

# Kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi

---

**Sambolić, Jelena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:884782>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-04**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Jelena Sambolić  
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI  
Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Jelena Sambolić

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Diplomski rad

Mentor rada: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan, 2023.

## Sadržaj

1.UVOD .....	1
2.OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	2
3.KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI .....	4
3.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i pozitivan utjecaj na razvoj djeteta.....	4
3.2. Negativne posljedice tjelesne neaktivnosti .....	6
4. KINEZIOLOŠKE ATIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI.....	8
4.1. Kineziološke aktivnosti prema dobnim skupinama .....	9
4.2. Vrste kinezioloških aktivnosti .....	10
4.3. Planiranje kinezioloških aktivnosti .....	12
4.4.Sat tjelesne i zdravstvene kulture.....	14
5.CILJ I PROBLEM ISTRAŽIVANJA .....	17
6.METODA RADA .....	18
7.REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA .....	19
8. ZAKLJUČAK .....	36
LITERATURA .....	38
PRILOZI .....	40
IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA .....	41

## SAŽETAK

Glavna svrha ovog diplomskog rada bila je istražiti važnost i učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti od najranije dobi te procijeniti koliko su takve aktivnosti prisutne u životima djece rane i predškolske dobi, kada je riječ o ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Rad će pružiti uvid u stavove odgojitelja putem provedenog istraživanja. Teorijski dio rada odnosi se na obilježja rasta i razvoja djece te na važnost kinezioloških aktivnosti i njihov pozitivan utjecaj na djecu, ali i na negativne posljedice jer nedostatak fizičke aktivnosti može uzrokovati ozbiljne zdravstvene poteškoće u budućnosti. Nastavno tome, govori se o vrstama kinezioloških aktivnosti i planiranju istih unutar ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Obzirom da je potreba za kretanjem, jedna od najvažnijih ljudskih potreba, nužno je djeci omogućiti da je zadovolje, a za uspješno planiranje i izvođenje tjelesnih aktivnosti, ključno je imati potrebna znanja i vještine, osigurati djeci siguran prostor te koristiti odgovarajuću opremu, što je također vidljivo u rezultatima istraživanja. Pravilan razvoj djece u ranom i predškolskom uzrastu ne ovisi isključivo o odgojiteljima i ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, već i o roditeljima koji su glavni primjer i uzor svojoj djeci.

**Ključne riječi:** kineziološke aktivnosti, djeca rane i predškolske dobi, vrtić (ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja), odgojitelji, pravilan rast i razvoj

## **SUMMARY**

The main purpose of this thesis was to explore the importance and frequency of engaging in kinesiological activities from an early age and to assess how prevalent such activities are in the lives of children in the early and preschool years, specifically within early childhood education institutions. The thesis will provide insight into educators' perspectives through the conducted research. The theoretical part of the paper pertains to the characteristics of children's growth and development, as well as the significance of kinesiological activities and their positive impact on children. It also addresses the negative consequences of physical inactivity, as it can lead to significant health issues in the future. Consequently, the paper discusses different types of kinesiological activities and their planning within early childhood education institutions. Given that the need for movement is one of the most fundamental human requirements, it is imperative to allow children to fulfill this need. Successful planning and execution of physical activities hinge on possessing the necessary knowledge and skills, providing a safe environment for children, and utilizing appropriate equipment, as evident from the research results. Proper development of children in their early and preschool years depends not solely on educators and early childhood education institutions but also on parents, who serve as primary role models and examples for their children.

**Keywords:** kinesiological activities, early and preschool age children, kindergarten (early childhood education institution), educators, proper growth and development

## 1. UVOD

Fenomen kretanja godinama je tema istraživanja. Aristotel (1985) je sažeto definirao značenje kretanja uspoređujući ga s životom. Jednostavno je povezoao život i kretanje, stvarajući čvrstu vezu između njih. On je zaključio da je kretanje suština života. Ono je osnovna potreba svih živih bića i ključno je za održavanje života, a služi kao osnova za obavljanje svih radnji i aktivnosti.

„Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi” (Prskalo, Sporiš, 2016, str 12).

Shodno navedenom, kretanje je nužno za pravilan rast i razvoj. Kod djece rane i predškolske dobi kretanje utječe na napredak svih ključnih funkcija i u toj fazi života dijete aktivno provodi veći dio dana u kretanju: hoda, trči, skače, a to sve pridonosi razvoju mišićnog sustava i ostalih organskih sustava. Kroz odgovarajuće programe kinezioloških aktivnosti, osigurava se pravilno napredovanje, razvoj i opće zdravlje svakog djeteta. Osim toga, ovi programi omogućavaju djeci da usvoje pozitivne navike, ojačaju samopouzdanje i samopoštovanje te se socijalno integriraju. U slučaju nedostatka redovitih kinezioloških aktivnosti kod djeteta, postoji mogućnost da će se motoričke vještine i opće zdravlje djeteta u kasnijoj dobi naći u riziku. Stoga je izuzetno značajno, kako za odrasle tako i za djecu, svakodnevno odvojiti vrijeme za angažiranje u nekom obliku kineziološke aktivnosti. U ovom radu istraženo je kako ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja potiču i implementiraju kineziološke aktivnosti, je li oprema u tim institucijama dovoljna za kvalitetno izvođenje kinezioloških aktivnosti, kakav značaj pridaju tim aktivnostima, provode li se aktivnosti s kvalitetnim i smislenim planiranjem i programiranjem te postižu li se postavljeni ciljevi. Cilj je putem provedene ankete sa odgojiteljima, podići svijest o važnosti provođenja kinezioloških aktivnosti, potaknuti promišljanje o tome kako unaprijediti rad i zadovoljiti temeljnu dječju biološku potrebu – kretanje.

## **2. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

U okviru ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, praćenje rasta i razvoja djece predškolske dobi zahtijeva morfološki razvoj, razvoj motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, spoznaje, govora i informiranosti.

Dva ključna procesa koja su odgovorna za kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj. Rast je proces koji obuhvaća kvantitativne promjene vezane uz dimenzije tijela i strukturu tkiva i organa. S druge strane, razvoj se odnosi na kvalitativne promjene koje su uglavnom posljedica sazrijevanja i diferencijacije tkiva, organa i organizma u cjelini.

Prirodan biološki razvoj čovjeka je neprekidan proces koji slijedi određene zakonitosti, unatoč tome što pojedine anatomske, fiziološke, kognitivne i motoričke komponente razvoja napreduju svojim vlastitim tempom i dosežu zrelost u različito vrijeme (Findak, 1995). Rast zdravog djeteta je temeljito programiran, biološki reguliran i usmjeren proces. Rast obuhvaća promjene u dimenzijama tijela rezultirane množenjem stanica ili povećanjem već postojećih stanica, dok razvoj implicira sazrijevanje organa i organskih sustava te stjecanje specifičnih sposobnosti. Rast i razvoj su stoga kontinuirani dinamički procesi koji se odvijaju od začeća do potpune zrelosti prema ustaljenom slijedu i koji su relativno konstantni među svim pojedincima.

Važno je napomenuti da se rast i razvoj djeteta ne odvijaju jednakom brzinom te da postoje individualne razlike ne samo među dječacima i djevojčicama, već i među svakim pojedinačnim djetetom. Biološki procesi poput rasta i razvoja utječu na djecu predškolske dobi, pri čemu različite žlijezde s unutarnjim izlučivanjem igraju ulogu. U mlađoj predškolskoj dobi, prsna žlijezda thymus ima poseban značaj, dok u starijoj predškolskoj dobi ulogu preuzimaju hipofiza, štitnjača i spolne žlijezde. Uz to, treba uzeti u obzir da rast i razvoj nisu isključivo rezultat bioloških zakonitosti, već su pod utjecajem okoline, uključujući aspekte kao što su prehrana, san i tjelesna aktivnost. Na rast i razvoj također mogu utjecati endogeni faktori poput genetike, ali i egzogeni faktori kao što su prehrana, san ili tjelesna aktivnost. Razvoj djece u predškolskoj dobi karakterizira intenzitet, a od odgojitelja se očekuje da budu sposobni pratiti i procjenjivati taj proces te prepoznavati osnovne odstupanja od očekivanog stanja i po potrebi djelovati unutar svojih ovlaštenih granica. Suvremena saznanja o razvoju i potencijalima odgoja i obrazovanja djece ukazuju na to da je dijete od prvih dana svog života svjesno i aktivno u



procesu svog vlastitog razvoja. Dijete uči putem istraživanja svog neposrednog okruženja te komunicira s drugom djecom i odraslima na taj način.

Da bi se poticao razvoj motoričkih sposobnosti kod djece, tj. njihova sposobnost svrsishodne upotrebe vlastitog tijela u prostoru, važno je poticati ih na redovitu tjelesnu aktivnost putem motoričkih aktivnosti. Pravilna razina tjelesne aktivnosti može doprinijeti optimalnom rastu i razvoju djece te očuvanju njihovog zdravlja. Osim toga, ima značajnu ulogu u prevenciji različitih nezaraznih bolesti kao što su dijabetes, razni oblici raka, srčano-krvožilne bolesti, osteoporozu, te psihički poremećaji kao što su anksioznost i depresija (Currie i sur., 2012).

Već dulji niz godina u svijetu se primjećuje opadanje razine tjelesne aktivnosti, što znači da svaka sljedeća generacija pokazuje manju razinu aktivnosti u usporedbi s prethodnom (Jurakić i Heimer, 2012). Posebno zabrinjavajući su sve lošiji rezultati koji se bilježe kod djece i mladih, što ukazuje na ozbiljnu prijetnju njihovom zdravlju u tom kontekstu. Zbog ovog problema, posljednjih desetljeća, taj aspekt je postao jedan od glavnih izazova s kojim se suočavaju istraživači širom svijeta (Blair, 2009).

S obzirom na sve manje kretanje kod djece, razvoj njihove motorike je ugrožen. Petrić (2022) navodi kako u kontekstu povećanja razine tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi, ustanove ranog odgoja imaju ključnu ulogu i mogućnost da značajno utječu na razvoj motoričkih sposobnosti djece, osobito jer je sve više djece već od najranije dobi uključeno u dječje vrtiće. Ove ustanove posjeduju potrebno stručno osoblje, poput odgojitelja koji bi trebali biti kompetentni za organizaciju i provedbu kinezioloških aktivnosti koje su bitne za povećanje razine tjelesne aktivnosti kod djece. Prema znanstvenicima, u radu s djecom rane i predškolske dobi ključno je poticati motivaciju za kretanje te potaknuti razvoj motoričkih vještina (Pišot i Planinšec, 2005). Prva iskustva s motoričkim aktivnostima trebaju biti pozitivna i poticajna, jer nedostatak takvih iskustava u ranoj dobi može imati dugotrajne posljedice na motorički razvoj djeteta, koje je teško nadoknaditi u kasnijim fazama razvoja.

### 3. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Mraković (1997) ističe da kineziologija se bavi usmjerenim procesima vježbanja s ciljem:

- Poboljšanja zdravlja
- Optimalnog razvoja ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te održavanja visoke razine tih vještina što duže moguće
- Prevencije ranog opadanja antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
- Maksimalnog razvoja osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u natjecateljskim kineziološkim aktivnostima.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), tjelesna aktivnost je svaki oblik tjelesnog pokreta koji uključuje skeletne mišiće i zahtijeva potrošnju energije iznad osnovne razine mirovanja. Kineziologija, kao osnovna znanost, primjenjuje svoje teorije, koncepte, principe i načela u različitim područjima kao što su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija i kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013).

Današnje društvo karakterizira nedostatak tjelesne aktivnosti koji postaje sveprisutan. Djeca sve manje koriste slobodno vrijeme za aktivnosti koje uključuju kretanje, zamjenjujući ih igrama koje ne zahtijevaju tjelesni napor, mobitelima, laptopima, tabletima i slično. U ranoj fazi djetetova razvoja, kineziološka aktivnost ima ključnu ulogu jer utječe na tjelesni razvoj djeteta i promovira zdrav način života. Stoga je važno da djeca i mladi provode slobodno vrijeme u aktivnostima koje potiču tjelesnu aktivnost (Prskalo, 2005).

#### *3.1. Važnost kinezioloških aktivnosti i pozitivan utjecaj na razvoj djeteta*

„Pokret je djetetov prvi jezik“ (Goddard- Blythe, 2008, str.158)

Djeca bi trebala sudjelovati u kineziološkim aktivnostima iz istih razloga kao i odrasli, kako bi unaprijedila svoje zdravlje i bila sposobna obavljati svakodnevne zadatke i aktivnosti.

Ciljevi procesa vježbanja (Prskalo i Sporiš, 2016) :

Posredni ciljevi:

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

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

Neposredni ciljevi:

- razvoj antropoloških obilježja (razvoj morfoloških obilježja, razvoj motoričkih sposobnosti i razvoj funkcionalnih sposobnosti)
- stjecanje motoričkih znanja (znanja za savladavanje prostora, znanja za savladavanje otpora i znanja za savladavanje prepreka)
- usvajanje teorijskih znanja (znanja o zdravom načinu života, znanja o utjecaju procesa vježbanja na ljudski organizam, znanja o programiranju i kontroli samovježbanja)

Redovita tjelesna aktivnost je ključna za promicanje zdravog načina života. Prednosti tjelesne aktivnosti uključuju poboljšanje zdravlja i kvalitete života te smanjenje rizika od kroničnih nezaraznih bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, dijabetes, maligne bolesti i slično, čime se produžuje životni vijek. Istraživanja su pokazala da djeca koja se bave tjelesnim aktivnostima zadržavaju takve navike i u odrasloj dobi što također pozitivno utječe na emocionalni razvoj i socijalizaciju, kao i na razvoj osobnosti. Ključno je da osobe dožive zadovoljstvo prilikom obavljanja aktivnosti kako bi se postigli pozitivni rezultati.

Iako postoji ograničen broj istraživanja, proveden je eksperimentalni tretman na djeci predškolske dobi, koji se sastojao od kinezioloških aktivnosti dva puta tjedno tijekom 9 mjeseci. Rezultati su pokazali da se smanjuje aberantno ponašanje kod djece predškolske dobi kada se poboljšavaju motoričke sposobnosti putem redovitog vježbanja. Ovi nalazi ističu važnost kinezioloških aktivnosti kao sredstva za smanjenje aberantnog ponašanja kod djece predškolske dobi. Intenzivne kineziološke aktivnosti mogu biti koristan, pristupačan i zabavan način prevencije u smanjenju delikvencije među mladima (Prskalo, Sporiš, 2016).

Rana i predškolska dob su ključni trenuci za postizanje pozitivnih učinaka na rast i razvoj djeteta. Kineziološki programi prilagođeni predškolskoj dobi imaju ključnu ulogu u osiguravanju pravilnog rasta, razvoja i zdravlja svakog djeteta. U tom procesu, važnu ulogu igraju kineziolozi i odgojitelji, koji stručno osmišljavaju, organiziraju i vode strukturirane kineziološke aktivnosti i programe. Ovaj pristup osigurava da čak i djeca koja nisu uključena u izvanvrtičke aktivnosti redovito vježbaju, što se postiže uvođenjem tjelesnog vježbanja unutar vrtića.

### *3.2. Negativne posljedice tjelesne neaktivnosti*

U suvremenom životnom tempu naglasak je sve manje na kretanju, koje je esencijalno za vitalne funkcije organizma. Sve je veći broj djece i adolescenata sa prekomjernom težinom ili pretilošću, što može prouzročiti psihičke poteškoće. Vrijeđanje zbog izgleda može znatno narušiti samopouzdanje djeteta i dovesti do osjećaja izolacije i depresije. U posljednjih 25 godina primjetan je porast djece s prekomjernom tjelesnom težinom, a pretilost postaje važan zdravstveni problem. Brza hrana postaje sveprisutna i lako dostupna, a reklame s takvom vrstom hrane često imaju snažan utjecaj na djecu. Igra kroz kretanje postaje sve manje bitan dio dnevnog ritma djece, pri čemu se neka djeca više voze automobilima umjesto da hodaju ili voze bicikle, a provode i mnogo vremena pred ekranima.

Istraživanja naglašavaju potrebu usmjeravanja životnog stila prema poboljšanoj prehrani i povećanoj tjelesnoj aktivnosti, s čime je najbolje započeti već u predškolskoj dobi (Prskalo, Sporiš, 2016).

Nedostatak kinezioloških aktivnosti kod djece predškolske dobi, negativno se reflektira i na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta, rezultira problemima u socijalizaciji, te uzrokuje nedostatak samopouzdanja i komunikacijskih vještina kod djece. Prema tome, nedostatak tjelesne aktivnosti u djece i adolescenata ima značajan utjecaj na njihovu emocionalnu i psihološku dobrobit. Tjelesna vježba i sportske aktivnosti su sigurni čimbenici oblikovanja i razvoja osobnosti. Tijelo je važan čimbenik održavanja ravnoteže i zdravog stanja dječjeg organizma. Različite smetnje i poremećaji u funkciji pojedinih organa i sustava često su povezani s nedostatkom kretanja i tjelesne aktivnosti (Kosinac i Prskalo, 2017).

Uslijed nedovoljnog kretanja, koje je osnovna potreba ljudi, sve više se pojavljuju civilizacijske bolesti. Ove bolesti proizlaze iz nedostatka tjelesne aktivnosti, nepravilne prehrane, smanjene socijalizacije te povećanog rizika od bolesti ili ozljeda. Također, fizičke sposobnosti mogu oslabiti, a čak se mogu pojaviti i poremećaji ponašanja. Izostanak kretanja u ranom razvoju može ozbiljno narušiti motorički razvoj djeteta, a to je gotovo nemoguće nadoknaditi u kasnijim fazama (Petrić, 2019).

Tijekom kinezioloških aktivnosti vježbe treba prilagoditi djeci. Prilikom biranja motoričkih aktivnosti, valja odabrati one koje potiču poboljšanje rada srca i krvotoka. Poznato je da tjelesna aktivnost smanjuje faktore rizika kao što su visoki krvni tlak, povišeni kolesterol, psihološki stres, te unaprjeđuje opće zdravstveno stanje. S obzirom na moderni način života

koji je obilježen psihičkim preopterećenjem i stresom, relaksacija ostvarena kroz tjelesnu aktivnost postaje neprocjenjiva u borbi protiv tih problema. Stoga bi tjelesno vježbanje trebalo biti neizostavni dio rutine, kako u kućnom okruženju tako i u vrtićima, gdje djeca provode značajan dio svog vremena (Sindik, 2009).

#### 4. KINEZIOLOŠKE ATIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

Dječji vrtići su idealno okruženje za poticanje razvoja kinezioloških sposobnosti kod djece, zbog svoje uloge kao odgojno-obrazovnih institucija koje slijede programe odobrene od nadležnih ministarstava i vođene su stručnim i obrazovanim osobljem. Sve aktivnosti u vrtiću su unaprijed planirane i osmišljene kako bi osigurale cjelovit razvoj i edukaciju djece. Međutim, učinci programa i planova u dječjim vrtićima mogu varirati ovisno o dostupnosti resursa i prostora u pojedinim vrtićima te su osobito povezani s odgajateljima koji imaju volju i želju osigurati kvalitetno izvođenje programa (Findak, 2003).

Velik broj djece je uključen u institucije predškolskog odgoja, točnije djeca danas provode više vremena u institucijama nego ikad prije. Odgojitelj ima mogućnost da prenese svoj pristup prema tjelesnoj aktivnosti kroz različite organizacijske metode u predškolskom obrazovanju. Prvenstveno, to uključuje redovito održavanje satova tjelesne i zdravstvene kulture, poznatih i kao kineziološka kultura (Prskalo i Sporiš, 2016).

Rezultati istraživanja koje su provodili Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) ukazuju na razinu aktivnosti djece predškolske dobi tijekom boravka u predškolskim ustanovama. Uključeno je 24 djece, među kojima je bilo 10 djevojčica i 14 dječaka. Pomoću pedometra je zabilježena njihova tjelesna aktivnost kroz brojanje koraka tijekom razdoblja od 8:30 do 11:00 sati, s ciljem utvrđivanja dnevne tjelesne aktivnosti djece u vrtiću tijekom tjedna. Rezultati pokazuju da je broj koraka djece varirao od 2100 do 5460 koraka dnevno, ovisno o programu za taj dan, što se podudara s prethodnim istraživanjima. Autore također upozoravaju na potrebu poticanja djece na tjelesnu aktivnost jer sam boravak u vrtiću nije dovoljan za optimalnu razinu tjelesne aktivnosti.

Dijete treba biti aktivno kako bi odraslo zdravo i pravilno se razvijalo. Dječje aktivnosti obuhvaćaju razne igre, slobodno vrijeme i organizirane vježbe. Imajući na umu da se djeca brže umaraju i oporavljaju od odraslih, važno je pravilno dozirati intenzitet aktivnosti te osigurati ravnotežu između aktivnosti i odmora (Kosinac i Prskalo, 2017).

#### *4.1. Kineziološke aktivnosti prema dobnim skupinama*

Prema Findaku (1995), definirane su tri različite dobne skupine unutar kojih se provodi odgojno-obrazovni rad u predškolskoj dobi:

- Mlađa dobna skupina: od 3 do 4 godine
- Srednja dobna skupina: od 4 do 5 godina
- Starija dobna skupina: od 5 do 6/7 godina.

Djeca u dobi od 3 do 4 godine su već usvojila osnovne oblike kretanja kao što su puzanje, hodanje, trčanje i penjanje, ali njihovi pokreti su još uvijek relativno spori i površni (Findak, 1995). Njihov motorički razvoj je još ograničen, a njihova prostorna orijentacija nije još razvijena. Međutim, njihove vještine trčanja postaju harmoničnije, uspješno se penju na razne prepreke do visine prsnog koša, udarci nogom u loptu postaju jači, kao i sposobnost bacanja i hvatanja lopte. Stoga bi programi kinezioloških aktivnosti za tu dobnu skupinu trebali biti prilagođeni, izbjegavajući prevelike zahtjeve. Igre za ovu dobnu skupinu trebaju biti jednostavne i u sadržaju i u pravilima. Iako sam rezultat igre nije ključan, važno je da igra omogućava djeci ispunjavanje potrebe za kretanjem (poput puzanja, skakanja, trčanja itd.). Svi sudionici igre trebaju poštivati postavljena pravila. Igre koje su privlačne djeci ove dobi uključuju igre skrivanja, traženja i hvatanja. Posebno je karakteristično, osobito u početku tog razdoblja, da se djeca igraju bez unaprijed planiranog scenarija, a socijalni kontakt s drugom djecom je ograničen i kratkotrajan. No, kako djeca sazrijevaju, sve više će težiti ka aktivnostima koje imaju određeni smisao i koje se izvode u suradnji s drugom djecom. Cilj je da se potakne osjećaj slobode, radosti i kreativnosti djece. U predškolskim ustanovama, aktivnosti tjelesnog odgoja za djecu mlađe dobne skupine obično traju 25 minuta.

Djeca u dobi od 4 do 5 godina osjećaju povećanu potrebu za kretanjem. U usporedbi s prethodnom dobnom skupinom, njihova kretanja su brža, spretnija i preciznija. Igračke postaju sve zanimljivije, teže zajedničkoj igri, te bolje razumiju smisao igara. U njihovim igrama se jasnije pojavljuju elementi stvaralaštva i planiranja. Osim toga, njihova sposobnost snalaženja u prostoru znatno je naprednija u usporedbi s djecom mlađe dobne skupine. Djeca ove dobne skupine općenito imaju značajan stupanj motoričkog razvoja, što omogućuje da se kineziološke strukture pokreta čine malo zahtjevnijima, jer djeca te pokrete izvode s većom lakoćom. Igre su i dalje jednostavne, ali uključuju složenija kretanja. Hodanje je vrlo precizno, djeca preskaču prepreke do visine koljena, trčanje teče lako, postaju spretni u šutiranju lopte, skakanju i

penjanju po raznim preprekama. U ovoj dobnoj skupini, dijete je sposobno razumjeti i prihvatiti pravila igre. Stoga je uloga odgojitelja ili voditelja igre da jasno opiše i demonstrira igru. Ovisno o tome koliko će djece biti zainteresirano za samoorganizaciju igre, dogovaranje međusobnih uloga i slično, ovisi o kvaliteti vodstva odgojitelja. To pomaže djeci razvijati organizacijske vještine i unaprijediti temu igre. U predškolskim ustanovama, trajanje tjelesnih aktivnosti za djecu srednje dobne skupine obično je oko 30 minuta.

Djeca u dobi od 5 godina do polaska u školu pokazuju veću snagu i izdržljivost u usporedbi s djecom mlađe i srednje dobi. Njihovi pokreti su brži i precizniji. Dijete u ovoj dobnoj skupini postavlja jasne ciljeve za igru i usmjerava svoju aktivnost prema tim ciljevima. U ovoj dobnoj skupini uvode se igre s nešto složenijim kineziološkim strukturama, pokretima i pravilima. Pokreti su izvedeni s više preciznosti i spretnosti, a njihova prostorna orijentacija je dodatno poboljšana. Dijete sve više teži skupnim i kolektivnim igrama, te sve više preuzima inicijativu u igri. Djeca brže trče duže udaljenosti i povezuju trčanje s drugim prirodnim oblicima kretanja poput skakanja, penjanja i bacanja. Uloga odgojitelja više nije samo usmjerena na odabir igara i njihovo izvođenje, već se naglasak stavlja na način provođenja igre. Iako to ne isključuje vodstvo odgojitelja, njegovo aktivno sudjelovanje u pojedinim trenucima postaje važno kako bi se eventualne greške ispravile, podrška pružila te pravila igre uspostavila i poštivala. U predškolskim ustanovama, trajanje tjelesnih aktivnosti za djecu starije dobne skupine obično iznosi oko 35 minuta.

#### *4.2. Vrste kinezioloških aktivnosti*

Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju obuhvaćaju raznolike oblike tjelesnog vježbanja prilagođene djeci rane i predškolske dobi, temelje se na znanstvenim i stručnim spoznajama iz područja kineziološke metodike. Cilj ovih aktivnosti je osigurati motoričku pismenost kod djece kako bi se sustavno utjecalo na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških karakteristika. Osim toga, ove aktivnosti pridonose poboljšanju intelektualnih postignuća, povećanju radnih kapaciteta te potiču osobni i društveni razvoj djece (Petrić, 2016).

„S kineziološkim aktivnostima potrebno je započeti od najranije dobi, a suvremenim pristupom tijekom njihove realizacije poticati iskustveno učenje opažanjem, aktivnim sudjelovanjem, izvedbom i usavršavanjem vještina koje se od djeteta očekuju u određenom razvojnem



razdoblju. Mogućnosti koje pružaju su toliko široke da svakom djetetu mogu osigurati zadovoljavanje njegovih potreba i interesa” (Petrić, 2022., str. 43).

Petrić (2022) kineziološku metodiku u ranom i predškolskom odgoju trenutno dijeli na opće i posebne kineziološke aktivnosti.

Opće kineziološke aktivnosti predstavljaju neodvojivi dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. U suradnji s drugim aktivnostima, doprinose sveobuhvatnom razvoju djeteta. Ove aktivnosti su snažan alat koji omogućava djeci da istraže svoje interese i razviju motoričke sposobnosti. Istovremeno, omogućuju odgojitelju da implementira pokrete u svakodnevni proces odgoja i obrazovanja te da prihvati kretanje kao ključni element funkcioniranja unutar njihove odgojne skupine.

**Prikaz 1.** *Opće kineziološke aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi*



Posebne kineziološke aktivnosti odnose se na sportske programe koje realiziraju stručnjaci osposobljeni za rad u sportu (kineziolozi, treneri, odgojitelji i sl.), a plan i program rada mora biti izrađen sukladno Zakonu o športu i ostalim propisima za rani i predškolski odgoj i obrazovanje te odobren od nadležnog ministarstva. Ove vrste aktivnosti mogu se podijeliti na institucijske i izvaninstitucijske.

Institucijske programe možemo podijeliti na integrirane i specijalizirane sportske programe.

- Integrirani sportski programi su neodvojivi dio standardnog svakodnevnog rasporeda aktivnosti u dječjem vrtiću i provode se od najranije dobi. Ova skupina trebala bi usmjeriti svoje aktivnosti prema pokretu te maksimalno koristiti potencijale prostora unutar vrtića. U tim programima odgojitelji bi trebali usko surađivati s kineziolozima i imati sposobnost povezivanja motoričkih elemenata s trenutnim interesima djece.
- Nakon završetka redovnog cjelodnevnog programa u dječjim vrtićima, provode se specijalizirani sportski programi dva do tri puta tjedno, trajanja do 60 minuta. Ovaj program obično vode kineziolozi, no ponekad i educirani odgojitelji. Sadržaji su usmjereni na određenu sportsku aktivnost (npr. gimnastika) te ovakav pristup ne promiče sveobuhvatno integrirano učenje.

Kada se usporede ova dva programa, može se zaključiti da bi svaka ustanova ranog i predškolskog odgoja, koja stavlja naglasak na cjeloviti razvoj djeteta, trebala težiti implementaciji integriranih sportskih programa jer potiču kod djece cjelokupan razvoj.

Izvaninstitucijski sportski programi za djecu rane i predškolske dobi provode se izvan institucija ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Oni također predstavljaju službenu dokumentaciju koja služi kao osnova za organizaciju različitih kinezioloških aktivnosti namijenjenih djeci rane i predškolske dobi od strane raznih sportskih organizacija, udruga i klubova. Takve vrste tjelesnog vježbanja obuhvaćaju specifične motoričke sadržaje, obično usmjerene prema određenoj sportskoj aktivnosti ili sportu, a dijele se na: edukacijske sportske programe, terapijske sportske programe, socijalne sportske programe, rekreacijske sportske programe i natjecateljske sportske programe.

#### *4.3. Planiranje kinezioloških aktivnosti*

„Planiranje kinezioloških prilagodbenih procesa je složeni postupak kojim se vrši određivanje ciljeva i zadaća procesa, vremenskih ciklusa za njihovo postizanje, a uključuje i ocjenu potrebnih tehničkih, materijalnih, kadrovskih i drugih uvjeta uključujući ograničavajuće čimbenike od kojih ovisi učinkovitost kinezioloških transformacijskih procesa” ( Prskalo i Sporiš, 2016, str 132).

Izvođenje sportskih programa za djecu zahtijeva temeljito poznavanje svih antropoloških karakteristika djece, uključujući morfološke značajke, razvoj motoričkih sposobnosti, kognitivne sposobnosti, emocionalna obilježja te jezične karakteristike (Neljak, 2009).

Izrada plana i programa obuhvaća sljedeće korake (Neljak, 2009) :

1. Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada temelji se na unutarnjim čimbenicima koji uključuju zdravstveni status djece, njihovu kronološku i biološku dob, stupanj zrelosti te razinu socijalne interakcije te vanjskim čimbenicima koji uključuju mikroklimatske i mikrosocijalne uvjete te dostupne materijale za vježbanje.
2. Određivanje postavki plana i programa odnosi se na naziv programa, broj djece po skupini, ukupno trajanje programa, tjedni broj sati tjelesnog vježbanja te trajanje pojedinačnog sata vježbanja.
3. Cilj plana i programa zahtijeva sveobuhvatan pristup koji uzima u obzir unutarnje i vanjske čimbenike koji utječu na formulaciju ciljeva. Nakon toga, opisuju se zadaci plana i programa čija svrha je razraditi ciljeve kako bi se odabrali, vrednovali i rasporedili sadržaji programa.
4. Izbor programskih sadržaja podrazumijeva sastavljanje popisa aktivnosti koje će se implementirati u programu. Odabir sadržaja mora biti u skladu s ciljem programa i praktičnim uvjetima.
5. Vrednovanje programskih sadržaja odnosi se na procjenu važnosti svakog pojedinog sadržaja. Prilikom vrednovanja treba izračunati ukupnu učestalost svakog sadržaja u planu i programu kako bi se pravilno rasporedili po satima tjelesnog vježbanja.
6. Raspodjela programskih sadržaja provodi se na način da se svi sadržaji uključe u predviđeni broj sati vježbanja.

U kontekstu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja odgojitelj mora biti pripremljen za provođenje aktivnosti i imati sposobnost motiviranja djece. Moraju biti jasno objašnjena pravila, sadržaj i tijek aktivnosti. Nakon završetka aktivnosti, bitno je pohvaliti svu djecu kako bi ih potaknuli na aktivno sudjelovanje i drugi put.

#### 4.4. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je jedan od organizacijskih oblika rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status (Findak, 1995). Na ovim satima provode se raznoliki sadržaji, a pokreti se ponavljaju sve dok djeca ne usvoje njihovu tehniku. Sat tjelesne i zdravstvene kulture, kao oblik vježbanja, ima utjecaj na tijelo djeteta, pri čemu je ključno da se sadržaji organiziraju kao igre kako bi ih djeca doživljavala. Budući da se ovakvi sati mogu odvijati u raznolikim prostornim i materijalnim uvjetima, važno je uspostaviti njihovu strukturu i trajanje (Findak, 1995).

Trajanje dijelova sata ili čak cjelokupnog sata tjelesne i zdravstvene kulture može biti prilagodljivo, uzimajući u obzir djetetovu pažnju i interes. Svaki dio sata ima svoju funkciju, a njihova međusobna povezanost služi kao priprema za naredni dio sata, omogućujući ostvarenje cjelovitih antropoloških, obrazovnih i odgojnih ciljeva (Findak, 1995).

##### **Prikaz 2.** Dijelovi sata



##### 1. Uvodni dio sata

Svrha uvodnog dijela sata je pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emocionalno za daljnje aktivnosti. U antropološkom smislu, uvodni dio sata ima zadaću potaknuti sve dijelove tijela na kretanje i pripremiti tijelo za veće napore tijekom sata. Obrazovni ciljevi ovog dijela sata obuhvaćaju upoznavanje i savladavanje jednostavnih igara te ponavljanje elemenata različitih aktivnosti, što pomaže u unaprjeđenju motoričkih znanja i vještina. Odgojni aspekt uvodnog dijela sata ima za cilj stvaranje pozitivne atmosfere kroz odabrane

aktivnosti. Izbor sadržaja za uvodni dio sata treba biti prilagođen ciljevima. To mogu biti raznovrsni oblici trčanja (trčanje s određenim zadacima, figurativno trčanje, pretrčavanje...), dinamične igre te pojednostavljene timsko-sportske aktivnosti. Kako bi se odabrali odgovarajući sadržaji, treba uzeti u obzir nekoliko faktora: dob djece, sadržaj glavnog dijela sata, broj djece u skupini te raspoloživi prostor. Pri odabiru sadržaja, važno je da motoričke aktivnosti budu jasne i jednostavne za djecu te da osiguravaju pravilnu smjenu napora i odmora kako bi se izbjeglo preopterećenje. Fiziološki napor u ovom dijelu sata treba postupno povećavati, ali samo dovoljno da se tijelo pripremi za aktivnosti u glavnom dijelu sata.

## 2. Pripremni dio sata

Cilj je pripremnog dijela sata opće pripremnim vježbama pripremiti djecu za veća opterećenja i priprema organizma za savladavanje zadataka u glavnom dijelu sata (Pejčić, Trajkovski, 2018).

Osnovnu komponentu pripremnog dijela sata čine opće pripreme vježbe koje su usmjerene na cijelo tijelo te obuhvaćaju seriju pokreta za vrat, ruke, rameni pojas, trup, zdjelični pojas i noge. Te vježbe se izvode slijedeći gore navedeni redoslijed i primjenjuju se uz frontalni pristup, uz varijabilne formacije u kojima se djeca nalaze (Findak, 1995).

## 3. Glavni dio sata

Središnji fokus glavnog dijela sata je stvoriti optimalne uvjete za ostvarivanje planiranih ciljeva koji su utvrđeni za određenu vrtićku grupu (Pejčić, Trajkovski 2018).

Programom su unaprijed definirani sadržaji za glavni dio sata, koji se obično podjeljuje na dvije osnovne teme - glavni dio "A" i glavni dio "B".

Cjeline iz kojih se odabiru sadržaji za A dio sata su: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, višenje, kotrljanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, igre, dječji ples. Glavni A dio sata sastoji se od dvije teme od kojih je jedna lakša, druga teža te je jedna za donji dio tijela, a druga za gornji.

Glavni dio "B", koji zauzima jednu trećinu ukupnog vremena glavnog dijela sata, najčešće obuhvaća elementarne vježbe, štafetne igre, timsku suradnju ili rješavanje raznolikih poligona (Findak, 1995).

Nakon završetka glavnog dijela "A", djeca zajedno s odgojiteljem pospremaju opremu i rekvizite, nakon čega odgojitelj najavljuje i objašnjava sadržaje glavnog dijela "B". Ovaj dio sata naglašava odgojnu vrijednost jer potiče dječju individualnost, samostalnost i sposobnost suočavanja s različitim situacijama (Findak, 1995).

#### 4. Završni dio sata

Cilj završnog dijela sata je donijeti organizmu osjećaj smirenosti te uspostaviti ravnotežu između fizioloških i mentalnih funkcija kako bi se vratio u stanje prije početka sata. Aktivnosti u ovom dijelu sata usmjerene su prema elementarnim igrama koje imaju umirujući karakter, plesovima ili vježbama disanja. Također, naglasak je na poticanju zdravih higijenskih navika i usvajanju dobrih radnih obrazaca (Findak, 1995).

## **5. CILJ I PROBLEM ISTRAŽIVANJA**

Suvremeni način života donosi razne promjene u društvu. Tehnologija koja je danas svima vrlo lako dostupna uključuje sjedilački način života. To nije zaobišlo niti djecu koju je svakodnevno moguće vidjeti kako koriste razne uređaje poput mobitela i tableta, što često zamjenjuje fizičku igru i kretanje te donosi mnoge negativne posljedice. Stoga je izuzetno važno naglasiti prirodnu potrebu da djeca što više sudjeluju u kineziološkim aktivnostima koje pozitivno utječu na njihov cjelokupan razvoj.

Cilj rada bio je istražiti zastupljenost kinezioloških aktivnosti u predškolskoj ustanovi te načine i kvalitetu provođenja istih, ali i prostorno – materijalne uvjete. Također nastojalo se odgojitelje potaknuti na promišljanje o pozitivnim ishodima kinezioloških aktivnosti, te kvalitetnom planiranju i provođenju istih.

## 6. METODA RADA

Uzorak ispitanika činilo je 217 odgojitelja djece rane i predškolske dobi s područja Republike Hrvatske. Žene zauzimaju najveći broj ispitanika, čak njih 216, dok je samo 1 ispitanik muškarac. Većina sudionika istraživanja ima manje od 40 godina, točnije 154 ispitanika, dok je 63 ispitanika starije od 40 godina. Višu stručnu spremu posjeduje 73,3% ispitanika, dok visoku stručnu spremu ima 26,7% ispitanika. Do 5 godina radnog staža ima 45,6% ispitanika, od 5 – 20 godina radnog staža ima 41% ispitanika, dok više od 20 godina radnog staža ima 13,4% ispitanika.

Uzorak varijabli sastoji se od 18 pitanja koja se tiču socio - demografskih karakteristika ispitanika, uvjeta za izvođenje kinezioloških aktivnosti u odgojno – obrazovnim ustanovama te načine provođenja istih. Također ispituju se i stavovi odgojitelja vezanih uz kineziološke aktivnosti.

Kao mjerni instrument koristio se anketni upitnik izrađen putem Google obrasca. U upitniku je korištena petostupanjska skala sa ponuđenih 5 odgovora: u potpunosti se slažem, slažem se, niti se slažem niti se ne slažem, ne slažem se i u potpunosti se ne slažem gdje je odgovarano označavanjem jednog od ponuđenih odgovora. Nekoliko pitanja sadržavalo je ponuđene odgovore gdje su odgojitelji morali odabrati ono što vrijedi za njih ili za ustanovu u kojoj rade. U posljednjem pitanju moglo se odabrati više odgovora ili je ispitanik mogao upisati svoj odgovor.

Istraživanje je provedeno tijekom srpnja 2023. Sudionici su unaprijed bili informirani o načinu provođenja ankete i njenom cilju, uz naglasak da će sudjelovanje biti potpuno anonimno. Također, bili su upućeni u trajanje ispunjavanja upitnika za koje je predviđeno 5 – 10 minuta.

Prilikom analize podataka pažljivo su razmotrena sva pojedinačna pitanja i dobiveni podaci kako bi se postigla što veća preciznost i konkretnost u dobivenim rezultatima. Izračunati su postoci za svaki odgovor te su rezultati vizualno predloženi putem dijagrama.



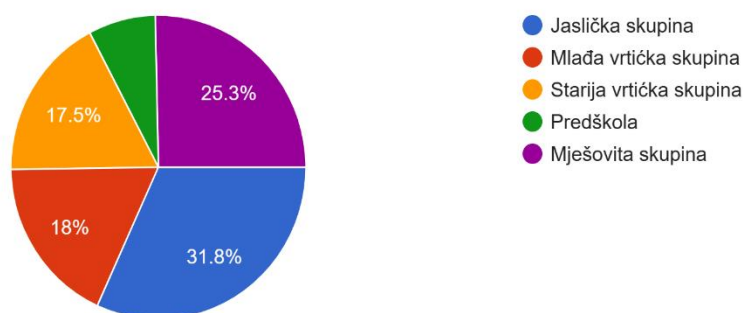
## 7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

U ovom se poglavlju prikazuju svi rezultati provedenog istraživanja i detaljno analiziraju podaci istog.

Prva 4 pitanja odnose se na socio – demografske karakteristike ispitanika: spol, dob, stručna sprema i radni staž u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Detaljniji rezultati za navedena pitanja prikazani su u poglavlju 6. Metode rada.

**Dijagram 1.** Skupina u kojoj ispitanici rade

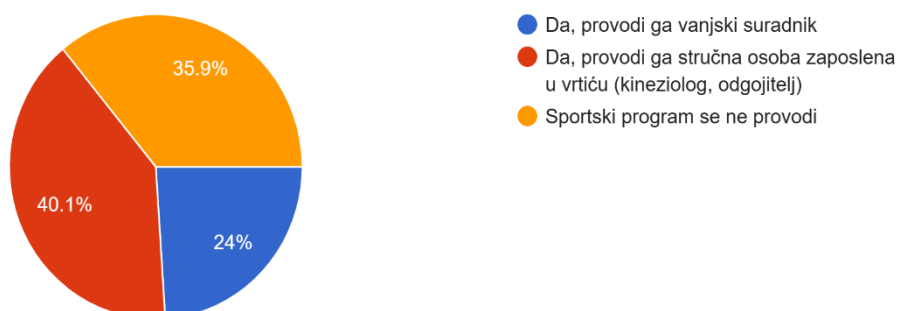
U kojoj skupini radite?  
217 responses



Dijagram 1. prikazuje da 31.8% ispitanika radi u jasličkim skupinama, dok 35.5% njih radi u vrtičkim skupinama. 7.4% radi isključivo u predškolskim skupinama, a 25,3% ispitanika radi u mješovitim skupinama.

**Dijagram 2.** Provođenje sportskog programa

Provodi li vrtić u kojem radite sportski program?  
217 responses

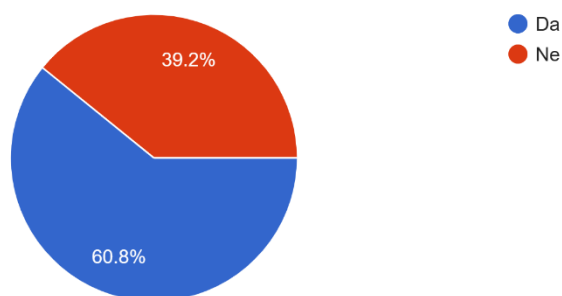


Dijagram 2. prikazuje kako se sportski program u dječjim vrtićima provodi 64.1%, odnosno 87 od 217 ispitanika tvrdi kako se sportski program provodi pod vodstvom zaposlenog stručnjaka unutar ustanove (kineziologa ili educiranog odgojitelja), dok 52 od 217 ispitanika tvrdi kako sportski program provode vanjski suradnici. Kineziolog u predškolskoj ustanovi ne bi trebao samostalno obavljati svoj posao bez nadzora odgojitelja, koji je jedini kompetentan za integraciju različitih odgojnih područja. Naravno, to ne umanjuje činjenicu da je kineziolog izvrstan stručnjak u svom području, ali odgojitelj je također stručnjak u svom području odnosno odgojno – obrazovnom radu, koji uključuje i planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti. Odgojitelj je tu u prednosti jer poznaje razvojne karakteristike i mogućnosti djece za planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti u sklopu odgojno – obrazovnog rada, dok kineziologu nedostaje dio znanja i kompetencija s pedagoške, odnosno odgojno – obrazovne strane kako bi uspješno odradio kineziološke aktivnosti unutar ustanove.

35.9% ispitanika tvrdi kako se sportski program ne provodi u vrtićima u kojima su zaposleni, što ukazuje da prema njihovom iskustvu, postoji nedostatak kinezioloških aktivnosti za djecu u tim vrtićima, što opet sugerira potrebu za razvojem i unapređenjem takve vrste aktivnosti kako bi se osigurala fizička aktivnost i pravilan razvoj djece u tim ustanovama.

### Dijagram 3. Sportska dvorana

Ima li vrtić u kojem radite sportsku dvoranu?  
217 responses



Dijagram 3 prikazuje informacije o prisutnosti sportskih dvorana u ustanovama u kojima rade odgojitelji.

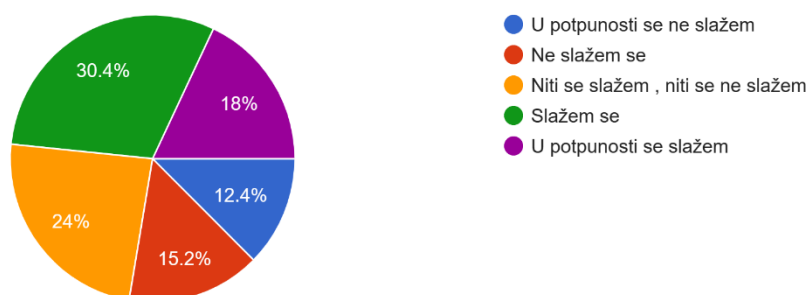
Prema dijagramu, 60.8% ili 132 od ukupno 217 odgojitelja rade u ustanovama koje imaju sportsku dvoranu. To znači da većina odgojitelja ima pristup sportskim dvoranama na svojim radnim mjestima za provođenje kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi.

S druge strane, 39.2% ili 85 od 217 odgojitelja tvrdi da u ustanovama u kojima su zaposleni nema sportske dvorane za provođenje kinezioloških aktivnosti, što ukazuje da postoji značajan broj odgojitelja koji rade u ustanovama gdje sportske dvorane nisu dostupne za provođenje kinezioloških aktivnosti, što uvelike otežava njihov rad ako namjeravaju provoditi kineziološke aktivnosti s djecom.

#### **Dijagram 4.** *Opremljenost ustanove sportskim elementima*

Vrtić je kvalitetno opremljen sportskim rekvizitima i svime što je potrebno za kvalitetno provođenje sportskog programa.

217 responses



Dijagram 4. pruža uvid u mišljenje odgojitelja o opremljenosti njihovih ustanova sportskim spravama i rekvizitima potrebnim za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti.

48.4% ispitanika smatra da su njihove ustanove kvalitetno opremljene, a to znači da veći dio odgojitelja ima pozitivno mišljenje o dostupnoj opremi i smatra da je dovoljno dobra za provođenje kinezioloških aktivnosti.

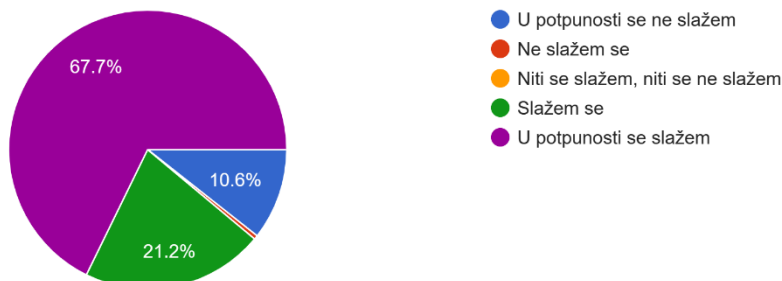
24% ispitanika nema jasno izraženo mišljenje, što znači da se niti slažu niti ne slažu s tvrdnjom o kvaliteti opreme, a to ukazuje na mogućnost da su opremljeni, ali da postoji prostor za poboljšanje.

27.6% ispitanika smatra da ustanove u kojima su zaposleni nisu dovoljno kvalitetno opremljene za provođenje kinezioloških aktivnosti, što je zabrinjavajuće jer je očito da postoji stvarna potreba za poboljšanjem opreme u tim ustanovama kako bi se osigurala kvalitetna provedba tjelesnih aktivnosti za djecu.

### Dijagram 5. Važnost kinezioloških aktivnosti

Kineziološke aktivnosti smatram jednako važnima kao i ostala područja odgojno - obrazovnog rada ( npr. glazbene aktivnosti, predčitalačke...)

217 responses



Dijagram 5. odnosi se na mišljenje odgojitelja i smatraju li oni da su kineziološke aktivnosti jednako važne kao i ostale aktivnosti u odgojno – obrazovnom procesu.

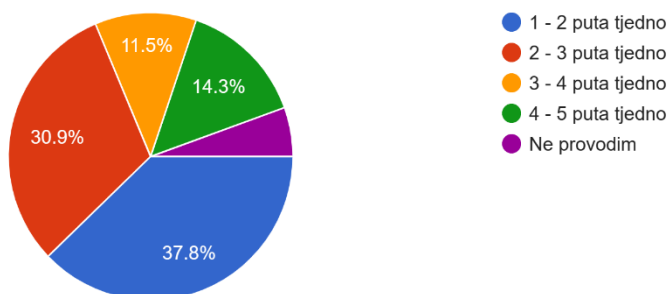
88.9% ispitanika smatra kineziološke aktivnosti jednako važnima kao i ostale vrste aktivnosti u odgoju i obrazovanju djece, što ukazuje na visoku svijest i pozitivan stav većine odgojitelja prema tjelesnom razvoju i značaju kinezioloških aktivnosti u cjelokupnom odgojno - obrazovnom iskustvu djece.

11.1% ispitanika ne smatra kineziološke aktivnosti važnima u istoj mjeri kao druge aktivnosti, što sugerira da postoji manji broj odgojitelja koji možda ne prepoznaju ili ne pridaju istu važnost tjelesnom razvoju u odnosu na druge aspekte dječjeg odgoja i obrazovanja.

### Dijagram 6. Učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti

Kineziološke aktivnosti u svojoj skupini provodim:

217 responses



Dijagram 6. odnosi se na učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti u ustanovama pod vodstvom odgojitelja tj. ispitanika.

Rezultati pokazuju kako 37.8% ispitanika provodi kineziološke aktivnosti 1-2 puta tjedno, a to znači da većina ovih odgojitelja organizira kineziološke aktivnosti za djecu barem jednom ili dvaput tijekom radnog tjedna, što ukazuje na to da se fizička aktivnost svakako integrira u njihov odgojno – obrazovni rad, iako ne vrlo često.

30.9% ispitanika provodi kineziološke aktivnosti 2-3 puta tjedno. Ovo također predstavlja značajan postotak odgojitelja koji često provode tjelesne aktivnosti s djecom, što sugerira da ovi odgojitelji često uključuju kineziološke aktivnosti u dječje rutine, istovremeno pokazujući njihovu predanost poticanju redovitog tjelesnog razvoja djece u svom profesionalnom djelovanju.

Rezultat koji prikazuje da 11.5% ispitanika provodi kineziološke aktivnosti 3-4 puta tjedno, ukazuje na dodatno angažiranje odgojitelja u provođenju kinezioloških aktivnosti s djecom. Ti odgojitelji stavljaju veliki naglasak na tjelesni razvoj i dobrobit djece, te se trude osigurati češće prilike za tjelesnu aktivnost kako bi djeca imala priliku razvijati svoje motoričke vještine i zdrav način života.

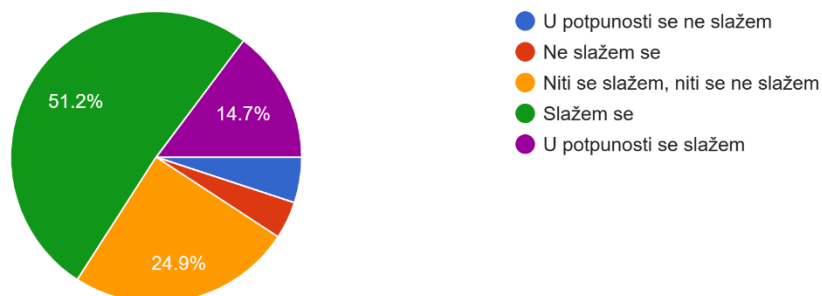
14.3% ispitanika provodi kineziološke aktivnosti 4-5 puta tjedno, što ukazuje na visoku razinu angažiranosti odgojitelja u organiziranju i provođenju kinezioloških aktivnosti s djecom. Ova učestalost sugerira snažan fokus na tjelesni razvoj, zdravstvenu dobrobit i motoričke vještine djece te označava visoku predanost odgojitelja tom aspektu dječjeg razvoja.

5.5% ispitanika uopće ne provodi kineziološke aktivnosti s djecom. Drugim riječima, ovi odgojitelji ne organiziraju niti ne sudjeluju u kineziološkim aktivnostima s djecom. Ovaj podatak ukazuje na raznolikost pristupa i prioriteta među odgojiteljima, gdje neki možda ne stavljaju poseban naglasak na tjelesni razvoj ili se susreću s određenim izazovima ili ograničenjima u provođenju takvih aktivnosti. To je manji postotak, ali ukazuje na potrebu za promjenama ili poboljšanjima u programima i praksama u tim ustanovama.

### Dijagram 7. Pripremanje za provedbu sata TZK ( tjelesna i zdravstvena kultura)

Kada provodim sat TZK u svojoj skupini, redovito se pripremam, planiram i promišljam.

217 responses



Dijagram 7. pruža uvid u pripremu i planiranje odgojitelja za provođenje satova tjelesnog i zdravstvenog odgoja/kulture (TZK) u svojim predškolskim ustanovama.

65.9% ispitanika redovito se priprema, planira i promišlja o provođenju satova TZK, što nalaže da većina odgojitelja pridaje veliku važnost kvaliteti i strukturiranju tjelesnih aktivnosti za djecu. Redovita priprema, planiranje i razmišljanje pomažu stvaranju dobro osmišljenih programa koji mogu doprinijeti boljem tjelesnom razvoju i zdravlju djece.

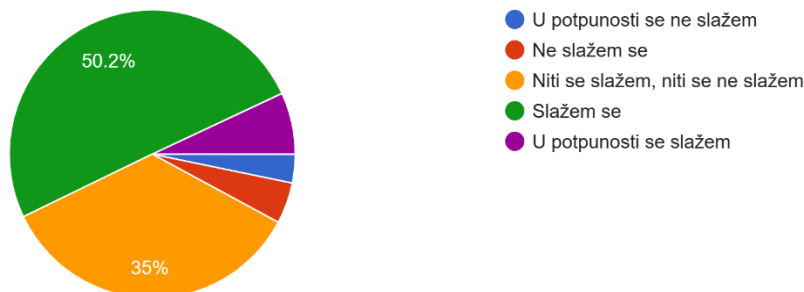
24.9% ispitanika povremeno se priprema, planira i promišlja za provođenje sata TZK, što ukazuje na to da manji broj odgojitelja u predškolskim ustanovama nije uvijek dosljedan u pripremi i planiranju. Ovi odgojitelji to rade povremeno, što znači da mogu imati različite pristupe i prioritete u vezi s kineziološkim aktivnostima. Iako, ne pripremaju i ne planiraju svaki put, i dalje se angažiraju u tim aktivnostima, ali to može rezultirati manje strukturiranim i manje dosljednim programima i sadržajima.

9.2% ispitanika uopće ne priprema, ne planira i ne promišlja redovito za provođenje satova TZK. Ovi odgojitelji ne pridaju visoku važnost pripremi i strukturiranju TZK aktivnosti, što može rezultirati manje organiziranim i manje učinkovitim programima TZK. Ovaj podatak sugerira potrebu za dodatnim obukama i podrškom kako bi se svim odgojiteljima omogućila bolje razumijevanje važnosti kinezioloških aktivnosti u dječjem razvoju i kako bi se potaknulo planiranje i priprema za ove aktivnosti. Kineziološke aktivnosti imaju značajnu ulogu u tjelesnom i emocionalnom razvoju djece, pa je važno da svi odgojitelji budu informirani, motivirani i kompetentni za njihovo uključivanje u svoj odgojno – obrazovni rad.

## Dijagram 8. Ostvarenje zadanih ciljeva i zadaća

Uspijem ostvariti zadane ciljeve i zadaće tijekom provođenja TZK.

217 responses



Dijagram 8. odnosi se na uspjeh ostvarenosti zadanih ciljeva i zadaća tijekom provođenja sata TZK.

57.1% ispitanika smatra da uspijeva ostvariti zadane ciljeve i zadaće. Drugim riječima, ovi odgojitelji smatraju da su u stanju postići planirane ciljeve i zadaće, što ukazuje na njihovo samopouzdanje i zadovoljstvo vlastitim radom u ovom području, a to doprinosi kvaliteti tjelesnog i zdravstvenog odgoja koji pružaju djeci.

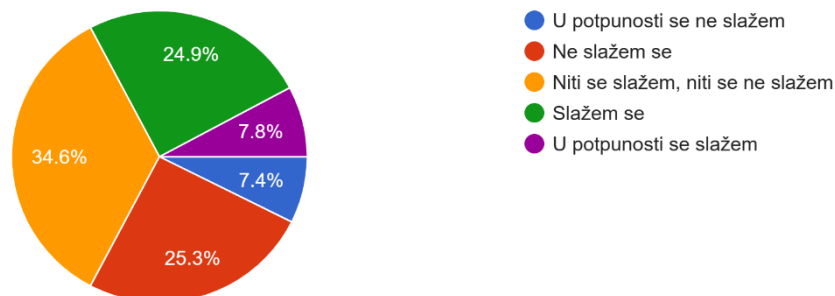
35% ispitanika niti uspijeva niti ne uspijeva ostvariti zadane ciljeve i zadaće, što znači da ovaj postotak odgojitelja ima mješovite rezultate u ostvarivanju ciljeva i zadaća tijekom provođenja satova TZK. Ovi odgojitelji ponekad postižu ciljeve, ali ponekad ne uspijevaju ostvariti sve što je planirano. Ova grupa odgojitelja može imati različite razloge za ovakav rezultat, kao što su nedostatak resursa, vremena, ili potrebne obuke. Važno je razmotriti ove faktore i djelovati na iste kako bi se postigli dosljedniji rezultati u ostvarivanju zadaća i ciljeva.

7.8% ispitanika ne uspijeva ostvariti zadane ciljeve i zadaće, što ukazuje na manji postotak odgojitelja koji se osjećaju nezadovoljni svojom uspješnošću u provođenju satova TZK. Drugim riječima, ovi odgojitelji smatraju da ne postižu planirane ciljeve i ne izvršavaju zadatke na zadovoljavajući način. Razlozi za ovu neuspješnost mogu varirati i uključivati nedostatak potrebnih resursa, nedovoljno obučenosti ili možda nedostatak iskustva u provođenju TZK programa. U takvim slučajevima, valja pružiti dodatnu podršku i obuku kako bi se odgojiteljima pomoglo da poboljšaju svoje kompetencije i postignu zadane ciljeve i zadaće.

### Dijagram 9. Suradnja sa kineziologom

Za kvalitetno planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti potrebna je suradnja sa kineziologom.

217 responses



Dijagram 9. prikazuje stavove odgojitelja o potrebi suradnje sa stručnjakom za kineziologiju (kineziologom) tijekom planiranja i provođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama.

7.4% odgojitelja u potpunosti se ne slaže da je za kvalitetno planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti potreban kineziolog.

Njih 25.3% ne slaže sa gore navedenom stavkom.

Od ukupnog broja ispitanika 34.6% njih nema jasno izražene stavove i poglede za suradnju s kineziologom.

Bez obzira na to, daje se primijetiti da njih 24.9% ipak smatra da za kvalitetno planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti treba biti uključen kineziolog.

Broj ispitanika koji se u potpunosti slaže sa gore navedenom stavkom iznosi 7.8% odgojitelja.

Gledajući zadani dijagram, daje se primijetiti da izrazito veliki broj odgojitelja smatra da bi kineziološke aktivnosti odgojitelji trebali planirati i provoditi u suradnji s kineziologom. To ukazuje na moguću nesigurnost odgojitelja i nedovoljan interes za daljnje edukacije.

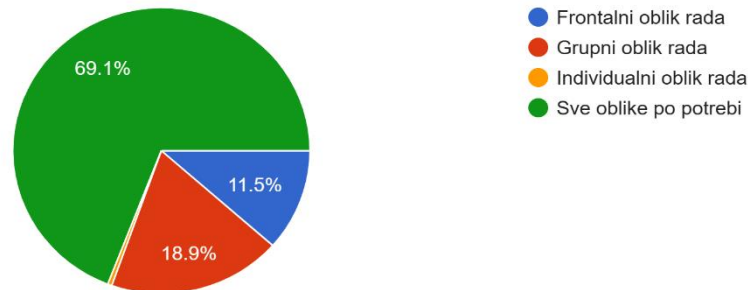
Obzirom na akademsko obrazovanje koje odgojitelji stječu, u potpunosti bi trebali biti kompetentni i kvalificirani za planiranje i provođenje kinezioloških aktivnosti bez pomoći kineziologa. No, u određenim slučajevima suradnja odgojitelja sa kineziologom ne može nanijeti štetu, već unaprijediti njegovu praksu i samim time potaknuti edukaciju odgojitelja i kineziologa u isto vrijeme. Kineziolog kao stručnjak u svojoj domeni može dati korisne savjete odgojitelju, ali nije dovoljno educiran da bi samostalno radio sa djecom u pogledu odgoja i obrazovanja, kao što je to odgojitelj koji najbolje zna karakteristike djece.



## Dijagram 10. Metodički organizacijski oblici rada

Tijekom provođenja kinezioloških aktivnosti, najčešće koristim:

217 responses



Dijagram 10. prikazuje koji se oblici rada koriste tijekom kinezioloških aktivnosti u ustanovama.

Sve oblike po potrebi koristi 69.1% ispitanika. To znači da većina odgojitelja primjenjuje različite oblike rada tijekom kinezioloških aktivnosti, ovisno o specifičnim potrebama djece i ciljevima aktivnosti. Ovaj pristup prilagodbi različitim situacijama i potrebama djece može doprinijeti raznolikosti i fleksibilnosti programa tjelesnog odgoja.

Grupni oblik rada koristi 18.9% ispitanika. Ovo znači da se određeni broj odgojitelja fokusira na provođenje kinezioloških aktivnosti u grupama, gdje djeca vježbaju zajedno. Ovakav pristup može promicati suradnju i socijalni razvoj među djecom.

Frontalni oblik rada koristi 11.5% ispitanika. To znači da dio odgojitelja preferira strukturu u kojoj oni vode aktivnost i djeca ih slijede u frontalnom (vođenom) načinu rada. Ovo može biti korisno za jasnoću i organizaciju aktivnosti.

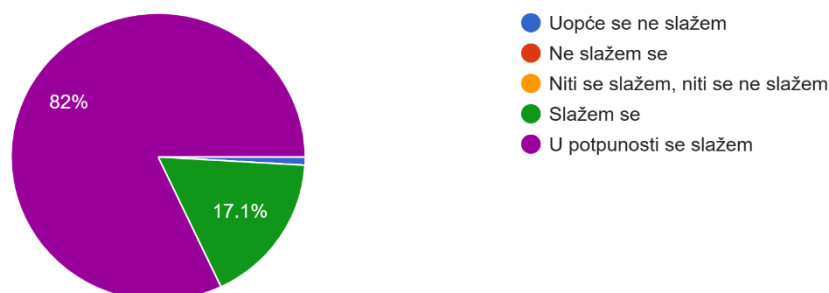
Individualni oblik rada koristi samo 0.5% ispitanika, odnosno 1 od 217 ispitanika. Ovaj pristup znači da rijetki odgojitelji provode kineziološke aktivnosti s djecom pojedinačno. Ovo može biti korisno u slučaju djece s posebnim potrebama ili za pružanje individualizirane podrške.

Svi ovi oblici rada imaju svoje prednosti i primjene, i odgojitelji ih biraju prema specifičnim uvjetima, potrebama djece i svojim vlastitim preferencijama. Važno je prilagoditi pristup kako bi se osiguralo da djeca dobiju najbolje iskustvo u tjelesnom odgoju i kineziološkoj aktivnosti.

### Dijagram 11. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta

Kineziološke aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na cjelokupni razvoj djeteta.

217 responses



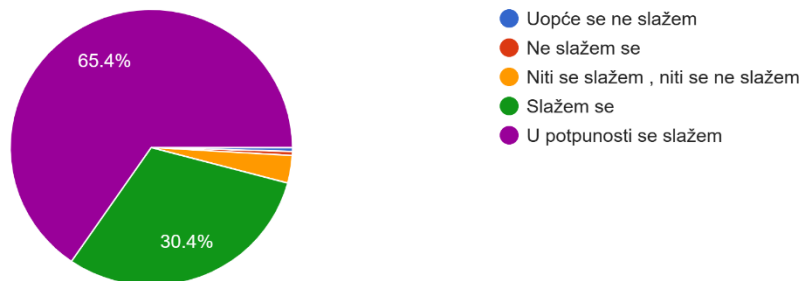
Dijagram 10 jasno pokazuje da je velika većina ispitanika, točnije 99.1%, uvjeren da kineziološke aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na cjelokupan razvoj djeteta, što ukazuje na gotovo jednoglasno uvjerenje među odgojiteljima u predškolskim ustanovama da su kineziološke aktivnosti izuzetno korisne i pozitivne za razvoj djece u svim aspektima. Ovo znači da većina odgojitelja duboko vjeruje da se kroz kineziološke aktivnosti podržava razvoj djece na mnogo različitih načina. To uključuje tjelesni razvoj, motoričke vještine, poboljšanu koordinaciju, jačanje mišića i kostiju, ali i razvoj socijalnih vještina, timskog rada, samopouzdanja i emocionalne dobrobiti. Ovakav snažan konsenzus među odgojiteljima o pozitivnom utjecaju kinezioloških aktivnosti sugerira da se tjelesni odgoj i kineziološke aktivnosti smatraju neizostavnim dijelom predškolskog obrazovanja i da se cijeni njihova uloga u poticanju holističkog razvoja djece.

Samo 0.9%, odnosno svega 2 od 217 ispitanika, ne slažu se s tom tvrdnjom. Ovo predstavlja vrlo malen postotak odgojitelja koji ne dijele isti stav o pozitivnom utjecaju kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta. Razlozi za njihov neslaganje mogu varirati, ali ukupni konsenzus među većinom ispitanika jasno pokazuje da se tjelesna aktivnost smatra ključnim faktorom u poticanju razvoja djece u predškolskim ustanovama.

## Dijagram 12. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika

Redovito provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi ima velik utjecaj na stvaranje zdravih navika kasnije tijekom života.

217 responses



Dijagram 12. jasno prikazuje stavove odgojitelja o utjecaju redovitog provođenja kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi na stvaranje zdravih navika kasnije tijekom života.

95.8% ispitanika slaže se s navedenom tvrdnjom, što ukazuje na gotovo jednoglasno uvjerenje među odgojiteljima da redovito provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi ima značajan i pozitivan utjecaj na stvaranje zdravih navika kasnije tijekom života djece. Ovo snažno suglasje među odgojiteljima sugerira da većina njih duboko vjeruje u važnost rane tjelesne aktivnosti za dugoročno fizičko zdravlje i dobrobit djece. Ovi odgojitelji prepoznaju da se kroz tjelesne aktivnosti u ranoj dobi može promicati ljubav prema kretanju, razvijati motoričke vještine i osigurati temelj za zdrave navike u kasnijem životu. Ovo uvjerenje o značaju rane tjelesne aktivnosti također može utjecati na njihov pristup i prioritete u planiranju i provođenju tjelesnih aktivnosti u predškolskim ustanovama, naglašavajući važnost tjelesnog odgoja kao ključnog aspekta cjelokupnog obrazovanja djece.

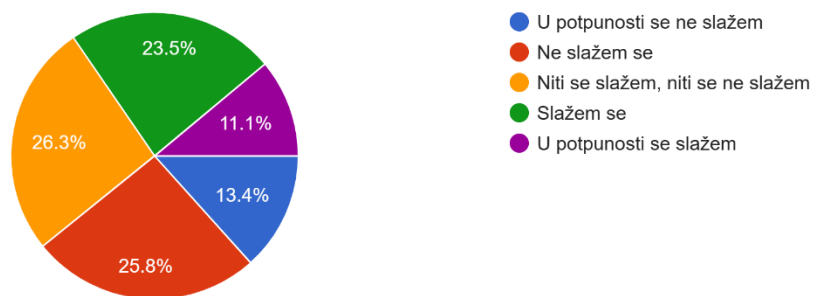
Podatak da se 3.2% ispitanika niti slažu niti ne slažu s navedenom tvrdnjom ukazuje na malu grupu odgojitelja koji imaju pomiješane ili nesigurne stavove o utjecaju redovitih kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi na stvaranje zdravih navika kasnije tijekom života djece. Ovi odgojitelji mogu imati različite razloge za svoju nesigurnost ili neutralnost prema ovoj tvrdnji. Moguće je da nisu potpuno sigurni u stvarni utjecaj rane tjelesne aktivnosti na kasnije navike djece ili da smatraju da postoje drugi faktori koji igraju značajniju ulogu u formiranju tih navika. Također, nesigurnost može proizaći iz nedostatka informacija ili iskustva u vezi s ovim pitanjem. Možda ovi odgojitelji trebaju više edukacije ili informacija o važnosti tjelesnog

odgoja i utjecaju ranog tjelesnog razvoja na dugoročno zdravlje djece kako bi donijeli jasniji stav o ovom pitanju.

Samo 1% ispitanika ne slaže se s navedenom tvrdnjom, što ukazuje na iznimno malu grupu odgojitelja koji ne dijele uvjerenje da redovito provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi ima velik utjecaj na stvaranje zdravih navika kasnije tijekom života djece. Ova mala grupa odgojitelja koji se ne slažu s tvrdnjom možda ima svoje razloge, koji mogu uključivati specifične iskustva ili uvjerenja. Međutim, ukupni konsenzus među većinom odgojitelja jasno ukazuje na široko prihvaćanje stava da je rani tjelesni razvoj ključan za stvaranje pozitivnih i zdravih navika u vezi s tjelesnom aktivnošću kasnije u životu djece.

### Dijagram 13. *Važnost kinezioloških aktivnosti u ustanovama*

U ustanovi u kojoj radim ne pridaje se dovoljno važnosti kineziološkim aktivnostima djece.  
217 responses



Dijagram 13. prikazuje stavove odgojitelja o važnosti kinezioloških aktivnosti unutar njihovih ustanova i koliko smatraju da te ustanove pridaju važnost takvim aktivnostima.

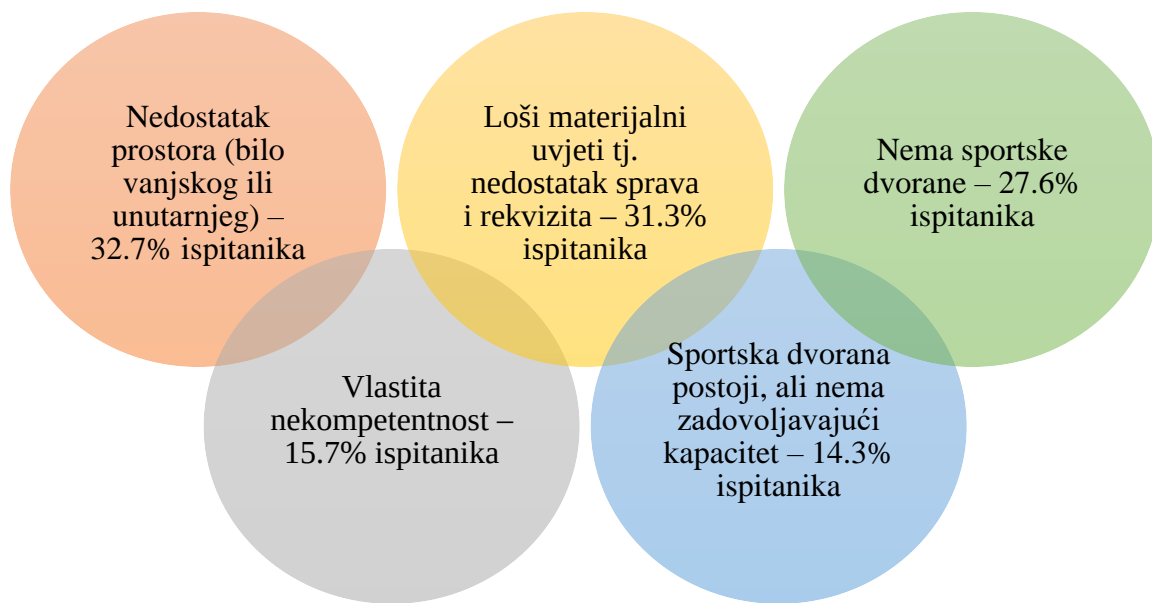
39.2% ispitanika smatra da ustanova u kojoj rade pridaje kineziološkim aktivnostima dovoljno važnosti. Ovi odgojitelji vjeruju da njihove ustanove ulažu napore kako bi osigurale adekvatne resurse, vrijeme i podršku za tjelesni odgoj djece u svojim programima. To može uključivati osiguranje opreme za kineziološke aktivnosti, organizaciju sportskih aktivnosti i igara, te suradnju s kineziolozima. Stav ovih odgojitelja sugerira da se tjelesni odgoj smatra ključnim dijelom pedagoškog pristupa u njihovim ustanovama i da se prepoznaje njegova važnost za razvoj djece. Ovakav stav može doprinijeti boljoj kvaliteti kinezioloških aktivnosti i podršci za tjelesni razvoj djece u predškolskim ustanovama.

34.6% ispitanika smatra da ustanova u kojoj rade ne pridaje dovoljno važnosti kineziološkim aktivnostima, što ukazuje na stav značajnog broja odgojitelja koji percipiraju da njihove ustanove ne posvećuju dovoljno pažnje ili resursa kineziološkim aktivnostima u okviru predškolskog obrazovanja. Ovi odgojitelji smatraju da postoji potreba za većim naglaskom na tjelesnom odgoju djece u njihovim ustanovama. To može uključivati zahtjeve za dodatnim resursima, boljim opremanjem dvorana ili prostora za tjelesne aktivnosti, više vremena posvećenog tjelesnom odgoju ili suradnju s kineziolozima. Njihov stav sugerira da postoje potencijalni nedostaci u podršci tjelesnom odgoju unutar njihovih ustanova i da bi bilo potrebno više napora kako bi se poboljšala kvaliteta i važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskom obrazovanju. Ova percepcija može potaknuti razgovore i inicijative za unaprjeđenje tjelesnog odgoja u predškolskim ustanovama kako bi se bolje podržao razvoj djece.

26.3% ispitanika niti se slaže niti ne slaže s navedenom tvrdnjom, što ukazuje na grupu odgojitelja čiji stavovi o važnosti kinezioloških aktivnosti unutar svojih ustanova nisu jasno definirani ili su pomiješani. Ovi odgojitelji ne izražavaju snažno niti pozitivan niti negativan stav prema tome koliko njihove ustanove pridaju važnost tjelesnim aktivnostima u predškolskom obrazovanju. Moguće je da ovi odgojitelji imaju nesigurnosti ili konfuziju u vezi s ovim pitanjem, a to može proizići iz nedostatka informacija o politikama i praksama njihovih ustanova u vezi s kineziološkim aktivnostima ili iz nedostatka jasnih smjernica od strane uprave ustanova. Ova grupa odgojitelja može biti sklonija prilagodbi svojih stavova ovisno o konkretnim okolnostima i prilikama. To znači da bi se njihovi stavovi mogli promijeniti na temelju iskustava ili promjena unutar njihovih ustanova.

Ukupno gledano, rezultati ovog dijagrama sugeriraju da postoji varijacija u percepciji važnosti kinezioloških aktivnosti unutar različitih predškolskih ustanova. Ovo također ukazuje na potrebu za razgovorom i suradnjom između odgojitelja i uprave ustanova kako bi se bolje razumjela i promicala važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskom obrazovanju.

**Dijagram 14.** Razlozi nedovoljnog provođenja kinezioloških aktivnosti



Dijagram 14 prikazuje razloge koje odgojitelji navode za nedovoljno provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskoj ustanovi.

Nedostatak prostora (bilo vanjskog ili unutarnjeg) kao razlog nedovoljnog provođenja kinezioloških aktivnosti naveden je od strane 32.7% ispitanika. Ovaj razlog ukazuje na to da neki odgojitelji osjećaju da nemaju dovoljno fizičkog prostora za provođenje kvalitetnih kinezioloških aktivnosti s djecom u predškolskim ustanovama. Nedostatak vanjskog prostora može otežati organizaciju aktivnosti kao što su igre na otvorenom, trčanje ili vježbanje na igralištima. Nedostatak adekvatnog unutarnjeg prostora može ograničiti mogućnosti za tjelesne aktivnosti u slučajevima lošeg vremena ili kada je vani nepogodno. Nedostatak sigurnih i prikladnih prostornih uvjeta može predstavljati rizik za ozljede djece ili ograničiti vrste aktivnosti koje se mogu izvoditi. Rješenje ovog problema može uključivati razmatranje mogućnosti proširenja ili prilagodbe fizičkog prostora kako bi se omogućila sigurna i kvalitetna provođenja kinezioloških aktivnosti. Također, razmatranje alternativnih lokacija ili korištenje resursa izvan ustanove može pomoći u prevladavanju ograničenja prostora.

Loši materijalni uvjeti tj. nedostatak sprava i rekvizita navedeni su kao razlog za nedovoljno provođenje kinezioloških aktivnosti od strane 31.3% ispitanika. Ovaj razlog ukazuje na to da neki odgojitelji smatraju da nemaju dovoljno opreme, sprava i rekvizita potrebnih za provođenje kvalitetnih kinezioloških aktivnosti s djecom u predškolskim ustanovama. Nedostatak adekvatnih materijalnih uvjeta može ograničiti raznolikost i kvalitetu kinezioloških aktivnosti koje se mogu provoditi. To može uključivati nedostatak sportskih sprava poput lopti,

skakaonica, bicikala ili drugih rekvizita kao što su trake, vijače i drugi rekviziti koji su važni za razvoj dječjih motoričkih vještina. Rješenje ovog problema može uključivati: nabavku opreme, kreativno korištenje resursa, suradnja s lokalnim zajednicama. Važno je osigurati da djeca imaju pristup različitim kineziološkim aktivnostima i da se materijalni uvjeti poboljšaju kako bi se potaknuo njihov tjelesni razvoj i zdrav način života.

Nema sportske dvorane navedeno je kao razlog za nedovoljno provođenje kinezioloških aktivnosti od strane 27.6% ispitanika. Nedostatak sportske dvorane može značiti da nema adekvatnog unutarnjeg prostora za provođenje tjelesnih aktivnosti, što može otežati organizaciju aktivnosti, posebno u lošim vremenskim uvjetima ili zimi. Nedostatak ovog resursa može ograničiti raznolikost tjelesnih aktivnosti koje se mogu provoditi. Nedostatak sportske dvorane može predstavljati izazov, ali kreativnim pristupom i suradnjom s resursima izvan ustanove, odgojitelji i predškolske ustanove mogu pronaći načine za provođenje kvalitetnih tjelesnih aktivnosti za djecu.

Vlastita nekompetentnost kao razlog za nedovoljno provođenje kinezioloških aktivnosti navelo je 15.7% ispitanika. Ovaj razlog ukazuje na to da neki odgojitelji osjećaju nedostatak vlastite kompetencije ili samopouzdanja u provođenju kinezioloških aktivnosti s djecom u predškolskim ustanovama. Nekompetentnost može proizlaziti iz nedostatka obuke, iskustva ili samopouzdanja u području tjelesnog odgoja. Odgojitelji mogu osjećati nesigurnost u vezi s vlastitim znanjem o tjelesnom razvoju djece ili s metodama provođenja tjelesnih aktivnosti. Rješenje ovog problema može uključivati: edukaciju i obuku, mentorstvo, samopouzdanje. Važno je osigurati da odgojitelji osjećaju podršku i resurse potrebne za provođenje kinezioloških aktivnosti te da im se pruži prilika za razvoj vlastitih kompetencija kako bi se poboljšala kvaliteta tih aktivnosti za djecu.

Nedostatak zadovoljavajućeg kapaciteta sportske dvorane, što je navelo 14.3% ispitanika, ukazuje na to da, iako sportska dvorana postoji, njen kapacitet možda nije dovoljan kako bi se zadovoljile potrebe za tjelesnim aktivnostima u predškolskoj ustanovi. Ovo može značiti da sportska dvorana možda nije dovoljno velika ili opremljena za provođenje širokog spektra kinezioloških aktivnosti koje su potrebne za dječji tjelesni razvoj. Nedostatak kapaciteta može ograničiti broj djece koja mogu sudjelovati u aktivnostima ili otežati organizaciju grupnih aktivnosti. Rješenje ovog problema može uključivati: povećanje kapaciteta, rotiranje aktivnosti, optimalno korištenje dostupnog prostora. Ovaj izazov zahtijeva prilagodbu i





(utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta i utjecaj kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika). Interval pouzdanja: Prosječna razlika između "utjecaja kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta" i "utjecaja kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika" iznosi 0,00. Dan je 95%-tni interval pouzdanja za ovu razliku, koji se proteže od -101.56 do 101.56. Ovaj interval predstavlja raspon unutar kojeg možemo biti 95% sigurni da se stvarna razlika između utjecaja kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta i utjecaja na stvaranje zdravih navika nalazi. Budući da uključuje nulu (0,00), dodatno podupire zaključak da nema statistički značajne razlike. Međuvrijednosti: Navedene su neke međuvrijednosti koje su korištene u izračunima:  $t = 0.0000$ : t-vrijednost, koja je mjera razlike između dviju grupa u odnosu na varijabilnost unutar svake grupe.  $df = 8$ : Stupnjevi slobode, parametar koji se koristi u t-testu. Standardna pogreška razlike = 44.041: Mjera varijabilnosti u razlici između dviju grupa. Pregled podataka: Postoji tablica koja sažima podatke za dvije grupe, "utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta" i "Utjecaj kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika". Za "utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta," prosjek iznosi 43.40, standardna devijacija (SD) iznosi 76.88, standardna pogreška srednjeg aritmetičkog (SEM) iznosi 34.38, i ima 5 podataka (N). Za "utjecaj kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika," prosjek iznosi 43.40, standardna devijacija (SD) iznosi 61.55, standardna pogreška srednjeg aritmetičkog (SEM) iznosi 27.53, i ima 5 podataka (N).

U sažetku, analiza sugerira da nema statistički značajne razlike između utjecaja kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta i utjecaja na stvaranje zdravih navika na temelju dostupnih podataka. Ovaj zaključak podupire P-vrijednost od 1.0000 i 95%-tni interval pouzdanja koji uključuje nulu.

## 8. ZAKLJUČAK

Predškolska djeca su često prirodno sklona kretanju, pokazujući interes za trčanje, skakanje, plesanje i igru. Potrebno je poticati ovu prirodnu sklonost prema tjelesnoj aktivnosti, jer djeca često samoinicijativno izražavaju želju za spontanim kretanjem. Pravilna primjena tjelesne aktivnosti za predškolsku djecu treba uzeti u obzir njihove mogućnosti. Takvo usklađivanje omogućava cjelovit razvoj djeteta i služi kao temelj za buduće očuvanje zdravlja.

Djeca koja se već od najranije dobi uključuju u sportske aktivnosti razvijaju radne navike i samodisciplinu. Bavljenje sportom u ranoj fazi života ima izrazito pozitivan utjecaj na razvoj dječje osobnosti te ima konstruktivan utjecaj na emocionalni i socijalni razvoj. Osim što doprinosi tjelesnom i motoričkom napretku, također potiče postupno formiranje djetetovih odnosa prema sebi i drugima u okolini. U ovom kontekstu, prvi odnos djeteta s okolinom je emocionalan, pri čemu dijete putem izražavanja emocija komunicira svoje potrebe i uspostavlja odnose s ljudima oko sebe (Starc i sur., 2004).

Kineziološki programi moraju biti usklađeni tako da djeca doživljavaju zadovoljstvo i radost tijekom izvođenja aktivnosti, pri čemu treba uzeti u obzir specifične dobne skupine djece. Ti programi trebaju biti stručno i odgovarajuće osmišljeni te pravilno izvedeni kako bi maksimalno koristili potencijal djece.

Dječji vrtić kao odgojno – obrazovna ustanova na prvom mjestu drži dobrobit djece i zadovoljavanje njihovih potreba, a kretanje je vrlo važna potreba djece. Svaki vrtić ima svoj kurikulum kojim određuje hoće li kineziološke aktivnosti biti integrirane u kurikulum i na taj način se svakodnevno provoditi ili će imati sportski program 2 – 3 puta tjedno. Obzirom da bavljenje kineziološkim aktivnostima ima izrazito pozitivan utjecaj na rast i razvoj djece, logično je boljim smatrati svakodnevne kineziološke aktivnosti, nego sportski program od 2 – 3 puta tjedno.

Istraživanje je provedeno među 217 odgojitelja u Republici Hrvatskoj koji rade u ustanovama ranog i predškolskog odgoja s djecom rane i predškolske dobi. Kroz seriju od 18 anketnih pitanja, istraživanje se odnosilo na socio - demografske karakteristike ispitanika, materijalne uvjete nužne za provođenje kinezioloških aktivnosti te stavove odgojitelja o važnosti i provođenju kinezioloških aktivnosti u tim ustanovama.

Prema provedenom istraživanju 64.1% ispitanika tvrdi da ustanova u kojoj rade provodi sportske program, bilo da ih provode vanjski suradnici ili osobe zaposlene u ustanovi (odgojitelji, kineziolozi). Svakako, taj postotak bi trebao biti puno veći. Djeca u ustanovama

provode i po deset sati dnevno i dužnost ustanove trebala bi biti omogućiti djeci bilo kakvu vrstu kinezioloških aktivnosti. Nadalje, 39.2% ispitanika tvrdi kako ustanova u kojoj su zaposleni nema sportsku dvoranu što znači da im za kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti nedostaje adekvatan i siguran prostor. 78 od 217 ispitanika tvrdi kako su uvjeti za provođenje kinezioloških aktivnosti u ustanovi u kojoj oni rade zadovoljavajući. Ostatak ispitanika kao razlog za nedovoljno provođenje kinezioloških aktivnosti navodi: nedostatak sprava i rekvizita, nedostatak prostora i vlastitu nekompetentnost.

Veći dio ispitanika aktivnosti provodi maksimalno 3 puta tjedno te smatra da na taj način uspijevaju ostvariti zadane ciljeve i zadaće. Ovi rezultati upućuju na nedovoljnu svijest kod nekih odgojitelja o učestalosti kojom bi se kineziološke aktivnosti trebale izvoditi, no ipak veći dio odgojitelja svjestan je važnosti provođenja kinezioloških aktivnosti i dobrobiti koju ono pruža za dječji rast i razvoj, ali i za zdravije životne navike kasnije u budućnosti.

Valja istaknuti i pohvaliti ustanove koje uspješno implementiraju kvalitetne kineziološke aktivnosti i raspolažu educiranim odgojiteljima i dobro opremljenim sportskim dvoranama. Ove ustanove pažljivo planiraju, prate i unapređuju svoj rad te prepoznaju važnost kretanja za djecu.

Iako postoji napredak u svijetu kinezioloških aktivnosti, posebno izvan okvira ranog i predškolskog odgoja, ovo istraživanje ukazuje na potrebu za daljnjim poticanjem svijesti o važnosti kretanja i za osiguranjem boljih uvjeta za provođenje kinezioloških aktivnosti u tim ustanovama.

„Odgojitelj treba biti stručnjak koji zna odgojno – obrazovni proces temeljiti na svim dijelovima integriranog kurikulumu sukladno djetetovim potrebama za postizanje optimalnog rasta i razvoja. Izdvojimo li u cijeloj ovoj priči kineziologiju i motorički razvoj djeteta, implicira se da odgojitelj može ovaj dio izvršavati kvalitetno samo ako je i sam promotor tjelesne aktivnosti, odnosno kretanja ili pokreta. To podrazumijeva da poznaje dobrobiti kretanja i svakodnevno osobnim primjerom pokazuje kako se pokret živi” (Petrić, 2022, str. 18 – 19).

## LITERATURA

1. Aristotel (1985). *Metafizika*. Zagreb: Globus – Sveučilišna naklada Liber.
2. Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (1), 1 -2
3. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. R. F., & Barnekow, V. (Eds.) (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents). WHO Regional Office for Europe.
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Goddart - Blythe, S. (2008). *Uravnoteženi razvoj*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
7. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (3), 3 – 11
8. Kosinac, Z. i Prskalo, I. (2017) *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta - udžbenik za odgojitelje i učitelje*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
10. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
11. Petrić, V. (2016). Tjelesna i zdravstvena kultura u funkciji razvoja hrvatskog društva: Analiza tijeka razvoja antropoloških obilježja. U: V. Findak (ur.). *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa RH*, 105-111
12. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Učiteljski fakultet.

13. Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
14. Pišot, R. i Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper. Založba Annales.
15. Prskalo, I. (2005). Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik učiteljske akademije u Zagrebu*, 7(2), 10
16. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013). Kinesiology - Systematic Review, *Sport Science*, Contents: Vol. 6, Issue 1; 7-23
18. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
19. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39 (1-2), 19-28
20. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 97-104
21. Trajkovski, B., i Pejčić, A. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.

## **PRILOZI**

Dijagram 1. Skupina u kojoj ispitanici rade

Dijagram 2. Provođenje sportskog programa

Dijagram 3. Sportska dvorana

Dijagram 4. Opremljenost ustanove sportskim elementima

Dijagram 5. Važnost kinezioloških aktivnosti

Dijagram 6. Učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti

Dijagram 7. Pripremanje za provedbu sata TZK ( tjelesna i zdravstvena kultura)

Dijagram 8. Ostvarenje zadanih ciljeva i zadaća

Dijagram 9. Suradnja sa kineziologom

Dijagram 10. Oblici rada u kineziološkim aktivnostima

Dijagram 11. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na razvoj djeteta

Dijagram 12. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na stvaranje zdravih navika

Dijagram 13. Važnost kinezioloških aktivnosti u ustanovama

Dijagram 14. Razlozi nedovoljnog provođenja kinezioloških aktivnosti

Prikaz 1. Opće kineziološke aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi

Prikaz 2. Dijelovi sata

Tablica 1. T test

## **IZJAVA O IZVORNOSTI DIPLOMSKOG RADA**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)