

Jutarnje tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi

Vojvodić, Mia

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:147:816970>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivs 3.0 Unported](#)/[Imenovanje-Bez prerada 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**

Repository / Repozitorij:

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



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

Mia Vojvodić

JUTARNJE TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan, 2020.

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

Mia Vojvodić

JUTARNJE TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Završni rad

Mentor rada: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan, 2020.

Sadržaj

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD.....	1
2. RAST I RAZVOJ DJETETA.....	2
3. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	4
3.1. Prirodni oblici kretanja.....	4
3.1.1. Motoričke sposobnosti	6
3.1.2. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine	7
3.1.3. Dinamogena sposobnost očitovanja snage	7
3.1.4. Izdržljivost	8
3.1.5. Fleksibilnost.....	9
3.1.6. Koordinacija	9
3.1.7. Preciznost.....	9
3.1.8. Ravnoteža	10
3.2. Razvoj motorike u razdoblju od 3 – 7 godina	10
4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....	12
4.1. Jednostavno tjelesno vježbanje.....	12
4.2. Složeno tjelesno vježbanje	13
4.3. Složenije tjelesno vježbanje	13
5. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA DIJETE	15
5.1. Prednosti tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi	15
5.2. Negativne posljedice izostanka vježbanja.....	16
5.3. Uspostava pozitivnih zdravstvenih navika	17
6. JUTARNJA TJELOVJEŽBA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI.....	19
6.1. Važnost jutarnje tjelovježbe	19
6.2. Tjedni program tjelovježbe za djecu predškolske dobi.....	20
7. ZAKLJUČAK	26
8. LITERATURA.....	27
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA	30

SAŽETAK

Ovaj završni rad govori o utjecaju tjelesne aktivnosti na rast i razvoj te zdravlje djeteta predškolske dobi. Naglasak je na jutarnjoj tjelovježbi kao jednog od oblika jednostavnog tjelesnog vježbanja. Jutarnje tjelesno vježbanje utječe na cjelokupni motorički razvoj djeteta, odnosno na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja, čime se unaprjeđuje cjelokupno zdravlje djeteta, a sprječava se pojava različitih kroničnih bolesti i prekomjerne težine. U odgojno - obrazovnoj ustanovi moguće je provoditi različite vrste tjelesnog vježbanja. Ističe se važnost provedbe programa tjelesnog odgoja i obrazovanja u svakom vrtiću i za svu djecu, a osobito programa jutarnje tjelovježbe koja je u većini vrtića zanemarena. Kako bi djeca razvila pozitivan stav i navike glede redovite tjelesne aktivnosti i zdravog načina življenja, potreban im je dobar uzor koji leži prvenstveno u njihovim roditeljima, a onda i odgojiteljima. Na kraju rada prikazani su primjeri vježbi jutarnje tjelovježbe koje se izvode cijeli tjedan postupnim dodavanjem različitih rekvizita.

Ključne riječi: jutarnja tjelovježba, predškolska dob, motoričke sposobnosti

SUMMARY

This final paper discusses the impact of physical activity on the growth and development and health of a preschool child. The emphasis is on morning exercise as one of the forms of simple physical exercise. Morning exercise affects the overall motoric development of the child, ie the phylogenetic and ontogenetic forms of movement, which improves the overall health of the child, and prevents the occurrence of various chronic diseases and overweight. It is possible to perform different types of physical exercise in educational institution. The importance of implementing a physical education program in every kindergarten and for all children is emphasized, especially the morning exercise program, which is neglected in most kindergartens. In order for children to develop a positive attitude and habits regarding regular physical activity and a healthy lifestyle, they need a good role model that lies primarily in their parents and then educators. At the end of the paper, examples of exercises are presented, which are performed during morning exercise throughout the week by gradually adding various props.

Key words: morning physical exercise, preschool age, motor skills

1. UVOD

Rano djetinjstvo predstavlja vrlo važan i osjetljiv razvojni period u kojem dijete stječe raznovrsno iskustvo, a karakterizira ga prirodna potreba za kretanjem i igrom. Danas sve veći broj ljudi živi u urbanim sredinama koje većinom karakterizira sedentarni način života pa je tjelesna aktivnost sve manje zastupljena, a što utječe na razvoj prekomjerne tjelesne mase i debljine te dolazi do pojave različitih bolesti. Ono što dijete stekne u tom razdoblju uvelike utječe na daljnji razvoj djeteta, stoga je bitno da dijete od najranije dobi uči i osjeti koristi fizičke aktivnosti i zdravog načina života. Dosadašnja istraživanja, a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, pokazala su kako su se debljina i prekomjerna tjelesna masa među djecom i adolescentima u dobi od pet do dvanaest godina, povećale s 4 % (WHO, 1975) na više od 18% (WHO, 2016) te se smatra da danas prekomjernu tjelesnu masu u svijetu ima više od 340 milijuna djece. Također, podaci pokazuju da se više od 1/3 djece ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću dok čak 56,1% njih više od tri sata dnevno provodi koristeći elektronične uređaje ili gledajući TV.

Kako je potreba za kretanjem jedna od osnovnih potreba djeteta, upravo tu potrebu jednim dijelom može ispuniti aktivnost jutarnjeg tjelesnog vježbanja. Ritam skupina u predškolskim ustanovama znatno se promijenio što je negativno utjecalo na provođenje jutarnje tjelovježbe koja se u većini skupina zanemaruje. Programski se izvodila prije doručka kada je bilo satnicom sve točno određeno, da bi danas, zbog promijenjenog ritma rada skupine bila skoro pa zaboravljena (Kinkela, Marić, 2015).

Cilj ovog rada je ukazati na važnost jutarnje tjelovježbe te njen utjecaj na zdravlje i razvoj djece predškolskog uzrasta. U radu je također prikazan sklop dnevnih vježbi koje će se kroz cijeli tjedan nadograđivati različitim rekvizitima.

2. RAST I RAZVOJ DJETETA

Promjene u anatomskim i fiziološkim obilježjima pojedinca možemo nazvati rast, dok se pojam razvoja odnosi na psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti (Mišigoj-Duraković, 2008 prema Šalaj 2011). Ivanković (1982) govori kako je rast s biološkog stajališta razmnožavanje stanica od kojih se sastoji naše tijelo dok je razvoj kvalitativna promjena u građi pojedinih organa i tkiva.

Čovjek se razvija čitav život, a istraživanja su tijekom 20. stoljeća dovela do spoznaje da taj razvoj nije pravocrtan. Svaki razvojni stadij nosi promjene u oba smjera; napredak u jednom području prati zastoj u nekom drugom području. Poznato je da se kroz dječji razvoj prelamaju nasljedni (biološki, genetski) i okolinski (učenje, odgoj) utjecaji te da on ovisi o razvoju neuroloških struktura (mozak, živci). Razvoj je dinamičan proces, zbiva se u socijalnom kontekstu i fleksibilan je (Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., 2004).

Prve faze djetetovog života najvažnije su za njegov daljnji život i zato je vrlo bitno da se djetetu osiguraju što bolji uvjeti životnog okruženja. U razvoju fetusa i u dojenačkoj dobi prisutna je faza ubrzanog rasta. Ona u predškolskoj dobi stagnira te se ponovno javlja u adolescentskoj dobi. Svako dijete prati svoju krivulju rasta te se zbog toga javljaju određena odstupanja u rastu i razvoju među vršnjacima (Neljak, 2009).

Findak (1995) navodi kako je u radu s predškolskom djecom važno poznavati karakteristike njihova rasta i razvoja te osobina i sposobnosti. Stručnjak bi trebao poznavati razvojna razdoblja kako bi na vrijeme mogao reagirati na promjene. Razvojna doba koja autor spominje prikazana su u *Tablici 1*.

Tablica 1. Kronološka podjela na razvojna doba djeteta (Findak, 1995)

<p>RANO DJETINJSTVO (od rođenja do 3 godine)</p>	<p>PREDŠKOLSKO DOBA (od 3. do 6. ili 7. godine)</p>
<p>Doba novorođenčeta (od 1. do 4. tjedna) Faza dojenja (od 5. tjedna do 10. mjeseca) Faza puzanja i početnog hodanja (od 10. do 15. mjeseca) Srednje doba ranog djetinjstva (od 15. do 25. mjeseca) Starije doba ranog djetinjstva (od 2. do 3. godine)</p>	<p>Mlade predškolsko doba (od 3. do 4. godine) Srednje predškolsko doba (od 4. do 5. godine) Starije predškolsko doba (od 5. do 6. ili 7. godine)</p>

3. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Motorika je učenje o kretanju. Moto dolazi od talijanske riječi *motus* što znači gibanje, kretanje, micanje. Ljudsko tijelo je građeno za aktivnost, i da bi ono ispravno funkcioniralo, potrebno je da se kreće. (Kosinac, 2011). Razvoj motorike kod djeteta podrazumijeva njegovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i baratanje predmetima. Pokret mu također služi kao alat za postizanje nekog cilja. Iznimno je važno da se motorički razvoj odvija normalnim putem, odnosno da se ne očekuje od djeteta da izvodi kompleksne pokrete i kretanje prije nego što usvoji i savlada osnovna gibanja i pokrete. (Malina, Bouchard, Bar - Or, 2004).

Ukupnu motoričku aktivnost čovjeka obično dijelimo na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja determinirani su prije svega naslijeđem i među njih ubrajamo prirodne oblike kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje itd.) Ontogenetske oblike kretanja uglavnom vežemo za učenje tijekom razvoja i među njih ubrajamo plivanje, skijanje, klizanje, vožnju biciklom itd. (Findak i Delija, 2001).

Razvojem određenih motoričkih sposobnosti kao što su snaga, koordinacija i fleksibilnost, značajno se utječe na prevenciju određenih fizičkih oblika povreda nastalih zbog padova, sudara i slično. Naravno, ne smije se zaboraviti da je razvoj motoričkih sposobnosti osnovni preduvjet za razvoj motoričkih znanja (Hraski i Živčić, 1996).

3.1. Prirodni oblici kretanja

Osnovna motorička gibanja nerijetko se identificiraju s osnovnim prirodnim oblicima kretanja, što ona u biti i jesu jer djeca te pokrete najprije savladaju. Nemoguće je zamisliti dijete kojem nije svojstveno da puže, trči skače ili se penje (Findak, 1995).

Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja. Ono pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a osobito na lokomotorni sustav stoga djecu treba upozoriti da pri hodanju

ne spuštaju glavu i ne vuku noge. Što su Što su djeca starija to su pokreti ruku i nogu koordiniraniji (Findak i Delija, 2001).

Trčanje treba provoditi u skladu s razvojnim karakteristikama i individualnim mogućnostima djece. Dužinu, tempo i brzinu trčanja potrebno je prilagoditi dječjim mogućnostima. Djeca mlađe dobi mogu bez odmora trčati do 15 sekundi, srednje dobi do 25 sekundi, a starije dobi do 35 sekundi. (Findak i Delija, 2001).

Skakanje je oblik kretanja kojeg djeca mogu izvoditi u daljinu, visinu i u dubinu. U radu s djecom skakanje treba početi s jednostavnim skakanjem na mjestu pa u kretanju, na obje noge, a zatim na jednoj nozi. Skakanje zahtijeva veću koordiniranost pokreta jer treba povezati rad ruku, nogu i trupa prilikom skoka zatim sposobnost mjerenja udaljenosti okom, a potom treba zadržati ravnotežu prilikom doskoka, potrebna je veća snaga mišića nogu i za odraz i za doskok (Findak i Delija, 2001)

Kotrljanje je prva djelatnost koju dijete provodi u prvom kontaktu s loptom. Prilikom bacanja pozornost treba obratiti da vježbe i zadaci budu prilagođeni djeci, te da djeca bacaju predmete različitih oblika, veličine i težine (Pejčić, 2005).

Puzanje i provlačenje su oblici kretanja koji utječu na rast i razvoj kralježnice, na jačanje mišića leđa i ramena te na držanje tijela. Djeca mogu puzati na različite načine: ležeći na trbuhu, četveronoške, oslanjajući se na koljena i ruke, četveronoške, oslanjajući se na stopala, u različitim smjerovima i na različitim podlogama. Provlačiti se mogu ispod različitih prirodnih i umjetnih prepreka ili kroz njih. Preporučljivo je da se takve vježbe izvode u obliku jednostavnih igara i zadaća kako bi ih djeca izvodila što slobodnije. (Findak i Delija, 2001).

Penjanje je oblik kretanja pri kojemu dijete razvija mišiće ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu i opću snagu. Djeca predškolske dobi penju se uz pomoć ruku i nogu. Kod mlađe djece pokreti nogu i ruku pri penjanju slabo su koordinirani pa kada npr. silaze s penjalice, često su neodlučna i nesigurna pa im treba pomoć odraslih. Djeca starije dobne skupine služe se pravilno rukama, a rad ruku i nogu je koordiniran (Findak i Delija, 2001).

Potiskivanje i vučenje za djecu predškolske dobi može biti vrlo naporno pa treba biti oprezan pri izboru vježbi i zadataka. Djeca mogu vući i potiskivati predmete različite veličine i težine te ih

mogu izvoditi u paru ili u skupinama. Odgojitelj treba dati aktivnosti koje su kratkotrajne te ih prekinuti u trenutku kada su djeca umorna. (Findak i Delija, 2001.)

Kod aktivnosti dizanja i nošenja oblik i težina predmeta moraju biti primjereni dobi djece. Vježbe utječu na dinamičku snagu mišića ruku i ramenog pojasa, leđnu i trbušnu muskulaturu i na mišiće nogu. Predmete dijete može nositi samo ili u suradnji s drugom djecom. iako je najbolje da svako dijete ima svoj predmet (Pejčić, 2005).

3.2. Motoričke sposobnosti

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.“(Findak, 1995, str. 14). Razvijenost sveukupnih i pojedinih motoričkih sposobnosti vidljiva je u djetetovu izvođenju pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina. Omogućavajući i potičući dijete da se kreće i vježba, utječemo na razvoj manje-više svih motoričkih sposobnosti (Starč i sur., 2004, str.18, preuzeto Ellenby, 1990).

Na motoričke sposobnosti djece možemo utjecati provođenjem različitih motoričkih sadržaja i uvođenjem sportskih programa u svakodnevni život djeteta i rad ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Privitellio, S., Caput – Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007) proveli su istraživanje o utjecaju sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaraca. Sudjelovalo je 136 djece od četiri do šest godina, mjerenje se provodilo prije i nakon provedbe sportskog programa pomoću šest motoričkih testova te su rezultati su pokazali poboljšanje motoričkih sposobnosti djece kao učinku trenažnog djelovanja primijenjenog sportskog programa. Najznačajnija razlika uočena je u testu procjene repetitivne snage, a najniža u testu gibljivosti. U istraživanju su došli do zaključka da dječaci imaju općenito bolje rezultate testova eksplozivne snage i koordinacije, a djevojčice u testiranju repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže.

Osnovne motoričke sposobnosti koje se kod djece predškolske dobi mogu razvijati odnose se na snagu, brzinu, koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu, preciznost i izdržljivost (Pejčić, 2005).

3.2.1. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine

Brzina se definira kao sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je moguće brže u određenim uvjetima. Brzina je uglavnom urođena sposobnost. Osim općeg faktora brzine postoji i brzina kretanja s promjenom pravca (agilnost), brzina trčanja (kratki sprint) te segmentarna brzina (frekvencija pojedinačnih pokreta određene amplitude) (Pejčić, 2001).

Prskalo i Sporiš (2016., str. 156) dinamogenu sposobnost očitovanja brzine definiraju kao „kompleksnu sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je sposobnost očitovanja brzine lokomocije.“

3.2.2. Dinamogena sposobnost očitovanja snage

Dodig (1998) navodi da se tjelesna sposobnost snage općenito definira kao sposobnost tijela da se savlada vanjska sila (vlastita težina, otpori trenja, tereti), odnosno da se djeluje protiv nje.

Prskalo i Sporiš (2016) navode termine vezane za dinamogenu sposobnost očitovanja snage: eksplozivnost, dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage i elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage.

Eksplozivnost je dinamogena sposobnost koja omogućava postizanje maksimalnog ubrzanja svog ili drugog tijela. Manifestira se u aktivnostima u kojima je potrebno u što kraćem vremenu postići što veći stupanj sile pokreta (Milanović, 2010 prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage s jedne strane označava sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije mišića što omogućava zadržavanje određenog stava u produženim uvjetima rada.

Elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage predstavlja silu na određenom putu u jedinici vremena kad se mišićna hvatišta udaljavaju pri amortizacijskim pokretima (Zatsiorsky, 1972 prema Prskalo i Sporiš, 2016) nastalu uslijed sinkronizacije ekscentrične i koncentrične motoričke aktivnosti, npr. kod skoka u dubinu. (Milanović, 2010 prema Prskalo i Sporiš, 2016).

3.2.3. Izdržljivost

Prema Karković (1998) izdržljivost je sposobnost dugotrajnog odgađanja umora bez smanjenja aktivnosti. Kad je riječ o izdržljivosti, u praksi se govori o umoru. Umorno dijete za vrijeme tjelesne aktivnosti ima pogoršanu koordinaciju pokreta, loše procjenjuje situaciju, neprecizno je i sporije reagira. Ova se motorička sposobnost treba umjereno razvijati od najmlađe dobi. Najbolji načini za poboljšanje izdržljivosti su hodanje, plivanje, vožnja bicikla, klizanje, planinarenje i ples.

3.2.4. Fleksibilnost

Fleksibilnost ili gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom (Pejčić, 2005). Djeca su po prirodi fleksibilna, ali se lošim pristupom u razvoju snage fleksibilnost može smanjiti, a to loše utječe na pokretljivost. Kod primjene vježbi fleksibilnosti potrebno je voditi računa o duljini trajanja gibanja i koncentraciji djece, a osnovni zahtjevi prilikom primjene tih vježbi su postupnost i povećanje amplitude kretanja. Fleksibilnost donekle ovisi o nasljeđu i o aktivnostima kojima se dijete bavi, a najviše o samom istezanju. Djeca koja se penju po drveću, vježbaju gimnastiku i bave se borilačkim vještinama najčešće su fleksibilna, ali to je zbog toga što ona istežu svoje mišiće i ligamente samim tim aktivnostima. Većina djece koja se uopće ne kreće nije niti fleksibilna (Kalish, 2000). Premda je fleksibilnost urođena, potrebno ju je od malena razvijati i održavati.

3.2.5. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela. Očituje se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka, odnosno u brzom rješavanju motoričkih problema vezanih uz prostor i vrijeme (Pejčić, 2005). Na koordinaciju se može utjecati vježbom u ranijoj životnoj dobi.

3.2.6. Preciznost

Preciznost se definira kao sposobnost koja se manifestira u gađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Za tu veoma osjetljivu sposobnost, čiji rezultati variraju u zavisnosti od vanjskih faktora i emocionalnog stanja, potrebno je imati dobar kinestetički osjećaj, dobru procjenu parametara cilja i kinestetičku kontrolu pokreta na određenom

putu kao i potrebno vrijeme koncentracije (Pejčić, 2005). Koordinacija i preciznost su veoma povezani, što znači da su bolje koordinirana djeca i preciznija.

3.2.7. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj. Postoje statička i dinamička ravnoteža. Statička je definirana zadacima u kojima treba statičkim naprežanjem svladati vanjske sile zadržavajući zadani položaj. Dinamička ravnoteža definirana je zadacima u kojima se u tijeku kretanja svladavaju vanjske sile što remete održavanje ravnotežnog položaja (Karković, 1998).

3.3. Razvoj motorike u razdoblju od 3 do 7 godina

Podjela je preuzeta od Starc i sur. (2004).

- a) **od 3 do 4 godine** – nespretnija djeca tek sada počinju s usvajanjem motorike. Ostali hodaju kao odrasli, stoje sami na jednoj nozi, sunožno poskakuju na mjestu, trče skladnije, uživaju u trčanju, penju se na penjalicu, pomoću ispruženih ruku, mogu uhvatiti loptu, mogu uhvatiti malu loptu, grade toranj od kocaka, snažno nogom udaraju loptu, ljuljaju se sami na ljuljački i slično
- b) **od 4 do 5 godina** – stoje skupljenih nogu, a na dominantnoj nozi stoje 3 do 5 sekundi, sjede prekrštenih nogu, mogu hodati ravno prema cilju, održavaju ritam, mogu hodati po kružnoj liniji, brzo i žustro trče, mogu baciti predmete preko glave, mogu voziti tricikl, izvode polukružne zaokrete, uvježbavaju kolut unaprijed, stoje na glavi i ruše se na stranu

- c) **od 5 do 6 godina** – povezuju trčanje i skakanje, dok hodaju su opušteni, skaču preko konopa, igraju se i skaču preko prepreka, mogu baciti 3 m u dalj, hvataju s obje ruke, dobro prate ritam, mogu izvesti kolut unaprijed, koriste klizaljke, koturaljke, sanjke

- d) **od 6 do 7 godina** – mogu skočiti u vis više od 40 cm, skaču sa zaletom, bacaju uz koordinaciju cijeloga tijela i ekstremiteta, koriste se nožem za mazanje i rezanje, uživaju u aktivnostima i igrama spretnosti

4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Neljak (2009) navodi kako organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti jednostavna, složena i složenija. U jednostavne vrste ubrajamo spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, a u složene „ sat “ igre i pokretnu igru. Složenija vrsta tjelesnog vježbanja koja se provodi u predškolskoj ustanovi je sat tjelesne i zdravstvene kulture.

4.1. Jednostavno tjelesno vježbanje

Spontano vježbanje su neplanirane tjelovježbene aktivnosti koje djeca provode samoinicijativno i bez organizacije voditelja. Djeca bez pitanja započinju s nekom aktivnošću, a tako ju i prekidaju. Uloga voditelja u tom slučaju je da prati djecu s ciljem čuvanja. Djeci je potrebno omogućiti provođenje spontanih tjelovježbenih aktivnosti više puta dnevno jer tako djeca usavršavaju biotička motorička znanja i motoričke sposobnosti

Tematsko vježbanje je planirana aktivnost koju određuje i provodi voditelj s djecom. To je uglavnom jednostavan motorički zadatak kojeg voditelj ukratko opisuje. Osim nekonvencionalnih aktivnosti poput trčanja za balonima to mogu biti i standardne aktivnosti djece poput vožnje bicikla. U mlađoj dobnoj skupini tematsko vježbanje traje 5 – 7 minuta, dok u starijoj dobnoj skupini može trajati i 20 – 30 minuta. Ako u mlađoj dobnoj skupini spojimo nekoliko tematskih zadataka djecu postepeno uvodimo u „ sat “ igre.

Jutarnje tjelesno vježbanje organizirano je samo za djecu srednje i starije dobne skupine. Provodi se prije doručka, traje 5 – 6 minuta u srednjoj dobnoj skupini te 6 – 7 minuta u starijoj dobnoj skupini. Tijekom jutarnjeg vježbanja nikada ne učimo nove vježbe niti su sadržaji jutarnjeg vježbanja samo opće pripreme vježbe, već i hodanje, sporije trčanje, poskoci i skokovi te jednostavne igre (Findak, 1995).

4.2. Složeno tjelesno vježbanje

„Sat” igre je oblik vježbanja koji se sastoji od 2 do 4 tematske igre ili nekoliko elementarnih igara. O sadržaju igre odlučuje odgojitelj te on mora biti u skladu s dobi djeteta. Najčešće se organizira za djecu mlađe i srednje dobi, dok se za stariju provodi puno rjeđe. Sat se sastoji od osnovnih elemenata tjelesne i zdravstvene kulture, ali samo kada je riječ o određivanju opterećenja. Na početku se postavljaju umjerene igre niskog intenziteta, a zatim slijede one zahtjevnije. Posljednja igra treba biti mirnijeg karaktera radi funkcionalnog i emotivnog smirivanja dječjeg organizma

Djeca predškolskog uzrasta najviše vole priče, recitacije, pjesmice i brojalice, stoga odgojitelj u funkciju igre ubacuje pripovijedanje i time nastaje *pokretna igra*. Najčešće se kroz igru imitiraju razna stvarna ili izmišljena bića. Kao i „sat“ igre, najčešće se provodi s djecom mlađe i srednje dobi. Dječje kretanje je spontano i svaki njihov pokret i gibanje izvode samoinicijativno, bez ispravljanja odgojitelja. Djeca tijekom pokretnih igara trebaju paziti na to kako da se što bolje sakriju, kako da pobjegnu od onoga koji ga lovi, kako da nekoga spase i sl. Vole biti u ulogama, igrati se lovaca, zeca, lisice i ostalih likova. Pokretne igre mogu biti kraćeg i duljeg vremena. Kraće pokretne igre započinju samo jednim razgovorom, pitalicom ili brojalicom, dok se kod duljih igara priča provlači od početka do kraja. Na poticaj odgojitelja djeca započinju razgovor o odlasku u grad, na bazen ili sl. Dulje pokretne igre provode se u mlađoj, a najčešće u srednjoj dobnoj skupini. Obično traje 15-20 minuta (Neljak, 2009).

4.3. Složenije tjelesno vježbanje

Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se tijekom redovitog programa rada u vrtiću. Za mlađu skupinu traje do 25 min, za srednju 30 minuta i za stariju 35 minuta. Preporučuje se da se sat izvodi svaki dan, najmanje tri puta tjedno u prijepodnevnim satima. Sat započinje uvodnim dijelom s kraćim pokretnim igrama ili različitim elementarnim igrama. U pripremnom djelu sata

izvode se opće pripremne vježbe. Glavni A dio sata obuhvaćen je programskim sadržajima sastavljenih od biotičkih, prilagođenih biotičkih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja. Igra većeg intenziteta izvodi se u glavnom B dijelu sata, a igra mirnijeg karaktera u završnom djelu. Odgojitelj najveću pažnju daje pravilnosti i skladnosti pokreta (Neljak, 2009).

5. UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA DIJETE

5.2. Prednosti tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi

Tjelesno vježbanje povećava opskrbu stanica kisikom te tako dovodi do raspada slobodnih radikala. Također podiže razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti, osnovnih pokazatelja stupnja zdravlja. Redovita tjelesna aktivnost povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu (Cox, 2005; prema Berčić i Đonlić, 2009). Ljudski je organizam evolucijom formiran za kretanje te mu je potrebna tjelesna aktivnost kako bi on pravilno funkcionirao.

Sa stajališta bioloških potreba čovjeka, zadatak je tjelesnog vježbanja pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sistema. Sa zdravstvenog i higijenskog stajališta, tjelesno vježbanje jača organizam i učvršćuje zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela i razvija higijenske navike (Bađim, 1997; prema Bungić i Barić, 2009).

“Danas postoji dovoljno dokaza koji pokazuju da oni koji žive tjelesno aktivnim životom uživaju brojne zdravstvene koristi, uključujući sljedeće (European Commission, 2008):

- smanjeni rizik kardio – vaskularnih bolesti
- prevenciju i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog tlaka
- dobra kardio – pulmonalna funkcija
- održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2
- povećano iskorištavanje masti koje doprinosi kontroli tjelesne težine, smanjenju rizika prema pretilosti
- smanjenje rizika prema određenim malignim bolestima, kao što je rak dojke, prostate ili debelog crijeva
- poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma

- održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava i funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti
- održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu
- održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju
- niža razina stresa i s tim povezana bolja kvaliteta spavanja
- poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani polet i optimizam • smanjeno izostajanje s posla (zbog bolesti)
- smanjeni rizik padova kod starijih osoba te prevencija ili odgoda kroničnih bolesti povezanih sa starenjem. “ (Heimer i Sporiš, 2016, str. 172).

5.3. Negativne posljedice izostanka vježbanja

Mnogo je posljedica nedostatka kretanja tj. tjelesne aktivnosti na dijete i na njegovo zdravlje. Atrofija mišića i slabljenje dišnog aparata usred nedovoljnog kretanja dovode do smanjenja minutnog volumena i potrošnje kisika. Tijelo djeteta počeo će koristiti manje kisika, a budući da su moždane stanice osjetljive na kisik to će se odraziti i na djetetove kognitivne funkcije. Atrofija također dovodi do poremećaja držanja jer mišićna trupa nije sposobna ispunjavati svoju potpurnu funkciju (Kosinac, 2011).

Danas je sve više i dokaza koji pokazuju da izbjegavanje i nedostatak vježbanja negativno utječu na šećer u krvi, bolesti srca te na krvni tlak, a tu je i negativno djelovanje na san i probavu. Roditelji na pogrešan način pokušavaju suzbiti smetnje tako što djeci nude razna stimulativna sredstva. Razina psihoemocionalnog stanja koja nije odgovarajuća također se dovodi u vezu s nedostatkom kretanja (Kosinac, 2011).

Velik problem današnjeg društva predstavlja sve veći broj djece prekomjerne tjelesne težine kao i pretile djece koji je svakim danom sve veći. Broj pretile djece i omladine u zapadnim

zemljama povećan je više od tri puta u samo dvadeset godina (Doyle i sur., 2007; prema Šabanović, M., Beganlić, A., Mulavdić, N. i Đaković, M., 2012).

5.4. Uspostava pozitivnih zdravstvenih navika

Virgilio (2009) u svojoj knjizi navodi kako je djecu potrebno naučiti da fizička aktivnost i zdrava prehrana pozitivno utječu na njihovo zdravlje te da sva djeca imaju pravo na zdrav utjecaj fizičke aktivnosti, igre, plesa i sporta. Aktivnosti i načine potrebno je prilagoditi djeci s posebnim potrebama kako bi ih se uključilo u planirane aktivnosti. Budući da sva djeca od rođenja imaju potrebu i želju za igrom i kretanjem, roditelji, odgojitelji i ostali koji se bave djecom moraju svakodnevno njegovati tu potrebu u pozitivnom i suradničkom okruženju. Djeca se za vrijeme fizičke aktivnosti trebaju zabavljati, smijati, kretati, pjevati i istraživati jer pozitivna iskustva dodatno pojačavaju njihovu želju za kretanjem. Djecu također moramo naučiti pristojnom ponašanju primjerenom za njihovu dob jer mnogi pristupi i tehnike koje odrasli koriste nisu prikladni za malu djecu, npr. strogi tjedni raspored ili rutina i analiza izvršenja tjednih zadataka. Motivacija za kretanjem kod djece nije slična onoj koju imaju odrasli zato što se djeca kreću jer se vole igrati, imaju potrebu za druženjem s vršnjacima i da se izraze putem fizičke aktivnosti.

Autor također navodi kako roditelji i odgojitelji moraju preuzeti svakodnevnu odgovornost za prehranu svoje djece. Djeca uglavnom jedu ono što im odrasli serviraju i često kada je dnevni raspored odraslih prepun obaveza, uzima se hrana iz lanaca restorana brze hrane (pizza, pržena hrana) ili se kupuju polugotova jela koja su za nekoliko minuta pripremljena u mikrovalnim pećnicama. Najbolje rješenje je planiranje obroka koje će roditeljima uštedjeti vrijeme i novac, a djetetu osigurati raznolik i zdravu prehranu.

Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. i Vincetić, N. (2019) proveli su istraživanje u DV Rijeka čiji je cilj bio utvrditi prevalenciju razine tjelesne aktivnosti djece jasličke dobi i njihovih roditelja, te na temelju iste vrednovati tromjesečni program edukacije roditelja i djece o važnosti tjelesne aktivnosti. Analiza dobivenih rezultata istraživanja pokazala je iznimnu važnost edukacijskog

programa za roditelje, što potvrđuje napredak ispitane djece i roditelja u ukupnoj tjednoj razini tjelesne aktivnosti, te je potvrdila važnost edukacije roditelja kao ključnih uloga u razvijanju i poticanju zdravog načina života kod djece. Dobiveni rezultati također potvrđuju činjenicu da provođenjem edukacijskog programa dolazi do promjena u načinu života ispitanika, što kao rezultat ima dugoročno poboljšanje općeg zdravstvenog stanja i unaprjeđenja životnih navika u životu odraslih i djece.

6. JUTARNJA TJELOVJEŽBA U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI

6.2. Važnost jutarnje tjelovježbe

Jutarnja tjelovježba provodi se s namjerom da kratkim energičnim pokretima, koji povoljno utječu na provjetravanje pluća, razgibamo dječji organizam. Ono razvija vedro raspoloženje te priprema djecu za daljnje aktivnosti (Ivanković, 1982).

Ona je jedno od organizacijskih oblika rada koje treba svakodnevno provoditi u vrtiću. Vježbanje treba organizirati nakon dolaska djece u vrtić, a prije doručka. Potrebno je izabrati jednostavne ili djeci poznate vježbe koje će aktivirati cijeli organizam, a osobito dišni, krvožilni i lokomotorni sustav te dijelove odgovorne za pravilno držanje tijela. Vrlo bitna stavka u cijelom procesu je naučiti djecu udisati na nos i izdisati na usta, a poželjno je da sadržaji imaju dinamičan karakter (Findak, 1995).

Kinkela i Marić (2010) navode da se koristi jutarnje tjelovježbe manifestiraju kroz:

- „- poticanje na aktivnost organskih sustava i organizama,
- jutarnje aktiviranje mišićnih skupina ubrzat će metabolizam,
- povećanje nivoa energije koji se osjeća tijekom cijelog dana,
- termalni učinak nastaje tijekom i još ostaje nakon vježbanja što utječe na raspoloženje,
- postiže se trenutačna mekoća i racionalizacija pokreta,
- ubrzani rad srca povećava razinu kisika u mozgu što potiče rast novih stanica,
- poboljšava se mentalna aktivnost i koncentracija,
- jutarnjim vježbanjem bitno će se pojačati i osnažiti disanje, a jutarnji zrak je čišći,
- razbuđuje apetit i potiče zdrav ritam prehrane

- ne preskače se najvažniji obrok doručak,
- redovitom primjenom jutarnje tjelovježbe jednostavno potičemo stjecanje i održavanje zdravih navika.”

Žagar Kavran, Trajkovski, Tomac (2015) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi utjecaj jutarnje tjelovježbe na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na ukupno 42 djece, (20 djevojčica i 22 dječaka) dobi od 3 do 7 godina, koja su polaznici Centra predškolskoga odgoja „ Rijeka “, D. V. Potok. Djeca su sudjelovala tri mjeseca svaki dan u provođenju jutarnje tjelovježbe u trajanju od 10 minuta te se provodilo inicijalno i finalno mjerenje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti djece koja su sudjelovala u programu jutarnje tjelovježbe i djece koja nisu provodila svakodnevnu jutarnju tjelovježbu. U području motoričkih sposobnosti rezultati su pokazali kako su u eksperimentalnoj skupini u finalnom mjerenju rezultati bili viših vrijednosti nego u kontrolnoj skupini, a po pitanju funkcionalnih sposobnosti nije došlo do značajnih statističkih razlika. Autori navode kako je potrebno produžiti period provođenja na duži period, minimalno devet mjeseci te da se zbog kontinuirane primjene jutarnje tjelesne aktivnosti svakako mogu očekivati značajna poboljšanja antropološkoga statusa djece tek nakon dužeg razdoblja.

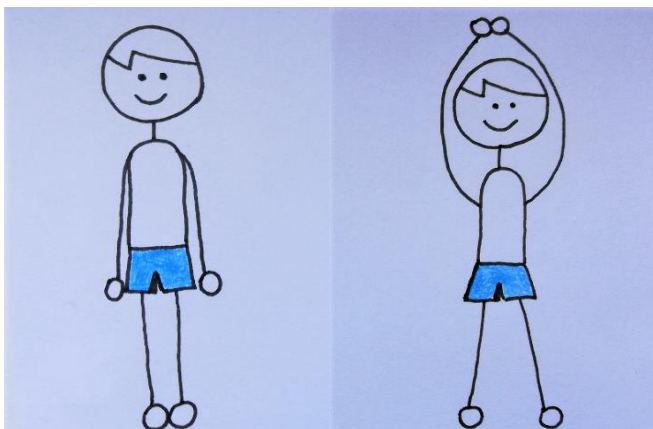
6.3. Tjedni plan jutarnje tjelovježbe za djecu predškolske dobi

Tjedni plan zamišljen je tako da se na prikazane vježbe, koje ne sadrže rekvizite, dan po dan dodaju pojedini rekviziti: loptice, jedna veća lopta, obruč i marama.

Navedene vježbe su sklop pripremnih vježbi koje potiču širenje grudnoga koša, utječu na elastičnost kralješnice te jačaju trbušne mišiće i noge. Vježbe se kroz tjedan ne mijenjaju iz razloga da djeca ih upamte te dobro uvježbaju pokrete.

1. Skok s raznoženjem i odručenjem, tzv. „Jumping Jack“

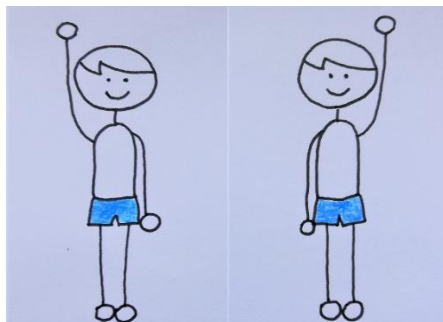
¹Stojimo uspravno spojenih stopala. Krećemo izvoditi skokove tako da stopala razdvojimo u raskoračan stav, a istovremeno podignemo ruke iznad glave (odručenjem) i pljesnemo. Drugim skokom ruke i noge istovremeno vraćamo u početni položaj.



Slika 1. „Skok s raznoženjem i odručenjem“

2. „Policajac“

Stojimo uspravno spojenih stopala, a ruke naizmjenično podižemo (ispred tijela) do položaja uz glavu (Neljak, 2009).

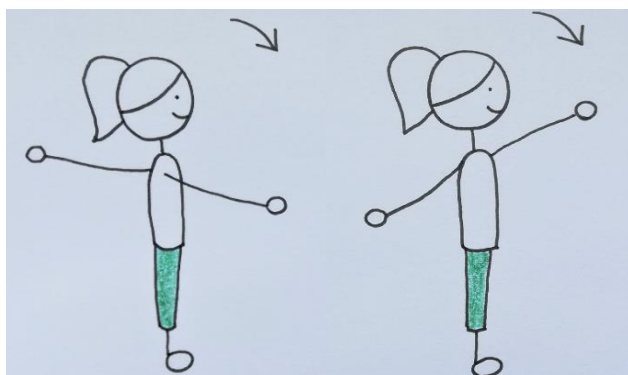


Slika 2. Vježba „Policajac“

¹ Vježba „Jumping Jack“ (<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Jumping-Jack.aspx>) 5.2.2015.

3. „Plivanje“

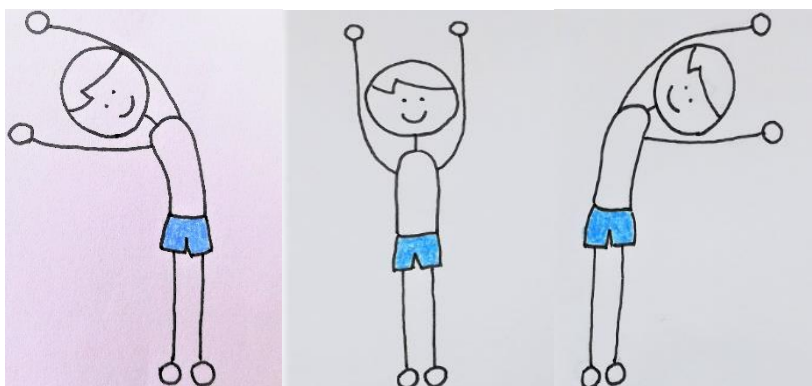
Stojimo uspravno spojenih stopala. Izvodimo kružne pokrete ruku prema naprijed kao kod plivanja kraul tehnikom, a nakon toga istovremeno kruženje jednom i drugom rukom prema natrag (plivamo leđno) (Neljak, 2009).



Slika 3. Vježba „Plivanje“

4. „Vjetar njiše grane“

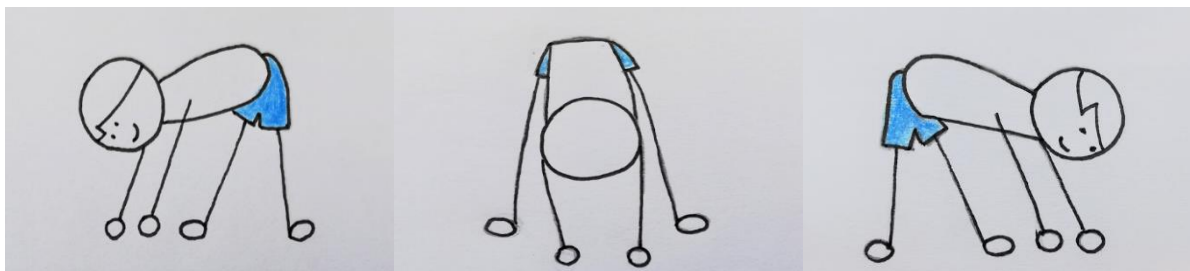
Stojimo uspravno spojenih stopala. Ruke su opružene uz glavu. Trup savijamo u lijevu i desnu stranu oponašajući gibanje grana stabala na vjetru (Ivanković, 1982).



Slika 4: Vježba „Vjetar njiše grane“

5. „Sviramo klavir“

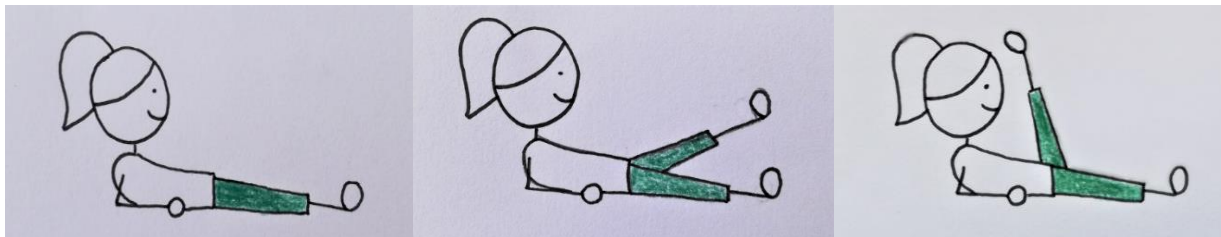
Stopala su u raskoračnom stavu. Tijelo je savijeno prema naprijed i rukama pokušavamo dotaknuti tlo bez savijanja nogu u koljenima. Prstima ruku prelazimo po tlu od jednom do drugog stopala oponašajući sviranje klavira (Neljak, 2009).



Slika 5. Vježba „Klavir“

6. „Škarice“

Ležimo na leđima oslanjajući se na podlaktice, a noge su opružene ispred tijela. Naizmjenično podižemo opružene noge što bliže nosu i spuštamo ih na tlo. (Ivanković, 1982).



Slika 6. Vježba „Škarice“

7. Pljesak ispod nogu

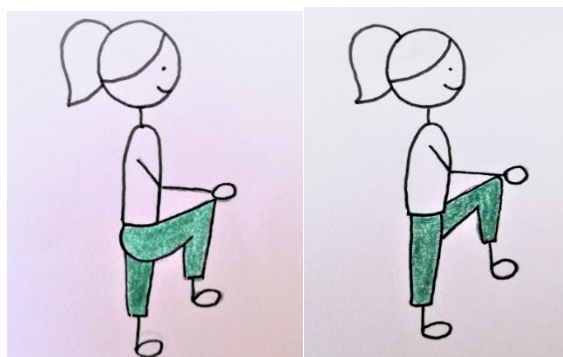
Stojimo upravno spojenih stopala, ruke su u odručenju. Podižemo naizmjenično noge (prema naprijed) i pljesnemo rukama ispod podignute noge. (Ivanković, 1982).



Slika 7. „Pljesak ispod nogu“

8. Trčanje u mjestu visokim podizanjem koljena

Trčanje se izvodi u mjestu uz visoko podizanje koljena tako da se dotaknu predručene nadlaktice (Neljak, 2009).



Slika 8. „Visoki skip“

9. Vježba disanja „Udah – izdah“

Stopala se nalaze u raskoračnom stavu dok su ruke ispred tijela. Podižemo ruke iznad glave uz duboki udah (odručenjem priručimo), zadržavamo udah i položaj ruku 2 – 3 sekunde, a potom spuštamo ruke u početni položaj i izdišemo (Neljak, 2009).

7. ZAKLJUČAK

Današnjim ubrzanim načinom života, sve manjom potrebom za kretanjem i odabirom nezdravog načina prehrane, ozbiljno je ugroženo zdravlje djece koja sve više imaju prekomjernu težinu. Istraživanja su pokazala kako tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u cjelokupnom rastu i razvoju djece rane i predškolske dobi te da je ona prijeko potrebna za razvoj motorike i motoričkih sposobnosti.

Kako bismo u djece razvili pozitivne navike vezane za zdravlje i tjelesnu aktivnost, potrebno je zajedničko djelovanje obitelji, koja je temeljni uzor djetetu, predškolske ustanove i društvene zajednice. Djeca predškolske dobi najviše vremena provode s roditeljima i odgojiteljima koji bi trebali prihvatiti odgovornost za prehrambene navike djece i njihovu tjelesnu aktivnost te im pružiti pozitivan primjer. Važno je da predškolske ustanove informiraju roditelje o najnovijim saznanjima vezanim uz zdravlje i fizičku aktivnost, a to mogu činiti putem različitih seminara, interaktivnih radionica, oglednih sastanaka, individualnih razgovora i sl.

Odgojno - obrazovne ustanove trebale bi osigurati sve prostorne i materijalne uvjete i time svakom djetetu omogućiti uravnotežen program tjelesnog odgoja i obrazovanja. U hrvatskim vrtićima uočljiva je poprilično nezadovoljavajuća situacija kada je u pitanju tjelesno vježbanje jer još uvijek preko 23% vrtića nema sportske dvorane ili je koriste u druge svrhe, a vanjski prostor se smanjuje (Žagar Kavran, Trajkovski i Tomac, 2015). To se odnosi i na program jutarnjeg tjelesnog vježbanja koje se danas ne izvodi redovito ili se uopće ne provodi u vrtićima.

8. LITERATURA

1. Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. Filozofska istraživanja, UDK, 3, 449-460. Preuzeto 4.8.2020.: <https://hrcak.srce.hr/46135>
2. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet, 24, 65 – 75. Preuzeto: 4.8.2020.: <https://hrcak.srce.hr/47831>
3. Dodig, M. (1998). Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
4. Findak, V, Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju, priručnik za odgojitelje. Zagreb: Edip.
5. Heimer, S. i Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih zaraznih bolesti u Kineziologija (Prskalo, I., Sporiš, G.) Zagreb: Školska knjiga, str 171 – 190
6. Hraski, Ž., Živčić, K. (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova -*Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa* (ur. D. Milanović), str. II 12 – II 15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Ivanković, A. (1982). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga
8. Karković, R. (1998). Roditelj i dijete u športu. Zagreb: Oktar
9. Kinkela D., Marić, Ž. (2010). Neopravdano zanemareni neki oblici rada djece predškolske dobi. Ljetna škola. Pristupljeno 21.8.2020.: https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/345-350-Kinkela.pdf

10. Kosinac, Z. (2011). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava.
11. Malina, R. M., Bouchard, C., Bar - Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.
12. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.
14. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
15. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. i Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2), 85-93. Preuzeto 25.8.2020.: <https://hrcak.srce.hr/225776>
16. Privitellio, S., Caput – Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis*, 43 (3), 204-209. Preuzeto 17.8.2020.: <https://hrcak.srce.hr/23422>
17. Prskalo, I, Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
18. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
19. Šabanović, M., Beganlić, A., Mulavdić, N. i Đaković, M. (2012). Uticaj načina prehrane i fizičke aktivnosti na indeks tjelesne mase u adolescenata. *Hrana u zdravlju i bolesti*,

znanstveno-stručni časopis za nutircionizam i dijetetiku, 1 (1), 10-21. Preuzeto 28.7.2020.:
<https://hrcak.srce.hr/87441>

20. Šalaj, S. (2011): Senzitivne faze u razvoju motoričkih sposobnosti. Seminar za voditelje Univerzalne sportske škole (str. 1-8), 19.-20.11.2011. Zagreb: Hrvatski školski sportski savez.
21. Žagar kavran, B., Trajkovski, B. i Tomac, Z. (2015). Utjecaj jutarnje tjelovježbe djece predškolske dobi na promjene nekih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Život I škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 61 (1), 51-60. Preuzeto 25.7.2020.:
<https://hrcak.srce.hr/152307>
22. Jumping Jack – vježba i sve varijacije izvedbe.
<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Jumping-Jack.aspx>

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

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

(vlastoručni potpis studentice)