

# Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi

---

**Halagić, Anamarija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:147:219967>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-27**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anamarija Halagić

VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RADU S DJECOM  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Anamarija Halagić  
VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RADU S DJECOM  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Mentor rada:

Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2024.

## SAŽETAK

Kineziološke aktivnosti, odnosno organizacijski oblici rada imaju iznimno važnu ulogu za rast i razvoj djece predškolske dobi, stoga ih je bitno provoditi svakodnevno. Dječju urođenu potrebu za kretanjem valja zadovoljiti. U kineziološke aktivnosti ubrajamo: sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje tjelesno vježbanje, mikropredah, priredbe, šetnje, izleti, zimovanje i ljetovanje, o njihovom provođenju odlučuje odgojitelj, a planira ih uz pomoć metodičko – organizacijskih oblika rada koji uključuju frontalni rad, grupni rad, te individualni način rada. Neke od aktivnosti je moguće provoditi svakodnevno, dok se neke provode povremeno, bez obzira na to, svaka od njih ima jednako važnu ulogu za dijete. Poticanjem djece na aktivnost nastoji se stvoriti pozitivna slika i osjećaj ugone vezan za vježbanje, kao i stvaranje zdravih životnih navika.

Ključne riječi: *kineziološka aktivnost, predškolska djeca, metodičko-organizacijski oblici rada, vježbanje*

## ABSTRACT

Kinesiological activities, i.e. organizational forms of work, play an extremely important role in the growth and development of preschool children, so it is important to carry them out every day. Children's innate need for movement must be satisfied. Kinesiology activities include: physical and health education class, morning physical exercise, micro-breaks, events, walks, excursions, winter and summer vacations. work, and individual way of working. Some of the activities can be carried out daily, while some are carried out occasionally, regardless, each of them has an equally important role for the child. By encouraging children to be active, they try to create a positive image and a feeling of comfort related to exercise, as well as creating healthy lifestyle habits.

Keywords: *kinesiological activity, preschool children, methodical and organizational forms of work, exercise*



## ZAHVALA

Ovim putem želim iskazati zahvalnost svojem mentoru prof. dr. sc. Ivanu Prskalu na strpljenju i pomoći uloženoj pri izradi završnog rada.

Hvala mojim roditeljima i sestrama na svakoj riječi ohrabrenja i podršci bez koje moj cilj nebi bio ostvaren!

Veliko hvala mojoj malenoj djevojčici Anji koja je zaslužna za motivaciju i upornost na zadnjoj godini studija!

Hvala dragi Alene što si bio moj oslonac i podrška, hvala na nesebičnoj ljubavi i vjeri!

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE.....	2
3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST.....	3
4. PREDNOSTI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	4
5. POTICANJE DJECE NA TJELESNU AKTIVNOST.....	5
6.ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	5
6.1 Izbor tjelesne aktivnosti s obzirom na dob djece .....	6
6.2. Sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	7
6.3. Jutarnje tjelesno vježbanje.....	7
6.4. Mikropredah .....	8
6.5. Priredbe .....	8
6.6. Šetnje.....	8
6.7. Izleti .....	9
6.8.Zimovanje.....	10
6.8.1. Organizacija zimovanja.....	10
6.9. Ljetovanje .....	10
6.9.1 Organizacija ljetovanja.....	11
7. METODIČKO – ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA .....	11
8. PRIPREMA ODGOJITELJA ZA AKTIVNOST .....	12
9. ISTRAŽIVANJE.....	13
10.ZAKLJUČAK.....	21

11. LITERATURA .....22



## 1. UVOD

Kineziološke aktivnosti su jedne od temeljnih aktivnosti koje potiču pravilan rast i razvoj djece već od najranije dobi, stoga je vrlo važno uključiti zadovoljavajući tjelesni odgoj kroz njihovo odrastanje. Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, ali i njima upravljati, vježbe je potrebno izabrati prema mogućnostima i dobi djeteta. Svakodnevnim poticanjem djece na aktivnost doprinosimo stvaranju i razvijanju zdravih životnih navika. Kako bi se navike postigle Findak (1995) u svojim djelima ističe važnost razumjevanja, poznavanja i poštovanja djece i njihovih interesa, želja i potreba od strane odgojitelja. Ako djeca u predškolskoj dobi spoznaju važnost tjelesnog vježbanja kao nečeg što je pozitivno, razvit će ljubav i zanimanje prema vježbanju te bi se istim mogli nastaviti baviti kroz odrastanje.

Petrić (2022) navodi da u predškolskom odgoju kineziološke aktivnosti dijelimo na razne vrste tjelesnog vježbanja koje djeci omogućuju optimalan razvoj antropoloških obilježja te utječu na njihovu motoriku. U radu se govori o nekoliko kinezioloških aktivnosti: sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje tjelesno vježbanje, mikropredah, izlet, šetnja, priredbe, ljetovanje i zimovanje. Važno je svakodnevno poticati djecu na stvaranje i razvijanje navika zdravog načina života.

## 2. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE

Motorički razvoj se definira kao promjene koje se događaju u kvaliteti i sposobnosti naših pokreta kroz život. Za uspješno savladavanje motoričkih zadataka zaslužni su motorički pokreti, motorička znanja, motoričke vještine i motoričke sposobnosti. Neljak (2009) ističe da procesi rasta i razvoja djeteta traju od začeca do završetka adolescencije. Karakteristično je da dijete od prvog dana rođenja, na podražaje reagira cijelim tijelom (Sindik, 2009)., te Zahtila (2015) upravo ovu vrstu refleksa ističe kao prvog pokazatelja pravilne motorike. Najznačajniji trenutak za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti je u vrijeme tzv. kritičnih, odnosno senzibilnih perioda djetetova razvoja. Pretpostavka je da ukoliko se razvoj određene sposobnosti stimulira tijekom kritičnog razvojnog perioda, tada se očekuje njezino značajno povećanje, stoga je u tom periodu najprimjerenije i najdjelotvornije raditi na razvoju povećanja željene sposobnosti. Prskalo i Sporiš (2016) motoričke sposobnosti definiraju kao aspekte motoričkih aktivnosti koji se javljaju u kretnim strukturama koje se mogu opisati jednakim parametarskim sustavom, te ih je moguće izmjeriti istovjetnom skupinom mjera u kojima se javljaju analogni, fiziološki, biološki i psihički procesi. Na rast i razvoj djece utječu žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem. U mlađoj predškolskoj dobi osobito prsna žlijezda, a u srednjoj i predškolskoj dobi hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde. U djetetovu rastu se izmjenjuju faze ubrzanog rasta i faze usporenog rasta. U fazi ubrzanog rasta dolazi do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa. Usavršavaju se ograničenja za kretanje, disanje, krvotok, što bitno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti. Findak (1995) razlikuje četiri faze ubrzanog, odnosno usporenog rasta:

1. od rođenja do 6. godine – prva faza ubrzanog rasta
2. od 6. do 10. godine – djevojčice  
od 6. do 11. godine – dječaci – prva faza usporenog rasta
3. od 10 do 14./15. godine – djevojčice  
od 11. do 17. godine – dječaci – druga faza ubrzanog rasta
4. od 14./15. do 20. godine – djevojke  
od 17. do 25. godine – mladići -druga faza usporenog rasta

### 3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

(Mraković, 1997) kineziologiju definira kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unaprjeđuje zdravlje, te navodi da kineziologiju zanima svaki onaj usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

1. Unapređenje zdravlja
2. Optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo što duže zadržavanje na što višoj razini
3. Sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
4. Maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima

Mraković (1997) kineziološke aktivnosti dijeli na četiri skupine:

1. Monostrukturalne aktivnosti – plivanje, atletika, skijanje, veslanje, streljaštvo, biciklizam, kajaštvo i dr.
2. Polistrukturalne aktivnosti – hrvanje, boks, džudo, mačevanje, karate, tenis, stolni tenis
3. Kompleksne aktivnosti – rukomet, košarka, odbojka, nogomet, vaterpolo, hokej na ledu, hokej na travi, ragbi
4. Konvencionalne aktivnosti – gimnastika, klizanje, koturaljkanje, plesovi, skokovi u vodu, ritmičko – športska gimnastika i dr.

#### 4. PREDNOSTI KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Redovito provođenje kinezioloških ili tjelesnih aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi pozitivno utječe na (DV Paški Mališani):

- razvoj mozga
- koordinaciju
- motoriku
- pravilno držanje
- koncentraciju
- socijalne vještine
- samopouzdanje
- jačanje kostiju i mišića
- održavanje zdrave tjelesne težine

## 5. POTICANJE DJECE NA TJELESNU AKTIVNOST

Treba imati na umu da na rast i razvoj djeteta ne utječu samo biološki zakoni nego niz faktora poput okruženja u kojem se dijete nalazi, organizacija i provođenje svakodnevnih aktivnosti, pravilna i raznovrsna prehrana, te san. Obzirom da su danas djeca izložena sve većem utjecaju tehnologije, nažalost, vrlo često biraju ekrane umjesto aktivnosti na otvorenome ili igre sa prijateljima što doprinosi pretilosti, sjedilačkom načinu života, manjku koncentracije itd. (DV Cvrčak, 2024). Jednako tako, Pihač (2011) naglašava da se dječja potreba za kretanjem smanjuje ukoliko se dijete premalo kreće, a to dovodi do negativnih posljedica na njegovu motoričku koordinaciju. Odgojitelj će se truditi prepoznati djetetove interese i potrebe, mogućnosti, pružiti će mu ljubav, podršku i motivaciju koja je potrebna za stvaranje pozitivnog okruženja za vježbanje, a Rosić (2005) ističe važnost odgojiteljevog pružanja bogatih i zanimljivih sadržaja. Uz aktivnosti prilagođene djetetovoj dobi i mogućnostima, doprinosimo tome da se dijete osjeća sposobno, spretno, ponosno, hrabro. Tomac (2015) ističe da boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost, stoga je vrlo važna uloga roditelja koji će kroz svoj primjer i podršku nastojati potaknuti vlastito dijete na redovitu aktivnost i zdrave životne navike. Osim pohvale i podrške, jedan od izvrsnih načina motivacije jesu zajedničke aktivnosti roditelja i djeteta, bavljenje istim sportovima. Uključivanje roditelja u aktivnost i vježbanje stvara temelj za zdrav životni stil kod djece i pomaže u prevenciji raznih bolesti i poremećaja.

## 6. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Organizacijski oblici rada su određeni u skladu s ciljem i zadaćama predškolskog odgoja, temelje se na zadovoljavanju dječje osnovne potrebe za kretanjem. Jutarnje tjelesno vježbanje i sat tjelesne i zdravstvene kulture se provode svakodnevno unutar odgojno- obrazovne skupine, dok se u šetnje, na izlete ili priredbe odlazi povremeno, bez obzira na učestalost provođenja svi imaju jednako važnu ulogu. (Findak 1995)

### *6.1. Izbor tjelesne aktivnosti s obzirom na dob djece*

Tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi treba pažljivo birati u skladu s karakteristikama rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima djece u određenoj dobi.

Findak (1995) navodi da kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u pojedinim fazama razvoja. S obzirom na to da se odgojno – obrazovni rad u predškolskim ustanovama odvija u mlađoj, srednjoj i starijoj dobnoj skupini, pri odabiru aktivnosti bitno se orijentirati sukladno tome.

U mlađoj dobnoj skupini (od tri do četiri godine) pretpostavka je da su djeca usvojila osnovne oblike kretanja poput trčanja, hodanja, puzanja, skakanja, penjanja itd. U toj dobi pokreti djece su spori, površni i skromni, te zahtjevi i očekivanja moraju biti manji, aktivnost može trajati od 10 do 15 minuta.

U srednjoj dobnoj skupini (od četiri do pet godina) povećava se sposobnost kretanja. Dijete je brže, spretnije i točnije prilikom izvođenja određenih pokreta. Djeca razlikuju smjerove kretanja, te im je prostorna orijentacija bolja, potreban je manji napor za svladavanje postavljenih zadataka vezanih uz izvođenje određenih pokreta ili kretanja, shodno tome aktivnost može trajati do 20 minuta.

Ako je riječ o starijoj dobnoj skupini (od pet do šest godina) karakteristika je da djeca imaju povećanu sposobnost kretanja. Tada su snažnija, izdržljivija i spremnija za uključivanje u razne oblike kinezioloških aktivnosti. Pokreti su precizniji, točniji i brži. Otporniji su na promjene okoline i na promjene kretanja, te imaju sposobnost podnositi duža opterećenja. Uobičajeno trajanje tjelesne aktivnosti za ovu dobnu skupinu je do 30 minuta.

Važno je izmjenjivati rad i odmor zbog brzog umaranja djece predškolske dobi. Istodobno, pažnja im je vrlo kratkotrajna, stoga se nastoji neprestano izmijenjivati sadržaje s ciljem stvaranja osjećaja zabave za predškolsko dijete (Findak 1995).

Za djecu rane i predškolske dobi najprikladnija je slobodna igra koja može uključivati aktivnosti poput: skakanja, trčanja, puzanja itd.

Findak (1995) razlikuje sljedeće organizacijske oblike rada:

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

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je istaknut kao osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području koji nudi mogućnost izvođenja različitih sadržaja prilagođenih djeci. Sastoji se od četiri dijela: uvodni dio, pripremni dio, glavni dio i završni dio sata, a trajanje svakog dijela ovisi o dobnoj skupini djece. Određeni pokreti ili kretanja se ponavljaju nekoliko puta, odnosno dok ih djeca ne usvoje. U slučajevima kad djeca izgube interes i pažnju, moguće je promijeniti tok sata.

Trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture je određeno prema dobnoj skupini djece, trajanje sata za mlađu dobnu skupinu je 25 minuta, za srednju dobnu skupinu 30 minuta, a za stariju dobnu skupinu 35 minuta, o trajanju pojedinih dijelova sata odlučuje odgojitelj (Findak, 1995).

### *6.3. Jutarnje tjelesno vježbanje*

Jutarnje tjelesno vježbanje je kratkotrajna aktivnost koju treba provoditi svakodnevno kroz odgojno – obrazovni rad u skupini. Vježbanje se obično provodi odmah nakon dolaska djece u vrtić, pomoći će djeci da se razbude i pripreme za aktivnosti koje ih očekuju toga dana. Prostoriju u kojoj se vježbanje provodi, treba održavati prozračnom, a djeca se trebaju osloboditi odjeće koja bi im mogla smetati, djevojčice često nose nakit ili ukrase u kosi koji bi im mogli otežavati ili ugrožavati proces vježbanja. Najbolje je izabrati vježbe koje će pokrenuti cijeli organizam, osobito dišni, krvožilni i lokomotorni sustav. Ovakav organizacijski oblik rada je vrlo prihvaćen od strane djece, osobito ukoliko imaju priliku sudjelovati u izboru i prijedlogu vježbi koje su njima poznate i zanimljive. Prilikom izvođenja vježbi naglasak je na pravilnom disanju, U mlađoj dobnoj skupini jutarnje tjelesno vježbanje se provodi tri do četiri minute, u srednjoj dobnoj skupini četiri do pet minuta, u starijoj dobnoj skupini pet do šest minuta (Findak, 1995).

#### *6.4. Mikropredah*

“Mikropredah je oblik aktivnog odmora koj se izvodi između dviju aktivnosti u tijeku rada, od kojih jedna nije bila aktivnost vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu” (Findak, 1995). Znaci umora se pojavljuju ako su djeca dulje mirovala, a za sprječavanje rasta umora primjenjujemo mikropredah koji za cilj ima pojačati rad dišnog, krvožilnog i lokomotornoga sustava. Odgojitelj na temelju vlastite procjene umora ili pada koncentracije kod djece (npr. nemir, zijevanje) donosi odluku o provođenju mikropredaha u trajanju od tri do pet minuta. Može se provoditi u svim dobnim skupinama, a o učestalosti provođenja također odlučuje odgojitelj (Findak, 1995).

#### *6.5. Priredbe*

Priredbe su organizacijski oblik rada koji djeci omogućuje da se osamostaljuju kroz nastupe u javnosti za koje je potreban redovit i zajednički rad djece i odgojitelja. Djeca se za priredbu trebaju pripremati tijekom cijele godine kroz redovan odgojno-obrazovni rad, a sadržaji trebaju biti određeni prema interesu djece (Findak, 1995). U NKRPOO (2015) je istaknuta važnost provođenja zajedničkih aktivnosti među djecom radi podizanja kvalitete života cjelokupne zajednice tj. skupine. U organizacijsko – tehničke pripreme je moguće uključiti i roditelje. Poželjno je da se prije nastupa djeca okušaju u svojim ulogama kako bi bila što opuštenija i sigurnija (Findak, 1995).

#### *6.6. Šetnje*

Šetnja je vrijeme koje dijete provede hodajući u prirodi. U šetnji djeca dolaze u interakciju sa prirodom, upoznaju se s prirodnim pojavama, životinjama, biljkama, imaju mogućnost istraživanja i upoznavanja okoliša koji ih okružuje (DV Igra, 2020). Poželjno je šetati kada god to omogućuju vremenski uvjeti, izbjegavajući visoke ili niske temperature, maglu ili kišu. Šetnje se uglavnom provode poslije doručka ili užine, a povratak u vrtić je prije ručka. Prije odlaska u šetnju važno je provjeriti jesu li djeca primjereno odjevena. Za vrijeme šetnje odgojitelj treba održavati kontakt s djecom, riječima ili pogledom. Najbolje je da djeca šetaju u paru, a odgojitelj mora imati svu djecu u vidnom polju, te održavati njihovu pažnju i koncentraciju poticanjem na



promatranje okoline. Hodanje bi trebalo trajati najmanje 15 minuta, no odgojitelj će procijeniti koliko će šetnja trajati, te kada će napraviti pauzu za odmor (Findak, 1995).

### *6.7. Izleti*

Petrić (2019) navodi da je svrha izleta, kao kineziološke aktivnosti, upoznavanje djece sa određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susresti u bližoj ili daljnoj okolini, a mogu biti cjelodnevni, poludnevni ili višednevni.

Poželjno ih je organizirati i provoditi što češće. Pružaju djeci priliku da se da se upoznaju sa prirodom. Izleti se organiziraju u jesen, u proljeće i ljeti, a da bi izlet uspio, mora biti dobro pripremljen, organiziran i proveden. Potrebno je odrediti cilj i zadaće, sadržaje odnosno program izleta, a zatim obaviti organizacijsko – tehničke pripreme. Također, potrebno je utvrditi sljedeće:

- Odredište izleta, koje mora biti sigurno za djecu
- Obavijestiti roditelje, imati njihovu suglasnost
- Dogovoriti koliko će roditelja pratiti djecu
- Utvrditi način odlaska i povratak, utvrđivanje prijevoza do mjesta odredišta, odrediti vrijeme odlaska, povratka, te putne troškove, ako je planirano pješaćenje, potrebno je predvidjeti pravac odlaska i dolaska te mjesta za odmor
- Obaviti razgovor s djecom kako bismo ih informirali o izletu i sadržajima koje mogu očekivati
- Djeci i roditeljima dati informacije, odnosno upute
- Utvrditi mjesto i vrijeme povratka

Uspješnost izleta se procjenjuje ovisno o raspoloženju djece nakon povratka, ako su se djeca vratila dobrog raspoloženja, to je znak da su zadovoljni i da je izlet uspješno proveden (Findak 1995).

## *6.8. Zimovanje*

Zimovanje podrazumijeva višednevni boravak u prirodi, najčešće u planinama ili u mjestima gdje ima snijega. Na zimovanju se provode aktivnosti poput sanjkanja, klizanja, skijanja i sl. Provođenje dana na čistom i svježem zraku, aktivnosti sa kojima se djeca ne susreću svakodnevno, te boravak djece u zajedništvu sa svojim vršnjacima su samo neke od mnogobrojnih prednosti ove vrste organizacijskih oblika rada (Findak, 1995).

Cilj zimovanja jest aktivni odmor u povoljnim klimatskim uvjetima.

### *6.8.1. Organizacija*

*zimovanja*

Da bi zimovanje bilo korisno i uspješno, potrebna je dobra organizacija sadržaja koji će se provoditi. U obzir treba uzeti i dob djece, kao i njihove sposobnosti.

Findak (1995) je organizaciju i pripremu zimovanja usmjerio na tri dijela kojima se treba voditi:

- Priprema zimovanja
- Fizička priprema djece
- Organizacija života i aktivnosti na zimovanju

Za vrijeme slobodnog vremena ili uslijed nepovoljnih vremenskih uvjeta provode se aktivnostina zatvorenom, unutar objekta u kojem su djeca smještena, a neke od njih su: elementarne igre, dječji plesovi, kvizovi znanja, likovno izražavanje i sl. (Findak, 1995).

## *6.9. Ljetovanje*

Kao i zimovanje, ljetovanje podrazumijeva višednevni boravak u prirodi, obično u povoljnim klimatskim uvjetima. Ljetovanje je moguće provesti na moru, uz jezera, rijeke i u planinama tijekom ljetnih mjeseci. Omogućavaju djeci kvalitetno provođenje slobodnog vremena, sudjelovanje u aktivnostima sa kojima se ne susreću svakodnevno, promjenu svakodnevice, iskustvo kolektiva i zajedništva, te zadovoljavanje interesa, želja i potreba, kao i djelovanje na cjelokupno zdravlje organizma. Svrha ljetovanja je aktivno odmaranje u prirodi i unapređenje antropološkog statusa (Findak, 1995).

### 6.9.1. Organizacija ljetovanja

Prilikom organizacije ljetovanja treba brinuti o lokaciji, dobi i broju djece, materijalnim uvjetima, trajanju ljetovanja, klimatskim uvjetima, te interesima i potrebama djece. Važno je izraditi dnevni raspored sa predviđenim aktivnostima u toku jednoga dana. Aktivnosti i sadržaji na ljetovanju se provode na otvorenim športskim površinama, u prirodi ili u vodi, te uz vodu, a neke od aktivnosti mogu biti rekreativnog karaktera, igre u vodi, natjecanja, šetnje, izleti, obuka neplivača i sl. (Findak, 1995).

## 7. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Potrebno je brinuti o pravilnoj interpretaciji izabranoga organizacijskog oblika rada. Metodički – organizacijski oblici rada predstavljaju načine na koje se planira i izvodi proces tjelesnog i zdravstvenog odgoja (Findak i Prskalo, 2004).

U radu sa djecom rane i predškolske dobi možemo primijeniti:

1. Frontalni način rada
2. Grupni pristupi (rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada)
3. Individualni oblik rada

Izbor metodički organizacijskog oblika rada ovisi o cilju i zadaćama koje se žele postići kao i o dobnoj skupini djece, broju prisutne djece na satu, sadržaju methodske jedinice, mjestu provedbe, prostoru, raspoloživim spravama, te mikroklimatskim uvjetima (Findak,1995).

## 8. PRIPREMA ODGOJITELJA ZA AKTIVNOST

Razlikuje se posredna i neposredna priprema odgojitelja za sat. Posredna priprema odgojitelja započinje planiranjem i predstavlja osnovni uvjet za neposrednu pripremu sata tjelesne i zdravstvene kulture. Neposredna priprema podrazumijeva pripremanje odgojitelja za konkretan sat, a sastoji se od teorijske, metodičke i organizacijske pripreme (Findak, 1995).

Teorijska priprema podrazumijeva sve izvore informacija i spoznaja sa kojima je odgojitelj upoznat, a vrlo je važna za uspješno provođenje bilo kojeg organizacijskog oblika rada.

Metodička priprema podrazumijeva analizu prethodnog sata kojom se utvrđuje je li uspješno provedeno ono što je planirano, te jesu li potrebne određene korekcije koje ćemo primijeniti na sljedećem satu, a nakon toga odgojitelj pristupa pripremi za naredni sat koji planira provesti.

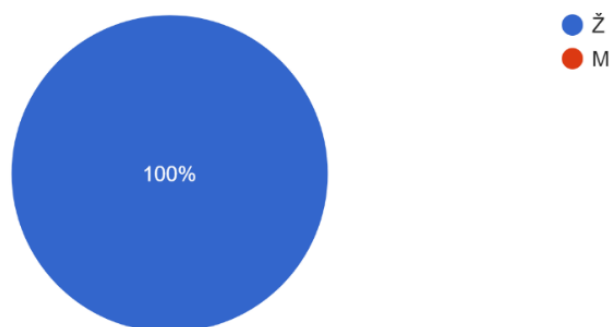
Organizacijska priprema se odnosi na vrijeme početka i vrijeme završetka sata, prostor u kojemu se odvija sat, sprave i pomagala potrebne za izvođenje sata. Pažnju valja usmjeriti i na vizualna, auditivna i audiovizualna sredstva, ukoliko su predviđena za korištenje na satu, te na primjerenu odjeću i obuću odgojitelja (Findak, 1995).

## 9. ISTRAŽIVANJE

Cilj ovog istraživanja je bio istražiti stavove odgojitelja o važnosti provođenja kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi. Anketni upitnik je proveden online putem formata Google obrasci. U provedenom istraživanju sudjelovalo je 34 ispitanika, a odgovori su u potpunosti anonimni.

### 9.1. Struktura pitanja i grafički prikaz rezultata istraživanja

1. Spol  
34 odgovora

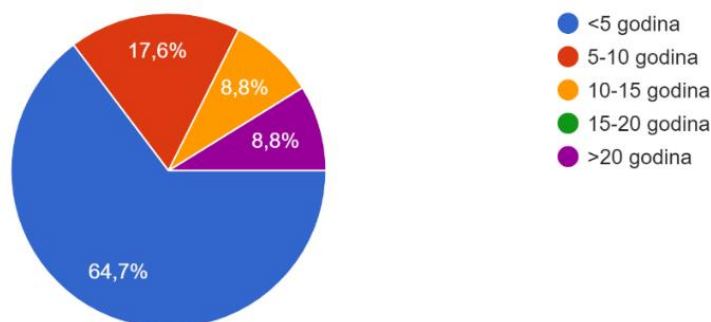


Grafikon 1. Spolna struktura ispitanika

*Izvor: obrada autora rada, 2024.*

## 2. Radno iskustvo u predškolskom odgoju

34 odgovora



Grafikon 2. Radno iskustvo

Izvor: obrada autora rada, 2024.

Pitanjem otvorenog tipa “Koliko su kineziološke aktivnosti važne za rast i razvoj djece od njihove najranije dobi?” željelo se saznati mišljenje odgojitelja o važnosti kinezioloških aktivnosti za rast i razvoj djece. Odgojitelji odgovaraju da ih smatraju iznimno važnima. Neki od odgovora na navedeno pitanje su:

- “Vrlo važne.”
- *Kretanje je najvažnije za rani razvoj mozga što znači da su kineziološke aktivnosti vrlo važne u ranoj dobi.*
- “Iznimno važne.”
- “Neprocjenjivo.”
- “Za cjeloviti razvoj djeteta jednako važne kao i sve druge aktivnosti.”
- “Kineziološke aktivnosti jako su važne za provoditi od najranije dobi kako bi se dijete pravilno razvijalo i kako bismo zadovoljili njegove potreba vezane uz tjelesni razvoj.”

Nadalje, na pitanje *“Zašto je važno da djeca budu tjelesno aktivna?”* odgojitelji odgovaraju i naglašavaju važnost tjelesnog vježbanja za zdravlje, cjelokupni razvoj, motorički razvoj, a neki od odgovora su sljedeći:

- *“Rana dob je najpogodnija za stvaranje zdravih životnih navika vezanih za pravilni tjelesni, psihički i socijalni razvoj kroz kineziološki aktivnosti.”*
- *“Zbog razvijanja motorike, koordinacije pokreta.”*
- *“Zbog cjelokupnog rasta i razvoja, stjecanja zdravih navika te smanjenju sjedilačkog načina života..”*
- *“Radi cjelokupnog razvoja.”*
- *“Kako bi im to postala zdrava životna navika.”*
- *“Jer tjelesna aktivnost pridonosi pravilnom rastu i razvoju djeteta.”*
- *“Tjelesni razvoj doprinosi razvoju ostalih sposobnosti djece, osobito razvoja govora i kognicije.”*

Na pitanje *“Ima li dječji vrtić u kojem radite dvoranu za provođenje kinezioloških aktivnosti?”*,<sup>24</sup> odgojitelja odgovara da vrtić ima dvoranu, 8 odgojitelja odgovara da u vrtiću nemaju dvoranu, dok 2 odgojitelja odgovara da vrtić ima dvoranu, no ona se koristi u druge svrhe:

- *“Da, ali trenutno u njoj boravi odgojna skupina.”*
- *“Ima, ali često služi i kao vešeraj za spremacice, pa se ne koristi u svoje svrhe.”*

Na sljedeće pitanje otvorenog tipa *“Koliko često je potrebno provoditi kineziološke aktivnosti u skupini?”* odgojitelji većinom odgovaraju svakodnevno, a neki od odgovora na navedeno pitanje su:

- *“Svakodnevno.”*
- *“Jutarnja tjelovježba svako jutro, a kineziološke aktivnosti barem 1x tjedno.”*

- *“Smatram da bi svaki dan bilo dobro provesti barem neke od kinezioloških aktivnosti, a pravi "tjelesni" 1 tjedno.”*
- *“Nisam sigurna da postoji potreban broj ali bilo koji oblik svakodnevnih aktivnosti pomaze djeci da se razgibaju, unaprijede vjestine, usvajaju igre..”*
- *“Poželjno bi bilo svakodnevno, ali zadovoljavajuće i tri puta tjedno.”*
- *“Ovisi o dječjoj zainteresiranosti 3-4puta.”*
- *“Najmanje 3x tjedno.”*

Pitanjem otvorenog tipa *“Koliko često Vi u svom radu s djecom provodite kineziološke aktivnosti?”* se željela saznati učestalost provođenja kinezioloških aktivnosti u radu odgojitelja, a neki od odgovora su sljedeći:

- *“Svakodnevno.”*
- *“1x tjedno, jutarnju tjelovježbu skoro svakodnevno.”*
- *“Gotovo svakodnevno u kracem vremenskom obliku.”*
- *“Nemam adekvatnu dvoranu, ali par puta tjedno jutarnju tjelovježbu te maksimalno koristimo vanjski prostor, odnosno dvorište.”*
- *“Svaki drugi dan otprilike.”*
- *“Dva puta tjedno imaju organizirano sa trenerom, a s djecom se svaki dan kada smo na otvorenom mogu provoditi kin. aktivnosti.”*

Na pitanje *“Gdje najčešće provodite kineziološke aktivnosti?”*, odgojitelji odgovaraju da aktivnosti provode uglavnom na otvorenom ukoliko im to dozvoljavaju vremenske prilike ili unutar skupine, odgovori su sljedeći:

- *“Na otvorenom u dvorištu vrtića, u zimskim danima u sobi.”*
- *“Na igralištu ili u skupini, ovisno o vremenskim prilikama.”*
- *“Kada je lijepo vrijeme vani, no kada uvjeti ne dozvoljavaju odlazak van onda unutra u sportskoj dvorani.”*
- *“U sobi dnevnog boravka i u dvorištu vrtića.”*



- *“U sobi dnevnog boravka.”*
- *“Dvorište, hodnik vrtića.”*

Nadalje, pitanjem otvorenog tipa *“Koje vrste kinezioloških aktivnosti najčešće provodite?”* se željelo saznati koje vrste kinezioloških aktivnosti odgojitelji provode u radu. Neki od odgovora na pitanje su sljedeći:

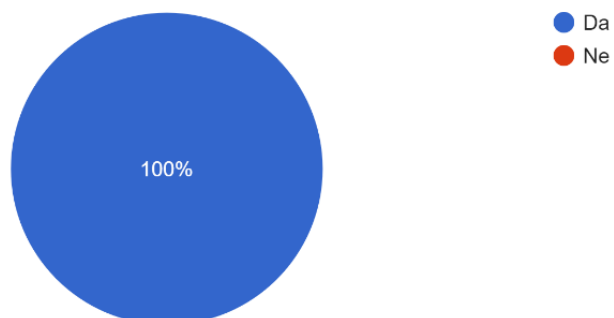
- *“Poligon s preprekama, igre s loptom.”*
- *“Šetnje, jutarnje tjelesno vježbanje i sat TZK.”*
- *“Najčešće provodim kineziološke igre u svom radu, te su poligoni vrlo česti.”*
- *“Trčanje, poligon, nogomet, penjanje.”*
- *“Vježbe prilagođene djeci, trčanje.”*

Pitanjem otvorenog tipa *“Što smatrate najvećom koristi u provođenju kinezioloških aktivnosti?”* se željelo saznati koje koristi/prednosti bi odgojitelji istaknuli kada govorimo o kineziološkim aktivnostima. Odgovori su sljedeći:

- *“Utjecaj na rast i razvoj djece, edukacija i stjecanje zdravih navika.”*
- *“Stvaranje zdravih životnih navika.”*
- *“Što se djeca više kreću i maksimalno koriste svoju energiju te time stvaraju dobre navike koje utječu i na zdravlje.”*
- *“Zadovoljavanje potrebe za kretanjem.”*
- *“Zdravstvene benefite, razvoj kreativnosti, koncentracije, pažnje, razvoj socijalnih vještina (timski rad, pomaganje, empatija).”*
- *“Kvalitetno provedeno vrijeme u kojem se djeca zabavljaju i uče.”*

11. Pokazuju li djeca u Vašoj skupini želju i interes za vježbanje i tjelesne aktivnosti?

34 odgovora

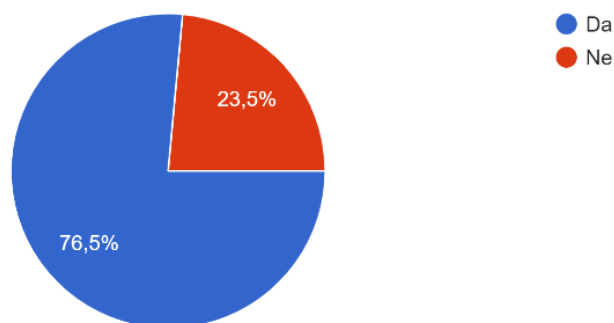


Grafikon 3. Interes djece za tjelesne aktivnosti

*Izvor: obrada autora rada, 2024.*

12. Da li je potrebno djecu poticati na izvođenje kinezioloških aktivnosti?

34 odgovora

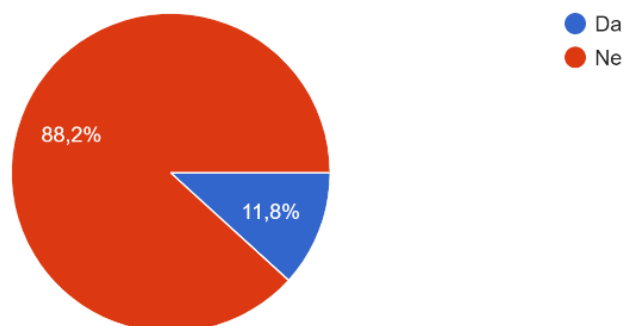


Grafikon 4. Poticanje djece na izvođenje kinezioloških aktivnosti

*Izvor: obrada autora rada, 2024.*

13. Smatrate li da roditelji dovoljno motiviraju djecu na izvođenje kinezioloških aktivnosti?

34 odgovora

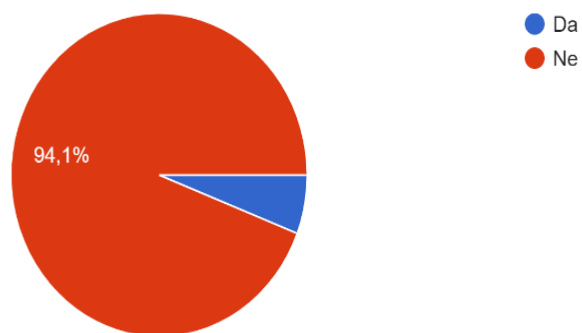


Grafikon 5. Motiviranje djece od strane roditelja

*Izvor: obrada autora rada, 2024.*

14. Smatrate li da su roditelji dovoljno uključeni u provođenje zajedničkih aktivnosti s djecom u slobodno vrijeme?

34 odgovora



Grafikon 6. Uključenost roditelja u zajedničke aktivnosti

*Izvor: Obrada autora rada, 2024.*

Iz pitanja otvorenog tipa *“Aktivnosti koje biste predložili roditeljima za provođenje s djecom.”* saznajemo sljedeće:

- *“Boravak na zraku, igre s loptom, šetnja.”*
- *“Vrlo jednostavne igre, skrivača, lobice, preskakanje užeta.”*
- *“Šetnja u parku/ šumi, vožnja biciklom, igre s loptom na otvorenom i sl.”*
- *“Šetnje, izleti po prirodi, planinarenja, plivanje, parkovi, penjanja.”*
- *“Natjecateljske igre jer djeca teže pobjede i mnogo se trude, moraju surađivati i aktivnost može trajati jako dugo.”*
- *“Boravak u prirodi.”*

## 10.ZAKLJUČAK

Provođenjem tjelesnih aktivnosti u radu s djecom utječe se na njihov pravilan rast i razvoj. Često se zbog velike koncentracije suvremene tehnologije kojoj su djeca izložena zapostavlja njihova prirodna potreba za kretanjem. Na tjelesnu aktivnost ne utječe samo odgojitelj i predškolska ustanova koju dijete pohađa, već i roditelji kao i okruženje. U praksi su brojni primjeri prekomjernog korištenja mobilnih uređaja koji uvelike doprinose manjku tjelesne aktivnosti, što rezultira sjedilačkom načinu života koji može dovesti do prekomjerne težine i narušavanja zdravlja. Obzirom da odgojitelji nisu u mogućnosti pratiti, usmjeravati i motivirati aktivnosti koje djeca provode u svoje slobodno vrijeme izvan vrtića, odnosno predškolske ustanove, važno je nastojati kvalitetno iskoristiti vrijeme koje djeca provode unutar odgojno – obrazovne skupine te kroz rad ponuditi brojne aktivnosti kako bi stvarali zdrave životne navike, razvijali interes za tjelesno vježbanje, te zadovoljili urođenu potrebu za kretanjem.

Iz rezultata provedenog anketnog upitnika, utvrđeno je da odgojitelji tjelesne aktivnosti smatraju izrazito važnima te ih nastoje provoditi što češće, iako u nekim vrtićima, nažalost, ne postoje adekvatne dvorane i oprema za korištenje.

## 11.LITERATURA

### *Knjige:*

1. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
3. Krstulović S. (2018.) *Motorički razvoj čovjeka*, Redak, Split
4. Mišigoj – Duraković i Suradnici (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Mraković, M. (1997.) *Uvod u sistematsku kineziologiju*, Repografika, Velika Gorica.
6. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Petrić, V. (2019.) *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
8. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Rosić, V. (2005) *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Žagar
10. Zahtila, N. (2015): *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurje Dobrile u Puli.

### *Izvori:*

1. DV Cvrčak, Provođenje kinezioloških aktivnosti u našem vrtiću. Preuzeto 10.05.2024.: <https://dvc-mali-losinj.hr/provođenje-kinezioloskih-aktivnosti-u-djecjem-vrticu-cvrcak/>
2. DV Igra, Zmajići u šetnji. Preuzeto 10.05.2024.: <https://vrticigra.hr/zmajici-u-setnjama/>
3. DV Paški Mališani, Dijete I tjelovježba. Preuzeto: 10.05.2024. <https://www.vrtic-paski-malisani.hr/kutak-za-roditelje/razno/142-dijete-i-tjelovjzba.html>

4. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2015.) *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: MZOS. Preuzeto: 05.09.2024. s <https://mzom.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/Obrazovanje/Predskolski/Nacionalni%20kurikulum%20za%20rani%20i%20predskolski%20odgoj%20i%20obrazovanje%20NN%2005-2015.pdf>
5. Piháč, M., (2011). DV Vrbnik, Igra i kretanje djece na otvorenome – mogućnosti i rizici. Preuzeto 06.09.2024. s <https://hrcak.srce.hr/124363>
6. Sindik, J. (2009) Kineziološki program u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*. Preuzeto: 06.09.2024. s <https://hrcak.srce.hr/file/59355>
7. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*. Preuzeto: 06.09.2024. s <https://hrcak.srce.hr/152224>

## IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA

Ja, Anamarija Halagić, izjavljujem da je moj završni rad na temu “Vrste kinezioloških aktivnosti u radu s djecom rane i predškolske dobi“ izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)