

# Kineziološka motorička igra u predškolskoj dobi

---

**Markulin, Melanie**

**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:147:085652>

*Rights / Prava:* [Attribution 3.0 Unported/Imenovanje 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: **Melanie Markulin**

TEMA ZAVRŠNOG RADA: **Kineziološka motorička igra u predškolskoj dobi**

MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

**Zagreb, rujan 2020.**

# SADRŽAJ

SAŽETAK.....	3
SUMMARY.....	3
1. UVOD.....	4
2. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKI ASPEKT IGARA.....	6
2.1. POJAM, DEFINICIJA I PREDMET KINEZIOLOGIJE.....	6
2.2. KINEZIOLOGIJA KROZ POVIJEST.....	6
2.3. STRUKTURA KINEZIOLOGIJE.....	8
2.4. KINEZIOLOŠKA METODIKA I PROCES VJEŽBANJA.....	10
2.5. IGRA I UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA.....	11
3. SOCIOLOŠKI ASPEKT IGRE.....	13
4. OBLICI TJELESNIH AKTIVNOSTI.....	14
4.1. PLIVANJE.....	14
4.1.1. DIDAKTIČKA POMAGALA.....	18
4.1.2. METODIČKE VJEŽBE PLIVANJA KROZ IGRU.....	19
4.2. IGRE UZ PRIMJENU GIMNASTIČKIH SPRAVA I POMAGALA.....	23
4.2.1. METODIČKE IGRE UZ PRIMJENU GIMNASTIČKIH SPRAVA I POMAGALA.....	24
4.3. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.....	31
4.3.1. IGRE S PJEVANJEM.....	32
4.3.2. IGRE S PJEVANJEM ZA MLAĐU VRTIČKU SKUPINU.....	33
4.3.3. IGRE S PJEVANJEM ZA SREDNJU VRTIČKU SKUPINU.....	33
4.3.4. IGRE S PJEVANJEM ZA STARIJU VRTIČKU SKUPINU.....	34
5. ZAKLJUČAK.....	35
6. LITERATURA.....	37

## SAŽETAK

Utemeljeno je da dijete predškolske dobi ima potrebu za igrom, da je igra njegova osnovna, prirodna i životna manifestacija te da tu potrebu zadovoljava neprestano se igrajući.

U predškolskoj dobi je igra nezamjenjivo sredstvo za razvoj djeteta te odgovara zakonitostima njegova psihofizičkog razvoja i samoj njegovoj prirodi. Društveno – pedagoška sredina ističe ulogu igre u razvijanju djetetove ličnosti, a kada je riječ o cjelovitom razvoju djeteta treba istaknuti njenu koheziju u vidu fizičkog, intelektualnog, emocionalnog i socijalnog razvoja.

Uloga igre kao važnog čimbenika zdravlja u životu djeteta očituje se ovladavanjem kakvoćom i stupnjem pokreta koji omogućuju osamostaljenje i relativnu neovisnost djeteta u zadovoljavanju svojih potreba i slobodnoj komunikaciji s okruženjem. Dijete kroz pokret upoznaje prostor i njegov sadržaj te time unaprjeđuje intelektualni razvoj. Najprirodniji način učenja pokreta je upravo putem igre.

**Ključne riječi:** igra, predškolsko dijete, razvoj, pokret

## SUMMARY

It has been established that a preschool child has the need to play, that playing is his basic, natural and life manifestation, and that he satisfies this need by constantly playing.

In preschool age, playing has an irreplaceable meaning for a child's development and corresponds to the laws of his psychophysical development and his very nature. The socio-pedagogical environment emphasizes the role of play in the development of the child's personality, and when it comes to the overall development of the child, its cohesion in the form of physical, intellectual, emotional and social development should be emphasized.

The role of playing as an important factor of health in a child's life is manifested by mastering the quality and degree of movement that allow the child's independence and relative independence in meeting their needs and free communication with the environment. Through movement, the child gets to know the space and its content and thus improves intellectual development. The most natural way to learn the basic movements is through playing.

**Key words:** playing, preschool child, development, movement

## 1. UVOD

Kretanje i tjelesna aktivnost zdravstvene su odrednice koje povezujemo sa zdravim načinom života i kvalitetnim življenjem. Ljudsko tijelo je građeno za pokret i aktivan način života te pomoću kretanja izbjegava bolesti i pospješuje optimalno funkcioniranje organizma (Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: S. Heimer i G. Sporiš (ur.) *Kineziološki položaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 171-172.). Uravnotežena prehrana je bitan čimbenik u održavanju zdravlja, no bez tjelesne aktivnosti ne postizemo maksimalnu dobrobit za tijelo i organizam. Uz tjelesnu aktivnost i pokret veže se i boravak u prirodi koji je neizostavan dio kvalitetnog života te nudi pregršt mogućnosti za kretanje i sezonske sportove. Značaj boravka u prirodi iznimno je važan djeci jer slijedeći osjetila i prirodni razvoj- spoznaju okolinu i svoje mogućnosti.

Niska razina tjelesne aktivnosti i sedentarni način života glavni su uzročnici mnogih kroničnih bolesti, uključujući i kardio – vaskularne bolesti koje su glavni uzrok smrti u Zapadnom svijetu (Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: S. Heimer i G. Sporiš (ur.) *Kineziološki položaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 171-172.). Sedentarni način života osobito je pogodno tlo za probleme s kralježnicom, krvnim ugrušcima i mnogim drugim bolestima, a veže se i za depresiju. Iako nam današnji način života i uredski poslovi ograničavaju mogućnost kretanja, na nama je da preostalo vrijeme ne provodimo sjedeći pred televizijom ili računalom nego da postanemo svjesni ozbiljnosti situacije i dozvolimo tijelu da se kreće.

Osobe koje žive tjelesno aktivnim životom sklone su da žive dulje od tjelesno neaktivnih osoba. Tjelesno aktivne osobe uživaju brojne zdravstvene koristi uključujući sljedeće: smanjeni rizik kardio – vaskularnih bolesti, poboljšanje kontrole arterijskog tlaka, dobra kardio – pulmonalna funkcija, niska pojavnost dijabetesa tipa 2, povećano iskorištavanje masti koje doprinosi kontroli tjelesne težine, poboljšana mineralizacija kostiju u mlađoj dobi, poboljšana probava, održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti, održanje kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju, niža razina stresa, poboljšano samopouzdanje te povećani polet i optimizam (Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: S. Heimer i G. Sporiš (ur.)

*Kineziološki položaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 171-172.).

Sve nabrojane beneficije važne su za zdravlje organizma i kvalitetu života, no posebno su važne beneficije koje utječu na psihološki aspekt čovjeka. Redovito vježbanje podiže nam raspoloženje i otvara mnogobrojne mogućnosti za postizanje novih poznanstava i prijateljstva s ljudima koji dijele isti sportski interes – što nam daje još više elana za intenzivnije bavljenje aktivnošću.

Važnost kineziološke motoričke igre u predškolskoj dobi očituje se i u sve češćem problemu pretilosti kod djece koja se manifestira u fizičkom, ali utječe i na psihički aspekt djeteta. Današnja sve češća vršnjačka agresija dovodi do okoline u kojoj je neprihvatljivo biti drugačiji i izvan okvira. Dijete koje boluje od pretilosti već se samim izgledom izdvaja od većine vršnjaka te postaje meta zadirivanja i nažalost se susreće s negativnim konstatacijama u još osjetljivoj fazi odrastanja. Pretilo dijete često je izloženo zadirivanju o njegovom izgledu što utječe na samopouzdanje djeteta, a može dovesti i do pojavnosti depresije i izolacije.

U današnje vrijeme tjelesna aktivnost i vježbanje nažalost nisu dio svakodnevice te nije neobično da dijete provodi sate ispred računala ili televizije. Nekadašnje vršnjačke aktivnosti poput nogometa, košarke i graničara zamjenjuju sve popularnije društvene mreže i video igrice koje ograničavaju boravak djece u prirodnom okruženju.

Putem tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi organizam djeteta razvija sposobnost i obrambeno – imunološke mehanizme od mogućih vanjskih štetnih utjecaja. U ovom osjetljivom dječjem periodu kao posebne zadatke tjelesne i zdravstvene kulture ističemo: razvijanje elementarnih pokreta kao što su hodanje, držanje i nošenje predmeta, razvijanje pokreta i navika za održavanje osobne higijene i pokreta za obavljanje društvenih aktivnosti. S djecom predškolske dobi koriste se vježbe i pokreti koji su prilagođeni razini živčano – motorne zrelosti, koje imaju naglašen utjecaj na mišićno – ligamentarni aparat i koje potiču i izgrađuju posturalne reflekse te na taj način doprinose pravilnom držanju tijela. Kasnije slijede vježbe kojima se razvija spretnost, savitljivost, koordinacija, ravnoteža i preciznost (Kosinac i Prskalo, 2017).

## **2. KINEZIOLOGIJA I KINEZIOLOŠKI ASPEKT IGARA**

### **2.1. POJAM, DEFINICIJA I PREDMET KINEZIOLOGIJE**

Kineziologija je riječ grčkog podrijetla („kinezis“ znači kretanje, gibanje, a „logos“ znači riječ, dokaz ili poučak- te dvije riječi zajedno prevodimo kao znanost o pokretu ili kretanju. „Kineziologija je znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam (Mraković, 1992, 1997, str. 11).“ U širem smislu, kineziologija proučava tjelesnu aktivnost kroz izvedbu, znanstvenu analizu i stručnu praksu, a kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, razvoja, principa i načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima. Primijenjene grane kineziologije su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija i kineziološka rekreacija.

Cilj kineziologije je unaprjeđenje zdravlja i zadržavanje na što višoj razini ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih grana kineziološke edukacije, sprječavanje pada pojedinih antropoloških značajki i maksimalan razvoj osobina i sposobnosti u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997).

Cijela je fizička aktivnost - bila ona produktivnog, profesionalnog, umjetničkog ili sportskog karaktera, uvijek manifestirana kroz pokret. Čak se i procesi poput disanja, cirkuliranja krvi, metabolizma i probave manifestiraju kroz pokret. Stoga Aristotel punim pravom još u antičkom dobu iznosi tvrdnju da je kretanje život (Prskalo i Sporiš, 2016).

### **2.2. KINEZIOLOGIJA KROZ POVIJEST**

Kretanje je godinama bilo predmet istraživanja mnogih različitih znanstvenih disciplina.

Prvi ljudi su u potrebi za preživljavanjem izrađivali oruđe i oružja koja su ih primorala na određene vještine lova kroz pokret.

U starome vijeku je Galenov prvi opisao određene mišiće, a drugim mišićima je dao imena koja su i danas u upotrebi. Galenov je provodio fiziološke eksperimente na životinjama kako bi otkrio suodnos živaca te je opisao utjecaj prehrane, atmosfere, vode i tjelovježbe na zdravlje čovjeka (Prskalo i Sporiš, 2016).

Galileo Galilej ističe se u novom vijeku uvođenjem eksperimenta kao osnovne metode znanstvenog rada te matematičke simbole koristi u opisu prirodnih pojava.

Otkrića različitih tehničkih izuma omogućila su napredak u medicini, učinkovitiju prevenciju i liječenje bolesti. Tijekom godina dolazi i do razvoja anatomije, redaju se otkrića na području kardiologije, sprječavaju se zarazne bolesti i kirurgija postaje sve učinkovitija. Krajem 18. stoljeća ubrzano se razvija fiziologija mišićne aktivnosti koja predstavlja temelj za današnju biomehaniku koja zahvaljujući razvoju instrumentarija omogućava vrlo učinkovitu analizu stavova i pokreta te doprinosi efikasnosti motoričkog gibanja. Biomehanička mjerenja, analize i dijagnoze nezaobilazni su postupci koji igraju odlučujuću ulogu u razvoju tehnike i upravljanja trenajnim procesom. U vrhunskom sportu koristi se upravo biomehanička analiza iz razloga što se male razlike u izvođenju motoričkih stereotipa, presudnih za rezultat, ne mogu utvrditi vizualnom prosudbom stručnjaka. Uz razvoj biomehanike veže se i razvoj anatomije - što je rezultiralo razvojem funkcionalne anatomije koja je danas od presudne važnosti (Prskalo i Sporiš, 2016).

Najnovije doba karakterizira antropološka ili životna filozofija nazvana „vitalizam“ koja primat daje životu i onom dijelu stvarnosti na kojemu djeluje volja.

Fiziologija se nastavlja značajno razvijati te spoznaje unaprjeđuju kineziološku praksu (Prskalo i Sporiš, 2016).

U Hrvatskoj se početkom sedamdesetih godina 20. stoljeća intenzivnije izučavaju motoričke sposobnosti. Pokazalo se da je za svaku motoričku sposobnost moguće složiti više testova. Kineziologija se kao samosvojna znanost prvi puta pojavljuje 1967. godine na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.



Upravo je današnji međunarodno priznat časopis „Kineziologija“ pokrenut u okviru djelatnosti nekadašnjeg fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, a njegovi objavljeni znanstveni radovi bitan su doprinos za kineziološku struku te za antropološku znanost uopće.

Riječ „kineziologija“ nastala je u Europi sredinom 19. stoljeća, a u Hrvatskoj se u široj uporabi koristi od 1967. godine. Trenutno diljem svijeta raste interes za kineziologiju u visokom školstvu jer je važnost tjelesne aktivnosti i sam odnos prema zdravlju i higijeni konačno prepoznat. Kineziologija je kao znanost relativno mlada te je po svojoj prirodi interdisciplinarna znanost i koristi i primjenjuje spoznaje iz drugih srodnih znanosti.

Kao i sve ostale mlađe znanosti, kineziologija je krenula od spoznaja srodnih znanosti te je postupno izgrađivala svoju samosvojnost.

Nacionalno vijeće za znanost Republike Hrvatske je 2009. godine u svom pravilniku kineziologiju klasificirao kao neovisno znanstveno polje u području društvenih znanosti (Narodne novine (2009) *Pravilnik o znanstvenim i umjetničkim područjima, poljima i granama*. Zagreb: Narodne novine d.d., 2929, izdanje: NN 118/2009).

### **2.3. STRUKTURA KINEZIOLOGIJE**

Temeljne kineziološke discipline se prema Mraković (1997) mogu podijeliti na opće i posebne kineziološke discipline. Opće kineziološke discipline se usredotočuju na opće zakonitosti procesa vježbanja, dok posebne konvencionalne kineziološke discipline Mraković definira kao specijalne kineziologije konvencionalnih aktivnosti te ih prema kompleksnosti strukture gibanja dijeli na monostrukturalne, polistrukturalne, kompleksne i estetske aktivnosti.

U skupini specifičnih motoričkih znanja posebno mjesto zauzimaju sportovi u kojima uspjeh dominantno ne ovisi o čovjeku i njegovim sposobnostima već znatno ili presudno o vanjskim čimbenicima (netipične kineziološke aktivnosti poput automobilizma, motociklizma, konjičkih sportova).

Kineziologija monostrukturnih aktivnosti manifestira se kroz aktivnosti koje su regulirane pravilima koje pred natjecatelja postavljaju cilj koji se sastoji ili u svladavanju prostora tijelom ili izbačenim predmetom.

Nabrojane aktivnosti najčešće se provode unutar atletike, plivanja, skijanja i sličnih sportova. Kriterij uspješnosti očituje se kroz mjerljivi rezultat bilo da se radi o vremenu prelaska određene distance ili o dužini izbačenog hica (kugla, kladivo, koplje i slični rekviziti) (Prskalo i Sporiš, 2016).

Cilj kineziologije polistrukturnih aktivnosti je „simbolička destrukcija“ protivnika s pretežno acikličkim kretanjima (Mraković, 1997).

Obuhvaća čitav niz kinezioloških aktivnosti nastalih od borilačkih vještina kao što su mačevanje, boks, hrvanje, karate, judo, tae kwon do. U ovu kategoriju sportova ubrajaju se i sportovi s reketom poput tenisa, stolnog tenisa, badmintona i sličnih sportova (Prskalo i Sporiš, 2016).

Kineziologija kompleksnih aktivnosti proučava takve konvencionalne aktivnosti u kojima je cilj pogađanje određenog cilja predmetom u kojem dominira mješovito kretanje. U ovakvim vrstama aktivnosti uspjeh se postiže tehnikom i taktikom koja uključuje suradnju članova tima.

Ovdje spadaju momčadske igre kao što su nogomet, odbojka, košarka, rugby, rukomet, hokej na ledu i travi i slične aktivnosti (Prskalo i Sporiš, 2016).

Snježana Mraković (1997) ističe i kineziologiju estetskih aktivnosti kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja. „Estetsko motoričko gibanje je harmonično gibanje naglašene dinamike i ritma sa svrhom razvijanja smisla za ljepotu, sklad i harmoničnost (Miletić, 2007, str. 93).“ Naglašen je osjećaj za ritam te razvoj ravnoteže, koordinacije, fleksibilnosti, brzine i snage. Ovdje ubrajamo sportsku gimnastiku, ritmičku gimnastiku, umjetničko klizanje, sinkronizirano plivanje, sinkronizirani skokovi u vodu te plesovi.

## 2.4. KINEZIOLOŠKA METODIKA I PROCES VJEŽBANJA

Vladimir Findak (1993) navodi da je kineziološka metodika znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u organizacijskim oblicima rada u područjima kineziološke edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, kao i na njihovu interpretaciju s obzirom na dob, spol, i dio odgojno – obrazovne djelatnosti.

Predmet proučavanja kineziološke metodike proistječe iz kineziologije te iz odgojno – obrazovnog procesa. Čvrsto povezana s kineziološkom metodikom je kineziološka pedagogija koja proučava opće zakonitosti odgoja i obrazovanja u cilju rješavanja kinezioloških problema.

Kako bi proces vježbanja bio uspješan i svrhovit, nužno je da bude upravljan i planiran.

Mraković (1997) u planiranje procesa vježbanja ubraja definiranje cilja, utvrđivanje stanja subjekta te faktora ograničenja, a u programiranje ubraja izbor sadržaja vježbanja, izbor komponenti volumena vježbanja, modaliteta rada te periodičnu i završnu kontrolu učinaka procesa.

Cilj vježbanja mora biti prilagođen i primjeren svakoj osobi pojedinačno iz razloga što svaka individua ima različite osobine i sposobnosti koje ga čine jedinstvenim (Mraković, 1997).

Ciljeve procesa vježbanja dijelimo na posredne ciljeve kao što su unapređenje zdravlja (formiranje higijenskih navika te prevencija od povređivanja i deformiteta i bolesti) i na odgojne učinke koje čine formiranje crta osobnosti i pozitivnih stavova. Neposredni ciljevi obuhvaćaju razvoj antropoloških obilježja, stjecanje motoričkog znanja i usvajanje teorijskih znanja (Prskalo i Sporiš, 2016).

Mraković (1997) naglašava važnost društvenog interesa na proces vježbanja.

Interes za tjelesnu aktivnost pokazuje se od najranijeg djetinjstva kroz stavove roditelja, odgojitelja, učitelja, nastavnika i vršnjaka prema tjelesnom vježbanju te je važan i stav medija prema vježbanju i načinu života uopće. Upravo stoga je na svim učiteljskim učilištima u Republici Hrvatskoj obvezna nastava Kineziološke kulture, Kineziologije i Kineziološke metodike kako bi odgojitelji stekli kompetenciju za rad i u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području (Prskalo i Sporiš, 2016).

## 2.5. IGRA I UTJECAJ KINEZIOLOŠKIH PODRAŽAJA

Među brojnim raznovrsnim aktivnostima iznimnu važnost za dijete je upravo igra. Igra pridonosi psihičkom i fizičkom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja.

Dječju igru možemo definirati kao slobodno izabranu psihofizičku djelatnost čiji sadržaj i forme kretanja omogućuju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo (Kosinac i Prskalo, 2017). Igra je također ključan čimbenik u poticanju i razvoju posturalnih refleksa i pratećih potpornih struktura odgovornih za uspravno držanje i ravnotežu.

Djeci je potrebna svakodnevna primjena spontanih ili organiziranih igara u zatvorenim ili otvorenim prostorima koje sadrže prirodne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje (različitim načinima i ritmom, u različitim smjerovima), puzanje, pokretima položaja u prostoru i vremenu, penjanjem (uz kosinu i niz kosinu), balansiranjem (u mjestu i u pokretu) te igrama s elementima (Kosinac i Prskalo, 2017).

Prema Kosincu (2017) su prirodni oblici kretanja (trčanje, puzanje, penjanje, skakanje) osnovni elementi igara djece predškolske dobi pa su zbog toga psihološki bliski, zanimljivi i stimulativni u regulaciji energetske disbalansa, ali i korisno sredstvo za poticanje razvoja psihomotoričkih sposobnosti.

Dijete se spontano igra sredstvima koja se nalaze u njegovoj blizini te se s promjenom sadržaja iz okoline mijenja i karakter igre. Zadovoljstvo koje dijete doživljava u igri korelira s potrebama za kretanjem te ga pokreće i čine ga sretnim i zdravim. Govoreći o igri djece mlađe dobi, treba istaknuti da pravila igre ne sprječavaju kretanje i igru, već samo reguliraju opći tijek igre, a ograničavajuća su samo u onoj mjeri da ne dođe do povrede (Kosinac i Prskalo, 2017).

Vježbe i pokreti položaja u prostoru kao stajanje i poskakivanje na jednoj nozi, skokovi, hodanja uzduž crte na podu ili povišenoj klupici, gredi, hodanje i trčanje s promjenom pravca kretanja, pravolinijsko, polukružno i kružno kretanje, hodanje i trčanje između prepreka, snažno aktiviraju mehanizme odgovorne za ravnotežu.

Spomenuti pokreti i vježbe uz povezanost s ritmom, pjesmom i glazbom potiču razvoj posturalnih refleksa i ravnoteže te pridonose i estetskom ugođaju (Kosinac i Prskalo, 2017).

Za razvoj i stabilizaciju ravnoteže posebno značenje u mlađoj dobi imaju igre i vježbe položaja u prostoru. Takve igre služe za prevenciju straha i ublažavanje posljedica mogućeg pada, ali i za poticanje receptora stopala i vestibularnog i vidnog aparata da pojačano šalju impulse koji čine osnovu mehanizma za kontrolu i regulaciju održavanja uspravnog stava i ravnoteže.

Vježbama ravnoteže treba započeti vrlo rano, a idealne su igre oponašanja i načina kretanja pojedinih životinja (kretanje kao roda, kao leptir, kao medo), vježbe prelaska preko brvna, terenske igre, plesovi i plesne strukture, elementi ritmičke i sportske gimnastike (izdržaji s nogom u prednoženju, zanoženju, odnoženju), balet i slične aktivnosti. Skakanje preko „lastike“ znatno potiče dječju maštu, motivaciju i kreativnost u pronalaženju raznih načina i kombinacija preskakivanja. Obzirom da sudionici u igri mogu ispasti iz igre, ova igra ima i natjecateljski karakter (Kosinac i Prskalo, 2017).

Poznato je da tjelesna aktivnost ima pozitivan učinak na rad i djelovanje organizma kao i na pozitivniju percepciju slike o sebi, no njeni korisni učinci su nebrojeni.

Tjelesna aktivnost kod male djece izrazito je bitna jer su kosti djeteta mekše nego kod odraslih te stoga plastičnost dječjeg organizma treba povoljno iskoristiti. Uz razvoj kostiju veže se i razvoj mišića koji pravilno potiču držanje tijela uz pomoć dobro doziranih podražaja.

Motoričke aktivnosti stečene u vrtiću izuzetno doprinose spremnosti za školu i motoričkim sposobnostima djece.

„Najviša razina spremnosti za školu zabilježena je kod djece koja su najduže pohađala vrtić, a najniža kod one djece koja su vrtić pohađala samo jednu školsku godinu ili kraće prije upisa u prvi razred osnovne škole (Bala, Krneta i Katić, 2010, str. 155).“

Vježbanje povoljno djeluje i u poticanju uspravnog stava i ravnoteže u juvenilnoj dobi.

U procesu nagle promjene kvalitete života djeteta, preporučljivo je uključiti kineziološke sadržaje uz pomoć kojih se dijete lakše adaptira na novu sredinu i uspješnije socijalizira. Igrajući se, dijete zaboravlja na okolinu i fokusira se na pravila igre i stjecanje prijateljstva.

Dinamiku igre moguće je mijenjati dodavanjem novih i zanimljivih rekvizita ili mijenjanjem pravila igre kako bi postigli nepredvidljivost i spriječili moguću pojavnost zasićenosti određenom igrom.

Kod djece razvojne dobi s nepravilnim držanjem tijela je potrebno osigurati sustav preventivnih i korektivnih mjera s ciljem zaštite od mogućeg pogoršanja nepravilnog držanja s višestrukim posljedicama. Takvoj djeci je najprirodnije osigurati svakodnevno kretanje – igru.

Postoje i brojne kineziološke aktivnosti koje imaju velike terapijske mogućnosti za organizme u razvoju: laka atletika, odbojka, jahanje, skijanje, klizanje, plivanje, veslanje i ritmička gimnastika (Kosinac, 1997, 2011).

### **3. SOCIOLOŠKI ASPEKT IGRE**

Gotovo u svakoj vrsti tjelesne aktivnosti dijete je u dodiru sa stvarnošću koju na taj način upoznaje i otkriva svoja iskustva. Igricom dijete bolje upoznaje svoju okolinu i odnose među ljudima, izgrađuje svoje ponašanje i odnos prema svijetu i životu općenito. Aktivnost djeteta u igri je i svojedoban način učenja. Igre trebamo smisljeno birati te nije svejedno kako ih unosimo u život djeteta, jer od motiviranosti djece zavisit će i prihvaćanje igara koje izaberemo. Važno je dopustiti djeci da tijekom igre imaju mogućnost mijenjanja njenog tijeka i usmjeravaju je sukladno svojim potrebama i interesima. Igranjem djeca imaju mogućnost isticanja svojih osobina i ličnosti te na nenametljiv način iskazuju svoje stavove i želje.

Govoreći o igri i njenim učincima, ne treba zanemariti ni onaj terapijski učinak igre koji posebno pomaže nešto povučenoj i mirnijoj djeci. Uključivanjem u grupne igre s ravnopravnim ulogama i ono stidljivije dijete ima priliku osjećati se gotovo isto i jednako bitno kao i vršnjaci, a da pritom izbjegne neugodne situacije usmjeravanja pažnje na sebe. Uz grupne igre poput brojalica i igara s pjevanjem, važnu ulogu imaju i igre uloga putem manje dramske predstave gdje se sva djeca uključuju diktiranjem zadanih uloga ili improvizirajućom predstavom koja dodatno omogućuje iznošenje svog mišljenja.

Tijekom spomenutih igara dijete će biti usredotočeno na zadatke izvršavanja igre i slijeđenje njenih pravila, no sama igra ima mnogo znatniji cilj i učinak na jačanje dječjeg samopoštovanja i samopouzdanja.

Takve igre su u pedagoškom smislu efikasnije i razvijaju djetetove sposobnosti, potiču ga na ulaganje određenog napora, pružaju mu zadovoljstvo igranja, a dijete pomalo doživljava i zadovoljstvo zbog postignutih rezultata.

Tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi omogućuju uvježbavanje i osposobljavanje u primanju sve složenijih spoznaja, vode dijete u rješavanju zadataka koje mu okolina nameće te razvijaju stvaralačko i samostalno mišljenje. Postavljanje sve složenijih i težih tjelesnih aktivnosti omogućuje djeci i poneki susret s neuspjehom koji je važan i sastavan dio života, no upravo želja za poboljšanjem i vježbanje ih vodi ka određenom cilju i savladavanjem prepreka.

Svojom osobnošću bi odgojitelji, učitelji i kineziolozi trebali unositi prirodnu, veselu i ugodnu atmosferu i razvijati ideju da dječja tijela nisu manje vrijedna. Vlastitim pozitivnim stavom prema tjelovježbi i njenim uključivanjem u svakodnevni program rada, dajemo djeci na znanje da tjelesna aktivnost uistinu jest važna i da nosi veliku ulogu u svakodnevnom funkcioniranju.

Suvremeno tjelesno vježbanje vodi računa i o usavršavanju svakog pokreta kao učinkovitog izražajnog sredstva pomoću kojega dijete izražava svoje želje i osjećaje, postaje svjesno svoje osobitosti i sposobno da stvara odnose s drugima i okruženjem oko sebe.

## **4. OBLICI TJELESNIH AKTIVNOSTI**

### **4.1. PLIVANJE**

Igre u vodi povoljno utječu na djetetov rast i razvoj, na poboljšanje zdravlja i psihofizičkih sposobnosti.

Neznanje plivanja može dovesti do nepoželjnih posljedica – utapanja, a i uskraćuje uživanje u sve većem broju vodenih aktivnosti, počevši od kupanja, ronjenja, igranja u vodenim parkovima, veslanja, spuštanja niz vodeni tobogan, pa sve do jedrenja, kajakarenja, splavarenja i sličnih sportova.

Igre u vodi moraju se provoditi u adekvatnom prostoru kao što su more, jezero ili bazen- bitno je da kvaliteta vode odgovara higijenskim uvjetima, da je čista, bistra i dovoljno topla. Djeca neplivači će na početku biti većinom u statičkom položaju te će u hladnoj vodi brzo promrznuti i neće više opušteno moći sudjelovati u igrama.

Što su djeca mlađa temperatura vode treba biti viša – na početnim satima voda bi trebala biti toplija (do 30°C), a kasnije se postepeno snižava (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Ukoliko se program obuke plivanja odvija na moru, treba provjeriti morsko dno i očistiti ga od oštrog kamenja, mogućeg razbijenog stakla ili morskih ježeva. Odvijanje programa na bazenu je svakako jednostavnije od mora zbog veće preglednosti.

Broj predškolske djece u jednoj grupi koja provodi navikavanje na vodu s jednim učiteljem plivanja ne bi smio biti veći od 10.

Idealno bi bilo da je jedan učitelj s djecom u vodi, a drugi izvan bazena kako bi pravovremeno reagirao ukoliko dođe do nepredviđenih situacija i kako bi povremeno mogao odvoditi djecu u sanitarni čvor te skrbio o izuzetno plašljivom djetetu.

Kod poduke neplivača važno je pridržavati se sljedećih načela (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009):

- 1) od poznatog prema nepoznatom (nove zadatke u vodi uvijek treba graditi na prethodno usvojenim zadacima)
- 2) od lakšeg prema težem (pri odabiru zadataka u obzir treba uzeti dob i individualnost djeteta)
- 3) od jednostavnog prema složenom (treba uvažiti eventualno stečeno plivačko predznanje)
- 4) od bližeg prema daljem (kreće se od prirodnijih oblika kretanja kao što su hodanje i trčanje kroz vodu, prema apstraktnijim vježbama kao što je plutanje)



Redoslijed sadržaja koji se koriste kod privikavanja na vodu je temeljen na metodičkim principima i načelima te mora biti strogo poštivan. Iznimka su skokovi u vodu koji se mogu provoditi bez obzira na redoslijed ostalih sadržaja.

Privikavanje na vodu sastoji se od sljedećih sadržaja (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009):

1. Postupak izvan vode
  2. Privikavanje na karakteristike vode
  3. Privikavanje na uranjanje glave u vodu
  4. Privikavanje na gledanje pod vodom
  5. Privikavanje na izdisanje pod vodom
  6. Privikavanje na plutanje
  7. Privikavanje na klizanje
- privikavanje na skakanje u vodu

Prije ulaska u vodu trebamo upoznati djecu i njihova imena te im približiti vodeni medij kroz priču ili igru. Tuširanje je jedno od prvih sadržaja navikavanja na vodu, stoga ga raznim igračkama možemo učiniti zanimljivijim i ugodnijim. Već prigodom tuširanja učitelj može uočiti stupanj prilagođenosti na vodu svakog djeteta ponaosob. Prije svakog sata privikavanja na vodu potrebno je prvo demonstrirati zadatak izvan vode kako bi mogao biti što bolje realiziran.

Prvi ulazak u vodu treba biti organiziran i provesti ga ulaskom „u koloni“ gdje se djeca i učitelj, koji prvi ulazi, drže za ruke prilikom ulaska u nepoznat medij.

Potpuno uranjanje glave u vodu kod djeteta izaziva neobičan osjećaj jer se stvara pritisak vode na lice i uši, stoga treba prvo početi s igrama „umivanja“, tuširanja, polijevanja, međusobnog prskanja lica i glave te postupnog uranjanja lica u vodu. Prilikom uranjanja glave važno je da se djeca rukama drže za neki oslonac koji im daje sigurnost kako ne bi izgubili orijentaciju u vodi.

Kako bi djeca što uspješnije gledala pod vodom, možemo im na dno postaviti zanimljive rekvizite jarkih boja. Jako plašljivoj djeci možemo ponuditi plivačke naočale ili masku za vodu. Treba imati na umu da je bazenska voda klorirana te stoga nije poželjno pretjerivati s igrama gledanja u vodi.

Kod privikavanja na izdisanje pod vodom treba napomenuti da se udah izvan vode vrši na ustima, dok se izdah ispod vode vrši i kroz usta i kroz nos. Zadatke puhanja zraka u vodu treba raditi postupno i sporo kako ne bi došlo do udaha vode u pluća.

Kada dijete nauči plutati i shvati da ga voda drži te da može bezbrižno ležati na površini, samo ga mali korak dijeli do plivanja.

Poželjno je djeci demonstrirati plovnost s punim udahom i s nedovoljnim udahom ili čak izdahom kako bi shvatila važnost zadržavanja zraka za vrijeme plutanja. Djeci koja se još nisu prilagodila na vodu možemo plutajućim rekvizitima potpomognuti svladavanje plovnosti.

Pod pojmom „klizanja“ podrazumijevamo kretanje po vodi bez ikakvih zaveslaja ruku i udaraca nogu.

Prilikom vježbanja klizanja od izrazitog je značenja odraz od ruba bazena, dna bazena ili nekog drugog čvrstog oslonca. Dokazano je da su djeca koja duže mogu klizati po površini vode uspješnija u učenju plivanja i brže proplivaju.

Skokovi u vodu izvode se bez obzira na redoslijed te kod navikavanja na vodu prvenstveno radimo skokove iz vode u vodu i skokove u vodu na noge.

Prilikom skokova djecu trebamo upozoriti da skaču samo na dobro poznatim mjestima, da provjere roni li ili pliva netko u blizini, da paze na znakove zabrane skakanja u vodu i da prilikom skakanja ne ometaju druge plivače.

Primjenom igara u vodi djeca se koncentriraju na njihova pravila izvođenja i zaboravljaju na strah od nepoznatog medija, propadanja i gušenja. Igra nam služi kao sredstvo za postizanje određenog cilja (privikavanje na kretanje u vodi, gledanje pod vodom, plutanje, ronjenje), a ne sama sebi svrhom – no to znaju samo učitelji plivanja, ali ne i djeca. Ako djeci objašnjavamo koje su beneficije pojedine igre, ona će tada izgubiti svoj smisao.

U radu s djecom predškolske dobi susrećemo se s tri dobne skupine - svaka dob je specifična i razlikuje se po svojim mogućnostima i postignutoj psihofizičkoj spremi te im se stoga treba prilagoditi.

Mlađoj dobnoj skupini (od 3 do 4 godine) igre u vodi trebaju omogućiti maksimalan doživljaj uspjeha i tako ih ohrabriti u samom procesu upoznavanja s medijem vode.

Treba izbjegavati usporedbu rezultata s drugom djecom kako ne bi narušili još osjetljivo samopouzdanje kod mlađe djece. Pohvala je važnija od konačnog rezultata, te se za rad preporučuju imitativne ili stvaralačke igre kao što su imitacije zvukova predmeta, životinja ili njihovog kretanja.

U radu sa srednjom vrtićkom skupinom možemo koristiti složenije igre jer su djeca ove dobi sklona istraživanju i preuzimanju inicijative. Također su djeca srednje vrtićke skupine sklona mnogobrojnim površnim prijateljstvima te rado sudjeluju u grupnim aktivnostima.

Pri radu sa starijom dobnom skupinom treba omogućiti uspjeh u pojedinim igrama. Igre moraju biti raznolike kako bi svako dijete imalo priliku pronaći se u igri i ostvariti željene rezultate.

Obzirom na veću izdržljivost djece ove dobi, igre u vodi sada mogu biti većeg opsega i natjecateljskog karaktera, no pohvaliti treba i djecu koja nisu postigla željeni cilj. Igre s pravilima ili pokretne igre su najpogodnije za stariju djecu, a riječ je o elementarnim igrama koje su često popraćene riječima ili pjesmom i sadrže određeni zadatak.

#### **4.1.1. DIDAKTIČKA POMAGALA**

Didaktička sredstva osnovna su pomagala za određene igre te njihovom raznolikom uporabom igra postaje kvalitetnija i uspješnija. Uporaba rekvizita prilikom igara usmjerava djecu prema cilju igre, poboljšava koncentraciju te dolazi do aktivacije tjelesne i mentalne sposobnosti.

Pri odabiru rekvizita moramo obratiti pozornost na vremenske uvjete i mjesto izvođenja igara, na funkcionalnost oblika i dizajna, ne smiju sputavati kretanje ekstremitetima te ne smiju biti opasna u smislu ozljeđivanja djece (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Didaktička pomagala koja najčešće koristimo u igrama u vodi su: plutajuće ležaljke, lopte, baloni, plivajuće igračke, potopljive igračke, obruči, stalci, kantice, trake, spužve, zmijske – tube, plivačka daska, uže, tobogan, plutajući gol, koš, mreža za odbojku, narukvice za plivanje ili „leptirići“, plivačke kape, plivačke naočale i maske za vodu.

## **4.1.2. METODIČKE VJEŽBE PLIVANJA KROZ IGRU**

### **Igre za privikavanje na vodu**

#### 1) Automobili

Djeca se kreću u slobodnoj formaciji kroz plitku vodu koja im je do pojasa, s rukama u predručenju. U rukama drže gumene krugove koji predstavljaju volan automobila i okreću ga u lijevu i desnu stranu, oponašajući zvuk motora automobila. Gumene krugove možemo zamijeniti i ostalim prikladnim pomagalima koji će dodatno potaknuti kreativnost te samu igru možemo učiniti zanimljivijom promjenom dinamike i zadanog smjera kretanja.

#### 2) Glazbene lopte

Djeca su u formaciji kruga. U sredini kruga su lopte i to jedna manje od ukupnog broja djece. Dok se čuje glazba djeca hodaju oko lopti, a kada glazba prestane, svatko uhvati svoju loptu. Tko ostane bez lopte, uzima jednu iz kruga i držeći ju, nastavlja hodati s djecom, ali u suprotnome smjeru. Igra se nastavlja dok ne ostane samo jedna lopta. Da bi igra bila zanimljivija, odabir pjesama trebao bi biti što raznovrsniji kako bi izbjegli predvidljivost kretanja i približavanja lopti.

### **Igre za uranjanje glave u vodu**

#### 1) Podvodni zvuci

Učitelj pod vodom, pomoću različitih predmeta (metalna palica, zviždaljka, metalno zvono i slični predmeti) proizvodi zvukove. Djeca urone pod vodu, poslušaju zvuk i pokušaju odrediti njegov izvor. Osim samog procesa uranjanja glave pod vodu, djeca ovom igrom razvijaju i kognitivnu spoznaju te se razvija divergentno mišljenje.

#### 2) Puna mreža ribe

Djeca su podijeljena u dvije jednake grupe. Jedna se grupa uhvati za ruke i naprave krug, odnosno mrežu, a druga, „ribe“, slobodno se kreću unutar mreže. Na povik: „Ribe iz mreže!“, ribe pokušavaju što brže izaći iz mreže, ali tako da zarone i provuku se ispod ruku, tj. mreže.

Svaki drugačiji način izlaza iz mreže se ne priznaje. Kada sve ribe izađu iz mreže, grupe mijenjaju uloge. Voditelj mjeri vrijeme jednoj i drugoj grupi, a pobjeđuje ona koja se uspjela prije izvući iz mreže. (Slika 1)



Slika 1. Igra uranjanja glave u vodu „Puna mreža ribe“ (prema ilustraciji knjige Grčić- Zubčević i Marinović, 2009)

### **Igre za gledanje pod vodom**

#### **1) Razgledavanje dna**

Djeca potope lice pod vodu, otvore oči i razgledavaju različite predmete i igračke, koje su potopljene na dnu bazena.

Kada dignu glavu iz vode, moraju reći što su sve vidjeli na dnu i pritom ne smiju brisati lice, već trebaju pustiti da voda slobodno otječe s lica. U moru, djeca promatraju morsko dno (kamenčiće, školjkice, morsku travu...).

## 2) Provlačenje kroz noge

Djeca su podijeljena u parove i okrenuta jedno prema drugome na udaljenosti oko 1m. Jedan iz para stoji u širokom raskoračnom stavu, a drugi duboko udahne i prođe mu kroz noge, nakon čega mijenjaju uloge. Igru možemo učiniti zanimljivijom tako što predložimo djeci da prolaze kroz noge u različitom položaju ili oponašajući razne životinje.

## **Igre za izdisanje u vodi**

### 1) Pjevanje pod vodom

Djeca prvo pjevaju poznatu pjesmu. Zatim je pjevaju zatvorenih usta u sebi, onda zarone pod vodu i pjevaju je pod vodom, uz ispuštanje mjehurića. Također mogu pod vodom i izgovarati svoje ime, omiljenu životinju, jelo i ostale pojmove.

### 2) Pokvareni telefon

Oba djeteta istovremeno čučnu pod vodu. Jedno dijete izgovori neku riječ, a nakon izlaska iz vode, drugo dijete mora pogoditi koja je riječ izgovorena. Ukoliko dođe do poteškoća pogađanja riječi, dijete može opisima i asocijacijama navoditi na izgovorenu riječ.

## **Igre za plutanje**

### 1) Vidra

Dijete obuhvati plivačku dasku, stavi je na prsa, duboko udahne i legne na leđa na površinu vode. Nakon uspostavljenog plutanja, postepeno ispušta dasku, drži je samo jednom rukom, i na koncu je sasvim ispusti.

### 2) Vodeni likovi

Djeca su podijeljena u grupe od po troje ili više. Učitelj im daje zadatke da plutajući na površini vode izvode određene oblike poput trokuta, kruga, slova A i ostalih oblika.

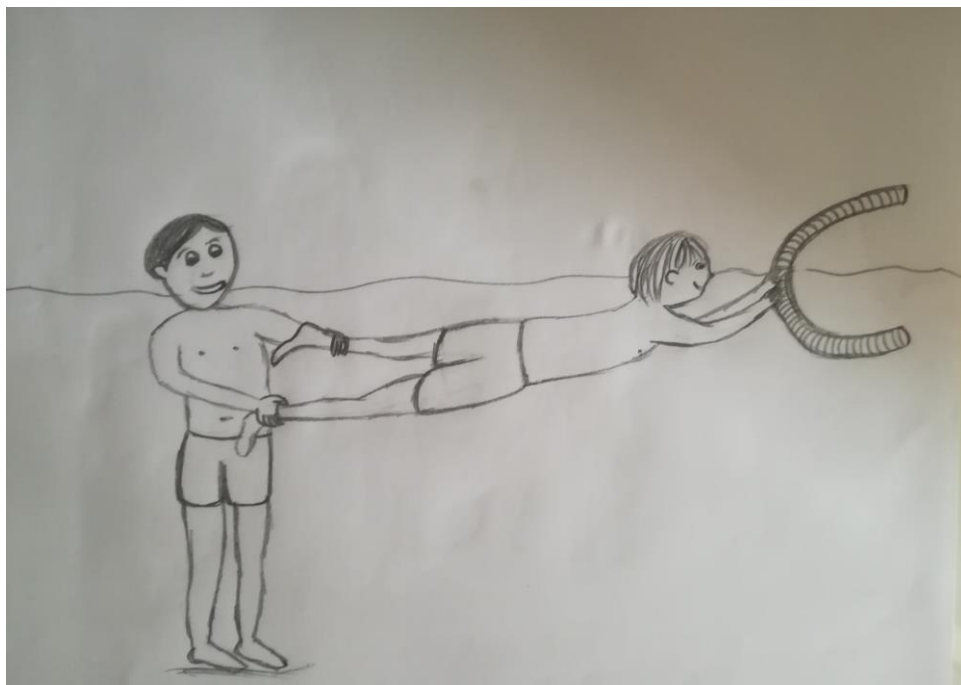
## Igre za klizanje

### 1) Podmornica

Djeca su u formaciji vrste, leđima do ruba bazena. Duboko udahnu, čučnu u vodu, ruke ispruže naprijed i snažno se nogama odgurnu od zida bazena (u položaju na trбуhu). Kližu ispod površine vode. Pod vodom mogu klizati i u bočnom položaju na jednom i drugom boku. Djeca starije vrtičke skupine preferiraju igre natjecateljskog karaktera te je ova igra izvrsna prilika da pobijedi dijete koje će prvo doplivati do suprotnog ruba bazena.

### 2) Kolica

Prvi u paru legne na vodu, na prsa i rukama drži plutajući predmet i raširi noge koje tad izgledaju kao „kolica“. Drugi iz para ga uhvati za potkoljenice i „vozi kolica“ prema naprijed. Zatim mijenjaju uloge i pokušaju izvoditi igru bez pomagala. (Slika 2)



Slika 2. Igra klizanja kroz vodu „Kolica“ (prema ilustraciji knjige Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

## **Igre za skakanje u vodu**

### 1) Zečji skok

Na rubu bazena postavi se prepreka napravljena od plivačke daske, nekoliko naslaganih dasaka, nekoliko spužvi i ostalih rekvizita. Prepreka ne smije biti čvrsta, niti od tvrdog materijala. Dijete treba skočiti u vodu preko te prepreke.

### 2) Domino kocke

Djeca i učitelj stoje na rubu bazena i drže se za ruke. Učitelj stoji na kraju ili u sredini vrste, prvi skoči u vodu i za sobom povuče sljedećeg, on svoga susjeda i tako dalje. Djeca skaču u vodu, kao domino kocke koje se ruše, redom jedna za drugom. Formacije i redosljed djece poželjno je mijenjati kako bi izbjegli predvidljivost igre. Oprez – da ne dođe do ozljeđivanja djece!

## **4.2. IGRE UZ PRIMJENU GIMNASTIČKIH POMAGALA I SPRAVA**

Primjena pomagala omogućuje djeci zadovoljavanje potrebe za kretanjem i u skućenim sredinama dječjeg vrtića.

Razna pomagala poput lopte, obruča, palica, vrećica, marama, štapića, vjetrenjača, pomažu djeci da razvijaju i male mišićne skupine koje su u toj dobi još vrlo nerazvijene.

Vježbe s pomagalima i spravama je potrebno prvo demonstrirati da bi ih djeca mogla što pravilnije izvesti. Tijekom vježbanja odgojiteljica obilazi djecu te pohvaljuje ispravne postupke, a posebno bodri i pohvaljuje lijepo izveden pokret povučenog i nespretnijeg djeteta te mu tako daje potrebno samopouzdanje. Umjesto monotonog odgojiteljičinog glasa, preporučljivo se poslužiti pljeskanjem, udaranjem u tamburin, udaraljka ili glasovirom. Glazba pri vježbanju unosi dinamičnost i pomaže da se održava tempo i razvija osjećaj za ritam. Zadatak odgojitelja je da pazi na to da početak glazbe bude u skladu s početkom i svršetkom kretanja.



#### **4.2.1. METODIČKE IGRE UZ PRIMJENU GIMNASTIČKIH POMAGALA I SPRAVA**

##### **1) Igre palicama**

Naziv igre: Tko je brži?

Uzrast: srednja i starija skupina

Broj igrača: dvije kolone sa po 14 igrača

Pomagala: sedam palica u svakoj skupini

Opis igre: Djeca su razvrstana u više kolona. Dvije jednake kolone čine jednu skupinu. Sedmero djece jedne skupine načine vrstu, kleknu i sjednu na pete. Palicu drže s jednog kraja objema rukama vodoravno ispred sebe. Ostalih sedmero djece iste skupine stane u kolonu i preskače raznožno te palice. Kada je prvi preskočio sve palice, tada on stane iza prvoga koji kleči, drugi iza drugoga i tako redom.

Kada su svi preskočili sve palice, tada njihov vođa daje znak i uloge se mijenjaju. Oni koji su skakali kleče i drže palice, a oni koji su klečali preskaču palice. Skupina koja se prva izredala pobjeđuje.

Napomena: Odgojiteljica daje znak samo za početak igre. Znak za zamjenu uloga u igri daje vođa skupine kada se njegova kolona izreda. Pobjeda ovisi o brzom reagiranju djece pri zamjeni uloga. Djeca koja drže palicu moraju je mirno držati uvijek u istoj visini. Da bi igra bila zanimljivija, može se dati i drugi zadatak. (Slika 3)



Slika 3. Igra palicama „Tko je brži?“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

## 2) Igre vrećicama

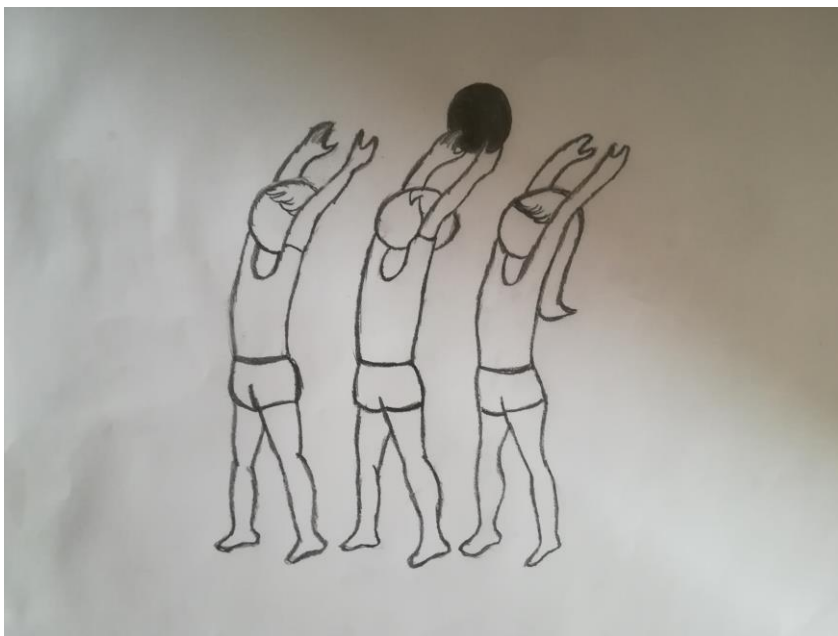
Naziv igre: Šalji dalje!

Uzrast: srednja i starija skupina

Broj igrača: najviše sedmero u jednoj skupini

Pomagala: onoliko vrećica koliko ima skupina

Opis igre: Djeca stoje u više kolona s jednakim brojem djece, svako prvo dijete u koloni ima vrećicu. Na uzvik odgojitelja: „Pazi sad!“ vrećicu preko glave predaje djetetu iza sebe. Ono sljedećem i tako redom do kraja. Posljednje dijete u koloni donosi trkom vrećicu na čelo kolone i igra se nastavlja. Pobjednik je ona kolona koja se prva izredala. (Slika 4)



Slika 4. Igra vrećicama „Šalji dalje!“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

### 3) Igre obručima

Naziv igre: Konjići i kočijaši

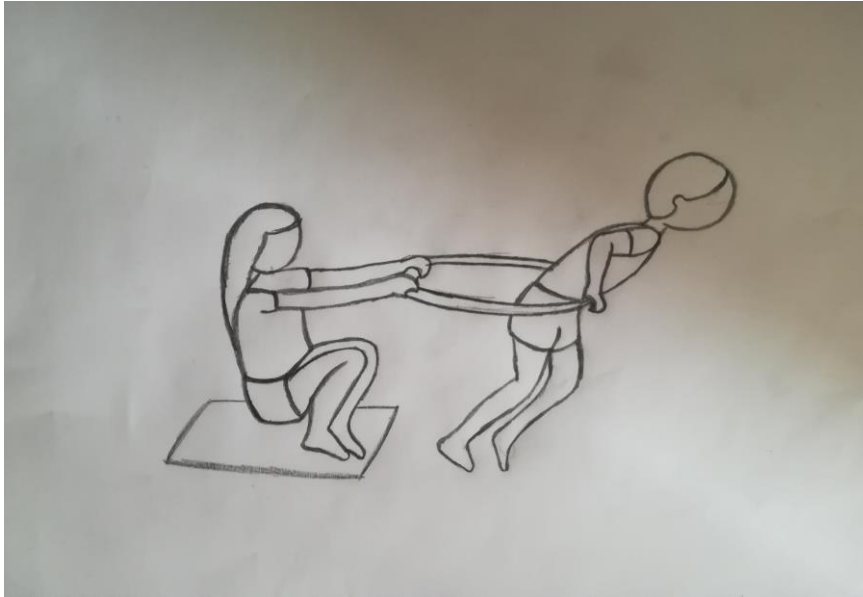
Uzrast: srednja i starija skupina, a u mlađoj skupini više djece vuče jedno dijete

Broj igrača: cijela skupina u parovima

Pomagala: prostirke i obruči- svaki par ima jednu prostirku i jedan obruč

Opis igre: Jedno dijete sjedi na prostirci prekriženih nogu, „turskim sjedom“ i drži se za obruč, drugo dijete stane ispred njega, uhvati se za obruč i vuče ga. Pri tom kočijaši moraju uvijek imati ispružene ruke i biti nagnuti prema natrag.

I konjići moraju imati ispružene ruke, ali oni moraju biti nagnuti prema naprijed. Da bi ta vožnja bila zanimljivija, djeca mogu na prostirci klečati sjedeći na petama, čučati na stopalima ili uspravno stajati kao na skijama. (Slika 5)



Slika 5. Igra obručima „Konjići i kočijaši“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

#### 4) Igre loptama

Naziv igre: Kotrljaj brže!

Uzrast: srednja i starija skupina

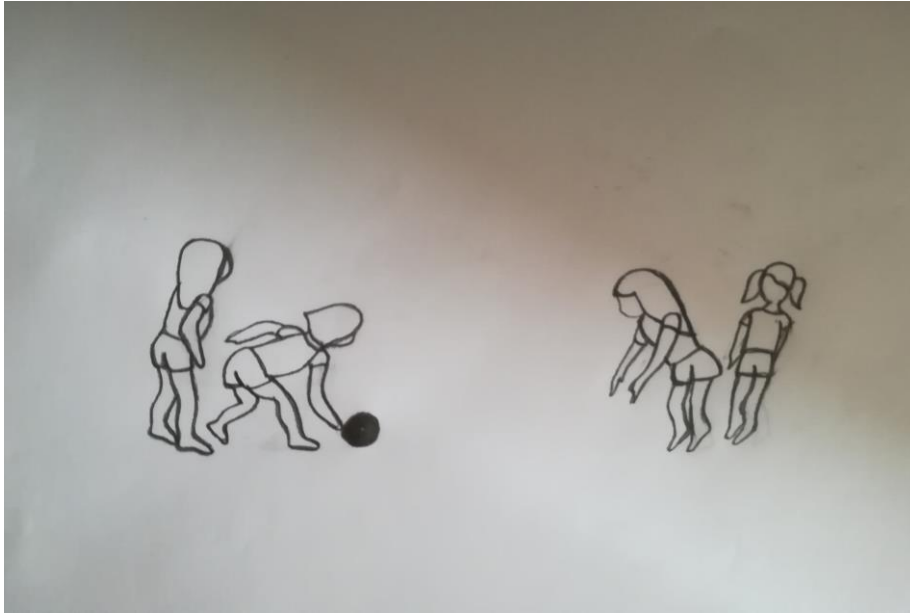
Broj igrača: najviše šesnaestero u jednoj skupini, po osmero u svakoj koloni

Pomagala: onoliko lopti koliko ima skupina

Opis igre: Djeca stoje u kolonama. Po dvije kolone stoje jedna drugoj nasuprot i čine jednu skupinu. Sve kolone moraju imati jednak parni broj djece. Razmak između kolona je od 4 do 6 metara. Ispred svake kolone povučena je crta.

Prvi igrač u skupini ima loptu koju na znak odgojitelja snažnim zamahom kotrlja prema prvom u suprotnoj koloni, a on odlazi na začelje svoje kolone.

Lopta se tako naizmjenično kotrlja s jedne na drugu stranu, dok se svi ne izredaju. Pobjeđuje ona skupina čije su se kolone najbrže izredale. (Slika 6)



Slika 6. Igra loptama „Tko je brži?“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

### 5) Igre štapićima

Naziv igre: Leti, leti...

Uzrast: srednja i starija skupina

Broj igrača: sva prisutna djeca

Pomagala: dva štapića za svako dijete

Opis igre: Djeca sjede u krugu na podu prekrivenih nogu (turski sjed) i štapićima ritmički udaraju po podu. Odgojiteljica također sjedi s njima na podu i udara štapićima po podu govoreći primjerice: „Leti, leti, leti... ptica!“ Sva djeca na riječ „ptica“ moraju prestati udarati štapićima i podignuti ruke u zrak, jer ptica doista leti. Kaže li odgojiteljica primjerice: „Leti, leti, leti... soba!“, djeca nastavljaju udarati štapićima, jer soba ne leti.

Pogriješi li koje dijete i digne ruke kada to ne treba ili udara štapićima kada treba podignuti ruke – ispada iz igre. Pobijedilo je ono dijete koje je ostalo posljednje.

Napomena: Odgojiteljica diže ruke pri udaranju štapićima i onda kada ne treba. Tako se djeca primoravaju da budu pažljiva i da misle, a ne da se mehanički povode za ostalima. (Slika 7)



Slika 7. Igre štapićima „Leti, leti...“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

## 6) Igre maramama

Naziv igre: Marama putuje.

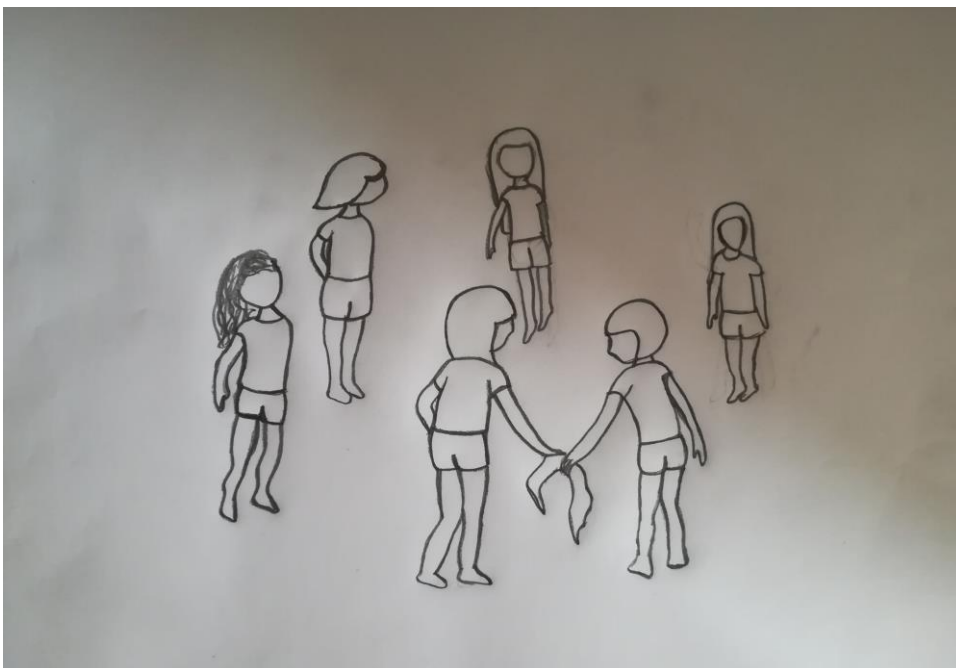
Uzrast: mlađa, srednja i starija grupa.

Broj igrača: dvanaestero u krugu.

Pomagala: onoliko marama, koliko ima krugova.

Opis igre: Djeca stoje u nekoliko krugova, najviše po dvanaestero. Prvi igrač u krugu drži maramu u desnoj ruci. Na znak odgajateljice on maramu dodaje drugome, ovaj trećem i tako redom dok marama ne stigne ponovo do prvoga. Pobijedio je onaj krug u kojem je marama prva obišla krug. Igra se može i nastaviti.

Kada marama stigne do prvoga, on je lijevom rukom šalje sljedećem. U tom je slučaju pobijedio onaj krug u kojem je marama prije obišla krug u oba smjera. (Slika 8)



Slika 8. Igra maramama „Marama putuje“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

### 7) Igre zvučnim vjetrenjačama

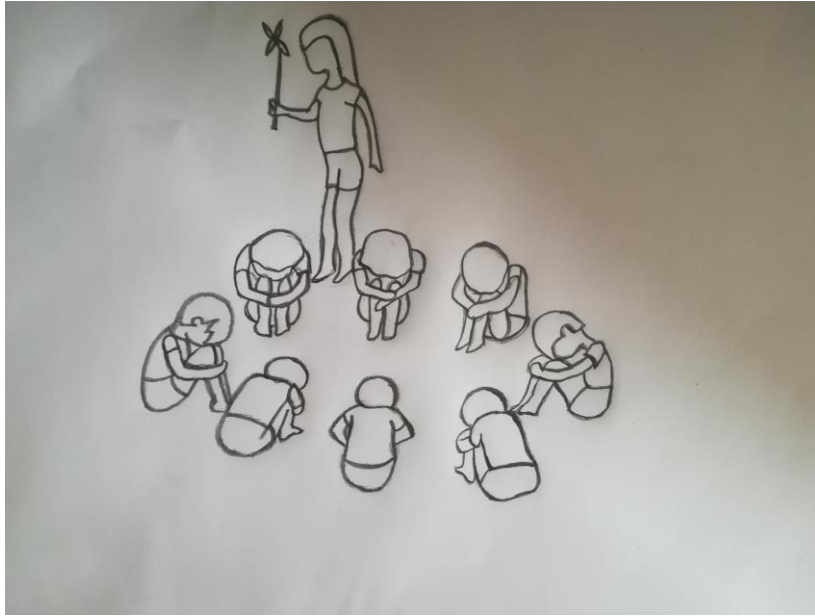
Naziv igre: Tko dobro čuje?

Uzrast: mlađa, srednja i starija skupina

Broj igrača: sva prisutna djeca

Pomagala: jedna zvučna vjetrenjača

Opis igre: Djeca sjede na podu u krugu prislonjenih glava na koljenima i žmire. Jedno dijete trči oko kruga noseći visoko vjetrenjaču koja se okreće i daje zvuk te stane iza nekog djeteta. Čim je stalo, vjetrenjača prestaje proizvoditi zvuk. Dijete iza kojeg je vjetrenjača utihnula ustaje i nastavlja trčati, a dotadašnji nosač vjetrenjače sjeda na njegovo mjesto. (Slika 9)



Slika 9. Igra zvučnom vjetrenjačom „Tko bolje čuje?“ (prema ilustraciji knjige Ivanković, 1982)

#### 4.3. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

Slušajući glazbu, djeca se gotovo uvijek kreću jer su sinkretična bića. Djeca su uvijek u pokretu i on im je blizak te prisutan u svojoj glazbi. Plesne strukture preporučuju se djeci predškolske dobi i kao korisno sredstvo za poticanje posturalnih refleksa, odnosno za usvajanje obrasca pravilne mehanike uspravnog stava i držanja. U praktičnom dijelu rada odgojitelj može koreografirati pokrete ili djeca sama stvaraju pokrete uz glazbu.

Pri koreografiranju pokreta odgojitelj mora biti svjestan da će, ukoliko stoji ispred djece, ako krene lijevom nogom – djeca krenuti desnom nogom jer će se kretati kao u ogledalu. Želi li odgojitelj da djeca počnu kretanje desnom rukom, on treba započeti lijevom.

Pokret uz glazbu može sadržavati hodanje, kretanje rukama ili cijelim tijelom, stremljenje u raznim smjerovima, okrete i skokove koji mogu biti u raznim smjerovima i visinama.



Nije dobro često prakticirati pokrete koji su djeci preteški, kao na primjer okret oko sebe (jer u jednom trenutku djeca ne vide odgojitelja pa ne mogu procijeniti brzinu okreta) ili hodanje manje od četiri koraka u jednom smjeru. U radu s mlađom djecom preporuča se i izbjegavanje hodanja unatrag.

#### **4.3.1. IGRE S PJEVANJEM**

Igre s pjevanjem jedinstvena su vrsta aktivnosti koja utjelovljuje glazbu, pjevanje i pokret u sklopu izričaja i njegovanja narodne baštine te su stoljećima stvarane od strane djece. Većina igara s pjevanjem imitacijskog karaktera omogućuju stvaralaštvo koje se izražava pokretom. Cilj igara s pjevanjem je stvaranje osjećaja ugone i razdraganosti, neopterećenosti te su odličan aktivan način ispunjavanja slobodnog vremena.

Odgojitelj pri igranju igara zamjenjuje starije dijete koje je nekada predvodilo igru u parku i na taj način postaje suradnik u igri te im približava vrijedne narodne tekovine koje ne bi imali prilike upoznati.

Odgojitelj djeci daje pravila u obliku kratke i primjerene upute, a ako je nešto nejasno - dodatno pojašnjava za vrijeme igre. Ako u igri postoji uloga da jedno dijete stoji u sredini kruga, odgojitelj može pri prvoj igri s pjevanjem biti u sredini ili odrediti jedno dijete kojem će u određenom trenutku reći što treba napraviti. Postoje li u igri s pjevanjem nekoliko uloga, one se mogu podijeliti nakon što djeca prvi put čuju pjesmu uz hodanje u kolu ili prije pjevanja. Vrlo je važno mijenjati načine upoznavanja novih igara kako odgojitelj ne bi ušao u kolotečinu te djeci igre postanu predvidljive i dosadne.

Svaka igra s pjevanjem ponavlja se 3 – 4 puta uzastopno, a zatim se kreće na sljedeću igru. Igra se ukupno od 5 – 7 igara za redom kako bi izbjegli gubitak dječje pažnje i zamor.

### 4.3.2 IGRE S PJEVANJEM ZA MLAĐU VRTIČKU SKUPINU

#### 1) **Boc, boc iglicama** (Kraljić: Pjesmom kroz igru)

„Boc, boc iglicama, ne diraj ga ručicama  
bode, bode jež! Bjež' u rupu bjež'!“

Opis izvođenja igre: Jedno dijete je u sredini, a ostala djeca „bodu“ prema njemu u metru. Na kraju se razbježe, a dijete koje je bilo u sredini ih lovi.

#### 2) **Pužu, mužu** (Kraljić: Pjesmom kroz igru)

„Pužu mužu puščaj roge, puščaj van  
da ti kuću ne prodam staroj babi za duhan.“

Opis igre: Djeca stoje u krugu i rade prijenose težine desno – lijevo s jedne noge na drugu, a kod ponavljanja pjesme naprijed – natrag. Ovi prijenosi težine izvode se kroz polučučanj (duboki prijenos težine), a mogu se raditi i preko poluprstiju (visoki prijenos težine).

### 4.3.3. IGRE S PJEVANJEM ZA SREDNJU VRTIČKU SKUPINU

#### 1) **Ide maca oko tebe** (Kraljić: Pjesmom kroz igru)

Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe, čuvaj mijo rep,  
nemoj biti slijep, ako budeš slijep, otpast će ti rep!

Opis igre: Djeca čuče u krugu, a oko kola ide maca i nosi rep (maramicu). Na kraju pjesme maca stavi rep iza jednog djeteta. To dijete uzme rep i trči na drugu stranu do mace oko kruga ili maca lovi to dijete.

#### 2) **Komar z muhom pleše** (Kraljić: Pjesmom kroz igru)

„Komar z muhom pleše tra-la-la, tra-la-la,  
sva se zemlja trese hop-sa-sa, sva se zemlja trese hop- sa- sa.“

Opis igre: Djeca igraju kolo. Na „tra- la- la“ plješču desno – lijevo – desno, a na „hop- sa- sa“ skaču s obje noge.

#### 4.3.4. IGRE S PJEVANJEM ZA STARIJU VRTIČKU SKUPINU

##### 1) Ujutro rano (Kraljić: Pjesmom kroz igru)

„Ujutro rano brzi vlak se kreće, hajdemo (Ančice) da beremo cvijeće.“

Opis igre: Dok djeca igraju kolo, jedno dijete se kreće izvan kola te mu se na četvrtu frazu priključuje dijete koje je prethodno bilo prozvano. Nastavljaju se zajedno kretati poput vlaka. Igra traje dok sva djeca ne prijeđu iz kola u vlak.

##### 2) Mi smo djeca vesela (Pejčić i Trajkovski, 2018)

„Mi smo djeca vesela,

rado bi se igrala,

Al' ne znamo što?

Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!

Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!

Radite što radim ja, ako vas to zabavlja!

Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!“

Opis igre: Djeca su u kolu, a jedno dijete je u sredini.

„Mi smo djeca vesela, rado bi se igrala“ – izvode se ritmički koraci udesno

„Al' ne znamo što?“ – izvode se ritmički pokreti rukama (pitanja)

„Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!“ – izvode se poskakivanja prema sredini kola

„Kaži nam ti, sestrice, što će tvoje družice!“ – izvode se poskoci iz kola prema van ( natrag)

„Radite što radim ja, ako vas to zabavlja!“ – dijete koje je u sredini kola izvodi slobodne pokrete u ritmu, a djeca u kolu promatraju ga i ritmički plješću

„Radimo što radiš ti, to nas jako veseli!“ – sva djeca oponašaju pokrete djeteta iz sredine kola.

Kada se pjesma ponavlja, ali je drugo dijete u sredini, kolo se kreće u drugom smjeru.

## 5. ZAKLJUČAK

Jedan od osnovnih uzroka mnogih zdravstvenih tegoba suvremenog čovjeka je nedostatak kretanja te su tako sve učestaliji poremećaji sustava za kretanje već od ranog djetinjstva – kao primjerice ravna stopala. Mlađa djeca imaju najčešće loše poravnate dijelove trupa, noge, kralježnice i prsni koš, a kao posljedica nepravilnog razvoja koljena može se razviti i nepravilan način hoda. Nepravilno držanje tijela doprinosi nepravilnom razvoju sustava za kretanje, respiratornom i krvožilnom sustavu te utječe na estetski izgled koji je važan za stvaranje pozitivne slike o sebi. Starenjem ljudskog organizma funkcionalne sposobnosti, umjesto dosadašnjeg porasta, padaju i dolazi do raznih vrsta poremećaja zdravlja. Nedostatak stvaralačke igre u djetinjstvu, osobito mišićne igre, jedan je od uzroka nedovoljnog razvoja spoznajnih funkcija i jedan od čimbenika poremećaja u ponašanju. Djeci treba omogućiti izražavati sebe i svoje želje putem igranja i socijalnih kontakata s ostalom djecom. Potrebno je i stimulirati rad kako onih najmanjih mišićnih skupina radi urednog jezičnog i govornog razvoja, tako i mišićnih skupina koji omogućuju pravilan razvoj pokreta i tjelesnog držanja.

Nepravilna tjelesna držanja u djece i mladeži obično se zanemaruju od strane roditelja, odgojitelja i učitelja i nažalost im se ne pridaje nikakva važnost. Sve nepravilnosti i odstupanja u tjelesnom razvoju ne ugrožavaju direktno život, no uvelike utječu na razvoj motoričkih sposobnosti i kvalitetu življenja i optimalnom smještanju i poziciji organa unutar tijela kako bi što pravilnije funkcionirali.

Budući da je predškolski odgoj u vrtiću prvi stupanj obrazovanja, potrebno je da odgojitelji budu upoznati i kineziološki osposobljeni za otkrivanje, praćenje i intervenciju posturalnih i drugih problema u juvenilnoj dobi. Studij za visokoškolsko obrazovanje odgojitelja u središte zanimanja stavlja dijete – čiji je rast savršeno programiran, biološki reguliran i usmjeren prema optimalnom psihofizičkom cilju. Upravo je dijete predškolske dobi podložno brojnim unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu ubrzati, usporiti ili inhibirati genetske potencijale – stoga je potrebna pravodobna intervencija i maksimalno poticanje na tjelesnu aktivnost putem igre.

Smatram da je na nama, budućim odgojiteljima, da proširimo vidike i gledamo dalje od samog pedagoškog obrazovanja djece te integriramo kineziologiju kao neizostavan dio obrazovanja djeteta. Nadalje, pravilan kognitivan i senzorni razvoj nije moguć bez dobrog općeg zdravstvenog stanja i razvijenog lokomotornog sustava djeteta.

Kao što je sposobnost učenja zavisna o dobrom općem stanju organizma, tako je i uspješno obrazovanje neodvojivo od svakodnevne tjelesne aktivnosti. Jedan od dokaza međuovisnosti je i činjenica da razvoj govora kod djeteta ovisi o stupnju razvijenosti fine motorike koju je potrebno što učestalije poticati raznim senzornim igrama i sredstvima. Imajući u vidu sve beneficije tjelesne aktivnosti, odgojitelji bi vlastitim primjerom i odgovornom ponašanjem prema zdravom tijelu i kvalitetnom življenju trebali biti uzor budućim naraštajima.

## 6. LITERATURA

1. Gospodnetić, H. (2015). Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima. Zagreb: Mali profesor
2. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi: sveučilišni priručnik. Zagreb: Nada Grčić-Zubčević
3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava. Zagreb: Školska knjiga
4. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta: udžbenik za odgojitelje i učitelje. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta
5. Kraljić, J. Pjesmom kroz igru (obvezna literatura kolegija Glazbena Kultura i Metodike glazbene kulture 1 i 2). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Pejčić, A., Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci
7. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Školska knjiga
8. Roller-Halačev, M., Vegar, Z. (1986). Igre predškolske djece; priručnik za odgajatelje u dječjim vrtićima i voditelje društveno – organiziranih aktivnosti s djecom predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga

## **Urednici pojedinih poglavlja u knjizi:**

1. Kosinac, Z. i Prskalo, I. (2017) „Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta; udžbenik za odgojitelje i učitelje“ u: Z. Kosinac (ur.) *Kineziološka aktivnost – kod djece razvojne dobi s nepravilnim držanjem tijela*, Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 172
2. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: Bala, Krneta i Katić (ur.) *Utjecaj kinezioloških podražaja na motoričke sposobnosti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 155
3. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: V. Findak (ur.) *Primijenjena kineziološka disciplina – kineziološka metodika*, Zagreb: Školska knjiga, str. 96
4. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: S. Heimer i G. Sporiš (ur.) *Kineziološki položaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 171-172
5. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016) „Kineziologija“, u: S. Mraković (ur.) *Kineziologija estetskih aktivnosti*, Zagreb: Školska knjiga, str. 93

## **Mrežna stranica:**

Narodne novine

[https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2009\\_09\\_118\\_2929.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2009_09_118_2929.html) (02. 09. 2020.)

## Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Melanie Markulin izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno uz potrebne konzultacije, savjete i uporabu navedene literature.

Potpis:

---