

# Stavovi odgajatelja o provođenju kinezioloških aktivnosti na otvorenom i u zatvorenom

---

**Miodrag, Mara**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:373878>

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

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

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**MARA MIODRAG**

**STAVOVI ODGAJATELJA O PROVOĐENJU  
KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI NA OTVORENOM I U  
ZATVORENOM PROSTORU VRTIĆA**

**DIPLOMSKI RAD**

**Zagreb, 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKE STUDIJE**

**DIPLOMSKI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Mara Miodrag**

**TEMA DIPLOMSKOG RADA: Stavovi odgajatelja o provođenju kinezioloških aktivnosti na otvorenom i u zatvorenom prostoru vrtića**

**Mentorica: doc.dr.sc. Marijana Hraski**

**Zagreb, 2020.**

# SADRŽAJ

|      |                                       |    |
|------|---------------------------------------|----|
| 1.   | UVOD .....                            | 2  |
| 2.   | TJELESNA AKTIVNOST DJETETA .....      | 3  |
| 3.   | UKLJUČENOST RODITELJA I OKOLINE ..... | 4  |
| 4.   | MOTORIČKO KRETANJE .....              | 6  |
| 5.   | TEMELJNE VJEŠTINE KRETANJA .....      | 7  |
| 6.   | UTJECAJ IGRE .....                    | 11 |
| 7.   | PROVOĐENJE AKTIVNOSTI.....            | 14 |
| 7.1. | Povratak prirodi .....                | 14 |
| 7.2. | Šetnje i izleti .....                 | 15 |
| 7.3. | Ljetovanja i zimovanja .....          | 16 |
| 7.4. | U vodi .....                          | 16 |
| 7.5. | Ples .....                            | 17 |
| 8.   | DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....         | 19 |
| 9.   | METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....        | 21 |
| 9.1. | Ciljevi i hipoteze.....               | 21 |
| 9.2. | Sudionici .....                       | 22 |
| 9.3. | Uzorak varijabli .....                | 22 |
| 9.4. | Metode obrade podataka.....           | 23 |
| 10.  | REZULTATI .....                       | 24 |
| 11.  | RASPRAVA .....                        | 36 |
| 12.  | ZAKLJUČAK.....                        | 37 |
| 13.  | LITERATURA.....                       | 38 |
| 14.  | PRILOZI .....                         | 40 |

## SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi oblike aktivnosti zastupljene u vrtiću, način provođenja aktivnosti s obzirom na prostorno - materijalne uvjete, razinu kompetencija odgajatelja i uključenost roditelja u cjelokupni proces. Sudjelovalo je 75 odgajateljica s područja Hrvatske, a glavni kriteriji su bili radni staž (0-10 i 10-30 i više godina), vrtićka skupina (jaslička, mlađa, srednja, starija i mješovita) te mjesto rada (urbana/ruralna sredina). Istraživanje se provodilo u obliku anketnog upitnika sastavljenog od 30 pitanja. Anketa je provedena online, a podatci su obrađeni deskriptivno i pomoću statističkog programa Statistika 13. Koristila se Likertova skala koju obilježava slaganje ispitanika s navedenom tvrdnjom od 1 do 5. Rezultati su pokazali da se odgajatelji osjećaju kompetentnima za provođenje kinezioloških aktivnosti koje se odražavaju kroz informiranje i uključivanje roditelja u tjelesne aktivnosti njihove djece. Najzastupljenije su samoinicijativne aktivnosti djece, dok se općenito aktivnosti više prakticiraju na otvorenom nego u zatvorenom prostoru. Odgajatelji smatraju da posjeduju dovoljno iskustva, znanja i vještinja za realizaciju aktivnosti, ali ih ograničavaju okolinski uvjeti. Trebalo bi ukloniti ili ublažiti glavne nedostatke provođenja aktivnosti kako bi se djeci osigurao optimalan rast i razvoj. Postoji statistički značajna razlika u provođenju aktivnosti s obzirom na dobnu skupinu i u kompetencijama odgajatelja s obzirom na radni staž. Kineziološku aktivnost važno je svakodnevno i aktivno provoditi, u različitim oblicima, sa svim sudionicima odgojno – obrazovnog procesa kako bi se djeci omogućio razvoj socijalizacije te zadovoljenje svih potencijala i razvojnih sposobnosti.

*Ključne riječi: kineziološka aktivnost, socijalizacija, samoinicijativne aktivnosti, okolinski uvjeti*

## SUMMARY

The aim of the research was to determine the forms of activities represented in the kindergarten, their implementation considering the spatial and material conditions, the level of competences of educators and the involvement of parents in the whole process. 75 educators from Croatia participated, and the main criteria were length of service (0 -10 and 10-30 and more years), kindergarten group (nursery, younger, middle, older and mixed) and place of work (urban / rural environment). The research was conducted in the form of a survey questionnaire composed of 30 questions. The survey was conducted online, and the data were processed descriptively and using the statistical program Statistics 13. The Likert scale was used, which is characterized by the agreement of respondents with the statement from 1 to 5. The results showed that educators feel competent to implement kinesiological activities, through informing and involving parents in their children's physical activities. The most common are self- initiative activities of children, while in general activities are practiced more outdoors than indoors. Educators that filled this survey believe that they have enough experience, knowledge and skills to implement activities, but they are limited by environmental conditions. The main shortcomings of first-time activities should be removed or mitigated to ensure optimal growth and development for children. There is a statistically significant difference in the implementation of activities with regard to age group and in the competencies of educators with regard to length of service. It is important to carry out kinesiological activity on a daily and active basis, in various forms, with all participants in the educational process in order to enable children to develop socialization and meet all potentials and developmental abilities.

*Key words: kinesiological activity, socialization, self-initiated activities, environmental conditions*

## 1. UVOD

Jedna od temeljnih ljudskih potreba je potreba za kretanjem koja se razvija još u najranijoj dobi. Jednostavnim i nezahtjevnim pokretima djeca počinju istraživati svijet oko sebe i iskustveno učiti. Bitno je da okolina (obitelj, odgajatelji) preuzme svoj dio odgovornosti i već od malih nogu u djetetu budi svijest o važnosti fizičke aktivnosti i njenom učinku na naš organizam i zdravlje. Suvremeno doba obilježava razvoj tehnologije koji predstavlja sve veći problem za predškolsku djecu jer negativno utječe na razinu njihove aktivnosti, vrijeme koje provode na otvorenom (u prirodi) i njihovo zdravstveno stanje. Cilj ovog istraživanja je upoznati se s različitim načinima provedbe kinezioloških aktivnosti s naglaskom na otvoreni i zatvoreni prostor. Obuhvatit će se sadržaje koji su ključni za ovu temu, a to su tjelesna aktivnost, temeljne vještine kretanja, utjecaj igre i provođenje aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru. Dobit će se uvid u aktivnosti koje se provode u predškolskom razdoblju i saznati njihova značajnost.

## 2. TJELESNA AKTIVNOST DJETETA

Prema Virgilio (2009) tjelesna aktivnost započinje od najranije dobi. Aktivna tjelesna aktivnost pridonosi formiranju pozitivnog stava o vlastitom tijelu i zdravlju, ali i zadovoljenju primarnih potreba. Očituje se kroz različite sadržaje, od plesa, pa do igre i sporta. Važno je osigurati poticajno i pozitivno okruženje koje će djeci omogućiti nesputanu zabavu, igru i istraživanje. Potrebno je djecu uputiti u različite načine provođenja aktivnosti, a ponudom bogatih i raznovrsnih materijala omogućiti im samostalan odabir koji polazi od njihovih interesa i potreba. Ne treba ih ograničavati u količini izvođenja kinezioloških aktivnosti jer će upravo najviše samopouzdanja steći samoinicijativnim odlučivanjem o izboru. Treba ih što manje izlagati aktivnostima natjecateljskog karaktera kako se u dječjoj glavi ne bi stvorila i zadržala ideja da je glavni cilj takvih aktivnosti natjecanje, a ne uživanje i dobra zabava.

Današnji način života doveo je do pojave mnogih bolesti od kojih se najviše spominje pretilost ili prekomjerna težina. Pretilost predstavlja opasnu i zabrinjavajuću pojavu koja uzrokuje povišen krvni tlak, bolesti srca, dijabetes, preranu smrt itd. Istraživanja su pokazala da se na pretilost može najadekvatnije utjecati pravilnim prehrambenim navikama i povećanjem tjelesne aktivnosti (Prskalo i Sporiš, 2016). Važno je da roditelji i odgajatelji preuzmu svoj dio odgovornosti stjecanja zdravih životnih dječjih navika.

Djeca sve više svoje slobodno vrijeme provode u virtualnom svijetu što u znatnoj mjeri utječe na njihovo zdravlje i mentalnu svijest. Vrijeme bi se trebalo organizirati i pametno iskoristiti na način da djeca učinkovito potroše svoj višak energije i samim time povećaju razinu aktivnosti. Badrić i Prskalo (2011) navode da su istraživanja dosadašnje prakse utvrdila nedostatak sportskih programa tijekom slobodnog vremena djece što uzrokuje korištenje pasivnih sadržaja koji ne zahtijevaju nikakav fizički trud. Zbog takvog načina života djeca ugrožavaju svoje zdravlje i razvitak sposobnosti potrebnih za normalno funkcioniranje. Zadovoljenjem djetetove potrebe za kretanjem značajno će se doprinijeti većoj razini fizičke aktivnosti, boljim antropološkim rezultatima, ali i općenitom poboljšanju djetetovog zdravlja. U slobodno vrijeme djeca se najčešće bave aktivnostima koje se mogu podijeliti u dva tipa. "Jedan se odnosi na uključivanje djece u razne sportske klubove, rekreativna društva, izviđačke udruge i ostale institucije, dok se drugi odnosi na individualno tjelesno vježbanje (Badrić i Prskalo, 2011:488).



### 3. UKLJUČENOST RODITELJA I OKOLINE

Ćurković (2005) tvrdi da roditelji imaju značajnu ulogu u tjelesnim aktivnostima djece te ih motiviraju na pravilan izbor aktivnosti pobuđen osobnim interesima i potrebama. Na taj način ujedno utječu i na socijalizaciju djece. Roditelji trebaju poticati svoju djecu na uspjeh, ali moraju paziti na to da njihova motivacija ne preraste u ovisnost i ambicioznost koju uvjetuju ljubavlju. (Ćurković, 2005, prema Thomsson, 1996) Takvi tipovi roditelja postavljaju visoke ciljeve i nerealna očekivanja koja djeca teško ispunjavaju, pa dolazi do isfrustriranosti i niskog samopozdanja djece. Glavna svrha igre i bilo koje vrste kretanja treba biti želja za zabavom i stjecanje dječje dobrobiti, sve ostalo predstavlja manje važne faktore.

Predškolski programi trebaju obuhvatiti različite sadržaje tjelesno/ zdravstvene kulture. Uloga odgajatelja je raznovrsna, prvenstveno svakodnevno organizira i provodi tjelesnu aktivnost, potom budi svijest o važnosti zdravog načina života (kod djece i roditelja) te predstavlja izvor informacija o zdravlju i tjelesnoj aktivnosti. Osiguravanjem odgovarajućih prostorno – materijalnih, ali i sadržajnih uvjeta negujemo djetetovu potrebu i želju za kretanjem (Virgilio, 2009).

„Planirajte najmanje 60 minuta strukturirane fizičke aktivnosti i 60 minuta nestrukturirane fizičke aktivnosti svaki dan. Odgojitelji u predškolskim ustanovama i roditelji moraju se složiti oko minimuma i rasporeda ukupnog vremena provedenog u nekoj tjelesnoj aktivnosti, npr. 90 minuta u vrtiću i 30 minuta kod kuće tijekom tjedna (Virgilio, 2009:12).“ Način izvedbe vježbe bitniji je od same uspješnosti izvođenja aktivnosti.

Najveću ulogu u uspostavi zdravog načina života ima obiteljsko okruženje. Roditelji trebaju prihvatiti svoj dio odgovornosti i suradnički pristupiti unaprijeđenju djetetovog zdravlja. Antonović (2019) navodi da su roditelji odgovorni prema djetetu tako što uvažavaju međusobna znanja i vještine, dijele zajedničke odgovornosti i zadovoljavaju djetetove potrebe. Na taj način timski utječu na kvalitetu rada predškolskih ustanova i razvoj djeteta kao cjelovite ličnosti. Suradnički odnosi između obitelji i vrtića vidljivi su kroz organiziranje roditeljskih sastanaka i radionica, oglašavanje putem kutića za roditelje, komuniciranje na individualnoj bazi i uključivanje roditelja u rad ustanova (Antonović, 2019, prema Stevanoviću, 2003).

Roditelji mogu pružiti dodatnu podršku volontiranjem u vrtiću, izrađivanjem opreme i sredstava, provođenjem tjelovježbi, satova joga i zabavnih aktivnosti ili uključivanjem u odbor. Osim obitelji, važna je i uloga društvene zajednice. Organiziranjem izleta u obližnja izletišta, ustanove i parkove, posjećivanjem drugih vrtića, prezentiranjem svoga rada lokalnim radnicima te organiziranjem projekata vezanih za okoliš može se zajedničkim snagama osigurati zdravo i poticajno okruženje za dijete. Roditelji bi trebali biti primjereni modeli ponašanja i posvetiti barem 4 dana tjedno organiziranju i provođenju obiteljskih aktivnosti (odlazak na igralište, u park, na plažu ili neki plesni događaj). Kombinacija glazbe i plesa pozitivno utječe na djecu, oplemenjuje ih, potiče na kretanje i stvara osjećaj ugode. Roditelji moraju kontrolirati i imati uvid u djetetovo korištenje tehnologije kako ne bi došlo do neželjenih posljedica kao što su problemi u ponašanju, ovisnost, nedostatak fizičkih aktivnosti, pretilost itd (Virgilio, 2009).

## 4. MOTORIČKO KRETANJE

Doba digitalne tehnologije znatno su utjecala na djetetov pasivan odnos prema tjelesnoj aktivnosti koji im ne dopušta razvitak svih svojih osjetila već samo vizualnih i auditivih. Istraživanjem okoline i upoznavanjem svijeta oko sebe djeca upotrebljavaju sva svoja čula i razvijaju senzomotoriku bitnu za svakodnevno funkcioniranje i stjecanje spoznaja (Buhač i sur., 2019).

Prema Horvatić i sur. (2019) veliku ulogu u razvijanju djeteta kao cjelovite ličnosti ima pokret. Pokret osnažuje djetetove intelektualne sposobnosti upravo zbog njegovog doticaja s neuronima u našem mozgu. Osim toga, pokret snažno djeluje na dječju komunikaciju, doživljaj i istraživanje svijeta, suradničke odnose s drugom djecom i stvaranje pozitivne slike o sebi. Važno je osigurati poticajno i zabavno okruženje u kojem će se djeca osjećati raspoloženo, ugodno i ispunjeno. Kretanje predstavlja poveznicu između našeg tijela i mozga. Prikladnim izborom i realizacijom programskih sadržaja omogućit će se razvoj intelektualnih sposobnosti (sinapsi) koje se najdjelotvornije razvijaju u predškolskom razdoblju. Zbog toga je bitno birati prirodne oblike kretanja koji djeci neće biti prezahtjevni, a omogućit će im razvoj fine motorike, jezičnih sposobnosti, uspostavu ravnoteže i akomodaciju oka. Aktivnosti koje imaju naglasak na brzini, spretnosti i snalažljivosti u djeci bude zainteresiranost i motiviranost za motoričko kretanje.

Postoji sve više činjenica koje ukazuju na to da kretanje utječe na poboljšanje zdravstvenog stanja počevši od regulacije krvnog tlaka i šećera, pa sve do održavanja tjelesne mase. Smanjena razina dnevne tjelesne aktivnosti dovodi do pogoršanja vegetativnog sustava što znatno utječe na sposobnost oporavka, prilagodbe i zdravstveno stanje (Kosinac, 2011). U radu s djecom treba pripaziti na ravnomjeran omjer izmjene odmora i rada, ali i na primjenu različitih sadržaja kako ne bi došlo do zasićenja. Do dječjeg uma dolazi se putem suradnje i igre, ne treba ih prisiljavati na korake koje nisu spremni poduzeti. (Findak i Delija, 2001).

## 5. TEMELJNE VJEŠTINE KRETANJA

„Vještine kretanja možemo podijeliti na:

- Lokomotorne vještine razvijaju velike mišiće i uključuju razvoj cijelog tijela. U te vještine ubrajamo hodanje, skakanje, preskakivanje, klizanje, trčanje, igru lovice i dr.
- Nelokomotorne vještine obuhvaćaju razne pokrete tijela koji se izvode na mjestu. Ove vještine podrazumijevaju istezanje, okretanje, zakretanje, njihanje, guranje, vučenje, protezanje, kotrljanje i vježbe ravnoteže.
- Manipulativne vještine su aktivnosti rukama ili stopalima čiji je cilj kontrolirati jedan ili više predmeta. U ove vještine ubrajamo hvatanje, bacanje, gađanje, udaranje, šutiranje i odbijanje lopte (Virgilio, 2009:19).“

- HODANJA

Neljak (2009) tvrdi da jednogodišnje dijete teško usklađuje pokrete nogu i ruku, a njegov hod sadrži neujednačenost i sitne korake. Svu svoju pažnju usmjerava na sam čin hodanja, dok često zapostavlja igru i govor. Brzo se umara, pa traži od roditelja da ga podignu i nose. Kraj druge godine obilježava geganje, puno stabilniji i sigurniji hod s manjim brojem suvišnih pokreta, a duljim koracima. Do završetka treće godine geganje se pretvara u koordiniranije pokrete. Vremensko trajanje hodanja ovisi o dobnoj skupini, mlađa dobna skupina može hodati bez odmora 15 minuta, srednja dobna skupina može hodati 20 minuta, a starija dobna skupina može hodati i do 30 minuta. Djeca većinom teže samostalnom hodanju bez sputavanja odraslih osoba. Od iznimne je važnosti djeci mlađe dobne skupine nabaviti uže kako bi se osiguralo individualno i praktično hodanje. Findak i Delija (2001) navode razne primjere hodanja koje se provode u različitim prostorno - materijalnim uvjetima s ciljem svladavanja pravilnog hoda. To su: hodanje s oponašanjem životinja, hodanje na petama, hodanje po crti, hodanje po različitim podlogama ovisno o teksturi, hodanje preko prepreka, hodanje u koloni, hodanje sa/bez zastoja.

- TRČANJA

Neljak (2009) tvrdi da su dječji pokreti tijekom trčanja usklađeniji i kvalitetniji nego kod hodanja, trče na punom stopalu, pa su učestali popratni zvukovi lupkanja stopalima po zemlji. Tijekom organiziranja aktivnosti bitno je uzeti u obzir razvojne osobitosti i mogućnosti djece. Prosjek trčanja razlikuje se ovisno o dobnoj skupini (mlađa djeca trče do 10 sekundi, srednja do 20 sekundi, a starija do 30 sekundi). Prema Babić (2010) djeca mogu trčati na različite načine (pravolinijski, brzo trčanje), s različitim pravcima kretanja i promjenama ritma te na različitim podlogama. Trčanje se provodi u ritmu s ciljem postizanja maksimalnog opuštanja tijela bez naprezanja. Vježbe koje se provode na takav način su: trčanje po različitim podlogama, trčanje u koloni, trčanje uz zvučne efekte, trčanje s rekvizitima (npr. balonima), trčanje laganim, pa brzim tempom (Findak i Delija, 2001).

- PENJANJA

Neljak (2009) tvrdi da napredak prilikom penjanja ovisi o dobnoj skupini te započinje u drugoj godini djetetova života, a vrhunac postiže u četvrtoj godini, pa nadalje. Mlađa skupina penje se po uspravnim ljestvama služeći se prečkom koju čvrsto obuhvate rukama dok jednu nogu primiču drugoj. Kad osjete da nemaju gdje djeca ostanu visiti ili stajati dok netko od odraslih ne priskoči u pomoć. Djeca srednje dobne skupine i dalje se drže za prečku uz naizmjenično premještanje nogu sa sporim i promišljenim pokretima. Starija dobna skupina upotrebljava dinamičnije i slobodnije pokrete kod kojih je vidljivo odsustvo straha ili pojavnost opreza, ali u manjim količinama. Findak i Delija (2001) tvrde da se motiviranost djece postiže označavanjem visine do koje se dijete penje i provođenjem ovih aktivnosti: penjanje uz stepenice, penjanje na ljestve, penjanje na klupe i penjanje na različite sprave.

- SKAKANJA

Najveće individualne razlike, ali i sazrijevanje djece primijetit će se upravo kod ovog oblika motoričkih znanja. „Skakanje zahtjeva veću koordiniranost pokreta, ravnotežu, veću snagu mišića nogu, te su kod skakanja najuočljivije razlike između djece unutar iste dobne skupine (Neljak, 2009:49).“ Djeca mlađe dobne skupine mogu preskakati uže koje se nalazi na tlu i poskakivati sunožno na mjestu, ali nisu sposobna za skok u vis i u daljinu. Za djecu srednje

dobne skupine karakterističan je skok u daljinu s mjesta i u vis sa zaletom, dok starija dobna skupina bez problema skače u vis s mjesta i s ravnim zaletom preko postavljene prepreke, a u daljinu sa zaletom i s mjesta. Zbog različitih individualnih mogućnosti svakog djeteta primjenjuju se vježbe tipa: skakanje preko niskih prepreka, skakanje kao određene životinje, skakanje s predmeta na predmet, skok u dalj, skok u dubinu, skakanje s noge na nogu (Findak i Delija, 2001).

- DIZANJA I NOŠENJA

Neljak (2009) govori o tome da dijete prije nego što prohoda ima naviku uzeti u ruke igračku i baciti je što dalje od sebe. Svojim uzvicima jasno će obavijestiti roditelje da želi natrag bačenu igračku. Neka djeca će odlučno sjesti, pa dopuzati ili četveronožno hodati do željene igračke, ali je neće vratiti na prvotno mjesto. Mlađa dobna skupina ispunjava razne zadatke podižući i noseći predmete raznih veličina i manjih težina s jednom ili obje ruke. Težina i veličina predmeta i dužina puta ovisit će o stupnju razvoja i razvojnim mogućnostima djece. Da bi ih dodatno motivirali potrebno je ovo motoričko znanje provoditi uz natjecateljski duh (tko će duže, brže, itd.) Findak i Delija (2001) tvrde da je važnija pravilnost nego uspješnost (brzina) same provedbe. Navode sljedeće primjere vježbe: dizanje i nošenje predmeta između prepreke, „selidba“ igračaka, punjenje košare različitim predmetima, dizanje i nošenje predmeta različitih težina, dizanje i nošenje predmeta u grupama, dizanje i nošenje predmeta iza/ispred tijela.

- BACANJA I HVATANJA

Neljak (2001) tvrdi da ovi oblici kretanja utječu na razvoj mišića ruku i ramena te na poboljšanje koordinacije, a pojavljuju se u drugoj godini djetetovog života u spontanim oblicima. Djeca od najranije dobi posjeduju poriv za bacanjem predmeta i to u početku sadrži samo kretnu strukturu koja kasnije proizlazi u osjetilnu spoznaju o predmetima (težini, veličini, obliku itd.). Djeca mlađe dobne skupine još uvijek nemaju precizne pokrete, ali znaju koje predmete smiju baciti, pa će najčešće upotrebljavati žireve, snježne oblike, lopte, kamenčiće i dr. predmete. Djeci srednje i starije dobne skupine cilj je baciti predmet što dalje služeći se koordiniranim pokretima, a da bi oni bili potpuniji potrebno im je adaptirati predmete po veličini, težini i obliku. Prilikom odabira predmeta treba biti oprezan i birati

lagane i velike predmete koje će dijete bez problema uhvatiti, prvo iz bližeg, a zatim i iz udaljenijeg mjesta. Djeca mlađe dobne skupine nisu sposobna uspješno uhvatiti ili precizno baciti loptu, dok djeca srednje dobne skupine znaju ubacivati predmete u košaru iz neposredne blizine. Za djecu starije dobne skupine karakteristično je relativno precizno bacanje lopte, ali većinski dio djece ima problema s pravilnim hvatanjem. Prilikom izvedbe ovih vježbi treba biti oprezan, paziti na sigurnost korištenih predmeta i organizaciju same izvedbe. Najpoznatije su ove vježbe: bacanje različitih predmeta objema rukama (u daljinu i visinu), bacanje i hvatanje lopte nakon određenih radnji (npr. čučnja), bacanje i hvatanje lopte u kretanju te bacanje predmeta kotrljanjem (Findak i Delija, 2001).

## 6. UTJECAJ IGRE

Virgilio (2009) tvrdi da je igra sastavni dio djetetovog života koji mu omogućava aktivno istraživanje svijeta, razvoj socijalnih i jezičnih sposobnosti, zadovoljenje znatiželje i razvoj maštovitosti. Igra djetetu osigurava razvoj temeljnih vještina kretanja neophodnih za aktivnu spretnost i veću razinu aktivnosti u daljnjem razvoju. Potrebno ju je redovito i svakodnevno organizirati i provoditi. Da bi utjecaj igre na dječji organizam i razvoj bio veći potrebno je sadržajno uključiti i vježbe koje potiču razvoj snage mišića, gipkost, izdržljivost kardiorespiratornog sustava i pravilan rad unutarnjih organa (tjelesne građe).

Dječja igra kao sinonim slobodne aktivnosti sve se više sputava i ograničava uvjetima u kojima se provodi. Roditelji imaju sve manje vremena za šetnje s djecom, prostori su limitirani i onemogućavaju nesputano kretanje, djeca svoje vrijeme provode u stanu pred televizijom ili igrajući igrice, a vanjske zelene podloge zamijenjene su umjetnim materijalima i nerasplozivim prostorom. Igra se mijenja ovisno o okolinskim uvjetima, djeca se prilagođavaju novim i raznovrsnim sadržajima i kreativno ih uključuju u svoj mali svijet. Teži se zadovoljavanju osobnih potreba za gibanjem uz primjenu fizikalnih agensa (sunce, vjetar, zrak), razvoju kognitivnih i fizičkih sposobnosti, uspostavi dječje socijalizacije i samostalnosti (Kosinac, 2011).

Findak i Delija (2001) smatraju da u predškolskom razdoblju postoje dva tipa igre, stvaralačka i pedagoška. Stvaralačku nazivamo još i samoinicijativnom aktivnošću jer djeca sama određuju pravila, način i tijek igre, dok su u pedagoškim igrama pravila „nametnuta“, najčešće od strane odgajatelja te ih treba poštivati. Odgajtelji trebaju dopustiti djeci da u svaku igru unesu djelić sebe, odnosno nešto „novo“. Prije same izvedbe odgajatelji se trebaju pripremiti i utvrditi cilj igre (što žele postići), zadaće igre (uz pomoć čega), na koji način će to postići, u kojem vremenskom periodu, na kojem mjestu i služeći se kojim rekvizitima/spravama. Kako bi igra ispunila svoju funkciju potrebno je u pripremi, organizaciji i provođenju, uz ostalo, voditi brigu o ovome:

- u pravilu, igre treba provoditi, kada je to moguće, na otvorenom kako bi se djeca izlagala čistom zraku i suncu,
- izabrani prostor, ako se radi o slobodnoj zelenoj površini ili velikom prostoru, treba omeđiti na vidljiv način kako se djeca ne bi nepotrebno kretalo po čitavom terenu,
- ako se provode u prostoriji, treba je dobro prozračiti,



- nije preporučljivo provoditi igre odmah poslije jela,
- igra bi trebala biti sadržaj u programu rada svaki dan,
- nove igre treba provoditi s cijelom skupinom, a poznate igre se mogu igrati i u manjim skupinama, unutar jedne skupine (Findak i Delija, 2001:70)...

Neljak (2009) tvrdi da djeci treba svakodnevno omogućiti dovoljno vremena za igru koja potiče razvoj tjelesnih, spoznajnih, emocionalnih i socijalnih karakteristika. Igra pridonosi maksimiziranju djetetovih potencijala i oblikovanju njegove ličnosti. Djeca prirodnim putem (igrom) nadograđuju svoja prijašnja iskustva i usavršavaju postojeća znanja, stječu nove spoznaje i percipiraju svijet oko sebe (ljude, ljudski rad). Mnoge igre obuhvaćaju različite sadržaje i funkcije kako bi se povezo razvoj govora, kognitivnih sposobnosti, inteligencije, osjetila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, moralnih načela te emocionalnih kvaliteta. Dijete od nekoliko mjeseci započinje sa spontanom igrom koju još nazivamo i biotičkom. Služeći se raznim pomagalima kao što su loptice, šuškalice, zvečke i igračke dijete spontano, jednostavnim pokretima baca i trese predmete, skače, provlači i gura predmet ispred sebe. Potrebno mu je ponuditi raznovrsne materijale koji će zadovoljiti njegovu znatiželju, ali i poticati razvoj daljnje igre. *Igre pretvaranja* pojavljuju se u drugoj godini života, karakterizira ih korištenje ljudi ili predmeta kao zamjene za nešto što nisu. Takav tip igre potiče maštovitost, kreativnost, rješavanje brojnih pitanja i zagonetki te razvoj identiteta, a često se proteže kroz nekakvu priču ili ulogu koju igraju u datom trenutku (liječnik, bolničar, mama/tata). Djeca na taj način ulaze u potpuno novi svijet u kojem posjeduju obilježja svojih junaka. Ovakvi tipovi igara olakšavaju djeci iznošenje mišljenja i izražavanje emocija (ljutnja, bijes, sreća). *Igre stvaranja* pojavljuju se u trećoj godini života, najčešće su pojedinačne, ali se mogu priključiti i odrasle osobe. Djeca koriste razne predmete u želji da stvore nešto novo (npr. izrada figura od različitih materijala kao što su pijesak, plastelin, vuna). U ovakvim oblicima igre osluškujemo interese djece i poštujemo njihovu inicijativu. Djecu treba podržati u razmišljanju izvan okvira i kriterija odraslih te određenim pohvalama i afirmacijskim riječima poticati njihove namjere i postupke. *Igre s jednostavnim pravilima* karakteristične su za petu godinu života, dijete tada postaje svjesno da postoje neka pravila i ograničenja kojih se trebaju pridržavati radi postizanja određenog cilja (npr. igra skrivača). Mogu biti natjecateljskog karaktera, ali i suradničkog. Na taj način djeca uče raditi u timu, pomagati i dijeliti s ostalima u svrhu postizanja uspjeha. Upotreba *igre sa složenim pravilima* započinje netom prije polaska u školu, a imaju izrazit moralni značaj. U tu skupinu spadaju igrice tipa

čovječe ne ljuti se, mau mau (karte) koje zahtjevaju od djece poštenu igru i poštivanje pravila. Igre sa složenim pravilima sadrže kombinaciju kinezioloških i nekinezioloških sadržaja (npr. trčanje sa govorom/pjevanjem). Često se koriste razne brojalice i „magične“ riječi kako bi se olakšala sama provedba igre (Neljak, 2009).

Procesi socijalizacije i vršnjačkih odnosa odvijaju se upravo u igri koja djeci omogućava osjećaj pripadnosti. „Ono pokušava stvoriti odnos i utjecaj prema sredini – kolektivu, ali istovremeno spremno je i prihvatiti utjecaj sredine – kolektiva na njega (Kosinac, 2011:154).“ Igra u kolektivu omogućava djetetu očuvanje vrijednosti vezanih za ekologiju i prirodu, poticaj likovnog, glazbenog i umjetničkog stvaralaštva, težnju ka ravnopravnosti (neovisno o spolu, rasi, vjeri), formiranje discipline, pridržavanje pravila i pomaganje drugima.

## **7. PROVOĐENJE AKTIVNOSTI**

Prema Pihač (2011) višak energije djeca troše raznim gibanjima i tjelesnim aktivnostima koje pridonose razvoju temeljnih vještina koje predstavljaju bitan faktor u preventivnom sprječavanju bolesti, održavanju regularne tjelesne mase, psihofizičkom razvoju i razvoju pozitivne slike o sebi i drugima. Djeca se spontano uključuju u igre s drugom djecom, pa će tako mlađe dijete rado postati sudionikom igre osmišljene od strane starijeg djeteta. Igra za djecu označava puno više od samog kretanja, nudi im relaksaciju, bolju koncentraciju, manjak napetosti i agresivnog ponašanja. Pokret znatno utječe na antropometrijske karakteristike, pa je bitna njegova svakodnevna realizacija osiguravanjem različitih poticaja i podražaja. Niska razina svakodnevne aktivnosti djeteta može prouzrokovati teškoće u motoričkoj koordinaciji, nisku razinu upornosti i smanjenu snagu prilikom izvođenja aktivnosti. Različiti programski sadržaji koji uključuju primjenu raznovrsnih motoričkih znanja kao što su trčanje, preskakivanje, skakanje i penjanje omogućuju bolju okretnost i gipkost, osnažuju mišiće i kosti te poboljšavaju cirkulaciju. „Danas se djeca igraju u parkovima i igralištima koja su strogo kontrolirana, u kojima su senzoričke staze dio strukturiranog sadržaja koji ima ulogu omogućiti djeci raznovrsnost senzoričkih poticaja (Pihač, 2011:35).“

### **7.1. Povratak prirodi**

Problem današnjice nije samo negativan utjecaj medija već i okolina koja nas okružuje. Poznato je da se djeci treba omogućiti izravan kontakt s prirodom kroz koji će spontano učiti i istraživati svijet. Spontanost i sloboda ograničavaju se mjestima kao što su igrališta i parkovi koji su sve češće opremljeni metalnim spravama i (gumenim, plastificiranim) podlogama koje nisu pogodne za dječji razvoj. Primjećuje se manjak prirodnih materijala (drvo, trava, pijesak, žirevi...) Za poticaj dječje mašte nisu potrebni dodatni materijali, prirodni materijali svojom karakterističnom teksturom, mirisom i okusom motiviraju dijete od najranije dobi na kreativnost i stvaralaštvo, ali i razvijanje funkcionalnih, kognitivnih, socijalnih i dr. sposobnosti (Buhač i sur., 2019). Djeci je potreban svjež zrak i igra na otvorenom, neovisno o vremenskim prilikama. Potrebno je svakodnevno prakticiranje dječjeg pokreta kako bi se zadovoljili odgojno-obrazovni ciljevi i omogućio razvoj djeteta kao cjelovite ličnosti.

Valerie i sur. (2013) u svom članku *The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all* govore o značaju „zelenog prostora“ koji obuhvaća razne šume, parkove, prirodu i krajolik koji nas okružuje. Smatraju da je priroda stopljena s ljudima još od nastanka ljudske civilizacije. U članku se ističe važnost očuvanja okoliša kao primarnog izvora zdravlja i ljudske dobrobiti. Naglašava se nužnost „zelene tjelovježbe“ odnosno vježbanja na otvorenom koji ima pozitivan utjecaj na psihološki razvoj i održavanje mentalnog zdravlja. Vježbanje u ovakvim uvjetima smanjuje umor i stres, poboljšava raspoloženje i utječe na stvaranje pozitivnije slike o sebi i svijetu. Članak prenosi jednu bitnu poruku, a to je da veza između ljudi i prirode treba biti korelacijska, priroda brine o nama, a mi joj uzvraćamo istom mjerom i jednako brinemo o njoj. Ovakav način života doprinosi zdravim životnim navikama, pa je važno poticati i osigurati uvjete za djetetov direktan kontakt s prirodom koji će doprinijeti njegovoj socijalizaciji, percepciji svijeta, ali i istraživanju i neposrednom učenju.

## **7.2. Šetnje i izleti (poludnevni, cjelodnevni i višednevni)**

Prema Neljak (2009) šetnje nije teško organizirati, ne zahtijevaju puno vremena, a jednostavno ih je provesti. Trajanje ovisi o dobnoj skupini, pa će tako mlađa skupina djece šetati 10-15 minuta, srednja 20 minuta, a starija 30 minuta. Tijekom šetnje djeca provode vrijeme na čistom i svježem zraku, oplemenjuju svoje dosadašnje iskustvo i istražuju neposrednu okolinu. Poludnevni, cjelodnevni i višednevni izleti provode se s djecom srednje i starije dobne skupine. Srednja dobna skupina može pješaćiti i do 3 kilometra u trajanju od 3 sata, dok duljina ukupnog pješaćenja djece starije dobne skupine iznosi 5 kilometara u trajanju od 5 sati. Potrebno je organizirati igre i aktivnosti nekineziološkog karaktera kako bi djeci priuštili nezaboravno i zabavno iskustvo. Dijete treba ponijeti vodu i hranu kako bi se moglo okrijepiti za vrijeme odmora, a na sebi mora imati primjerenu odjeću i obuću u skladu s vremenskim i atmosferskim uvjetima. Kada se sva djeca okupe na dogovorenom mjestu potrebno ih je prebrojati i objasniti im načine kretanja (pojedinačno, u parovima). Starijoj djeci treba osigurati slobodnije kretanje, a mlađoj hodilicu koja će im olakšati gibanje. Ove aktivnosti provode se na način da voditelji zauzmu svoja mjesta na začelju i čelu kolone što će im olakšati nadzor djece, ali i povećati razinu sigurnosti.

### **7.3. Ljetovanja i zimovanja**

Neljak (2009) navodi da ljetovanja i zimovanja predstavljaju zahtjevniji organizacijski oblik aktivnosti koji se najčešće provodi izvan mjesta u kojem djeca žive. Problem s kojim se djeca suočavaju je odvajanje od roditelja i kućnog praga, za neke i po prvi put. Pozitivna strana ovih aktivnosti je ta što djeca u ovim uvjetima stječu osjećaj pripadnosti skupini te razvijaju vlastitu samostalnost. Prije polaska na zimovanje odgajatelj treba pronaći odgovarajući smještaj i skijališta koja odgovaraju dječjim mogućnostima i interesima, odabrati tim koji će sudjelovati u vođenju ove aktivnosti, staviti oglas u vidu plakata i osobne animacije te održati sastanak s roditeljima. Na tom sastanku roditelji će biti obaviješteni o najbitnijim informacijama (cijeni, načinu uplate, odjeći i obući, lijekovima, putnim stvarima, mjerama sigurnosti), a radi provjere zdravstvenog stanja obvezni su ispuniti upitnik. Sljedeći korak koji odgajatelj poduzima je izrada plana i programa koji će obuhvatiti cjeodnevne aktivnosti s ciljem zadovoljenja djetetovih potreba za kretanjem i ostvarivanja novih motoričkih sposobnosti. Plan i program zimovanja obuhvaća različite sadržaje kinezioloških i nekinezioloških aktivnosti koji se realiziraju u skladu s vremenskim i okolinskim uvjetima. Odgajatelje obvezuju određeni postupci vodstva i preuzimanja odgovornosti koji se očituju u aktivnostima i pripremama kod dolaska, tijekom boravka i kod odlaska djece. "Opći zadaci zimovanja:

- upoznavanje s aktivnim odmorom na planini i snijegu u funkciji poboljšanja zdravlja
- osamostaljivanje, stvaranje osjećaja samostalnosti i odgovornosti zbog odvojenosti od roditelja i kuće
- učenje osnovnih motoričkih znanja iz skijanja
- poticanje kreativnosti putem raznih igara na snijegu i aktivnim sudjelovanjem u večernjem programu (igrokazi, maškaranje, gluma, plesanje i pjevanje...)  
(Neljak, 2009:87)."

### **7.4. U vodi**

Findak i Delija (2001) dijele ove aktivnosti na 4 dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni. Uvodni započinje s nekim jednostavnim oblicima kretanja ili elementarnim igrama koje se

moгу provoditi u vodi ili na suhom. Može obuhvaćati sadržaje tipa hodanja, trčanja i skakanja koji su nižeg intenziteta, pa neće doći do preopterećenja djeteta. U pripremnom dijelu aktivnost se odvija na suhome/u vodi ili se napravi kombinacija ova dva oblika. To su pripremne vježbe u kojima se primijenjuju različite tehnike plivanja. Glavni dio sata odvija se u vodi na način da se ponovi prethodno naučena vježba, pa se nakon toga prelazi na novu razinu. Potrebno je mlađoj djeci demonstrirati vježbe radi lakšeg svladavanja zadatka. Nakon što se nova vježba nauči vraćamo se na prethodnu vježbu koju ponavljamo u drugim uvjetima. Na odgajatelju je da odluči tijek vježbe, broj ponavljanja i spremnost za novi zadatak. Završni dio sata odvija se na suhome ili u vodi, po vlastitom nahođenju. Ovaj dio sata je svaki put različit, nekad djeca odlaze na presvlačenje, nekad igraju igru, a nekad se upuštaju u razne razgovore o zanimljivim temama.

## **7.5. Ples**

Ples predstavlja kombinaciju prirodnih oblika kretanja i ritma koja u djeci budi radost, zadovoljstvo, pozitivne emocije i kreativnost. Ovakav oblik kretanja izaziva skladnost i jednakost pokreta, osjećaj za lijepo, ritmičke pokrete i umjetničko izražavanje. Djecu treba pustiti da se užive u ono što čuju, prepuste ritmu i slobodi kreativnog stvaranja. Pri odabiru pjesme treba paziti na to da melodija bude poznata djeci, stoga je najbolje birati dječje pjesmice (Findak i Delija, 2001).

## **7.6. Zatvoreni prostor**

Prema Kosinac (2011) društvena zajednica dužna je djetetu osigurati poticajnu okolinu s raznovrsnim i bogatim materijalima što je idealno za onu djecu koja žive u velikoj kući/ stanu i imaju dvorište/vrt ili za vrtiće koji u sklopu svoje ustanove imaju park, igralište, šumu i bazen. Na ovaj čimbenik izrazito utječu i klimatski uvjeti koji omogućavaju igru u prirodi tijekom cijele godine. Mnogi vrtići u manjim sredinama nemaju odgovarajuće prostorno – materijalne uvjete te posjeduju limitirane prostorije za kretanje i igru ili manjak dvorana i prostorija za izvođenje kinezioloških aktivnosti. U ovakvim sredinama od iznimne je važnosti dobra organizacija i pripravnost roditelja/odgajatelja. Materijali koji potiču igru u zatvorenom su: tobogani, konopi, štapići, glazbene kutije, loptice itd. Igre koje se mogu ostvariti u ovim

uvjetima poznatije su kao igre sa stolicom, igre s papirom (paprinati tigrovi), hvatanje i gađanje lopticama, hodanje po različitim podlogama (daska, tepih, linoleum) ili improvizirano igranje (skakanje djeteta u ruke odraslih, skakanje po krevetu, padanje po podu na kojem se nalaze jastuci punjeni polistirenom).

## 8. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Katavić (2019) je u svom članku *Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje* istaknula važnost boravka na otvorenom i stjecanja kompetencija za organiziranje takvih vrsta aktivnosti od strane odgajatelja. Naglasak je na izjednačavanju provođenja organiziranog vremena u unutarnjem i vanjskom dijelu vrtića. Istraživanje se provodilo u većem gradu na jugu Hrvatske u područnom objektu koji je dio stambenog prostora, a sastoji se od dvije sobe sa zajedničkim dvorištem. Istraživanje se provodilo od ožujka pa sve do lipnja 2017. Sudjelovalo je četvero ljudi, od kojih su troje sličnih godina i približno istog radnog staža. Uvidom u postojeće stanje prakse ustanovilo se da vanjski prostor obuhvaća betonsko dvorište i nekoliko statičnih rekvizita (ljuljačke, tobogani, penjalice i pješčanik). Tijekom provođenja istraživanja odgajatelji su organizirali poligone, aktivnosti s vodom te crtanje po platnu, a njihova je uloga većinom bila nadziranje djece, upozoravanje na moguće opasnosti i rješavanje dječjih problema. Na otvorenom su djeca više međusobno komunicirala, ali je zato prednost unutarnjeg prostora bila poticajna prostorno-materijalna okolina, dok je na otvorenom uočen nedostatak odgovarajućih materijalnih uvjeta, pogotovo u odnosu na broj djece (25). Upotrebom anketnog upitnika uočeni su jasni stavovi odgajatelja o praksi koju provode. Smatraju da je važno poticati provođenje aktivnosti na otvorenom, ali se jasno ističe njihova nemoć zbog vanjskog prostora koji nije na zadovoljavajućoj razini, pa samim time i ne potiče djetetov cjelokupni razvoj. Uočeno je i nepovjerenje odgajatelja prema vještinama i sposobnostima djece, ali i njihov oprez i strah od roditelja zbog kojih ne provode aktivnosti na otvorenom tijekom niskih temperatura i lošeg vremena. Provedene aktivnosti na otvorenom većinom su namijenjene djeci starije dobne skupine, a utvrđena je većinska prisutnost dječjih samoinicijativnih i slobodnih aktivnosti. Tijekom prve faze prisutno je osvještavanje odgajatelja o važnosti kvalitetetne organizacije, pa se iznova uređivao vanjski prostor s dodatnim poticajima (vrt, biljke). Druga faza je obilježavala uključenost djece u zajedničko planiranje i organiziranje aktivnosti, te se promatralo njihovo ponašanje i reakcije na uvedene promjene. Treća faza obilježavala je usporedbu početnog i finalnog stanja istraživanja i vrednovanje vlastitih postupaka i organizacije. Vidljiva je promjena svijesti kod odgajatelja i pozitivan utjecaj okruženja na djecu, njihovo ponašanja i rješavanje razmirica. Odgajatelji osjećaju veću razinu motiviranosti, spremno prihvaćaju nove izazove i kontinuirano unapređuju vlastitu praksu.



Hnautik i suradnici (2013) provodili su longitudinalno istraživanje u razdoblju 2018-2019 s ciljem pronalazjenja indikatora potrebnih za povećanje razine tjelesne aktivnosti djece u ranom djetinjstvu i utvrđivanja strategija intervencije. U istraživanje je uključeno 206 djece. Mame su ispunjavale anketu u kojoj se koristila Likertova skala koja je obuhvaćala pitanja vezana za njihovu samoefikasnost tijekom dječjih aktivnosti, percepciju aktivne djece, buduća očekivanja od tjelesne aktivnosti i stavove o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje djeteta (obrazovaniji ljudi imaju veću svijest o važnosti tjelesne aktivnosti). Mame su ispunjavale anketu u 4. i 9. mjesecu djetetovog života kako bi se procijenila razlika tjelesne aktivnosti s obzirom na dob djeteta. Promatralo se djetetovo ponašanje s vršnjacima i u majčinom (obiteljskom) okruženju te je zapažena povezanost ovih čimbenika s razinom tjelesne aktivnosti. Ističe se važnost socijalne interakcije djeteta u odnosu na tjelesnu aktivnost, s tim da rezultati nisu vidljivi u interakciji djeteta sa starijom djecom (brat/sestra).

Grbeša (2016) u svom radu opisuje istraživanje provedeno kroz anketni upitnik u kojem se za odrasle (odgajatelj, ravnateljica i roditelji) koristila Likertova skala, dok su djeca svoje stavove iskazivala prema principu ruke i prstiju. U istraživanju je sudjelovalo 45 roditelja, ravnateljica, 3 odgajateljice i 45 djece, a glavni cilj je bio utvrditi stavove o kineziološkoj aktivnosti u dječjem vrtiću. Odgajateljice provode kineziološku aktivnost samo jedanput tjedno zbog neadekvatnih materijalno - prostornih uvjeta (propisana je provedba više puta tjedno), dok su djeca istaknula pozitivan stav i ljubav prema tjelesnom vježbanju i organiziranim kineziološkim aktivnostima na otvorenom (šetnje). Roditelji su svjesni važnosti i nužnosti kinezioloških aktivnosti, ali i njene ograničenosti zbog stresnog i užurbanog načina života i nedostatka slobodnog vremena. Roditelji imaju pozitivan stav prema sportskim aktivnostima te često upisuju svoje dijete na dodatne sate izvan redovitog predškolskog programa i na taj način utječu na stjecanje zdravih životnih navika djece. Ravnateljica naglašava činjenicu da vrtić u svom planu i programu nudi kraće organizirane sadržaje poput škole plivanja, ljetovanja i zimovanja. Kineziološki sadržaji nisu isti u svakom objektu, primjetne su oscilacije od objekta do objekta.

## 9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Kinezološka aktivnost temelj je razvoja djetetovih sposobnosti i njegove cjelovite ličnosti. Provođenje kinezioloških aktivnosti kompleksan je postupak koji uključuje angažiranost odgajatelja, roditelja, ali i same djece. Iznimno je važno osigurati poticajnu i stimulirajuću okolinu koja će omogućiti učinkovitu realizaciju i organizaciju ovih vrsta aktivnosti. Aktivnosti djece predstavljaju teorijsko polazište mnogih istraživanja. Oni su nepresušni izvori informacija i činjenica koji pomažu u razvoju novih teorija i unapređenju dosadašnje prakse. Naglasak ovog istraživanja je na samom provođenju kinezioloških aktivnosti s obzirom na mjesto (otvoreni/zatvoreni prostor) primjene i tip aktivnosti (samoinicijativne/organizirane).

### 9.1. Ciljevi i hipoteze

Osnovni cilj diplomskog rada je utvrditi koji oblici aktivnosti su zastupljeniji kod djece (samoinicijativni ili organizirani) i ispitati rasprostranjenost kinezioloških aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru, iz osnovnog cilja proizlaze parcijalni ciljevi, a to su: ispitati uključenost roditelja i razinu kompetencija odgajatelja prilikom izvođenja kinezioloških aktivnosti. Na temelju navedenih ciljeva postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Odgajatelji informiraju i uključuju roditelje u tjelesne aktivnosti njihove djece.

H2: Informiranost roditelja o sportskim programima zastupljenija je u urbanim sredinama i kod odgajatelja s većim radnim stažom.

H3: Odgajatelji se osjećaju kompetentnima za provođenje kinezioloških aktivnosti.

H4: Odgajatelji smatraju da je provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije od provođenja kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru.

H5: Slobodne i samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju se češće nego planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja.

H6: Očekuje se da će postojati razlika u kompetencijama odgajatelja s obzirom na radni staž.

H7: Očekuje se da će postojati razlika u provođenju aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru s obzirom na dobnu skupinu.

## **9.2. Sudionici**

Budući da je anketni upitnik postavljen online, uzorak sudionika nije unaprijed određen. Anketa je u potpunosti anonimna, a ispitanici su članovi grupa: Odgojitelji, Odgojitelji predškolske djece i Didaktika u dječjim vrtićima. Grupe se nalaze na društvenoj mreži poznatoj kao facebook. U anketi su sudjelovale odgajateljice s područja Hrvatske s obuhvatom urbanih (62 ispitanika) i ruralnih (13 ispitanika) sredina. Uzorak se sastojao od 75 ispitanika, odgajateljica (ženskog spola) koje su radile u mlađoj (9 ispitanika), srednjoj (11 ispitanika), starijoj (7 ispitanika), jasličkoj (13 ispitanika) i mješovitoj (35 ispitanika) skupini. Radni staž ispitanika podijeljen je u dvije grupe, prva je obuhvaćala od 0 do 10 godina radnog staža (42 ispitanika), a druga od 10 do 30 i više godina radnog staža (33 ispitanika).

## **9.3. Uzorak varijabli**

Za potrebe ovog istraživanja rabio se anketni upitnik, sastavljen od 30 pitanja. Koristila se Likertova skala radi lakše obrade kvalitativnih podataka u kojoj su odgajatelji trebali procijeniti u kojoj mjeri se slažu odnosno ne slažu s tvrdnjama navedenim u upitniku. Pitanja su određena stupnjevima od 1 do 5 (1 - uopće se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – slažem se, 5 – potpuno se slažem), a uključena su pitanja otvorenog tipa i pitanja koja zahtijevaju točno definiran odgovor (da/ne). Odabrana su pomno i smisljeno, svrsishodno zadanim hipotezama. Anketom su obuhvaćena mnoga pitanja, a najbitnije odrednice su:

- 1. Svakodnevno organiziram kineziološke aktivnosti koje potiču rast i razvoj djece*
- 2. Slobodne i samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju se češće nego planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja*
- 3. Provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije je od provođenja aktivnosti u zatvorenom prostoru*
- 4. U sklopu vrtića nalazi se dvorište/igralište/park*

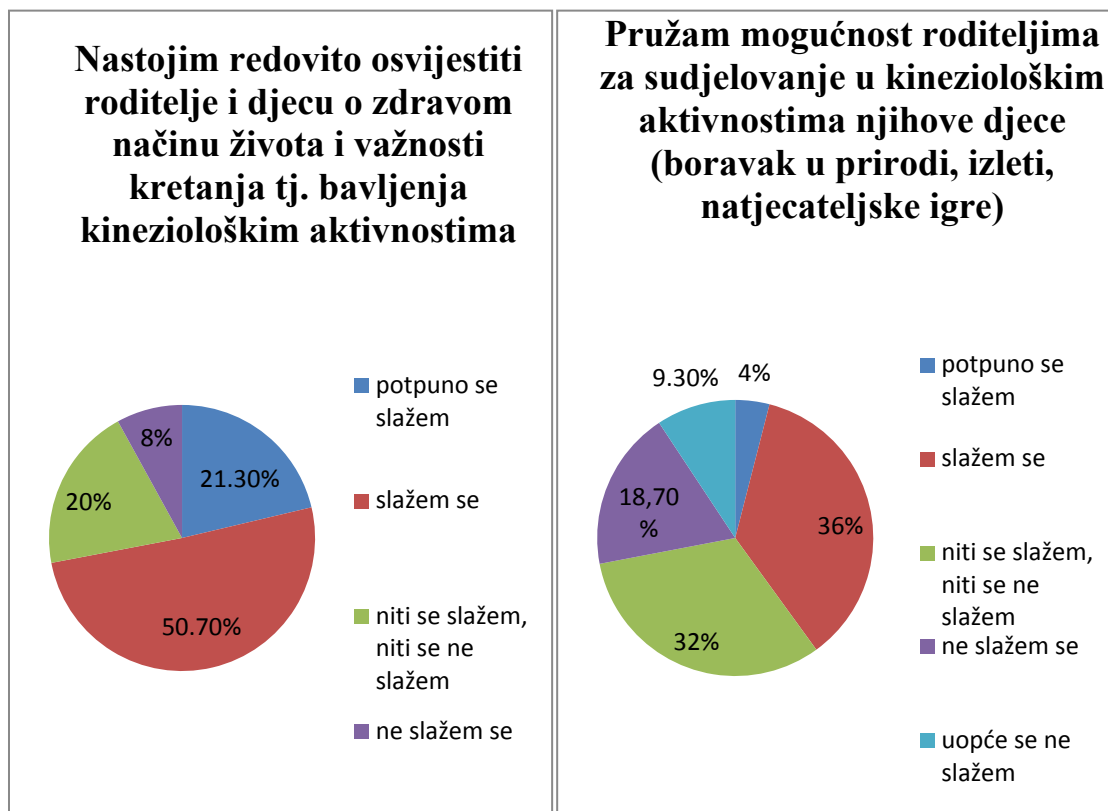
5. *Na otvorenom se više prakticiraju samoinicijativne aktivnosti djece (slobodna igra) nego organizirane aktivnosti od strane odgajatelja*
6. *Često organiziram natjecateljske igre i igre s pravilima pomoću kojih potiču razvoj odgovornosti i disciplinarnosti*
7. *Pružam mogućnost roditeljima za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima njihove djece (boravak u prirodi, izleti, natjecateljske igre)*
8. *Informiram roditelje o dodatnim sportskim programima za djecu (koji nisu u sklopu vrtića)*
9. *Prostorno-materijalni uvjeti rada (dvorana, prostorija sa spravama, rekviziti, uređen dnevni boravak) otežavaju mi organizaciju kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru vrtića*
10. *U vrtiću se nalazi stručno osposobljena osoba za izvedbu kinezioloških aktivnosti tj. kineziolog*
11. *Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti na otvorenom*
12. *Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti u zatvorenom prostoru*
13. *Nastojim redovito osvijestiti roditelje i djecu o zdravom načinu života i važnosti kretanja tj. bavljenja kineziološkim aktivnostima*
14. *Planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja/kineziologa zastupljenije su od samoinicijativnih aktivnosti djece u zatvorenom prostoru*

#### **9.4. Metode obrade podataka**

Anketa se prikupljala tijekom cijelog mjeseca kolovoza kako bi uzorak i samo istraživanje bilo mjerodavno i vjerodostojno. Prikupljeni podaci su obrađeni deskriptivno i pomoću statističkog programa Statistika 13. kojim je izračunata t-test analiza (t-test).

## 10. REZULTATI

Dajući odgovore na postavljena pitanja ispitanici su doprinijeli uspješnom formiranju stavova o kineziološkim aktivnostima djece i ostvarivanju zadanih ciljeva istraživanja. Rezultati će biti prikazani u postocima pomoću grafova te objašnjeni ispod istih.



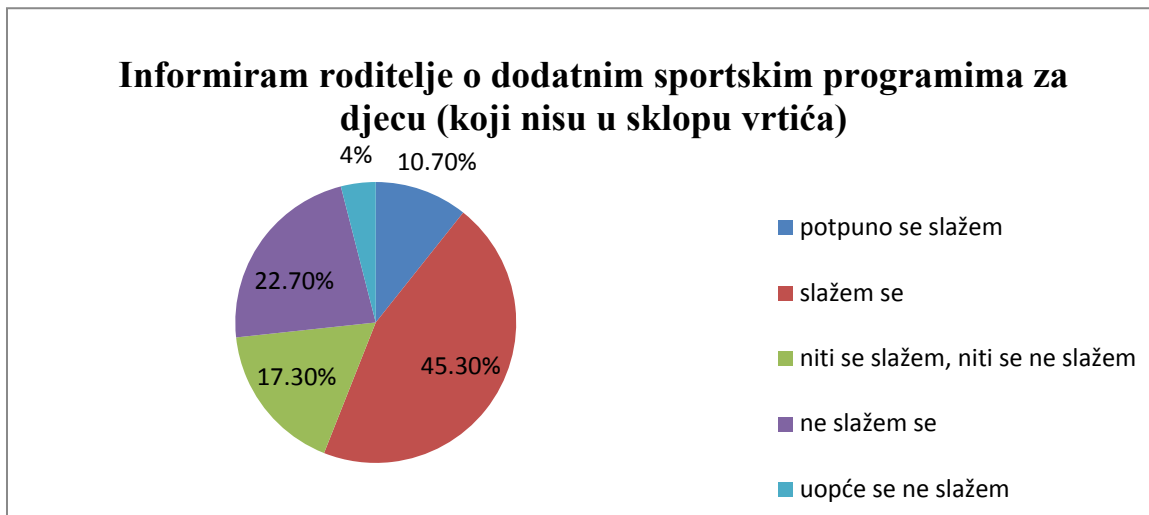
Graf 1. Važnost bavljenja kinez. aktivnostima

Graf 2. Sudjelovanje roditelja u kinez. aktivnostima

Graf 1. odnosio se na pitanje „Redovito nastojim osvijestiti roditelje i djecu o zdravom načinu života i važnosti bavljenja kineziološkim aktivnostima“, pa je 38 (50,7 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 16 (21,3 %) odgajatelja potpuno se slažem, 15 (20 %) odgajatelja niti slažem, niti se ne slažem, a 6 (8 %) odgajatelja ne slažem se.

Graf 2. odnosio se na pitanje „Pružam mogućnost roditeljima za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima njihove djece (boravak u prirodi, izleti, natjecateljske igre)“, pa

je 27 (36 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 24 (32%) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 14 (18,7 %) odgajatelja ne slažem se, 7 (9,3 %) odgajatelja potpuno se ne slažem i 3 (4 %) odgajatelja potpuno se slažem.

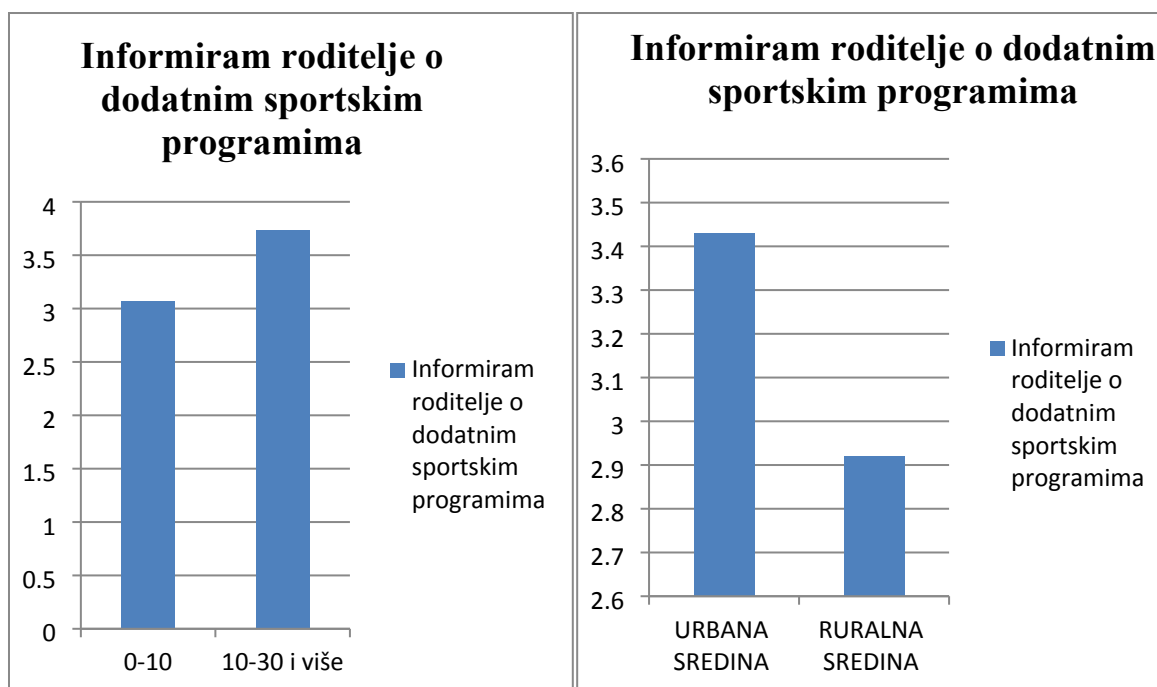


Graf 3. Informiranje roditelja o dodatnim sportskim programima

Graf 3. odnosio se na pitanje“ *Informiram roditelje o dodatnim sportskim programima za djecu*“, pa je 34 (45,3 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 17 (22,7 %) odgajatelja ne slažem se, 13 (17,3 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 8 (10,7 %) odgajatelja potpuno se slažem i 3 (4%) odgajatelja potpuno se ne slažem.

H1: Odgajatelji informiraju i uključuju roditelje u tjelesne aktivnosti njihove djece.

**Hipoteza 1** je potvrđena jer se iz priloženih rezultata može konstatirati da odgajatelji nastoje redovito obavijestiti roditelje o nužnosti zdravog načina života i važnosti bavljenja kineziološkim aktivnostima, veći broj odgajatelja uključuje roditelje u aktivnosti svoje djece i informira ih o dodatnim sportskim programima koji su izrazito važni u tom periodu razvoja.



Graf 4. Informiranje roditelja s obzirom na staž

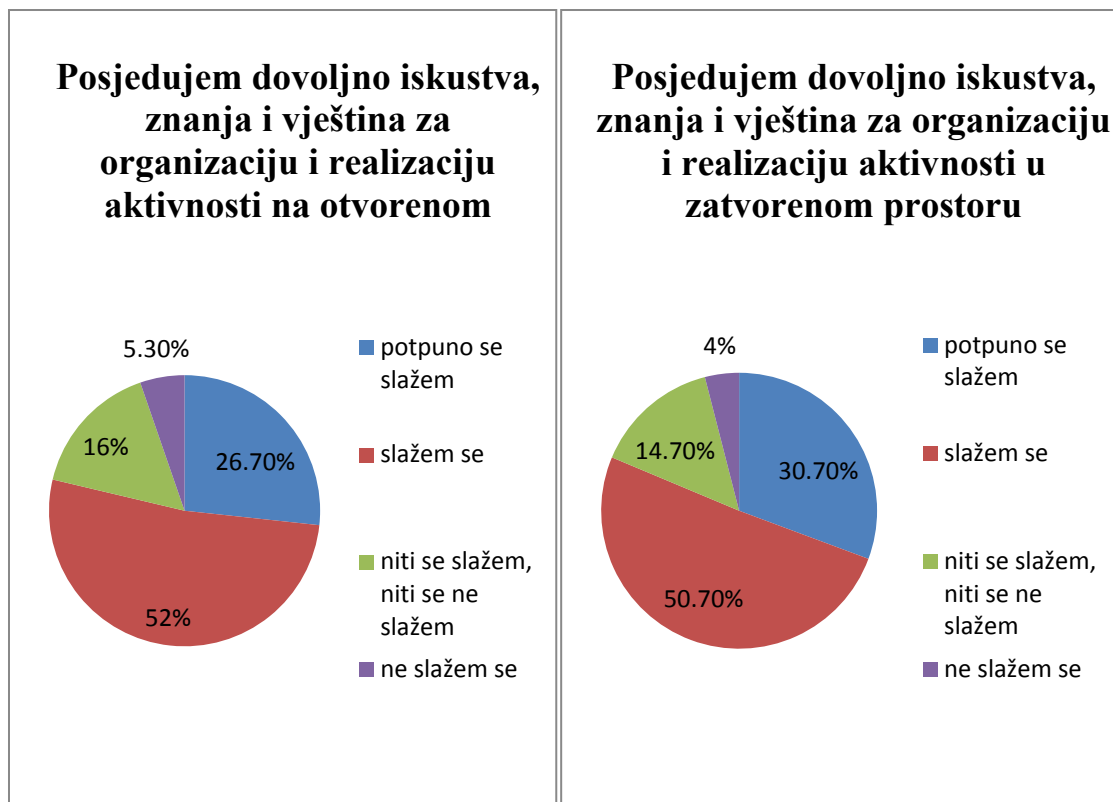
Graf 5. Informiranje roditelja s obzirom na mjesto rada

Graf 4. - Veći stupanj slaganja s navedenom tvrdnjom imali su odgajatelji čiji radni staž iznosi 10-30 i više godina.

Graf 5. - Veći stupanj informiranja roditelja o dodatnim sportskim programima pronalazimo u urbanoj sredini.

H2: Informiranost roditelja o sportskim programima zastupljenija je u urbanim sredinama i kod odgajatelja s većim radnim stažom.

Potvrđena je i **hipoteza 2** da će informiranje roditelja o dodatnim sportskim programima od strane odgajatelja biti zastupljenije u urbanim sredinama zbog pretpostavke o raznovrsnijoj ponudi sadržaja, a odgajatelji s većim iskustvom i radnim stažom više će vremena posvetiti informiranju roditelja o dodatnim sportskim programima.



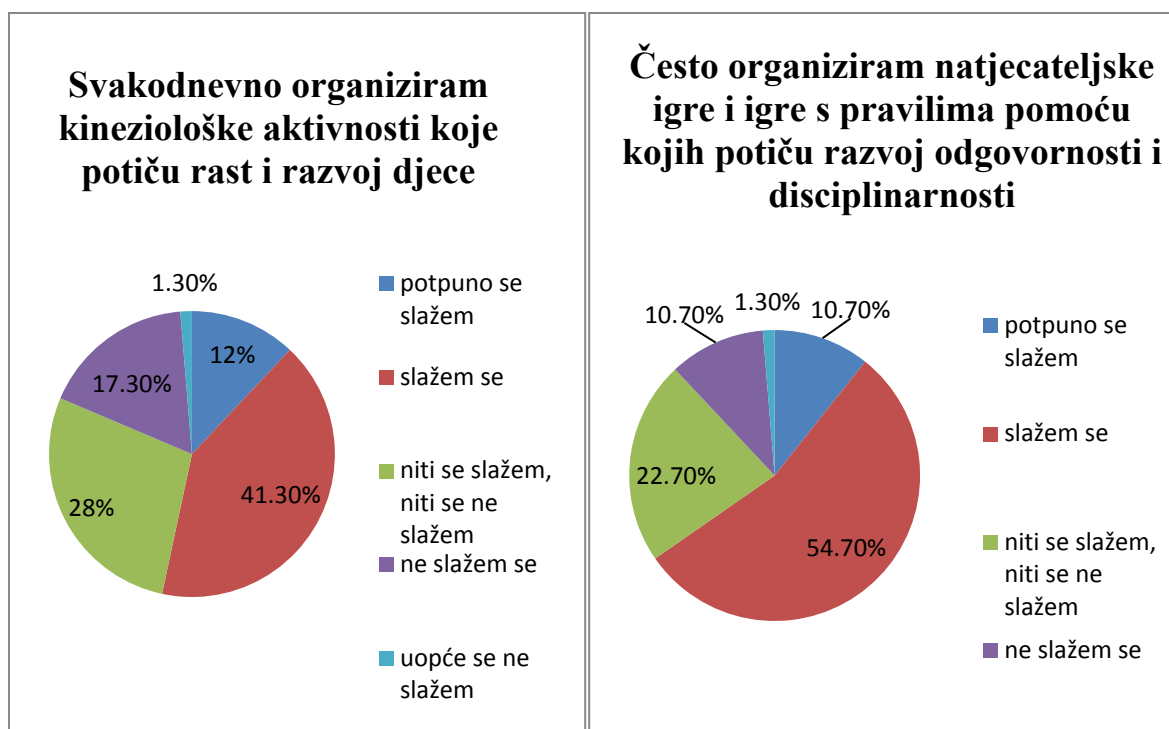
Graf 6. Realizacija aktivnosti na otvorenom

Graf 7. Realizacija aktivnosti u zatvorenom prostoru

Graf 6. odnosio se na pitanje „*Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti na otvorenom*“, pa je 39 (52 %) odgajatelja odgovorilo sa slažem se, 20 (26,7 %) odgajatelja potpuno se slažem, 12 (16 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 4 (5,3 %) odgajatelja ne slažem se.

Graf 7. odnosio se na pitanje “*Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti u zatvorenom prostoru*“, pa je 38 (50,7 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 23 (30,7 %) odgajatelja potpuno se slažem, 11 (14,7 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem i 3 (4 %) odgajatelja ne slažem se.





Graf 8. Svakodnevno organiziram kinez. aktivnosti Graf 9. Organiziram natjecateljske igre i igre s pravilima

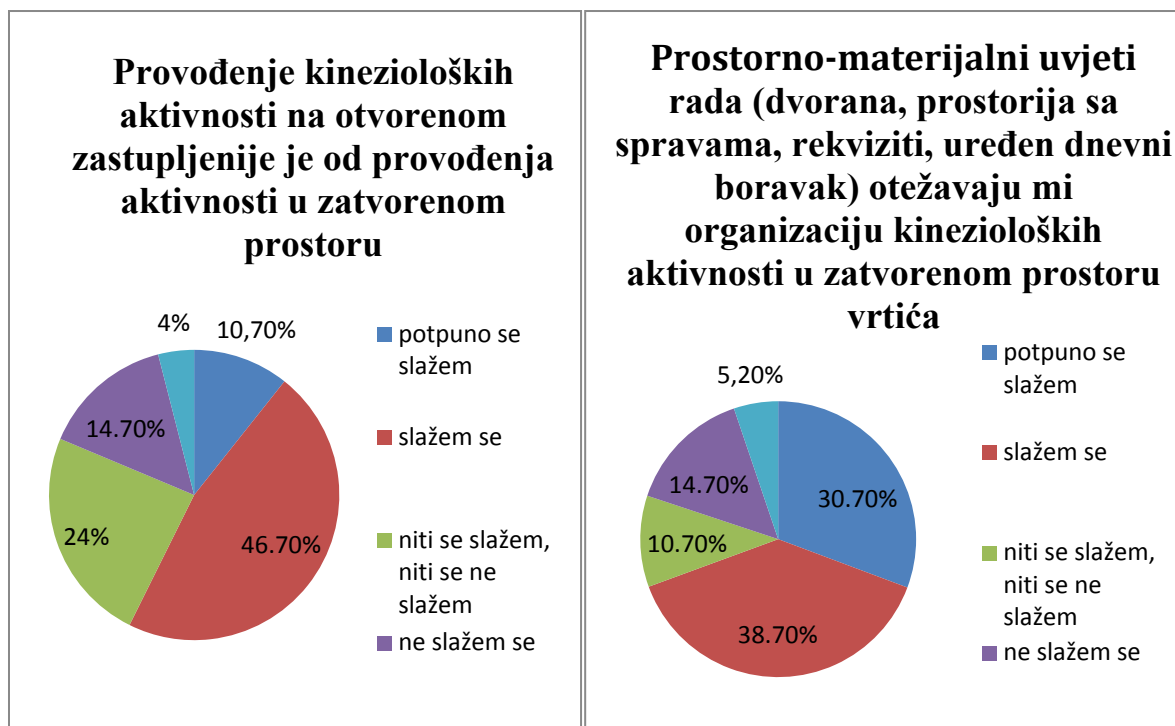
Graf 8. odnosio se na pitanje „Svakodnevno organiziram kineziološke aktivnosti koje potiču rast i razvoj djece“, pa je 31 (41,3 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 21 (28 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 13 (17,3 %) odgajatelja ne slažem se, 9 (12 %) odgajatelja potpuno se slažem i 1 (1,3 %) odgajatelja potpuno se ne slažem.

Graf 9. odnosio se na pitanje „Često organiziram natjecateljske igre i igre s pravilima pomoću kojih potiču razvoj odgovornosti i disciplinarnosti“, pa je 41 (54,7 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 17 (22,7 %) odgajatelje niti se slažem, niti se ne slažem, 8 (10,7 %) odgajatelja potpuno se slažem, 8 (10,7 %) odgajatelja ne slažem se i 1 (1,3 %) potpuno se ne slažem.

H3: Odgajatelji se osjećaju kompetentnima za provođenje kinezioloških aktivnosti.

**Hipoteza 3** je prihvaćena jer su dobiveni rezultati pokazali da odgajatelji posjeduju dovoljno znanja, iskustva i vještina za organizaciju kinezioloških aktivnosti na otvorenom/ u zatvorenom prostoru, često organiziraju igre s pravilima i natjecateljske igre koje potiču

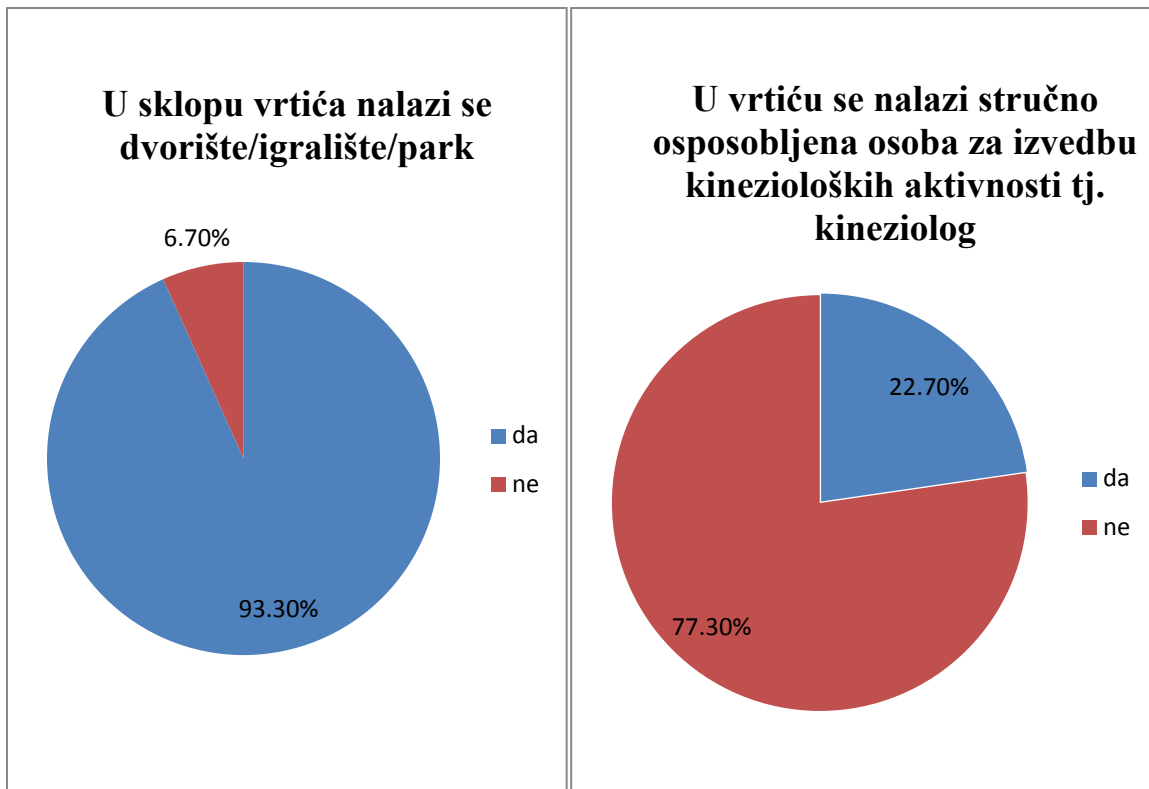
razvoj disciplinarnosti i odgovornosti te svakodnevno provode kineziološke aktivnosti s djecom.



Graf 10. Zastupljenije su kinez. aktivnosti na otvorenom    Graf 11. Prostorno – materijalni uvjeti rada

Graf 10. odnosio se na pitanje „*Provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije je od provođenja aktivnosti u zatvorenom prostoru*“, pa je 35 (46,7 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 18 (24 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 11 (14,7 %) odgajatelja ne slažem se, 8 (10,7 %) odgajatelja potpuno se slažem i 3 (4 %) odgajatelja potpuno se ne slažem.

Graf 11. odnosio se na pitanje „*Prostorno-materijalni uvjeti rada (dvorana, prostorija sa spravama, rekviziti, uređen dnevni boravak) otežavaju mi organizaciju kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru vrtića*“, pa je 29 (38,7 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 23 (30,7 %) odgajatelja potpuno se slažem, 11 (14,7 %) odgajatelja ne slažem se, 8 (10,7 %) niti se slažem, niti se ne slažem i 4 (5,3 %) odgajatelja potpuno se ne slažem.



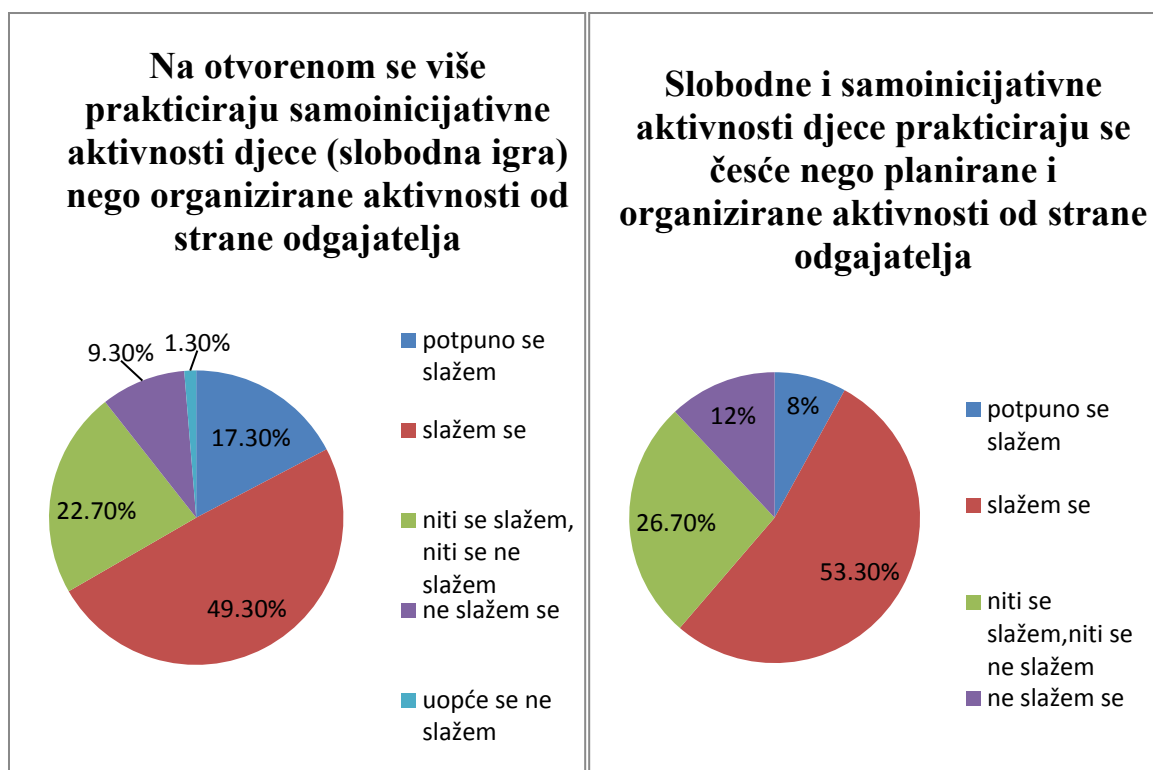
Graf 12. U sklopu vrtića- dvorište/igralište/park      Graf 13. Kineziolog

Graf 12. odnosio se na pitanje „*U sklopu vrtića nalazi se dvorište/park/igralište*“, pa je 70 (93,3 %) odgajatelja odgovorilo da, a 5 (6,7 %) odgajatelja je odgovorilo ne.

Graf 13. odnosio se na pitanje „*U vrtiću se nalazi stručno osposobljena osoba za izvođenje kinezioloških aktivnosti tj. kineziolog*“, pa je 55 (77,3 %) odgajatelja odgovorilo ne, a 17 (22,7 %) odgajatelja da.

H4: Odgajatelji smatraju da je provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije od provođenja kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru.

**Hipoteza 4** je prihvaćena jer odgajatelji smatraju da je provođenje kinezioloških aktivnosti zastupljenije na otvorenom nego u zatvorenom prostoru, a to možemo povezati i s otežanim prostorno-materijalnim uvjetima (dvorana, sprave, rekviziti) vrtića i nedostatkom stručnog osoblja tj. kineziologa. Realizaciju aktivnosti na otvorenom omogućuje im i igralište/park/dvorište koje se nalazi u sklopu predškolske ustanove.

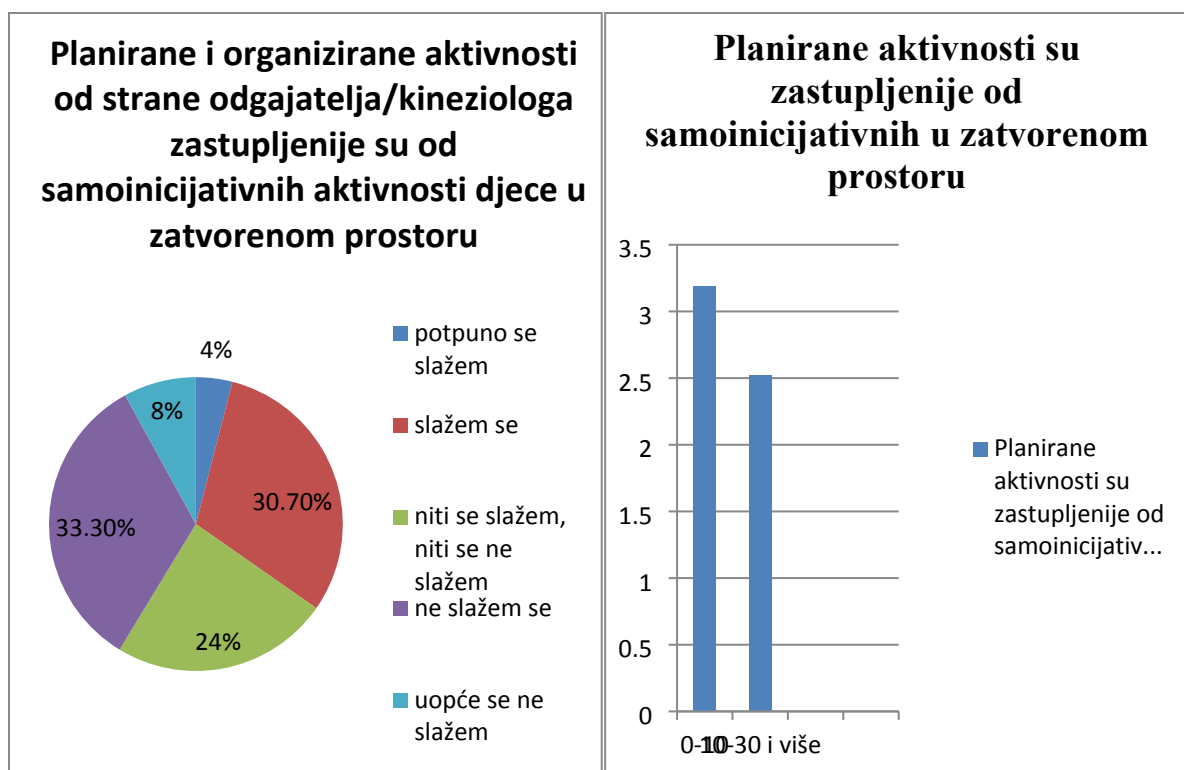


Graf 14. Aktivnosti na otvorenom

Graf 15. Aktivnosti koje se češće prakticiraju

Graf 14. odnosio se na pitanje „*Na otvorenom se više prakticiraju samoinicijativne aktivnosti djece (slobodna igra) nego organizirane aktivnosti od strane odgajatelja*“, pa je 37 (49,30 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 17 (22,7 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 13 (17,3 %) odgajatelja potpuno se slažem, 7 (9,3 %) odgajatelja ne slažem se i 1 (1,3 %) odgajatelja potpuno se ne slažem.

Graf 15. odnosio se na pitanje „*Slobodne i samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju se češće nego planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja*“, pa je 40 (53,3 %) odgajatelja odgovorilo slažem se, 20 (26,7 %) niti se slažem, niti se ne slažem, 9 (12 %) ne slažem se i 6 (8 %) potpuno se slažem.



Graf 16. Aktivnosti u zatvorenom prostoru

Graf 17. Aktivnosti u zatvorenom s obzirom na staž

Graf 16. odnosio se na pitanje „Planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja/kineziologa zastupljenije su od samoinicijativnih aktivnosti djece u zatvorenom prostoru“, pa je 25 (33,3 %) odgajatelja odgovorilo ne slažem se, 23 (30,7 %) odgajatelja slažem se, 18 (24 %) odgajatelja niti se slažem, niti se ne slažem, 6 (8 %) odgajatelja potpuno se ne slažem i 3 (4 %) potpuno se slažem.

H5: Slobodne i samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju se češće nego planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja.

**Hipoteza 5** je potvrđena jer su dobiveni rezultati pokazali da se samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju više nego planirane aktivnosti od strane odgajatelja te su na otvorenom zastupljeniji oblici samoinicijativnih aktivnosti, dok je u zatvorenom prostoru vidljiv skoro jednak omjer planiranih i samoinicijativnih aktivnosti.

**Tablica 1. Kompetencije odgajatelja s obzirom na staž**

| Varijabla | AS 1 | AS 2 | t-<br>vrijednost | df    | p    | N 1 | N 2 |
|-----------|------|------|------------------|-------|------|-----|-----|
| IZVO      | 3,79 | 4,27 | -2,71            | 73,00 | 0,01 | 42  | 33  |
| IZVZ      | 3,90 | 4,30 | -2,24            | 73,00 | 0,03 | 42  | 33  |
| ZNŽ       | 3,64 | 4,12 | -2,51            | 73,00 | 0,01 | 42  | 33  |

Legenda: AS - aritmetička sredina, df - stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N - broj ispitanika, IZVO - Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti na otvorenom, IZVZ - Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za realizaciju aktivnosti u zatvorenom prostoru, ZNŽ - Nastojim redovito osvijestiti roditelje i djecu o zdravom načinu života i važnosti kretanja tj. bavljenja kineziološkim aktivnostima, 1 - oznaka za 0-10 godina (radnog staža), 2 - oznaka za 10-30 i više godina (radnog staža)

Postoji statistički značajna razlika između odgajatelja čiji radni staž iznosi 0-10 godina i odgajatelja čiji radni staž iznosi 10-30 godina i više u posjedovanju znanja, vještina i iskustava za realizaciju aktivnosti te u osvještavanju roditelja i djece o zdravom načinu života i važnosti kretanja, glavni pokazatelj je p koji je manji od 0,05 (Tablica 1.)

H6: Očekuje se da će postojati razlika u kompetencijama odgajatelja s obzirom na radni staž.

**Hipoteza 6** je potvrđena jer postoji statistički značajna razlika u kompetencijama odgajatelja čiji radni staž iznosi 0-10 godina i odgajatelja čiji radni staž iznosi 10-30 godina i više, pretpostavka je da će odgajatelji s više radnog staža biti kompetentniji i iskusniji za realizaciju aktivnosti i informiranje roditelja o zdravlju i važnosti tjelesne aktivnosti.

**Tablica 2. Sudjelovanje roditelja u mlađoj i jasličkoj dobnoj skupini**

| Varijabla | AS 1 | AS 5 | t-<br>vrijednost | df    | p    | N 1 | N 5 |
|-----------|------|------|------------------|-------|------|-----|-----|
| PMR       | 3,67 | 2,54 | 2,23             | 20,00 | 0,04 | 9   | 13  |

Legenda: AS - aritmetička sredina, df - stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N - broj ispitanika, 1- oznaka za mlađu dobnu skupinu, 5- oznaka za jasličku dobnu skupinu, PMR- Pružam mogućnost roditeljima za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima njihove djece (boravak u prirodi, izleti, natjecateljske igre)

Postoji statistički značajna razlika između mlađe i jasličke dobne skupine u pružanju mogućnosti roditeljima za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima, glavni pokazatelj je p koji je manji od 0,05 (Tablica 2.)

**Tablica 3. Kineziolog u srednjoj i starijoj dobnoj skupini**

| Varijabla | AS 2 | AS 3 | t -<br>vrijednost | df    | p    | N 2 | N 3 |
|-----------|------|------|-------------------|-------|------|-----|-----|
| SOO       | 1,91 | 1,43 | 2,45              | 16,00 | 0,03 | 11  | 7   |

*Legenda: AS - aritmetička sredina, df - stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N - broj ispitanika, 2 - oznaka za srednju dobnu skupinu, 3 – oznaka za stariju dobnu skupinu, SOO- U vrtiću se nalazi stručno osposobljena osoba za izvedbu kinezioloških aktivnosti tj. kineziolog*

Postoji statistički značajna razlika između srednje i starije dobne skupine u odnosu na stručno osposobljenu osobu zaduženu za izvedbu kinezioloških aktivnosti u vrtiću, glavni pokazatelj je p koji je manji od 0,05 (Tablica 3.)

**Tablica 4. Provođenje aktivnosti srednje/mješovite grupe u odnosu na prostor**

| Varijabla | AS 2         | AS 4         | t -<br>vrijednost | df | p            | N 2 | N 4 |
|-----------|--------------|--------------|-------------------|----|--------------|-----|-----|
| PKA       | 3,00000<br>0 | 3,71428<br>6 | -2,08687          | 44 | 0,04272<br>6 | 11  | 35  |

*Legenda: AS - aritmetička sredina, df - stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N – broj ispitanika, 2 - oznaka za srednju dobnu skupinu, 4 - oznaka za mješovitu dobnu skupinu, PKA- Provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije je od provođenja aktivnosti u zatvorenom prostoru*

Postoji statistički značajna razlika između srednje i mješovite dobne skupine u provođenju aktivnosti na otvorenom koje je zastupljenije od aktivnosti u zatvorenom, a to pokazuje i p koji je manji od 0,05 (Tablica 4.)

**Tablica 5. Razlika starije/mješovite grupe u provođenju aktivnosti i dj. interesima**

| Varijabla | AS 3 | AS 4 | t -<br>vrijednost | df    | p    | N 3 | N 4 |
|-----------|------|------|-------------------|-------|------|-----|-----|
| PKA       | 2,86 | 3,71 | -2,39             | 40,00 | 0,02 | 7   | 35  |
| DPIO      | 3,86 | 4,40 | -2,12             | 40,00 | 0,04 | 7   | 35  |

*Legenda: AS - aritmetička sredina, df - stupnjevi slobode, p – statistička vjerovatnost, N – broj ispitanika, 3 - oznaka za stariju dobnu skupinu, 4 - oznaka za mješovitu dobnu skupinu, PKA- Provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije je od provođenja aktivnosti u zatvorenom prostoru, DPIO- Djeca pokazuju interes za sudjelovanjem na otvorenom*

Postoji statistički značajna razlika između starije i mješovite dobne skupine u provođenju aktivnosti na otvorenom koje je zastupljenije od aktivnosti u zatvorenom prostoru i dječjim interesima za sudjelovanjem u aktivnostima na otvorenom, a to pokazuje i p koji je manji od 0,05 (Tablica 5.)

H7: Očekuje se da će postojati razlika u provođenju aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru s obzirom na dobnu skupinu.

**Hipoteza 7** je potvrđena jer postoji statistički značajna razlika u provođenju aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru s obzirom na dobnu skupinu zbog različitih razvojnih mogućnosti i karakteristika djece.



## 11. RASPRAVA

Iz prethodnih rezultata uočava se da prostorno – materijalni uvjeti otežavaju izvođenje organiziranih kinezioloških aktivnosti, a to možemo povezati i s akcijskim istraživanjem autorice Katavić (2019) koja upravo iz tih razloga svojim istraživanjem mijenja odgojno – obrazovnu praksu, poboljšava uvjete rada za bolju realizaciju aktivnosti i veću motivaciju stručnog kadra, ali i djece. Bitno je povezati sve čimbenike odgojno – obrazovnog procesa, uključiti i roditelje koji uz odgajatelje imaju najsnažniju ulogu u tjelesnim aktivnostima djece.

Hnautik i sur. (2019) su longitudinalnim istraživanjem povezali socijalnu interakciju djeteta od najranije dobi i njegovu tjelesnu aktivnost. Iznimno je važno osvijestiti roditelje o zdravom načinu života i utjecaju tjelesne aktivnosti na dječju dobrobit i cjeloviti rast i razvoj. Okruženje je bitan faktor u u poboljšanju tjelesne aktivnosti djeteta, bilo da se se radi o uvjetima u kojima se provodi aktivnost ili o socijalnoj interakciji djece s vršnjacima i odraslim osobama. Bitno je djetetu pružiti primjereni model ponašanja uz koji će formirati ispravne životne stavove o zdravlju i važnosti tjelesne aktivnosti.

Grbeša (2016) je u svom istraživanju ispitivala stavove odgajateljica, ravnateljice, djece i roditelja, rezultati su pokazali neadekvatnu prostorno – materijalnu opremljenost, nisku razinu provođenja kineziološke aktivnosti od strane odgajatelja te pozitivne stavove roditelja o upisivanju dodatnih sportskih programa (koji nisu u sklopu vrtića) i nužnosti tjelesne aktivnosti. Slični rezultati dobiveni su i u ovom istraživanju, prostorno – materijalna opremljenost predstavlja problem za realizaciju kinezioloških aktivnosti s naglaskom na zatvoreni prostor (sprave, rekviziti, dvorana, dnevni boravak). Uočena je i veća zastupljenost slobodnih i samoinicijativnih aktivnosti djece u odnosu na planirane aktivnosti, pa bi se taj omjer trebao izjednačiti. Pozitivne stavke su svakodnevna provedba tjelesnih aktivnosti, ali i činjenica da odgajatelji nastoje informirati roditelje o sportskim programima i na taj način doprinijeti poboljšanju i efikasnosti tjelesne aktivnosti djeteta.

## 12. ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem ostvareni su glavni ciljevi. Može se zaključiti da se odgajatelji osjećaju kompetentnima za provođenje kinezioloških aktivnosti budući da ih svakodnevno primjenjuju i smatraju da posjeduju dovoljno znanja, iskustva i vještina za realizaciju aktivnosti na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Redovito organiziraju natjecateljske igre s pravilima koje potiču razvoj disciplinarnosti i odgovornosti, ali i socijalizaciju i suradničke odnose. Važno je napomenuti da odgajatelji ne djeluju sami u ovom cjelokupnom procesu već nastoje informirati roditelje o važnosti i nužnosti kineziološke aktivnosti, naročito u predškolskom razdoblju kad je njihov razvoj najintenzivniji, a veći broj odgajatelja pruža mogućnost roditeljima za sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima te ih nastoji informirati o dodatnim sportskim programima koji nisu u sklopu vrtića. Rezultati su pokazali da je veća zastupljenost aktivnosti na otvorenom i to u samoinicijativnom obliku aktivnosti koji potječe od djece i njihovih interesa. Odgajatelji smatraju da im organizaciju i realizaciju kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru otežava neadekvatna prostorno – materijalna opremljenost, a unutar samog vrtića prakticira se skoro jednak omjer organiziranih aktivnosti od strane odgajatelja i samoinicijativnih aktivnosti djece. Postoji statistički značajna razlika u provođenju aktivnosti na otvorenom/u zatvorenom prostoru s obzirom na dobnu skupinu djece, ali i u kompetencijama koje posjeduju odgajatelji radnog staža 0-10 godina i 10-30 godina i više. Trebalo bi pronaći glavne uzročnike smanjenog broja organizacije i realizacije planiranih aktivnosti od strane odgajatelja i na taj način poboljšati uvjete rada i odgojno – obrazovnu praksu. To bi se moglo postići akcijskim istraživanjem koje bi uključivalo veliki broj predškolskih ustanova s ciljem utvrđivanja glavnih nedostataka odgojno – obrazovnog rada, poduzimanja adekvatnih mjera i poboljšanja dječje dobrobiti.

### 13. LITERATURA

1. Antonović D. (2019). Partnerstvo roditelja i odgojitelja u svojstvu osnaživanja temeljnih kompetencija za razvoj djeteta. U M. Kolar Bilege (Ur.), „*Zajedno rastemo-kompetencije djeteta za cjeloživotno učenje*“ (str. 5-14). Zagreb, Čakovec: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Dječji vrtić „Cvrčak“ Čakovec.
2. Babić, V. (2010). *Atletika hodanja i trčanja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak*, 152(3-4), str. 479-494.
4. Buhač Z., Kesegić R. i Bilandžić K. (2019). Pogled kroz povećalo – uloga prirodnoga materijala u poticanju senzomotoričkoga razvoja. U M. Kolar Bilege (Ur.), „*Zajedno rastemo-kompetencije djeteta za cjeloživotno učenje*“ (str. 15-21). Zagreb, Čakovec: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Dječji vrtić „Cvrčak“ Čakovec.
5. Ćurković, S. (2005). Uloga i značaj roditelja u odgoju djece i mladeži. U R. Caput-Jogunica, F. Gracin i B. Klobučar (Ur.), *VI. Konferencija o športu Alpe-Jadran* (str. 99-105). Hrvatska, Opatija: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.
6. Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
7. Grbeša, M. (2016). *Provođenje kinezioloških aktivnosti u vrtiću*, Završni rad, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
8. Hnatiuk, J., Salmon, J., Campbell, K.J., Ridgers, N.D. i Hesketh, K.D. (2013). Early childhood predictors of toddlers' physical activity: longitudinal findings from the Melbourne InFANT Program. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10:123.
9. Horvatić, S., Šaćić D., Jambrešić Đ. i Bertović Kroflin V. (2019). Poticanje razvoja kompetencija djece područno specifične darovitosti. U M. Kolar Bilege (Ur.), „*Zajedno rastemo-kompetencije djeteta za cjeloživotno učenje*“ (str. 57-69). Zagreb, Čakovec: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Dječji vrtić „Cvrčak“ Čakovec.
10. Katavić, P. (2019). Organizacija i planiranje odgojitelja za boravak na otvorenom: akcijsko istraživanje, *Školski vjesnik*, 68.(2.), str. 551-572.

11. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
12. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
13. Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici, *Dijete, vrtić, obitelj*, 17(64), str. 34-35.
14. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga.
15. Stevanović, M. (2003). *Predškolska pedagogija*. Rijeka: Andromeda.
16. Thomson, R. W. (1996). Youth sport involvement in New Zeland: Issues, images and initiatives. *Journal of the Federation Internationale d' Education Physice*, 66, 22-27.
17. Valerie, F. Gladwell, Daniel K. Brown, Wood, C., R. Sandercock, G., L. Barton, J. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme physiology and medicine*, 2:3, doi:10.1186/2046-7648-2-3.
18. Virgilio, S.J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.

## 14. PRILOZI

### *Prilog 1. Primjer anketnog upitnika*

Stavovi odgajatelja o provođenju kinezioloških aktivnosti na otvorenom i u zatvorenom prostoru vrtića

Poštovani/a,

molim Vas da izdvojite malo vremena i ispunite anketu koja je potrebna za izradu diplomskog rada na diplomskom studiju Rani i predškolski odgoj i obrazovanje Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i potpuno anonimno, pa bih Vas molila da odgovarate iskreno. Anketa je namijenjena odgajateljima/odgajateljicama djece rane i predškolske dobi. Cilj diplomskog rada je utvrditi koji oblici aktivnosti su popularniji kod djece (samoinicijativni ili organizirani) i ispitati zastupljenost kinezioloških aktivnosti (na otvorenom i u zatvorenom prostoru). U datim tvrdnjama na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (potpuno se slažem) zaokružite koliko se slažete, odnosno ne slažete s navedenim tvrdnjama.

Hvala Vam na izdvojenom vremenu!

1. Spol: M/Ž
2. Radno mjesto: urbana/ruralna sredina
3. Vrtićka skupina: jaslička/mlađa/srednja/starija/mješovita
4. Radni staž (godina): 0-10/10-30 i više
5. Svakodnevno organiziram kineziološke aktivnosti koje potiču rast i razvoj djece.  
12345
6. Slobodne i samoinicijativne aktivnosti djece prakticiraju se češće nego planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja.
7. 12345
8. Provođenje kinezioloških aktivnosti na otvorenom zastupljenije je od provođenja aktivnosti u zatvorenom prostoru vrtića.  
12345
9. U sklopu vrtića nalazi se dvorište/igralište/park.  
da/ne

10. Na otvorenom se više prakticiraju samoinicijativne aktivnosti djece (slobodna igra) nego organizirane aktivnosti od strane odgajatelja.  
12345
11. Najrašireniji oblici organiziranih aktivnosti na otvorenom su šetnje i izleti.  
12345
12. Takve vrste aktivnosti (izleti,šetnje) prakticiraju se na:  
dnevnoj bazi/tjednoj bazi/mjesečnoj bazi/godišnjoj bazi
13. Često organiziram natjecateljske igre i igre s pravilima pomoću kojih potičem razvoj odgovornosti i disciplinarnosti.  
12345
14. Djeca pokazuju interes za sudjelovanjem u organiziranim aktivnostima na otvorenom.  
12345
15. Pružam mogućnost roditeljima za sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima njihove djece (boravak u prirodi, izleti, natjecateljske igre).  
12345
16. Informiram roditelje o važnosti i nužnosti kinezioloških aktivnosti djece od najranije dobi.  
12345
17. Informiram roditelje o dodatnim sportskim programima za djecu (koji nisu u sklopu vrtića).  
12345
18. Prostorno-materijalni uvjeti rada (dvorana, prostorija sa spravama, rekviziti, uređen dnevni boravak) otežavaju mi organizaciju kinezioloških aktivnosti u zatvorenom prostoru vrtića.  
12345
19. Kontinuirano unaprijeđujem svoje prostorno-materijalno okruženje kako bi realizacija kinezioloških aktivnosti bila uspješnija i prihvatljivija djeci.  
12345
20. U vrtiću se nalazi stručno osposobljena osoba za izvedbu kinezioloških aktivnosti tj. kineziolog.  
da/ne
21. Planirane i organizirane aktivnosti od strane odgajatelja/kineziologa zastupljenije su od samoinicijativnih aktivnosti djece u zatvorenom prostoru.  
12345

22. Organizirane aktivnosti u zatvorenom prostoru provode se na:  
dnevnoj bazi/tjednoj bazi/mjesečnoj bazi/godišnjoj bazi
23. Djeca aktivno sudjeluju u organiziranim aktivnostima u zatvorenom prostoru vrtića.  
12345
24. Informiran/a sam o važnosti i nužnosti kinezioloških aktivnosti djece na otvorenom.  
12345
25. Informiran/a sam o važnosti i nužnosti kinezioloških aktivnosti djece u zatvorenom prostoru.  
12345
26. Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti na otvorenom.  
12345
27. Posjedujem dovoljno iskustva, znanja i vještina za organizaciju i realizaciju aktivnosti u zatvorenom prostoru.  
12345
28. Nastojim redovito osvijestiti roditelje i djecu o zdravom načinu života i važnosti kretanja tj. bavljenja kineziološkim aktivnostima.  
12345

*Prilog 2. Izjava o samostalnoj izradi rada*

Ja, Mara Miodrag izjavljujem da sam ovaj diplomski rad izradila samostalno uz potrebne konzultacije i savjete mentorice Marijane Hraski te uz korištenje navedene literature.

Potpis:

---