

# Dobrobiti tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi

---

**Fruk, Patricia**

**Undergraduate thesis / Završni 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:147:636350>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**PATRICIA FRUK**  
**ZAVRŠNI RAD**

**DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA KOD**  
**DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, srpanj 2023.**

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

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Patricia Fruk**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Dobrobiti tjelesnog vježbanja  
kod djece predškolske dobi**

**MENTOR: izv. prof. dr. sc. Marija Loriger**

**Petrinja, srpanj 2023.**

# Sadržaj

Sažetak.....	4
Summary.....	5
1. UVOD .....	1
2. DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	2
3. SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA .....	4
3.1. Igra-temeljni oblik tjelesnog vježbanja kod djece .....	6
4. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI..	14
4.1. Igre za poticanje brzine djece predškolske dobi .....	15
4.2. Igre za razvoj jakost i snage .....	17
4.3. Igre za razvoj izdržljivosti .....	18
4.4. Igre za razvoj fleksibilnosti ili gibljivosti .....	19
4.5. Igre za razvoj koordinacije.....	20
4.6. Igre za razvoj preciznosti .....	21
5. ZAKLJUČAK .....	23
LITERATURA .....	24
PRILOG 1.....	25

## **DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

### **Sažetak**

Tjelesno vježbanje ima važnu ulogu u djetetovu životu. Potrebna je za pravilan rast i razvoj djeteta. Brojna istraživanja pokazala su kako djeca sve više vremena provode sjedeći pred televizorom ili igranjem igrice na kompjuteru. Aktivnosti koje provodimo s djecom moraju biti prilagođene njihovim sposobnostima i dobi. Važno ih je programirati i planirati kako bismo ostvarili zadane ciljeve. Veliku ulogu imaju i roditelji. Oni mogu zajedno sa djecom sudjelovati u tjelesnim aktivnostima, ali ih mogu upisati i na razne sportove poput košarke, odbojke, nogometa ili plivanja. Tjelesno vježbanje je uvelike povezana sa zdravljem. Ona pomaže u prevenciji bolesti sustava za kretanje i kroničnih oboljenja. Kretanje je jedna od osnovnih čovjekovih potreba, koja se razvija od najranijeg doba pa je stoga potrebno djecu aktivirati i poticati ih na bavljenje tjelesnim aktivnostima, a smanjivati sjedilački način života. Izostanak tjelesnog vježbanja može dovesti do određenih problema kao što su nepravilno držanje, ravno stopala, prekomjerna tjelesna težina, smanjena funkcija sustava za kretanje i slabije funkcioniranje krvožilnog sustava. Uloga odgajatelja u provođenju tjelesnog vježbanja vrlo je važna jer trebaju biti vedri, jasni i glasni kako bi djeca shvatila što rade i kako bi im bilo zanimljivije. Djeca koja se bave nekom vrstom tjelesnog vježbanja ili koja treniraju jedan od sportova, najčešće su vedrija, puna energije, druželjubiva i sretnija u odnosu na djecu koja se ne bave tjelesnim vježbanjem.

Ključne riječi: djeca, igra, rast i razvoj

## **THE BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN PRESCHOOL CHILDREN**

### **Summary**

Physical exercise plays an important role in a child's life. It is necessary for proper growth and development of the child. Numerous studies have shown that children spend more and more time sitting in front of the television or playing computer games. The activities we carry out with children must be adapted to their abilities and their age. It is important to program and plan them in order to achieve the set goals. Parents also play a big role. They can participate in physical activities together with the children, but they can also enroll them in various sports such as basketball, volleyball, football or swimming. Physical exercise is closely related to health. It helps in the prevention of diseases of the movement system and chronic diseases. Movement is one of the basic human needs, which develops from an early age, so it is necessary to activate children and encourage them to engage in physical activities, while reducing a sedentary lifestyle. Lack of physical exercise can lead to certain absences such as incorrect posture, flat feet, excess body weight, reduced function of the movement system and weaker functioning of the circulatory system. The role of educators in conducting physical exercise is very important because they need to be loud and cheerful, clear and loud so that the children understand what they are doing and to make it more interesting for them. Children who engage in some type of physical exercise or who practice one of the sports are usually more cheerful, full of energy, sociable and happier compared to children who do not engage in physical exercise.

**Key words:** children, play, growth and development

# 1. UVOD

Tjelesno vježbanje vrlo je važno za djecu rane i predškolske dobi. Utječe na pravilan rast i razvoj djeteta te ima veliku zdravstvenu dobrobit. Utječe na zdravstvenu dobrobit koštanog, krvožilnog i mišićnog sustava. WHO zdravlje definira kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili iznemoglosti. Tjelovježba uvelike utječe i na psihičko zdravlje. Pomaže da se osjećaju bolje, sretnije i da održe svoju odgovarajuću tjelesnu težinu. U današnje vrijeme, djeca se sve manje kreću i bave kineziološkim aktivnostima, a sve više vremena provode u ležećem ili u sjedećem položaju. Jedan od najboljih načina provođenja tjelesnog vježbanja je dječja igra. Važno ju je provoditi od najranijih dana djetetova života. U igri se dijete slobodno kreće, trči, puže i skače. Tjelesnu aktivnost s djecom možemo provoditi na razne zanimljive načine i kroz razne aktivnosti. Možemo ju provoditi u otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Za vrijeme vježbanja dijete razvija samopouzdanje, empatiju prema drugima, upoznaje okolinu, razvija maštu te upoznaje i samoga sebe. Može spriječiti nastanak ranih oblika bolesti kao što su pretilost i kronične bolesti. Uloga odgajatelja je vrlo važna i on treba biti vedar, glasan, jasan, pažljiv, susretljiv, mora biti pun razumijevanja. Prilikom provođenja svih aktivnosti potrebno je da odgojitelj poznaje djecu s kojom planira provesti aktivnost. Sadržaj vježbanja potrebno je prilagoditi dobnoj skupini djece, ali i mogućnosti te iste skupine. Findak (1995) prema Ramić (2018) navodi kako je važno da se odgojitelj za tjelesnu aktivnost pripremi teorijski, metodički i organizacijski. Teorijska priprema odgojitelja podrazumijeva čitanje i istraživanje literature i novih informacija jer neka znanja zastarijevaju i s vremenom se gube, a umjesto njih dolaze nova. Metodičko pripremanje ima veliku ulogu u kvalitetnom provođenju sata tjelesne aktivnosti. Odgojitelj mora analizirati prethodni sat tjelesne i zdravstvene kulture kako bi uvidio jesu li djeca uspješno svladala provedene motoričke sadržaje. Organizacijska priprema obuhvaća pripremu odgojitelja na način da prije provođenja aktivnosti isplanira koje će sredstva pomagala i poticaje koristiti te da provjeri njihovu ispravnost (Ramić, 2018). Odgojitelj mora biti dobar uzor djetetu. Treba komunicirati na jasan i djeci razumljiv način. Sadržaj vježbanja treba biti što jednostavniji bez puno kompliciranja. Odlike odgojitelja trebale bi biti strpljivost, razumijevanje, pažljivost, vedrina. Oni trebaju motivirati djecu i pružati im podršku (Findak 1995; prema

Ramić, 2018). Aktivnost koju smo proveli, a koju djeca nisu usvojila potrebno je ponavljati sve dok ju djeca ne usvoje. Dužnost odgojitelja je da aktivnost prilagodi i djeci koja imaju posebne potrebe te sastavi vježbe koje će to dijete moći izvesti. Djetetova obitelj i okolina imaju veliku ulogu u njegovu rastu i razvoju, a posebnu ulogu imaju roditelji(skrbnici) djeteta. Dijete poprima navike svojih roditelja pa je stoga potrebno biti kvalitetan uzor djetetu. S djecom se treba igrati i boraviti na svježem zraku. U slobodno vrijeme roditelji mogu poticati djecu na tjelesnu aktivnost i igru. Najbolji način provođenja tjelesne aktivnosti je kroz igru, ali pozitivne efekte također imaju uključenost djeteta u različite sportske aktivnosti, najčešće izvanvrtičke.

## **2. DOBROBITI TJELESNOG VJEŽBANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

U svrhu jačanja i zadovoljavanja primarnih potreba i interesa, kod djece rane i predškolske dobi, važno je provoditi tjelesno vježbanje. Veliku ulogu u tom procesu imaju kvalitetna prehrana, dnevni raspored te primjena higijenskih navika (Ivanković, 1978). „Pojam tjelesnog vježbanja nalazi se unutar jednog šireg konteksta, kojem pripada i pojam sporta, a to je pojam tjelesna aktivnost. Tjelesno vježbanje vrlo je bitno zbog djetetova unapređenja zdravlja te njegovog pravilnog rasta i razvoja. Tjelesna vježba je motoričko gibanje koje čovjek izvodi i primjenjuje radi razvoja i usavršavanja svojih osobina i sposobnosti (Findak i Prskalo, 2004). Trajkovski, 2022. navodi kako današnja djeca sve manje zadovoljavaju prirodnu potrebu za kretanjem jer im se ta potreba zamjenjuje aktivnostima sjedećeg tipa(TV, video, Playstation...). Istraživanja pokazuju da velik broj djece provodi previše sati ispred televizora te da je nužno te sate zamijeniti kretanjem (Dietz i Gormaker, 1985; prema Trajkovski, 2022). Sjedeći način života već od najranije dobi znači veliku opasnost za razvoj debljine, a gojazna djeca imaju veće šanse za metaboličke poremećaje i oboljenja srčanožilnog sustava tijekom života ( Trajkovski, 2022; prema Campbell i sur., 2001). Kretanje će uvelike utjecati na smanjenje rizika od razvoja pretilosti, a djeca boljih funkcionalnih sposobnosti već u dobi od pet godina imat će niže vrijednosti krvnog tlaka



(Hofman i sur., 1987; prema Trajkovski, 2022). Nedovoljna motorička aktivnost u predškolskoj dobi uvelike će utjecati i na zdravstveno stanje djeteta. Uključivanje djece u sportske programe i razina njihove aktivnosti ovise o nizu čimbenika kao što su aktualni uvjeti i opremljenost dječjih vrtića u sklopu kojih se provode sportski programi (Trajkovski, 2022). Cilj tjelesnog vježbanja može biti:

-unaprjeđenje zdravlja (formiranje higijenskih navika, smanjenje rizika od povređivanja i deformiteta te smanjenje rizika od bolesti),

-stjecanje motoričkih znanja (znanja za savladavanje prostora, znanja za savladavanje otpora i znanja za savladavanje prepreka)

-odgojni učinci (formiranje crta osobnosti i formiranje pozitivnih stavova i vrijednosti orijentacije),

-razvoj antropoloških obilježja (razvoj morfoloških obilježja, razvoj motoričkih sposobnosti i razvoj funkcionalnih sposobnosti),

-usvajanje teorijskih znanja (znanja o zdravom načinu života, znanja o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam, znanja o programiranju i kontroli samovježbanja) (Prskalo i Sporiš, 2016:110).

### 3. SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA

Sadržaje tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi čine biotička motorička znanja. Metikoš, Sekulić (2007) navodi da su to prirodni oblici kretanja koji obuhvaćaju sve one motoričke programe (motorička znanja) pomoću kojih je moguće:

1. svladavati prostor
2. svladavati prepreke
3. svladavati otpore različitih vanjskih objekata
4. manipulirati objektima

U svladavanju prostora koriste se sljedeća biotička motorička znanja – prirodni oblici kretanja:

1. valjanja
2. puzanja
3. hodanja i trčanja

Dijete se može valjati s rukama uz tijelo, s rukama opruženim niz tijelo, s rukama pruženim ispred tijela, valjati se može bočno na jednu i na drugu stranu, preko desnog i lijevog ramena (Metikoš, Sekulić, 2007). Oblik kretanja koji dolazi nakon valjanja je puzanje. Dolazi do toga da dijete želi ići prema naprijed ili prema natrag do nečega što ga zanima. Metikoš, Sekulić (2007) navode da bi dijete propuzalo, mora se najprije naučiti upirati rukama ili barem laktovima o tlo, a za to treba solidno angažirati mišiće kralježnice i naravno mišiće ruku, svladavajući otpor koji, vjerojatno do toga trenutka, nije imalo priliku svladavati. Hodanja su biotička motorička znanja koja se uče i razvijaju nakon puzanja (koje je do trenutka kada dijete prohoda, naučeno na većoj ili manjoj razini). Hodanje je logičan nastavak puzanja, a osnovni preduvjet za ovu radnju je solidan stupanj razvoja ravnoteže, snage i koordinacije (Metikoš, Sekulić, 2007). Metikoš, Sekulić (2007) navodi skupinu biotičkih motoričkih znanja koja služi za učinkovito svladavanje prepreka. U ta znanja ubrajaju znanja o svladavanju prepreka:

1. preskoci (skupina motoričkih znanja koja u svakodnevnom životu služe za svladavanje prepreka)
2. naskoci (biotički motorički programa za svladavanje prepreka)
3. saskoci (s naskočene prepreke treba saskočiti, tome služe saskoci)
4. penjanja (penjanje se koristi kako bi se mogli popeti na prepreku)
5. provlačenje (kako bi se mogli provući treba se kombinirati velik broj kretnih struktura)

Otpori se mogu svladavati primjenom:

1. dizanja (kretne strukture u kojima se svladava otpor tako da se u prvom redu suprotstavljamo sili teži)
2. nošenja (kretne strukture koje se u svakodnevnom životu prirodno nastavljaju na dizanja jer najčešće objekt treba podignuti da bi ga se – nosilo)
3. guranja (pojedine objekte nije moguće dizati i nositi, ali se njihova masa može svladati guranjima)
4. vučenja (guranja u suprotnom smjeru)
5. upiranja (svladavanje vlastitog tereta, tj. vlastite mase)
6. višenja (svladavanje vlastitog tereta, tj. vlastite mase)

U manipuliranju predmetima koriste se motorički programi:

1. hvatanja (ponekad se nastavljaju, a ponekad prethode dodavanjima i bacanjima)
2. dodavanja i bacanja (osnovna razlika između dodavanja i bacanja jest u tome što se dodavanja manifestiraju s osnovnim uvjetom da se predmet koji dodajemo – uhvati)
3. vođenja (potrebna je iznimna preciznost, ali i osjećaj za prostor i vrijeme)
4. žongliranja (vrhunac motoričkog znanja o manipuliranju predmetima)

### *3.1. Igra-temeljni oblik tjelesnog vježbanja kod djece*

Igra je osnovni oblik aktivnosti djeteta. Potiče dijete da traži i otkriva, provjerava i vježba. Igrom se povećavaju mogućnosti u dobivanju olakšice da dijete prelazi iz jednog razvojnog razdoblja u drugo (Trajkovski, 2022). Doprinosi razvoju djeteta u svim područjima. Kroz igru dijete razvija kreativnost, preciznost, spretnost, postaje svjesno sebe i svoje okoline. Igra je spontana dječja aktivnost koja izražava misli, maštu i kreativnost djeteta. Cilj igre je sjedinjenje motoričkog, jezično-govornog i socio-emocionalnog razvoja. Djeca kroz igru izražavaju svoje osjećaje pa ih je stoga važno pratiti tijekom igre. Potrebno je djeci pružiti dovoljno vremena za igru. Te se igre u predškolskoj dobi su natjecateljske i društvene igre, igra pretvaranja i igra građenja. Igre koje su javljaju u petoj godini djetetova života. Uče ih da prate određena pravila kojih se moraju pridržavati kako bi igrala određenu igru. Dolazi do razvitka natjecateljskoga duha i zainteresiranosti za određene sportove i aktivnosti. Važno je naučiti djecu da se prilikom gubitka ne ljute te da prihvate poraz i na lijep način im sve to objasniti. Dijete u igri zadovoljava svoju potrebu za druženjem s vršnjacima, zadovoljava svoju radoznalost i pomaže u socijalizaciji jer u igri dijete usavršava svoje sposobnosti koje mu pomažu u socijalnim interakcijama (Malešević i Milijević, 1983; prema Trajkovski 2022). Ono u igri razvija maštu, način razmišljanja, kreativnost, interakciju, komunikaciju, spoznajni razvoj, tjelesni i psihomotorni razvoj. Igru s djetetom možemo provesti na vanjskom i u unutarnjem prostoru. U igri s djetetom mogu sudjelovati i roditelji i odgojitelji, ali je važno da ostave prostora djeci da se sama igraju. U kineziološkoj igri dijete raste i razvija te ona utječe na rad svih organa i njihovih funkcija. Razvijaju se motoričke sposobnosti kao što su jakost i snaga, fleksibilnost, preciznost, brzina, izdržljivost i koordinacija te se razvija fin i gruba motorika. Neljak (2009) vrste kinezioloških igara podijelio je na igre pretvaranja, biotičke igre, igre stvaranja i igre sa složenim pravilima i igre s jednostavnijim pravilima. . Djetetova aktivnost u igri istodobno predstavlja i učenje pa je to i najefikasniji put za stjecanje novih znanja, primanja složenijih informacija, rješavanja raznih zadataka, a što je najznačajnije, omogućava samostalno i stvaralačko razmišljanje (Cetinić i sur., 2011). Vrlo je važno da igra bude sastavni dio svakodnevnog dječjeg života jer osim što kroz nju djeca uče i razvijaju se, igra im pruža osjećaj radosti, ugone i zadovoljstva (Duran, 1995). Klarin (2017) ulogu igre u razvoju djeteta objašnjava prema četiri osnovna razvojna područja:

1. igra i tjelesni razvoj
2. igra i kognitivni razvoj
3. igra i emocionalni razvoj
4. igra i socijalni razvoj.

Prema Neljak (2009) vrste igara dijele se na: biotičke igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre s složenim pravilima.

#### Biotička igra

Drugi naziva za biotičku igru je spontana igra. To je igra koja se javlja od najranijih dana djetetova života tj. u dojenačkoj dobi. Tu igru dijete samo izmišlja i igra koju uključuje najjednostavnije pokrete. Dijete se igra sa zvečkama, baca predmete iz ruku, gura loptice na pod. Na taj način istražuje svijet oko sebe i istražuje svoje mogućnosti. Razvija koordinaciju, motoriku, svoja osjetila.

#### Igra pretvaranja

Igra pretvaranja uključuje upotrebu predmeta ili osoba kao simbola za ono što oni zapravo nisu. Ova vrsta igre razvija način razmišljanja djeteta, njegovu maštu i kreativnost. Način igre, odabir predmeta za igru, tema i tijek igre ovise isključivo o djetetu. Dijete može glumiti određeni lika iz bajke ili iz crtića, može glumiti članove svoje obitelji, životinje iz prirode i sve ono što želi. Igraju se simboličke igre za koju je karakteristična igra liječnika, frizera, kuhara i obitelji.

#### Igre stvaranja

U ovoj vrsti igre djeca najčešće uzimaju predmete kako bi pomoću njih nešto stvorili. Ovom tipu igre pripada rezanje, lijepljenje, građenje, igra s plastelinom. Dijete razvija i upotrebljava svoju maštu, kreativnost i promišljanje, razvija svoje socijalne vještine. Najbitnije od svega je da sve što dijete izradi ili napravi ima svrhu njemu samome. Potrebno je djetetu osigurati dovoljno materijala za rad i kvalitetno okruženje.

## Igre s jednostavnim pravilima

U igre s unaprijed određenim i poznatim pravilima ubrajamo elementarne igre. Cilj ovih igara je razvijanje tjelesne sposobnosti (Neljak, 2009). Važno je da dijete slijedi određena pravila igre kako bi naučilo pojmove uspjeha i gubljenja. Razvija se interakcija, socijalizacija i govor te je dijete socijalno aktivno. Kao i sve ostale igre s pravilima, tako i ova u svom sastavu ima pravila.

## Igre sa složenim pravilima

Igre s složenim pravilima odnose se na igre koje imaju drugačije i teža pravila u odnosu na igre s jednostavnim pravilima. U njih spadaju igre poput Čovječe ne ljuti se, memory igre, Uno. Djeca se drže pravila igre, uče kada je njihov red, razvijaju govor i socijalne vještine, koncentraciju, pamćenje i razmišljaju.

## Elementarne igre

Igre koje se provode u uvodnom i završnom dijelu sata utječu na vedro raspoloženje te na ugodnu atmosferu. Razlika je u tome što igre u završnom dijelu sata trebaju biti igre za smirivanje cijeloga tijela. Elementarne igre u uvodnom dijelu sata mogu biti Lovice u paru, Glava hvata rep, Poplava-kiša, Ledena baba, Mačke i miševi. Elementarne igre mirnijeg karaktera su Najbolji kip, Kako se zoveš, Kretanje sa zvukom (Trajkovski, 2022: str.100-105):

### 1.Lovice u paru

Djeca su podijeljena u parove, jedan par lovi ostale parove, koji se, nakon što su ulovljeni, zaustavljaju, podižu zajedničke ruke uvis i čekaju da ih neki od slobodnih parova spasi provlačeći se ispod njihovih ruku

### 2.Glava hvata rep

Djeca su postavljena u kolonu i drže se rukama oko struka, zadnje dijete u koloni je „rep“, a prvo u koloni je „glava“. Igra se tako da „glava“ hvata „rep“ te kad ga ulovi, prvo slijedeće dijete postaje „glava“ tj. „rep“

### 3. Poplava-kiša

Djeca se slobodno kreću po dvorani, na povik „poplava“ djeca se moraju što brže popeti na neku uzvisinu, a na povik „kiša“ trebaju se što prije sakriti ispod nekog predmeta

### 4. Ledena baba

Djeca se slobodno kreću po dvorani, jedno dijete je „Ledena baba“ i ledi ostalu slobodnu djecu, kada ih ulovi, ulovljeno dijete se mora ukipiti i pričekati da ga drugo slobodno dijete odledi tako da mu prođe ispod nogu

### 5. Mačke i miševi

Slučajno odabrana prva dva djeteta su mačke koje love miševе (ostalu djecu), djeca „lovci“ dobivaju rajfove s mačjim ušima. Njihov je zadatak uloviti miša-drugu djecu. Kada ulove „miša“, predaju mu „uši“ i tada on/ona postaje mačka koja lovi ostalu djecu. Igra se nastavlja u krug dok odgojitelj ne da znak za završetak igre

### Štafetne igre

Štafetne igre spadaju u jednostavnije motoričke aktivnosti. Sadržaji mogu biti različiti. Lorger i Prskalo u radu „Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi“ navode sljedeće štafetne igre:

#### 1. Štafeta prenošenjem lopte (predmeta).

Djeca su podijeljena u kolone. Nasuprot svake kolone nalaze se oznake u obliku čunjića kojima je udaljenost od 5 do 8 metara. Dijete koje je prvo u koloni drži u rukama loptu ili neki drugi predmet. Na znak odgojiteljice, dijete s loptom u rukama trči oko oznake te je donosi natrag prvom djetetu koje stoji u koloni. Nakon predaje lopte, odlazi na kraj kolone.

#### 2. Štafetna igra preskakanja i trčanja.

Djeca su podijeljena u kolone. Na udaljenosti od 2 metra od početne linije, na podu se nalaze dva štapa položena po širini i udaljeni jedan od drugoga 30-50 cm. Na udaljenosti od 8 do 10 metara od početne linije nalazi se čunjić. Na znak odgajatelja dijete lagano trčeći dođe do štapova, sunožno ih preskače i zatim nastavi trčati oko čunjića te odlazi nazad u kolonu. Kada prijede preko početne linije, kreće sljedeće dijete koje se nalazi u koloni.

## Ekipne igre

Za ekipne igre potrebne su ekipe ili momčad koji se suprotstavljaju drugoj ekipi. U ekipnim igrama dolazi do sposobnosti rješavanja određenih motoričkih zadataka. Trajkovski (2022) navodi slijedeće ekipne igre:

1. Graničar
2. Ples sa stolicama
3. Trka u vrećama
4. Povlačenje konopa

1. Graničar je igra u kojoj su djeca podijeljena u dvije ekipe po šestero. U polju se nalazi petero djece, a šesto dijete je graničar. Djeca koja su graničari gađaju loptom drugu djecu te, koga pogodi lopta, ispada iz igre. Kada svih pet igrača bude izbačeno iz polja, u polje ulazi graničar koji ima dva „života“. Ekipe čiji je graničar ostaje u polju. Nakon što je dvaput pogodio suparničkog graničara smatra se pobjednikom.
2. Ples sa stolicama je igra u kojoj su djeca podijeljena u četiri ekipe. Svako dijete ima svoj stolac. Djeca se kreću oko stolica dok svira glazba. Kako se stolice izmiču, pojedino dijete ispada iz igre, ali nikako ne ispada ono dijete koje je ostalo zadnje iz jedne ekipe. Najprije se među ekipama traži pobjednik.
3. Trka u vrećama je igra u kojoj su djeca podijeljena u ekipe i stoje u redu po jedan, iza startne linije. Prvo dijete u svakoj ekipi stoji u vreći koju drži u rukama. Na znak odgojitelja djeca skačući kreću prema cilju udaljenom 15 m od starta. Dijete koje stigne na start predaje vreću sljedećem djetetu koje ponavlja isti postupak. Pobjeđuje ona ekipa koja prije obavi zadatak.
4. Povlačenje konopa je igra u kojoj su djeca podijeljena u dvije ekipe, a u igri istodobno sudjeluju sva djeca iz svake ekipe. Na svakoj strani konopa nalazi se jedna ekipa. Na znak odgojitelja potežu konop nastojeći prevući protivničku ekipu na svoju stranu. Pobjeđuje ekipa koja prevuče protivnika do prijestupa određene linije. Igra se ponavlja nekoliko puta.



## Dječje igre s pjevanjem

Igre s pjevanjem su folklor koji su djeca sama stvarala stoljećima. Taj folklor u sebi sadržava i glazbeni i plesni sadržaj. Narodne nošnje se više ne nose, ali se za eventualne nastupe mogu obući, kao što se mogu pokazati i neki stari običaji. Neke igre obvezuju sudionike na jednoobraznost pa dječja individualnost ne dolazi do izražaja, dok pojedine igre, pretežno imitacijskog karaktera, omogućuju stvaralaštvo koje se najčešće izražava pokretom. U nekim igrama prisutna je podjela uloga (dramatizacija) koja je individualna ili grupna. Dije se na igre za mlađu, srednju i stariju skupinu.

Primjer dječjih igara s pjevanjem za mlađu skupinu su:

1. „Boc, boc iglicama“.

Djeca stoje u krugu te na prvu i drugu fazu pjesmice bodu rukama oko sebe u metru; ritam treće faze bodu naizmjenice rukama prema gore, a ritam četvrte faze prema dolje u čučanj. Na „bjež“ sakriju glavu među ruke ili čučnu.

2. „Ringe, ringe raja“.

Djeca formiraju krug te se počnu kretati u kolu u metru. Na dio teksta „jedno jaje muć“ vrte dlanove poput vretena. Na tekst „a mi djeco čuč“ šire laktove u stranu te na zadnju pauzu čučnu.

3. „Pužu, mužu“.

Djeca formiraju krug i rade prijenos težine s jedne noge na drugu u mjeru desno-lijevo. Kod ponavljanja pjesmice rade prijenos težine naprijed-natrag.

Primjeri dječjih igara s pjevanjem za srednju skupinu su:

1. „Mali bratec Ivo i mala Marica“.

Djeca plešu u kolu u smjeru kazaljke na satu i drže se za ruke. Na riječi „tresli su“ stanu i puste ruke te plješću rukama u ritmu. Drugi put plešu u kolu u smjeru kazaljke na satu i drže se za ruke. Na riječi „tresli su“ stanu, puste ruke i plješću rukama o koljena. Treći put plešu u kolu u smjeru kazaljke na satu i drže se za ruke. Na riječi „tresli su“ uhvate se u par i dok se drže za ruke „tresu“ u ritmu.

2. „Sunce sije, kiša će“.

Djeca stoje u krugu. Na tekst „sunce sije“ podižu ruke, a na dio teksta „kiša će“ počinju ih spuštati. Na drugi dio teksta tj. na drugu frazu vrte ruke m kao da kuhaju. Na motiv dio teksta „meni pol“ pljesnu rukama ispred sebe, a na dio teksta „tebi pol“ pljesnu rukama iza svojih leđa. Na zadnji dio teksta tj. na zadnju frazu okreću se oko svoje osi.

3. „Ide maca oko tebe“.

Djeca čuče u krugu. Oko njih ide maca i nosi rep, maramicu ili neki drugi predmet. Na kraju pjesmice maca mora staviti rep, maramicu ili neki drugi predmet koji ima u rukama iza jednog djeteta. To dijete uzima to što je maca stavila iza njega i trči na drugu stranu do mace oko kruga ili maca lovi to dijete.

Primjer dječjih igara s pjevanjem za stariju skupinu su:

1. „Kako se što radi“

Djeca se postave u dvije vrste tako da budu jedni nasuprot drugima Prva vrsta pokazuje pogrešne kretnje za radnju koja se spominje, a druga vrsta negoduje i ispravlja ih pokazujući točnu radnju

2. „Leti pčela malena“

Djeca čuče u kolu i predstavljaju cvijeće. Jedno dijete je pčela koja se kreće vijugavo oko cvijeća. Pred kraj pjesmice kruži oko jednog cvijeta te na kraju pjesmice stane kraj njega. Taj cvijet postaje pčela.

3. „Ćuk se je oženil“

Podijelimo djecu na ćukove i sove. Ćukovi stoje u unutrašnjem kolu, a sove stoje u vanjskom kolu. Na prvi dio teksta tj. na prvu frazu pjesmice ćukovi se kreću prema sovama, a na drugu se frazu ili dio teksta vraćaju. Sove idu prema ćukovima na treću frazu ili dio teksta, a na četvrtu se vraćaju. Na „tra-la-la“ i na „hop-sa-sa“ djeca prate pljeskanjem i skakanjem (Gospodnetić, 2015).

## Sportske igre

Sportske igre su sve vrste tjelesnih aktivnosti koje imaju natjecateljski razlog igranja. Ove igru zahtijevaju razvijenu koordinaciju pokreta, sposobnost rješavanja različitih motoričkih zadataka koji često znaju biti nepredvidivi (Trajkovski, 2022). Trajkovski (2022) navodi sljedeće primjere sportskih igara:

### 1. Nogomet

Djeca su podijeljena u dvije ekipe s po pet članova. Igra se s nogometnom loptom manjih dimenzija, na male golove. Igra traje dva puta po pet minuta.

### 2. Rukomet

Rukomet je igra koje se igra između dvije ekipe. Djeca su podijeljena u dvije ekipe po pet članova. Igra se spužvastom loptom, dva puta po pet minuta. S obje strane igrališta nalaze se golovi. Lopta se rukom vodi, dodaje i ubacuje u protivnički gol. Za rukomet su važni elementi rukomet kao što su držanje, hvatanje, dodavanje, vođenje i šutiranje lopte. Lopta se pravilno drži na dlanu i stisnuta prstima. Pobjednik je ona ekipa koja je zabilježila više golova.

### 3. Košarka

Djeca su podijeljena u dvije ekipe po tri člana. Igra se igra na jedan koš. Djeca vode loptu ili dodaju jedno drugome u namjeri da pogode koš. Djeca iz druge ekipe pokušavaju oteti loptu ili obraniti svoj koš. Igra se igra dva puta po pet minuta te svaki koš vrijedi jedan bod.

### 4. Odbojka

Djeca su podijeljena u dvije ekipe po šest članova. Teren je podijeljen mrežom na dva dijela. Umjesto lopte koristi se balon koji djeca prebacuju preko mreže. Kad balon padne na pod, suprotna ekipa dobiva bod. Igra se do šest skupljenih bodova te nakon toga djeca mijenjaju strane. Igra se igra na dva dobivena seta.

## 4. UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti definiramo kao latentne motoričke strukture odgovorne za praktički beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija, a mogu se procijeniti i opisati. Dije se na brzinu, jakost i snagu, izdržljivost, fleksibilnost ili gibljivost, koordinaciju i preciznost (Prskalo, 2001). Pri rođenju dijete stječe motoričke osobnosti koje će se u njegovu kasnijem životu nastaviti razvijati. Određene su nasljednim faktorima, ali ovise i o uvjetima u kojima dijete raste i razvija se. Na te se sposobnosti može utjecati vježbanjem i učenjem do one mjere do koje dopuštaju urođene granice (Starc i sur., 2004; prema Trajkovski, 2022). Bitno ih je razvijati od najranije dobi jer nam one služe za što bolje izvođenje motoričkih zadataka (Trajkovski, 2022, str 36). Najbolje ih je razvijati kroz igru jer je ona djeci zanimljiva te na taj način im je najlakše učiti. Bitno je da je djeci igra zabava i nešto što oni vole, a ne prisila ili neka vrsta obaveze. Na razvoj motoričkih sposobnosti može utjecati i ples. Ono je vrsta kreativnog izražavanja koje uključuje fizičku aktivnost. Ukupna motorička aktivnost temelji se na urođenim i neurođenim motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja. Čuturić (1996) podijelila je razvoj motorike u četiri razvojna područja:

1. držanje glave
2. pokreti trupa
3. pokreti ruku
4. pokreti nogu.

Razvoj motorike djeteta od rođenja do polaska u školu odvija se u sedam faza:

1. Faza refleksne aktivnosti
2. Faza spontanij pokreta
3. Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
4. Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. Faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
6. Faza preciznije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)

7. Faza lateralizacije (dešnjaštva ili lijevaštva) (Neljak, 2009).

#### *4.1. Igre za poticanje brzine djece predškolske dobi*

Brzinu definiramo kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanje tijela u prostoru, koje se ogleda u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu odnosno za najkraće vrijeme u danim uvjetima (Prskalo, 2001.). Na razvoj brzine može se utjecaj u najranijoj dobi djetetova života. Ona je urođena motorička sposobnost. Lorgier i Prskalo (2010) navode osnovna pravila kojih se treba pridržavati prilikom vježbanja brzine u predškolskoj dobi su:

1. izbor igara mora biti prilagođen dobi djeteta, mora biti odgovarajućeg sadržaja čiji su elementi dostupni djeci i usvojeni od strane djeteta određene dobi
2. igra i štafetne igre kao osnovni oblik aktivnosti treba biti glavni oblik aktivnosti koje će poticati razvoj brzine kao kompleksne motoričke sposobnosti
3. odgojitelj (voditelj) uvijek treba poticati ležernu, ugodnu i zabavnu atmosferu u kojoj se vježbanje odvija te upućivati samo pozitivne primjedbe
4. igra i vježbanje u ovoj dobi treba djeci biti izvor zabave i podloga za stvaranje prijateljskih odnosa
5. potrebno je voditi maksimalnu sigurnost djece tijekom izvođenja vježbi
6. u početku provođenja vježbi brzine potrebno je prvo izvoditi jednostavnije oblike kretanja
7. potrebno je osigurati dovoljno vremena i prostora za izvođenje svih aktivnosti
8. prilikom izvođenja aktivnosti djeca ne smiju osjećati nelagodu nego trebaju uživati u igri

Igre koje se mogu provoditi u predškolskoj dobi prema Lorger i Prskalo (2010) su:

1. „Vrapci i sjenice“.

Na dvije nasuprotne strane igrališta ili nekog drugog prostora za vježbanje nacrtane su dvije linije dužine 3-5 metara. Linije predstavljaju „grane“ na koje „ptice“ slijeću. Jedna skupina djece su „vrapci“, a druga skupina su „sjenice“. Djeca se slobodno kreću po prostoru za vježbanje, a na znak voditelja (pljesak, povik, udarac u tamburin...) svaka skupina „ptica“ treba što prije „sletjeti“ na svoju „granu“ koja im je ranije određena. Koja skupina „ptičica“ će prije sletjeti na svoju granu?

2. „Trčanje za loptom“.

Svako dijete ima loptu. Posloženi su u vrstu ne preblizu jedno drugome, a može se igrati i u većem broju kolona (4 kolone). Na dogovoreni znak djeca bacaju svoje lopte što dalje i nakon toga trče za loptom te se trčeći vraćaju noseći loptu do odgojiteljice (voditelja) ili na kraj kolone.

3. „Igra premještanja lopti (predmeta)“.

U velikoj košari (ili nacrtanom krugu) nalazi se onoliko lopti koliko je djece (može i nekih drugih predmeta, npr. oblici izrađeni od spužve). Na drugom kraju prostora za vježbanje nalazi se prazna veća košara (nacrtani krug na podu). Djeca se nalaze na određenoj udaljenosti od košare s loptama. Na znak trče do košare s loptama i brzo ih premještaju u praznu košaru i trče nazad na početnu poziciju (linija s koje su krenuli).

4. „Igra skupljanja predmeta“.

Djeca su podijeljena u dvije skupine. Jedna skupina stoji na jednoj liniji (granici) igrališta, a druga na drugoj. Odgojitelj (voditelj) po prostoru za vježbanje neravnomjerno rasporedi različite predmete (igračke i sl.) na dogovoreni znak odgojitelja (voditelja) sva djeca istodobno potrče pokupiti što više razvrstanih predmeta. Kad ih sve pokupe vraćaju se svaka skupina na svoju liniju. Skupina koja je pokupila (donijela) više predmeta osvaja jedan bod ili pljesak (ako igre nije natjecateljskog tipa).

## 5. „Trčanje između predmeta“.

Po prostoru za vježbanje rasporede se na različita mjesta različiti predmeti (izbjegavati tvrde predmete, oštih rubova). Na znak djeca trče između predmeta sa težnjom da ne dotaknu ni jedan predmet. Izmjenjuje se trčanje i hodanje, a ritam izmjene određuje odgojiteljica (preuzeto iz Lorger, Prskalo *Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi*, str. 3-5). Lorger, M. i Prskalo, I. u radu „Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi“ navode slijedeće štafetne igre:

### 1. Štafeta prenošenjem lopte (predmeta).

Djeca su podijeljena u kolone. Nasuprot svake kolone nalaze se oznake u obliku čunjića kojima je udaljenost od 5 do 8 metara. Dijete koje je prvo u koloni drži u rukama loptu ili neki drugi predmet. Na znak odgojiteljice, dijete s loptom u rukama trči oko oznake te je donosi natrag prvom djetetu koje stoji u koloni. Nakon predaje lopte ide na kraj kolone.

### 2. Štafetna igra preskakanja i trčanja.

Djeca su podijeljena u kolone. Na udaljenosti od 2 metra od početne linije, na podu se nalaze dva štapa položena po širini i udaljeni jedan od drugoga 30-50 cm. Na udaljenosti od 8 do 10 metara od početne linije nalazi se čunjić. Na znak odgojatelja dijete lagano trčeći dođe do štapova, sunožno ih preskače i zatim nastavi trčati oko čunjića te odlazi nazad u kolonu. Kada prijede preko početne linije kreće slijedeće dijete koje se nalazi u koloni.

## 4.2. *Igre za razvoj jakost i snage*

Jakost je maksimalna voljna aktualna sila pokreta, najveća sila nekog pokreta koja se u određenom trenutku voljno može očitovati. Snaga je rad obavljen u jedinici vremena odnosno količina energije potrošena u jedinici vremena (Prskalo, 2001.). Eksplozivna snaga je maksimalna snaga proizvedena u vrlo kratkom vremenskom roku, a možemo ju primijetiti kod izbačaja, udarca, naglog ubrzanja... Repetitivna snaga je snaga koja se ponavlja u što dužem vremenskom trajanju, a najčešće je vidljiva kod biciklista i plivača.

Statička snaga javlja se kad osoba kontrakcijom mišića zadržava položaj tijela u određenoj poziciji, npr. položaj čučnja (Petrić, 2019). Neljak (2009) navodi sljedeće igre za razvoj snage i jakosti:

1. „Lovac i medvjedići“

Medvjedići hodaju četveronoške po igralištu. Na igralištu su postavljeni obruči na stalku. Ti obruči predstavljaju medvjede spilje. Na znak trube svi se medvjedići pokušavaju što prije sakriti u spilju da ih lovac ne pronađe. Onaj kojega lovac uhvati je slijedeći lovac. Igra je dobra za razvoj snage jer djeca hodaju četveronoške te na taj način osnažuju mišiće nogu i ruku.

2. „Tko je jači?“

Konop leži na podu. Jedna skupina djece stoji s jedne strane, a druga skupina s druge strane. Parovi se uhvate za ruke i na znak voditelja svaki nastoji povući onog drugog na svoju stranu konopa. Pobjednik je onaj kojemu je to uspjelo. U ovoj igri djeca razvijaju snagu tako što pokušavaju povući dijete koje stoji sa suprotne strane konopa. Igra je dobra za razvoj snage jer se djeca koriste nogama i rukama.

#### 4.3. *Igre za razvoj izdržljivosti*

Izdržljivost je sposobnost obavljanja aktivnosti duže vremena bez sniženja razine njene efikasnosti (Prskalo, 2001. prema Zaciorski, 1972.). Prskalo (2001., str 79 i 80) navodi kako je izdržljivost određena s nekoliko čimbenika, a to su:

- Fiziološki (aerobni i anaerobni kapacitet)
- Psihički (motivacija)
- Biokemijski (razgradnja ugljičnih hidrata, masti, laktati, hormoni)
- Biomehanički (tehnika i taktika)
- Motorički (kratkotrajna, srednjetrojna i dugotrajna izdržljivost te repetitivna snaga).



Neljak (2009) navodi slijedeće igre za razvoj izdržljivosti :

1. „Dvoboj“

Dvije vrste igrača stanu na obilježena mjesta, jedna nasuprot druge na udaljenosti dužine njihovih ruku. Na znak, međusobnim odbijanjem dlana o dlan igrači se pokušavaju izbaciti iz ravnoteže, a pobjednik je ona vrsta koja izbací više igrača s obilježenih mjesta. Igra je dobra za razvoj izdržljivosti jer djeca upotrebljavaju mišiće ruku i pružaju otpor.

2. „Gospodar kuće“

Na tlu ucrtamo kuću u koju mogu stati sva djeca u sjedećem položaju. Djeca sjednu u sredinu kuće dodirujući se međusobno leđima. Na zadani znak, svi počnu međusobno gurati jedni druge leđima, a pobjednik je onaj koji najdulje ostane u kući.

#### 4.4. *Igre za razvoj fleksibilnosti ili gibljivosti*

Fleksibilnost ili gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta što veće amplitude. Gibljivost se lakše razvija kod djece i mlađih pa njezin razvoj treba planirati u dobi od 11 do 14 godina (Prskalo, 2001.). Fleksibilnost djece razvija se kroz njihove svakodnevne aktivnosti tj. kroz igru. Postoje razni načini razvijanja fleksibilnosti ili gibljivosti igrom, a to su provlačenje kroz razne predmete, vježbe istezanja i zagrijavanja, penjanje na ljestve. Djeca fleksibilnost razvijaju i kroz razne sportove poput košarke, gimnastike, plesa i mnogih drugih. Neljak (2009) navodi slijedeće igre za razvoj fleksibilnosti ili gibljivosti:

1. „Lisica i zečiči“

Jedno dijete je lisica i ono hvata zečiče. Lisica se kreće četveronoške dok se zečiči kreću skakući u čučnju. Kada lisica uhvati nekog zeca mijenjaju se uloge.

2. „Bicikl“

Djeca su podijeljena u parove i leže na leđima jedan nasuprot tako da im se stopala dotiču. Na znak odgajatelja nogama imitiraju vožnju bicikla, a pobjednik je onaj par koji najdulje uspije voziti bicikl.

#### 4.5. Igre za razvoj koordinacije

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima tijela. Očituje se brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka odnosno u što većoj mjeri brzom rješavanju motoričkih problema. Vježbe koje se koriste za razvoj koordinacije brzo umaraju živčani sustav pa je vrlo važno koristiti metodu ponavljanja koja sadrži intervale odmora kako bi se obnovila mentalna energija (Prskalo, 2001.).

Prskalo (2001.) navodi kako su potrebna dva pravca u razvoju koordinacije, a to su:

- Učenje novih raznolikih struktura kretanja
- Izvođenje poznatih gibanja u izmijenjenim uvjetima što često zahtijeva reorganizaciju postojećih motoričkih znanja

Mjera koja se koristi za procjenu koordinacije tijela je „poligon natraške“. Neljak (2009) navodi slijedeće igre za razvoj koordinacije:

##### 1. „Valjci na vjetru“

Djeca su raspoređena na strunjačama tako da jedno drugom ne smetaju. Odgajatelj imitira puhanje vjetra, a djeca imitirajući kretanje valjaka pokreću svoje tijelo u jednom, te drugom smjeru, ili miruju ovisno o „puhanju vjetra“.

##### 2. „Štafeta trčanjem natraške“

Djeca su podijeljena u nekoliko kolona. Na zadani znak prvi iz svake kolone trči do stalka okrenut leđima, obiđe ga, zatim normalno trčeći hoda nazad na kraj svoje kolone i počinje iduće dijete. Pobjednik je kolona koja prva ispuni zadatak.

#### 4.6. Igre za razvoj preciznosti

Preciznost je sposobnost u aktivnosti gađanja i ciljanja koja omogućava gađanje statičnih ili pokretnih ciljeva koji su na određenoj udaljenosti (Prskalo, 2001.). Prskalo i Findak (2004.) navode kako se pri gađanju impuls daje predmetu i potom nema utjecaja na taj predmet. Preciznost je najnestabilnija sposobnost stoga je za njezin razvoj potrebno često ponavljanje motoričkog zadatka, najprije u jednostavnijim uvjetima, a zatim u složenijim uvjetima (Petrić, 2019). Igre za razvoj preciznosti:

##### 1. „Hvatanje loptom“

Djeca se slobodno kreću po prostoru, a jedno dijete ima loptu od spužve, te na znak odgajateljice hvata ostalu djecu tako što ih nastoji pogoditi loptom. Kad u tome usije, hvatanje nastavlja dijete koje je pogođeno (Findak, Delija, 2001).

##### 2. „Trčanje među predmetima“

Po prostoru za vježbanje razmjestimo, nesimetrično različite predmete između kojih djeca trče s ciljem da ih ne dotaknu (Findak, Delija, 2001).

Primjeri motoričkih igara za djecu predškolske dobi

##### 1. 1, 2, 3, bacite lopte svi

Djeca se rasporede slobodno po prostoru za vježbanje, svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Svako dijete ima u rukama laganu, plastičnu loptu srednje veličine. Na znak odgojiteljice/voditelja, ili povika 1, 2, 3 bacite lopte svi, sva djeca bacaju lopte s dvije ruke u vis i pokušavaju je uhvatiti dvjema rukama.

##### 2. Bacanje lopte u dalj

Djeca su raspoređena u vrstu („ptičice“ na grani). Svako dijete mora imati dovoljno mjesta za izvođenje igre. U rukama ispred tijela drže laganu, plastičnu, veličinom primjerenu loptu dvjema rukama. Na znak odgojiteljice/voditelja bacaju loptu što dalje naprijed (udalj) dvjema rukama. Nakon toga trče za loptom uzima svatko svoju loptu (bilo bi dobro imati lopte u različitim bojama) te se brzo vraćaju na svoje mjesto.

### 3. Pogodi „gol“ loptom

Djeca su raspoređena u vrstu (jedan do drugoga) međusobno odvojeni minimalno 1 metar, a može i više ako se igra na otvorenom prostoru ili većoj dvorani. Svako dijete treba imati svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta a koje treba obilježiti trakicom ili komadićem papira. Ispred svakog djeteta na udaljenosti 3 – 4 koraka nalazi se „gol“ (zastavica, čunjić, oblik izrezan od kartona...). Na znak odgojiteljice/voditelja djeca pokušavaju pogoditi „gol“ udaranjem lopte nogom, odnosno postići zgoditak šutiranjem lopte. Nakon toga svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto i gađanje gola se ponavlja šutiranjem lopte drugom nogom na što odgojitelj mora obratiti pozornost kako ne bi loptu udarali stalno istom nogom. (preuzeto iz Zbornik radova, 2011; Bastjančić, Lorger, Topčić *Motoričke igre djece predškolske dobi*, str. 407-409).

## 5. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje uvelike doprinosi pravilnom rastu i razvoju djece. Ono je važno za njihovo zdravlje i kvalitetu života. Utječe na djetetov psihički, fizički, socio-emocionalni i spoznajni razvoj. Veliku ulogu u djetetovu životu ima i igra. Kroz nju dijete raste, razvija svoju kreativnost i maštu te omogućuje razvoj u svim područjima svoga života. U igri se slobodno kreće, trči, puže i skače. Možemo ju provoditi na otvorenom, ali i u zatvorenom prostoru. Važno je da vrste igara i vježbi za djecu budu različite i zanimljive. Tjelesnim vježbanjem razvija se preciznost, gibljivost, snaga, brzina, koordinacija, jakost i izdržljivost. Sudjelovanje odgojitelja, roditelja ili osoba iz djetetove zajednice, koje će ga poticati na tjelesno vježbanje, od velike su važnosti za dijete. Oni potiču dijete na rad, na vježbanje, osiguravaju mu prostorno i materijalno okruženje, vedrinu i zabavu. Odlike odgojitelja trebale bi biti strpljivost, razumijevanje, pažljivost i vedrina. Tjelesno vježbanje može spriječiti nastanak ranih oblika bolesti kao što su pretilost i kronične bolesti. Izostanak tjelesnog vježbanja može dovesti do određenih problema kao što su nepravilno držanje, ravno stopala, prekomjerna tjelesna težina, smanjena funkcija sustava za kretanje i slabije funkcioniranje krvožilnog sustava. Napravljena su brojna istraživanja na temu utjecaja sporta na kvalitetu života i dovela do zaključka da su djeca koja se bave nekom vrstom tjelesnog vježbanja ili sportske aktivnosti sretnija i pokazuju bolji školski uspjeh.

## LITERATURA

1. Cetinić, J., Petrić, V., Vidaković Samardžija, D. (2011). Urbano ruralne razlike antropometrijskih obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te motoričkih dostignuća (skokovi, trčanja i bacanja) učenika rane školske dobi. Zbornik radova 20. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 233-238, Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.
2. Čturić, N. (1996). Psihičko-motorički razvoj djeteta u prve dvije godine života. Jastrebarsko: Naklada Slap
3. Dienstmann, R. (2015). Igre za motoričko učenje. Zagreb: Gopal,
4. Duran, M. (1995). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap
5. Duran, M. (2001) Dijete i igra, 2.izdanje. Nakladnik Slap
6. Findak, V., Delija, K. (2001) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Priručnik za odgojitelje. Zagreb: EDIP d.o.o.
7. Gospodnetić, H. (2015 ) Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima. Zagreb
8. Klarin, M. (2017). Psihologija dječje igre. Sveučilište u Zadru.
9. Lorger, M., Prskalo, I (2010). Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. Zbornik radova 8. Međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, (str.473-476) Zagreb: Kineziološki fakultet, rad objavljen u zborniku radova 8. kondicijske pripreme sportaša
10. Metikoš, D., Sekulić, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Redak
11. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1999) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb
12. Neljak, B. (2009) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb
13. Petrić, V. (2019) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci
14. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016.) Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga
15. Prskalo, I. (2001) Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji
16. Trajkovski, B. (2022) Kineziološke aktivnosti predškolske djece. Zagreb: Školska knjiga

## PRILOG 1

### IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Patricia Fruk, izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad pod naslovom Dobrobiti tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi uz konzultacije mentorice izv. prof. dr. sc. Marije Loriger te gore navedenu literaturu.

POTPIS: \_\_\_\_\_