

# Kineziološka aktivnost u prevenciji pretilosti djece

---

**Mikić, Anja**

**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:147:246642>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-24**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Anja Mikić**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U PREVENCIJI PRETILOSTI DJECE**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan, 2023.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**UČITELJSKI FAKULTET**

**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Anja Mikić**

**KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U PREVENCIJI PRETILOSTI DJECE**

**Završni rad**

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

**Petrinja, rujan, 2023.**

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY .....	2
1. UVOD.....	3
2. PRETILOST KOD DJECE .....	4
2.1. Uzroci pretilosti .....	5
2.2. Posljedice pretilosti.....	6
2.3. Prevencija pretilosti djece predškolske dobi.....	7
3. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA .....	8
3.1. Primjer jelovnika u dječjem vrtiću .....	8
4. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI.....	9
4.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja.....	10
4.2. Negativne posljedice izostanka tjelesne aktivnosti.....	10
5. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	11
5.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	11
5.1.1. Uvodni dio sata.....	12
5.1.2. Pripremni dio sata.....	14
5.1.3. Glavni dio sata.....	15
5.1.4. Završni dio sata.....	17
5.2. Jutarnje tjelesno vježbanje.....	18
5.3. Mikropredah .....	19
5.4. Priredba.....	20
5.5. Šetnja .....	20
5.6. Izlet .....	21
5.7. Ljetovanje .....	21

5.8. Zimovanje.....	23
5.9. Sportski trening.....	24
6. PRIMJER TJEDNOG PLANA AKTIVNOSTI U VRTIĆU .....	25
7.ZAKLJUČAK .....	31
LITERATURA.....	32

## SAŽETAK

U ovom završnom radu će se govoriti o pretilosti, uzrocima, posljedicama te o vrstama kinezioloških aktivnosti kao i o važnosti i učinku bilo kakvog oblika aktivnosti na zdravlje i kvalitetu života kod djece. Debljina je posljednjih godina sve češći problem djece predškolske dobi i mladih što može imati ozbiljne posljedice za njihovo zdravlje. Osim što neprestano raste postotak pretilosti, neprestano se smanjuje i postotak tjelesne aktivnosti posebice kod mladih.

Tjelesna neaktivnost i prekomjerna tjelesna težina rasprostranjene su širom svijeta i uzrokuju velike zdravstvene probleme. Upravo je rano djetinjstvo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika. Potičući djecu na usvajanje zdravih životnih i prehrambenih navika te bavljenju i uživanju u sportskim aktivnostima, može im se pomoći da izbjegnu buduće zdravstvene probleme. Redovita igra i tjelesna aktivnost ključan su dio rasta i razvoja djece. Biti aktivan u aktivnostima poput plesa, trčanja, biciklizma, skakanja, penjanja ili igranja bilo koje igre može uvelike doprinijeti izgradnji njihove muskulature i poboljšanju motoričkih sposobnosti, usvajanju novih znanja i vještina, kognitivnog, emocionalnog, socijalnog i tjelesnog rasta i razvoja.

Tjelesna aktivnost uz pravilnu prehranu jest najvažniji faktor u prevenciji pretilosti djece.

Cilj i svrha ovog rada jest razjasniti pojam pretilosti i fokusirati se na vrste kinezioloških aktivnosti te ukazati njihovu važnost. Osim što kineziološka aktivnost potiče fizički rast i razvoj djece, zdravo, spretno i okretno dijete lakše će obavljati svoje radne zadatke i nositi se sa svim teškoćama u životu. Stoga je potrebno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću, samo zato da bi se smanjile negativnosti uslijed nebavljenjem istima (Findak, 2001.).

Ključne riječi: pretilost, prevencija pretilosti, prehrana, kineziološka aktivnost, djeca predškolske dobi, zdravlje

## **SUMMARY**

This final paper will discuss obesity, its causes, consequences, and types of kinesiology activities, as well as the importance of any form of activity on children's health and quality of life. In recent years, obesity has become an increasingly common problem for preschool children and young people, which can have serious consequences for their health. In addition to the constantly increasing percentage of obesity, the percentage of physical activity is constantly decreasing, especially among young people. Physical inactivity and overweight are widespread worldwide and cause major health problems. Early childhood is the time to adopt healthy lifestyle habits. By encouraging children to adopt healthy lifestyle and eating habits and engage in and enjoy sports activities, they can be helped to avoid future health problems. Regular play and physical activity are a key part of children's growth and development. Being active in activities such as dancing, running, cycling, jumping, climbing or playing any game can greatly contribute to building their musculature and improving motor skills, acquiring new knowledge and skills, cognitive, emotional, social and physical growth and development. Physical activity along with proper nutrition is the most important factor in the prevention of obesity in children.

The aim and purpose of this paper is to clarify the concept of obesity and to focus on the types of kinesiological activities and to point out their importance. In addition to the fact that kinesiology activity promotes the physical growth and development of children, a healthy, dexterous and agile child will be able to perform their work tasks more easily and deal with all the difficulties in life. Therefore, it is necessary to leave time for engaging in kinesiology activity, just to reduce the negativity due to not engaging in it.

Keywords: obesity, obesity prevention, nutrition, kinesiology activity, preschool children, health

## 1. UVOD

Jedan od velikih svjetskih problema današnjice jest pretilost. Urbanizacija i globalizacija, ubrzani tempo života, nepravilna prehrana te manjak fizičke aktivnosti vodi u pretilost ili pretjeranu tjelesnu težinu, no bitne su i prehrambene navike roditelja, utjecaj genetskog nasljeđa i slično. Pretilost znatno ugrožava kvalitetu života djece i uvelike utječe na život u odrasloj dobi. Dovodi do niza raznih kroničnih bolesti kao što je npr. visoki tlak i dijabetes te uvelike djeluje na psihičko stanje djeteta, njegovo samopouzdanje i njegove socijalne interakcije.

U današnje vrijeme sve veći broj djece i mladih žive sedentarnim načinom života. Tjelesnoj aktivnosti se ne pridodaje velika važnost i svakodnevno se zanemaruje. Prema istraživanjima djeca znaju provesti i do 7 sati dnevno sjedeći (National Heart Foundation of Australia, 2011). Izostanak kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi negativno utječe i na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta što često dovodi do manjka samopouzdanja djeteta.

Pokretom odnosno kretanjem započinje i završava ljudski život. Pokret je jedna od najvažnijih funkcija egzistencije ljudskog organizma, a sve su druge funkcije povezane s njim, dakle pokret je uvjet života (Jurko, Čular, Badrić, i Sporiš, 2015). Kako bismo spriječili pojavu pretilosti, potrebno je intervenirati u najranijoj fazi djetetova života. Okolina u kojoj dijete boravi treba biti dobar i zdrav primjer koji će djetetu omogućiti stjecanje zdravih životnih navika. Za optimalan rast i razvoj, djetetu je potrebna raznovrsna i hranjiva prehrana te dovoljno tjelesne aktivnosti.



## 2. PRETILOST KOD DJECE

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost kod djece postaje globalni javno - zdravstveni problem suvremenog društva jer su stalnom porastu. Pretilost definiramo kao pojavu prekomjernog nakupljanja masti ili masnog tkiva u organizmu što uzrokuje porast tjelesne težine. Riječ je o neskladu između povećanog unosa energije i njene smanjene potrošnje što rezultira tome da se višak energije pohranjuje u obliku masti.

Masne se stanice množe tijekom dva perioda rasta i razvoja: rane mladosti i adolescencije. Prekomjerno konzumiranje hrane tijekom ta dva perioda rasta i razvoja povećava broj masnih stanica koji je određen i genetski. Debljina u ranom djetinjstvu može se povezati s kroničnim bolestima u odrasloj dobi, a za prevenciju je ključno razdoblje života prije rođenja. Osiguravanje psihofizičkog zdravlja prije i tijekom trudnoće, kretanje, uravnotežena prehrana i smanjenje stresa. Djeca su vrlo rizična skupina koja obolijeva od različitih bolesti poput povišenog krvnog tlaka, arterijskih i srčanih oboljenja, mišićno-koštanih smetnji, dijabetesa, itd. (Bralić, Jovančević, Predavec, Grgurić, 2010).

Značajnu ulogu u prehrani nakon rođenja ima majčino mlijeko jer sadrži znatnu količinu kolesterola i višestruko nezasićenih masnih kiselina koje su ključne komponente za skladan razvoj i sazrijevanje živčanog sustava. Također veliku ulogu u dječjoj prehrani imaju roditelji pa tako i odgojitelji jer predstavljaju modele koji oblikuju prehranbene navike djeteta. Važno je da prehrana bude raznolika, bogata voćem i povrćem jer takva hrana ima značajan utjecaj na razvoj i funkciju mozga kao i za cijeli organizam.

## 2.1. Uzroci pretilosti

Pretilost je vrlo kompleksna multifaktorska bolest koja se razvija pod utjecajem genetskih i metaboličkih faktora, okoliša, društvene i kulturološke sredine, te loših životnih navika. Ima više uzroka pretilosti. Najčešći uzrok pretilosti je nastanak energetske neuravnoteženosti.

(Medanić i Pucarín-Cvetković, 2012).

Postoji niz čimbenika koji utječu na pretilost a dijelimo ih na genetske i okolišne čimbenike. Čak 70% slučajeva pretilosti kod djece je posljedica genetskih čimbenika koji najviše utječu na metabolizam masti i regulaciju hormona koji utječu na apetit.

Statistički podaci danas pokazuju da će 40% djece čiji je jedan roditelj pretio i sami postati pretili.

Ako su oba roditelja pretila, rizik se gotovo udvostručuje i približava do 80%. (Montignac, 2005).

Okolišni čimbenici obuhvaćaju kulturološke, socijalne i ekonomske čimbenike.

Danas su djeca sve manje fizički aktivna i nažalost većinu vremena provode ispred televizora, mobitela ili računala posežući za grickalicama i slatkišima. Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako bi djeca u prosjeku trebala sudjelovati 60 minuta u aktivnostima umjerenog ili visokog intenziteta kako bi bilo korisno za zdravlje.

Različita istraživanja poput „Europska inicijativa za praćenje debljine u djece pokazala su da 41,2% djece provode dva ili više sati radnim danom gledajući televizor ili koristeći elektroničke uređaje, a vikendom 78,3%. To vrijeme dok su ispred ekrana djeca posežu za grickalicama i slatkišima. Djeca su sve manje fizički aktivna, 9,1% djece provede manje od jedan sat dnevno radnim danom igrajući se na otvorenom, a vikendom 2,5%. 58,9% djece provodi tri ili manje sati tjedno u organiziranoj tjelesnoj aktivnosti. Ovakvim stilom života stvara se vrlo negativna i nezdrava okolina

## 2.2. Posljedice pretilosti

Pretilost kod djece uzrokuje niz promjena u organizmu koja mogu rezultirati mnogim komplikacijama i problemima te se ti problemi mogu protezati kroz adolescenciju i odraslu dob te znatno smanjiti kvalitetu i duljinu života. Pretila djeca su podložna ranom razvoju poremećenog metabolizma glukoze i masnoća te razvoju mnogim bolesti kao što su:

- Poremećaji disanja u snu
- Povećana učestalost astme
- Bolest zglobova
- Poremećaj menstrualnog ciklusa
- šećerne bolesti
- bolesti jetre
- bolesti bubrega
- visoki krvni tlak
- bolesti žučnih kamenaca
- ortopedski problemi (npr. spuštenu stopala)

Debljina i pretilost također imaju velike posljedice na psihičko zdravlje djece, često su izrugivana pa tako dolazi do depresije, manjka samopouzdanja, izolacije tj. ne sudjelovanje u fizičkim aktivnostima s drugom djecom što može dovesti do smanjenje pažnje i koncentracije. Istraživanja su pokazala da su socijalne vještine pretile djece u usporedbi s djecom normalne tjelesne težine značajno smanjene, a pretila su djeca češće izložena izrugivanju.

Roditelji su najveći uzori i modeli svome djetetu jer određuju koja će hrana biti dostupna djetetu i u kojim količinama, imaju kontrolu nad trajanjem i veličinom obroka, zbog toga su ključne osobe

u provođenju kontrole tjelesne težine u djece. Usvajanje zdravih životnih navika znatno je olakšano kada sudjeluju svi članovi obitelji.

Istraživanja su pokazala da je životni vijek pretilih osobe obično kraći u odnosu na osobu normalne težine. Debljina je kronična bolest koja uzrokujući teške komplikacije sudjeluje s oko 60% u svim uzrocima smrti danas.

### *2.3. Prevencija pretilosti djece predškolske dobi*

Prevencija pretilosti proizlazi iz dramatičnog porasta njene učestalosti, ograničenih mogućnosti liječenja te direktnog i indirektnog utjecaja na razvoj niza kroničnih bolesti, koje se javljaju uz pretilost u sve mlađoj životnoj dobi (Bralić, Jovančević, Predavec, & Grgurić, 2010).

Prevencija pretilosti djece prvenstveno polazi od roditelja koji imaju najbitniju ulogu u odgoju djece, bilo kao uzori ili kao učitelji o raznim životnim navikama. Prevenciju pretilosti treba započeti u ranom djetinjstvu baš onda kada djeca uče i usvajaju temelje ponašanja za cijeli život. Kako bi dijete moglo razviti zdrave životne navike i kako bi mu se osigurala najbolja potpora za optimalan rast i razvoj nužno je stvoriti okolinu punu podrške iz koje će ono učiti i koja će biti temelj za stvaranje zdravih životnih navika. Za zdrav razvoj dječjeg tijela i uma preporučuje se najmanje sat vremena tjelesne aktivnosti dnevno, no neka djeca jednostavno nisu motivirana da budu aktivna. Radije bi čitali, igrali se s lego kockama ili lutkama ili provodili vrijeme na mobitelu, računalu ili Tv-u. Da bi dijete bilo aktivno, ono zaista mora uživati u određenoj sportskoj aktivnosti.

Neki od načina za potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost su:

- pomoći djetetu da se rano kreće
- ugraditi tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djetetove okoline i u obitelj
- pokazati djetetu na vlastitom primjeru kako izgleda biti tjelesno aktivan

- odabrati vožnju biciklom umjesto autom
- izložiti svoje dijete divnom spektru aktivnosti i sporta
- usredotočiti dijete na zabavu i tjelesnu aktivnost kroz igru
- provoditi vrijeme na otvorenom

Cilj je usvojiti i prihvatiti zdrav način života koji uključuje uravnoteženu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost.

### 3. PREHRANA U DJEČJIM VRTIĆIMA

Uz roditeljski dom, vrtić je najbolje mjesto za usvajanje zdravih prehrambenih navika. Djeca pravilne prehrambene navike i iskustva iz vrtića prenose u roditeljski dom, školu i širu zajednicu. Zdrave navike i način života se usvaja od najranije dobi. Raznolika prehrana u kojoj su zastupljene sve skupine namirnica važan je preduvjet za pravilno odvijanje brojnih funkcija u organizmu. Jako je važno ograničiti konzumaciju hrane koja je izvor tzv. praznih kalorija kao što su slatkiši, zaslađeni i gazirani napitci, grickalice i slično kojima se unosi energija bez unosa hranjivih tvari.

#### 3.1. Primjer jelovnika u dječjem vrtiću

DORUČAK	Pšenični polubijeli kruh, sirni namaz, pureća prsa u ovitku, kakao
UŽINA	Sezonsko voće

RUČAK	Varivo s junetinom, krumpirom i mrkvom, kruh, kolač od keksa i pudinga
UŽINA	Polubijeli kruh, maslac i džem

Primjer jelovnika u vrtiću  
(izradila studentica po primjeru jelovnika DV “Velika Gorica”)

#### 4. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Kao rezultat sve veće tehnološke ovisnosti u suvremenoj civilizaciji u kojoj čovjek nesvjesno zaboravlja na svoju osnovnu biološku potrebu, pokret (kretanje), i djeca svoje slobodno vrijeme sve više ispunjavaju vrlo niskim ili gotovo nikakvim aktivnostima odnosno aktivnostima koje ne zahtijevaju gotovo nikakav tjelesni napor. Sve to ima za posljedicu pojavu novih civilizacijskih bolesti. Kao dva moguća rješenja tih pojava nameću se: ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći ili će se ulagati napor u svoje tjelesno zdravlje (Jurko i sur., 2015).

Pokretom počinje i završava ljudski život, a pomoću pokreta čovjek ostvaruje brojne pozitivne posljedice na svoj organizam. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u zdravom razvoju a posebice u razdoblju rane i predškolske dobi koje je jedno od najvažnijih razdoblja djetetova života.

Nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti djece u ranijoj dobi ugrožava sveukupno opće zdravlje djeteta te koči razvoj motoričkih sposobnosti djece. Tjelesna aktivnost preventivno djeluje na pojavnost bolesti, pozitivno utječe na motorička znanja koje u konačnici omogućuju jednostavnije obavljanje svakodnevnih poslova i bolju radnu učinkovitost.

#### *4.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i kretanja*

U tijelu djece predškolske dobi odvijaju se razni složeni procesi pa je vrlo važno da svakodnevno aktivno sudjeluje u raznim tjelesnim aktivnostima što pridonosi pravilnom razvoju. Tjelesnim aktivnostima dijete doprinosi kvalitetnijem razvoju velikih mišića, pojačanom radu organa za disanje i razvoju središnjeg živčanog sustava.

Kao što je već poznato, sjedilački način života predstavlja velik rizik za pojavu pretilosti. Čak 30% svjetske populacije je nedovoljno tjelesno aktivno. Kod djece je također prisutan pad tjelesne aktivnosti te je on posljedica smanjena vanjskih aktivnosti (igranje na otvorenom, šetnja, trčanje) te manjkom nastave tjelesnog odgoja (Soldo, Kolak i sur., 2016).

Tjelesna aktivnost, uz prehranu, jedan je od najvažnijih faktora koji utječu na tjelesnu masu te je njezina niska razina povezana s razvojem debljine i niza s njom povezanih bolesti (Kolarić, Nožinić, 2016).

Djeci je potrebno više tjelesnog vježbanja. Primjerena tjelesna aktivnost uz ostale čimbenike pozitivno utječe na prevenciju velikog broja bolesti današnjice, utječe na regulaciju morfoloških, motoričkih funkcionalnih obilježja te na kognitivne funkcije (Prskalo, 2005).

#### *4.2. Negativne posljedice izostanka tjelesne aktivnosti*

Posljedica izostanka tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi je mnogo, neke od njih su prekomjerna tjelesna težina, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava, nepravilno držanje, ravna stopala, otežano kretanje i slično.

Djeca sa smanjenom količinom kretanja često imaju problem sa komunikacijom i uspostavljanjem odnosa budući da, prije svega, sport ima pozitivan učinak na razvoj socijalnih vještina djece

predškolske dobi. Osim toga izostanak tjelesne aktivnosti ugrožava i normalno funkcioniranje rada svih organa, što ustvari znači da izostanak aktivnosti odnosno vježbanja ugrožava zdravlje u cjelini. Smanjena fizička aktivnost manifestira se također u obliku smanjene socijalizacije i nepravilne i nezdrave prehrane (Petrić, 2019).

Pretilost je bolest koja je u posljednjih desetak godina u značajnom porastu i to ne samo kod odraslih osoba, već i među djecom pa možemo reći da pretilost postaje globalni problem uzrokovan nepravilnom prehranom, ali i nedostatkom tjelesne aktivnosti.

Rana i predškolska dob je najbolje vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Ono što dijete ne naučimo u toj dobi, kasnije će biti mnogo teže nadoknaditi odnosno ugrožene su sve motoričke sposobnosti i opće zdravlje djeteta u kasnijoj životnoj dobi (Prskalo i Sporiš, 2016).

## **5. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA**

Organizacijske oblike rada definiraju ciljevi i zadaće predškolskog odgoja te se temelje na zadovoljenju dječje urođene potrebe kretanjem. U svakodnevnom radu se vrše razne aktivnosti kao što su jutarnje tjelesno vježbanje, sat tjelesne i zdravstvene kulture, dok se povremeno odlazi u šetnje, na izlete i organiziraju se razne priredbe. Odgojitelj treba imati na umu da se predviđeni organizacijski oblici rada znatno razlikuju po sadržaju i organizaciji te na to trebaju gledati kao prednost, a ne kao nedostatak. Sustavno provođenje svih organizacijskih oblika rada definitivno je uvjet za realizaciju svih ciljeva i zadaća programa tjelesne i zdravstvene kulture te omogućuje zadovoljavanje dječjih potreba i interesa u predškolskoj dobi (Findak, 1995).

### *5.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture*

Temelj tjelesnog vježbanja trebala bi biti aktivnost tjelesnog odgoja. Aktivnost tjelesnog odgoja zauzima u predškolsko doba posebno mjesto. Ono ima veliku važnost za opći razvoj djece, a



osobito za razvoj njihovih pokreta (Ivanković, 1980).

Aktivnost tjelesnog odgoja je najsloženija kineziološka aktivnost koja sustavno i planski utječe na cjelokupni organizam djece i započinje se provoditi od najranije dobi. Njezina primarna svrha jest da utječe na motoričku i funkcionalnu sposobnost djeteta, na poboljšanje i usvajanje motoričkih znanja, razvijanje psihičkih i moralnih svojstava djece te na stjecanje znanja potrebnih za svakodnevan život.

Aktivnost tjelesnog odgoja provodi odgojitelj te je poželjno da se u odgojno – obrazovnim ustanovama aktivnosti provode najmanje 3 puta tjedno na način da djeca budu potpuno angažirana, u tjelesnom i u psihičkom smislu. Jedan od temeljnih uvjeta da aktivnost tjelesnog odgoja bude uspješna jest dobra priprema.

#### *5.1.1. Uvodni dio sata*

Cilj uvodnog dijela sata jest organizacijska, fiziološka i emocionalna priprema djeteta za daljnji rad. Organizacijski postupci uvodnog dijela su okupljanje i provjera sigurnosti, pozdrav, opis i demonstracija sadržaja, praćenje vježbanja i pospremanje. Fiziološka priprema podrazumijeva da se djeci ponude sadržaji koji će im podići temperaturu tijela na optimalnu razinu kako bi se povećala rastezljivost mišića. Emocionalna priprema podrazumijeva stvaranje uvjeta za ugodno raspoloženje u skupini i motivacija djece za daljnji rad.

Zadaci uvodnog dijela su:

- Antropološki zadaci - primjenom dinamičkih kretanja staviti u pokret sve dijelove tijela i pripremiti organizam za povećane napore tijekom aktivnosti, utjecati na jačanje mišića, pokretljivost zglobova, na razvoj opće motorike, na povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava.

- Obrazovni zadaci – pomoću raznovrsnih sadržaja upoznati i svladati razne jednostavne igre te na taj način utjecati na podizanje motoričkih znanja i postignuća iz pojedinih cjelina.
- Odgojni zadaci – stvoriti ugodno raspoloženje te nastojati da djeca budu motivirana za daljnji rad.

Sadržaji za uvodni dio aktivnosti mogu biti različiti oblici trčanja (trčanje sa zadacima, pretrčavanje, figurativno trčanje, trčanje s poskocima, skokovima i preskocima. Mogu biti vezani za neke dinamične elementarne igre ili jednostavnije momčadske igre.

Kakvi će biti sadržaji uvodnog dijela aktivnosti ovisi o dobi djece, sadržaju glavnog dijela, broju djece i raspoloživog prostora. Pri izboru sadržaja svakako treba voditi računa da motorička gibanja budu jednostavna i razumljiva djeci te da osiguravaju izmjenu napora i odmora kako se djeca ne bi preopteretila. Sadržaji moraju biti primjereni djeci, njima razumljivi i jednostavni za izvođenje. Organizacija započinje okupljanjem djece u jednu od naučenih formacija ispred odgojitelja. Nakon što se djeca okupe, aktivnost službeno započinje pozdravom te odgojitelj najavljuje i opisuje sadržaje te prema potrebi i demonstrira sadržaj. Tijekom realizacije sadržaja odgojitelj mora biti na mjestu gdje ima dobar pregled cijelog vježbovnog prostora da bi mogao reagirati na eventualno usmjeravanje djece, korigiranje pogrešaka, da bi mogao pohvaliti tijekom rada, dodatno objasniti ili ohrabrivati djecu.

Nakon što je određeni zadatak izvršen djeca pospremaju svu opremu koju su koristili, a koja im u slijedećem dijelu aktivnosti više nije potrebna. U uvodnom je dijelu uglavnom zastupljen frontalni oblik rada gdje djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, koloni ili vrsti pri čemu odgojitelj mora imati stalni kontakt sa djecom čime motivira djecu na rad.

### 5.1.2. Pripremni dio sata

Cilj pripremnog dijela jest da se primjenom odgovarajućih pripremnih vježbi djetetov organizam pripremi za povećane fizičke napore koji ga očekuju u daljnjim aktivnostima, za izvedbu kompleksnih (zahtjevnijih) motoričkih sadržaja kao i da se osiguraju uvjeti za pravilno držanje tijela.

Zadaci pripremnog dijela su:

- Antropološki zadaci – podrazumijeva funkcionalnu pripremu lokomotornog sustava za napore u ovom i drugim dijelovima aktivnosti. Sistematski se obrađuju sve skupine mišića (leđni i trbušni mišići, grudni koš i ruke) što je sve vrlo važno za pravilno držanje tijela i sprečavanje tjelesnih deformacija. Treba utjecati na pokretljivost zglobova te na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
- Obrazovni zadaci – usvajanje motoričkih informacija o općim pripremnim vježbama te usavršavanje motoričke informiranosti putem ponavljanja prethodno svladanih opće pripremnih vježbi (Findak, 2001). Utječe se na razvoj smisla za točno i lijepo izvođenje pokreta, navikava se djecu na skladan rad u grupi te se djeca upoznaju s načinom, svrhom i efektima izvođenja opće pripremnih vježbi.
- Odgojni zadaci – utjecaj na razvoj discipline kod djece, na smisao za red, upornost i ustrajnost u radu, na samostalnost i organizacije sposobnosti djece. Važno ih je motivirati na rad te stvoriti ugodno ozračje za daljnji rad

Sadržaji koji se primjenjuju u ovom dijelu sata obuhvaćaju opće pripreme vježbe. One se mogu izvoditi pomoću sprava ili bez njih, na spravama ili u parovima. Prema funkcionalnom djelovanju,

opće pripremne vježbe se prema redu važnosti dijele na: vježbe jačanja (sistematsko ojačanje svih grupa mišića), vježbe labavljenja (smanjenje mišićne napetosti) te vježbe rastezanja (osiguranje funkcionalne pokretljivost cijelog organizma.)

### *5.1.3. Glavni dio sata*

U pravilu glavni dio aktivnosti je motorički najkompleksniji dio i svi ostali dijelovi aktivnosti su u funkciji njegove organizacije. Ovaj dio aktivnosti dijeli se na glavni „A“ dio koji je namijenjen poučavanju motoričkih znanja, i glavni „B“ dio, koji je u funkciji situacijskog usavršavanja motoričkih znanja. Cilj glavnog dijela jest da se s pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje postavljenih zadaća i mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece pomoću tjelesnih vježbi. Vježbe se izvode radi razvijanja osnovnih pokreta (puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, provlačenje), a sve sa naglaskom na razvoju koordinacije, ravnoteže, brzine te snage nogu i ruku. Ovo je najvažniji dio aktivnosti, traje najduže i sadržaji su najraznovrsniji. Uz razvoj fizičkih osobina djeteta u ovom se dijelu aktivnosti odgajaju i hrabrost, smjelost, volja, ustrajnost, spretnost i brzina.

Zadaci glavnog dijela su:

- Antropološki zadaci – očituju se u utjecaju na stimuliranju rasta i razvoja djece, na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti djece (brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost), kao i na razvoj i usavršavanje funkcionalnih sposobnosti. Sadržaji ovog dijela također utječu i na razvoj aerobnih sposobnosti pojačanim radom dišnog i krvožilnog sustava.

- Obrazovni zadaci – ogledaju se u usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, pogotovo s gledišta njihove primjene u dječjoj svakodnevnici. Uz praktična znanja djeca stječu i određena teorijska znanja.
- Odgojni zadaci – očituju se u razvijanju pozitivnih osobina volje, razvijanju radnih navika i moralnih svojstava djece. Utječu na stvaranje motiva i na razvijanje navika za vježbanje u grupama, za međusobno pomaganje pri vježbama, kao i za samostalnost u radu.

Sadržaji za A dio glavnog dijela aktivnosti odabiru se iz cjelina hodanja i trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, gađanja, puzanja, provlačenja, penjanja, vučenja, dizanja i nošenja, potiskivanja, kotrljanja, kolutanja, višenja, igara i plesa. A dio sata zauzima oko dvije trećine ukupnog raspoloživog vremena u glavnom dijelu aktivnosti. Ovaj dio aktivnosti najčešće sadrži dva sadržaja koji moraju djelovati različito kako bi utjecaj na organizam bio što svestraniji. Jedan od sadržaja je lakši, a drugi teži. U B dijelu glavnog dijela aktivnosti, koji čini trećinu raspoloživog vremena u glavnom dijelu, primjenjuju se složenije aktivnosti kao što su elementarne igre, momčadske igre, štafetne igre, a u obzir dolazi i svladavanje jednostavnijih poligona. Taj dio aktivnosti je sinteza naučenog gradiva, pa i opterećenja dostižu vrhunac. Nakon završnog pripremnog dijela sata prelazimo na organizaciju glavnog dijela aktivnosti.

Kada djeca postavljaju sprave i pomagala, odlaze na svoja mjesta pored sprava i zauzimaju formaciju (vrstu, kolonu, polukrug ili krug) koja ovisi o organizacijskom obliku rada. Prevladava frontalni oblik rada, zadatak se najavljuje, opisuje i zatim pokazuje. Opisivanje mora biti kratko, jasno i razumljivo djeci te dobi, a demonstracija koju izvodi odgojitelj mora biti što bolja. Nakon završenog A dijela pospremaju se nepotrebne sprave, pomagala i rekviziti. Zatim se djeca upoznaju sa sadržajem B dijela. Sadržaji tog dijela aktivnosti imaju karakter natjecanja pa se postiže najveće opterećenje tijekom aktivnosti.

#### 5.1.4. Završni dio sata

Cilj završnog dijela aktivnosti jest umiriti i oporaviti organizam djece kako bi se njihove fiziološke i psihičke funkcije organizma približile stanju kakvo je bilo prije početka rada. Ovaj dio aktivnosti je smireniji, umirujemo i pripremamo djecu za daljnji rad.

Zadaci završnog dijela su:

- Antropološki zadaci – ogledaju se u utjecanju na antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti djece, takvim sredstvima i oblicima rada koji imaju za posljedicu smirenje organizma. To se postiže primjenom sadržaja u kojim prevladavaju mirnije aktivnosti
- Obrazovni zadaci – ogledaju se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja mirnijeg karaktera.
- Odgojni zadaci – očituju se u zadržavanju potrebnog raspoloženja tijekom aktivnosti, usvajanju radnih navika djece, smisla za red i točnost, za rad u zajednici te na razvijanju zdravstveno – higijenskih navika, posebno onih vezanih uz osobnu higijenu, higijenu odjeće i obuće te higijenu okoliša.

Sadržaji za završni dio su mirnijeg karaktera, zapravo takvi da ne izazivaju velika opterećenja. To su sadržaji i zadaci polaganog hodanja, igre mirnijeg karaktera, vježbe disanja, plesovi te pranje ruku i umivanje. Organizacija završnog dijela ovisi najprije o sadržaju kojeg primjenjujemo, a to je uglavnom frontalni oblik rada. Djeca mogu biti u formaciji polukruga, kruga, vrste i kolone.

Nakon što zauzmu potreban položaj, opisuje im se i po potrebi pokazuje zadatak, nakon čega ga izvode sami. Za vrijeme izvođenja zadatka odgojitelj nadzire rad. Ako je potrebno, odgojitelj daje dodatna objašnjenja.

Sadržaj završnog dijela može biti pranje ruku i umivanje, a na kraju aktivnosti potrebno je provjeriti jesu li sprave i rekviziti pospremljeni jer prostor za vježbanje mora ostati uredan.

### *5.2. Jutarnje tjelesno vježbanje*

Jutarnja tjelovježba provodi se s namjerom da kratkim energičnim pokretima, koji povoljno utječu na provjetranje pluća, razgibamo dječji organizam. Ono razvija vedro raspoloženje te priprema djecu za daljnje aktivnosti (Ivanković, 1982).

Jutarnje tjelesno vježbanje jedno je od organizacijskih oblika rada koje je potrebno svakodnevno provoditi u vrtiću. Vježbanje treba organizirati nakon dolaska djece u vrtić, a prije doručka.

Potrebno je odabrati jednostavne ili djeci poznate vježbe koje će aktivirati cijeli organizam, a osobito dišni i krvožilni sustav te dijelove odgovorne za pravilno držanje tijela. Vrlo bitna stavka u cijelom procesu je naučiti djecu udisati na nos i izdisati na usta, a poželjno je da sadržaji imaju dinamičan karakter.

Kinkela i Marić (2010) navode da se koristi jutarnje tjelovježbe manifestiraju kroz:

- poticanje na aktivnost organskih sustava i organizama
- jutarnje aktiviranje mišićnih skupina ubrzat će metabolizam
- povećanje nivoa energije koji se osjeća tijekom cijelog dana
- termalni učinak nastaje tijekom i još ostaje nakon vježbanja što utječe na raspoloženje
- postiže se trenutačna mekoća i racionalizacija pokreta
- ubrzani rad srca povećava razinu kisika u mozgu što potiče rast novih stanica

- poboljšava se mentalna aktivnost i koncentracija
- redovitom primjenom jutarnje tjelovježbe jednostavno potičemo stjecanje i održavanje zdravih navika

Autori Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac (2015) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi utjecaj jutarnje tjelovježbe na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na ukupno 42 djece, (20 djevojčica i 22 dječaka) u dobi od 3 do 7 godina. Djeca su svaki dan u razdoblju od tri mjeseca sudjelovala u provođenju jutarnje tjelovježbe u trajanju od 10 minuta te se provodilo inicijalno i finalno mjerenje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti djece koja su sudjelovala u programu jutarnje tjelovježbe i djece koja nisu provodila svakodnevnu jutarnju tjelovježbu. U području motoričkih sposobnosti rezultati su pokazali kako su u eksperimentalnoj skupini u finalnom mjerenju rezultati bili viših vrijednosti nego u kontrolnoj skupini, a po pitanju funkcionalnih sposobnosti nije došlo do značajnih statističkih razlika. Autori navode kako je potrebno produžiti period provođenja na duži period, minimalno devet mjeseci te da se zbog kontinuirane primjene jutarnje tjelesne aktivnosti svakako mogu očekivati značajna poboljšanja antropološkoga statusa djece tek nakon dužeg razdoblja.

### *5.3. Mikropredah*

Mikropredah jest oblik aktivnog odmora koji se izvodi između aktivnosti u tijeku rada, a jedna od njih nije vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu (Findak, 1995). Znaci umora javljaju se kada su djeca u stanju mirovanja te se tada primjenjuje mikropredah. Cilj mikropredaha je pojačati rad lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava. Odgojitelj je taj koji odlučuje kada je pravo vrijeme za mikropredah kroz razne znakove umora, opadanja pažnje, nemira, zijevanja, labilnog držanja tijela, pasivnosti djece i sl. Kada se tijelo umori, potreban mu je aktivan odmor. Njegovo je trajanje od tri do pet minuta, a najbolje se primjenjuje kroz opće pripremne vježbe. Prije takvih vježbi treba uzeti u obzir što je prethodilo, kako bi se znao uzrok umora. Djeci treba ponuditi jednostavnije vježbe kako ih se ne bi emocionalno opterećivalo, da ih oni mogu izvoditi bez stroge discipline.



Ovakve vježbe mogu izvoditi djeca svih uzrasta, a odgojitelj odlučuje o tome koliko će se često provoditi (Findak, 1995).

#### *5.4. Priredba*

Priredbe su svakako dobrodošle u radu s djecom predškolske dobi. Priredbama djeca pokazuju svoja dostignuća i svoj rad ističu javnosti. Također su jedan od organizacijskih oblika rada, iz razloga što se djeci omogućuje da se osamostaljuju i pokazuju njihova postignuća. Nastupi pred drugima djecu čine sigurnijima i dižu im samopouzdanje. Bitno je da sadržaj priredbe (predstave) bude plod zajedničkog i redovitog rada djece i odgojitelja.

Priredbe mogu biti organizirane tijekom cijele godine i mogu biti svakakvog tipa, mogu se održavati unutar svake dobne skupine te starija djeca mogu imati priredbu posvećenu djeci srednje i mlađe skupine. Sadržaji priredbi mogu biti iz različitih područja tjelesne i zdravstvene kulture, a mogu biti i kombinacija sadržaja iz drugih odgojno – obrazovnih područja. Ukoliko je moguće, u organizaciju priredbe poželjno je uključiti i roditelje. Prije samog nastupa korisno je da djeca isprobavaju jedni pred drugima, kako bi se lakše oslobodili pritiska. Polovica djece treba biti u publici dok ostali isprobavaju i obrnuto (Findak, 1995).

#### *5.5. Šetnja*

Šetnjom se podrazumijeva vrijeme koje dijete provede hodajući na zraku i preporučljiva je svakodnevna šetnja ovisno o vremenskim uvjetima. Svrha šetnje kao kineziološke aktivnosti jest omogućiti djeci organizirani boravak, kretanje i istraživanje na svježem zraku sa točno definiranim ciljem i zadaćom, dužinom puta, sadržajem i trajanjem šetnje. Trajanje šetnje ovisi o dobi djece, njezinom cilju, kakvoći puta i vremenskim prilikama. Što su djeca mlađa, put i trajanje šetnje moraju biti kraći. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati do 15 minuta bez pauze, djeca srednje dobne skupine do 20 minuta, a djeca starije dobne skupine mogu hodati 30 minuta. Tijekom šetnje izuzetno je važno da odgojitelj ima svu djecu u vidnom polju te održava konstantan kontakt s

djecom, riječima ili pogledom te mora usmjeravati dječju pozornost na cilj promatranja. Na temelju opservacije treba vidjeti jeli potreban odmor (Findak, 1995).

### *5.6. Izlet*

Findak (1995) navodi da su izleti temeljeni na povezivanju prijevoza i pješaćenja. Za djecu predškolske dobi većinom se organiziraju poludnevni izleti u proljeće, jesen ili ljeto.

Svrha izleta, kao kineziološke aktivnosti, je upoznavanje djece sa određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susresti u bližoj ili daljnjoj okolini (Petrić, 2019).

Kako bi izlet bio uspješan potrebno ga je dobro isplanirati, pripremiti, organizirati i provesti.

Također je potrebno odrediti cilj i zadaće izleta, a onda i obaviti organizacijsko – tehničke pripreme kao što su određivanje mjesta, pravca kretanja, utvrditi dan i sat polaska i povratka, mjesto okupljanja, način kretanja, uputiti djecu i roditelje kako se trebaju pripremiti, što ponijeti i drugo.

Prilikom organizacije izleta važno je obratiti pozornost da odredište izleta bude sigurno za djecu, Kontakt s roditeljima je neophodan korak u pripremi za izlet pa tako moraju biti obavješteni o izletu, a odgojitelji trebaju dobiti usmenu ili pismenu suglasnost roditelja.

### *5.7. Ljetovanje*

Findak (1995) ljetovanje definira kao organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima. Ljetovanja se organiziraju u ljetnim mjesecima izvan mjesta stalnog boravka, a djeca su smještena u čvrstim objektima. Ljetovanja su djeci višestruko korisna jer im omogućavaju da se bave aktivnostima za koje u vrtiću ili kod kuće nemaju uvjeta, da na organiziran i zdrav način provode slobodno vrijeme, da obogate i steknu svoja znanja, navike i iskustva, da spoznaju život u kolektivu te da aktivnim odmorom zadovolje svoje interese, želje i potrebe.

Prilikom izrade plana i programa treba biti realan, dosljedan, konkretan i jasan. U izradi plana naglasak jest na konkretnim uvjetima, mjestu, dobi, broju djece, klimatskim i materijalnim uvjetima, trajanju ljetovanja i slično. Nužno je sastaviti dnevni plan i raspored rada koji bi trebao sadržavati ustajanje i jutarnje tjelesno vježbanje, uređenje kreveta i vlastitih soba, jutarnju higijenu, doručak, realizaciju prijepodnevnih programa, pripremu za ručak i ručak, poslijepodnevni odmor, realizaciju poslijepodnevnog programa, slobodno vrijeme, pripremu za večeru i večera, realizacija večernjeg programa, priprema za spavanje i spavanje.

Prilikom izbora i organizacije aktivnosti bitno je da realizacija planiranih sadržaja i aktivnosti bude podređena zabavi i razonodi djece, dakle prvenstveno njihovu odmoru, ali paralelno treba omogućiti da djeca nešto i nauče, također je bitno da su sva djeca uključena u aktivnosti.

Sadržaji i aktivnosti na ljetovanju odvijaju se u prirodi, uz vodu ili u vodi.

Sadržaji na otvorenim površinama te u prirodi mogu biti:

- prirodni oblici kretanja
- igre
- rekreativne aktivnosti
- različita natjecanja
- šetnje
- izleti

Sadržaje koje možemo provoditi u vodi i uz vodu su sljedeći:

- prirodni oblici kretanja
- igre u vodi

- obuka neplivača

Obuka neplivača vrlo je važna te se sastoji od sljedećih dijelova:

- vježbe za navikavanje na vodu
- vježbe disanja
- vježbe ronjenja
- vježbe gledanja u void
- vježbe plutanja
- vježbe klizanja
- vježbe kretanja u vodi
- vježbe za usavršavanje plivanja
- plivanje

### *5.8. Zimovanje*

Zima donosi sve nove mogućnosti za kreativnu igru, maštu i izgradnju. Zimski pokreti na otvorenom uključuju mišiće koji se možda neće toliko koristiti u druga godišnja doba. Jednostavna vuča saonica uz brdo daje nogama veličanstven trening. Zima je također vrijeme za unapređenje osnovne snage. Zimske igre na otvorenom uključuju sva osjetila. To je jedan od razloga zašto je vrijeme u prirodi često tako nezaboravno. (Yurich, 2020).

Zimovanja se mogu definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi u zimskim uvjetima, najčešće u planinama gdje ima puno snijega. Svrha jest omogućiti djeci realizaciju raznih odgojno

- obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi i u zimskim uvjetima, no zimovanja se mogu provoditi i u primorskim krajevima.

Neke od koristi organiziranog zimovanja za djecu su ta da se djeca mogu baviti aktivnostima za koje inače nemaju uvjete, uče vrijednosti života u kolektivu, provode veći dio dana na čistom i svježem zraku, od ranog djetinjstva uče da je aktivni odmor najbolji način odmaranja i slično.

Na zimovanju možemo provoditi razne kineziološke sadržaje na otvorenom i zatvorenom prostoru.

Tijekom dana kada su klimatski uvjeti povoljni najčešće se provode sljedeći sadržaji:

- sanjkanje
- klizanje
- skijanje
- prirodni oblici kretanja u snijegu
  
- šetnje
- izleti
- igre na snijegu

Aktivnosti u zatvorenom prostoru vezane su uz slobodno vrijeme koje djeca provode u objektu gdje su smještena. Obično se organiziraju igre, tjelesne aktivnosti uz glazbu, dječji plesovi, likovne aktivnosti, kvizovi znanja i slično.

### *5.9. Sportski trening*

Sportski trening podrazumijeva dugoročno planiranu, programiranu tjelesnu, tehničku, taktičku, mentalnu i psihičku pripremu sportaša koja se ostvaruje vježbanjem i učenjem pod visokim fizičkim opterećenjem (Mišigoj Duraković, 1999).

Osim antropološke dobrobiti za dijete, svrha sportskog treninga u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju jest usmjeravanje djece prema određenom sportu od najranije dobi. Sportski se trening u integriranom sportskom programu provodi unutar redovitog programa ustanove ranog odgoja koja se tada najčešće naziva „sportskim vrtićem“ (Petrić, 2019).

Kako bi sportski program a i trening bio kvalitetan i uspješan potrebno je zadovoljiti neke od uvjeta: sportske sadržaje je potrebno prilagoditi svakom djetetu i time doprinijeti njegovom motoričkom razvoju, sportski trening treba provoditi u različitim prostorno-materijalnim uvjetima (u sportskoj dvorani, na vanjskim sportskim prostorima), redovito provoditi sportski trening, najmanje tri puta tijekom tjedna, stručni kadar u realizaciji sportskih treninga trebao bi se sastojati od tima stručnjaka kao što su; odgojitelj, kineziolog, pedagog, psiholog, u sportske treninge potrebno je uključivati i roditelje djece putem organizacije završnih priredbi, natjecanja, sportskih druženja. (Petrić, 2019.)

## **6. PRIMJER TJEDNOG PLANA AKTIVNOSTI U VRTIĆU**

Tjelesno vježbanje kod djece neophodan je preduvjet zdravog rasta i razvoja. Djetetova prirodna potreba za kretanjem jest put kojim dijete istražuje svijet, razvija osjetila, uči i stječe kontrolu nad vlastitim tijelom, sigurnost, razvija socijalne odnose i svoje samopouzdanje. U sljedećem primjeru se prikazuje tjedni plan i program aktivnosti za stariju dobnu skupinu u vrtiću s naglaskom na kineziološke aktivnosti za prevenciju pretilosti djece pa tako i tjedni jelovnik.

### **Ponedjeljak**

Organizacijski oblik rada	Aktivnosti	Dnevni jelovnik
---------------------------	------------	-----------------

<p><b>Sat tjelesne i zdravstvene kulture</b></p>	<p>Uvod: pokretna igra” Glazbeni kipovi”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opće pripremne vježbe</li> <li>• poligon sa preprekama</li> <li>• dizanje i nošenje loptica (2kg) 3m</li> <li>• ples trčanjem i poskocima na pjesmu “Zeko hop”</li> </ul>	<p>Doručak: integralni kruh, sirni namaz, kakao</p> <p>Ručak: juneći gulaš sa krumpirom i graškom, integralni kruh</p> <p>Užina: puding, voće</p>
<p><b>Šetnja</b></p>	<p>Šetnja s ciljem: skupljanje jesenskog lišća i plodova</p>	
	<p>Igra u dvorištu (penjanje, skakanje)</p> <p>Natjecateljska igra: poligon utrka</p>	

**Utorak**

Organizacijski oblik rada	Aktivnosti	Dnevni jelovnik
---------------------------	------------	-----------------

<p><b>Jutarnje tjelesno vježbanje</b></p> <p><b>Sat tjelesne i zdravstvene kulture</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lagano trčanje, opće pripremne vježbe</li> <li>• složenije vježbe: sklekovi, čučnjevi, čučnjevi širokog raskoraka, trbušnjaci</li> <li>• vučenje i potiskivanje u parovima</li> <li>• poligon</li> <li>• igra trčanja “lovac i zečiči”</li> </ul>	<p>Doručak: kukuruzne i čokoladne pahuljice</p> <p>Ručak: juha od brokule, tjestenina sa sirom</p> <p>Užina: jabuke, keksi</p>
<p><b>Šetnja</b></p>	<p>Cilj: učenje prometnih znakova</p>	
	<p>Igre s loptom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gađanje čunjeva</li> <li>• dodavanje lopte preko glave</li> <li>• hvatanje i bacanje lopte</li> <li>• vježbe na pilates loptama</li> </ul>	

**Srijeda**

Organizacijski oblik rada	Aktivnosti	Dnevni jelovnik
---------------------------	------------	-----------------



<b>Jutarnje tjelesno vježbane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poskoci i skokovi</li> <li>• trčanje na mjestu</li> <li>• vježbe disanja</li> <li>• vježbe rastezanja</li> </ul>	Doručak: pašteta od tune, polubijeli kruh, čaj
		Ručak: varivo od graha s ječmenom kašom, kruh  Užina: voćni jogurt, banane
<b>Sat tjelesne i zdravstvene kulture</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• igra lovice</li> <li>• opće pripremne vježbe u paru</li> <li>• skakanje u dalj sa zaletom</li> <li>• štafetna igra</li> <li>• elementarna igra</li> </ul> <p>“Popuni granu” (poligon s loptom)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• igra “Gore – dolje”</li> </ul>	
<b>Izlet</b>	Izlet na Jarun <ul style="list-style-type: none"> <li>• veslanje</li> <li>• penjanje po umjetnoj stijeni</li> <li>• pecanje umjetnih riba</li> </ul>	

## Četvrtak

Organizacijski oblik rada	Aktivnosti	Dnevni jelovnik
<p><b>Jutarnje tjelesno vježbanje</b></p> <p><b>Sat tjelesne i zdravstvene kulture</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hodanje s promjenom tempa</li> <li>• skakanje uvis ravnim zaletom</li> <li>• cikličko kretanje različitim tempom</li> </ul>	<p>Doručak: maslac, med, integralni kruh, čaj</p> <p>juha,</p> <p>Ručak: povrtna rižoto od piletine, sala od cikle</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preskakivanje duge vijače u kretanju</li> <li>• trčanje uz kosinu i niz nju</li> <li>• natjecateljska igra "Tunel" (s medicinkom)</li> <li>• poligon</li> </ul>	<p>Užina: kroasan marelice, voće</p>
<b>Šetnja</b>	<p>Cilj: Prepoznati geometrijske oblike u prirodi</p>	

	Igranje u dvorištu (bacanje lopte, penjanje, povlačenje užeta, hodanje po užetu)
--	--

## Petak

Organizacijski oblik rada	Aktivnosti	Dnevni jelovnik
Jutarnje tjelesno vježbanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hodanje uz glazbenu pratnju</li> <li>Trčanje na mjestu</li> <li>vježbe disanja</li> </ul>	<p>Doručak: sirni namaz, pureća salama, kakao</p> <p>Ručak: panirani oslić, miješano povrće, salata, kruh</p> <p>Užina: marmelada od šljiva, integralni kruh, voće</p>
Sat tjelesne i zdravstvene kulture	<ul style="list-style-type: none"> <li>opće pripremne vježbe</li> <li>složenije vježbe: <ul style="list-style-type: none"> <li>čučnjevi, sklekovi, trbušnjaci, veslanje, iskorak</li> </ul> </li> <li>pretrčavanje prepreki</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• puzanje potrbušno na suženoj ravnoj površini</li> <li>• dizanje i nošenje medicine (do 2kg)</li> <li>• pokretna igra "Glazbene stolice"</li> </ul>
	<p>Natjecateljska igra "Hugo" (preskakanje strunjača)</p> <p>Štafetna igra "Skakanje u vreći"</p>

## 7.ZAKLJUČAK

Danas nažalost živimo u svijetu gdje je sve ubrzano, potreba za kretanjem je sve manja a odabir nezdravog načina prehrane i života je sve veći. Takvim načinom života ozbiljno ugrožavamo zdravlje naše djece te je postotak pretilih djece konstantno u porastu. Rano prepoznavanje pretilosti važno je kako bi se spriječilo pogoršanje problema i omogućilo pravovremeno liječenje. Raznovrsnom prehranom, obogaćenom voćem i povrćem, redovitom tjelovježbom možemo svakako poboljšati kvalitetu našeg života.

Tjelesna aktivnost se pokazala kao jedan od glavnih čimbenika prevencije pretilosti te da je prijeko potrebna za skladan rast i razvoj djeteta kao i za razvoj motorike i motoričkih sposobnosti. Tjelesna aktivnost pomaže poboljšati samopouzdanje i samopoštovanje te razvija zdravije socijalne, kognitivne i emocionalne vještine. Također, gradi snagu, koncentraciju i koordinaciju.

Kako bismo razvili pozitivne životne navike kod djece, potrebno je zajedničko djelovanje kako obitelji tako i predškolske ustanove i društvene zajednice. Djeca najviše vremena provode sa roditeljima i odgojiteljima tako da je nužno da oni budu uzorni modeli i prihvate odgovornost koju imaju u stvaranju zdravih životnih i prehrambenih navika. Djeca trebaju česte prilike za vježbanje kako bi razvili vještine i samopouzdanje koje promiču trajni angažman u tjelesnoj aktivnosti.

## **LITERATURA**

1. Bralić, I. i suradnici (2012.) Kako zdravo odrastati: priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta, Zagreb: Medicinska naklada
2. Bralić, I., Jovančević, M., Predavec, S., Grgurić, J. (2010.) Pretilost djece – Novo područje multidisciplinarnog preventivnog programa
3. Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018/2019. (CroCOSI) <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2021/03/CroCOSI2021publikacijawebpages.pdf>
4. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju; Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V., (1999.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture; Zagreb: Školska knjiga
6. Findak, V., Delija, K., (2001.) Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje; Zagreb: Edip
7. Ivanković, A. (1980.) Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
8. Jelovnik DV Velika Gorica <https://www.vrtic-vg.hr/>
9. Jurko, D. Čular, D. Badrić, M. i Sporiš, G. (2015.) Osnove kineziologije. Zagreb: Gopal d.o.o.
10. Petrić, V. (2019.) Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
11. Kinkela D., Marić, Ž. (2010). Neopravdano zanemareni neki oblici rada djece predškolske dobi. Ljetna škola: [https://www.hrks.hr/skole/22\\_ljetna\\_skola/345-350Kinkela.pdf](https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/345-350Kinkela.pdf)
12. Kolarić T., Nožinić D., (2016.) Pretilost – loše navike ili stil života današnjice
13. Medanić, D., Pucarín Cvetković J. (2012.) Pretilost – javnozdravstveni problem i izazov <https://hrcak.srce.hr/file/153129>

14. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S., Horga, S., Latin, V., Matković, Bo., Matković Br., Medved, R., Relac, M., Sučić, M., Škavić, J., Vojvodić, S., Žugić, Z. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
15. Montignac, M. (2005). Dječja pretilost. Zagreb: Naklada Zadro.
16. Prskalo, I. (2005.) „Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta“ Zagreb: Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu, <https://www.bib.irb.hr/194686>
17. Prskalo, I. Sporiš, G. (2016). Kineziologija, Zagreb, Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Prskalo, I., Badrić, M. (2010.) Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih <https://hrcak.srce.hr/file/123183>
19. Soldo I., Kolak T. i sur. (2016) Pretilost, uzroci i liječenje, Mostar: Sveučilište u Mostaru
20. Žagar kavran, B., Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 61 (1), 51-60. <https://hrcak.srce.hr/152307>

#### **IZJAVA O IZVOROSTI ZAVRŠNOG RADA**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoruční popis studenta)