

Motorička igra u predškolskoj dobi

Panjević, Petra

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:147:142519>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

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



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

**PETRA PANJEVIĆ
ZAVRŠNI RAD**

**MOTORIČKA IGRA U PREDŠKOLSKOJ
DOBI**

Petrinja, rujan 2020.

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

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Petra Panjević

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Motorička igra u predškolskoj dobi

MENTOR: **Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

Petrinja, rujan 2020.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
2. IGRA	2
2.1. Klasifikacija igre.....	2
2.2. Kineziološke igre	3
2.3. Utjecaj igre na tjelesni razvoj djece.....	4
3. TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE DJECE.....	6
4. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	8
4.1. Organizacija igre.....	9
4.2. Uloga odgojitelja	10
5. MOTORIČKI RAZVOJ.....	11
5.1. Karakteristike razvoja motorike	12
5.2. Igre za razvoj opće motorike	14
5.3. Igre za razvoj fine motorike.....	15
5.4. Igre za razvijanje usklađenosti prema središnjoj osi	16
6. IGRE NA OTVORENOM.....	17
7. IGRE U PROSTORIJI	21
8. SPORTSKI PROGRAMI U DJEČJIM VRTIĆIMA	23
9. ZAKLJUČAK	25
10. LITERATURA	26
IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI	28

SAŽETAK

Igra kao svojstvenost svakog djeteta zastupljena je svuda u svijetu, među svim razvijenijim vrstama živih bića. Otkada se rodi, čovjek ima potrebu za igrom, kao i za ostalim osnovnim životnim potrebama. Mnogo je klasifikacija i podjela igara prema suvremenim teorijama i shvaćanjima, a zajedničko im je ispunjavanje dječje potrebe za kretanjem i postizanjem pozitivnih emocija te doprinos razvoju djece. Igra ima pozitivan utjecaj na razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, na spoznajni i emocionalni razvoj te razvoj govora. Pri izboru igara treba voditi brigu o tome da je potpuno primjerena dobi djece koja u njoj sudjeluju, da je svrhovita te da djeci ispunjava potrebe. Svako dijete koje se kroz igru ostvaruje bit će na dobrom putu za zdrav rast i razvoj. Kroz igru djeca pokazuju svoje sposobnosti i vještine koje su ranije naučila te savladala. Tjelesna aktivnost kod djece ne bi se trebala olako shvaćati. Sve veća zastupljenost sjedilačkog načina života kod djece predškolske dobi itekako je vidljiva u odnosu na prijašnje generacije djece. Stoga, odgojitelji, učitelji, kineziolozi i ostali stručnjaci rade na promoviranju aktivnog i zdravog života koji se sve više uvodi u svakodnevne aktivnosti odgojno-obrazovnih ustanova. S obzirom na to da je igra način na koji dijete percipira i upoznaje svijet, tjelesne se aktivnosti u ranoj dobi trebaju provoditi upravo kroz igru. Igara koje uključuju kretanja nebrojeno je, a mogu se podijeliti na one koje se provode na otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Granica između takve podjele vrlo je tanka i svaku je igru lako modificirati prema prostoru i rekvizitima koji su dostupni, a da se pritom ne izgubi svrha. Igre na otvorenom daju prostora za većim kretanjem, što u prostoriji nije uvijek toliko moguće. Svako godišnje doba nosi određene zanimljivosti u odabiru igara koje mogu biti vrlo poučne i, prije svega, zabavne. Tjelesna je aktivnost danas potrebna više nego ikad, a ljubav prema sportu i navika vježbanja daju uzlaznu putanju za zdrav psihofizički razvoj djece.

Ključne riječi: motorička igra, predškolska djeca, motorika, razvoj

SUMMARY

Play as a characteristic of every child is represented everywhere in the world among all more developed species of living beings. From the moment a person is born, it has a need for play as well as for other basic life needs. There are many classifications and divisions of games according to modern theories and understandings, but what they all have in common is that they meet children's needs to move and achieve positive emotions and to contribute to children's development. The impact of play on development is not only related to physical development but also to mental and emotional development. When choosing games, care should be taken that it is completely appropriate to the age, that it is purposeful and that it meets the needs of children. Any child who is realized through play so that he can show what he knows and what he has learned earlier in life will be on a good path for healthy growth and development. Physical activity in children is not some thing that should be taken lightly, especially in the world we live in. The current sedentary lifestyle of preschool children is very visible compared to previous generations. Preschool teachers, kinesiologists and professionals are working to promote an active and healthy life that has been increasingly introduced in educational institutions on a daily basis. The way a child perceives and learns about the world of physical activity in the early days should be carried out through play. There are countless games that involve movement and we can divide them into those that can be played outdoors or indoors. The line between that is very thin and each game can be easily modified according to the space and props with out losing its purpose. Outdoor games provide space for more movement, which may not be so possible indoors. Each season also brings certain interesting things in choosing games that can be very instructive and above all fun. Physical activity is needed today more than ever and the love of sports and exercise habits gives an upward trajectory for the healthy physical and mental development of children.

Key words: motor play, preschool children, motor skills, development

1. UVOD

U predškolskoj dobi igra je djeci najsvojtvenija pojava te najizrazitiji oblik njihova ponašanja i aktivnosti. Iako je potreba za igrom čovjeku prirodna, u djetinjstvu je ona najizraženija i upravo tada ima najveću moć. Zbog toga je igra temeljna pretpostavka za pravilan rast i razvoj svakog djeteta. Isto kao što ima potrebu za ljubavlju, hranom i snom, dijete ima potrebu za igrom. Ona zadovoljava dječju potrebu za kretanjem, ali i za pražnjenjem emocija. Igra dijete ispunjava zadovoljstvom te se u igri može iskazati. Stoga je odgojna vrijednost igre neprocjenjiva. Igra mora biti primjerena dobi i karakteristikama djece, sadržajno jednostavna, razumljiva, provediva i svakome djetetu treba pružiti priliku za sudjelovanje. Bošnjak (2004) igru karakterizira kao svrsishodnu djelatnost u odgoju i obrazovanju s posebnim naglaskom na njezinu primjenjivost u radu. Dijete je tijekom igre opušteno, veselo i slobodno, a kroz igru uči na opušten, zabavan način bez ikakve prisile ili obveze.

Iako većina igara podrazumijeva kretanje, sve igre kod kojih je kretanje obvezno nazivamo motoričkim igrama. Razvoj motorike započinje još kod novorođenčeta, a pravilnim izborom igara tom razvoju može se itekako pridonijeti. Motorički se razvoj dijeli na opću motoriku, finu motoriku i na razvoj motorike po središnjoj osi tijela. Svaka od tih komponenti je iznimno važna i treba je poticati od najranijeg djetinjstva.

U ovom radu koji nosi naslov „Motorička igra u predškolskoj dobi“ objasnit će se značenje i važnost te karakteristike motoričke igre predškolske djece.

2. IGRA

Kako navodi Neljak (2009), od kada postoji ljudsko društvo, postoje i igre. Tako se u raznim arheološkim iskopinama ili starim pećinama mogu pronaći prvi oblici igara. Nekada je za igru bilo dovoljno nekoliko prirodnih boja, drvenih grančica, nekoliko komada posuda te vlastito tijelo. Kroz igru u svakodnevnim aktivnostima dijete proširuje svoje spoznaje, iskustva, promišljanja. Duran (1995) govori kako se igra javlja kod onih vrsta gdje mladunčad ne nasljeđuje gotove obrasce ponašanja, već ih stječe kroz život. Igra je povezana s određenim tendencijama koje su zabilježene u evoluciji vrsta, prvenstveno misleći na tendenciju smanjenja biološke određenosti i ograničenosti organizma. Nju prati pojava učenja onih oblika ponašanja koji su potrebni za opstanak, a uče se u ranom djetinjstvu. Stoga se može reći kako je igra opći pojam za veliki broj aktivnosti kod djece, ali i ogledalo onoga što je djetetu važno.

Bruner (1976; prema Duran, 1995) smatra da se fenomen igre ne može potpuno i nepogrešivo obuhvatiti jednom preciznom definicijom. Dijete može započeti igru zbog radoznalosti, spoznavanja i istraživanja ili po uzoru na stariju djecu koja se igraju. U igru svako dijete unosi vlastitu interpretaciju stvarnosti, situacija i događaja koje je proživjelo. Ona je toliko prirodna i svojstvena svakom djetetu da se često postavlja pitanje koja je zaista njezina svrha i učinak. To je proces koji je sasvim dobrovoljan kod svakog djeteta i intrinzično je motiviran. Svaka igra nastaje prema vlastitom instinktu igrača, prema njegovim idejama i interesima.

Kakva god bila, svaka igra ima zajednička obilježja odnosno karakteristike: aktivnost, pustolovina i rizik, uključenost, smislenost, značenje, interaktivnost, socijabilnost, simboličnost, terapijski karakter i, prije svega, dobrovoljnost.

2.1. Klasifikacija igre

Duran (1995) ističe klasifikaciju igre u tri kategorije: funkcionalna igra, simbolička igra i igre s pravilima. Funkcionalna igra prema Piagetu nastaje u dječjoj interaktivnosti s okolinom. Postoje tri oblika takve igre: osjetilno-motorna aktivnost vlastitim organima, rukovanje materijalom i pokretne igre uz korištenje rekvizita (Stevanović, 2003). Simbolička igra ili igra fikcije vezana je za kognitivni razvoj, što znači da se ove igre mijenjaju i razvijaju sa

psihičkim razvojem djeteta. Igre s pravilima najčešće pripadaju školskoj djeci i zadržavaju se cijeloga života. Prema Piagetu, te su igre vezane s moralnim razvojem, dok Chateau smatra da su vezane sa samopotvrđivanjem ili samousavršavanjem (Duran, 1995). Takav oblik igre ima dvije funkcije: socijalnu integraciju i socijalnu individualizaciju. Igre s pravilima prisutne su od ranog djetinjstva, iako su možda najkompliciranije. U takvim igrama komunikacija je najvažnija. Tu su i kreativne igre u kojima djeca koriste svoje tijelo i materijale kako bi izradili nešto i tako izrazili svoje osjećaje, misli i ideje. U kreativne igre svrstavamo plesove, crtanje, oblikovanje i slično. Iako je ovdje vrlo teško odijeliti kojom od ovih kategorija će se baviti ovaj rad, može se reći da podrazumijeva svaku od igara koja uključuje neku kretnju odnosno motoričku aktivnost djeteta.

2.2. Kineziološke igre

Prema Neljaku (2009) kineziološke igre možemo podijeliti na:

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

Biotičke igre ili spontane igre javljaju se već u dojenačkoj dobi, a odnose se na spontane pokrete koje dijete svakodnevno izvodi upoznavajući svoje tijelo ili predmete iz bliske okoline pa tako i svoje mogućnosti.

U igrama pretvaranja koriste se razni predmeti ili osobe kao simbol te pomažu djeci u realizaciji njihovih želja i zamisli. Dijete preuzima drugu ulogu, uklapa se u drugu situaciju, igra se, djeluje, istražuje, uči rješavati probleme. U igrama pretvaranja koristi se mašta, a djeca isprobavaju razne uloge od superjunaka, likova iz najdražih priča ili crtanih filmova do bliskih osoba poput oca, majke, prijatelja.

Igre stvaranja karakteristične su za predškolsku dob, no javljaju se oko treće godine života. To su igre u kojima se nešto gradi, oblikuje, izrađuje.

Igre s pojednostavljenim pravilima počinju se igrati oko pete godine života kada je dijete spremno pratiti i poštivati pravila, a igre sa složenijim pravilima počinju se igrati prije polaska u školu i traju tijekom cijelog školovanja.

2.3. Utjecaj igre na tjelesni razvoj djece

Kvaliteta dječjeg razvoja ovisi o raznovrsnosti dječje igre, odnosno što je ona raznovrsnija to će više pridonositi razvoju djeteta (Mahmutović, 2013). Igra je iznimno važna za razvoj tjelesnih sposobnosti djeteta. Tijekom igre dijete nesvjesno pokreće svoje tijelo u velik broj raznih koordinacijskih pokreta i tako postaje svjesno svojih mogućnosti i interakcije s prostorom oko sebe. Ako su u igru dodani i predmeti, na funkcionalan način se razvija opća i fina motorika. Određene sposobnosti djetetu će trebati tek kasnije u životnim prilikama, ali ih u tom trenutku neće moći razviti ako se nije igralo efikasno u ranom djetinjstvu. Raznovrsnost igara time se opet naglašava.

Kada se govori o tjelesnom razvoju djece, time se podrazumijeva čitav niz anatomskih i fizioloških promjena kroz koje tijelo djeteta prolazi od samog začeća pa do zrele dobi. U najranijem razdoblju djetetova života od presudne je važnosti za razvoj motorike neurološko sazrijevanje. Iako je tjelesni razvoj rezultat niza različitih čimbenika kao što su nasljeđe, prehrana, otpornost organizma, bolesti, okruženje i provođenje tjelesnih aktivnosti, roditelji će ipak ovdje odigrati najvažniju ulogu. Ako dijete prolazi kroz zdrav tjelesni razvoj, ujedno će prolaziti kroz zdrav intelektualni i socio-emocionalni razvoj, a oni su zajedno neophodni za rast i sveopći razvoj svakog djeteta. Dijete intuitivno zna da će intenzivni razvoj u najranijoj dobi pomoći u obavljanju svih nadolazećih radnji. Iz te intuicije proizlazi sva znatiželja i aktivno praćenje svijeta oko sebe u najranijoj dobi.

Najraniji se razvoj proteže od samog ležanja u krevetiću u kojem dijete promatra i dodiruje igračke pa do puzanja i dizanja prema predmetima koji se čine zanimljivima. Ono što je primjećeno u prethodnim godinama praćenja razvoja djece jest da sve manje pužu (Findak i Prskalo, 2004). Puzanje je jedan od osnovnih pokreta za razvoj mozga i pokret koji bi trebalo poticati, a ne sputavati. Ako dijete u razdoblju u kojem bi već trebalo puzati (između 6. i 9. mjeseca života) to ne čini, roditelji ga mogu podučiti tako da se spuste u položaj za puzanje i krenu prema nekoj igrački ili predmetu koji će privući i dijete. Potom se dijete postavi u isti položaj i koordinira ga se pokrećući obrnuto proporcionalno ruke i noge. Upravo ti pokreti

pokreću odnosno aktiviraju mozak, što će kasnije djetetu olakšati mentalne procese višeg stupnja. Povezanost razvoja mozga i učenja motoričkih vještina vrlo je čvrsta. Iako mozak uči cijeloga života, nikada tako intenzivno kao u ranom djetinjstvu. Nedostatak igre u životu predškolskog djeteta može biti štetan za njegov psihofizički, emocionalni i socijalni razvoj (Stevanović, 2003).

3. TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE DJECE

Suvremeni užurbani način života djeca osjete te slijepo prate događaje i promjene u društvu. Neprimjeren način života, neadekvatan tijek njihova dana s pomanjkanjem igre i kretanja kao i zahtjevi roditelja koji se pred dijete postavljaju, odražavaju se na biološki razvoj djece te na njihovo zdravlje. Rezultati istraživanja koji se odnose na ispitivanje sposobnosti djece, učenika i mladeži nisu samo upozoravajući, nego i zabrinjavajući (Mišigoj - Duraković i sur., 2018). Na temelju tih istraživanja može se zaključiti kako su sposobnosti djece u zaostatku s njihovim tjelesnim razvojem. Iako se djeca rađaju s određenim potencijalom zapisanom u genetskom kodu, on se kroz godine gubi pod utjecajem vanjskih čimbenika. Uz to, vrlo su zabrinjavajući podaci o povećanju psihičkih poremećaja kod djece. To su indikatori već narušena zdravlju u ranom djetinjstvu, a uz to se može povući i korelacija s pomanjkanjem kretanja. Može se zaključiti kako je odsutnost kretanja vrlo ozbiljan problem današnjice i kako zaustavlja razvoj do poželjne razine.

Zdravlje nije moguće zadržati, ako se prestane s kretanjem, a o tome svjedoči podatak o spuštanju starosne granice, unatoč tendenciji produljenja ljudskog života (Mišigoj-Duraković i sur., 2018). S obzirom na to da je čovjek građen za kretanje, a ne za mirovanje, od najranijeg djetinjstva treba ga poticati. Kretanje ne samo da povoljno utječe na antropološka obilježja, nego i na opće zdravlje. Najveći stupanj zdravlja trebao bi biti normativ za sve, a ne privilegija za odabrane. Bez obzira na dob i spol, nitko nije toliko zdrav da bi mogao, trebao ili imao pravo živjeti nezdravo (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

Uzroci za nastanak ovakvog stanja u društvu su brojni, ali po pitanju djece to su: nedostatak odgoja za zdravlje, ograničeno vrijeme i prostor za igru te vježbanje i nedostatak provođenja tjelesne i zdravstvene kulture. Iz toga je moguće zaključiti kako je odgoj uvjet za dobro zdravlje, ali je i zdravlje uvjet za uspješan odgoj (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

Istraživanje provedeno u Zagrebu 2006. godine pokazalo je zabrinjavajuće podatke. Naime, djeca predškolske i školske dobi u prosjeku tri sata dnevno provode gledajući televiziju ili igrajući elektroničke igre (Mikić i Rukavina, 2006). Kada se tim podacima još doda činjenica da školska djeca u školi provode četiri do pet sati sjedeći, proizlaze zaista zabrinjavajući podaci. Učenici tako konstantno prolaze kroz napetosti u školi i kod kuće, što se svakako odražava na njihovo mentalno zdravlje. Virgilio (2016) spominje piramidu za aktivni početak namijenjenu djeci od druge do šeste godine. Piramida ima šest područja u kojima su rangirane

aktivnosti. Spominje se igra kao jedno od najraširenijih područja, a gledanje televizije i provođenje vremena ispred ekrana trebalo bi biti najmanje zastupljeno u dječjim aktivnostima. Od iznimne važnosti je, koliko god je moguće, tjelesnom i zdravstvenom kulturom utjecati na razvoj antropoloških obilježja kod djece. To, dakako, nije jedini cilj tjelesne i zdravstvene kulture. Uz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture vezane su i misaone aktivnosti tijekom vježbanja i igara, odgojnost, obrazovne i moralne poruke. Elementarni oblici kretanja koji se mogu definirati kao temeljni jednostavni oblici kretanja javljaju se vrlo rano u razvoju i služe kao temelj kasnijim složenijim oblicima kretanja. To su: skakanje, puzanje, hodanje, penjanje, bacanje, trčanje. Razvoj tih vještina, kako je već spomenuto, nezadovoljavajući je kod djece predškolske dobi. Problemi koji se mogu javiti su ozljede zbog slabe koordinacije i slabo razvijenih motoričkih vještina.

Iako podaci pokazuju jedno, mjesta za promjene još uvijek ima. Toga moraju biti svjesni svi oni koji čine djetetovu okolinu, a to su roditelji, odgojitelji i, u kasnijim fazama razvoja, nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture. Dijete se od najranijeg razvojnog razdoblja treba stimulirati na razvoj obrazaca kretanja koji se usvajaju jednostavnim igrom. To se može odvijati svakodnevno, u školama, vrtićima, trgovačkim centrima, igralištima, igraonicama i slično. Prijašnjih je godina tjelesna i zdravstvena kultura u vrtićima bila organizirana u dobnim skupinama od treće godine ili kao dodatne aktivnosti u obliku programa ili projekata jer se smatralo da mlađa djeca ne mogu adekvatno pratiti upute. Prema novijim istraživanjima djeca ranije dobi su puno sposobnija nego što se mislilo. Njihov razvoj opće, ali i fine motorike teče do otprilike druge godine života. Iako je motorički razvoj velikim dijelom genetski uvjetovan, postoje i različita odstupanja u fazama razvoja. U nekim se fazama razvoja motorike djeca duže zadržavaju, a neke potpuno preskaču. U narodima u kojima se ranije počinje poticati vježbanje i tjelesna aktivnost, djeca pokazuju ranije te bolje savladane vještine uvježbanih motoričkih kretnji. Može se zaključiti kako i ranije organiziranje te uvođenje tjelesne aktivnosti u vrtićke grupe ima pozitivan učinak na razvoj.

S proširenjem obaveznog školovanja i industrijalizacijom društva dolazi se do toga da je u odgoju i obrazovanju najvažniji akademski uspjeh djeteta kao pokazatelj sazrijevanja i razvoja djeteta. Time nesputana igra na otvorenom prostoru gubi na važnosti i postaje manje poželjan način odrastanja. Sjedilački je način života prihvaćen i određen već u ranom djetinjstvu, stoga stručnjaci odgoja i obrazovanja imaju važnu ulogu u motoričkom razvoju djece. Kako bi se kod djeteta potaknula ljubav prema vježbanju i sportu, treba vježbati od ranog djetinjstva, a to je svakako najbolje kroz motoričku igru.

4. OBILJEŽJA I SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Rast i razvoj djece predškolske dobi vrlo je intenzivan, a prate ga i značajne promjene u razvoju gibanja. Stručnjak odnosno odgojitelj svakako o tome treba brinuti, ali i poznavati osnovna motorička gibanja djece. Ta gibanja obično se identificiraju s osnovnim oblicima kretanja, što zaista i jesu, jer njih djeca najprije savladavaju i njima se najčešće služe. Taj se proces naravno ne razvija ravnomjerno, a prati ga niz popratnih pojava. Jedna od pojava koja svakako treba biti od velike važnosti za djecu predškolske dobi jest igra. S obzirom na to da je to djetetu najautonomnija aktivnost nije teško doći do zaključka kako bi rad u ovim dobnim skupinama trebao biti zasnovan upravo na igri. Djeca svaku tjelovježbu ionako doživljavaju kao igru te niti jedan drugi pristup njima nije poznat. Ništa osim igre djeca niti ne očekuju od onih koji s njima rade. Naravno da sve oblike vježbanja nije moguće ostvariti samo igrom. Nužni su i drugi sadržaji koje također treba provoditi tako da kod djece izazivaju ugodu i zabavu, a nikako obavezu ili prisilu. Kada se tjelovježbi pristupa kao prema igri, djeca će to s oduševljenjem prihvatiti te će se uz pomoć svoje mašte vrlo brzo prilagoditi svakom postavljenom izazovu.

U svakom obliku rada s djecom važno je poštovati njihove psihičke osobine. Dakle, od predškolaca se nikako ne smije tražiti potpuna točnost pri izvođenju određenog pokreta, prevelika opterećenja ili prisila. Djeca će htjeti prekinuti takav rad, odustat će od takva načina suradnje, a kako bi ih se pridobilo natrag, trebat će puno više vremena nego na početku rada. Najbolje je da suradnja teče na što prirodniji način.

Uz osnovna motorička gibanja (hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, penjanje, puzanje, kotrljanje, višenje i upiranje), igra je svakako najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Iako se na neki način čovjek čitav život igra, ni u jednom razdoblju života igra nema veliko značenje kao u djetinjstvu. Stoga je igra sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma (Findak, 1995). Igra kao „život“ proizlazi iz simbioze fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem (Findak, 1995). Upravo je ta potreba djeteta za kretanjem najčešće prvi i glavni razlog uključivanja djeteta u igru. Uz to svakako postoje i drugi motivi. Igra za njih predstavlja sintezu svega onoga što su naučili. Kroz igru imaju priliku pokazati sve što znaju i mogu, a to ih ispunjava zadovoljstvom. Upravo iz tog razloga igra ima vrlo snažnu odgojnu važnost. Iako je u

svakodnevi samo dijete, u igri ono postaje čovjek koji se trudi nadmudriti suigrače, pobijediti, surađivati i ponoviti sve ono što čini odrastao čovjek. Odgojiteljima ne preostaje ništa drugo nego da najbolje moguće iskoriste igre u obliku odgojnosti. Za djecu igra ostaje samo aktivnost u kojoj uživaju.

Još veću vrijednost igra dobiva kada se spomene njezin pozitivan utjecaj na sve organske sustave kod djece, na razvoj motoričkih te funkcionalnih sposobnosti. Igra pobuđuje ugodne emocije i pridonosi emotivnom pražnjenju, što se pozitivno reflektira na djetetov organizam. Svi navedeni razlozi trebaju ukazati na to da igra treba biti osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja odnosno tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi. U toj se dobi igra isprepliće s radom i na taj način zaokupljenosti djeteta moguće je provesti sve zadaće tjelesne i zdravstvene kulture.

4.1. Organizacija igre

U radu s djecom preporuča se birati igre u kojima može sudjelovati više djece, čime im se omogućuje upoznavanje sa zakonom grupe od najranije mladosti. Igre su najčešće zasnovane na tzv. *ljestvici socijalnih osjećaja*, tj. simpatiji, solidarnosti, požrtvornosti, spremnosti na suradnju, podčitanje interesima grupe i drugo (Findak, 1995). Za uspješnost organizacije i provođenja igre važan je njezin odabir. Igra koju odabere odgojitelj mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djece, mora biti jednostavna, lako izvediva i dostupna svima za sudjelovanje. Odabran prostor za igru treba biti u potpunosti siguran te primjeren djeci i pravilima igre. Iako svaka igra ima svoja pravila, djeca će u više slučajeva pokušati pravila prilagođavati sebi, mijenjati ih, izmišljati nova ili čak zbog negodovanja pravila odustati od igre. Pomagala i sredstva koja se koriste za igru moraju biti sasvim sigurna i mora biti osiguran dovoljan broj kako bi se svi mogli uživjeti u igru.

U mlađim dobnim skupinama poželjno je odabirati igre jednostavne prema sadržaju i pravilima. Za djecu te dobi nije važan cilj ili ishod igre već sam proces kretanja. Igra im mora omogućavati dovoljno trčanja, skakanja, penjanja, puzanja i slično. Za djecu srednje dobne skupine igre su još uvijek jednostavne kao i pravila. Njih se treba pridržavati. U mlađoj dobi djeca su stekla određeno iskustvo pa ih više zanimaju igre hvatanja, traženja, skrivanja i slično. U starijim dobnim skupinama mogu se odabrati igre koje sadržajno imaju više složenih

kretanja. Ta djeca znaju da igra ima smisao i ishod, a karakteristično za tu dob je: svladavanje prepreka, skrivanje, lovljenje, hvatanje drugoga i slično (Findak, 1995).

Kod odabira igre, vrlo je važno imati dobru organizaciju igre, odnosno njezin opis. Treba je pravilno demonstrirati, prekinuti rad zbog dodatnih objašnjenja ukoliko je potrebno, osigurati sudjelovanje svih sudionika, pratiti tijek igre, nadzirati svu djecu s posebnom pažnjom na tjelesno slabije razvijenu djecu ili djecu s teškoćama u razvoju. Sve je to važno provoditi, a da se pritom ne sputava dječje stvaralaštvo i mašta. Treba učiniti sve da igra za svako dijete ostane trajna vrijednost (Findak, 1995).

4.2. Uloga odgojitelja

Ključnu ulogu u igri djece predškolske dobi ima odgojitelj. Njegova je zadaća da probudi interes i želju da djeca sama organiziraju i osmisle igru te da posjeduju sposobnosti vođenja i dodavanja uloga između sebe i svojih vršnjaka (Lazar, 2007). Poziv odgojitelja je velika obaveza, odgovornost i predanost svom poslu. Prva obaveza odgojitelja u radu s djecom predškolske dobi je ta da bude svjesna osoba koja utječe na transformacijske procese djece i njihov cjelokupan rast i razvoj u cjelosti (Findak, 1995). Dobar odgojitelj mora biti svjestan da svojom osobnošću i postupcima predstavlja za dijete uzor za identifikaciju (Stevanović, 2003). Glavni je i konačni cilj odgojitelja da osamostali i osposobi djecu za njegovo samostalno buduće funkcioniranje u što većoj mjeri. Uspije li odgojitelj poticati predanost, zadovoljstvo i radost u igri, odnosno učenju, budući životni uspjesi djeteta bit će razvoj u sretnu, zadovoljnu i odgovornu odraslu osobu (Lazar, 2007).

5. MOTORIČKI RAZVOJ

Neljak (2009) motorički razvoj definira kao sposobnost uporabe vlastitog tijela i drugih predmeta. Za razvoj motorike bitno je naglasiti proces mijenilizacije tj. sazrijevanja živčanih stanica koji traje od rođenja pa do otprilike desete godine života. Sazrijevanje živčanog tkiva u izravnoj je vezi s gibanjem i kretanjem djeteta (isto).

Goldberg (2003) smatra da postoje dvije vrste mišićnih pokreta, opća motorika i fina motorika. Razvoj opće motorike započinje jako rano, već nekoliko tjedana nakon rođenja. Zapčinje spontanim pokretima, podizanjem glave i prsa dok je dojenče postavljeno na trbuh, a završava složenijim radnjama kao što je puzanje, hodanje, trčanje, preskakivanje, dizanje, nošenje, bacanje i hvatanje. S vremenom se događa i razvoj fine motorike koji najviše ovisi o preciznosti hvata palcem i kažiprstom, kontroli zapešća i vještini manipuliranja prstima ruke. Vještine koje se odnose na finu motoriku su nizanje, kopčanje, umetanje, slaganje, rezanje, crtanje, pisanje.

Iako se motorički razvoj odvija spontano i prirodno, uvelike ovisi o okruženju. Roditelji i odgojitelji imaju priliku igrati igre s djecom koje potiču razvoj opće i fine motorike te usklađenost prema središnjoj osi tijela. Potrebno je omogućiti sadržaje i materijale koji će taj proces razvoja obogatiti. Osim kretanja mišića, motoričke radnje su stimulans za mozak, a najviše su povezani s ravnotežom. Dobar je primjer općeg motoričkog razvoja udaranje loptice palicom. U izvođenju te radnje mozak vodi svaki pojedini pokret. Za finu motoriku ispravno je navesti primjer učenja pravilnog držanja olovke. Za primjer vještina usklađivanja prema središnjoj osi može se istaknuti vožnja bicikla bez pomoćnih kotača jer je povezanost mozga i motoričkih kretanja u neposrednoj interakciji.

Mozak se tijekom cijelog života razvija i uči, ali nikada kao u ranoj predškolskoj dobi stoga je od velike važnosti usmjeravanje energije djeteta na vesele i zabavne aktivnosti. Te aktivnosti moraju nuditi djetetu raznovrsne kretnje, a postupno ih je potrebno podizati na viši, složeniji stupanj.

5.1. Karakteristike razvoja motorike

Findak i Prskalo (2004; 54) motoričke sposobnosti definiraju kao „latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.“ Dakle, kako Findak (1995; 30) zaključuje, „motorika je ono što vidimo u djetetovu kretnom izražavanju.“ S obzirom na faze rasta i razvoja, kretanje djece predškolske dobi ima različita obilježja.

Spomenuta obilježja će se. Prema Lazar (2007), opisati u nastavku. Samo podizanja glave u prvom mjesecu života smatra se početkom razvoja motorike, a istovremeno dijete izvodi i naizmjenične pokrete nogama nalik puzanju. U toj dobi dijete može kratko fiksirati predmet i refleksno ga uhvatiti. Već s dva mjeseca može držati glavu uspravno i stabilno dok ga se drži, a pogledom može pratiti i predmet koji se pomiče u stranu. U razdoblju od dva do tri mjeseca, dok leži na truhu, dijete se oslanja na podlaktice, okreće s boka na leđa i može zadržati predmet u ruci. U ovom razdoblju se igra rukama, okreće ih i promatra, okreće glavu za predmetom i usmjerava glavu u njegovu pravcu. Od trećeg mjeseca pa nadalje dijete sjedi uz oslonac i priprema se za podizanje u sjedeći položaj. Predmete sada može hvatati s obje ruke. U sljedećem razdoblju, od tri do četiri mjeseca može se prevrtati s leđa na bok, hvatati igračku, razgledavati je, tresti i staviti u usta.

Od petog mjeseca života, dijete glavu već drži čvrsto, a kada je spušteno na podlogu odupire se vrhovima prstiju te uzima igračku koju može dohvatiti. Sa šest mjeseci dijete se prevrće s leđa na truh i nakratko može sjediti samo. Predmete sada hvata svim prstima, poseže za predmetima jednom rukom i predmet premeće iz ruke u ruku. Već u sedmom mjesecu sjedi samostalno i puže, a u svakoj ruci može držati igračku, tresti je i lupati. S osam se mjeseci podiže u uspravni položaj uz pridržavanje, može mijenjati položaje kako bi lakše dohvatilo željeni predmet, uzimati predmete prstima i palcem i sve bacati na pod kako bi osluškivalo i istraživalo. Deveti mjesec obilježava podizanje u sjedeći položaj, puzanje, hodanje uz pridržavanje te uzimanje predmeta palcem i kažiprstom. S deset se mjeseci može samostalno podići u stojeći položaj te horizontalno premještati igračku naprijed-natrag. U jedanaestom mjesecu dijete samostalno stoji, namjerno ispušta igračku iz ruku, a detalje igračke ispituje kažiprstom.

S navršenih godinu dana dijete se samostalno spušta iz stojećeg u sjedeći položaj, hoda uz držanje za ruku, saginje se kako bi nešto dohvatilo. Tada ubacuje igračke u posudu, oponaša

crtanje šaranjem po papiru. S trinaest mjeseci može stajati bez oslonca i održavati ravnotežu te samo napraviti desetak koraka. Tada više koristi jednu ruku, preciznije hvata i sitne predmete stavlja u bočicu, nekoliko kocaka može složiti jednu na drugu. U četrnaestom i petnaestom mjesecu života dijete samostalno čučne i ustane, samostalno hoda. Kulu od kocaka nadograđuje s još nekoliko kocaka. Sa šesnaest mjeseci trči u krug, penje se po stubama uz pomoć te stavlja krug u okvir. U osamnaestom mjesecu života dijete se samostalno penje po stubama ili na stolicu, nogom gura loptu, samo sjeda na stolicu, skakuće, uzima, nosi i premješta predmete, baca loptu u kutiju, gradi toranj od pet i više kocaka, oponašajući vuče linije po papiru. S devetnaest mjeseci može šutirati loptu uz pridržavanje, listati slikovnicu, vaditi sitne predmete iz bočice i crtati zatvorene linije na papiru.

U dvadeset i prvom mjesecu života silazi niz stube uz držanje za jednu ruku i može kotrljati loptu i valjak. Od navršenih dvadeset i dva mjeseca pa do dvadeset i četiri mjeseca dijete je sposobno samostalno penjati se i silaziti niz stube, trčati, hodati unatrag, podići igračku s poda bez pridržavanja, graditi toranj od više kocaka, slagati kocke u nizove, bacati, hvatati, okretati se na zvuk, jesti hranu žlicom samostalno, savijati papir na pola.

Do treće godine života vrlo dobro održava ravnotežu, hoda po stubama istom nogom naprijed, trči brzo i stabilno uz otežano zaustavljanje, kratko može stajati na jednoj nozi, poskakivati penjati se, bacati i hvatati loptu, odijevati se i obuvati, jesti vilicom, upotrebljavati male škare modelirati plastelinom ili sličnom masom. U sljedećoj godini, odnosno do navršene četvrte godine života naizmjenično se penje stubama, skače s druge stube, šutira loptu u trku, preskače prepreke, samostalno se penje na igralištu, vozi tricikl, hoda po ravnoj crti, usavršava bacanje i hvatanje, zakopčava se samostalno, pokušava nacrtati čovjeka, precrtava oblike, samo održava osobnu higijenu. Do pete godine dijete nauči trčati s promjenama smjera kretanja, stajati na prstima, skakati na jednoj nozi, skakati u vis, dalj, dubinu, usavršava penjanje i silaženje, presvlačenje, shematski crta čovjeka, reže po crti, razlikuje teško i lako, precrtava jednostavnije oblike, boja crteže, crta shematske slike drveta, kuće i slično. Malu loptu može uhvatiti objema rukama, pravi kuglice od papira, prelijeva tekućinu, a u ovoj dobi uspostavlja se i dominacija jedne ruke.

U šestoj godini djeca već polaze u školu, a do tada su usvojena znanja i vještine potpune ravnoteže, hodanja i penjanja poput odraslih, skakanja, stajanja na jednoj nozi duže vrijeme, vožnja biciklom, višenje, hvatanja lopte jednom rukom, hvatanje lopte u skoku, samostalno vezanje obuće i odijevanje. U ranoj školskoj dobi, točnije do sedme godine života, dijete ima

potpuno usavršenu ravnotežu, povezuje hod, trčanje i bacanje, brzo trči, usavršeno je skakanje i penjanje, kao i bacanje i hvatanje jednom rukom uz koordinaciju cijelog tijela, ali i baratanje priborom za jelo.

5.2. Igre za razvoj opće motorike

Kineziološke igre imaju značajnu ulogu pri razvoju motoričkih, morfoloških i funkcionalnih svojstva. Neke igre su vježba, dok su druge predvježba odnosno priprema za složenije aktivnosti. Pomažu u izgradnji mišića tijela, poboljšavaju koordinaciju, preciznost, snagu, izdržljivost i fleksibilnost (Findak, 1992). Zajedničko je svima razvoj pažnje i koncentracije, što je od iznimne važnosti za buduća nastojanja.

Jedna od takvih igara je „Zagrij se, ohladi se“ čija je svrha poučiti dijete vježbama aerobika. Uključuje sve aktivnosti koje djeca vole: trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje. U ovakvom tipu igre vježba srce i čitav sustav cirkulacije. Pravilnim odabirom vježbi igra će pružati polagan početak, brzu aktivnost i lagan završetak. Igra se tako da se u prostoriji ili dvorištu pronade velik prostor gdje se djeca aktivno mogu kretati. Zajedno s djetetom odabire se aktivnost, koju započinje dijete. Ako se kao aktivnost uzme, na primjer, trčanje, dok dijete izvodi pokret, odgojitelj mu daje upute (pr. „brzo, sporo, brzo“).

„Kolo, kolo, okolo“ ima svrhu poučiti dijete igranju igre koja se sastoji od mnogo različitih pokreta, a pruža vrlo zanimljiv način poučavanja i utvrđivanja koncepata *lijevo - desno* kao i smjera kazaljke na satu. Također se osvještava i razvija prostorna orijentacija, odnosno osvještava se položaj u prostoru. Igra se odvija tako da se odgojitelj i dijete okrenu jedan prema drugome i plešu vrlo slično poznatoj engleskoj pjesmi „Hokey pokey“. Preporučeno je sljedeći redoslijed dijelova tijela koji se pružaju prema sredini: lijeva ruka, desna ruka, lijeva noga, desna noga, glava i cijelo tijelo. Uz plesnu glazbu, pleše se slobodnim pokretom pjevajući pritom „kolo, kolo“ pritom pružajući dijelove tijela prema sredini, a uz riječ „okolo“ se okreće u smjeru kazaljke na satu.

5.3. Igre za razvoj fine motorike

Tri su područja razvoja mišića gdje treba vježbati razvoj fine motorike. Zapešće, prsti i ruka kod manipuliranja predmeta te kažiprst i palac u suradnji u preciznom *pincet hvatu*. Kroz dan će se dijete mnogo puta naći u prilici da nesvjesno vježba u tim područjima.

Jedna od manipulativnih aktivnosti je igra plastelinom i glinom koja razvija manipulativne vještine, a pritom potiče i kreativnost. Plastelin ili glinu djeca mogu dodirivati i kotrljati u loptice, spljoštavati, valjati. Kao kiparski alat mogu poslužiti razne slamke, špatule ili štapići od sladoleda. Svatko od igrača uzme po komad materijala iste veličine. Prvo odgojitelj demonstrira na svom komadu projekt kakav želi da dijete pokuša napraviti. U kreiranju oblika koristit će se maštom.

Vježba za *pincet hvat* može biti vezanje cipela. Iz cipele se vezica izvadi u potpunosti, a zatim se naizmjenično provlači kroz rupice. Ako se usvoji ta aktivnost, može se nastaviti s poučavanjem vezanja čvora. Svaka složenija aktivnost može se podijeliti u nekoliko manjih koraka.

Za vježbu zapešća može poslužiti igra „Nosi jaje“. Bit će potrebna žlica i jedno manje jaje koje neće lako ispasti sa žlice. Jaje treba postaviti u žlicu koje drži dijete i pritom provjeriti može li ga dobro uravnotežiti. Zatim se treba udaljiti od djeteta čiji je zadatak doći do odgojitelja. Ako to prijeđe lako, odgojitelj se može udaljiti još više. Ova se igra može igrati nekoliko puta s povećavanjem udaljenosti.

5.4. Igre za razvijanje usklađenosti prema središnjoj osi

Usklađenost prema središnjoj osi osnovna je vještina kojom se čovjek koristi dok čita, piše, dok se bavi sportom (udaranje štapom, reketom, palicom). Razvoj početne sposobnosti presijecanja započinje sa svega nekoliko mjeseci i usavršava se neprestano. Preferiranje ruke javlja se u dobi od otprilike dvije godine, a dominacija je utvrđena u petoj godini života. Proces usklađenosti započinje poravnavanjem prema njoj.

Jedan od prvih pokazatelja da je razvoj započeo jest dizanje glave. Ono se odvija ravno uvis, a nakon toga se svi drugi pokazatelji postižu u simetričnom položaju. To su sjedenje, puzanje i stajanje. Slijede pokreti koji se susreću na središnjoj osi npr. pljeskanje dlanovima. Nakon toga se dijete krene upućivati na pokrete odnosno osnove kretanja i vježbanja s preduvjetom da mu je glava okrenuta prema naprijed. Neke od igara za poticanje razvoja usklađenosti prema središnjoj osi su „Presijecanje osi“ i „Slagalice“.

„Presijecanje osi“ može se igrati bilo kojim predmetom koje dijete može dohvatiti, a što se više igra, postaje sve zabavnije. Igra se tako da odgojitelj drži lopticu s djetetove lijeve strane, pritom držeći dijete za lijevu ruku kako bi ono desnom rukom moglo dohvatiti željeni predmet. Zatim se loptica premjesti i primi se djetetova suprotna ruka te se ponavlja postupak. Ponavlja se nekoliko puta i nakon pauze ponovno. „Slagalice“ razvija svijest o središnjoj osi pomoću slaganja razrezanih slika. Za potrebe igre mogu se upotrijebiti slike iz časopisa ili napraviti vlastite crteže. Dobro bi bilo potražiti predmete koje je moguće okomito rezati po pola, a to su npr. lice, žarulja, zdjela, drvo, čovjek. Slika se pažljivo razreže po pola, a onda ju dijete sastavlja.

6. IGRE NA OTVORENOM

Igre na otvorenom ili u prirodi možda će djeci biti najzanimljivije, u njima će izazvati najveću radost i zadovoljstvo. U nastavku će biti navedene igre koje se mogu igrati na otvorenom, u prirodi, na igralištu (Bošnjak, 2005).

„Bik u ogradi“

Za igru nije potreban nikakav pribor, a cilj joj je razgibavanje, razvijanje suradnje i rasonoda. Igra se tako da igrači stanu u krug, čvrsto se uhvate za ruke, tako da svaki igrač desnom rukom uhvati zglob susjednog igrača. Unutar kruga nalazi se „bik“ koji nastoji probiti ogradu i izaći van. Onaj igrač koji propusti „bika“ sam to postaje za sljedeći pokušaj. „Biku“ nije dozvoljeno skakanje preko ograde niti provlačenje ispod nje.

„Crna kraljica“

Ovu je igru moguće provoditi i u zatvorenom prostoru, ako za to ima dovoljno prostora. Nikakav pribor nije potreban, a vježba se sinkronizacija kretanja, zapažanje i održavanje ravnoteže. Na jednom kraju prostora nalazi se igrač okrenut leđima prema ostalim igračima, a na suprotnoj su svi ostali igrači. Izdvojeni igrač govori: „Crna kraljica 1,2,3!“ te se naglo okrene prema ostalima. Dok on izgovara zadane riječi, ostali igrači moraju pokušati doći što bliže k njemu. U trenutku kada se okrene svi trebaju stajati posve mirno. Onaj tko se nije zaustavio ili se pomaknuo, a brojač ga je vidio da se kreće, mora se vratiti na početni položaj. Pobjednik je onaj koji prvi uspije doći do brojača. On tada zauzima njegovo mjesto u daljnjoj igri. U ovoj igri poželjno je da voditelj igre odnosno odgojitelj bude i sudac kako bi otklonio moguće sumnje je li brojač stvarno mogao vidjeti kretanja igrača kojima je naložio da se vrate u početni položaj.

„Čuvaj knjigu!“

Još jedna zanimljiva igra koja pridonosi razvoju koncentracije, održavanju ravnoteže i sinkronizacije pokreta. Za ovu igru potrebno je imati nekoliko knjiga i lopti, ovisno koliko ekipa će igrati. Igrače se dijeli u dvije ili više ekipa, a stoje u kolonama jedan iza drugoga. Svaka ekipa ima svog vođu koji stoji na udaljenosti od 4 do 6 metara ispred svoje ekipe i ima loptu. Na dogovoreni znak prvi igrači kreću u pravcu svog vođe noseći na glavi knjigu koju ne smiju pridržavati rukama. Kada dođe na pola puta vođa mu dobacuje loptu. On je treba uhvatiti i vratiti vođi ekipe, a zatim nastaviti do kraja odnosno do vođe. Ako uspije donosi

ekipi jedan bod. Ako ne uspije pokušava drugi igrač. Pobjeđuje ekipa s više bodova. Ova igra uključuje više složenijih kretnji pa je primjerenija za djecu starije predškolske dobi.

„Dan, noć“

Za ovu igru nije potreban nikakav pribor, a može poslužiti kao igra za mikropauzu u radu. Vrlo dobro potiče vježbanje koordinacije sluha i pokreta. Igrači stanu ispred voditelja igre (odgojitelja), okrenuti prema njemu. On naizmjenično govori „dan“ i „noć“, ali ne nužno tim redoslijedom. Na riječ „dan“ djeca ostaju stajati, a na riječ „noć“ se spuštaju u čučajući položaj. Onaj tko čučne na riječ „dan“ ili ostaje stajati na riječ „noć“ ispada iz igre. Igra završava kad jedan igrač ostane u igri.

„Ribari i ribice“

Osim što je vrlo zabavna i dinamična, igrači vježbaju kretanje, koncentraciju i koordinaciju. Igra se tako je odgojitelj u ulozi ribara, a djeca su „ribice“. Linijama se označi polje koje označava more gdje se „ribice“ mogu kretati. Izvan linija stoje „ribari“ i loptom za pilates po tlu bacaju odnosno poguraju loptu i tako „pecaju ribice“ koje pokušavaju pobjeći. One „ribice“ koje dotakne lopta su uhvaćene i ispadaju iz igre. „Ribica“ koja najduže ostane u „moru“ je pobjednik.

„Jastreb, kvočka i pilići“

Ova se igra može igrati u bilo kojem većem prostoru, nevezano je li otvoren ili zatvoren. Za nju nije potreban nikakav pribor, a razvija kretanje u prostoru i poticanje zajedništva među igračima. Jedan igrač ima ulogu jastreba, a drugi kvočke. Svi ostali su u ulozi pilića koji stoje u koloni i svatko onoga ispred sebe uhvati rukama oko struka, dok se prvi u koloni uhvati za „kvočku“ koja, širenjem ruku, nastoji obraniti svoje „piliće“ od „jastreba“. Kako se okreće „kvočka“ za njom se okreću i „pilići“, a „jastreb“ pritom pokušava oteti jedno pile tako da ga dotakne, trudeći se da pritom ne dodirne „kvočku“ ili ona njega. Ono „pile“ koje ugrabi postaje novi „jastreb“. Ova je igra pogodnija za manju skupinu igrača, a u slučaju da je skupina veća mogu postojati dva „jastreba“ i dvije „kvočke“ koje zajedno brane „piliće“.

„Jaje u žlici“

U vrijeme kada igrališta nisu bila toliko zastupljena kao danas, djeca su se na razne načine snalazila i izmišljala igre. U ovoj se igri vrlo dobro uvježbava koordinacija pokreta i održavanje ravnoteže, a pritom je i vrlo zabavna. Za najmlađe se za igru mogu koristiti i veći

kameni koje se postavi na žlicu i oni ga nose do određene linije i natrag. Pritom kamen naravno ne smije ispasti iz žlice. Ako se to dogodi igrač pokupi kamen, postavlja natrag na žlicu i nastavlja s igrom. Za starije se koriste kuhana jaja. Ako motoričke sposobnosti djece to dozvoljavaju, mogu im se postaviti i neke prepreke koje na putu do cilja trebaju prekoračiti ili se ispod njih provući. Igrač jaje nosi do cilja i tamo ga treba oguliti i pojesti. Tada je zadaća obavljena.

„Krtica“

Još jedna igra koja ne zahtijeva nikakvu posebnu opremu, a igra se kao uvodna igra za štafete s kojima će se djeca susresti na tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u školi. Na taj se način vježba kretanje, spretnost i suradnja. Potrebno je pripremiti maramu ili neki sličan predmet za svaku ekipu. Ekipe stoje u kolonama s raskoračenim nogama. Razmak treba biti točno toliko da mogu ispružiti ruke i položiti na ramena igraču ispred sebe. Na dogovoreni znak posljednji u koloni krene puzati kroz noge igračima ispred sebe te ustane kao prvi u koloni i stane u raskorak. Istovremeno šalje maramu prema začelju kolone kroz ruke igrača. Kada novi posljednji igrač primi maramu, krene na isti način prema naprijed. Igra traje dok svi igrači ne prođu preko ciljane linije koja je ucrtana prethodno.

„Lopta i imena“.

Zanimljiva igra koja može poslužiti pri upoznavanju na početku godine. Pritom se uvježbava bacanje i hvatanje. Za igru je potrebna jedna lopta, a igrači formiraju krug u kojem mogu sjediti ili stajati. U sredini kruga je voditelj odnosno odgojitelj. Voditelj prvi uzima loptu, govori svoje ime i dobaci loptu jednom od igrača. Taj igrač je treba uhvatiti, reći svoje ime te vratiti loptu voditelju. Kada se svi izredaju voditelj može provjeriti je li upamtio sva imena tako da izgovara ime i dobacuje im loptu, a oni mu vraćaju. Za starije skupine, igrači mogu uz svoje ime reći i neku svoju prepoznatljivu karakteristiku. Način igranja i dalje ostaje isti.

U zimskim mjesecima igru na otvorenom nikako ne treba izbjegavati, već poticati boravak na svježem zraku. Ako pritom ima snijega, on itekako može poslužiti kao materijal za igru. Igra u kojoj se grude snijega koriste kao pribor može biti „Dobacivanje grudama“. Kroz tu igru se uvježbava brzina, spretnost, gibanje, gađanje i odvažnost. Igrači se za potrebe igre postave u dvije vrste koje stoje jedna nasuprot drugoj i dobacuju se grudama međusobno u parovima. Par kojem gruda padne na tlo ispada iz igre. Pobjeđuje par čija gruda ostane čitava najdulje vrijeme.

„Gađanje grudama“ još je jedan primjer igre na snijegu, a njome se uvježbava kretanje, brzina, spretnost, gibanje i gađanje. Natjecatelji su svrstani u dvije ili više kolona. Prvi iz svake kolone na zadani znak trči do 30 metara udaljene crte, pravi grudu od snijega i gađa metu koja je smještena na udaljenosti 5 metara od crte. Nakon što baci grudu trči natrag, dotakne sljedećeg u koloni i on tada kreće i ponavlja istu radnju. Kolona koja prva završi gađanje i koja ima više pogodaka pobjednik je. Da bi se lakše odredio pobjednik potrebno je kod starijih dobnih skupina odrediti sustav bodovanja. Igra se, kao i sve ostale, može vrlo lako modificirati kako bi bila prilagođenija dobnj skupini koja igra. Tako se ova igra, na primjer, može za mlađu vrtićku grupu igrati bez trčanja, ali u tom slučaju ne smije trajati predugo jer gubi na dinamičnosti te sudionicima postaje hladno.

U ljetnim se mjesecima može s djecom i roditeljima organizirati odlazak na kupanje u bazene, na more ili rijeke. U tom slučaju odgojitelji moraju pripremiti materijale kako bi se što efikasnije iskoristio takav dan ili više njih. Za igru „Pijetao u vodu“ potrebna je jedna lopta. Igrači stoje u pitkoj vodi u krugu i međusobno si dobacuju loptu s tim da ne smije dobaciti igraču pored sebe. U sredini kruga nalazi se „pijetao“ koji pokušava uhvatiti loptu. Ako uspije uhvatiti zamjenjuje mjesto s onim koji je dobio dohvaćenu loptu. U starijim dobnim skupinama, kada igraju plivači, može se igrati i u dubljoj vodi te može biti više „pijetlova“.

Još jedna igra koja se igra u vodi je „Ples sirena“, a može poslužiti za razgibavanje u vodi. U vodi igrači trebaju prijeći zadanu udaljenost, a da pritom izvode zadane figure (npr. skakanje na jednoj nozi, piruete u zraku i slično). Kod starijih skupina može se bodovati maštovitost i ljepota izvedbe figura.

7. IGRE U PROSTORIJI

Kao i za igru na otvorenom, za igru u prostoru potreban je određen pribor, voditelj igre i, naravno, igrači. Igre koje su namijenjene igranju vani, mogu se, ako prostor to dozvoljava igrati i unutra. Tada se modificiraju prema potrebama prostora i potrebama uzrasta djece (Bošnjak, 2004).

„Glazbene stolice“

Ova se igra u vrtićkim grupama pokazala vrlo zanimljivom i voljenom od strane djece. Za nju su potrebne stolice u onolikom broju koliko ima igrača te instrument na kojemu će se moći reproducirati glazba. Voditelj, uz pomoć igrača, od stolica okrenutih prema unutra formira krug. Svaki igrač zauzme mjesto pored jedne stolice i stoji uz nju. Voditelj reproducira neku od dječjih pjesama i kad pjesma krene to je znak da se igrači počinju kretati oko stolica u smjeru kazaljke na sat. Kreću se tako da plešu i pjevaju te dobro oslušuju u kojem trenutku će voditelj ugaziti glazbu. Kad glazba stane, to je znak da igrači trebaju sjesti na stolice. Kad kasnije opet krene, igrači ponovno plešu. U prvom krugu igre svaki od igrača imat će jedno mjesto, a već u svakom sljedećem krugu maknut će se po jedna stolica tako da uvijek jednom igraču nedostaje. Stolice se izmiču sve dok na kraju ne ostaje samo jedna stolica i dva igrača. Pobjednik je onaj koji uspije zauzeti stolicu.

„Loptica u paru“

Igra koja je pogodnija za starije vrtičke grupe, ali mogu se u njoj okušati i mlađi. To će rezultirati odličnom zabavom, ako već ne uspjehom. Za igru su potrebne mekane lopte srednje veličine. Lopta mora biti onoliko koliko je parova. Parovi stanu jedan nasuprot drugog, tako da zajedno čelima pridržavaju loptu. Zadatak je kretanjem postrance doći do određenog cilja tako da loptu pridržavaju samo čelom, ne koristeći se rukama niti nekim drugim dijelom tijela. Igra će starijim uzrastima biti još zanimljivija, ako u paru budu sa svojom simpatijom, najboljom prijateljicom i slično. Ovom igrom se uvježbava koordinacija i koncentracija, ali se razvija i međusobno povjerenje između igrača, kao i suradnja.

Sljedeća igra namijenjena je djeci predškolskog uzrasta koja već poznaju brojeve, a odnosi se na razvoj fine motorike, ali i na razvoj koncentracije. Za nju su potrebni papiri i olovke. Na papiru se nacrtaju deset točaka na različitim mjestima. Svaku se točku obilježi brojevima od 1 do 10. Tada započinje igra. Igrači stavljaju (svatko na svom papiru) vrh olovke na točku jedan

i dobro pogleda u pravcu točke dva. Potom zažmiri i tako pokuša crtom povezati točke 1 i 2. Ako uspije, povezuje točke 2 i 3 na isti način. Pobjednik je onaj koji u najkraćem roku uspije povezati sve točke. Za mlađe grupe moguće je modificirati igru tako da precrtavaju zadane oblike u zadanom prostoru, ali uz gledanje.

„Prozor, kvaka, nos“

Igra je namijenjena najmlađima. Nije potreban nikakav pribor, a igrom se uvježbava usklađivanje sluha, vida, pokreta i poznavanje riječi. Igrači sjede u polukrugu, a voditelj sjedi ispred njih. Voditelj spominje razne predmete i pokazuje ih, a ako spomene dio tijela, dodiruje ga. Svi igrači čine isto. Voditelj može govoriti jedno, a pokazivati drugo. Onaj koji ne pokaže ili dodirne pravi predmet ili dio tijela ispada iz igre.

„Sličice, sličice“

Igra se tako da jedan igrač stane ispred ostalih i okrene im leđa. Ostali stoje i slušaju. Izdvojeni igrač izgovara „Sličice, sličice, pretvorite se u (željenu životinju npr. slona)“. Preostali igrači sada postaju „slonovi“, a izdvojeni igrač se okreće i odabire slona koji je najljepši. Tada on zauzima mjesto izdvojenog igrača. Ovu igru vole igrati i starija djeca, samo što onda na odabir utječe prijateljstvo ili simpatija pa time igra gubi na smislu.

„Slijepi miš“

Igra koja je poznata već mnogim starijim generacijama i djeca je uvijek rado igraju. Potreban je jedan povez za oči. „Slijepog miša“ postavlja se krug koji su formirali drugi igrači i zavrti ga se nekoliko puta u krug. On tada krene prema nekom od igrača iz kruga i na temelju osjeta opipa mora pogoditi o kojem igraču se radi. Preduvjet je za ovu igru da se igrači već dobro poznaju.

„Ogledalo“

Odličan je primjer igre koja djeci pomaže u shvaćanju lijevog i desnog, vrlo je zabavna, a pritom razvija reflekse i brzinu. Igrači sjede u liniji, a voditelj sjedi ispred njih. Voditelj određuje pokrete, a igrači glume ogledalo tako da moraju imitirati njegove pokrete. Pokreti moraju biti u zrcaljenju tako da podižu ruku, nogu i slično na ispravnu stranu. Onaj tko pogriješi stranu, ispada iz igre.

8. SPORTSKI PROGRAMI U DJEČJIM VRTIĆIMA

Rano uključivanje djece u sportske aktivnosti ima veliku ulogu u njihovu razvoju te emocionalnom, ali i psihofizičkom sazrijevanju. Vrlo je važno u vrtićima svakodnevno počinju provoditi sportske aktivnosti, odnosno, one ne bi trebale biti stvar osobnog izbora djece ili roditelja. Svaka odgojno-obrazovna ustanova djeci bi trebala osigurati higijenske uvjete za rad u prostoru gdje borave. Prostorija uvijek mora biti prozirna, a sprave kojima se koriste ispravne i čiste. Na taj se način djeci prenose kulturne i higijenske navike. Odgojitelj treba nositi primjerenu obuću i odjeću te se brinuti o pospremanju rekvizita za vježbanje i o njihovoj higijeni. U tome, dakako, pomažu djeca.

Neljak (2009) navodi nekoliko programa u hrvatskim vrtićima koji su osmišljeni tako da se zadovolji primarna potreba djece za kretanjem. Razlika je u trajanju i u broju sati provedenih u tjelesnim aktivnostima. Nekoliko je skupina programa koji se provode.

Također se spominju i programi predškolskih ustanova koje se odnose na druge pravne osobe. To su igraonice, športske ustanove, zdravstvene ustanove za djecu s teškoćama u razvoju i slično.

Ovi su programi odobreni od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja, a mogu biti cjelodnevni, poludnevni te svakodnevni i povremeni. Mogu uključivati ljetovanja i zimovanja. Odgojitelj je dužan provoditi program po planu, a očekuje se i suradnja roditelja. U nekim vrtićima odgojitelji surađuju s kineziolozima koji s djecom nekoliko puta tjedno provode kineziološke aktivnosti.

Aktivnosti u vrtićima možemo podijeliti na kineziološke (planirane tjelovježbe) i na nekineziološke (razne igre). Kroz osnovne programe koji se provode moguće je usmjeriti dijete na opredjeljenje za neki sport. Najčešće su programi koji se provode sastavljeni od elemenata bazičnih sportova kao na primjer atletika, gimnastika, plivanje, ako je moguće i skijanje. Kineziološke se aktivnosti najčešće manifestiraju kroz jutarnju tjelovježbu ili kroz sat tjelesne i zdravstvene kulture. Prije sastavljanja samog programa za određenu predškolsku ustanovu potrebno je vidjeti kojom opremom, spravama i rekvizitima raspolaže.

Zadnjih se godina podiže svijest o važnosti tjelovježbe, sporta i zdrava načina života uopće, stoga je sve veća raširenost sportskih organizacija za djecu predškolske dobi. U Hrvatskoj je najpoznatiji dječji vrtić za promicanje sporta „Dječji vrtić Vjeverska“ u Zagrebu. Vrtić je

proglašen i stručno-razvojnim centrom, tj. centrom izvrsnosti zbog kvalitete svog rada. Na području sportskih programa postigao je odlične rezultate u promicanju sporta. Danas je „Dječji vrtić Vjeverica“ središte u kojem se usavršavaju odgojitelji i kineziolozi za provedbu ovakvih vrsta programa.

Cjelodnevni sportski program ostvaruje se i u „Dječjem vrtiću Jabuka“ u Zagrebu. Djeca sportskih skupina sudjeluju uz svakodnevnu tjelovježbu u vrtiću i u raznim sportsko-rekreativnim programima kao što su plivanje i klizanje. Roditelji su pravodobno informirani o tijeku realizacije aktivnosti koje će se u vrtiću provoditi. Roditelji također sudjeluju u zajedničkim sportskim radionicama, a taj se način ostvaruje partnerstvo vrtića i obitelji.

Već nekoliko godina „Dječji vrtić Mačak u čizmama“ provodi svakodnevni sportski program u suradnji s edukacijskim centrom specijaliziranim za sportske programe „Žuti mačak“. Vrtić je opremljen najmodernijom opremom svjetskih standarda s velikim prostorom koji omogućuje razne sadržaje, ima sportsku dvoranu, didaktičke igrače i pomagala, veliko prostrano dvorište i dječji botanički vrt.

9. ZAKLJUČAK

Cilj ovog završnog rada bio je objasniti motoričku igru u predškolskoj dobi, njezine karakteristike i značenje u razvoju svakog djeteta. U prvom dijelu rada objašnjena je igra kao pojava, njezin utjecaj na opći razvoj djece, kao i motorički razvoj sa svojim karakteristikama. Objasnjeno je značenje igre za razvoj opće i fine motorike te za razvoj usklađenosti po središnjoj osi.

Igra nosi veliku razvojnu i moralnu vrijednost u životu svakog djeteta i smatramo je najprirodnijim sredstvom za učenje i razvoj. Tijekom cijeloga života u ljudskoj je prirodi da se igra, ali ta potreba ni u jednom razdoblju nije izražena i intenzivna kao u djetinjstvu. Igra je nezamjenjiva i djecu priprema za budućnost u psihofizičkom smislu odrastanja. Potreba za tjelesnom aktivnošću istaknuta je u radu, kao i njezin nedostatak te problematika današnjeg načina života. Djeca sve više vode sjedilački način života koji se odvija ispred malih ekrana, mobitela, laptopa. Što se djeca manje igraju, trče i kreću, manji je njihov stupanj razvoja. Motorička igra nosi brojne pozitivne učinke, ne samo na motorički razvoj, već i na funkcionalni te spoznajni razvoj, razvoj govora i informiranosti. Dijete kroz igru uči osnovne oblike kretanja, istražuje mogućnosti svog tijela, razvija sva osjetila.

Odgovitelji imaju vrlo veliku zadaću, a to je ostvariti pozitivan utjecaj na razvoj djeteta. Razvoj kroz igru teče skladno, djetetu ulijeva osjećaj opuštenosti, zabave, sigurnosti. Odgovitelji bi trebali veću važnost pridati kineziologiji kao jednom od ključnih područja njihova rada, kako bi poznavali svaku razvojnu fazu djeteta i uspijevali pomno odabirati igre koje će uvrstiti u svoj rad. Odgovitelj treba iskoristiti igru kako bi poticao vještine djeteta, unaprijeđivao ih i usavršavao. Igrama se treba poticati samopouzdanje, samokontrola, zadovoljstvo, samostalnost i sigurnost djeteta u svoje postupke. U svakoj razvojnoj fazi pokreti i igre bit će sve složeniji, a svaka bi igra trebala zainteresirati dijete na sudjelovanje i aktivnost.

10. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2008). Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Gopal.
2. Andrijašević, M. (2015). Sport smisao života. Zagreb: Gopal.
3. Bošnjak, B. (2004). 200 igara, prvi dio: igre u prostoru. Zagreb: Izdavačka družba.
4. Bošnjak, B. (2005). 200 igara, drugi dio: igre na otvorenom. Zagreb: Izdavačka družba.
5. Dječji vrtić Jabuka na adresi <http://www.vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx> (4.9.2020.)
6. Dječji vrtić Mačak u Čizmama na adresi <https://www.macakucizmama.hr/> (4.9.2020.)
7. Dječji vrtić Vjeverica na adresi <http://www.vrtic-vjeverica.zagreb.hr/default.aspx> (2.9.2020)
8. Duran, M. (2001). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap.
9. Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
10. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje. Zagreb: Školska knjiga.
11. Findak, V., Delija K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.d.o.o.
12. Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgojitelje, Petrinja: Visoka učiteljska škola.
13. Goldberg, S. (2002). Razvojne igre za predškolsko dijete. Donji Vukovec: Ostvarenje d.o.o.
14. Lazar, M. (2007). Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Đakovo: Tempo d.o.o.
15. Mahmutović, A. (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. Izvorni znanstveni članak, Metodički obzori. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/114289> (2.9.2020.)
16. Mikić, K., Rukavina, A. (2006). Djeca i mediji. Zagreb. Zapis. Dostupno na: http://www.hfs.hr/hfs/zapis_clanak_detail.asp?sif=1604 (28.8.2020)
17. Mišigoj-Duraković, i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o.
18. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
19. Roller-Haračev, M., Vegar, Z. (1985). Igre predškolske djece 1. Zagreb: Školska knjiga.

20. Stevanović, M. (2003). Predškolska pedagogija. Andromeda: Sveučilište u Rijeci.
21. Virgilio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je _____

(vrsta rada)

isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

Student/ica:

U Zagrebu, _____

(potpis)