

Utjecaj igara na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi

Kelava, Tena

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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:147:652286>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-29**

Repository / Repozitorij:

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



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

**TENA KELAVA
ZAVRŠNI RAD**

**UTJECAJ IGARA NA RAZVOJ
MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI KOD
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Zagreb, rujan 2019.

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

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tena Kelava

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Utjecaj igara na razvoj
motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi**

Mentor: izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat

Zagreb, rujan 2019.

SAŽETAK

Svako je dijete pojedinac za sebe, ali svakom je djetetu potrebna pažnja i toplina bliskih osoba. Rast i razvoj djece odvija se kontinuirano, no zbog određenih razvojnih obilježja postoji nekoliko razvojnih doba i faza ubrzanog, odnosno usporenog rasta. Na rast i razvoj utječu mnogi endogeni i egzogeni čimbenici. Djetetov razvoj prati se kroz skladan fizički, kognitivni, emocionalni i socijalni stupanj razvoja. Tijekom rasta i razvoja predškolske djece mijenja se i razvoj gibanja. Kako bi razvoj bio optimalan potrebno je zadovoljiti djetetove potrebe. Kretanje i igra djetetove su osnovne potrebe koje ga uvode i pripremaju za život. Igra je slobodna aktivnost koja djeci pruža ugodu. Dijete kroz igru promatra svijet oko sebe, stječe socijalne vještine, motorički se razvija i istražuje. Postoji nekoliko podjela igara, ali najvažnije je da je igra primjerena dječjoj dobi. Kretanje, odnosno pokret djetetu je izvor zabave i zadovoljstva. Svaka tjelesna aktivnost sastoji se od bazičnih motoričkih sposobnosti koje su pod utjecajem različitih faktora koji se mogu mijenjati u pozitivnom i negativnom smislu. Motoričke sposobnosti djeci su potrebne za većinu aktivnosti u životu, omogućuju mu samostalnost i manju zavisnost o drugima. Igra je najbolji način za razvoj svih antropoloških obilježja, pa tako i motoričkih sposobnosti. Djeca kroz igru uče, iako toga nisu svjesni, zato nikad nije prerano započeti s igrom u cilju razvoja navedenih karakteristika. Neki od ciljeva tjelesnog odgoja u predškolskoj dobi su: usavršavanje svih prirodnih oblika kretanja, zadovoljenje djetetove potrebe za igrom te utjecanje na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima. Stoga je važno da dijete tijekom svog boravka u vrtiću pohađa satove tjelesnog odgoja.

Ključne riječi: motoričke sposobnosti, igra, rast i razvoj

SUMMARY

Every child is an individual for themselves, but every child needs the care and warmth of their loved ones. The growth and development of children happens continuously, but because of certain developmental characteristics there are several developmental age groups and the stage of accelerated or slow growth. Growth and development are affected by many endogenous and exogenous factors. The child's development is monitored through harmonious physical, cognitive, emotional and social stage of development. During the growth and development of preschool children, motion development also changes. For the optimal development, the child's needs must be satisfied. Motion and play are the basic needs that prepare children for life. Play is a free activity that gives children pleasure. Through play, children observe the world around them, acquire social skills, develop motor skills and explore. There are different classifications of play, but the most important is that the play should be appropriate to the child's age. Movement or motion is the source of fun and pleasure for the child. Every physical activity consists of basic motor skills that are affected by various factors which can be positively and negatively altered. Children require motor skills for most of the activities in their life, they facilitate independence and lesser dependence on others. Play is the best way to develop all anthropological characteristics, including motor skills. Children learn through play, although they are unaware of this, so it is never too early to start with play in order to develop the aforementioned characteristics. Some of the goals of Physical Education in preschool age are: perfecting all natural forms of movement, satisfying the child's play needs and increasing the body's resistance to adverse/harmful external influences. Therefore it is important for the child to attend Physical Education classes in kindergarten.

Key words: motor skills, play, growth and development

Sadržaj

1. UVOD	4
2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	5
2.1. Anatomske- fiziološke karakteristike razvoja djece.....	6
2.2. Kognitivni razvoj.....	8
2.3. Emocionalni razvoj djeteta i društvenost	10
3. MOTORIKA	11
3.1. Osnovna motorička znanja	12
3.2. Motoričke sposobnosti.....	14
3.2.1. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine.....	15
3.2.2. Dinamogena sposobnost očitovanja snage	15
3.2.3. Koordinacija.....	16
3.2.4. Gibljivost	17
3.2.5. Preciznost.....	17
3.2.6. Izdržljivost	18
3.3. Tjelesna aktivnost.....	19
4. IGRA	21
4.1. Spoznajna razina igre	23
4.2. Kineziološka igra.....	23
4.2.1. Biotičke (spontane) igre.....	24
4.2.2. Igre pretvaranja	24
4.2.3. Igre stvaranja.....	24
4.2.4. Igre s jednostavnim pravilima.....	25
4.2.5. Igre sa složenim pravilima.....	25
5. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI.....	25
6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU	30
7. ZAKLJUČAK	35
LITERATURA.....	36
Izjava o samostalnoj izradi rada	38

1. UVOD

Igra je primarna aktivnost svakog djeteta pomoću koje raste, stvara i uči. Kada se igra, dijete prati osjećaj slobode, radosti i zadovoljstva. Postaje svjesno sebe, ali i okoline koje ga okružuje. Kroz igru dijete razvija motoričke, emocionalne, kognitivne, socijalne i govorne vještine te samopouzdanje. Promatranjem djeteta za vrijeme igre, može se zaključiti na kojem je stupnju razvoju, odnosno igra je pokazatelj zastoja u rastu i razvoju te pokazatelj postojanja psihičkog poremećaja. Kako bi se postigao zdrav psihofizički rast i razvoj treba zadovoljiti i djetetovu potrebu za tjelesnom aktivnošću. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti negativno utječe na rast i razvoj djece te ugrožava njegovo normalno funkcioniranje. Pozitivan utjecaj na antropološka obilježja djece predškolske dobi ostvaruje se kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programima tjelesnog vježbanja u vrtiću ili izvan njega. U predškolskoj dobi igra je osnovni oblik tjelesne aktivnosti te treba biti zastupljena u svim aktivnostima u kojima dijete sudjeluje. Igra bi svojim sadržajima trebala poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti te usmjeriti na poticanje brzine, snage, koordinacije, fleksibilnosti, preciznosti i izdržljivosti.

2. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prirodni biološki razvoj čovjeka stalan je proces koji se odvija prema svojim zakonitostima, iako se neki anatomske, fiziološke, kognitivne, morfološke i motoričke dijelovi razvijaju posebnim ritmom, oni svoju punu zrelost dosežu u različito vrijeme. Kosinac u svojoj knjizi *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi* rast objašnjava kao promjene u veličini koje su rezultat množenja stanica ili povećanja postojećih. Autor razvoj definira kao sazrijevanje organa i organskih sustava, stjecanje sposobnosti, mogućnosti brže prilagodbe na stres, mogućnost preuzimanja maksimalne odgovornosti i postizanje slobode u stvaralačkom izrazu, dok razvoj djeteta označava promjene koje se događaju od rođenja do pune koštane zrelosti ili od ranog djetinjstva u prvoj godini života pa do početka adolescencije (Kosinac,1999). Osnovni uvjet u pravilnom radu s djecom predškolske dobi jest poznavanje karakteristika njihova rasta i razvoja, osobina i sposobnosti. Potrebno je djecu prihvatiti sa svim njihovim manama i vrlinama, interesima, željama i potrebama. Svako razvojno razdoblje ima svoje karakteristike po kojima se razlikuje, stoga je na stručnjaku da pozna svako od njih, kako bi tijekom rada mogao pravovremeno reagirati na promjene koje proizlaze iz specifičnosti svakoga pojedinog razvojnog razdoblja (Findak,1995). Iako se rast i razvoj djece odvija kontinuirano, ipak se na temelju razvojnih obilježja može govoriti o karakteristikama određenog razvojnog doba:

1. Rano djetinjstvo – od rođenja do tri godine:

- a) Od 1. do 4.tjedna – doba novorođenčeta
- b) Od 5. tjedna do 10.mjeseca – faza dojenja
- c) Od 10. do 15.mjeseca – faza puzanja i početnog hodanja
- d) Od 15. do 24. mjeseca – srednje doba ranog djetinjstva
- e) Od 2. do 3. godine – starije doba ranog djetinjstva

2. Predškolsko doba – od 3. do 6. ili 7. godine:

- a) Od 3. do 4. godine – mlađe predškolsko doba
- b) Od 4. do 5. godine – srednje predškolsko doba
- c) Od 5. do 6. ili 7. godine – starije predškolsko doba (Findak, 1995).

Rast i razvoj djece predškolske dobi ne odvija se u jednakoj mjeri, odnosno prisutne su razlike prema pojedinim razvojnim razdobljima kod dječaka i djevojčica. Findak u svojoj knjizi *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju* tvrdi kako na rast i razvoj djece predškolske dobi djeluju pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem (Findak,1995). Djeca mlađe predškolske dobi pod utjecajem su prsne žlijezde (thymus), a djeca srednje i starije predškolske dobi pod utjecajem su hipofize, štitne žlijezde i spolne žlijezde. Rast i razvoj djece odvija se i pod utjecajem okoline, odnosno od organizacije i provođenja dana do prehrane, sna i kretanja. Za čitav tjelesni razvitak osnova je pravilna, raznolika i redovita prehrana. Djeca predškolske dobi trebala bi spavati od deset do dvanaest sati noću i jedan do dva sata danju. Također, potrebno je da se tjelesne aktivnosti provode na otvorenom, od tri do četiri sata dnevno, s prekidima. Tijekom djetetovog rasta i razvoja pojavljuju se i izmjenjuju faze ubrzanja rasta i usporenja rasta. U tim fazama dolazi do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa kao što su organi za kretanje, disanje, krvotok što pozitivno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti. Također, fazu ubrzanog rasta karakterizira povećana osjetljivost organizma. Findak (1995) navodi razdoblja ubrzanog, odnosno usporenog rasta:

1. Od rođenja do 6. godine – I. faza ubrzanog rasta,
2. Od 6. do 10. do godine – djevojčice
Od 6. do 11. godine – dječaci – I. faza usporenog rasta,
3. Od 10. do 14/15. godine – djevojčice
Od 11. do 17. godine – dječaci – II. faza ubrzanog rasta,
4. Od 14/15. do 20. godine – djevojčice
Od 17. do 25. godine – mladići – II. faza usporenog rasta.

Djetetov rast i razvoj dinamični su procesi, odnosno dimenzije pojedinih dijelova tijela toliko se intenzivno mijenjaju, a time i čitavo tijelo. Dijete najviše raste i deblja se u prvoj godini života (Findak, 1995). Dijete se po svemu razlikuje od odrasla čovjeka, od građe tijela, rada unutarnjih organa, do načina kako reagira i promatra svoju okolinu, zato ga ne možemo nazivati „čovjek u malom.“

2.1. Anatomske- fiziološke karakteristike razvoja djece

Dječji organizam lako se mijenja pod utjecajem okoline, treba ga prihvatiti i iskoristiti u radu s djecom predškolske dobi radi poticanja njihovog rasta i razvoja. Kosti su

mekane, elastične i plastične odnosno lako mijenjaju oblik. Kostur je mekan jer su kosti bogate hrskavičnim tkivom zbog čega su podložne deformacijama, a koštano tkivo kod male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari (Findak, 1995). Kost s vremenom gube vodu, pa kost postaje tvrđa, no proces okoštavanja ne odvija se ravnomjerno. Najprije počinju rasti kosti stopala, zatim kosti potkoljenice i potom kosti natkoljenice, odnosno kosti donjih ekstremiteta rastu odozdo prema gore. Kralježnica je do četvrtog mjeseca gotovo ravna, sve dok dijete ne nauči držati glavu uspravno, a zatim se u vratnom dijelu kralježnice pojavljuje prva krivulja. Druga krivulja pojavljuje se u slabinskom dijelu kralježnice kada dijete počinje sjediti i ustajati, no zbog mekoće kralježnice ta se krivulja u ležećem položaju ponovno izravna. S obzirom da je kralježnica kod djece predškolske dobi podložna promjenama, potreban je oprez pri opterećenjima tijekom tjelesnog vježbanja (Findak, 1995).

Rast i razvoj kostiju vezan je za rad mišića koji ga stimuliraju. Mišići djeteta slabo se razvijaju, mišićno tkivo sadrži puno vode, a malo bjelančevina te su mišićna vlakna tanja. Mišići se ne razvijaju ravnomjerno, najprije se razvijaju veće, a zatim manje mišićne skupine. Mišići za stezanje razvijeniji su nego mišići za rastezanje u predškolskoj dobi, pa dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste. S obzirom da se mišići brzo umaraju, potrebno je dati prednost dinamičkom radu mišića nad statičkim radom. Dinamički rad podrazumijeva izmjenično stezanje i rastezanje, čime se mišići bolje opskrbljuju krvlju, brže se izmjenjuju istrošene tvari, a dijete se umara sporije. Statički rad karakterizira održavanje tijela ili njegovih pojedinih dijelova tijela u određenom položaju. Dinamički rad manje umara dijete i stimulativno djeluje na rast kostiju u dužinu, dok statički rad brzo umara dijete i nepovoljno utječe na njegov rast (Findak, 1995).

U procesu rasta i razvoja djeteta prate se i uloge dišnog sustava koje zajedno sa radom krvožilnog i živčanog sustava osiguravaju osnovne životne funkcije. Kod djece predškolske dobi primarni dišni putovi i bronhije užu su nego kod odraslih, odnosno nerazvijene su im plućne alveole, bronhije, nosni otvori su uski, položaj rebara je u odnosu prema kralježnici vodoravan, visok je položaj dijafragme, što djetetu otežava disanje. U prvim godinama kod djeteta prisutno je trbušno disanje koje je dijafragmalnog tipa. Broj dišnih pokreta mijenja se s godinama: u prvoj godini života u minuti je 30 dišnih pokreta, u drugoj godini 25, od treće do pete godine od 22 do 24, a od šeste do desete godine od 20 do 22 dišna pokreta.

Uz pomoć tjelesnog vježbanja može se uspješno utjecati na povećanje vitalnog kapaciteta i bolji rad dišnog sustava (Findak, 1995).

Rad krvožilnog sustava djece predškolske dobi prilagođen je zahtjevima organizma u rastu. Srce je u djece mnogo veće nego u odraslih, krvne žile su šire, a krv u njima slobodno teče, čime se lako zadovoljava povećana potreba tkiva za krvlju. Kod djeteta, količina krvi u usporedbi s 1 kilogramom tjelesne mase veća je nego kod odraslih, put kojim krv kola kraći je i brzina optoka je veća, a time je i broj srčanih frekvencija veći. Broj srčanih frekvencija mijenja se s godinama, u početku je velik, a zatim se postupno smanjuje: broj srčanih frekvencija u fetusu je oko 150 u minuti, nakon rođenja oko 130, u drugoj godini približno 105, u trećoj oko 100, u četvrtoj godini od 90 do 95 itd.(Findak, 1995). Također, s godinama se mijenja količina i volumen krvi. Tijekom tjelesnog vježbanja živčana regulacija dječjeg srca nije završena, djeca se brzo razdražuju, srce se lako uzbuđuje, njegov rad podložan je aritmiji, zato se srčani mišić brzo zamara. Prilikom promjene aktivnosti, dječje srce brzo se smiruje i oporavlja snagu, stoga je pri tjelesnom vježbanju djece predškolske dobi potrebno izmjenjivati rad i odmor (Findak,1995).

Živčani sustav u početku nije izgrađen po svom anatomskom razvoju ni funkciji što otežava izvođenje pokreta i kretanje kod djece te dobi. U prvim godinama života mozak nije dovoljno razvijen, njegova najviša središta nisu dovoljno diferencirana, niža pokretna središta kontroliraju pokrete novorođenčeta te su zbog toga pokreti djeteta spori i nespretni. Postupno se razvijaju ostala moždana središta i moždane kore te je dijete tada spremno na izvođenje složenijih pokreta i kretanja (Findak, 1995). Djeca mlađe predškolske dobi vladaju svim vrstama osnovnih prirodnih oblika kretanja, ali nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta niti su spremna za dugotrajne aktivnosti. Tijekom aktivnosti važno je to imati na umu, jer se u protivnom živčani sustav brzo umara, dolazi do pretjeranog uzbuđenja, neraspoloženja, nepažnje te manje spremnosti za nastavak rada (Findak,1995).

2.2. Kognitivni razvoj

Prema Piagetu, na temelju kvalitativnih različitosti kognitivnih struktura postoje razdoblja kognitivne ontogeneze čovjeka koja, prema određenim zakonitostima slijede jedno za drugim:

- 1) *razdoblje senzomotoričke inteligencije*: ca. 0. - 2. godina

- 2) *razdoblje predoperacionalnog mišljenja*: ca. 2. – 7. godina s dva podrazdoblja
- razvoj uloge simbola, jezika, pretpojmovnog i transduktivnog mišljenja (2. - 4. godina)
 - zorno (još znatno vezano za opažanje), ireverzibilno mišljenje (4. – 7.godina)

3) *razdoblje konkretnih operacija*: reverzibilnost, grupiranje, no još uvijek znatno vezano za konkretno-zornu realnost (7. – 11. godina)

4) *razdoblje formalnih operacija*: formalno, apstraktno, hipotetičko mišljenje (nakon 11. godina)

Prvo razdoblje kognitivnog razvoja čovjeka započinje rođenjem i završava kad se navršše dvije godine. Dijete u toj fazi postepeno i stupnjevito stvara prvu kognitivnu orijentaciju i izgrađuje kognitivno okruženje. Bavi se konkretnim stvarima u vanjskom realnom prostoru koji promatra i na koji djeluje. Tijekom senzomotoričkog razdoblja, središnja aktivnost djeteta, osim reprodukcije, generalizacije i diferencijacije senzomotoričkih shema, podrazumijeva i sve veću koordinaciju osjetilnih i motoričkih aktivnosti kao i različitih motoričkih aktivnosti između sebe, a zatim se pretvara u sve složenije i opsežnije organizirane dijelove cjeline. U senzomotoričkoj fazi stvara se temelj logičkog mišljenja (Bugge, 2009).

Sljedeće razdoblje kognitivnog razvoja, faza predoperacijskog mišljenja, dijeli se na dva podstupnja. Prvi podstupanj razvoj je uloge simbola, jezika, pretpojmovnog i transduktivnog mišljenja. U ovoj fazi usvaja se sposobnost istovremenog razlikovanje i povezivanja onoga što se označava (slika, simbol, zvuk) od onoga što je označeno (realni objekt ili veze), povezuje jezik i mišljenje, djeluje na stvari u realnom vanjskom svijetu i na njihove unutarnje reprezentacije (predodžbe, simbole, znakove), povezuje pretpojmove jedne s drugima, a dječja pozornost koncentrirana je na pojedine istaknute značajke objekta ili stanja koje opaža. Drugi podstupanj razdoblje je zornog mišljenja koje se smatra prijelaznom fazom ili međustupnjem. Tu se javljaju misaone strukture koje se nalaze u središtu između strogo centriranih i ireverzibilnih načina mišljenja iz prethodnog razdoblja i decentriranih reverzibilnih operacija iz slijedećeg razvojnog stupnja (Bugge, 2009).

U trećem razdoblju, razdoblju konkretnih operacija, pojam „operacija“ definira se kao unutarnja manje ili više apstraktno- formalizirana i generalizirana djelatnost koja se razvija iz promatrane konkretne radnje u vanjskom prostoru.

Dijete je tada u stanju više se osloboditi određenosti i veze za pojedine aspekte opažanja, usvaja reverzibilnost i može povezati predmete u klase.

Posljednje razdoblje, razdoblje formalnih operacija, karakterizira „mišljenje koje sve više ide od konkretno-stvarnog prema opsežnijem području hipotetsko-mogućeg, od pojedinog konkretnog sadržaja prema sve općenitijim, sve apstraktnijim oblicima i strukturama bez konkretnog sadržaja, od prostorno-vremenskog ovdje i sada prema prostorno i vremenski udaljenim i obuhvatnijim horizontima“(Bugle, 2009 : 98).

2.3. Emocionalni razvoj djeteta i društvenost

Emocionalni razvoj iznimno je važan u razvoju djetetove osobnosti, a razvija se procesom socijalnog učenja. Dijete uči iz svog socijalnog okruženja, koje daje modele i uzore za oponašanje emocionalnog izražavanja. Takvim načinom društvenog učenja postiže se kontrola emocija. U predškolskoj dobi emocije su snažne, kratkotrajne i sklone brzom promjeni, pa tako dijete prelazi iz plača u smijeh i suprotno. Razvoj socijalizacije kod djece predškolske dobi usmjeren je sve većem broju kontakata i interakciji s vršnjacima, a njihov utjecaj postaje sve važniji. Vršnjaci djeci postaju kriterij za usporedbu. Odnosi među djecom zasnivaju se na uzajamnom suparništvu i konkurenciji. Slika djeteta o sebi do sedme godine života sastoji se iz procjene vlastitih rezultata u dva područja: opća vrijednost (koliko vrijedim, koliko znam i mogu) i socijalna prihvaćenost (koliko sam drag roditeljima i koliko se rado sa mnom družim). Sportska aktivnost pozitivno djeluje na razvoj ličnosti, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje nenormalne oblike reagiranja. U četvrtoj godini života zadovoljeni su neki uvjeti za bavljenje jednostavnijim sportovima. Djeca počinju razumijevati pravila igre i poštivati ih, sposobna su za međusobno surađivanje i natjecanje. Kada se dijete upozna sa sportom, važno je osigurati mu mogućnost da doživi početni uspjeh i pozitivnu sliku o osobnoj vrijednosti. Temeljna poruka koja mu se u predškolskoj dobi može uputiti je “Pokušaj, nije važno ako ne uspiješ, važno je da ne odustaneš, nego nastoji napredovati“. Poželjno je da dijete stvori pozitivan stav prema sportskom nadmetanju, da prihvati vlastitu odgovornost za uspjeh i da se trudi bez obzira na rezultat (Sindik, 2008).

3. MOTORIKA

Ljudsko tijelo građeno je za aktivnost koja mu je potrebna kako bi mogao ispravno funkcionirati. Motorika je učenje o kretanju, a pojam kretanja podrazumijeva aktivnost, fizičku pokretljivost i gibanje. Prema Kosinac, pokret je psihička akcija koja je posljedica senzoričkih podražaja, unutrašnje akcije centralnog živčanog sustava i reakcije lokomotornog aparata-vanjske kretnje (Kosinac, 1999). Findak (1995) čovjekovu motoriku dijeli na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja određeni su naslijeđem i njima pripadaju hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje itd. Ontogenetski oblici povezani su s učenjem tijekom razvoja jedinke i među njih se ubrajaju plivanje, skijanje, klizanje, vožnju bicikla itd. Kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja u pojedinim fazama rasta i razvoja. Findak (1995) navodi tri dobne skupine u kojima teče odgojno - obrazovni rad u predškolskoj dobi: mlađa, srednja i starija dobna skupina djece.

Kod mlađe dobne skupine (od tri do četiri godine) osnovna karakteristika je da su djeca ovladala osnovnim prirodnim oblicima kretanja kao što su puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, itd. Pokreti djece te dobi su spori, vrlo površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji, pa zahtjevi koji se pred njih postavljaju trebali bi biti manji s obzirom na izvođenje pokreta, i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti koja ne može trajati duže od 10 do 15 minuta.

Kod srednje dobne skupine (od četiri do pet godina) povećava se sposobnost za kretanjem, dijete je brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta. U toj fazi djeca razlikuju smjer kretanja (naprijed – nazad), bolje se snalaze u prostoru i s manje napora svladavaju zadaće vezane za izvođenje određenih kretanja ili pokreta. Tjelesna aktivnost djece srednje dobne skupine može trajati i do 20 minuta.

Kod starije dobne skupine (od pet do šest godina) djeca su snažnija, izdržljivija te spremna za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti. Djeca izvode pokrete točnije, brže, bolja im je prostorna orijentacija te su spremna na izvođenje nešto složenijih pokreta. Mnogo su otpornija na promjene okoline i promjene izazvane pod utjecajem kretanja. Tjelesna aktivnost starije dobne skupine može trajati do 30 minuta jer djeca mogu podnositi duža opterećenja (Findak,1995). U radu s djecom potrebno je znati kako unutar svake dobne skupine postoje razlike koje se trebaju poštovati, tijekom rada izmjenjivati rad s odmorom, no isto tako mijenjati i sadržaj.

3.1. Osnovna motorička znanja

Tijekom rasta i razvoja djece predškolske dobi prisutne su značajne promjene i u razvoju gibanja. U radu s djecom trebalo bi poznavati osnovna motorička znanja koja se često identificiraju s osnovnim prirodnim oblicima kretanja. Findak pod pojmom osnovnih motoričkih znanja podrazumijeva hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, penjanje, puzanje, kotrljanje, višenje, upiranje i drugo (Findak, 1995).

Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih znanja koje pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a posebice na lokomotorni sustav. Djecu treba upozoriti da prilikom hodanja ne spuštaju glavu i ne vuku noge kako bi imali što bolje držanje tijela. S djecom do tri godine mogućnosti za suradnju su skromnije jer je hod jednogodišnjaka nesiguran, korak je sitan, tempo neujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani pa se dijete pri hodu ljulja, dok u radu s mlađom, srednjom i starijom skupinom postoje veće mogućnosti. U mlađoj predškolskoj dobi manje je suvišnih pokreta, korak je duži te su pokreti ruku usklađeniji s gibanjima nogu. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati od pet do petnaest minuta bez odmora. U srednjoj dobnoj skupini potrebno je i dalje brinuti o koordinaciji, a djeca te dobi mogu hodati do 20 minuta. U starijoj skupini većina djece pravilno hoda, a mogu hodati do 30 minuta bez odmora. Kada se provode vježbe hodanja treba početi s jednostavnim zadacima, kao što je obično hodanje, zatim isto to uz glazbu, potom treba prijeći na hodanje s ubrzanjem i usporenjem, hodanje po smanjenoj površini, hodanje s okretanjem, zaustavljanjem itd.

Trčanje s djecom predškolske dobi treba provoditi u skladu s njegovim razvojnim karakteristikama i individualnim mogućnostima. Pokreti ruku i nogu dobro su usklađeni za vrijeme trčanja, no djecu te dobi potrebno je usmjeravati na održavanje „zadanog“ pravca. Kod male djece trčanje se treba odvijati uz igru, a kod ostalih se postepeno upotpunjuje s primjerenim vježbama trčanja. S obzirom da je trčanje intenzivna aktivnost, disanje postaje intenzivnije, zato se dužinu, tempo i brzinu trčanja treba prilagoditi dječjim mogućnostima. Dijete u toj dobi ne može dugo trčati jer u početku izdiše puno kisika, pa se zato brzo umara. Kasnije se to mijenja i dijete izdiše više ugljikovog dioksida, a manje kisika. Djeca mlađe dobi mogu trčati do 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi, a starije dobi do 35 sekundi bez odmora.

Skakanje za razliku od hodanja i trčanja podrazumijeva zadovoljavanje i drugih zahtjeva kao što su veća koordiniranost, sposobnost mjerenja udaljenosti okom,

zadržavanje ravnoteže prilikom doskoka te veća snaga mišića nogu za odraz i doskok. Djeca do tri godine ne znaju skakati zato je u radu potreban veći oprez, no djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu, u visinu i u dubinu. Kada se uči skakanje, treba se početi s jednostavnim skokovima na mjestu, pa u kretanju, na obje noge, zatim na jednoj nozi. Dijete mlađe dobne skupine može preskakivati konopac koji leži na tlu, pa u kretanju, na obje noge, a zatim na obje noge. Djeca srednje dobne skupine mogu skakati s odrazom jedne noge, a u dubinu mogu skakati s 25 cm. Djeca starije dobne skupine mogu izvoditi skokove u dubinu s visine od 35 cm, skok u vis i skok u dalj. Djeca tada mogu preskakivati i kratku i dugu vijaču (Findak,1995).

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje pripadaju motoričkim znanjima. Kotrljanje je prva aktivnost koju dijete izvršava u prvom kontaktu s predmetima koji se mogu kotrljati. Prilikom bacanja treba se obratiti pozornost da vježbe i zadaci budu prilagođeni izvođenju djeci te da bacaju predmete različitih oblika, veličine i težine. Hvatanje lopte uči se najprije na mjestu, a potom iz kretanja. Kada djeca nauče kotrljati, bacati i hvatati, prelazi se na učenje gađanja. Djeca mlađe dobne skupine ne gađaju u cilj, srednja dobna skupina počinje s gađanjem u veću metu, dok djeca starije dobne skupine gađaju u cilj najprije s manje, pa postupno s veće udaljenosti. Za vrijeme rada veoma je bitno da se kotrlja, baca i gađa s objema rukama, da sva djeca bacaju u istom smjeru i ako je moguće aktivnosti izvoditi na otvorenom.

Puzanje i provlačenje vježbe su koje pozitivno utječu na rast i razvoj kralježnice, jačanje mišića leđa i ramena te držanje tijela. Puzanje treba provoditi u primjerenim higijenskim uvjetima kao što su strunjače i klupe. Djeca mogu puzati na različite načine (ležeći na trbuhu, četveronoške, oslanjajući se na koljena i ruke, četveronoške oslanjajući se na stopala i ruke), u različitim smjerovima (naprijed - nazad, ravno, s izmjenom smjera) te na različitim podlogama (na tlu, po klupi, po niskoj gredi, na horizontalnim ljestvama, po niskom švedskom sanduku i drugo). Djeca se provlače ispod različitih prirodnih i umjetnih prepreka ili kroz njih (ispod grančice, konja, kozlića, kroz obruč, okvir švedskog sanduka).

Penjanje je oblik kretanja koji djeca rado izvode. Pri penjanju razvijaju mišiće ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu i opću snagu. Mala djeca i mlađa predškolska skupina prilikom penjanja najčešće se služi jednom nogom, pokreti ruku i nogu slabo su koordinirani, nedovoljno su sigurna i neodlučna, pa im povremeno treba pomoć odraslih pri silaženju. Srednja dobna skupina penje se slobodnije i sigurnije, a za vrijeme penjanja služi se objema rukama. Djeca starije dobne skupine

služe se pravilno rukama te im je rad ruku i nogu koordiniran. Kako bi se kod djece održala motivacija, treba mijenjati mjesto i sprave za penjanje, način penjanja i visinu te osigurati mjesto izvođenja vježbi (Findak,1995).

Potiskivanje i vučenje vrlo je naporno za djecu predškolske dobi. S obzirom da djeca nemaju sposobnost procjenjivanja načina potiskivanja i daljine vučenja, voditelj treba biti oprezan pri izboru vježbi i zadataka kako se djeca ne bi ozlijedila. Voditelj vježbanja treba ponuditi aktivnosti koje su kratkotrajne te ih prekinuti u trenutku kada su djeca umorna. Djeca mogu vući i potiskivati predmete različite veličine i težine te ih izvoditi u paru ili u skupinama (Findak,1995).

Dizanje i nošenje pozitivno utječe na cijeli organizam, a posebno na dinamičku snagu mišića ruku i ramenog pojasa, leđnu i trbušnu muskulaturu te na mišiće nogu. Težina i oblik predmeta trebaju biti primjereni dobi djece, a mogu ih nositi sami ili u suradnji s drugom djecom, iako je najbolje da svako dijete ima svoj predmet. Težina predmeta koje dijete te dobi može nositi je od 1 do 2 kg na udaljenosti do 20 metara. Teže predmete djeca nose u suradnji i moraju biti pravilno raspoređena, ali one se izvode u radu sa starijom dobnom skupinom (Findak, 1995).

3.2. Motoričke sposobnosti

Antropološkim obilježjima ili značajkama smatraju se organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti te motoričkih informacija i njihovi međusobni odnosi. U antropološka obilježja ubrajaju se antropometrijske ili morfološke značajke, motoričke, funkcionalne, kognitivne sposobnosti, konativne osobine ili osobine ličnosti te socijalni status.

Motoričke sposobnosti definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati (Findak,1995). Autori Prskalo i Sporiš u knjizi *Kineziologija* motoričke sposobnosti definiraju kao aspekte motoričkih aktivnosti što se pojavljuju u kretnim strukturama koje se mogu: opisati jednakim parametarskim sustavom, izmjeriti istovjetnom skupinom mjera i u kojima se javljaju analogni fiziološki, biološki i psihički procesi (Prskalo, Sporiš, 2016).

3.2.1. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine

Prskalo i Sporiš (2016 : 156) dinamogenu sposobnost očitovanja brzine definiraju kao „kompleksnu sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je sposobnost očitovanja brzine lokomocije.“ To je motorička sposobnost koja je pod velikim utjecajem genotipa, a razdoblje puberteta najpovoljnije je razdoblje za njezin razvoj, iako to ne znači da se na njoj ne treba stalno raditi. Milanović (2010) kao bitne sastavnice razvoja brzine navodi visoku razinu živčano-mišićnog aktiviteta, fleksibilnost, sposobnost opuštanja mišića, tehniku kretanja te biokemijske reakcije na periferiji sustava za kretanje. Autori Prskalo i Sporiš kažu da tehnika kretanja treba biti na takvoj razini da dozvoli maksimalne brzine kako bi se podigla razina dinamogene sposobnosti. Ovladanost kretanjem treba omogućiti usmjerenost na brzinu izvedbe, a ne način izvedbe motoričkog zadatka te trajanje aktivnosti treba biti kraće kako umor ne bi ometao brzinu na kraju rada. Milanović (2010) tvrdi da se u metodici razvoja brzine trajanje odmora između ponavljanja i serija mora omogućiti oporavak organizma da bi se opterećenje intenzitetom 95-100% maksimalne brzine moglo ponoviti, a za to preporučuje: trčanje s ubrzanjem, metodu trčanja iz letećeg starta te metodu trčanja niz kosinu (Prskalo, Sporiš,2016).

3.2.2. Dinamogena sposobnost očitovanja snage

Snaga je rad obavljen u jedinici vremena, odnosno količina energije potrošena u jedinici vremena (Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2008), no kao dinamogenu sposobnost pogrešno ju je nazvati „snagom“ jer ona predstavlja sposobnost mišića ili mišićne skupine da očituje silu pri svladavanju otpora. Matković i Heimer navode kako je sila osnovni učinak mišićne kontrakcije i jedan od temeljnih parametara funkcije lokomotornog sustava. Sila se dijeli na statičku i dinamičku, ovisno o tomu približavaju li se hvatišta mišića koji se kontrahira i proizvodi silu. U pozadini statičke sile nalazi se izometrička kontrakcija i manifestira se isprobanim pokretom, a u pozadini dinamičke sile nalazi se izotonička kontrakcija čiji je rezultat izvedeni pokret. Autori Prskalo i Sporiš (2016) navode termine vezane za dinamogenu sposobnost očitovanja snage:

Eksplozivnost je dinamogena sposobnost koja omogućava postizanje maksimalnog ubrzanja svog ili drugog tijela, a manifestira se u aktivnostima u kojima je potrebno u što kraćem vremenu postići veći stupanj sile pokreta.

Dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage s jedne strane označava sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije mišića što omogućava zadržavanje određenog stava u produženim uvjetima rada, a s druge kao repetitivnu dinamogenu sposobnost očitovanja snage pri višestrukome svladavanju vanjskog otpora.

Elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage predstavljena je silom na određenom putu u jedinici vremena kad se mišićna hvatišta udaljavaju pri amortizacijskim pokretima nastalim pri motoričkim sposobnostima kao što je skok u dubinu (Prskalo, Sporiš, 2016).

3.2.3. Koordinacija

Koordinacija je složena motorička sposobnost koja predstavlja izvedbu raznovrsnih motoričkih zadataka. Milanović ju definira kao „sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova lokomotornoga sustava, a očituje se brzinom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rješavanjem motoričkih problema“ (1997 : 563). Koordinacija se odnosi na spretnost i usklađenost pokreta cijelog tijela, na kontroliranu izvedbu složenih pokreta ruku i nogu, kao i na brzinu motoričkog učenja i ritmičkog izvođenja zadanih i slobodnih motoričkih zadataka, zato se često naziva i „motorička inteligencija“ (Milanović, 2010).

Postoji nekoliko akcijskih faktora koordinacije

- brzinska koordinacija - sposobnost brzog i točnog izvođenja složenih motoričkih zadataka
- ritmička koordinacija - sposobnost izvođenja jednostavnijih i složenijih struktura kretanja u zadanom ili proizvoljnom ritmu
- koordinacija učenja motoričkih zadataka - sposobnost brzog usvajanja složenih motoričkih zadataka
- pravodobnost ili timing - sposobnost procjene prostorno - vremenskih odnosa nekog kretanja i pravodobna izvedba složenih motoričkih zadataka
- prostorno vremenska orijentacija - sposobnost što točnijeg razlikovanja prostornih udaljenosti te procjene i izvedbe zadanog tempa (Milanović, 2010:319).

Na razvoju koordinacijskih sposobnosti treba započeti od najranijih godina bavljenja sportom. S obzirom da vježbe za razvoj koordinacije brzo umaraju živčani sustav, prilikom rada trebalo bi koristiti metodu ponavljanja, koja podrazumijeva produžene intervale odmora kako bi se moglo osigurati obnavljanje mentalne energije i živčano-mišićnih kapaciteta (Milanović, 2009).

3.2.4. Gibljivost

Gibljivost ili fleksibilnost sposobnost je izvođenja pokreta s velikom amplitudom, a mjera ove sposobnosti je maksimalna amplituda dijelova tijela u pojedinim zglobnim sustavima (Milanović, 1997). Oblik zglobnih tijela određuje amplitudu pokreta. Neki zglobovi omogućuju veće amplitude kao što je rame, dok lakat i koljeno zbog specifične građe, dopuštaju male amplitude kretanja. Postoji nekoliko dimenzija na području gibljivosti:

- statična – sportaš zadržava postignutu amplitudu pokreta
- dinamična – maksimalnu amplitudu pokreta sportaš postiže višekratno dinamički
- aktivna – amplitudu pokreta sportaš postiže snagom vlastitih mišića
- pasivna – amplituda pokreta postiže se pomoću partnera ili neke druge vanjske sile
- lokalna – fleksibilnost se manifestira aktivnošću u jednom zglobu
- globalna – fleksibilnost se istodobno postiže u većem broju zglobnih sustava (Milanović, 2010 : 312.)

U razvoju fleksibilnosti preporučuje se metoda statičkih istezanja, metoda dinamičkih istezanja i metoda stretching vježbi (Milanović, 2010). Povećanjem opće i specifične gibljivosti smanjuje se rizik za ozljeđivanje ligamenata i mišića, poboljšava se ukupna motorička efikasnost i podiže se stabilnost sustava za kretanje.

3.2.5. Preciznost

Preciznost je sposobnost da se gađanjem, koje podrazumijeva izbačaj i prestanak kontrole nad izbačenim predmetom ili ciljanjem što podrazumijeva vođenje predmeta do samog cilja, pogodi cilj u mjestu ili kretanju (Prskalo, Sporiš,2016). Kako bi se pokret precizno izveo potrebno je imati dobar kinestetički osjećaj cilja, dobru procjenu parametara cilja i kinestetičku kontrolu gibanja na određenom putu. Percepcija

prostora i lokalizacija cilja bitni su uvjeti za optimalnu preciznost. U radu je važno pridržavati se principa postupnosti koji nalaže usavršavanje u jednostavnim, a zatim složenim uvjetima. Za razvoj preciznosti vrijeme je neophodno, no Russell (2000) ističe kako je moguće postići cilj i u kraćem vremenu, ako je prisutan interes. U razvoju ove sposobnosti treba se poštovati razvojne osobine i realne mogućnosti djece.

3.2.6. Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost podnošenja zadanog opterećenja u što dužem vremenu, odnosno sposobnost odupiranja umoru. Pojam obuhvaća dva koncepta: mišićnu izdržljivost kao sposobnost pojedinog mišića ili mišićne skupine da održi dinamičnu ili statičnu aktivnost visokog intenziteta i kardiorespiracijska izdržljivost kao sposobnost čitavog organizma da održi dugotrajnu aktivnost dinamičnog karaktera. Održavanje odgovarajućeg tempa tijekom aktivnosti i odgađanje pojave umora osnova je ove sposobnosti. Izdržljivost u motoričkoj aktivnosti može biti određena čimbenicima živčano-mišićne regulacije, stabilnošću i rasponom energetskih procesa i kapaciteta. Mišićna izdržljivost određena je psihičkim faktorima (motivacija, osobine ličnosti), učinkovitošću biokemijskih procesa (razgradnja ugljikohidrata i masti, hormoni) i biomehaničkim čimbenicima (Milanović, 2009). Metode koje se koriste u razvoju izdržljivosti su: metoda trajnog rada i kontinuirana metoda (rad se odvija bez prekida), metoda intervalnog rada (rad se odvija s prekidima) te situacijska metoda (trenažna opterećenja po strukturi, opsegu i tempu).

Testovi za dijagnostiku motoričkih sposobnosti:

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI				
Dinamogena sposobnost očitovanja brzine	Dinamogena sposobnost očitovanja snage	Koordinacija	Gibljivost	Preciznost
Tapping rukom	Skok iz čučnja	Poligon natraške	Iskret palicom	Gađanje pokretnog cilja
Tapping nogom	Izdržaj u ekstenziji leđa	Koraci u stranu	Pretklon raznožno	Gađanje nepokretnog cilja
Cating – Naizmjenični preskoci	Duboki čučanj		Ekstenzija stopala	

(Jukić i sur. 2008; Metikoš, Hofman, Prot i Oreb, 1989; Vučetić i Čanaki, 2007) u Prskalo i Sporiš, 2016.

3.3. Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost definira se kao „svako kretanje tijela povezano s mišićnom kontrakcijom što povećava energetske potrošnje iznad razine u mirovanju“ (Prskalo, Sporiš, 2016:171). Ljudsko je tijelo građeno za kretanje, stoga mu je za optimalno funkcioniranje potrebna redovita tjelesna aktivnost. Prevenirana različite oblike bolesti srca, moždani udar, poboljšava probavu, smanjuje razinu stresa, podiže samopouzdanje te poboljšava mišićnu jakost i izdržljivost. Kod djece predškolske dobi tjelesna aktivnost jedan je od važnih poticaja njegovog rasta i razvoja, zato aktivnosti trebaju biti koncipirane tako da svojim sadržajem potiču razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti stvarajući time naviku za bavljenjem tjelesnom aktivnošću. S djecom se mogu provoditi razni organizacijski oblici rada.

Jutarnje tjelesno vježbanje je kratkotrajna tjelesna aktivnost koja se provodi s ciljem da se dijete i njegov organizam pripreme za druge aktivnosti tijekom dana ili napore koji ga očekuju. Taj organizacijski oblik rada treba provoditi nakon dolaska djece u vrtić, prije doručka. Veoma je važan za stvaranje zdrave atmosfere i dobrog raspoloženja od ranog jutra. Djeca se nakon zajedničkog vježbanja lakše uključuju u kasnije predviđene aktivnosti.

Vježbe trebaju biti jednostavne ili djeci poznate koje će aktivirati cijeli organizam, osobito dišni i krvožilni sustav, sustav za kretanje, od kojih najviše one odgovorne za pravilno držanje tijela. Može se izvoditi hodanje, trčanje i opće pripremne vježbe koje se izvode sa i bez pomagala. Sadržaji jutarnjeg tjelesnog vježbanja trebaju imati dinamičan karakter. Disanje se izvodi po principu, udisaj na nos, a izdisaj na usta. Jutarnje tjelesno vježbanje za mlađu dobnu skupinu traje od tri do četiri minute, za srednju dobnu skupinu od četiri do pet minuta, a za stariju dobnu skupinu od pet do šest minuta.

Mikropredah oblik je aktivnog odmora koji se izvodi između dviju aktivnosti u tijeku rada, od kojih jedna aktivnost nije bila aktivnost vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Odgojitelj na osnovi opservacije odlučuje kada će provoditi mikropredah koji traje od tri do pet minuta. Provodi se u svim dobnim skupinama. Sredstvo mikropredaha ne smije emocionalno opteretiti djecu.

Priredbe su jedan od organizacijskih oblika rada koji može pokazati postignuća i dostignuća svih sudionika odgojno-obrazovnog procesa i omogućiti osamostaljivanje djece. Priredbe se mogu organizirati tijekom cijele godine, a sadržaji se preuzimaju iz različitih područja tjelesne i zdravstvene kulture, ali i iz drugih odgojno-obrazovnih područja. Provode se unutar svake dobne skupine.

Šetnje podrazumijevaju vrijeme koje djeca provedu hodajući na zraku. Šetati bi trebalo svaki dan ili kada to omogućuju vremenski uvjeti. Na početku bi trebalo utvrditi cilj šetnje, definirati zadaće šetnje, potom joj odrediti trasu, dužinu, sadržaj i trajanje. Dužina puta ovisi o dječjoj dobi, što su djeca mlađa, dužina puta je kraća. Za vrijeme šetnje potrebno je održavati stalan kontakt s djecom te njihovu pozornost usmjeravati na promatranje.

Zimovanje je oblik organiziranog višednevnog boravka u prirodi, u planinama i u primorskim krajevima. Od najranijih dana djeca uče da je aktivni odmor najprirodniji i najbolji način odmaranja. Djeca u krugu svojih vršnjaka uče prave vrijednosti života u kolektivu.

Ljetovanje je organizirani višednevni boravak u prirodi u posebno povoljnim klimatskim uvjetima, izvan mjesta stalnog boravka. Bave se aktivnostima za koje u vrtiću ili kod kuće nemaju uvjete. Također, provedba sadržaja i aktivnosti treba biti podređena zabavi i razonodi, ali istodobno treba se omogućiti da djeca i nešto nauče (Findak,1995).

4. IGRA

Igra je najprirodniji i najznačajniji oblik aktivnosti djece predškolske dobi, ona je za dijete „sve.“ Dijete ima potrebu za igrom, putem nje dijete se priprema za život i rad. Igra ima i važnu odgojnu ulogu, tijekom igre dijete može pokazati sve što zna i može. Stečeno znanje tijekom igre kvalitetno je i trajno, djeca se navikavaju na poštivanje pravila, postaju tolerantnija, lakše prevladaju neuspjeh. Vladimir Anić u *Rječniku hrvatskoga jezika* navodi da je igra intelektualna ili tjelesna aktivnost koja ima kao jedini cilj da se osoba koja joj se predaje zabavi (Anić, 1998:305).

Bruner (Duran, 2003:14) smatra da se fenomen igre ne može potpuno i nepogrešivo obuhvatiti jednom operacionalnom definicijom. Igra i igrovni elementi kulture nisu predmet proučavanja samo psihologije, proučava ih i antropologija, etnologija, sociologija, pedagogija itd.

Matejić (Duran, 2003:14) kaže: „Polazeći od toga da je igra otvorena, vanjska (praktična) aktivnost djeteta, ističemo sljedeće njezine karakteristike: igra je simulativno ponašanje zato što sadrži divergentnost (organizacija ponašanja na nov i neobičan način), nekompletnost (ne obuhvaća dostizanje specifičnog cilja, sažeto i skraćeno ponašanje), neadekvatnost (ponašanja nesuglasno danoj situaciji); igra je autotelična aktivnost zato što posjeduje vlastite izvore motivacije, jer je proces igre važniji od ishoda akcije, jer je dominacija sredstava nad ciljem i odsutnost je neposrednih pragmatičnih učinaka; igra ispunjava privatne funkcije igrača odnosno oslobađa od napetosti, rješava konflikt, regulira fizički, spoznajni i socijalno-emocionalni razvoj; igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa što podrazumijeva da se igra javlja u odsutnosti neodložnih bioloških prisila i socijalnih prijetnji te u stanju umjerene psihičke tenzije.

Duran u svojoj knjizi *Dijete i igra* navodi mišljenje Millara koji kaže da je igra opći pojam za velik broj aktivnosti, te da je termin „igra“ dugo bio lingvistički koš za otpatke za ponašanja koja izgledaju dobrovoljno, ali se ne vidi da imaju jasnu biološku ili socijalnu upotrebu (Duran, 2003: 13).

S djecom predškolske dobi primjerene su stvaralačke i pedagoške igre. Stvaralačke igre su one koje djeca sama stvaraju, u njima dijete neposrednije izražava svoje doživljaje o stvarnosti: dijete postavlja pravila igre, određuje njezin tijek, mijenja pravila i tijek igre. Pedagoške igre su one koje imaju određena pravila i izvode se pod rukovođenjem odgojitelja. U njima postoje pravila koja bi se trebalo poštivati, ali djeca

mogu unositi i nešto „svoje i novo,“ odnosno tijekom se može modificirati. Važno je da djeca u svim igrama svoju aktivnost spoznaju i dožive kao igru. Stoga je u korištenju svih vrsta igara važna uloga odgojitelja.

Kako bi igra ispunila svoju funkciju potrebno je u pripremi, organizaciji i provođenju, voditi brigu o:

- kad god je to moguće, igru treba provoditi na otvorenom kako bi se djeca izlagala čistom zraku i suncu,
- ako se provode u prostoriji, treba ju prethodno prozračiti,
- ne provoditi igre odmah nakon jela,
- igra bi trebala biti sadržaj u programu rada svaki dan,
- prilikom izbora, organizacije i provođenja igre treba voditi brigu o zdravstvenom stanju djece, njihovim individualnim karakteristikama i mikroklimatskim uvjetima,
- tijekom igre djecu treba poticati, prepustiti im inicijativu, ali se ne smije ni jednog trenutka zaboraviti na rukovodeću ulogu odgojitelja,
- djecu ne treba silom „uvlačiti“ u igru, ona će se sama uključiti, a zadaća odgojitelja je da ih upozna s igrom, prema potrebi usmjerava tijekom i aktivnost djece u igri,
- kažnjavanje djece za vrijeme igre, upućivanje primjedaba koje mogu poniziti dijete nije primjereno (Findak, 2001:70).

Djeca mlađe dobne skupine igraju se s bilo kakvim materijalom, a socijalni kontakt s drugom djecom je ograničen i kratkotrajan. S vremenom traži aktivnosti koje imaju određen smisao i koje se izvode s drugom djecom. Igra je slobodnog tipa jer djeca se igraju na način da ne vide smisao igre, jedan sadržaj brzo zamjenjuju drugim. Također, koriste se pedagoške igre, od kojih najviše elementarne igre jer su pogodne za izgrađivanje organiziranog ponašanja kod djece.

Djeca srednje skupine pokazuju veću želju da se igraju zajedno, iako se i dalje ne mogu svi integrirati u igru. Međutim, sposobna su za igru u dvoje, troje i više, pa im igra traje duže. Mnogo je veća uloga govora u igri, što im omogućuje lakše osmišljavanje, tijekom i njihove uloge tijekom igre. Također, u igri se očituju elementi stvaranja i planiranja.

Djeca starije skupine bolje postavljaju cilj igre prema kojem usmjeravaju svoju aktivnost u igri. Djeca teže skupnim i kolektivnim igrama, a stvaralačka aktivnost sve više dolazi do izražaja. Djeca pokazuju inicijativu, pa uloga odgojitelja svodi se na pružanje podrške i upućivanje poštivanja pravila.

4.1. Spoznajna razina igre

Igrovna raznolikost razvrstava se u tri kategorije:

- funkcionalna igra
- simbolička igra
- igra s pravilima.

Funkcionalna igra određuje se kao igra funkcijama koje se kod djeteta sazrijevaju kao što su motoričke, osjetne i perceptivne. Dijete ispituje svoje funkcije, ali i osobitosti objekta.

Simbolička igra uključuje upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni inače nisu. Stvara se zamišljena situacija koja zamjenjuje stvarnu i služi zadovoljenju dječjih potreba i želja. Simboličku igru neki nazivaju i igrom ulogu jer dijete tijekom igre uzima ulogu i prikazuje njihove djelatnosti (Duran, 2003).

U igrama s pravilima postoje pravila, kolektivna disciplina, fair play, pa ih se često dovodi u vezu s dječjim moralnim razvojem.

4.2. Kineziološka igra

Neljak u svojoj knjizi *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju* kaže da su kineziološke igre kao dio programa rada s djecom predškolske dobi značajne jer uključuju sve kapacitete, pridonose mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti te pozitivno utječu na velik broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta. Cilj igre nije samo tjelesni odgoj, već se ostvaruju i zadaci intelektualnog odgoja. U predškolskoj dobi kineziološke igre povezane su s verbalnim izražavanjem kao što su govor i pokret, govor i glazba te pjevanje, glazba i pokret. Zbog toga su spojeni razni kineziološki i nekineziološki sadržaji. Igra treba potaknuti misao i maštu, jer se u suprotnom svodi na pasivno oponašanje.

Dječje igre sadržajno su i funkcionalno vrlo različite i djeluju na razvoj više područja. Napravljena je podjela kinezioloških igara s obzirom na dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu:

1. biotičke (spontane) igre
2. igre pretvaranja
3. igre stvaranja
4. igre s jednostavnim pravilima
5. igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009).

4.2.1. Biotičke (spontane) igre

Biotičke (spontane) igre djeca započinju sa nekoliko mjeseci života i traju do kraja druge godine. Djeca te dobi jednostavnim mišićnim pokretima tresu zvečkom, skaču gore-dolje, guraju loptu u krevetiću, povlače igračke koje sviraju te uzastopno bacaju isti predmet na pod.

4.2.2. Igre pretvaranja

Igre pretvaranja započinju se pojavljivati oko druge godine, svoj vrhunac doživljavaju oko 4. ili 5. godine, a postupno nestaju s polaskom u školu. Uključuju upotrebu simbola za nešto što oni inače nisu. Ove igre sadrže tri elementa: zaplet ili priču, uloge i različita pomagala. Temu priče-igre djeca preuzimaju iz stvarnog života (roditelji, liječnik, škola), ali i iz bajki, filmova i predstava koje ih u to doba zanimaju. Na kraju vrtičkog uzrasta igri pridodaju uloge koje su različitog karaktera, često se otimaju za glavne uloge, ali sa sazrijevanjem povećava im se socijalna svijest, pa lakše prihvaćaju manje poželjne uloge. Djeca kroz pretvaranje uče kako se uživjeti u nečiju osobnost, razvijaju kreativnost, suočavaju se sa strahom na siguran način te rješavaju mnoge probleme.

4.2.3. Igre stvaranja

Igre stvaranja javljaju se u trećoj godini života i opstaju kroz ranu školsku dob. Djeca tada koriste različite predmete i manipuliraju s njima u namjeri da od njih nešto kreiraju. U predškolskom uzrastu igra stvaranja je najčešće pojedinačna, iako u njoj mogu sudjelovati odrasle osobe. Sa sazrijevanjem igra prelazi iz pojedinačne u igru u dvojkama i trojkama. Važno je da odrasli slijede ritam djeteta i izbjegavaju preuzimanje potpune inicijative u igri. Igra stvaranja snažan je inicijator spontanog razvoja. Kroz igru djeca uče o oblicima, prostoru, identificiraju, spajaju i mjere.

Kroz građenje i rušenje djeca uče o svojstvima predmeta i stječu koncepte težine, visine i obujma.

4.2.4. Igre s jednostavnim pravilima

Igre s jednostavnim pravilima počinju se postupno provoditi nakon pete godine. Pripadaju im igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima gdje je određen cilj kao što je igra skrivača. Kroz ovakve igre djeca uče da su u životu nužna neka pravila koja trebaju poštivati, kako se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom. Ovakve igre ne moraju biti natjecateljske, već i suradničke kako bi djeca naučila međusobno surađivati, pomagati i dijeliti.

4.2.5. Igre sa složenim pravilima

Igre sa složenim pravilima javljaju se neposredno prije polaska u školu i provode se do 10-12 godine. Takve igre pridonose moralnom razvoju djece jer zahtijevaju pridržavanje pravila i pokazivanje poštenja. Neke od njih su igre kartama, graničar, čovječe ne ljuti se.

5. RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti predstavljaju kompleks međusobno povezanih odredbi koje su integrirane na zajedničkom biološkom i motoričkom području. Motoričke sposobnosti važne su i za razvoj ostalih osobina i sposobnosti. Ako se ne razvijaju do razine koju je moguće postići s obzirom na genetsku ograničenost, velika je mogućnost da takav pojedinac neće biti u stanju djelotvorno i s lakoćom obavljati svakodnevne zadaće, neće se poticati razvoj ostalih osobina i sposobnosti s kojima su motoričke sposobnosti povezane. Razina motoričkih sposobnosti važna je za optimalan rast i razvoj djece, a time i za njihovo zdravlje. Kako bi motoričke sposobnosti imale kvalitetan razvoj i postigle optimalnu razinu, potrebno je metodički i redovito tjelesno vježbanje djece. Igra je najbolji način za razvoj antropoloških obilježja, pa tako i motoričkih sposobnosti. Djeca uče za vrijeme igre, iako toga nisu ni svjesna, ali igre moraju biti primjerene dobi. Dijete do dvije godine sposobno je za različite igre s loptama uz bacanje i odbijanje rukama i nogama. U periodu od dvije do četiri godine nužno je prakticirati različite igre u kojima će dijete učiti i usavršavati različite oblike trčanja s promjenama smjera i brzine, ali uz postepeno povećanje složenosti zadataka kao što

su vođenje i hvatanje košarkaške lopte, odbijanje loptice palicom i odbijanje lopte nogom. Također, važno je koristiti više različitih igara i rekvizita, omogućiti djeci da isprobaju vožnju tricikla, rolanje i klizanje kako bi im planirane aktivnosti bile zanimljivije. U predškolskoj dobi u igre treba postepeno uvoditi zadatke koji od djece zahtijevaju brzo razmišljanje i rješavanje problema u igri. Trebalo bi prakticirati igre kroz suradnju jer se u njima djeca igraju jedni s drugima. Tada sva djeca ravnopravno participiraju, u opuštenoj okolini uče pojedine motoričke elemente, a time se pospješuje duže zadržavanje stečenih vještina. S navršениh šest godina dijete bi trebalo steći kvalitetne temelje motoričkih znanja i sposobnosti kako bi se moglo uključiti u sportove, ali i cjeloživotno rekreativno bavljenje aktivnostima (Krstulović,2018).

Zekić, R., Car Mohač, D., Matrljan, A. (2016) istraživali su morfološke karakteristike i motoričke sposobnosti djece u dobi od 4 do 7 godina polaznika Male sportske škole u Crikvenici. Za procjenu morfoloških karakteristika primjenjivali su dvije varijable: tjelesna visina i tjelesna težina, a za procjenu motoričkih sposobnosti primijenjeno je šest varijabli: pretklon raznožno, skok udalj s mjesta, stajanje na ležećem kvadru – poprečno, sunožni bočni preskoci, puzanje s loptom te trčanje s promjenom smjera. Dobiveni rezultati pokazali su da su dječaci viši i teži. Također, u motoričkom prostoru također je vidljiva dominacija dječaka. Dječaci su postigli bolje rezultate od djevojčica u varijablama za procjenu eksplozivne snage (skok udalj s mjesta), varijabli za procjenu repetitivne snage (sunožni bočni preskoci), varijabli za procjenu agilnosti (trčanje s promjenom smjera) i varijabli za procjenu koordinacije (puzanje s loptom). Istoznačan rezultat postignut je u varijabli za procjenu ravnoteže (stajanje na ležećem kvadru – poprečno). Djevojčice su postigle očekivano bolji rezultat u varijabli za procjenu fleksibilnosti (pretklon raznožno). Značajna razlika vidljiva je kod varijable za procjenu eksplozivne snage (skok udalj s mjesta), kao i varijable za procjenu koordinacije (puzanje s loptom).

De Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan, Boschi (2007) proveli su istraživanje u kojem su željeli utvrditi utjecaj bavljenja sportom na promjenu motoričkih sposobnosti kod djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno u nekoliko predškolskih ustanova u Rijeci, sudjelovalo je 136 djece (75 dječaka, 61 djevojčica) u dobi od 4 do 6 godina. Inicijalno i finalno mjerenje sastojalo se od šest motoričkih testova u kojima su izmjerene motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga, repetitivna snaga, gibljivost,

koordinacija, agilnost, ravnoteža. Rezultati su pokazali poboljšanje motoričkih sposobnosti djece kao učinku trenažnog djelovanja primijenjenog sportskog programa. U testu procjene repetitivne snage primijećena je najznačajnija razlika, a u testu gibljivosti najniža. Analizirajući razlike motoričkih sposobnosti između dječaka i djevojčica, zaključuju da dječaci imaju bolje rezultate testova eksplozivne snage i koordinacije, a djevojčice u testiranju repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže.

Hraste, M., Granić, I., Mandić Jelaska, P., (2016) u svom su radu istraživali o utjecaju različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima djece predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo 58 djece u dobi od 6 godina iz predškolskih ustanova grada Splita. Ispitanici su bili podijeljeni u dvije skupine: skupinu nesportaša koju su činila djeca koja pohađaju tjelesnu i zdravstvenu kulturu prema redovitom programu vrtića i skupinu sportaša, odnosno djeca koja osim redovnog programa tjelesnog vježbanja u vrtiću pohađaju dodatni sportski program. Mjerenje se provelo u dvije vremenske faze: prvo na početku obrazovnog perioda, a drugo nakon šest mjeseci. U istraživanju je upotrijebljena baterija od šest motoričkih testova i dvije morfološke mjere. Bateriju od šest motoričkih testova činili su testovi: skok udalj iz mjesta ,bočni poskoci preko konopca, pretklon na klupici, puzanje s loptom, trčanje s promjenom smjera i stajanje jednom nogom poprečno na kvadru. Dvije antropometrijske mjere sačinjavali su testovi: visina tijela i težina tijela. Rezultati su ukazali da se djeca u početnom i završnom mjerenju statistički značajno ne razlikuju, no utvrđen je statistički značajan transformacijski učinak svih aktivnosti na eksplozivnu i repetitivnu snagu. U morfološkom prostoru statistički značajna razlika bila je utvrđena u visini tijela kod kontrolne skupine.

Dobrića, Sporiš, Hraski (2003) proveli su istraživanje utjecaja jednogodišnjeg sportskog programa na promjene u nekim motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi, kako bi uočili postoji li razlika među djecom koja sudjeluju u sportskom programu u Zagrebu i u Rijeci. Istraživanje je provedeno na uzorku od 57 dječaka u dobi od 6 godina, od čega 35 iz Rijeke, a 22 iz Zagreba. Efekti programa provjereni su baterijom od četiri testa za procjenu dijela motoričkih sposobnosti djece: agilnost, eksplozivna snaga nogu, repetitivna snaga trupa, repetitivna i statička snaga ruku i ramenog pojasa, fleksibilnost. Usporedbom rezultata inicijalnog i finalnog mjerenja evidentirano je da je sportski program utjecao na poboljšanje mjerenih

motoričkih sposobnosti kod obje skupine ispitanika. Već na inicijalnom mjerenju, ispitanici iz Rijeke, pokazali su bolje rezultate koje su zadržali i na finalnom mjerenju. Razlike između inicijalnog i finalnog mjerenja bile su veće kod ispitanika iz Zagreba, koje pokazuju da je njihov napredak puno veći zahvaljujući dobrom sastavljenom i provedenom programu kod obje skupine.

Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013) proveli su istraživanje o utjecaju jutarnje tjelovježbe na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi. Uzorak ispitanika činilo je ukupno 42 djece, (20 djevojčica i 22 dječaka) u dobi od 3 godine do 7 godina. Djeca su bila podijeljena na eksperimentalnu i kontrolnu skupinu. Eksperimentalnu skupinu činilo je 23 djece predškolske dobi (11 djevojčica i 12 dječaka) koja su sudjelovala u programu svakodnevne jutarnje tjelovježbe prije doručka, 5 puta tjedno u trajanju od 8-10 minuta, tri mjeseca kontinuirano. Kontrolnu skupinu činilo je 19 djece (9 djevojčica i 10 dječaka) te ona nije provodila organizirane jutarnje tjelesne aktivnosti ni bilo koji drugi oblik tjelesnoga vježbanja. Testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti bili su: prenošenje kockica (koordinacija), hodanje unatrag u uporuz za rukama (koordinacija), skok udalj s mjesta (eksplozivna snaga), podizanje trupa za 15 sekundi i 30 sekundi (repetitivna snaga), pretklon u sjeduu raznožno (fleksibilnost) te poligon od 3 minute (aerobna izdržljivost). Dobiveni rezultati pokazali su da u području motoričkih sposobnosti, vidljivo kako su u eksperimentalnoj skupini u finalnom mjerenju rezultati viših vrijednosti nego u kontrolnoj skupini, što je bilo za očekivanje s obzirom na provedbu programa jutarnje tjelesne aktivnosti. U varijabli koja provjerava funkcionalne sposobnosti djece nije došlo do statistički značajne razlike.

Hraski, M., Kijuk, Ž., Hraski, Ž. (2008) proveli su istraživanje u kojem im je cilj bio utvrditi razlike u motoričkoj efikasnosti (agilnost, snaga, fleksibilnost) dječaka i djevojčica. Djeca su podijelili u tri grupe prema dobi od 4, 5 i 6 godina. Rezultati su pokazali da između dječaka i djevojčica od četiri godine postoji statistički značajna razlika u fleksibilnosti, između petogodišnjaka ne postoji statistički značajna razlika ni u jednom testu, dok kod šestogodišnjaka postoji statistički značajna razlika u fleksibilnosti.

Horvat, V., Babić, V., Jenko Miholić, S. (2013) proveli su istraživanje u kojem su ispitane moguće razlike po spolu u motoričkim obilježjima dječaka i djevojčica predškolske dobi. Uzorak ispitanika činilo je 227 djece, 106 dječaka i 121 djevojčica. U istraživanju je korištena baterija od osamnaest modificiranih testova za uzrast predškolske dobi. Za svaku latentnu dimenziju motoričkih sposobnosti bila su predviđena po tri testa: koordinacija (guranje lopte oko stalaka boljom rukom, guranje lopte oko stalaka nogom, četveronožno hodanje unatrag), fleksibilnost (iskret s palicom, pretklon u sijedu, pretklon na klupi), snaga (trčanje na deset metara, skok u dalj iz mjesta, podizanje trupa), preciznost (gađanje lopticom u cilj, gađanje u okvir, ciljanje štapom), agilnost (koraci u stranu, obilazak oko stalaka, osmica sa saginjanjem), ravnoteža (stajanje na jednoj nozi preko klupice za ravnotežu, stajanje na obje noge preko klupice za ravnotežu, stajanje na jednoj nozi uzduž klupice za ravnotežu). Rezultati istraživanja pokazali su da su dječaci bolji u većini mjerenih manifestnih varijabli motoričkih sposobnosti. Dječaci imaju bolje vrijednosti u varijablama koje su pod utjecajem mehanizma za strukturiranje kretanja (koordinacija tijela, agilnost) i mehanizma za sinergijsku regulaciju i regulaciju tonusa (ravnoteža, preciznost gađanja i ciljanja). Također, postižu bolje rezultate i u testovima koji su pod utjecajem mehanizma za regulaciju intenziteta ekscitacije (eksplozivna snaga). Zaključuju kako je prilikom primjenjivanja pojedinih kinezioloških aktivnosti važno obratiti pažnju na razvoj onih motoričkih sposobnosti koje su u tom trenutku osjetljive na vanjske utjecaje, osobito vodeći računa o spolu djece.

Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D., (2015) proveli su istraživanje u svrhu utvrđivanja promjena motoričkih sposobnosti pod utjecajem sportskog programa i u svrhu utvrđivanja korelacija između motoričkih testova i spola ispitanika. Uzorak se sastojao od 135 djece polaznika sportskog programa grada Rijeke u dobi od tri do šest godina, 55 djevojčica i 85 dječaka. Dobiveni rezultati inicijalnog i finalnog mjerenja utvrdili su spolne razlike u prostoru motoričkih obilježja djece. Dječaci i djevojčice ostvarili su bolje rezultate prilikom finalnog mjerenja, no djevojčice su postigle bolje rezultate u testu za procjenu fleksibilnosti u inicijalnom i završnom mjerenju, a dječaci su u finalnom mjerenju istog testa pokazali značajan napredak u odnosu na inicijalno mjerenje. Dječaci su ostvarili bolje rezultate pri finalnom mjerenju u testu za procjenu eksplozivne snage.

6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU

IGRE ZA MLAĐU DOBNU SKUPINU:

Lovac i medvjedići

Medvjedići hodaju četveronoške po igralištu po kojem su postavljeni obruči na stalku. To su medvjede spilje. Na znak trube svi medvjedići nastoje se što prije sakriti u spilju da ih ne nađe lovac. Ako lovac nađe nekog od medvjedića, zamjenjuju ulogu.

Ide maca oko tebe

Djeca sjede u krugu. Jedno dijete je "maca" i u ruci ima nekakav predmet (lopticu, šlapicu i sl.) koji stavlja nekome od djece koja sjede iza leđa, ali tako da ovaj kome je predmet stavljen ne uoči. "Maca" obilazi krug oko djece i pjeva pjesmicu: "Ide maca oko tebe pazi da te ne ogrebe. Čuvaj maco rep, da ne budeš slijep, Ako budeš slijep otpast će ti rep." Kada se pjesmica završi "maca" mora položiti predmet nekome, i kada taj primijeti nastoji uhvatiti "macu" koja se pokušava spasiti sjedajući na njegovo mjesto. Uspije li "mišu" uhvatiti "macu", tada "maca" mora sjesti u krug za kaznu.

Vijugavo obilaženje

Djecu se raspoređi u nekoliko kolona. Prvi iz kolone potrći na dani znak u trku zmijoliko obilazi čunjeve koji su postavljeni na manjim razmacima jedan iza drugog. Kada se vraćaju do svojeg reda lagano rukom udare po ruci slijedećeg suigrača koji nastavlja izvoditi isti zadatak. Pobjeđuje ona kolona koja prva ispuni zadatak i stane mirno u kolonu.

Kotrljanje lopte

Djeca su raspoređena u dvije kolone. Stoje međusobno udaljena 1 metar u raskoračnom stavu. Prvo dijete iz kolone ima loptu koju kotrljajući između nogu dodaje drugom djetetu i tako do posljednjeg. Pobjedila je kolona koja je prva otkotrljala loptu do posljednjeg djeteta.

Vlak

Na podu se kredom nacrtaju tračnice. Preko tračnica se postave 2-3 okvira švedskog sanduka koji su tuneli. Odabere se dvoje djece – to su skretničari koji imaju jednu crvenu i jednu bijelu zastavicu. Ostala djeca se poredaju u kolonu (vlak) i kreću se tračnicama. Kada skretničar podigne crvenu zastavicu mijenjaju način kretanja (iz uspravnog prelaze u četveronožno hodanje), a kada podignu bijelu zastavicu mijenjaju smjer kretanja (naprijed – nazad).

Grožđe

Djeca se nalaze u jednom dijelu dvorane i visoko na prstima čine pokrete kao da beru grožđe i pjevaju: „Berem, berem grožđe, dok čuvar ne dođe, a kad čuvar dođe nestat će mu grožđe!“ U to dolazi čuvar i nastoji uloviti svu djecu. Dijete koje ulovi ispada iz igre. Kad čuvar ulovi zadnje dijete, mijenjaju uloge.

IGRE ZA SREDNJU DOBNU SKUPINU:

Boja, boja

Jedno dijete lovi. Prije nego što započne loviti naglas kaže, na primjer: “Boja, boja zelena!” Sva djeca potrče kako bi pronašli i dotaknuli nešto zeleno, dok ih onaj koji lovi pokušava uhvatiti. U trenutku kad neko dijete uhvati nešto što je zelene boje, spašen je i ono ga ne može uloviti. Ako je onaj koji lovi uspio nekoga uhvatiti prije nego što je on dotaknuo tu boju, uhvaćeni postaje onaj koji lovi i oglašava drugu boju. U suprotnom i dalje lovi isto dijete.

Ples oko stolaca

Djeca su slobodno raspoređena na plesnom podiju. Plešu uz glazbu. Na sredini plesnog podija poredane su stolice u krug, ali jedna manje od broja prisutnih plesača. Zadatak plesača je da na prestanak glazbe potrče prema stolicama i sjednu na njih. Jedan plesač ostaje stajati i on ispada iz igre. Sklanja se i jedna stolica. I tako redom. Ples se nastavlja dok na podiju ostanu dvoje plesača i jedna stolica. Pobjednik je onaj tko na nju uspije sjesti.

Krumpir štafeta

Djeca se formiraju u kolone na startnoj liniji. Svaki put u koloni posjeduje plastični tanjur. Na udaljenosti od 10 m nalazi se hrpica krumpira 10-15 komada. Na znak potrče prema krumpirima, pakupe ih na pladanj i trče s njima do sljedećeg prvog u koloni i predaju na pladanj. Zatim ovi trče s pladnjem do oznake i tamo istovare sve krumpire s pladnja i vraćaju se s praznim pladnjem do sljedećeg u koloni. Pobjeđuju ona ekipa koja se prva izreda i postavi ponovno u kolonu sa visoko uzručenim rukama.

Lastavica bez gnijezda

Na tlu se rasporede obruči ili nacrtaju krugovi koji su gnijezda (manje nego što ima djece-lastavica). Lastavice slobodno lete po prostoru, a na znak „lastavice u gnijezdo“ djeca nastoje što brže dotrčati u krug. Lastavica koja ostane bez gnijezda nastavlja igru trčeći raširenih ruku, a zatim se igra nastavlja.

Prenošenje snijega u čašama

Djecu se raspoređi u grupe po troje. Jedna grupa napuni plastičnu vrećicu sa snijegom, a druga grupa stoji iza crte deset metara od nje. U rukama drže plastične čaše. Na znak, potrče prema vrećicama, plastičnim čašama grabe snijeg kojeg prenose iza startne crte. Kada prenesu sav snijeg igra završava, nakon čega mijenjaju uloge. Pobjeđuje ekipa koja u kraćem vremenu izvrši zadatak.

Graničar na snijegu

Djeca su podijeljena u dvije jednako brojne skupine. Svaka stoji u svom polju. Svi u rukama drže grudu snijega, koju na znak, svi istovremeno bacaju prema protivničkoj ekipi pokušavajući nekog pogoditi. Pogodeni igrači izlaze iz svojih polja, a ostali izrađuju nove grude za sljedeće gađanje. Pobjeđuje ona ekipa u kojoj ostane više nepogođenih igrača nakon tri minute gađanja.

IGRA ZA STARIJU DOBNU SKUPINU:

Optrči krug

Djeca stojeći u parovima jedan iza drugog formiraju krug, tako da partner koji se nalazi bliže središtu kruga stoji raznožno. Na znak voditelja, djeca koja se nalaze s vanjske strane kruga, trče puni krug, dok ponovno ne dođu do svog partnera, provlače se kroz

njegove noge i hvataju jedan od predmeta (spužve i sl.) koji se nalaze u središtu kruga. S obzirom na to da se u krugu uvijek nalazi jedan predmet manje nego što ima parova, par koji je ostao bez predmeta ispada iz igre.

Tko će prije

Djecu se rasporedi na četiri skupine i svaka skupina zauzme mjesto u jednom kutu igrališta. Na znak voditelja skupine moraju čim prije promijeniti mjesta te na novom mjestu zauzeti odgovarajući položaj. Pobjedila je skupina koja je prva uspješno zamijenila mjesto. U igri unaprijed treba odrediti smjer kretanja, a početni i završni položaji mogu svaki put biti drugačiji (iz čučnja, ležanja na trbuhu, leđima i sl.).

Jaje na žlici

Djeca stanu na jedan kraj sobe sa žlicom u ustima i jajetom (kuhano) na njoj. Na drugi kraj sobe postavi stolicu dva metra udaljenu od zida. Na znak za početak svi sudionici počnu hodati nastojeći zadržati jaje na žlici. Ako nekome jaje ispadne, ne može nastaviti sve dok ne vrati jaje na žlicu. Pobjednik je onaj igrač koji prvi obiđe stolicu i vrati se na početak.

Štafeta u vrećama

Djeca se formiraju u kolone. Svaki put u koloni ima vreću od krumpira u koju se uvuče i skaćući u njoj obilazi oko oznake i natrag, predaje vreću slijedećem u koloni. Pobjednik je ona ekipa koja prva obavi zadatak.

Utrka na tri noge

Djeca su podijeljena u parove, stoje jedan do drugog. Svaki par ima zavezane noge, jedno dijete lijevu, drugo desnu iznad gležnja i iznad koljena. Na znak voditelja djeca potrče prema cilju, tako da im je srednja, dvostruka noga zajednička, a vanjske slobodne. Pobjednik je onaj par koji je prvi došao do cilja.

Lopta se kotrlja

Djecu se podijeli u dvije grupe. U sredini omeđenog igrališta nalazi se velika lopta. Na rubovima igrališta stoje obje grupe s malim lopticama. Treba snažnim bacanjem otkotrljati loptu u susjedno polje. U polje smije ući po jedno dijete svake grupe da donese zaostale loptice. Pobjednik je grupa koja u kraće vrijeme više puta otkotrlja loptu u protivničko polje (Neljak, 2009: 102-156).

7. ZAKLJUČAK

U današnjem vremenu sve je prisutniji pasivni način života koji izaziva loše posljedice na organizam. Redovitim bavljenjem tjelesnim aktivnostima nezamjenjivo ćemo zaštititi i poboljšati zdravlje, razviti sposobnosti i prevenirati razne bolesti. Kako bi djeca imala uvjete za normalan rast i razvoj potrebna im je tjelesna aktivnost koja će dugoročno imati pozitivne posljedice. Razvoj psihomotornih sposobnosti počiva na osnovnim motoričkim gibanjima kao što su hodanje, trčanje, provlačenje i skakanje, a na okolini koja okružuje dijete je da potiče njihovo stjecanje. Najveći napredak u razvoju motoričkih sposobnosti rezultat je prakse kroz redovite aktivnosti.

Igra je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Ima važnu ulogu u djetinjstvu, pa zato treba biti najviše prisutna u tjelesnoj aktivnosti djece jer pozitivno utječe na razvoj djece predškolske dobi. Potiče dijete na razmišljanje, razvija maštu, kreativnost, odlučnost i upornost. Za vrijeme igre, nužno je dati mogućnost djeci da se slobodno izražavaju i eksperimentiraju, formiraju autentične odgovore u problemskim stanjima, i improviziraju. Također djeca igranjem uče pobjeđivati, ali i kako lakše prebroditi gubitak, uče se poštivanju suigrača i pravila, odnosno postavlja temelje za razvoj moralnog odgoja. Time funkcija igre u tjelesnim aktivnostima nije samo motorički razvoj, već i njegov kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj.

Tijekom čitavog procesa veoma je važna uloga odgojitelja koji mora svakom djetetu omogućiti aktivno sudjelovanje. Treba poznavati sposobnosti, mogućnosti i potrebe djece. Sukladno tome, odabire primjerene igre i vježbe za djecu i približava proces tjelesnog vježbanja aktualnom stanju njihovog antropološkog statusa. Prilikom tjelesnim aktivnosti u komunikaciji djeci upućuje kratke i jasne poruke, strpljiv je i susretljiv. Predškolsko doba period je u kojem se kod djece može izgraditi ljubav prema sportu, stoga bi odgojitelj trebao biti model djeci, odnosno tjelesno aktivan.

Brojna istraživanja dokazala su povezanost između tjelesne aktivnosti i boljeg rada mozga. Također, tjelesna aktivnost izravno povećava aktivnost hipokampusa, dijela mozga odgovornog za dugoročno pamćenje. Zbog toga je ključno da se djecu predškolske dobi na pravilan način pripremi za školu i napore koji ih očekuju kada nakon vrtića.

LITERATURA

1. Anić, V. (1998). Rječnik hrvatskoga jezika. Zagreb: Novi Liber.
2. Buggle, F. (2009). Razvojna psihologija Jeana Piageta. Zagreb: Naklada Slap.
3. De Privitellio, S., Caput- Jogunica, R., Gulan, g., Boschi, V. (2007) Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina* 2007;43:204-209. Pristupljeno 21. kolovoza 2019. <https://hrcak.srce.hr/23422>
4. Dobrila, I., Sporiš, G. Hraski, Ž. (2003). Efekti jednogodišnjeg sportskog programa djece predškolske dobi u Rijeci i Zagrebu. U: K. Delija (ur.) Zbornik radova: 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske „ Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije“, Rovinj, Hrvatski kineziološki savez, str. 52.
5. Duran, M. (1995). Dijete i igra. Zagreb: Naklada Slap.
6. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip
8. Horvat, V., Babić, V. Jenko Miholić, S., (2013) Razlike po spolu u nekim motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi. *Croatian Journal of Education* 15 (4), str. 959-980.
9. Hraski, M., Kijuk, Ž., Hraski, Ž. (2008). Razlike u motoričkoj efikasnosti djevojčica i dječaka polaznika predškolskog sportskog programa. U: I. Prskalo, V. Findak, J. Strel (ur.) *Kineziološka edukacija-odgovor suvremene škole*, Zagreb, Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu, str. 176-182.
10. Hraste, M., Granić, I., Mandić Jelaska, P. (2016). Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: V., Findak (ur.) *Zborni radova 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, „ Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“*, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 204-208.
11. Ivanković, A. (1953). *Pokretne igre*. Zagreb: Naša djeca.
12. Ivanković, A. (1973). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.

13. Ivanković, A. (1988). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
14. Kosinac, Z. (1999). Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
15. Krstulović, S. (2018). Motorički razvoj čovjeka. Split: Redak
16. Lazar, M. (2007). Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Đakovo: Tempo.
17. Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D.,(2015) Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 24. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, „Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 167- 171.
18. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga, Zagreb: Biblioteka odjela za izobrazbu trenera.
19. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
20. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
22. Vučinović, Ž. (2001). Kretanje je djetetova radost. Zagreb: Foto Marketing - FoMa
23. Zekić, R., Car Mohač, D., Matrljan, A. (2016). Razlike u morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi polaznika male sportske škole.
U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 25. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske „ Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva“, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 406-413.
24. Žagar Kavran, B., Trajkovski, B., Tomac, Z. (2013). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Pristupljeno 21.kolovoza 2019. <https://hrcak.srce.hr/152307>

Izjava o samostalnoj izradi rada

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

IME I PREZIME