

# Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece predškolske dobi

---

Holjevac, Evelin

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

*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:147:699811>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-30**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**EVELIN HOLJEVAC**

**ZAVRŠNI RAD**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I**  
**SLOBODNO VRIJEME DJECE**  
**PREDŠKOLSKE DOBI**

**Petrinja, rujan 2020.**

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

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Evelin Holjevac**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme  
djece predškolske dobi**

**Mentor: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan 2020.**

## SADRŽAJ

Sažetak .....	4
Summary .....	5
1. UVOD .....	6
1.1. Predmet i cilj rada.....	6
1.2. Metodologija .....	6
1.3. Struktura rada .....	7
2. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	9
2.1. Faktori rasta .....	10
2.2. Mjerenje rasta .....	11
2.3. Krivulje rasta .....	12
3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST .....	15
3.1. Utjecaj i važnost kineziološke aktivnosti na zdravlje djece predškolske dobi	17
3.2. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija i aktivnosti u slobodnom vremenu .....	20
3.3. Igra kao aktivnost kod predškolske djece.....	21
4. KINEZIOLOŠKA IGRA .....	24
5. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI ...	29
5.1. Igre za mlađu dobnu skupinu .....	31
5.1.1. Ringe ringe raja.....	31
5.1.2. Vijugavo obilaženje .....	31
5.1.3. Potezanje konopa .....	31
5.1.4. Lisica i zečiči .....	31
5.1.5. Ptičice u gnijezdu.....	31
5.1.6. Kipovi .....	32
5.2. Igre za srednju dobnu skupinu.....	32
5.2.1. Hvatanje gađajući loptom .....	32
5.2.2. Trčanje i hodanje s provlačenjem .....	32
5.2.3. Dobaci meni.....	32
5.2.4. Magarac .....	32
5.2.5. Gargamel i štrumpfovi .....	33
5.2.6. Šrek spašava Fionu .....	33
5.3. Igre za stariju dobnu skupinu .....	33
5.3.1. Igra lovice .....	33

5.3.2. Preskakivanje vijače .....	33
5.3.3. Igra skrivača.....	34
5.3.4. Izmakni vijači .....	34
5.3.5. Štafeta s kotrljanjem medicinke.....	34
5.3.6. Skakanje u vreći.....	34
5. ZAKLJUČAK .....	35
Literatura: .....	36

## Sažetak

U predškolskoj dobi djeca kroz igru uče mnoge stvari koje će im kasnije kroz život biti korisne. Danas kad većina djece sjedi pred tv ekranima ili igricama, jako je važno da im od malena ukažemo na potrebu kinezioloških aktivnosti i potrebu za kretanjem.

Kroz razne elementarne igre djeca sklapaju prijateljstva, nauče da su socijalni odnosi važni, a isto tako usvoje neke norme ponašanja. U svakodnevnim odnosima sa različitom grupom oni vrlo rano shvate da postoje norme ponašanja koje su prihvatljive i one druge neprihvatljive.

Pritom je važno da igre budu prilagođene dječjem uzrastu. Stoga sa najmlađima treba početi sa najjednostavnijim elementima. Sa godinama odrastanja moramo proširivati način igranja tako da igre postaju sve složenije i prilagođene uzrastu djeteta.

Razvojem složenosti elemenata igre dijete povećava svoje psihofizičke i motoričke sposobnosti, te na taj način dolazi do novih spoznaja o sebi i svijetu oko sebe. Igram im se sugerira da nije važno biti prvi već je važno sudjelovati, što se više kreću biti će zdraviji i zadovoljniji, a u konačnici taj način razmišljanja je važan za njihov budući život.

Čitajući razne članke i literature na temu igre i slobodnog vremena djece predškolske dobi došla sam do zaključka da je igra jedan od najvažnijih elemenata, te predstavlja temeljnu aktivnost kojom djeca predškolske dobi ispunjavaju svoje vrijeme, odrastaju te se razvijaju.

Kao odgojitelj djecu trebam poticati na kineziološku aktivnost koju djeca trebaju prihvaćati kao zabavu i razonodu. Potreba za kretanjem spriječit će ih od „sjedilačkog“ načina života i uvelike im olakšati život.

**Ključne riječi:** igra, rast, razvoj, kineziološka aktivnost, elementarna igra

## Summary

In preschool children learn many things through playing that will be useful to them later in life. Today, when most children sit in front of TV screens or games, it is very important to point out to them from an early age the need for kinesiological activities and the need to move.

Through various elementary games, children make friends, learn that social relationships are important, and also adopt some behavioral norms. In everyday relationships with a different group, they realize very early on that there are behavioral norms that are acceptable and others unacceptable.

It is important that the game is adapted to children's age. Therefore, the youngest should start with the simplest elements. As we grow older, we need to expand the way we playing so that games become more complex and age-appropriate.

By developing the complexity of the elements of the game, the child increases his psychophysical and motor abilities, and in this way comes to new knowledge about himself and the world around him. The game suggests to them that it is not important to be first but it is important to participate, the more they move, the healthier and happier they will be, and ultimately this way of thinking is also important for their future life.

Reading various articles and literature on the topic of leisure time playing for preschool children, I came to the conclusion that playing is one of the most important elements, and is a fundamental activity with which preschool children fulfill their time, grow up and develop.

As an educator, I should encourage children to a kinesiological activity that children should accept as fun and entertainment. to move will prevent them from a “sedentary” lifestyle and make their lives much easier.

**Key words:** playing, growth, development, kinesiological activity, elementary game

# **1. UVOD**

## **1.1. Predmet i cilj rada**

Igra je u čovjekovoj prirodi od samog rođenja. Prisutna je u raznim oblicima tijekom cijeloga života, a najveće i najintenzivnije značenje poprima u djetinjstvu. Igra kao slobodna i ničim nametnuta aktivnost daje djeci velika zadovoljstva i glavni je „alat“ u spoznavanju svijeta koji ih okružuje. Za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma igra je jedna od temeljnih pretpostavki (Grgec-Petroci, Vranko i Rebac, 2010).

Dječja potreba za neprestanim kretanjem i istraživanjem može se kroz pravilan izbor elementarnih igara iskoristiti u ciljevima tjelesne i zdravstvene kulture. Razvoj snage, ravnoteže, koordinacije i preciznosti predstavlja glavne prednosti elementarnih igara.

Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu. Kroz igru bi trebalo poticati sadržaje koji provociraju dinamičan rad mišića jer on povoljno djeluje na razvoj koštano-mišićnog sustava djeteta (Findak i Delia, 2001). Sve ovo ima veliku važnost za pravilan rast i razvoj djetetovih osobina i sposobnosti.

S obzirom na navedeno, predmet ovog diplomskog rada su kineziološke aktivnosti djece i slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Cilj je kroz pregled i sažetak referentnog teorijskog okvira iznijeti značajke kineziološke aktivnosti te njihovo provođenje u slobodnom vremenu djece predškolske dobi kroz prikaz najčešćih elementarnih igara u djece mlađe dobne skupine, srednje dobne skupine i starije dobne skupine kako bi se zaključilo o važnosti vježbanja u svim segmentima psihofizičkog razvoja djece predškolske dobi.

## **1.2. Metodologija**

Metode koje će se koristiti pri izradi ovoga završnoga rada i postizanja postavljenih ciljeva su opće znanstvene metode kako bi se provela detaljna analiza stručne literature i utvrdile se dosadašnje teorijske spoznaje iz područja financijskoga tržišta i njegovog nadzora. Detaljnom analizom dosadašnjih istraživanja, spoznaje će se sintetizirati i integralno prikazati te će tako činiti osnovu za daljnje metodološke postupke koji će biti potrebni za ostvarivanje ciljeva ovog diplomskog rada.



Ovaj završni rad se oslanja na samostalno istraživanje, tzv. *desk research* (istraživanje za stolom). Korištenjem sekundarnih podataka (knjige, elektronički izvori i sl.) prikupit će se informacije o financijskom tržištu i njegovom nadzoru. Izvori koji se koriste dostupna su knjižnična građa, časopisi te internetski izvori. Rezultati istraživanja koriste se kako bi se donijeli zaključci o financijskom tržištu u Republici Hrvatskoj te njegovom daljnjem razvoju.

Metode koje će se koristiti su:

Metoda analize – metoda koja se koristi za pojednostavljenje složenih pojmova i daje uvid u temu rada.

Metoda sinteze – metoda suprotna od analize, dijelovi se spajaju u cjelinu.

Metoda indukcije - induktivna metoda je sustavna primjena induktivnog načina zaključivanja kojim se na temelju analize pojedinačnih činjenica dolazi do zaključka o općem sudu, od zapažanja konkretnih pojedinačnih slučajeva dolazi do općih zaključaka.

Metoda dedukcije- deduktivna metoda u znanosti služi za objašnjenje činjenica i zakona, za predviđanje budućih događaja, za otkrivanje novih činjenica i zakona, za dokazivanje postavljenih teza, za provjeravanje hipoteza i za znanstveno izlaganje.

Povijesna metoda- temelji se na prošlim događajima i može pomoći u predviđanju nekih budućih kretnji.

Deskriptivna metoda – opisna metoda, koristi se za detaljnija objašnjenja pojmova i rezultata u istraživanju.

### **1.3. Struktura rada**

Rad se sastoji od šest poglavlja. Prvo poglavlje je uvod u kojem se donosi predmet i cilj rada, metodologija istraživanja i struktura rada.

Drugo poglavlje je posvećeno tjelesnom rastu i razvoju djece predškolske dobi te donosi opis faktora rasta, mjerenja rasta i krivulje rasta.

Treće poglavlje govori o kineziološkoj aktivnosti s naglaskom na utjecaj i važnost kineziološke aktivnosti na zdravlje djece predškolske dobi, zatim na slobodno vrijeme kao pedagošku kategoriju i aktivnosti u slobodnom vremenu te na igru kao aktivnost kod predškolske djece.

Četvrto poglavlje posvećeno je kineziološkoj igri dok peto poglavlje donosi pregled elementarnih igara za djecu predškolske dobi svih dobnih skupina – mlađe dobne skupine, srednje dobne skupine i starije dobne skupine.

Šesti dio je zaključak u kojem se sumira navedeno i donosi kritički osvrt na kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme u djece predškolske dobi.

## 2. TJELESNI RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Rast i razvoj su stalni dinamički procesi koji se odvijaju od začeca do pune zrelosti po jednom ustaljenom redosljedju koji je približno isti kod svih. Osobne varijacije, koje se susreću u razvojnom razdoblju za svako obilježje dostignutog uzrasta, pokazuju da između kronološke dobi i postignutog razvoja ne postoji uvijek međusobna podudarnost. One predstavljaju aktivnu reakciju jedinice koja raste na bezbroj faktora nasljeđa i okoline. Činjenica da djeca iste životne dobi pokazuju velike razlike fizičke i psihičke zrelosti, ukazuje da je tempo razvoja djece istih dobnih skupina raznolik. To nije realna trenutačna dječja visina, već brzina kojom ono raste. Dakle, ritam razvoja je važniji nego trenutačna veličina, a podaci o visini i težini moraju se promatrati u odnosu varijacije prema određenoj uzrasnoj dobi (Kosinac, 2011).

Tjelesni rast odnosi se na porast visine i težine djeteta te na promjene u strukturi pojedinih tkiva i organa, dok razvoj označava dozrijevanje organa i tkiva. Tjelesni razvoj najbrže se odvija u prvim fazama čovjekova života (prenatalno razdoblje, novorođenče, dojenče, rano djetinjstvo i predškolska dob), a kasnije, što je dijete starije, taj proces se usporava. Postoje tri biološke zakonitosti procesa rasta i razvoja:

- Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
- Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
- Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit (Neljak, 2009).

Prema istom izvoru, postoje takozvane faze ubrzanog i usporenog razvoja koje se kroz odrastanje izmjenjuju. Prve faze djetetovog života najvažnije su za njegov daljnji život i zato je vrlo bitno da se djetetu osiguraju što bolji uvjeti životnog okruženja. U razvoju fetusa i u dojenačkoj dobi prisutna je faza ubrzanog rasta. Ona u predškolskoj dobi stagnira te se ponovno javlja u adolescentskoj dobi. Svako dijete prati svoju krivulju rasta te se zbog toga javljaju određena odstupanja u rastu i razvoju među vršnjacima. One su osobito primjetne u razvoju živčanog sustava, u razvoju tijela i reproduktivnih funkcija (Neljak, 2009).

Findak (1995) navodi kako se prema razvojnim karakteristikama može govoriti o određenim obilježjima pojedinog razvojnog razdoblja. Razvojno doba dijeli na dva razdoblja: rano djetinjstvo (od rođenja do treće godine života) i predškolsko doba (od treće do sedme godine života).

Nadalje, Neljak (2009) navodi kako se tijelo razvija od središta prema vanjskim dijelovima što znači kako se prvo razvija glava, zatim trup i prsa te kasnije ruke noga, stopala i šake. Tijekom prve godine života, navodi autor, dijete naraste u prosjeku 25 cm i utrostruči prirodnu masu. Tijekom treće, četvrte i pete godine prirast visine i težine je ravnomjeran i iznosi 6-8 cm odnosno 2 kg godišnje.

Kosinac (2011) navodi kako se prirast visine odvija više od povećanja tjelesne mase pa tako polako nestaje masno tkivo koje se nakupljalo u području abdomena, a služilo je za očuvanje i održavanje stalne tjelesne temperature. Kako rastu tjelesna visina i masa tako se mijenjaju i proporcije pojedinih dijelova tijela djeteta. Glava malog djeteta je velika u odnosu na tijelo, udovi su kratki, trup okrugao, muskulatura tijela i udova je debelo pokrivena potkožnim masnim tkivom. Između 5. i 7. godine djetetova života se prvi puta mijenja izgled tijela na način da se značajno produžuju ruke i noge, odnos glave prema tijelu je sličniji razmjerima odraslih, a potkožno masno tkivo se stanjuje. Rast lubanje prati rast mozga, ali veličina mozga nije proporcionalna kakvoći njegove funkcije.

Findak (1995) ističe kako na rast i razvoj djece predškolske dobi utječu pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem. U mlađoj predškolskoj dobi na rast i razvoj utječe prsna žlijezda (thymus), a u srednjoj i starijoj predškolskoj dobi hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde. Osim žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem, na rast i razvoj utječu i endogeni – unutarnji (genski) i egzogeni vanjski (prehrana, san, kretanje) čimbenici.

Za čitav tjelesni razvitak važna je redovita, pravilna i raznolika prehrana. Djeca bi trebala spavati od deset do dvanaest sati noću i jedan do dva sata danju. Kako se dijete razvija i raste, tako se izmjenjuju faze ubrzanja rasta i usporenja rasta. U tim fazama usavršavaju se građe i funkcije pojedinih organa te se usavršavaju organi za kretanje, disanje, krvotok što pozitivno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti.

## **2.1. Faktori rasta**

Na rast utječu mnogi faktori, no svakako je najvažnije nasljeđe, potom spol, rasa, prehrana, ekološki i ekonomski uvjeti obitelji.

Mardešić i Barić (2013.) ističu sljedeće faktore rasta:

- Genetski faktor je unaprijed određen te se jasno može očekivati kakvo će biti dijete. Visoki roditelji imati će više djeteta, pretili roditelji imati će dijete sklono debljini, visoko

obrazovani roditelji imati će dijete sklono obrazovanju. Primjer genetske određenosti su dvije jednojajčane blizanke kod kojih će se menarha javiti u razmaku od dva mjeseca, dok će se kod dvojajčanih blizanka javiti u razmaku od 10 mjeseci.

- Spol - dječaci teže više pri porodu te se težina izjednačava s djevojčicama nakon prve godine. U pubertetu se javljaju velike razlike u težini, visini i tjelesnim proporcijama među djevojčicama i dječacima.
- Sezonski faktori - brzina djetetova rasta u visinu najveća je u proljeće dok je brzina rasta tjelesne mase najveća u jesen. Dakako, na sam rast i razvoj utječe područje života, klima, prehrana, tjelovježba.
- Rasa - postojale su velike razlike među rasama, no zbog sve češćih miješanih brakova i potomstva te razlike su izbrisane, ali ipak ostaju bolesti koje prate pojedinu rasu.
- Prehrana - pravilnom i zdravom prehranom dijete brže i kvalitetnije napreduje, dok se zaostaci u rastu i razvoju često povezuju s neadekvatnom prehranom. Ekološki uvjeti s genetskim kodom mogu djelovati pozitivno ili negativno na rast i razvoj. Bolesti, kronične bolesti utječu na rast i razvoj djeteta, što se može očitovati usporenim rastom koji se ipak nadoknadi nakon bolesti, prolazne infekcije nemaju utjecaja. Ekonomsko stanje obitelji očituje se u prehrani, učestalosti obroka, učinkovitom odmoru, spavanju, igri, iz čije neravnoteže može doći do posljedica na zdravlje i rast i razvoj djeteta.

## 2.2. Mjerenje rasta

Rast djeteta prati se redovitim mjerenjem od rođenja, a najvažnije antropometrijske mjere su tjelesna masa, tjelesna duljina odnosno visina i opseg glave. Mjerenje tjelesne duljine/visine - dijete se mjeri na svakom liječničkom pregledu, do druge godine djetetova života ono se mjeri u ležećem položaju. Djetetova glava se pridržava duž srednje crte, a koljena se lagano pritisnu prema dolje sve dok se nožice ne izravnavaju (Turuk, 1996).

Kod korištenja mjerne daske ili korita, glava djeteta prisloni se uz gornji rub, a pete uz donju pomičnu dasku. Isto tako, dužina djeteta može se izmjeriti na način da se dijete polegne na komad papira, te se olovkom označi gdje se nalazi vrh glave i rub pete, nakon čega se izmjeri udaljenost između tih dviju točaka. Dužina se bilježi u milimetrima ili centimetrima. Kada dijete navrší dvije godine govorimo o mjerenju visine. Visina se mjeri tako da dijete stoji uspravno uz metar koji je postavljen na zidu. Dijete mora stajati ravno, uzdignute glave u središnjem položaju prema metru, a ramena, stražnjica i pete trebaju dodirivati zid. Prije mjerenja potrebno je skinuti obuću. Na vrh djetetove glave stavi se ravnalo ili neki drugi ravni

predmet te se označi mjesto na kojem ravnalo dodiruje zid i zatim se izmjeri udaljenost između te oznake i poda. Visina starije djece mjeri se posebnim visinomjerom ( to je posebno izrađeno gazište sa stalkom na kojem se nalazi metar) (Turuk, 1996).

Visina se isto tako bilježi u milimetrima ili centimetrima.

*Mjerenje tjelesne težine* – tjelesna težina dojenčeta i malog djeteta mjeri se posebnom vagom na koju se dijete polegne ili posjedne, zavisno od starosti. Za vrijeme vaganja dijete mora biti golo, a prije vaganja se na vagu stavi čisti papirnati ubrus. Starije dijete se važe na stojećoj vagi. Manja djeca važu se s donjim rubljem dok starija djeca mogu na sebi imati svoju odjeću, no prije vaganja moraju skinuti obuću. Tjelesna težina bilježi se u gramima ili kilogramima. Mjerenje obujma glave i prsnog koša – obujam glave se obično mjeri u redovitim razmacima do navršene prve ili druge godine djetetova života na redovitim sistematskim pregledima (Turuk, 1996).

Glava se mjeri neposredno iznad obrva, iznad vrhova ušiju i oko okcipitalnog izbočenja, a za mjerenje se koristi metar na papirnoj traci. Obujam glave bilježi se u milimetrima ili centimetrima. Obujam prsnog koša obično se mjeri do navršene prve godine života te se za mjerenje koristi metar na papirnoj traci koji se postavi neposredno ispod pazuha i iznad crte bradavica. Obujam prsnog koša bilježi se u milimetrima ili centimetrima. Tjelesne mjere uspoređujemo s odgovarajućim standardima, koje nalazimo u tablicama ili grafikonima pomoću kojih možemo procijeniti uklapa li se dijete u većinu. Najčešće se koriste centilne krivulje tjelesne težine i visine ili opsega glave. Centilne krivulje rasta i razvoja protežu se između 5. centile i 95. centile, djeca koja se nalaze između tih centila označena su kao normalno napredovanje u rastu i razvoju. Za djecu koja se nalaze ispod 5. ili iznad 95. centile treba uzeti u obzir moguću patologiju u pozadini. Zadatak medicinske sestre u dječjim vrtićima je mjerenje navedenih parametara, evidentiranje i uspoređivanje dobivenih mjera s referentnim mjerama u svrhu praćenja pojedinca. Procjena zrelosti djeteta vrši se praćenjem psihomotornog razvoja, procjenom spolne zrelosti, procjenom koštane dobi (pomoću radiograma lijeve šake) te procjenom denticije. Sve navedene parametre mjeri liječnik na predviđenim sistematskim pregledima (Turuk, 1996)

### **2.3. Krivulje rasta**

Fizički rast djeteta ocjenjuje se najjednostavnije mjerenjem tjelesne duljine (do prve godine života), tj. tjelesne visine (poslije prve godine života) i tjelesne težine. Poslije prve godine

života za dugoročni nadzor rasta djeteta služi tjelesna visina. Visina djeteta, uz pretpostavku da nije bolesno i da se pravilno hrani, uglavnom je određena nasljeđem, jer ono uvjetuje broj stanica rasta u djetetovim kostima (hrskavičnom tkivu) i reagiranje tih stanica na razne hormone, kao što je hormon rasta, hormon štitnjače, inzulin i spolni hormoni (Berk, 2008).

Tjelesna visina ili težina određenog djeteta uspoređuje se s odgovarajućim mjerama skupine zdrave djece, iste populacije koje su u obliku tablica ili krivulja. Krivulje rasta težine i visine konstruirane su na temelju statistički obrađenih podataka velikog broja djece u koordinatnom sustavu u kojem je na apscisi kronološka dob djeteta, a na ordinati dosegnuta težina ili visina u toj dobi (Mardešić i Barić, 2013).

Mardešić i Barić (2013) navode centilne krivulje kao pogodne za praćenje djeteta jer u svakom trenutku saznajemo na kojoj je dijete centili i možemo brže otkriti patološke procese. Najčešće djeca prate opći biološki trend rasta. Težinsko-visinske centilne krivulje služe nam da bi na temelju tjelesne težine i tjelesne visine dobili uvid u stanje uhranjenosti i fizičku konstituciju. Djeca čiji su podaci iznad 97. centila preteška su u odnosu na djecu iste visine, a djeca čiji su podaci ispod 3. centila premršava su u odnosu na djecu iste visine. Za ocjenu pretilosti koristi se metoda mjerenja potkožnog masnog tkiva i izračunavanje indeksa tjelesne mase za koji su također konstruirane centilne krivulje u odnosu prema dobi. Mjere za usporedbu posebno su značajne u dječjoj dobi, jer se radi o organizmu u rastu i razvoju, gdje svako odstupanje ima dugotrajne posljedice. U Republici Hrvatskoj se za djecu predškolske dobi upotrebljavaju međunarodne referentne vrijednosti, dok su za školsku djecu izrađeni hrvatski standardi.

Usporedno s promjenama u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi mijenjaju se i njegova motorička gibanja, što znači da je istodobno s procjenama rasta i razvoja odvijaju i procesi u razvoju osnovnih motoričkih gibanja, kao što su hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, provlačenje, kotrljanje i drugo. Svladavanje tih gibanja djetetu omogućuju lakšu komunikaciju s okolinom i vrlo stimulativno utječe na sve organe i organske sustave, što sve zajedno povoljno utječe na njihov rast i razvoj (Findak i Delija, 2001).

U početku su gibanja slučajna, a već nakon drugog mjeseca dijete počinje dizati glavu kada leži na prsima. U trećem mjesecu dijete već okreće glavu prema smjeru odakle dolazi zvuk. Od četvrtog do petog mjeseca dijete pokušava primiti predmet koji mu se nudi, a u šestome mjesecu sjedi. Slijedi puzanje, a od desetog mjeseca dalje pojavljuju.

Findak (2015) ističe kako je djetetovo hodanje u početku nesigurno, kasnije je sve sigurnije, ali još sa široko raširenim nogama. Kada dijete prohoda, intenzivno ponavlja ta gibanja i postaje sve sigurnije najprije u hodanju, a zatim u trčanju. Kada dijete hoće uhvatiti jednom rukom, pruža i drugu ruku, pomaže si i nogama, ljulja se tijelom, i tako u izvođenju jednog pokreta sudjeluje nekoliko organa. Do četvrte godine dijete bi trebalo svladati osnovne prirodne oblike kretanja. Od četvrte do pete godine dijete već dobro trči, bez teškoća stoji na jednoj nozi i slično, a kasnije dobro vlada i ostalim motoričkim gibanjima iz korpusa prirodnih oblika kretanja. se prvi pokušaji hodanja, odnosno prvi koraci. Što se tiče mlađe dobne skupine (od tri do četiri godine), jedna od osnovnih karakteristika jest da su djeca te dobi ovladala osnovnim prirodnim oblicima kretanja hodanjem, trčanjem, puzanjem, skakanjem, penjanjem itd. Pokreti djece te dobi relativno su spori, dosta površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji, pa i zahtjevi koji se pred njim postavljaju mogu i moraju biti manji i s obzirom na izvođenje pokreta, i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti, koja ne može trajati duže od 10 do 15 minuta.

Srednja dobna skupina (od četiri do pet godina) u djeteta se povećava i sposobnost za kretanje, ono je brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta, odnosno kretanja. U to vrijeme djeca već razlikuju i smjer kretanja (naprijed-nazad), u prostoru se bolje snalaze i s manje napora svladavaju zadaće vezane uz izvođenje određenih pokreta ili kretanja. To je jedan od razloga što i tjelesna aktivnost s djecom te dobi može trajati nešto duže i do 20 minuta. Za djecu starije skupine (od pet do šest godina) karakteristično je da im je povećana sposobnost kretanja, snažnija su i izdržljivija i spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti. To je vrijeme kada su djeca sposobna pokrete izvoditi nešto složenijih pokreta. Djeca su otpornija i na promjene okoline i na promjene izazvane pod utjecajem tjelesnog vježbanja. Mogu podnositi duža opterećenja, pa tjelesne aktivnosti mogu trajati i do 30 minuta (Findak, 1995).



### 3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Današnja populacija djece nerijetko se susreće s opterećenom živčanom napetosti, poremećajima lokomotornog sustava te bolestima respiratornog, a sve češće i kardiovaskularnog sustava. Aktivnost je jedna od temeljnih ljudskih potreba i zato je je i za djecu predškolske dobi važno dovoljno se kretati.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) zdravlje definira kao stanje potpune fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći. Ova definicija je usvojena Preambulom Ustava Svjetske zdravstvene organizacije na Međunarodnoj zdravstvenoj konferenciji koja se održala u New Yorku od 19. do 22. srpnja 1946. godine, a predstavnici 61 države potpisali su je 22. srpnja 1946. (Official Records of WHO, Nr. 2, pp.100). Stupila je na snagu 07. travnja 1948. godine, a od tada nije mijenjana ili dopunjavana.

Zdravlje je stanje potpune fizičke, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći. Bibliografski citat ove definicije je: Preambula Ustava SZO-a usvojena od strane Međunarodne zdravstvene konferencije, New York, 19. lipnja - 22. srpnja 1946.; potpisali 22. srpnja 1946. predstavnici 61 države (Službeni zapisi WHO, br. 2, str. 100), a stupili su na snagu 7. travnja 1948. Definicija nije izmijenjena i dopunjena od 1948. godine (<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>, 05.07.2020).

Ljudsko tijelo svojom građom jasno ukazuje na to kako je građeno za aktivnost, a ne za mirovanje. Jurko, Čular, Badrić i Sporiš (2015) navode kako je tjelesna aktivnost jedna od osnovnih ljudskih funkcija i najvažnijih zdravstvenih odrednica povezanih s načinom života. Tijekom godina čovjekovo se tijelo razvijalo u složeni organizam koji je sposoban izvoditi ogroman broj motoričkih zadataka, od korištenja velikih mišićnih grupa za hodanje, trčanje i penjanje do izvođenja finih pokreta uključujući manualne vještine. 40% naše tjelesne mase čine mišić. Većina organa i funkcija namijenjeni su da služe mišićima u tijeku aktivnosti. U ispunjavanju zahtjeva za kretanjem dominiraju srčano-žilni, dišni i živčani sustav. Mozak bi nesumnjivo bio daleko jednostavniji kada ne bi upravljao, kontrolirao i koordinirao kretanjem. Fiziološki mehanizmi koji dovode do blagotvornog utjecaja tjelesne aktivnosti za zdravlje, funkcionalnu i radnu sposobnost sastoje se u tome, što pri mišićnoj aktivnosti živčani impulsi iz centara mozga kao i iz proprioceptora u lokomotornom sustavu, a dodatno i hormoni, djeluju na unutrašnje organe izazivajući u njima takve promjene, koje imaju za posljedicu

uspostavljanje više razine funkcionalne sposobnosti organizma u cjelini, a time i postizanje višeg stupnja zdravstvenog stanja.

Kineziološka aktivnost djece uvelike utječe na definiranje i razvoj životnih vještina, a interes za razvoj djece kroz kineziološke aktivnosti ne potječe samo iz sportske zajednice već ga dodatno potiču pomoci ostvareni u drugim disciplinama koje sudjeluju u razvoju djece i mladih, poput pedagogije i psihologije. Pozitivni razvoj djece najčešći je pojam koji se koristi u literaturi i usredotočen je na promicanje bilo kojeg broja poželjnih kompetencija ili ishoda kod djece. Takve kompetencije mogu uključivati razvoj brižnog i etičnog pojedinca, razvijanje općeg osjećaja vlastite vrijednosti i usmjerenost na budućnost.

Kada je riječ o kineziološkoj aktivnosti djece predškolske dobi, treba reći kako takva aktivnost uključuje učenje pozitivnih zdravstvenih navika i stjecanje fizičke kondicije. Pozitivan razvoj djece uključuje i razvijanje psiholoških karakteristika poput osjećaja nade i optimizma kao i specifičnih vještina poput sposobnosti postavljanja ciljeva. Tako je pozitivan razvoj mladih širok pojam koji uključuje razvoj različitih kompetencija koje mogu pomoći djetetu predškolske dobi u sadašnjem i budućem životu. Većina vještina i doprinos osobnom razvoju kroz kineziološke aktivnosti djece predškolske dobi temelji se na pretpostavci da se kvalitete koje djeca razvijaju ili poboljšavaju kroz kineziološku aktivnost prenose i pozitivno utječu na njihova uvjerenja i postupke u različitim životnim okruženjima (Gould i Carlson, 2008).

Tjelesna aktivnost i stjecanje motoričkih sposobnosti imaju ključnu ulogu u razvoju djeteta, osobito tijekom predškolske dobi, a mnoga istraživanja potvrdila su kako kineziološka aktivnost utječe na razvoj dječjih motoričkih sposobnosti. Načini razvoja motoričkih sposobnosti su kineziološke vježbe za razvoj i poboljšanje koordinacije, okretnosti, ravnoteže, brzine, fleksibilnosti, snage, izdržljivosti, kardiovaskularnog sustava, brzine rješavanja složenih motoričkih zadataka, opažajno-motoričke aktivnosti, kreativni pokreti, ritmika i ples, prevrtanje i aktivnosti na spravama, trčanje, skakanje, bacanje i igre koje uključuje osnovne elemente timskih sportova. Ova raznolikost pokreta podiže interes djece predškolske dobi za kineziološkom aktivnosti koja je važna za poboljšanje motoričkog razvoja. Učinci višegodišnje redovite kineziološke aktivnosti mogli bi stvoriti temelj za bolji biološki i motorički razvoj u starosti (Krmeta, Drid, Jakšić, Bala, Stojanović i Ostojić, 2014).

Svjetska zdravstvena organizacija promiče umjerenu tjelesnu aktivnost za djecu i mlade u trajanju od sat vremena dnevno. Pravilna i redovita tjelesna aktivnost utječe na pravilan rast i

razvoj te zdravstveno stanje djece. Kretanje treba biti sastavni dio života djeteta. Vježbanje u najranijoj dobi je preduvjet razvoja djece i stvaranje zdravih navika te zdravog života djece u budućnosti. Manjak kretanja djece može se riješiti tako da se roditelje informira o važnosti kretanja i vježbanja s djecom, kako se igrati s djecom i koje sportske programe odabrati. Roditelji moraju biti oprezni pri odabiru programa za svoju djecu i dati prednost programima koji u sebi sadrže više sportova i različitih aktivnosti. Motorički razvoj djece predškolske dobi i njihov zdrav i aktivan život u budućnosti najviše ovisi o roditeljima, ali i o utjecaju vršnjaka, obitelji, odgojitelja, zajednice.

### **3.1. Utjecaj i važnost kineziološke aktivnosti na zdravlje djece predškolske dobi**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Kineziologija kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, koncepcije, razvoja, principa, načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima, a primijenjene grane su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija, kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013).

Kineziološke aktivnosti i bavljenje sportom često se dovode u korelaciju s poboljšanjem fizičkog zdravlja. U cilju poboljšanja zdravlja kostiju, mišićne kondicije, sprečavanja kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina). Također navode kako su aktivnosti koje traju dulje od 60 minuta još korisnije za zdravlje pojedinca. Preporučuju se aerobne aktivnosti te aktivnosti jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno, a za ovu dobnu skupinu mogu se odvijati i kroz igru (Meusel, 2006).

Preporučljivo je da mlađa djeca veći dio svoga slobodnog vremena provedu u igri, ili aktivnostima na svježem zraku. Roditeljima čija djeca imaju volje i smisla savjetuje se bavljenje odabranim sportovima, a onima koji nemaju preporučuju se rekreacijske aktivnosti koje pružaju mogućnost bavljenja zdravim i korisnim sadržajima (Ivančić i Sabo, 2012).

Djeca predškolske dobi koja redovito, organizirano i kontrolirano sudjeluju u tjelesnim aktivnostima postupno se uvode u osnovne principe i vještine koje su neophodne za održavanje njihovih optimalnih kondicijskih sposobnosti važnih i za njihov kasniji zdrav život. Ovako se

direktno utječe na bolje funkcioniranje krvožilnog i dišnog sustava, smanjuje se postotak masti u tijelu i rizik obolijevanja od bolesti koje su uzrokuje nezdrav način života.

Odgovarajuća primjena tjelesnih aktivnosti pomaže djeci u (Meusel, 2006):

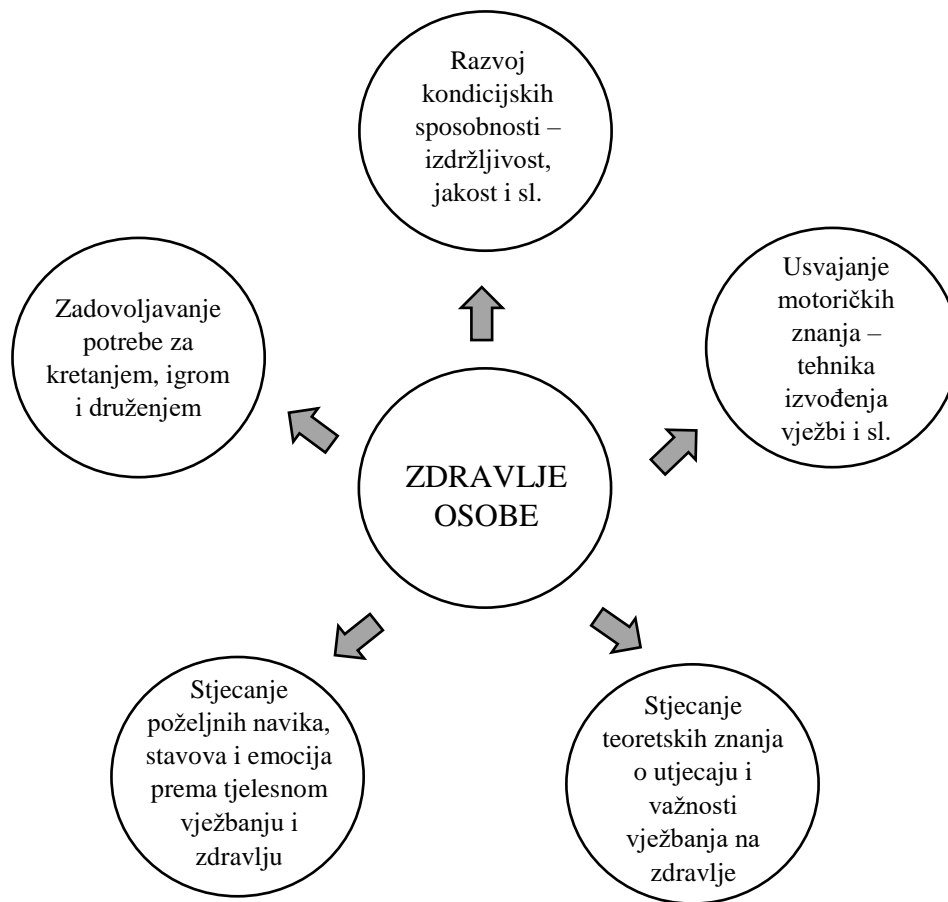
- razvoju zdravijeg mišićno-koštanog tkiva
- razvoju zdravo kardiovaskularnog sustava
- razvoju koordinacije i kontrole kretanja
- održavanju zdrave tjelesne mase.

Prema Sindiku (2012) sportske aktivnosti su izuzetno važne za razvoj djece s više aspekata: psihološkog, socijalnog, tjelesnog i motoričkog. Uza sve dobrobiti sporta, prema istom izvoru, sport povoljno utječe i na spoznajni razvoj djeteta zašto što su kognitivni procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama, a tjelesne aktivnosti moraju nužno poticati i misaone funkcije. Navodi i kako se najbolji učinak tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije postiže u prve tri godine djetetova života pa se stoga djeci treba omogućiti više slobodnog kretanja.

Prema istom izvoru, izuzetno je važna i potreba djeteta za poštovanjem i samopoštovanjem što ima značajan utjecaj na socijalizaciju s drugom djecom. U tjelesnim aktivnostima i sportu ustrajati će samo ona djeca koja su kroz kontakt s drugom djecom i trenerom uspjela ostvariti svoju potrebu za poštovanjem i samopoštovanjem. Što je dijete zadovoljilo više potreba biti će motiviranije za aktivnost pa bi zadovoljenje dječjih potreba kroz kineziološke aktivnosti trebalo biti višenamjensko. Ako kineziološke aktivnosti zadovoljavaju primarne dječje potrebe u samo jednom segmentu i ako te aktivnosti dijete voli samo iz jednog razloga, vrlo je vjerojatno kako u toj aktivnosti dijete neće ustrajati (Sindik, 2012).

Djetetu treba dati mogućnost samostalnog izbora tjelesne aktivnosti kojom se želi baviti jer je neovisno o motivima roditelja da se dijete bavi nekim sportom u predškolskoj dobi važno zadovoljiti i dječju potrebu za zabavom. Bungić i Barić (2009) predstavili su strukturu ciljeva koji se nastoje postići tjelesnim vježbanjem kako je prikazano na slici 1. u nastavku.

**Slika 1.** Struktura ciljeva koji se nastoje postići primjenom tjelesnog vježbanja



Izvor: Bungić M., Barić R.: Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja, Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Vol. 24, No. 2, Zagreb, 2009, str. 67

Predškolska je dob idealna za razvoj i odgoj ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti. Toj dobi razvijaju se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta, pa je veoma važno na pravi ga način usmjeravati u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu. Poznato je da djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju. Pravilna i redovna tjelesna aktivnost djece uvelike utječe na zdravstveni sustav djece. Tjelesno aktivnija djeca imaju jače mišiće i kosti, vitkije tijelo jer se tjelovježbom nadzire količina masnog tkiva, teže postaju pretila te imaju niži krvni tlak i nižu razinu kolesterola u krvi (Gavin i sur., 2007).

### 3.2. Slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija i aktivnosti u slobodnom vremenu

Slobodno vrijeme javlja se s pojavom civilizacije. S aspekta razvoja društva od nastanka plemenskih zajednica do suvremene svakodnevnice, uočava se prisutnost i značaj slobodnog vremena u životu čovjeka. U svom razvojnem slijedu slobodno je vrijeme prošlo nekoliko faza:

- dominaciju slobodnog vremena bez pojma i prakse rada u izrazima primitivnih kultura,
- neograničeno i definirano radno i slobodno vrijeme,
- prevlast radnog nad slobodnim vremenom,
- skraćenje radnog i stalno povećanje slobodnog vremena (Previšić, 2000).

Prema Rosiću (2005) u pedagogiji slobodnog vremena odgoj se shvaća kao emancipacija sposobnosti i mašte ljudskog bića. Pedagogija slobodnog vremena, prema istom izvoru, nastoji oslobađanjem stvaralaštva, mašte i kombinatorike osposobiti mlade ljude za više od jednog oblika kreativnog djelovanja i proučava mogućnosti odgoja u slobodnom vremenu sprječavajući negativne utjecaje. Nadalje, razvija i potiče formiranje pozitivnih poželjnih uvjeta za odgojno-obrazovni rad u slobodnom vremenu, upozorava na temeljne zahtjeve, čimbenike, načela i metode rada, savjetuje u društvenom i pedagoškom pogledu kako najfunkcionalnije koristiti slobodno vrijeme u razvoju stvaralaštva, kreativnosti, zadovoljavanju interesa i potreba ljudi.

Rosić (2005) navodi kako se slobodno vrijeme ostvaruje na dva načina: funkcionalno i intencionalno. Funkcionalno proizlazi iz života u obitelji, odnosno sredini u kojoj se pojedinac nalazi. Slobodno vrijeme koje nije organizirano dijete provodi spontano samo za sebe, prema osobnim željama i bez formaliziranog programa. Intencionalno slobodno vrijeme proizlazi iz mogućnosti odgoja u raznovrsnim interesnim grupacijama u kojima se rad razvija u skladu s interesima djece. To je organizirani dio slobodnog vremena koji radi kao otvoreni sustav s određenim brojem mogućih elemenata organiziranog djelovanja. Sudionici aktivnosti odlučuju o sadržajima, vrstama i oblicima svojih aktivnosti u slobodnom vremenu.

Prema Rosiću (2005) tri su osnovna oblika pedagoškog iskorištavanja slobodnog vremena:

- formativni – kada se bogatim i raznovrsnim sadržajima utječe na razvoj zdrave, kulturne i stvaralačke ličnosti,
- preventivni – kada se jačanjem pozitivnih utjecaja mogućnošću izbora vrijednih sadržaja uklanjaju negativni utjecaji i društveno škodljivi postupci u slobodnom vremenu,

- kurativni – kada se koriste kao sredstvo preodgoja, osobito u ustanovama za rekreaciju i resocijalizaciju

Sadržaj slobodnog vremena su raznovrsne aktivnosti kojima se dijete bavi. Odvijaju se: slobodno, spontano i s namjerom. Aktivnosti kojima se dijete bavi u slobodno vrijeme možemo podijeliti u tri osnovne skupine: za odmor, rekreaciju i razvoj ličnosti.

- Prva skupina aktivnosti služi običnom odmaranju, bez neke posebne i napornije fizičke angažiranosti, na javnom mjestu ili u prirodi. Odmor je proces obnavljanja i osvježavanja istrošene energije, te uspostavljanje novih snaga koje su djetetu potrebne za život. Ima mnogo aktivnosti koje su namijenjene odmaranju, od pasivnog oblika do šetnji, do laganih igara, kupanja.
- Drugu skupinu aktivnosti čine različiti oblici rekreacije u najširem smislu te riječi, a sa zadatkom aktivnog odmora, zdrave razonode i zabave (društvene i pokretne igre, šetnja, izleti, kupanje,...)
- Treću skupinu čine aktivnosti koje su više namijenjene razvoju ličnosti preko različitih područja djelatnosti (Rosić, 2005, str. 115).

Manjoj djeci treba omogućiti da veći dio slobodnog vremena provede u šetnji, igri, i sličnim aktivnostima na svježem zraku, suncu i vodi. Dječacima i djevojčicama koji imaju volje i smisla, preporučuje se bavljenje sportom u organiziranim sportskim organizacijama, pod nadzorom stručnjaka. Drugoj djeci, koja nemaju izražene sportske ambicije preporuča im se bavljenje sportsko- rekreativnim aktivnostima u kojima im se pruža mogućnost za bavljenjem zdravim i korisnim sadržajima. Međutim, roditeljima se savjetuje da djetetu ponudi bavljenje i drugim aktivnostima iz raznih područja umjetnosti, glazbe, likovne i drugih aktivnosti (Rosić, 2005).

### **3.3. Igra kao aktivnost kod predškolske djece**

Igra je sastavni dio života djeteta i zbog toga joj treba dati istaknuto mjesto, ne samo u dječjem vrtiću, već i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kao i u svakodnevnom životu (Pejčić, 2005).

Znanstvena istraživanja govore u prilog igri kao znanstvenoj metodi rada s djecom predškolske dobi u smislu brojnih prednosti pred drugim oblicima i metodama rada. Kosinac (2011) ističe sljedeće pozitivne aspekte igre:

- igra je prirodno samoobrazovanje djeteta,

- igra ako aktivnost,
- dijete se mora igrati-odrastati-raditi,
- slobodna igra, osobna kreacija i stvaralaštvo; naučena igra – igra s pravilom, igra bez pravila – doživljaj zadovoljstva kretanja i opuštanja,
- igra – najranija senzorno-motorička inteligencija.

Kosinac (2011) nadalje navodi kako zadovoljstvo djeteta u igri u velikoj mjeri korelira s njegovom biološkom potrebom za kretanjem i pobudom za istraživanjem i slobodnim izražavanjem dojmova i doživljaja, ali i s onim unutrašnjim pobudama koje dijete pokreće i čini ga sretnim. Značenje igre u životu djeteta može se opisati kao slobodno zadovoljenje potrebe za kretanjem, doživljavanje svijeta oponašanjem, osposobljavanjem: emancipacija, osamostaljivanje, rad ruku i stopala. Kognitivnim i fizičkim sposobnostima igra potiče dijete na razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu te razvija upornost, volju, odlučnost, strpljenje, itd.

Prema Pejčiću (2005) igrom se utječe na sustav za kretanje, respiratorni, kardiovaskularni i živčani sustav kao i na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Igra ima važnu ulogu i u oblikovanju i razvoju pažnje, pamćenja, mišljenja i mašte. Igra se može odvijati u zatvorenom prostoru ili na otvorenom u prirodu i u različitim vremenskim uvjetima: suncu ili snijegu, uz vodu i u vodi. Isti izvor navodi i kako je s pedagoške strane igra aktivnost koja pridonosi zadovoljstvu iz razloga što se u igru ulazi dobrovoljno, a ne pod prisilom. Igra pridonosi cjelokupnom razvoju djeteta i kroz igru dijete najbolje uči, ali i razvija svoju kreativnost i maštovitost te ujedno samo kreira pravila, ali i iskazuje svoje motive i želje u sigurnoj okolini.

Prema Klarinu (2017, str. 31), Rus (2004) je opisala procese koji su se najčešće istraživali tijekom opservacije dječje igre:

- Kognitivni procesi
  - Organizacija – sposobnost prepričavanja priče s logičkim vremenskim slijedom i uzrocima. Prepričavanja detalja i kompleksnosti.
  - Divergentno mišljenje – sposobnost generiranja velikog broja različitih ideja, tema i simbola.
  - Simbolizam – sposobnost transformacije objekta u mentalne reprezentacije i druge objekte.
  - Fantazije /praviti se da... - omogućuje biti u drugo vrijeme i na drugom mjestu.



- Emocionalni procesi
  - Ekspresija emocija – mogućnost za izražavanje ugodnih i neugodnih emocija u igri pretvaranja.
  - Ekspresija emocionalnih sadržaja (strah od zubara) – u igri pretvaranja dijete izražava emocije koje se događaju u stvarnim situacijama.
  - Uživanje u igri.
  - Regulacija emocija – upravljanje ugodnim i neugodnim emocijama. U regulaciju emocija uključeni su kognitivni i emocionalni procesi.
  - Integracija emocija u kognitivni kontekst – na primjer dopuštena grubost u nekim sportovima
- Interpersonalni procesi
  - Empatija – briga za druge.
  - Interpersonalne sheme / stvaranje reprezentacije odnosa ja- odrasli – razlikovanje ja – drugi, razvoj povjerenja u druge.
  - Komunikacija – sposobnost komunikacije, izražavanje ideja i emocija drugima.
- Rješavanje problema i konfliktnih situacija
  - Istraživanje problema i konflikata – nastojanje da se problem riješi.

Kognitivni, emocionalni i interpersonalni procesi u igri povezani su s kreativnim mišljenjem, rješavanjem problema, socijalnim ponašanjem. Ove adaptivne sposobnosti imaju važnu ulogu u prilagodbi djeteta.

S obzirom na navedeno, može se zaključiti kako je igra vrlo važna u cjelokupnom psihičkom i fizičkom razvoju djece jer kroz igru djeca uče pravila ponašanja, različite društvene uloge, rješavati probleme, itd.

#### 4. KINEZIOLOŠKA IGRA

U razvoju djece predškolske dobi od izuzetne je važnosti razvoj društvenih vještina i snalaženje u svijetu koji dijete okružuje. Zato je važno da dijete kvalitetno sudjeluje u igri kako bi ojačalo sve aspekte svog karaktera i razvilo osjećaj samopoštovanja, uspješnosti i pripadnosti skupini te kroz to razvilo društvene kompetencije i postiglo odgovarajuće mjesto među vršnjacima što je vrlo važno za emocionalni i socijalni razvoj.

Kineziološka aktivnost doprinosi razvoju društvenih kompetencija popu regulacije emocija, sposobnosti predviđanja reakcija drugih, umijeće dijeljenja stvari i čekanja na red i sl. Dijete koje se osjeća prihvaćeno u grupi ima pravi temelj za normalan psihofizički razvoj. Pritom treba reći i kako veliku ulogu u odgoju djece predškolske dobi imaju pedagozi, odgajatelji i kineziolozi koji svojim stručnim znanjima jačaju djetetov razvoj i pomažu mu u izgradnju stabilne i čvrste osobnosti.

Neljak (2009, str. 43) navodi kako su kineziološke igre kao sadržaji programa rada s djecom predškolske dobi su značajne jer uključuju sve kapacitete i pridonose mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti. Kineziološke igre zauzimaju u razvoju djece predškolske dobi posebno značajno mjesto zbog svog pozitivnog utjecaja na veliki broj morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja djeteta.

Neljak (2009, str. 57-62) s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu, kineziološke igre dijele se na:

- Biotičke (spontane igre) – igre ili pokrete koji se spontano počinju javljati od najranije dobi do kraja druge godine života. Tada djeca spontano počinju izvršavati jednostavne mišićne pokrete kao što su treskanje zvečke, guranje lopte u krevetiću, povlačenje igračke koja svira, skakanje gore-dolje i slično.
- Igre pretvaranja – igre koje se počinju javljati u dobi od druge godine života. No, najviše su zastupljene u periodu 4. i 5. godine života, a prestaju se pojavljivati s polaskom u školu. Karakterizira ih upotreba predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni inače nisu. Prvotno se simboli javljaju u vrlo jednostavnim aktivnostima, te postepeno bivaju sve teže. Kroz pretvaranje djeca uče i spoznaju kako se uživjeti u nečiji karakter, u nečiji život. Tako razvijaju maštu, kreativnost, logičko mišljenje i rješavanje problema. Ove igre imaju tri elementa, a to su zaplet ili priča, uloge i različita pomagala.

- Igre stvaranja – počinju se javljati u trećoj godini života i traju do kraja rane školske dobi. U ovoj igri djeca, koristeći različite predmete, pokušavaju nešto stvoriti. Neki od primjera ovakvih igra su gradnja kule od kocaka, rezanje i lijepljenje slika, izrada gruda od snijega, izrada figurica od plastelina. Kroz ovu igru djeca uče o predmetima, oblicima, prostoru, redanju, spajanju, manipuliranju i slično. U igri mogu sudjelovati roditelji, ali važnoj je da ne preuzimaju inicijativu u igri.
- Igre s jednostavnim pravilima – počinju se javljati nakon navršene pete godine života. To su unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima u kojima je unaprijed određen cilj. Najpoznatije ovakve igre su igre skrivača, školice i slično. Djeca kroz ove igre uče da postoje pravila kojih se svi moramo pridržavati i poštovati, kako se nositi s uspjehom ili neuspjehom. Ovakve igre ne moraju biti samo natjecateljske, već mogu biti i suradničkog karaktera gdje djeca uče surađivati, dijeliti, dogovarati se.
- Igre sa složenim pravilima – javljaju se neposredno prije polaska u školu i traju sve do 12. godine. Najpoznatije ovakve igre su igre kartama, graničara, te društvene igre poput čovječe ne ljuti se ili memorija. Ove su igre dosta bitne jer imaju i moralni značaj u razvoju djeteta jer zahtijevaju poštivanje pravila, pokazivanje poštenja.

Igra predškolskog djeteta može se promatrati na dvije razine: spoznajnoj i društvenoj. Spoznajna razina igre obuhvaća:

- funkcionalnu igru – vrsta igre u kojoj dijete nešto koristi ili isprobava i tako razvija svoje sposobnosti (funkcije). Dijete na početku koristi samo vlastito tijelo (npr. igra se prstićima), a kasnije se zabavlja pokretima, skakutanjima, puzanjem. Također se javljaju igre glasovima, slogovima i riječima. Kroz funkcionalnu igru dijete uči o sebi i svijetu koji ga okružuje, uči se kontrolirati vlastite pokrete te razvija osjetila, motoriku, ravnotežu i koordinaciju.
- konstruktivnu igru – igra u kojoj se dijete služi predmetima i barata njima s namjerom da nešto stvori. U tu vrstu igre spadaju igre s plastelinom, perlicama, kolažom, Lego kockama ili igre rezanja i lijepljenja različitih materijala. Konstruktivna igra veoma doprinosi i razvoju dječje kreativnosti.
- igru pretvaranja / simboličku igru – vrsta igre u kojoj djeca koriste predmet ili osobu kao simbol nečega drugoga te u kojima dijete proživljava svijet odraslih. U ovom obliku suradničke igre djeca mogu zamišljati i svoje i tuđe emocije u različitim izmišljenim

odnosima i scenarijima. Upravo stoga, ovaj tip igre osobito poticajno djeluje na razvoj djetetovih socijalnih vještina i emocionalnog izražavanja,

- igre s pravilima – igre koje se igraju prema unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima pomoću kojih dijete razvija samokontrolu. Djeca shvaćaju da i kroz život postoje određena pravila kojih se moraju pridržavati, a kršenje nosi određene posljedice, pobjedu ili poraz. Takve igre, osim natjecateljske mogu biti i kooperativne, gdje se djeca uče i timskom radu i suradnji s drugima, pomaganju i dijeljenju (<http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/poticanje-zdravog-psihofizickog-razvoja-djece-kroz-igru/>, 17.03.2020).

Društvena razina igre obuhvaća:

- promatranje – gledanje drugih kako se igraju bez uključivanja u igru,
- samostalna igra – samostalno i nezavisno igranje bez pokušaja približavanja drugoj djeci,
- usporedna igra – vrsta igre u kojoj se djeca igraju jedno pokraj drugog i sa sličnim materijalima, ali bez stvarnog druženja ili suradnje,
- suradnička igra – igra u grupi koja je nastala radi obavljanja neke aktivnosti ili postizanja nekog cilja, a postupci djece su usklađeni (<http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/poticanje-zdravog-psihofizickog-razvoja-djece-kroz-igru/>, 17.03.2020).

S vremenom su se razvile novije klasifikacije igre koje su se primarno bazirale na navedenoj podjeli uz male izmjene. No, postoji i detaljnija podjela vrsta dječje igre:

- simbolička igra – igra uz kontrolu, postupno istraživanje i razumijevanje bez rizika,
- sociodramska igra – igra koja sadrži realna i potencijalna iskustva (npr. igranje mame i tate),
- socijalna igra – igre s pravilima u kojima sudjeluje više djece, najčešće je suradnička te se pokušava ostvariti zajednički cilj,
- dramska igra – igra koja uključuje aktivno ili pasivno sudjelovanje u dramskom događaju (npr. prikazivanje predstave, vjerskog obreda),
- kreativna igra – igra u kojoj dijete stvara istražuje, smišlja, oblikuje i stvara nove odnose među starim elementima koristeći pritom imaginaciju,

- igra komunikacijom – igre riječima, pričanje šala, pantomima,
- gruba igra – igra koja uključuje naguravanje, šakljanje, hrvanje (ne odnosi se na tučnjavu),
- istraživačka igra – igra koja uključuje manipulativno ponašanje (npr. bacanje, lupanje, rukovanje s predmetima),
- lokomotorna igra – igra koja primarno uključuje motoriku (npr. penjanje, skakanje, preskakanje),
- igra fantazije – igra u kojoj dijete oblikuje stvarnost na svoj način koristeći informacije iz stvarnog svijeta,
- duboka igra – igra koja uključuje rizična ponašanja pomoću kojih dijete razvija vještine preživljavanja i suočavanja sa strahom,
- imaginarna igra – igra u kojoj se ne koriste konvencionalna pravila (npr. dijete zamišlja da je netko drugi),
- igra objektima – igra koja uključuje korištenje fizičkih vještina i koordinacije (npr. osmišljavanje novih oblika korištenja starih objekata),
- majstorska igra – igra koja se nužno odvija izvan kuće (npr. gradnja tunela, kopanje rupa),
- rekapitulacijska igra – igra koja omogućuje istraživanje porijekla, povijesti, rituala i priča,
- igranje uloga – igra u kojoj dijete usvaja nove uloge, najčešće uloge odraslih (npr. liječnik, vozač) (<https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/psihologija/djecja-igra-utjecaj-na-razvoj-djece-i-savjeti-roditeljima>, 17.03.2020).

Pravilan rad s djecom predškolske dobi podrazumijeva uvažavanje osobina njihovog rasta i razvoja. Zato je za odgojitelje važno poznavati osnovne karakteristike rasta i razvoja djece predškolske dobi i individualno raditi sa svakim djetetom budući da je svako dijete jedinstveno po svojim osobinama i sposobnostima.

Starc, Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica (2004:13) navode kako danas na dijete gledamo kao na cjelovito biće, a na njegov razvoj kao složenu pojavu koja je više nego zbroj pojedinih aspekata razvoja. Takav pristup koji se naziva holistički ima sljedeće principe:

- razvoj počinje prije rođenja,

- razvoj ima više međusobno povezanih dimenzija (to uključuje tjelesni, spoznajni, emocionalni i socijalni razvoj koji utječu jedan na drugi i razvijaju se usporedno pa svaka razvojna intervencija utječe na sva područja razvoja),
- razvoj se odvija predvidljivim koracima i učenje se pojavljuje u prepoznatljivim sekvencama unutar kojih postoji veliki individualni varijabilitet u brzini razvoja i stilu učenja djeteta,
- razvoj i učenje se pojavljuju kao rezultat djetetove interakcije s ljudima i predmetima iz okoline,
- dijete je aktivni nositelj vlastitog razvoja.

## 5. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Elementarne igre su one kojima se u svakodnevnom životu pridaje najviše pažnje. Riječ je o najobičnijim igrama koje predstavljaju osnovni oblik tjelesnog odgoja djece predškolske dobi poput hodanja, trčanja, skokova, bacanja, a koje djeca brzo i jednostavno usvajaju. Predškolski uzrast je vrlo važan za psihički i fizički razvoj djeteta koji su u uskoj vezi s razvojem dječje motorike.

Kako bi se potaknuo pravilan psihofizički razvoj djece, za djecu mlađe predškolske dobi biraju se igre jednostavnog sadržaja jer dijete zanima uloga koju ima u igri prije cilja i rezultata igre. Glavnu ulogu ima odgajatelj, a djeca ga slijede. Za djecu srednje predškolske dobi biraju se igre složenijeg sadržaja, zadataka i pravila te se djeci sve češće prepušta glavna uloga dok se za djecu starije predškolske dobi biraju igra s težim zadacima i više izdvojenih uloga u kojima moraju dosljedno izvršavati pravila igre i imaju želju isticati i dokazivati svoje sposobnosti.

Za uspješnu organizaciju elementarne igre potrebna je odgovarajuća priprema odgajatelja koji odabire igru ovisno o cilju koji planira postići, uvažavajući pritom antropološke karakteristike djece u skupini. Važno je da igre budu primjerene uzrastu djece kako ne bi u suprotnome izazvale umor ili dosadu. Zadatak odgajatelja je osigurati i pripremiti odgovarajuće rekvizite ili sprave ukoliko su oni potrebni i razmisliti o sadržajima i sredstvima koja se mogu koristiti u prirodi ako se igra provodi na otvorenom (oborena debla, kamenje, grane, itd.). Također, treba uvažiti i aktualnost igre prilikom njene organizacije, kako bi tematikom bila odgovarajuća određenom vremenskom periodu, prazniku, itd. Nakon što odgajatelj prouči pravila igre, treba je dobro opisati i demonstrirati, a tijekom njenog provođenja je stalno aktivan kako bi djelovao poticajno i korektivno, ali i da vodi računa da se igrom realizira postavljeni cilj i zadatak. Ukratko, da bi organizacija igre bila na odgovarajućem nivou, odgajatelj treba postaviti sljedeća pravila i njih se pridržavati:

- prostor za igru treba prozračiti (ako se igra ne odvija na otvorenom)
- tražiti od djece da obuku odgovarajuću odjeću i obuću
- osigurati potrebne rekvizite ili sprave ukoliko se koriste u igri
- igru objasniti kratko i jasno te je demonstrirati
- formirati eventualne grupe kako bi svaka imala približno jednake uvjete za uspjeh
- uključiti u igru sve prolaznike

- kada su djeca spremna, uvoditi postupno nove igre (to odgajatelj može primijetiti po načinu na koji se odnose prema već realiziranim sadržajima)
- dovesti igru do kraja
- pobjednika treba pohvaliti, a pobijeđene ohrabriti
- odgovorne uloge u igri treba ravnomjerno rasporediti kako bi se omogućilo da što veći broj djece zadovolji vlastitu potrebu za ostvarenjem i ispunjenjem (Rašidagić, 2012).

Kod djece predškolske dobi treba voditi računa kako pri dolasku u grupu treba izbjegavati grupne igre dok djeca ne razviju određeno samopouzdanje i povjerenje u drugu djecu i odgajatelja. Također, posebice treba razvijati hodanje i trčanje. Hodanje je osnovno kretanje koje pozitivno utječe na organizam i ključno je u razvoju pravilnog rada mišića. Djecu treba upozoriti da dok hodaju ne spuštaju glavu i ne vuku noge te kroz vježbe hoda s djecom savladavati jednostavne zadatke pa potom razvijati ubrzavanje i usporavanje, hodanje po manjoj površini kao i hodanje s okretanjem i zaustavljanjem. Razlikuje se nekoliko vrsta i načina hoda:

- prirodno (pravolinijsko) hodanje
- hodanje s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma
- hodanje na različitoj vrsti, dimenzijama i obliku podloge
- hodanje uz različite položaje ruku, koljena i stopala
- kombinacija hodanja, trčanja, skakanja, preskakanja, itd.
- u različitim kretnim zadacima,
- oponašanje pokreta i kretanje drugih stvorenja.

Trčanje je također jedno od osnovnih gibanja kod djece. Razlikuje se nekoliko vrsta i načina trčanja djece:

- pravolinijsko trčanje
- trčanje s promjenom pravca, smjera, tempa i ritma
- trčanje na različitoj vrsti, dimenzijama i obliku podloge
- kombinirano trčanje
- kombinacija trčanja, hodanja, skakanja i dr.
- brzo trčanje (sprint) dionice do 30 metara
- dugo trčanje u trajanju do 6 minuta
- primjena trčanja u različitim kretnim manifestacijama.



## **5.1. Igre za mladu dobnu skupinu**

### **5.1.1. Ringe ringe raja**

Igra Ringe ringe raja igra se na način da se djeca uhvate za ruke u kolo, okreću se i pjevaju: „Ringe ringe raja, doš'o čika Paja pa pojeo jaja; jedno jaje muć, a mi djeca čuč!“ Na riječ „čuč“ sva djeca čučnu.

### **5.1.2. Vijugavo obilaženje**

Djeca su postavljena u nekoliko kolona. Na znak koji im daje odgajatelj potrče iz kolone i vijugavo obilaze čunjeve koji su postavljeni u manjim razmacima jedan iza drugog. Kad se vrate do svoje kolone lagano rukom dotaknu sljedećeg suigrača koji potom zaobilazi čunjeve na isti način. Pobjednik je ona kolona koja prva zaobiđe čunjeve i stane mirno u kolonu.

### **5.1.3. Potezanje konopa**

Potezanje konopa je igra u kojoj se dvije grupe djece natječu s ciljem povlačenja suparnika. Djeca se rasporede duž konopa, a cilj je na znak odgajatelja povući konop, a tako i protivničku grupu za određenu udaljenost.

### **5.1.4. Lisica i zečiči**

Pravila igre su da je jedno dijete lisica i hvata ostalu djecu koja su zečiči. Lisica se kreće četveronoške dok se zečiči kreću na način da skaču u čučnju. Kad lisica uhvati zečića, uloge se mijenjaju i igra se nastavlja.

### **5.1.5. Ptičice u gnijezdu**

Igra se igra na način da se po igralištu razmjesti onoliko obruča koliko ima djecu ili se nacrtaju toliko kružnica koje predstavljaju gnijezda. Djeca su ptičice koje lete po igralištu. Kad odgajatelj poviče „Jastreb“ sve ptičice odlete do svojih gnijezda i skoče u njih. Jastreb doleti i provjeri jesu li sve ptičice u svojim gnijezdima i zatim odlete. Ptičice tada iskoče iz svojih gnijezda i opet lete po igralištu.

### **5.1.6. Kipovi**

Pravila igre su da djeca slobodno trče dok jedno dijete love te dijete koje ulovi dodirrom pretvori u kip. To dijete ostaje tako stajati dok ga netko od ostale djece ne pokrene na način da ga dotakne rukom. Igra traje dok lovac dodirrom ne ukipi sve igrače.

## **5.2. Igre za srednju dobnu skupinu**

### **5.2.1. Hvatanje gađajući loptom**

Prema pravilima igre djeca se u obilježenom prostoru kreću trčeći. Jedno dijete ima ulogu lovca i lovi drugu djecu na način da ih gađa mekanom loptom u leđa. Kad pogodi drugo dijete, uloge se mijenjaju. Pobjednici igre su ona djeca koja su najmanje puta pogođena u leđa tj. koja su najmanje puta bila lovci ili nisu bila ulovljena i preuzela ulogu lovca.

### **5.2.2. Trčanje i hodanje s provlačenjem**

Pravila igre su da su djeca podijeljena u parove i trče određenim prostorom. Na znak odgajatelja jedan iz para, koji se odredi prije početka igre, stane u raskoračeni stav, a drugi se provlači ispod njegovih nogu. Nakon toga djeca nastavljaju trčati do sljedećeg znaka odgajatelja kada mijenjaju uloge. Zbog pravilnog opterećenja trčanje se izmjenjuje s hodanjem.

### **5.2.3. Dobaci meni**

Prema pravilima igre djeca formiraju krug. Jedno dijete nalazi se u sredini i njegov je zadatak dobacivati naizmjenice loptu od jednog do drugog djeteta. Ono dijete koje uhvati loptu mora je vratiti djetetu koje se nalazi u krugu. Brzina dodavanja se polako povećava, a dijete koje ne uhvati loptu ispada iz igre. Pobjednik je ono dijete koje najbrže hvata i dodaje loptu, odnosno ono dijete koje je najspretnije.

### **5.2.4. Magarac**

Djeca stoje u krugu na dogovorenoj udaljenosti i dobacuju si loptu redom koji žele, tj. djeca dobacuju loptu kome žene. Kada nekom prvi put ispadne lopta, dobije slovo M, drugi put A i

tako redom sve dok jedno dijete ne skupi sva slova i ne postane magarac. To dijete ispada iz kruga i čeka dok igra ne završi. Dijete koje ostane zadnje je pobjednik.

### **5.2.5. Gargamel i štrumpfovi**

Svako dijete ima svoju loptu, a zadatak je rukom voditi loptu oko švedskog sanduka i stolica u označenom prostoru. Broj stolica i broj djece treba biti jednak. Stolice predstavljaju gljive u kojima žive štrumpfovi. Kada Gargamel (voditelj) izađe iz svog zabačenog dvorca (švedski sanduk), štrumpfovi bježe u svoje gljive (ispod stolica). Kada Gargamel ode u dvorac, štrumpfovi izlaze iz gljiva i nastavljaju voditi loptu. Ako voditelj ulovi nekog od štrumpfova, to dijete postaje Gargamel. Cilj igre je sakriti se od Gargamela. Pobjednici su ona djeca kojoj je to uspjelo, odnosno ona djeca koja tijekom igre nisu bila ulovljena.

### **5.2.6. Šrek spašava Fionu**

Pravila igre su da voditelj prevrne košaru lopti različitih boja u obilježenom prostoru u kojemu se nalaze djeca. U sredini obilježenog prostora nalazi se velika košara koja predstavlja zmajev dvorac u kojem je zarobljena Fiona. Zmaj (voditelj) čuva dvorac kako mu se Šrek ne bi približio. Djeca, odnosno Šrekovi moraju sve lopte koje predstavljaju hranu ubaciti u dvorac kako Fiona ne bi bila gladna. Pobjednici su djeca koja ubace najviše lopti u košaru.

## **5.3. Igre za stariju dobnu skupinu**

### **5.3.1. Igra lovice**

Igra lovice je jednostavna igra. Pravila su da jedno dijete lovi, a ostala djeca bježe. Oni koji bježe viču: „Ulovi me, ulovi me, kupit ću ti novine!“ Kad dijete koje love stigne i dotakne drugo dijete kaže: „Loviš!“ pa ulovljeno dijete preuzima ulogu lovca.

### **5.3.2. Preskakivanje vijače**

Presavijanje vijače je igra koja se može odvijati na više načina. Jedan od načina je s obje noge istovremeno, zatim naizmjenično (doskok na lijevu, doskok na desnu nogu) pa naizmjenično s jedne noge na drugu pa s obje ili s obje noge križanjem vijače u osmicu. Djeca mogu vijaču preskakati sama ili u društvu pa tako dvoje djece može držati i vrtjeti vijaču za dijete koje preskakuje, a onda mogu zamijeniti uloge.

### **5.3.3. Igra skrivača**

U igri skrivača može sudjelovati veći broj djece. Pravila su da se odredi mjesto na kojem jedno dijete „žmiri“ i broji do nekog broja dok ostala djeca pronalaze najbolje mjesto za sakriti se. Nakon što dijete koje „žmiri“ odbroji do dogovorenog broja vikne: „Ja idem!“ i počinje tražiti druge igrače na mjestima za koje misli kako su dobra skrovišta. Kad pronade skrivenog igrača trče prema mjestu na kojem se broji. Stigne li skriveni igrač prvi – spašen je. Ukoliko ga dijete koje je tražilo suigrače prestigne i prvo dotakne cilj, sljedeću igru će dijete koje je bilo skriveno brojati i tražiti ostale.

### **5.3.4. Izmakni vijači**

Prema pravilima igre voditelj se nalazi u sredini kruga i ima dugu vijaču. Djeca su raspoređena u krugu. Voditelj vrti vijaču po podu, a djeca joj trebaju izmaknuti na način da poskoče. Ono dijete koje ne preskoči vijaču već ga vijača dotakne ispada iz igre. Pobjednik je dijete koje je najduže izmicalo vijači.

### **5.3.5. Štafeta s kotrljanjem medicinke**

Djeca su raspoređena u nekoliko kolona. Svako dijete koje se nalazi na čelu kolone ima medicinku koju na dogovoreni znak kotrlja rukom. Kada dijete dođe do stalaka koji se nalazi 10 m od startne linije, obilazi stalak i vraća se na začelje kolone, a dijete koje se nalazi na čelu kolone uzima medicinsku i ponavlja zadatak. Pobjednik je kolona koja prva obavi zadatak.

### **5.3.6. Skakanje u vreći**

Djeca su podijeljena u tri skupine. U prvoj skupini od jednom kreću sva tri natjecatelja. Nakon prve skupine, kreću ostale tri. Prvi natjecatelj prije starta stoji u vreći i na znak za start prolazi prvu dionicu od 10-15 m gdje ga čeka drugi član ekipe. Nakon prijeđene dionice skida vreću i predaje drugom članu koji stane u vreću i prolazi u vreći zadanu dionicu. Zamjena vreća mora biti obavljena iza linije i pritom ne smije pomagati nitko sa strane. Pobjednik je onaj koji prvi prijeđe ciljnu liniju punom dužinom vreće.

## 5. ZAKLJUČAK

U prirodi čovjeka je igra i treba reći kako igra čini sastavni dio života čovjeka od njegova početka do kraja. Ipak, igra u djece predškolske dobi ima najveću važnost te predstavlja temeljnu aktivnost kojom djeca predškolskog uzrasta ispunjavaju svoje vrijeme. Igra u ovoj životnoj dobi ima neprocjenjivo važnu ulogu za razvoj djeteta, kako fizički tako i psihički, te zato igra ne smije biti nagrada koja ovisi o poslušnosti djeteta već je dijete treba shvatiti kao zabavu i razonodu, a djecu treba poticati na kineziološku aktivnost kako bi pravilno razvila svoje motoričke, kognitivne, konativne i socijalne sposobnosti i stekla čvrste temelje samopouzdanja za odraslu dob.

Kako to i priliči predškolskoj dobi, u ovoj životnoj fazi djeca imaju osobito izraženu potrebu za kretanjem. Suvremeno doba pred djecu stavlja nebrojene mogućnosti igre koje potiču razvoj djeteta, a važno je napomenuti kako djeca slobodno vrijeme trebaju provoditi na igralištima i u parkovima, a ne red zaslonima mobitela i TV ekrana.

Zahvaljujući važnosti razvoja djeteta u predškolskoj dobi koju su stručnjaci i odgojitelji shvatili na vrijeme, literatura je bogata sadržajima i igrama koje djeca mogu igrati u zatvorenim prostorima ili na otvorenom, a koje će obogatiti njihovu kineziološku aktivnost i usaditi im pozitivne navike, ne samo po pitanju tjelesnog vježbanja već i izgradnje socijalnih odnosa i razvoja ličnosti.

U djece predškolske dobi elementarne igre imaju veliki značaj za djetetov razvoj upravo zato jer pridonose stvaranju socijalnih kontakata i veza, imaju pozitivan učinak na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta i pružaju mogućnosti za iskazivanje samostalnosti i individualnosti. Elementarne igre zato trebaju biti sastavni dio dječjeg odrastanja jer kroz njih dijete uči o sebi i o svijetu oko sebe te zadovoljava svoje potrebe za druženjem, novim spoznajama i izražavanjem emocija. Tako igra potiče psihofizički razvoj djeteta, ali se i razvoj odražava u igri budući da kako dijete raste igre postaju sve složenije.

Iz svega navedenog može se zaključiti kako igra ima izuzetno važnu ulogu u razvoju djeteta te stoga dijete treba poticati na igru i na to da kroz kineziološku aktivnost u slobodnom vremenu u kojoj uživa spoznaje sebe i svijet oko sebe.

## Literatura:

1. Berk, L. E., (2013): Psihologija cjeloživotnog učenja, treće izdanje, Naklada Slap, Zagreb
2. Bungić, M., Barić, R. (2009): Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja, Hrvatski športskomedicinski vjesnik, Vol. 24, No. 2, Zagreb
3. Findak, V., Delija, K. (2001): Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Priručnik za odgojitelje, Edip d.o.o., Zagreb
4. Findak, V. (1995): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga, Zagreb
5. Gavin, M. L., Dowshen, S. A., Izenberg, N. (2007): Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera, Mozaik, Zagreb
6. Gould, D., Carson, S. (2013): Life skills development through sport: current status and future directions, International Review of Sport and Exercise Psychology; 1:1, 58-78
7. Grgec-Petoci, V., Vranko, M., Rebac J. (2010): Igra i dijete, dijete i igra. Obiteljski centar grada Zagreba, Zagreb
8. Ivančić, I., Sabo, J. (2012): Izvannastavne aktivnosti i njegov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme, dostupno na: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/>, (03.03.2020.)
9. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015): Osnove kineziologije, Gopal Zagreb, Split
10. Klarin, M. (2017): Psihologija dječje igre (skripta), Sveučilište u Zadru, Zadar
11. Kosinac, Z. (2011): Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Savez školskih športskih društava grada Splita, Split
12. Krneta, Z., Drid, P., Jakšić, D., Bala, G., Stojanović, M., Ostojić, S. (2014): Effects of kinesiological activity on preschool children's motor abilities, Science & Sports, Volume 29, Supplement, pp. S48
13. Mardešić, D., Barić, I. (2013): Pedijatrija, Školska knjiga, Zagreb
14. Meusel, D. (2006): Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. A Framework to Monitor and Evaluate Implementation. Svjetska zdravstvena organizacija
15. Neljak, B. (2009): Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb

16. Pejčić, A. (2005): Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Rijeka
17. Previšić, V. (2000): Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak 141(4), 403-410
18. Rašidagić, F. (2012): Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Sarajevo, Bosna i Hercegovina
19. Rosić, V. (2005): Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti. Naklada Žagar, Rijeka
20. Sidnik, J. (2012): Psihološke dobrobiti sporta za djecu. Stručni rad. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, Vol. 2, No 2, str. 91-94
21. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013): Kinesiology – Systematic Review, Sport Science, Contents: Vol. 6, Issue 1; 7-23
22. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004): Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, Golden marketing, Zagreb
23. Turuk, V. (1996): Zdravstvena njega djeteta: Atlas pedijatrijskih postupaka, Zagreb

#### **Internet izvori:**

24. Care.com: <https://www.care.com/c/stories/3826/8-active-games-for-kids/>, 17.03.2020.
25. Čuvarkuća.hr: <http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/poticanje-zdravog-psihofizickog-razvoja-djece-kroz-igru/>, 17.03.2020
26. Duhovna stvarnost: <https://duhovna-stvarnost.hr/2019/06/22/igra-skrivaca-2/>, 17.03.2020.
27. Flickr: <https://www.flickr.com/photos/wicker-furniture/9555510822/>, 17.03.2020.
28. Kreni zdravo, RTL: <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/psihologija/djecja-igra-utjecaj-na-razvoj-djece-i-savjeti-roditeljima>, 17.03.2020.
29. Povratak prirodi: <https://povratakprirodi.rs/3555-2/>, 17.03.2020.
30. Regonal Express: <http://www.regionalexpress.hr/site/more/zabavno-druenje-uz-drutvene-igre-u-porekoj-knjinici>, 17.03.2020.
31. Svjetska zdravstvena organizacija: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>, 05.07.2020.
32. Školski portal: <https://skolski-sport.hr/index.php/uss/igre/>, 17.03.2020.

33. The 13th Floor: <http://www.the13thfloor.tv/2017/04/25/seriously-the-ring-around-the-rosie-rhyme-is-not-about-plague/>, 17.03.2020.
34. T-Portal: <https://www.tportal.hr/fun/clanak/grupa-muskaraca-vec-23-godine-igrance-20130130>, 17.03.2020.
35. Uniqa: <https://www.uniqa.hr/sto-nas-djeca-mogu-nauciti/4061>, 17.03.2020.
36. Wiki 4 You: <https://wiki.4-u.info/hr/kak-nauchit-prygat-na-skakalke-reben/>, 17.03.2020.



## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Ja Evelin Holjevac, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, odsjek Petrinja, kao autorica završnog rada pod naslovom Kineziološke aktivnosti i slobodno vrijeme djece predškolske dobi, izjavljujem da sam završni rad izradila samostalno pod mentorstvom prof. dr .sc. Ivana Prskala . U radu sam za postizanje postavljenih ciljeva primijenila opće znanstvene metode kako bi se provela detaljna analiza stručne literature. Ovaj završni rad se oslanja na samostalno istraživanje, tzv. desk research (istraživanje za stolom) , korištenjem sekundarnih podataka knjiga, elektroničkih izvora, prikupila sam informacije potrebne za ovaj završni rad. Rad je pisan na hrvatskom jeziku.

Studentica:

Evelin Holjevac, 3.godina RPOO-a