobne funkcionalne sposobnosti tumačimo kao sposobnost organizma za iskorištavanje glikolitičkih izvora u anaerobnoj proizvodnji energije u svrhu obavljanja mišićnog rada i efikasnog toleriranja biokemijskih promjena koje nastaju u mišićnoj stanici. Anaerobni energetske kapacitet predstavlja sposobnost odupiranja umoru pri dinamičkim aktivnostima sub maksimalnog ili maksimalnog intenziteta. Anaerobni energetske procesi podrazumijevaju stvaranje energije procesima bez korištenja kisika. (Vučetić, Sukreški, Sporiš, 2016) Prilikom izvođenja anaerobnih vrsta vježbi treba pripaziti na dob djeteta, karakteristike određene dobi i na spol. Vježbe treba prilagoditi djetetu kako ne bi došlo do umora ili upale mišićnog sustava.

1.3. Igra kao aktivnost predškolske djece

Kroz čitavo djetinjstvo utkan je segment igre. Dijete kroz igru uči, sazrijeva, stječe nove spoznaje kako o sebi tako i o svijetu oko sebe, kroz igru pokazuje svoje osjećaje i afirmacije, kroz igru dolazi do kontakta sa svojim vršnjacima. Igranjem dijete zadovoljava potrebu za tjelesnom aktivnošću. Mnoge su pogodnosti koje donosi igra, Rašidagić (2012) navodi kako je važnost igre osim u fiziološkom smislu, važnost je i u psihološkom smislu. Isti autor navodi kako igra dobro utječe na rad mišića, krvotok i dobru funkciju cijelog organizma. Findak i Delija (2001) se osvrću na igru kao aktivnost koja ne smije biti kazna niti nagrada već mora biti sastavni dio svakog dječjeg dana. Igrom treba poticati razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod djeteta. Autori Prskalo i Lorger (2010) navode kako je važno poticati te sposobnosti kako bi djeca kasnije lakše se uvela u sport. Neljak je 2009. godine. naveo vrste kinezioloških igara, a to su :

- Biotičke (spontane) igre
- Igre pretvaranja
- Igre stvaranja
- Igre s jednostavnim pravilima
- Igre sa složenim pravilima

Autor navodi kako su biotičke igre kada dijete baca stvari, igra se sa zvečkama, hoda ili skače. Igre pretvaranja označava korištenje predmeta ili osoba kao simbola za nešto što oni nisu. Igre stvaranja podrazumijeva stvaranje nekih skulptura od papira, kocaka, snijega, pijeska i sl. Igre s jednostavnim pravilima, kao što samo ime govori, igra koja ima unaprijed određena pravila pa dijete slijedi taj tok te igre sa složenim pravilima koja je slična prethodnoj podjeli ali sa kompleksnijim pravilima.

Odgojitelji imaju značajnu ulogu u provođenju kinezioloških aktivnosti i igara, odgojitelj treba biti maksimalno angažiran i pripremljen. Odgojitelj tijekom igre treba biti motivacija i podrška djeci, ali isto tako treba znati procijeniti kada neko dijete nije spremno za neku od igara ili jednostavno ne želi sudjelovati, u tom slučaju nije dobro prisiljavati djecu na igru (Findak, Delija, 2001)

2. UTJECAJ MEDIJA

Zadatak medija je prijenos informacija javnosti na različite načine (Jurčić,2017) Razvitkom tehnologije mediji su postali dio svakodnevnice kako odraslih ljudi tako i djece. Današnji svijet bio bi nezamisliv bez ekrana. Čovječanstvo smatra medije jednim od najmoćnijih sredstava promjene u društvu (Ciboci, Kanižaj i Labaš, 2011) Opće poznato je da djeca u svojim najranijim godinama kopiraju sve što vide odnosno sve što odrasli čine. Odrasli provode mnogo vremena pred ekranima, što zbog posla i obaveza koje je lakše učiniti iz komotnosti svog doma preko računala, što zbog obične razine i slobodnog vremena. Blažević (2012) u svom istraživanju dolazi do rezultata da televizija uvelike popunjava slobodno vrijeme djeteta. Istraživanje je provedeno među djecom od četiri do sedam godina. Također rezultati tog istraživanja pokazuju da djeca često sami gledaju televiziju, ako gledaju s roditeljima najčešće ne razgovaraju o njegovom sadržaju. U nekim državama djeca provode više vremena pred malim ekranima nego u vrtiću (Košir, Zgrabljić i Rajfl, 1999) Brojna istraživanja pokazuju kako izloženost malim ekranima donosi razne negativne zdravstvene učinke poput pretilosti, probleme sa govornim, socijalnim i kognitivnim razvojem. Djeca svoje slobodno vrijeme u današnje doba organiziraju prema malim ekranima, igricama i crtanim filmovima, sve manje djece se igra u parkovima i na igralištima. Čurak (2020) provela je istraživanja u kojem je ispitala roditelje te načine na koji provode slobodno vrijeme s djecom, od njih 93 samo njih 17 je odgovorilo da s djecom idu u park, 7 ispitanika je odgovorilo da s djecom idu u prirodu. Svjesni smo da mediji imaju i pozitivne učinke ali najbitnije je imati mjeru u korištenju istih. Foretić, Rodek i Mihaljević (2009) navode kako djeca radije biraju medijsku zabavu nego onu fizičku, djeca tako razvijaju navike sjedećeg načina života, bez dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti. Roditelji, ali i odgojitelji imaju veliku ulogu u informiranju djece o medijima , njegovim prednostima i manama

3. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA DJETETOVU SOCIJALIZACIJU

Socijalni razvoj obuhvaća ponašanja, stavove i afekte sjedinjene u dječjoj interakciji s odraslima i s drugom djecom (Brajša-Žganec, 2003) Istraživanja su pokazala da djeca koja su ovladala prosocijalnim vještinama bolje razumiju tuđa emocionalna stanja, imaju manje internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju, fizički su zdravija, većeg samopoštovanja, razvijaju dublja prijateljstva te bolje upravljaju svojim emocijama (Brajša-Žganec, 2003)

Samim polaskom u vrtić, odvajanjem od svojih roditelja dijete počinje razvijati svoju socijalizaciju, za što bolju socijalizaciju utječe i organizacija i kvaliteta prostorno- materijalnog okruženja. Valjan Vukić (2012) opisuje kako je vanjski prostor izuzetno pogodan za bogaćenje socijalnog razvoja svakog djeteta, ali treba uzet u obzir da se socijalni razvoj kod djece razvija postepeno, a vrhunac socijalnog razvoja je kada dijete uspije u cijelosti doživjeti sebe u svijet koji ga okružuje

Boravak na otvorenom za dijete nudi razne mogućnosti, manje igračaka navodi djecu da se igraju jedni s drugima. Znamo da najčešće na otvorenom prostoru imaju sprave, djeca uče čekati svoj red i dok čekaju svoj red komuniciraju sa svojim vršnjacima. Otvoreni prostor možemo poistovjetiti sa slobodnim prostorom, dijete kada izađe u dvorište odmah počne trčati i skakati jer mu to nije omogućeno u zatvorenom prostoru

U istraživanja koje je proveo Hartle (1994) otkrio je da djeca predškolske dobi koristi više komunikaciju tijekom igre na otvorenom prostoru. Ono što je on još spomenuo u tom istraživanju je da se razlikuje igra dječčaka i djevojčica na otvorenom prostoru. Dječčaci su najčešće u jurnjavi, trčanju i glumljenju superheroja, dok djevojčice pokazuju veću djelotvornost. Dječčaci se više igraju na otvorenom nego u zatvorenom (Santer, Griffiths i Goodall, 2007)

4. VAŽNOST BORAVKA NA OTVORENOM ZA ZDRAVLJE DJECE

Boravak na otvorenom djeluje na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. Provođenje vremena na otvorenom uvelike pomaže izgradnji imuniteta kod djece. Boravak na zraku bi se trebao provoditi tijekom sva četiri godišnja doba. Dječja igra na otvorenom ima niz pozitivnih zdravstvenih učinaka poput bolje fizičke spremne, manja prekomjerna težina, manje kardiovaskularnih bolesti i slično te istraživanja pokazuju kako je dijete mentalno smirenije vani nego u zatvorenom prostoru.

4.1. Važnost boravka na otvorenom za fizičko zdravlje djece

Pihač (2011) navodi kako djeci kretanja i radosti nikad nije dovoljno. U svom radu spomenula je kako je sve više djece koja imaju teškoće jer nemaju dovoljno ustrajnosti i snage za svakodnevne kretnje, omogućavajući im kretanju djelujemo i na

- Poticanje cirkulacije
- Jačanje mišića
- Bolju okretnost
- Bolju gipkost

Djeca koja borave na zraku imaju veću otpornost na bakterije i grinje. Lukić (2020) spominje kako djeca koja se kreću imaju čišće dišne puteve, dok dijete koje mirno sjedi zrak se izmjenjuje u jednoj trećini pluća, dok u preostalom dijelu pluća se nakuplja sekret i ustajali zrak te pogoduje razvoju bolesti. Tjelesna aktivnost i boravak na zraku neposredno simulira obrambene mehanizme u tijelu. Boraveći na zraku djeca dobivaju i potrebnu količinu vitamina D, Njemački institut Robert Bach upozorava kako manjak vitamina d može dovesti do problema sa srcem, cirkulacijom ali i općenito oslabljenim imunološkim sustavom.

4.2. Važnost boravka na otvorenom za psihičko zdravlje djece

Današnje doba obogaćeno tehnologijom dovodi do poremećaja pažnje kod djece. Dijete koje igra igrice na mobitelu, kada ne uspije riješiti neki problem postane živčano ili agresivno. Ono što se još događa je da dijete kada ne uspije riješiti problem jednostavno pogasi uređaje i više

se ne bavi s tim problemom. Stres je sve više prisutan kod djece i mladih, no boravak u prirodi potiče mir i meditaciju kako kod odraslih tako i kod djece.

Igra na otvorenom potiče djecu na istraživanje i razmišljanje, manjak igračaka tjera ih na komunikaciju s drugom djecom čime razvijaju govor i kreativnost. Manipuliranje prirodnim materijalima pomaže djeci da nauče o svijetu oko sebe, to znanje kasnije koriste u školskom sistemu. Istraživanje je pokazalo da djeca koja su boravila u prirodnom okruženju postižu bolje rezultate u zadacima pažnje i koncentracije - važnim preduvjeti za uspjeh u školi (Grahn, Martensson, Lindbald, Nilsson, i Ekman, 1997)

5. ŠUMSKI VRTIĆI

Šumski vrtići su vrtići koji svoj rad zasnivaju na otvorenom prostoru. Začeci šumskog vrtića su u Danskoj, Ella Flautau je 1950.godine osnovala školu u kojoj je šetnja prirodom bila svakodnevni ritual. Cilj takvih vrtića je što više kretanja, cjelokupni razvoj djeteta te povezanost sa prirodom. Djeca provode vrijeme vani po svim vremenskim prilikama zato je važna adekvatna odjeća i obuća. Najčešće su to vrtići za djecu u uzrastu od 3 do 6 godina. Djeca uživaju u igri u blatu, s vodom, s pijeskom, štapovima i ostalim prirodnim materijalima.

Odgovitelji koji rade u šumskim vrtićima nastoje djecu poticati na istraživanje prirode. Danska pedagoginja ističe „ako smo previše zabrinuti i stalno im govorimo da paze, da se čuvaju, dobit ćemo djecu koja će odrasti u nesigurne ljude i neće imati osjećaj o samome sebi, svojim mogućnostima i sposobnostima. Moraju naučiti to o sebi.“ (Medaković, 2020) Iako je ovakav način rada najpoznatiji u Danskoj, sve više ga koriste i u Njemačkoj, Norveškoj, Japanu te Sjevernoj Koreji. U Republici Hrvatskoj sve se više javlja interes za ovakav oblik vrtića.

5.1.Šumski vrtići u Hrvatskoj

Prvi šumski vrtić u Hrvatskoj otvoren je u Puli 2019.godine. Osnivačica tog vrtića u jednom od intervjua koje je dala spomenula je kako cijeli dan borave u šumi, ručaju na panjevima, trče, istražuju tajna mjesta šume, odmaraju i slično. Navela je kako ona smatra da je šuma prirodni poligon za razvoj motorički, socijalnih i emocionalnih vještina, bezbroj tekstura i zvuka u svakom trenu stimulira osjetila, a samim time i mozak. Vrtić je ograničen na 12 djece kako bi

se odgojiteljice mogle u potpunosti posvetit svakom djetetu. Odgojiteljice koje rade u tom vrtiću spomenule su kako adaptacija djece na ovakav oblik vrtića prolazi bezbolnije. U Hrvatskoj postoji i znanstveno – ekološko – šumski program pod nazivom „ Explora Cuvete" namijenjen je za djecu od 6 do 8 godina, ono što navode kao značajke svog programa su : poštovanje prema prirodi, potrebe za zaštitom prirode te upoznavanje sa osnovnim konceptima kojima se opisuje interakcija živog i neživog svijeta. Svaka radionica tog projekta je organizirana na principu učenja kroz igru i doživljaj (Klub istraživača „Explora“, 2017)

Šumske boje – il bosco colorato je također jedan od šumskih kampova koji se provode u ljetnim mjesecima. To je program istraživanja u prirodi za djecu od 5 do 12 godina. Značajke programa su otvaranje slobodnog prostora djeci i prepuštanje improvizaciji. Djeca na ovom programu izrađuju lutke od grana i drva, slušaju cvrkut ptica, proučavaju životinje oko sebe i slično.

Hrvatska ima mnogo eko- vrtića kojima je cilj razvijati ekološku svijest kod djece, glavne zadaće su da dijete uči na temelju vlastitog iskustva putem osjetila te razvijanje pozitivnog odnosa prema biljnom i životinjskom svijetu. Upravo takvi vrtići dobar su temelj za razvijanje šumske pedagogije u Hrvatskoj.

6. ZAKONSKA REGULATIVA

Hrvatski sabor 16.svibnja 2008. godine donio je Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe.

Članak 44. (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, 2008) pod prostore dječjeg vrtića ubraja

1. Opći prostori koji obuhvaćaju:

- prilazne putove (pješačke i kolne),
- parkiralište, - gospodarsko dvorište.

2. Igrališta koja obuhvaćaju:

- igrališta za djecu jaslične dobi,
- igrališta za djecu vrtićke dobi,
- prostore za poligon – vožnju,
- slobodne površine,
- spremišta za vanjska igrališta,
- sanitarni čvor pristupačan s igrališta.

Članak 48. detaljnije opisuje kako bi trebao izgledati vanjski prostor svakog dječjeg vrtića

„ Vanjski prostori namijenjeni djeci moraju biti ograđeni i sigurni za djecu te sadržavati zelene površine, osunčane i hladovite prostore za igru. Igrališta moraju imati površinu najmanje 15 m² po djetetu i biti odgovarajuće opremljena spravama primjerenim dobi djece, pitkom vodom i vodom za igru." (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, 2008)

7. METODOLOGIJA ZNANSTVENOG ISTRAŽIVANJA

Ovim istraživanjem nastojala se osvijestiti važnost kineziološke aktivnosti na otvorenom prostoru. O odgajateljima koji organiziraju i izvode kineziološke aktivnosti te njihova mišljenja o mogućnosti poboljšanja provedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru.

7.1. Cilj

Cilj ovog istraživanja je saznati stavove i načine odgajatelja prilikom organiziranja kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru.

7.2. Hipoteze

Hipoteze istraživanja

1. Odgajatelji smatraju da roditelji nisu dovoljno informirani o važnosti boravka na otvorenom
2. Djeca su manje fizički sposobna nego što su to bila djeca prijašnjih godina
3. Odgajateljima smatraju da im je potrebna dodatna edukacija za provedbu aktivnosti na otvorenom prostoru

8.3. Ispitanici

Ispitanici u ovom istraživanju su odgajatelji. Istraživanje je provedeno u studenom 2022. godine u gradovima Republike Hrvatske. U istraživanju je sudjelovalo 115 ispitanika.

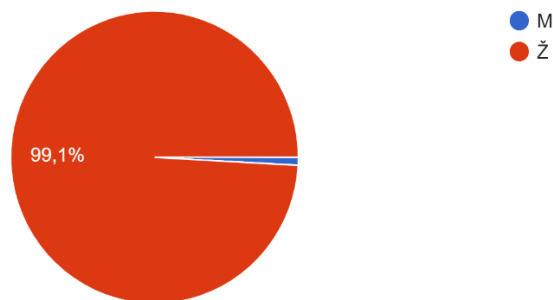
7.4. Instrument

Kako bi rezultati istraživanja bili kvalitetno prikazani, istraživanje je provedeno anketnim upitnikom koji je ispunjavao odgajatelj samostalno i anonimno. Anketiranje je trajalo šest dana. Ispitanike se u anketi ispitivalo njihovo mišljenje o načinima djelovanja ili slaganje s tvrdnjama. U anketi su imali mogućnosti odabira odgovora da ili ne, te u nekim pitanjima su morali obrazložiti svoj odgovor.

8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na temelju provedene ankete dobiveni su sljedeći rezultati

Označite spol
115 odgovora

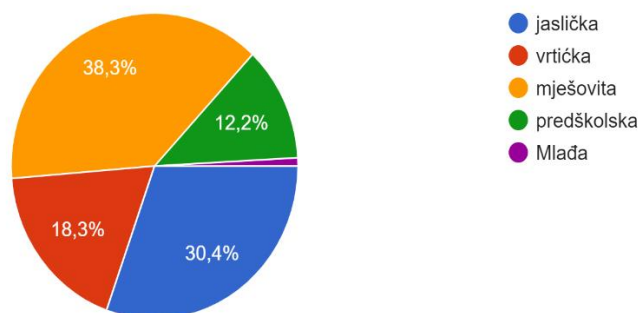


Graf 1. : „ Označite spol ”

Prvo pitanje odnosilo se na spol ispitanika, a ustanovljeno je da je anketu ispunilo 114 to jest 99,1% odgajateljica te 1 odgajatelj odnosno 0,09%.

Skupina u kojoj radite?

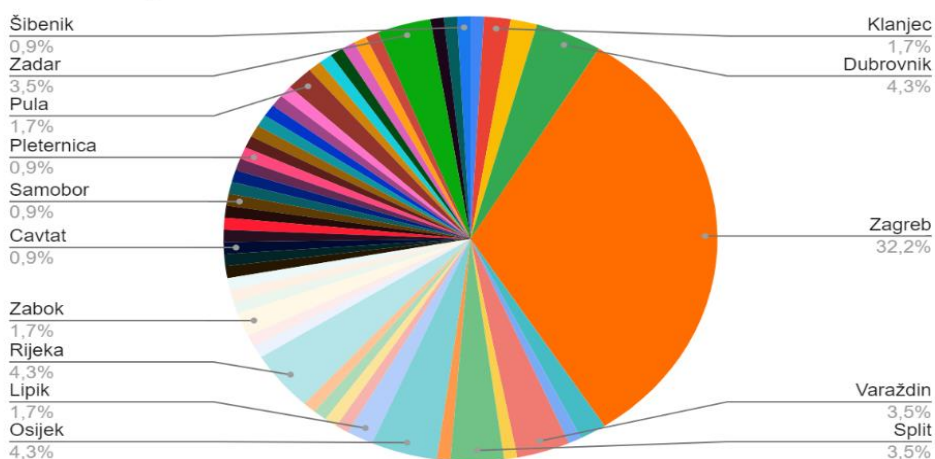
115 odgovora



Graf 2. : „ Skupina u kojoj radite? ”

U drugom pitanju saznajemo u kojim skupinama rade ispitanici odnosno odgajatelji. Od njih 115, 44 (38,3%) radi u mješovitoj skupini, u jasličkoj skupini radi 35 odgajatelja (30,4%), u vrtićkoj 21 odgajatelj (18,3%) te u predškolskoj skupini radi njih 14 (12,2%). U ovom pitanju ostavljena je mogućnost da odgajatelji nadodaju svoj odgovor ako nije obuhvaćena njihova skupina u nazivima, te je tako jedan od ispitanika odnosno 0,9% dodalo naziv mlađa.

Grad u kojem radite?

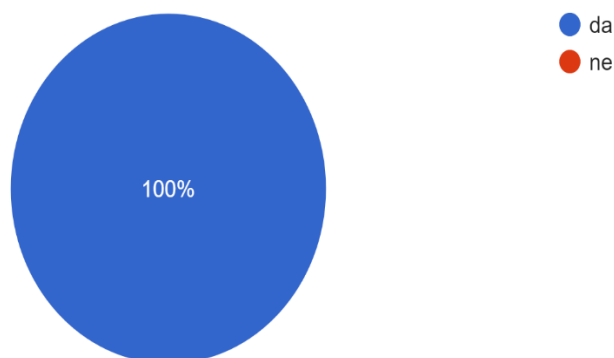


Graf 3. : „ Grad u kojem radite? ”

U trećem pitanju dobivamo odgovor iz kojih gradova dolaze ispitanici. Najviše odgajatelja je iz Zagreba njih 32,2%, Dubrovnik 4,3%, Rijeka 4,3%, Osijek 4,3%, Zadar 3,5%, Varaždin 3,5%, Split 3,5%, Pula 1,7%.

Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj?

115 odgovora

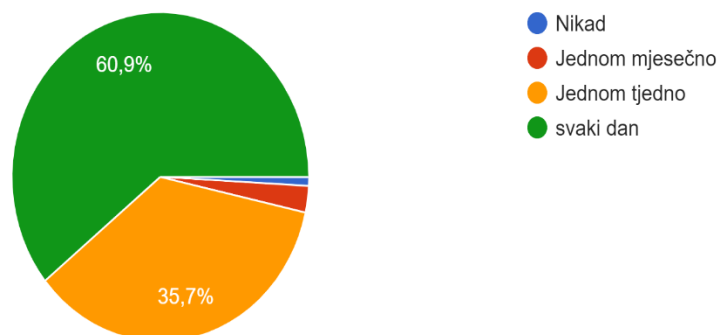


Graf 4. : „Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj?“

Svih 115 ispitanika se složilo da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj.

Koliko često provodite tjelesne aktivnosti prilagođene dobi djeteta?

115 odgovora

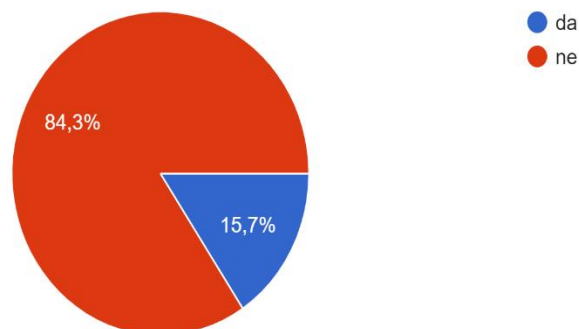


Graf 5. : „Koliko često provodite tjelesne aktivnosti prilagođene dobi djeteta?“

Na petom pitanju ustanovljeno je da 70 odgojitelja odnosno njih 60,9% provode tjelesne aktivnosti svaki dan, dok njih 35,7% provodi tjelesnu aktivnost jednom tjedno. Nadalje, 2,6% to čine jednom mjesečno, a 0,9% odnosno jedan ispitanik to ne čini nikada.

Practicirate li isti koncept rada u dvorani i na otvorenom prostoru?

115 odgovora

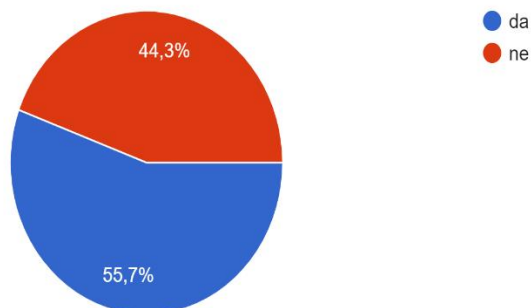


Graf 6. : „Practicirate li isti koncept rada u dvorani i na otvorenom prostoru?“

Odgajatelji ne praktikiraju isti koncept rada u dvorani i na otvorenom prostoru, njih čak 84,3% dok se kod 18 ispitanika ne razlikuje rad u dvorani ili na otvorenom.

Imate li odgovarajući prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?

115 odgovora

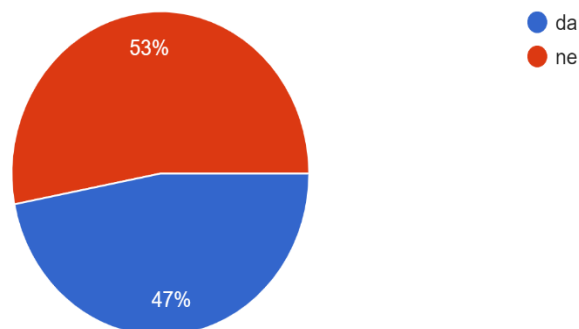


Graf 7. : „Imate li odgovarajući prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?“

Na sedmom pitanju pokazalo se da veći postotak odgajatelja ima odgovarajući prostor za provedbu aktivnosti na otvorenom prostoru. Od ukupnog uzorka ispitanika njih 51 nema odgovarajući prostor za provedbu aktivnosti na otvorenom.

Imate li odgovarajuća sredstva za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?

115 odgovora

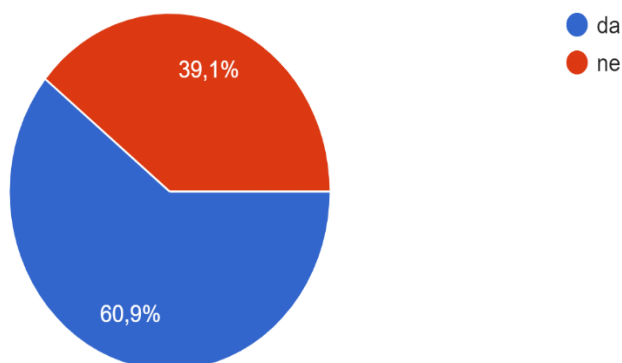


Graf 8. : „Imate li odgovarajuća sredstva za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?“

Rezultati ovog pitanja pokazuju kako više od polovice ispitanika odnosno njih 61 (53%) nemaju odgovarajuća sredstva za kvalitetnu provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru, te 54 (47%) ispitanika koji imaju.

Izvodite li djecu na otvoreni prostor iako je nepovoljno vrijeme ?

115 odgovora



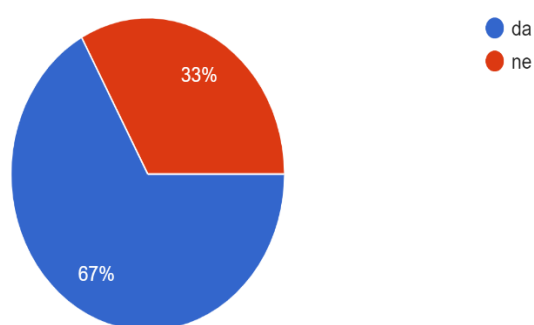
Graf 9. : „Izvodite li djecu na otvoreni prostor iako je nepovoljno vrijeme?“

U ovom pitanju željelo se otkriti izvide li odgajatelji djecu na otvoreno iako je nepovoljno vrijeme, 60,9% odgajatelja izvodi djecu vani iako je nepovoljno vrijeme njih 39,1% to ne čine.

Iduće anketno pitanje je glasilo : „ Ako je odgovor na prethodno pitanje ne, koji su razlozi za ne odlazak na otvoreno ? " Neki od odgovora koji su se ponavljali su bili da to ne rade zbog kiše i neprikladno obučene djece, također ispitanici su napisali da to ne rade jer su sprave mokre i jer ima puno blata. Ispitanici su u svojim odgovorima tvrde da je s djecom iz jasličke skupine nemoguće izaći vani jer su premali. Odgovor koji se također ponavljao je bio da roditelji negoduju ako odgajateljice izađu s djecom po nepovoljnom vremenu. „ Česte kritike roditelja i pitanja poput: "Zašto su tenisice u blatu?", "Vani je prehladno i dijete će se prehladit!".

Razlikuje li se interes djece za aktivnosti kada ih provodite vani ili u dvorani?

115 odgovora



Graf 10. : „ Razlikuje li se interes djece za aktivnosti kada ih provodite vani ili u dvorani?"

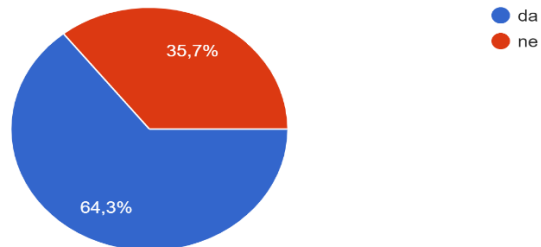
Na pitanje „ Razlikuje li se interes djece za aktivnosti kada ih provodite vani ili u dvorani?" 67% ispitanika smatra da se interes razlikuje dok njih 33% smatra da je interes isti.

Dvanaesto anketno pitanje je glasilo : „ Ako je odgovor na prethodno pitanje bio da, gdje je interes (pažnja) veća?" Ispitanici su bili jednako podijeljeni. Smatraju da je djeci interes veći na otvorenom jer su slobodniji i samim time više koriste prirodne oblike kretanja i djeca uživaju, također smatraju da je interes veći u dvorani jer im pažnju ne odvlače sprave i razni zvukovi koji su vani.

Iduće pitanje bilo je : „ Koje su najčešće kineziološke aktivnosti koje provodite na otvorenom prostoru?" Odgovori su bili; poligon, štafetne igre, timske igre, svi oblici prirodnog kretanja, šetnja i odlazak u šumu te natjecateljske igre

Smatrate li da je potrebna dodatna edukacija odgajatelja za provedbu aktivnosti na otvorenom?

115 odgovora

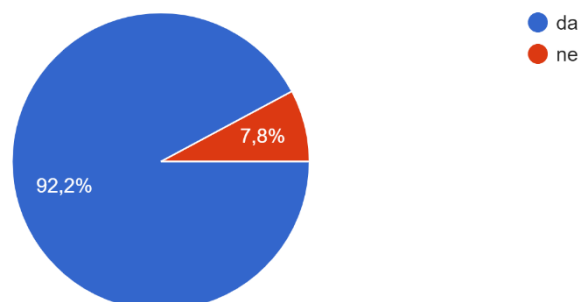


Graf 11: „ Smatrate li da je potrebna dodatna edukacija odgajatelja za provedbu aktivnosti na otvorenom?"

Iz rezultata ovog pitanja možemo vidjeti velik postotak odgajatelja (64,3%) smatra da je odgajateljima potrebna dodatna edukacija kako bi kvalitetnije mogli izvoditi aktivnosti na otvorenom prostoru.

Smatrate li da su današnja djeca manje tjelesno sposobna od prijašnjih generacija? (teže nauče trčati, skakati, preskakati uže i slično)

115 odgovora

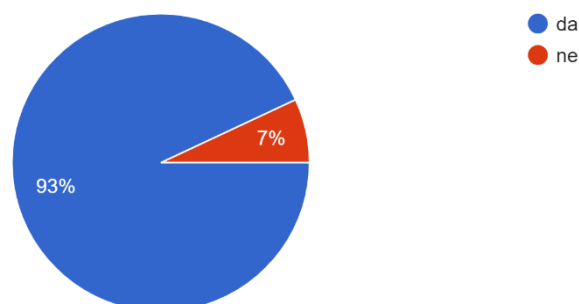


Graf 12: „ Smatrate li da su današnja djeca manje tjelesno sposobna od prijašnjih generacija?"

106 ispitanika od 115 smatra da su današnja djeca manje tjelesno sposobna od prijašnjih generacija, da teže nauče skakati, trčati, preskakati uže i slično.

Smatrate li da velika upotreba medija utječe na fizičku sposobnost djeteta?

115 odgovora



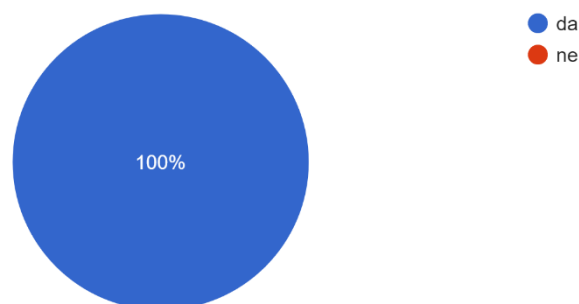
Graf 13: „ Smatrate li da velika upotreba medija utječe na fizičku sposobnost djeteta? ”

U ovom pitanju jasno je pokazano da odgajatelji smatraju da velika upotreba medija utječe na fizičku sposobnost djeteta, samo 7 ispitanika ne smatra da mediji utječu na fizičku sposobnost djeteta.

Sedamnaesto pitanje ankete glasilo je : „ Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje da, obrazložite? Većina ispitanika je dala sličan odgovor, a to je da djeca previše vremena provode pred ekranima te tako nemaju interesa za aktivnosti bilo kakve vrste. „ Manje su snažni, manje izdržljiviji, nekoordinirani, boje se penjanja, umaraju se brzo, brzo odustaju, motivacija im je slaba ako trebaju uložiti truda". Odgajatelji u ovom pitanju kao odgovore spominju i roditelje kojima fizička aktivnost više nije toliko važna, roditelji se opravdavaju da su to nove generacije. Ispitanici navode kako i djeca sama kažu da roditelji budu preumorni nakon posla da bi ih izveli u park.

Smatrate li da boravak na otvorenom povoljno utječe na djetetovu socijalizaciju?

115 odgovora

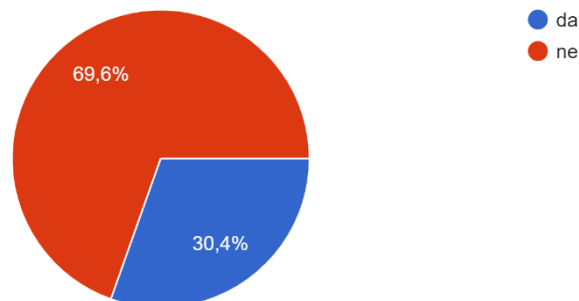


Graf 14. : „ Smatrate li da boravak na otvorenom povoljno utječe na djetetovu socijalizaciju ? ”

Svi ispitanici su se složili da boravak na otvorenom povoljno utječe na djetetovu socijalizaciju.

Smatrate li da su roditelji dovoljno informirani o važnosti boravka djece u prirodi?

115 odgovora

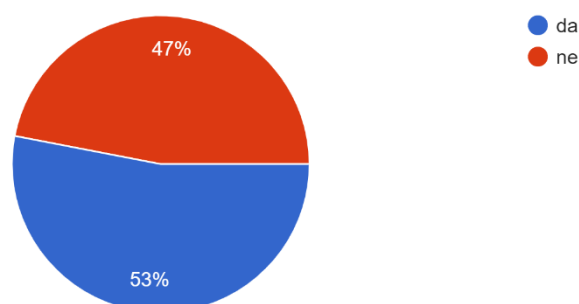


Graf 15. : „ Smatrate li da su roditelji dovoljno informirani o važnosti boravka djece u prirodi? ”

Više od pola ispitanika odnosno njih 80 smatra da roditelji nisu dovoljno informirani o važnosti boravka djece u prirodi, dok njih 35 smatra da su roditelji dovoljno informirani.

Prakticirate li odlazak na jednodnevne izlete s djecom u prirodu?

115 odgovora



Graf 16. : „ Prakticirate li odlazak na jednodnevne izlete s djecom u prirodu?"

Iz rezultata ovog pitanja možemo vidjeti da njih 61 (53%) prakticiraju odlazak na jednodnevne izlete dok 54 ispitanika to ne čine.

Iduće pitanje odnosilo se na 54 ispitanika koji su na prethodno pitanje odgovorili sa ne. Pitanje je glasilo „ Ako je vaš odgovor na prethodno pitanje ne, obrazložite?" Neki od odgovora su :

„ Nedostatak financija od strane vrtića ", „ Radim u jasličkoj grupi ", „ Zabrana od strane ravnatelja" , .. Ne, jer smo zatrpani sa desecima ostalih aktivnosti kao sto su posjete knjižnici, kinoteci i sl. I zato što nadređeni ne shvaćaju važnost slobodne igre koja se prakticira u jednodnevnim izletima, šetnjama i slično. Te također ne može ići kolegica koja je maticni odgojitelj jer npr radi popodne, pa bi zaradila koji sat viška a to se ne dopušta".

Posljednje pitanje ovog istraživanja bilo je „ Bi li se mogao poboljšati način provedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom u vašem vrtiću, ako da, na koji način? " Na ovo pitanje dobili smo razne odgovore od strane odgojitelja koji imaju ideje za poboljšanje i napredak izvedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru. Odgovori koji su se ponavljali odnosili su se na nabavu rekvizita, uređenju dvorišta, suradnju sa sportašima, primjerenom edukacijom za odgojitelje. Jedan od ispitanika je naglasio kako je važno raditi prvenstveno s roditeljima kako bi oni promijenili percepciju o aktivnostima na otvorenom. Odgojitelji smatraju da bi trebao u vrtiću postojati kineziolog koji bi na neki način olakšavao odgojiteljima. „ Ravnateljica bi trebala obnoviti igralište i pješčanik, dozvoliti vanjsku suradnju za uređenje,

poslušati naše sugestije i ideje, omogućiti nam sredstva i materijale za rad, angažirati domare da nešto i naprave.... tako da... mi imamo volju, ali sredstva nemamo."

9. RASPRAVA

Na početku ankete saznajemo da je anketu ispunilo 114 odgojiteljica te jedan odgojitelj. Ispitanici su dolazili iz svih krajeva Hrvatske, a njih najviše dolazilo je iz Zagreba, Dubrovnika, Zadra, Rijeke te Osijeka. Odgojitelji koji su ispunili anketu većinom rade u mješovitoj skupini, njih 35 u jasličkoj, 21 u vrtićkoj te 14 u predškolskoj skupini. Na trećem pitanju svi ispitanici su se složili da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj. U anketi se također ispitivalo koliko odgojitelji često provode tjelesne aktivnosti prilagođene djeci. Redovitim vježbanjem razvija se veća struktura mozga, stvaraju se novi nervni putovi, razvijaju se biološke funkcije i priprema se za život (Baureis, Wagenmann, 2015). 70 odgojitelja provodi tjelesne aktivnosti svaki dan, dok njih 41 provodi jednom tjedno, njih 3 provode tjelesne aktivnosti jednom mjesečno dok se jedan od ispitanika izjasnio da nikada ne provode neke specifične tjelesne aktivnosti s djecom. Odgojitelji većinom ne prakticiraju isti način rada u dvorani i na otvorenom prostoru, što znači da su i aktivnosti koje provode u dvorani i na otvorenom različite. Velik postotak odgojitelja u Hrvatskoj ima odgovarajući prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom kao što je to propisano i Državnim pedagoškim standardom iz 2008, no velik broj odnosno njih 51 nema odgovarajući prostor za igru na otvorenom. Ono što je potrebno kako bi se izvele kineziološke aktivnosti su i sredstva, 53% ispitanika nemaju ta sredstva. Mnogi danski vrtići imaju praksu da djecu izvođe vani iako je nepovoljno vrijeme, odgojiteljice tvrde da ako su djeca adekvatno obučena izlazak vani po nepovoljnom vremenu im može donijet samo nova iskustva, ponajviše taktilna u kojem će na svojem licu i rukama osjetiti kapljice kiše ili teksturu pahuljice snijega. Rezultati ankete pokazuju kako hrvatski odgojitelji odnosno njih 60,9% također izvođe djecu za istraživanje novih iskustava dok njih 39,1% to ne čine. Kako bi upotpunili prethodno pitanje tražio se odgovor od ovih 39,1% zašto to ne čine? Odgovori koji su se najčešće ponavljali su bili da djeca nemaju adekvatnu odjeću i obuću, roditelji koji ne žele da im se djeca zamažu i roditelji koji imaju negativan stav i strah ih je da će se djeca tako prehladiti.

Djeca nemaju isti interes za aktivnosti u zatvorenom prostoru i na otvorenom prostoru, 67% ispitanika se slaže s tom tvrdnjom dok se njih 33% ne slažu, ispitanici su bili jednako podijeljeni

kada su odgovarali na pitanje gdje je pažnja odnosno interes veći, 50% ih je odgovorilo da je to u zatvorenom prostoru, dok drugih 50% je odgovorilo da je interes veći na otvorenom prostoru. „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) Najčešće igre koje odgojitelji provode s djecom su pokretne igre, trčanje sa zadacima, štafetne igre, timske igre, svi oblici prirodnog kretanja, šetnja i odlazak u šumu te natjecateljske igre. Da bi se takve aktivnosti mogle realizirati, odgojitelj treba poznavati sposobnosti djece te paziti na težinu određenih kinezioloških aktivnosti i prilagoditi je dobi djece s kojima se radi. Odgojitelji smatraju da im je potrebna dodatna edukacija za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru njih 64,3%, čime je potvrđena treća hipoteza ovoga istraživanja. Druga hipoteza je potvrđena kada se 106 ispitanika odnosno 92,2% odgojitelja izjasnilo da smatraju da današnja djeca teže nauče trčati, skakati, preskakati užu i slično. Ono što obilježava 21. stoljeće je tehnologija i upravo zbog toga se ispitalo vide li odgojitelji da upravo ta tehnologija utječe na sposobnost djece, rezultati pokazuju da odgojitelji u velikom postotku od 93% smatraju da prevelika upotreba tehnologije utječe na fizičku sposobnost djeteta. Odgojitelji navode kako djeca sve manje vremena provode vani, imaju strahove od penjalica i visina da su vrlo oprezni niz silaženju niz stepenice. Odgojitelji smatraju da djeca previše vremena provode u zatvorenom prostoru, a da su tome dosta krivi roditelji koji nakon posla budu umorni za animiranje djece. Djeci je ugrožena fina motorika zbog korištenja mobitela, odgojitelji tvrde da to najčešće vide prilikom okretanja stranica slikovnice, rezanju škare i modeliranju plastelinom. Jedan od odgovora je bio : „ Dijete više vremena provodi s medijima nego s vršnjacima, nije mu zanimljivo izaći van igrati nogomet." Upravo ovim odgovorom potvrđena je teza koju su iznijeli Foretić, Rodek i Mihaljević (2009) kako djeca radije biraju medijsku zabavu nego onu fizičku, djeca tako razvijaju navike sjedećeg načina života, bez dovoljno kretanja i tjelesne aktivnosti. Suprotno tehnologiji i zatvorenom prostoru, boravak na otvorenom potiče djecu na komunikaciju, odnosno socijalizaciju i u toj tvrdnji se složilo svih 115 ispitanika. Odgojitelji osim što rade s djecom moraju raditi i s roditeljima, organizirati razne radionice, informirati ih i poticati na rad s djecom. Odgojitelji smatraju da roditelji nisu dovoljno informirani o privilegijama koje donosi boravak na otvorenom za djetetovo psihičko i fizičko zdravlje. Ovim rezultatom je potvrđena prva hipoteza koja je glasila : „ Odgajatelji smatraju da roditelji nisu dovoljno informirani o važnostima boravka djece na otvorenom prostoru."

Ono što nudi posebne čari boravka na otvorenom prostoru su jednodnevni izleti s djecom poput odlaska u prirodu ili šumu. Odgojitelji koji su ispunili anketu u većem postotku prakticiraju odlazak na jednodnevne izlete njih 53%, dok njih 47% odnosno 54 to ne prakticira. Razlozi zbog kojih ne prakticiraju jednodnevne izlete su to što su djeca premala, što imaju previše djece u skupini, a samo dvije odgojiteljice, zbog financija, zbog nemogućnosti organiziranje prijevoza za djecu, zabrana ravnatelja za jednodnevne izlete, te organizacija rada ustanove koja ne prakticira nikako jednodnevne izlete jer je to opterećenje za roditelje. Odgojitelji su dali svoje prijedloge za poboljšanje načina provedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom, neki od odgovora su : „ *Prvenstveno povećanjem igrališta u dvorištu jer često koristimo igralište u blizini vrtića koje posjećuju sumještani, boljom pripremom odgajatelja ili zapošljavanjem suradnika kineziologa, opremanjem dodatnim sadržajima* ”

„ *Smatram da bi trebao biti veći kapacitet travnatog područja, drveća, grmlja, cvijeća, kutić za istraživanje, kišnica, ubiti više poticaja koje bi osigurao vrtić te koji su prilagođeni djeci jasličke dobi za upoznavanje s okolinom i mogućnost istraživanja na otvorenome*”

„ *Dati više i adekvatnije sprave, osigurati terene, rad s roditeljima na osvještavanju važnosti tjelesnih aktivnosti od najranije dobi* ”

„ *Mogao bi se poboljšati jedino kada bi općina uložila sredstava pa izgradila kvalitetno dječje igralište, ovako nemamo niti neku travnatu površinu na kojoj bi se mogli igrati, osim obližnjeg parka koji ima nekoliko dječjih sprava za igru i blizu je prometne ceste, a nije ograđen.* ”

„ *U vrtiću imamo jedan sat tjedno sat tj. aktivnosti s kineziologom i to samo sa djecom od 4 god. Jaslička djeca nisu uključena. Bilo bi dobro kad bi i njih uključili. A što se tiče svakodnevne aktivnosti s djecom, bilo bi dobro kad bi imali više pomagala te bi se tako više zainteresirala djeca. Dvorana bi bila savršena ali nažalost, nijedan ju vrtić nema.*”

„ *Vanjski suradnik- kineziolog bi uvelike pomogao pri izvođenju kinezioloških aktivnosti*”

„ *Nabavom novih rekvizita kojima bi djeci pobudili interese za kineziološke aktivnosti* ”

„ *Edukacija odgojitelja i roditelja*”

ZAKLJUČAK

Današnje vrijeme i novi način života sve više nas otuđuju od prirode i njenih blagodati. Okruženje djece je postala tehnologija, sve manje imaju vremena za kretanje, igru, slobodu i kreativnost. Priroda sama po sebi daje djeci da iskoriste sve svoje potencijale, da trče, skaču, mirišu, vide, čuju i okuse. Brojna literatura tvrdi da djeca koja svoje slobodno vrijeme provodi na otvorenom su samostalnija kasnije u životu i postižu bolji školski uspjeh. Igra na otvorenom potiče socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj kod djece. Djeca boraveći na zraku lakše stupaju u komunikaciju sa svojim vršnjacima te se lakše upuštaju u igru. Dobrobiti prirode najviše iskorištavaju šumski vrtići koji istražuju svaki dio naše okoline, te to koriste kao najbolje poticaje za aktivnosti. Odgojitelj je uz roditelje onaj koji najviše osjeti i prati djetetove interese i potrebe. Odgojitelji, u suradnji s roditeljima su ti koji moraju približiti prirodu i kineziološke aktivnosti djece već od najranije dobi. Istraživanje je dokazalo kako su odgojitelji svjesni koliko su kineziološke aktivnosti važne za djetetov cjelokupni rast i razvoj, te da provode takve aktivnosti što je više moguće. Nije uvijek sve u rukama odgojitelja tako i načini provedbe kinezioloških aktivnosti, neki od odgojitelja nemaju odgovarajuća sredstva i prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom, također mišljenja roditelja i odgojitelja se često ne podudaraju, tako i u stavu da djecu treba izvoditi vani iako je nepovoljno vrijeme, odgojitelj u tome vidi priliku da dijete dobije novo iskustvo dok se roditelj boji da će se dijete prehladiti. Upravo iz tog razloga odgojitelji smatraju da roditelje treba informirati o dobrobitima koje nam nude kineziološke aktivnosti na otvorenom prostoru. Odgojitelji primjećuju kako današnja su današnja djeca manje fizički sposobna od djece prijašnjih generacija uzrok tome vide jer djeca previše vremena provode na mobitelu. Odgojitelji su u odgovorima naveli kako im je potreban kineziolog, što znači da je odgojiteljima potrebna dodatna edukacija o provođenju kinezioloških aktivnosti kako bi to mogli sami organizirati i provesti. Odgojitelji imaju razne ideje kako bi se poboljšao način provedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru, samo ih treba čuti i usvojiti. Trebamo shvatiti da nam priroda nije nikakva prepreka nego svima dostupno mjesto za cjelokupan rast i razvoj.

LITERATURA

1. Baureis, H. & Wagenmann, C. (2015). Djeca bolje uče uz kineziologiju. Split: Harfa d.o.o
2. Blažević, N. (2012). Djeca i mediji – odgoj na »televizijski« način. Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, 10(3), 479-493.
3. Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D. (2011). Djeca medija – Od marginalizacije do senzacije. Zagreb: Matica hrvatska
4. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
6. Foretić, N., Rodek, S. i Mihaljević, D. (2009). Utjecaj medija na fizičku inaktivnost djece. *Školski vjesnik*, 58 (4.), 381-397. (Preuzeto 20.12.2022) URL : <https://hrcak.srce.hr/82606>
7. Grahn, P., Martensson, F., Lindbald, B., Nilsson, P. i Ekman, A. (1997). Out doors in preschool. *Stat and Land*, 145.
8. Hanscom, A. (2018). The decline of play outdoors in children - and the rise in sensory issues. *continued.com - Early Childhood Education*, Article 23129. (preuzeto 9.11.2022.) URL: <https://www.continued.com/early-childhood-education/>
9. Jukić, I., (2003) : Osnove kondicijskog treninga, *Kondicijski trening : stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme*
10. Košir, M., Zgrabljic Rotar, N., Ranfl, R. (1999). Život s medijima – Priručnik o odgoju za medije, Zagreb: Doron
11. Kosinac, Z. (2011): Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Savez školskih športskih društava grada Splita, Split
12. Lorgier, M., i Prskalo, I. (2010). Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. 8. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša. Zagreb, Zbornik radova. Zagreb, 2010, 473- 476.
13. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
14. Piháč, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj*, 64, 34 – 35.

15. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Rašidagić, F., Kajmović, H., Mirvić, E. (2014.) Primjena prirodnih oblika kretanja u nastavi sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu
17. Sekulić, D., Metikoša, D. (2007.) Uvod u osnovne kineziološke transformacije - Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti i kineziologije
18. Santer, J., Griffiths, C., i Goodall, D., (2007.) Free play in early childhood: a literature review. (preuzeto 10.11.2022) URL: <https://www.bl.uk/collection-items/free-play-in-early-childhood-a-literature-review>
19. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Zagreb: Ostvarenje d.o.o
20. Vučetić, V., Sukreški, M. & Sporiš, G. (2016) Dijagnostika treniranosti. Sportsko dijagnostički centar, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 1-14.
21. Valjan Vukić, V. (2012). Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi. Magistra Iadertina, 7 (1), 123-132. (preuzeto 2.1.2023) URL : <https://hrcak.srce.hr/99897>
22. Zatsiorsky, V. (1972). Fizičeskiekačestvasportsmena. Moskva: Fizkultura i sport
23. WHO - World Health Organization. (2018).Physical activity. (preuzeto 16.11.2022) URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

IZJAVA O AUTORSTVU RADA

Izjavljujem da sam ja Ana Raguž samostalno izradila diplomski rad pod naslovom „Kineziološke aktivnosti na otvorenom prostoru.“ Rad nastao uz potrebne konzultacije i savjete mentora i da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

Potpis studenta

PRILOG

1. Spol?

-muško

-žensko

2. Skupina u kojoj radite?

-jaslička

-vrtićka

-mješovita

-predškolska

3. Grad u kojem radite?

-

4. Smatrate li da je tjelesna aktivnost važna za djetetov rast i razvoj?

-da

-ne

5. Koliko često provodite tjelesne aktivnosti prilagođene dobi djeteta?

- Nikad

- Jednom mjesečno

- Jednom tjedno

- Svaki dan

6. Prakticirate li isti koncept rada u dvorani i na otvorenom?

-da

-ne

7. Imate li odgovarajući prostor za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?

-da

-ne

8. Imate li odgovarajuća sredstva za provedbu kinezioloških aktivnosti na otvorenom prostoru?

-da

-ne

9. Izvodite li djecu na otvoreni prostor iako je nepovoljno vrijeme?

-da

-ne

10. Ako je odgovor na prethodno pitanje ne, koji su razlozi za ne odlazak na otvoreno?

-

11. Razlikuje li se interes djece za aktivnosti kada ih provodite vani ili u dvorani?

-da

-ne

12. Ako je odgovor na prethodno pitanje da, gdje je interes (pažnja) veća?

-

13. Koje su najčešće kineziološke aktivnosti na otvorenom prostoru koje provodite?

-

14. Smatrate li da je potrebna dodatna edukacija odgajatelja na otvorenom? Ako je vaš odgovor da, obrazložite?

-

15. Smatrate li da su današnja djeca manje fizički sposobna od prijašnjih generacija? (teže nauče trčati, skakati, preskakati uži i slično)

- da

-ne

16. Smatrate li da velika upotreba medija utječe na fizičku sposobnost djeteta? Ako je odgovor da, obrazložite.

- da

-ne

17. Smatrate li da su roditelji dovoljno informirani o važnosti boravka djece u prirodi ?

- da

-ne

18. Prakticirate li odlazak na jednodnevne izlete s djecom u prirodu?

-da

-ne

19. Bi li se mogao poboljšati način provedbe kinezioloških aktivnosti na otvorenom u vašem vrtiću, ako da, na koji način?

-