

# Kompetentan odgajatelj - njegova uloga u kineziološkim aktivnostima djece

---

Vajdić, Ema

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:147:887543>

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

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

Repository / Repozitorij:

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



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

**EMA VAJDIĆ**

**KOMPETENTAN ODGAJATELJ –  
NJEGOVA ULOGA U KINEZIOLOŠKIM  
AKTIVNOSTIMA DJECE**

**Završni rad**

**Zagreb, rujan 2020.**

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

**EMA VAJDIĆ**

**KOMPETENTAN ODGAJATELJ –  
NJEGOVA ULOGA U KINEZIOLOŠKIM  
AKTIVNOSTIMA DJECE**

**Završni rad**

**MENTOR RADA:**  
**Izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**

**Zagreb, rujan 2020.**

## **SADRŽAJ**

<b>SAŽETAK.....</b>	<b>I</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>II</b>
<b>1.UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. KINEZILOGIJA I ODGOJ.....</b>	<b>2</b>
2.1.CILJEVI KINEZILOGIJE.....	4
<b>3.ODGAJATELJ U ULOZI TRENERA.....</b>	<b>8</b>
3.1. KOMPETENTAN ODGAJATELJ.....	8
3.2 PRIPREMANJE ODGAJATELJA.....	13
3.2.1.PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE.....	15
3.2.2. DNEVNA PRIPREMA ODGAJATELJA.....	17
<b>4.KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE.....</b>	<b>18</b>
4.1.PROGRAMSKI SADRŽAJI.....	18
4.2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	20
4.2.1.METODE RADA.....	23
4.2.2.EVIDENCIJA RADA.....	25
4.2.3.MJERE OSIGURANJA.....	26
<b>5.ZAKLJUČAK.....</b>	<b>27</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>28</b>

## SAŽETAK

Kineziološka aktivnost je složen proces koji zahtijeva mnogo truda i angažiranosti. Djecu odmalena roditelji i odgajatelji usmjeravaju na pravilan način življenja. Roditelji ih upisuju na razne tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme, hrane ih zdravom hranom te brinu da im je prehrana uravnotežena. Odgajatelji im prilikom odgojno-obrazovnog procesa pružaju sadržaje koji su najadekvatniji za njihov pravilan rast i razvoj, pritom brinući o tome da je sve u skladu s njihovim razvojnim razdobljem. Djecu se, prilikom izvedbe sata tjelesne i zdravstvene kulture, uči osnovnim oblicima kretanja, motoričkim gibanjima te oni ispunjavaju sve zahtjeve i zadatke koji su pred njih stavljeni.

No, sve je to jedino izvedivo uz kompetentnog odgajatelja. Onog koji brine o svome usavršavanju i cjeloživotnom obrazovanju. Onog koji sve svoje brige i nedaće ostavlja iza sebe te dolaskom u vrtić postaje najbolja moguća verzija sebe jer zna da jedino tako može dobro obavljati svoj posao. Jedino tako djeci može pružiti sve što im je potrebno i brinuti o njihovom zdravlju, pravilnom tjelesnom vježbanju te rastu i razvijanju bez poteškoća. Takav odgajatelj u skupini stvara ugodnu atmosferu, pogodnu za rad. On djecu može motivirati za rad, za traženje sve više i više informacija o područjima koja ih zanimaju. Djeci predškolskog uzrasta je potrebno mnogo različitih poticaja kako bi se zainteresirala ili uključila u određene aktivnosti pa je važno brinuti o zadovoljavanju njihovih interesa, želja i potreba. Kompetentan odgajatelj brine o pravilnom planiranju, programiranju i realizaciji tjelesne i zdravstvene kulture jer shvaća važnost svakog od tih procesa. Takav je odgajatelj djeci primjer te voditelj u zdravlju i bolju budućnost.

**Ključne riječi:** djeca, kineziološka aktivnost, kompetentan odgajatelj, vrtić

## **SUMMARY**

Kinesiological activity is a complex process that requires a lot of effort and commitment. Parents and educators guide children from an early age to a proper way of living. Parents enroll them in various physical activities in their free time, feed them healthy food and make sure that their diet is balanced. During the educational process, educators provide them with the contents that are most adequate for their proper growth and development, while making sure that everything is in line with their development period. During the performance of physical education and health classes, children are taught the basic forms of movement, motor movements and they meet all the requirements and tasks set before them.

But all of this is only manageable with a competent educator. One who cares about his training and lifelong learning. The one who leaves all his worries and troubles behind and by coming to the kindergarten becomes the best possible version of himself because he knows that this is the only way he can do his job well. Only in this way can he provide children with everything they need and take care of their health, proper physical exercise, growth and development without difficulties. Such an educator creates a pleasant atmosphere in the group, which is suitable for work. He can motivate children to work, to seek more and more information about the areas that interest them. Preschool children need many different incentives to become interested or involved in certain activities, so it is important to take care of meeting their interests, desires and needs. A competent educator takes care of the proper planning, programming and implementation of physical and health culture because he understands each of these processes. Such an educator is an example to children and a guide to a healthier and better future.

**Key words:** children, kinesiological activity, competent educator, kindergarten

## 1.UVOD

U mnogobrojnim vrtićima diljem Hrvatske ima previše djece u skupini, a samo jednog odgajatelja. To odgajateljima ne omogućuje jednaku posvećenost svoj djeci tijekom dana. Da bi odgajatelji radili svoj posao uspješno, moraju se brinuti o sebi. To uključuje redovito pohađanje radionica, stručnih skupova i događanja koja se tiču njihove struke. Također se ne smiju bojati novih saznanja, informacija i istraživanja koja im pomažu u radu. Nove informacije zahtijevaju nove pristupe radu i djeci. Postoje mnoge knjige, radovi, časopisi i sl., s različitom tematikom, koji se odnose na razvoj kompetencija odgajatelja. Kada bismo govorili o kompetentnom odgajatelju kao treneru, govorili bismo o njegovim sposobnostima vođenja djece. O njegovim sposobnostima planiranja cijele godine s jednom skupinom, o sposobnostima pravilnog opisivanja, demonstriranja i objašnjavanja pojedinih motoričkih gibanja, o pravilnoj brizi za djecu uključujući brigu o njihovom zdravlju, higijeni te rastu i razvoju. Koristeći se pravilnim sredstvima u za to predviđenim prostorima, kompetentan odgajatelj djeci tjelesno vježbanje predstavlja kao igru tijekom koje djeca nisu ni svjesna koliki značaj ona ima za njihov organizam. Odgojno-obrazovni proces zahtijeva veliku požrtvornost odgajatelja te njegovu cjelodnevnu i aktivnu uključenost u sve što se oko njega događa. Osim što odgajatelj mora poznavati brojna znanja o kineziologiji, bitno je da razvija svoja razmišljanja, stručnost, fleksibilnost, inovativnost, organizaciju i umješnost. Sve te osobine su mu potrebne u što boljoj provedbi vlastitih zamisli i zadaća koje mu posao zadaje..

## 2. KINEZIOLOGIJA I ODGOJ

Redovna tjelesna aktivnost trebala bi biti sastavni dio odrastanja jer pomaže u fizičkom, socijalnom i mentalnom razvoju te pomaže u osiguravanju odgovarajuće tjelesne težine i tjelesnog razvoja. Također poboljšava djetetove kognitivne sposobnosti, a to su pamćenje, pažnja i sposobnost rješavanja problema (Kolarič, A., 2020).

Kada govorimo o tjelesnom vježbanju djece u predškolskim ustanovama, dolazimo do zaključka da su odgoj i kineziologija dva usko povezana pojma. Ne možemo govoriti o kineziološkim procesima bez da u to uključimo odgoj i kompetentnog odgajatelja. Prilikom cijelog odgojno-obrazovnog procesa, jednako su uključeni odgajatelj i djeca. Odgajatelj pruža adekvatne sadržaje, podražaje i poticaje djeci u skladu s njihovom dobi te karakteristikama razdoblja rasta i razvoja u kojemu se ona nalaze. Prema Pejčić i Trajkovski (2018) zaključujemo da je vrlo važno djeci omogućavati podražaje, odnosno ako govorimo o kineziološkim aktivnostima, motoričke aktivnosti koje će najbolje utjecati na njihov maksimalan razvoj osobina i tjelesnih sposobnosti. Potrebno je sve osobine i sposobnosti dovesti na najvišu moguću razinu kako bi se tamo što duže zadržale. Što znači da djeca u razdoblju predškolskog uzrasta već upijaju i uče znanja koja će im služiti cijeloga života. Zato je vrlo važno na pravilan način pristupiti njihovom odgoju i obrazovanju, svojem educiranju i cjeloživotnom učenju te naposljetku adekvatnom pripremanju i izvedbi sata tjelesne i zdravstvene kulture.

Kirkwood i Christie (2006; prema Kokanović, T., 2019) definiraju profesionalan razvoj odgajatelja kao proces uključivanja visoko motiviranih i jasno definiranih pojedinaca usmjerenih na cilj. Ako odgajatelje u predškolskoj ustanovi ne motivira vlastita želja za jačanjem profesionalne autonomije, učinka će biti malo, nimalo ili će se svesti na kratkotrajno usvajanje određenih znanja koja neće rezultirati napretkom prakse profesionalnog razvoja. Okruženje u kojem postoje podrška i otvorenost za samostalno učenje važno je za motivaciju sudionika odgojno-obrazovnog procesa. Profesionalni razvoj trebao bi uključivati različite oblike obuke kako bi se omogućilo razumijevanje konkretne prakse i kako bi se teorija povezala s određenim dimenzijama prakse. Upravo je takva vrsta učenja izvedena iz refleksivnih procesa. Slunjski (2008; prema Kokanović T., 2019) govori o profesionalnom usavršavanju kroz refleksivne procese, što dovodi do uočljivih promjena u uvjerenjima i ponašanju odgojitelja kao aktivnih sudionika.



Tjelesna aktivnost i zdravlje usko su povezani, pa je važno što prije stvoriti naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Nedostatak odgovarajuće tjelesne aktivnosti nepovoljno utječe na rast i razvoj djece te ugrožava normalno funkcioniranje organa, organskih sustava i cjelokupno zdravlje (Sindik, 2008; prema Kostadin L., Petrić V., Minić S. 2019).

„Odgoj je proces kojim dijete sebe izražava, stvara svoj način mišljenja i djelovanja, odlučuje kako se suočiti s izazovima, pronalazi odgovore na pitanja koja mu se nameću“ (Marijanović, 1993, str. 101). Odgajatelj djeteta samo upućuje k daljnjem shvaćanju samoga sebe i svijeta oko sebe te mu je glavna uloga uputiti ga na pravilan put.

„Odgoj je permanentni planirani proces formiranja određenih osobina, sposobnosti i znanja kojima se pospješuje zdravlje i razvoj pojedinca i njegov odnos prema okolini, radu, prirodi, društvu i drugim ljudima“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 56). Prilikom odgajanja, već je unaprijed definirano sve što se planira postići s djecom te kako im to omogućiti. No naravno, to sve ovisi o odgajatelju i njegovim kompetencijama. Njegovom zalaganju i predanosti svojem zanimanju te spremnosti na sve kada je riječ o dobrobiti djece. Budući da je proces tjelesnog vježbanja „zajednički rad djeteta i odgajatelja kojemu je cilj da djeca rukovođena odgajateljem ostvare antropološke, obrazovne i odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 65), važno je napomenuti da odgajatelj mora imati znanja o kineziologiji pa tako i o njenim ciljevima, zadaćama i utjecajima na dječji organizam.

## 2.1.CILJEVI KINEZILOGIJE

„Kineziologija je znanost o zakonitostima koje reguliraju maksimalnu efikasnost ljudskih pokreta i o transformacijskim procesima pod utjecajem motoričke aktivnosti“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 37). Jedna od bitnijih značajki kineziologije je postavljanje jasnih ciljeva. Pod time se misli na odgajateljevo postavljanje ciljeva za djecu ili samostalno dječje postavljanje ciljeva. Roberts 1984., navodi tri osnovna cilja postignuća bavljenja sportom. To su kompetitivna sposobnost, sportska vještina i socijalno odobravanje.

„Kod kompetitivne sposobnosti kao glavni cilj se javlja usporedba tj. želja da se bude što bolji od drugih u aktivnosti. Za sportsku vještinu je cilj da se teži što boljoj izvedbi aktivnosti, bez obzira na njen ishod. Socijalno odobravanje obilježava sudjelovanje na sportskoj aktivnosti samo zbog postizanja odobravanja značajnih drugih osoba kao što su trener, roditelji ili drugi igrači“ (Horga, 1993, str. 164).

Socijalno odobravanje se najviše javlja kod djece predškolske dobi budući da nisu u mogućnosti procijeniti vlastite mogućnosti tijekom izvođenja sportskih aktivnosti. Samo prisustvo drugih ljudi može utjecati na uspješnost izvođenja motoričkog gibanja. To najviše utječe na djecu predškolske dobi te tada govorimo o socijalnom pojačanju. No, sada se podrazumijevaju odobravanje ili čak neodobravanje rezultata izvođenja nekog motoričkog gibanja (Horga, 1993). Najčešće se to događa u situacijama u kojima djeca imaju javni nastup, kao što su priredbe ili treninzi koji omogućuju da ih bliske osobe promatraju.

„Kompetentan odgajatelj bi trebao omogućavati djeci razumijevanje općih ciljeva razvoja i učenja koje ostvaruju kroz različite aktivnosti“ (Tankersley, Brajković i Handžar, 2012, str. 59). Kako odrasloj osobi nije sve jasno bez učenja ili objašnjena, tako ni djetetu nije jasno što mi od njega očekujemo. Djecu se odmalena uči osnovnim oblicima kretanja, govoru, razmišljanju i sl. te ih se ne treba prestati podučavati čak ni kada to više ne žele ili trebaju. Prilikom vođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture, odgajatelj bi djeci trebao objasniti motorička gibanja koja će izvoditi te njihove ciljeve i važnost za razvoj cijelog organizma.

„Kompetentan odgajatelj potiče djecu na postavljanje ciljeva i očekivanja za svoj rad i na promišljanje o postignutim rezultatima učenja“ (Tankersley i sur., 2012, str. 68). Osim što odgajatelj djeci prenosi sva svoja već odavno naučena znanja, on ih potiče da sami dolaze do zaključaka te da sama sebi postavljaju ciljeve. Razmišljajući unaprijed, djeca znaju što je potrebno za ostvarenje svojih ciljeva te koji će biti njihovi rezultati nakon što ih se ostvari.

Tako kompetentan odgajatelj samo svojim usmjeravanjem i poticanjem odgaja djecu i priprema ih za budućnost.

Jedan od temeljnih ciljeva kineziologije je da djeca i mladi iskuse i prihvate tjelesno vježbanje kao trajnu vrijednost. Naravno, jedan od glavnih uvjeta da se to dogodi je da oni formiraju pozitivnu svijest o vrijednostima tjelesnih vježbi. Formiranje svijesti o korisnosti tjelesnih vježbi može se osigurati kod djece samo tjelesnim vježbanjem provedenim s porukom. Odnosno vježbom koja rezultira stvaranjem pozitivnog osobnog iskustva (Findak, 2014; prema Findak, 2019).

„Dio cilja sportskog treninga je stjecanje motoričkih vještina potrebnih za realizaciju različitih motoričkih zadataka. Pod motoričkim vještinama se misli na sposobnost glatkog i skladnog izvođenja nekog motoričkog zadatka“ (Horga, 1993, str. 191). Motoričke vještine su neophodne za djecu vježbače pogotovo zato što se usavršavaju tjelesnim vježbanjem svakoga dana. Do usavršavanja motoričkog gibanja dolazi se sporim i mukotrpnim radom te stalnom tjelesnom aktivnošću. Bitno je i učestalo ponavljanje tog gibanja te pravovremeno ispravljanje pogrešaka koje se mogu dogoditi. Nakon što je motorička vještina naučena možemo reći da je se sada izvodi automatski, bez poteškoća. Cronbach (1977; prema Horga, 1993) definira vještinu kao „izvođenje koje se, kada je naučeno, može realizirati prilično točno, uz malo ili nimalo obraćanja pažnje na dijelove cjeline.“

Kao jedan od ciljeva kineziologije, odgajatelj mora stvoriti ugodnu atmosferu tijekom satova tjelesne i zdravstvene kulture. „Odgajatelj kao trener vjeruje da se mnogi ciljevi, bili oni osobne ili tehničke naravi mogu postići treningom impostiranim u igri.“ (Marijanović, 1993, str. 107). Odgajatelji rade s djecom kojima se sve čini kao igra te je dokazano da djeca najbrže uče kroz igru. Šagud (2000; prema Kostadin L., Petrić V., Minić S. 2019) navodi da su igre primarni medij za razvoj sposobnosti aktiviranjem dječjih intelektualnih, fizičkih, socijalnih i emocionalnih resursa. Igra se opisuje kao temeljna aktivnost predškolskog djeteta. Kroz nju dijete osim što uči, usvaja vještine i navike, dobiva nova znanja o već poznatim predmetima te se putem nje dijete može okušati u različitim i novim aktivnostima. Zato je najbolje da se sve kineziološke aktivnosti djeci prikažu i predstave kroz njima najpoznatiji i najprirodniji način – igru.

Na početku svakoga sata tjelesne i zdravstvene kulture, odgajatelj dolazi u doticaj s djecom te raspoznaje njihova raspoloženja, motivaciju, spremnost na neke zahtjevnije

motoričke zadatke i gibanja. On sam odlučuje hoće li i mora li nešto izmijeniti u svom današnjem planu. Naravno da se to od kompetentnog odgajatelja očekuje i poželjno je da svoje planove, kada može, promijeni za dobrobit i zadovoljstvo djece. Ako je sat dobro vođen, trebao bi pružati ugodu, veselje i radost. Također je poželjno da se izmjenjuju aktivnosti koje djeluju umirujuće s onima koje izazivaju jača emotivna stanja kako bi se postigla ugodna atmosfera te kako bi se suradnja mogla nastaviti i sljedeći sat tjelesne i zdravstvene kulture (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Bitno je, kao jedan od ciljeva, imati na umu dobru suradnju s djecom i njihovim bližnjima. Cijela kultura vrtića određuje položaj sudionika u praksi. Pod time se misli na ono što je očekivano, dozvoljeno i moguće, što se smatra poželjnim i vrijednim prilikom međusobnih odnosa svih sudionika odgojno-obrazovnog procesa. Kvaliteta odnosa koji se grade tijekom dijeljenja vodstva između sudionika u dječjem vrtiću krije se u spontanim, dobrovoljnim te podržavajućim interakcijama (Rinaldi, 2005; prema Pavlović Breneselović, D. i Krnjaja, Ž., 2018).

Partnerstvo i suradnja najvažniji su odnosi koje odgajatelj može imati s roditeljima djece. Pojam suradnje možemo objasniti kao aktivnost odgojitelja i roditelja kojima je zajednički cilj dobrobit djeteta te svakodnevna izmjena informacija o događanjima u skupini (Vukin, 2016; prema Mavračić Milković, 2019). Petrović-Sočo (1995; prema Mavračić Milković, 2019) pojam partnerstva definira kao zajedničku odgovornost oba čimbenika za odgoj djeteta te ono upućuje na otvorenu i dvosmjernu komunikaciju odraslih s ciljem dobrobiti djeteta. Ljubetić (2014; prema Mavračić Milković, 2019) kao odliku partnerstva navodi dvosmjernu komunikaciju, ravnopravnost sudionika, kontinuitet, otvorenost, veliku razinu intrinzične motivacije za izgradnju i unaprjeđenje odnosa na svim poljima odgojno-obrazovnog rada, dok suradnju obilježava povremeno uključivanje roditelja u rad i aktivnosti ustanove. Za uspješnu uspostavu odnosa roditelja i odgojno-obrazovne ustanove, tj. odgajatelja, koriste se različiti modaliteti suradnje. Od onih koji osiguravaju jednosmjerni oblik komunikacije, kao što su oglasne ploče i letci, do onih koji pružaju dvosmjernu izmjenu informacija, a to su roditeljski sastanci, svečanosti, izleti i radionice (Mavračić Milković, 2019).

Očito je da zdrav i pozitivan način života, usmjeren prema pravim vrijednostima, osigurava cijelu budućnost, ponajprije pojedinca, obitelji, nacije, društva i globalne zajednice. Kineziološka struka, koja se temelji na kineziologiji kao temeljnoj znanosti, ima veliki potencijal u osiguravanju pozitivnih vrijednosti. Kineziološki odgoj, koji je obavezan i

sveobuhvatan, preduvjet je za uključivanje djece, učenika i mladih u druga kineziološka područja (Prskalo, I., Badrić, M. i Tomić, D., 2019).

### **3.ODGAJATELJ U ULOZI TRENERA**

#### **3.1. KOMPETENTAN ODGAJATELJ**

„Sport nije sam po sebi odgojan. Odgojnim ga čini način na koji se prakticira“ (Marijanović, 1993, str. 100). Da bi sport, tj. tjelesna aktivnost imala smisla djeci i pravilno utjecala na njih, potrebno je predvidjeti odgajatelja koji to može ostvariti. Miljković (2009) navodi neke od uloga trenera koje se očituju pri svakom satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama. Odgajatelj kao trener ima ulogu instruktora za motoričke vještine, motivatora djece za daljnji i uporniji rad, organizatora i planera svih sati tjelesne i zdravstvene kulture u godini, pedagoga jer poučava djecu, pomagača jer pomaže djeci kada im je potrebno, prijatelja jer je uvijek tu za njih, procjenjivača kada promatra i procjenjuje dječji napredak, savjetnika jer djecu savjetuje o mogućim poboljšanjima prilikom izvođenja nekih pokreta, sportaša kada trenira s djecom te zaštitnika jer je uvijek odgovoran za sigurnost djece koju trenira. Odgajateljev posao nije nimalo lak, zato se on vodi brojnim smjernicama koje mu pomažu da postane sve bolji i učinkovitiji u svome radu. Jedna od bitnijih značajki u odgajateljevom poslu je prijenos informacija djeci. On bi tijekom svoga rada trebao razvijati svoje verbalne i neverbalne vještine kako bi djeci sve informacije koje im prenosi bile potpuno jasne. Također bi trebao djeci davati pozitivne povratne informacije čime bi ih usmjeravao na pravilan put komuniciranja. Prilikom komunikacije, potrebno je da svima posvećuje jednaku pažnju te da se nitko ne osjeća izostavljenim. Vrlo je važno da odmah na početku svoga odnosa s djecom vodi računa o tome da bi ga djeca, dok on priča, morala pažljivo slušati i da ne smiju upadati u riječ. Niti njemu niti jedan drugome.

Da bi komunikacija između odgajatelja i djece bila potpuno uspješna, bitno je da se odgajatelj vodi načelima djelotvorne komunikacije. Postoji šest bitnih načela, a to su „jasnoća, jezgrovitost, korektnost, kompletnost, pristojnost i konstruktivnost“ (Miljković, 2009, str. 201). Dakle, bitno je da informacije budu jasno prezentirane. Budući da djeca predškolske dobi ne mogu prihvatiti i procesuirati mnogo informacija odjednom, važno je da ne okolišamo i odugovlačimo, već da djeci sve kažemo ukratko. Trebamo im prenijeti informaciju u cijelosti te biti točni, pristojni i pozitivni.

Djetetov socijalni, emocionalni i kognitivni razvoj povezan je s razinom vezanosti koju dijete ima s predškolskim odgajateljem. Odgajatelj bi trebao pravovremeno i primjereno reagirati na djetetovo ponašanje, pokušavajući otkriti što dijete govori, kako se osjeća i što treba. Spuštanje do razine djetetovih očiju, uspostavljanje kontakta očima, pružanje nježnog

dodira te korištenje ugodnog i tihog tona pozitivno će utjecati na razvoj sigurne vezanosti u ovome odnosu (Vujčić, L., Čamber Tambolaš, A. i Navratil, T., 2018).

Kompetentan odgajatelj brine o svoj djeci zajedno kao o cjelini, ali i o svakom djetetu kao individui. Takav odgajatelj planira aktivnosti uvažavajući svako dijete. Aktivnosti s djecom izvodi u velikoj grupi, u malim grupama i individualno. Sve to radi kako bi djeci različitih sposobnosti, interesa i sklonosti omogućio da se uključe u rad. „Specifira aktivnosti kojima će svakom djetetu pomoći da dosegne višu razinu razumijevanja ili sposobnosti. Zalaže se za mogućnost sudjelovanja svakog djeteta u društvenim zbivanjima“ (Tankersley i sur. 2012, str. 36-46). Osim što djecu odgaja, brine o njihovom zdravlju, interesima i željama, odgajatelj se brine o samome sebi. Radi što bolje moguće pripreme za svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture, brine se o uspješnoj organizaciji rada i o provođenju cjelokupnog odgojno-obrazovnog procesa.

Potrebno je pripremiti odgajatelje za planiranje, provedbu i vrednovanje obrazovnog procesa, kao i za stvaranje poticajnog okruženja koje je značajno određeno kvalitetom uspostavljenih odnosa. Također trebaju razviti osobne vještine kao što su kontroliranje vlastitih osjećaja i izbjegavanje subjektivnosti prilikom donošenja zaključaka (Ledić, Staničić i Turk, 2013; prema Mandarić Vukušić, A., 2018).

Prema Findaku (1995) postoji devet metodičkih principa kojima se svaki odgajatelj vodi pri provođenju sata. Ti principi se temelje na zakonitostima koje proistjeću iz potrebnog i mogućeg utjecaja motoričkih aktivnosti na antropološki status djece te na zakonitostima odgojno-obrazovnog procesa. Prvi je princip odgojnosti i zdravlja, za njega je karakteristično da odgajatelj kod djece potiče pozitivne stavove, zdravo ponašanje, vrijednosti moralnog ponašanja, zdravlja i odgoja. Njime se može utjecati na razvoj dječjih pozitivnih osobina, na motivaciju te na osjećaj odgovornosti na rad. Odgajatelji ga primjenjuju kako bi kod djece razvijali zdravstveno-higijenske navike kao što su osobna higijena, higijena obuće i odjeće, higijena prostora u kojem se izvode tjelesne aktivnosti, higijena opreme, sprava i pomagala tjelesne i zdravstvene kulture. Vrlo je važno promicati razvoj zdravlja jer je zdravlje potrebno za pravilno funkcioniranje organizma te jer se samo zdrava djeca mogu baviti tjelesnim aktivnostima u predškolskim ustanovama. Sljedeći princip je princip jasnoće. Za njega je najbitnije dobro sporazumijevanje koje je kratko, jasno te govorno razumljivo. Važno je da odgajatelji koriste jezik primjeren djeci i njihovom uzrastu. Principom zornosti se služimo kada djecu želimo upoznati sa sadržajima pomoću njihovih osjetila, pritom koristeći vizualna

i audiovizualna sredstva. Prilikom korištenja tih sredstava, djeca nas promatraju te im se razvija sposobnost pozornog sudjelovanja. Djeca će aktivno sudjelovati u nekoj aktivnosti samo ako im je jasan cilj vježbanja. Što znači da će time trajno prihvatiti vrijednosti tjelesnog vježbanja. To se postiže korištenjem principa svjesnosti i aktivnosti. Ako djecu zaista želimo zainteresirati te im pravilno predstaviti sadržaje tjelesne i zdravstvene kulture, koristit ćemo se principom sustavnosti i postupnosti. Taj princip se vodi načelima prikazivanja informacija krećući od onih poznatijih prema nepoznatima, od lakšeg gradiva prema težemu te od jednostavnijih motoričkih gibanja prema onim složenijima. Princip raznovrsnosti objašnjava da bismo djeci trebali pružati raznovrsne sadržaje kako bi se njihovi interesi i želje zadovoljile. Time bi ujedno rasla i njihova motivacija za daljnji rad. Pod raznovrsnim sadržajima misli se na različita mjesta rada, korištenje različitih sredstava i pomagala, predstavljanje ili uvođenje različitih i novih motoričkih gibanja i dr. Sedmi princip je princip svestranosti kojim možemo utjecati na dječji antropološki status. Pod time se podrazumijeva utjecaj na njihovo zdravlje, morfološke karakteristike te motoričke i funkcionalne sposobnosti. Utjecaj možemo postići izmjenom vježbi različitog opterećenja i sadržaja. Ako je sav sadržaj primijenjen djeci, ona će steći znanja koja će za njih imati trajnu vrijednost te će im biti u funkciji svakodnevnog života. Princip primjerenosti i praktične primjenljivosti je zadužen za to isto kao i odgojitelj koji se vodi njime. Na kraju provedenog odgojno-obrazovnog procesa, principom individualizacije, možemo provjeriti koliko su zadovoljene dječje potrebe, interesi i želje.

„Trenerova je zadaća pobuditi oduševljenje, osjećaj avanture, ozračje slavlja, motivirati za igru, zabavljati se, truditi se, razmišljati vodeći računa o cijeloj ekipi“ (Marijanović, 1993, str.113). Odgajatelj kao trener ima brojne zadaće. Neke od njega očekuju roditelji, neke očekuju kolege, ali najviše on sam odlučuje što je za djecu najbolje i kojim će načinima dolaziti do ciljeva koje je pred sebe stavio. Uvijek se treba pitati je li privukao pažnju djece koju trenira, je li im bio razumljiv te vjeruju li djeca svemu što on govori. Dobivajući potvrdu od osoba s kojima radi tj. od djece, odgajatelj dobiva uvid u svoj rad te zna u kojim se područjima treba poboljšati, a u kojima je dosegnuo najvišu razinu (Miljković, 2009).

Čudina-Obradović i Obradović (2001; prema Kozjak Dragčević, S. i Opić, S., 2019) navode dva područja koja utječu na pojedinca. To su posao i obitelj. Svaka osoba putem njih definira svoj identitet, postiže svoju samoaktualizaciju te ispunjava svoje svrhe i vrijednosti. Ističu da uspjeh u tim područjima utječe na opće zadovoljstvo životom, kao i na fizičko i psihološko zdravlje. Način na koji zaposlenik obavlja svoj posao u instituciji ili organizaciji



ovisi o različitim čimbenicima. Radno ozračje, ohrabrujuće okruženje, sloboda u donošenju odluka i unutarnja motivacija neki su od čimbenika koji utječu na našu pozitivnu ili negativnu sliku posla u koji smo uključeni. Kompetentni odgajatelji svoj posao čine užitkom stvarajući ugodnu atmosferu koja im osigurava miran i bezbrižan rad. Pritom, svoje brige ostavljaju van radnoga mjesta te se posvećuju samo informacijama koje su im važne za nesmetani rad.

„Odgajatelji razmišljaju o važnosti razumnosti zajedničkih pravila, usklađenosti vremenskih okvira kako bi se aktivnosti mogle provoditi, kako bi se osiguralo odvijanje rutina i maksimalna prisutnost odgajatelja – a sve to da bi ponudili najbolje mogućnosti“ (Mantovani, 2013, str. 23)

Za dobar i uspješan rad je važno imati dobre odnose sa svojim kolegama. Potrebno je stvoriti dobar tim s kojim je lako surađivati. Na taj način, svaki sudionik dobiva nova znanja i iskustva kojima može unaprijediti svoj rad te tako postati bolji odgajatelj.

Profesionalni razvoj odgajatelja je složen i kontinuiran proces koji podrazumijeva razvijanje kompetencija odgajatelja s ciljem kvalitetnijeg obavljanja posla i unapređivanja razvoja i postignuća djece. Kompetencije timskog rada smatraju se važnim dijelom obrazovanja akademskog profila odgajatelja u vrtiću. Jer su timovi, a ne pojedinci, temeljne jedinice učenja i napredovanja (Jurčević Lozančić, A., 2018).

U današnje vrijeme očekivanja od vrtića postala su veća, što s jedne strane čini odgojno-obrazovni rad dinamičnijim i kreativnijim, a s druge strane zahtijeva stjecanje novih znanja i preuzimanje novih oblika odgovornosti (Slunjski i sur., 2006.; prema Jurčević Lozančić, A., 2018).

Odgajatelj na razne načine može prikupiti mnogobrojne korisne informacije za svoj rad. Rogić (2017) navodi tri razine učenja koje su moguće tijekom obrazovanja odgajatelja. To su formalno, neformalno i informalno učenje.

Formalno učenje ostvaruje se u organiziranoj i strukturiranoj okolini predviđenoj za učenje. Stjecanje kvalifikacija podrazumijeva i stjecanje nekog oblika potvrde ili diplome.

Neformalno učenje odnosi se na planirane aktivnosti (u pogledu ciljeva i vremena učenja) gdje je prisutan neki oblik podrške učenju (npr. odnos nastavnik-učenik). Može uključivati programe u svrhu stjecanja radnih vještina, pismenosti odraslih i osnovno obrazovanje onih

koji su napustili školovanje. Neformalni procesi učenja uključuju i tečajeve koje organiziraju civilna društva za svoje članove, ciljnu skupinu ili javnost.

Informalni procesi učenja zbivaju se zbog svakodnevnih aktivnosti vezanih za rad, obitelj i slobodno vrijeme. Ne postoji organiziranost ili strukturiranost u smislu ciljeva, vremena ili potpore učenju. Primjeri ishoda informalnog učenja su vještine stečene životnim i radnim iskustvom, znanje jezika, vještine stječene tijekom boravka u inozemstvu, volonterskog rada, kulturne i sportske vještine i vještine poput održavanja kućanstva, brige od djetetu i sl.

## 3.2 PRIPREMANJE ODGAJATELJA

„Ostvarivanje zadataka tjelesne i zdravstvene kulture prvenstveno ovisi o planiranju i pripremanju odgajatelja. Bez smišljeno planiranog i organizirano upravljanog procesa ne može se utjecati na djetetove motoričke i funkcionalne sposobnosti kao ni na njegove kognitivne sposobnosti, konativna obilježja i socijalni status, ali i na stjecanje motoričkih znanja i postignuća“ (Pejčić i Trajkovski, 2018, str. 24).

Bez adekvatne odgojiteljeve pripreme, uspješan rad nije moguć. Razlikujemo dva načina pripremanja odgojitelja za sat tjelesne i zdravstvene kulture. To su posredno i neposredno pripremanje odgajatelja za sat.

„Posredno pripremanje počinje programiranjem, a to praktički znači na samom početku godine. Programiranje je precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije i također mogućnost verifikacije stupnja u kojem se program ostvario“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 63). Posredno pripremanje traje tijekom cijele akademske godine, a važno je jer daje odgajatelju okvire u kojima se mora kretati te ga upućuje k što boljoj realizaciji svojih predviđenih ciljeva i planova.

„Neposredno pripremanje odgojitelja za sat podrazumijeva njegovu pripremanje za konkretni sat. Tada se odgajatelj služi teorijskim pripremanjem, metodičkim pripremanjem i organizacijskim pripremanjem“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 55). Neposredno pripremanje uključuje raznovrsne sadržaje s kojima odgajatelj mora biti upoznat prije svakog sata tjelesne i zdravstvene kulture. Njegovo izvršavanje uvelike utječe na vrijednost predstojećeg sata. Također na umu mora imati ulogu konkretnog sata u odnosu na sate koji su prethodili ili na sate koji će se tek održati. (Findak, 1995)

Teorijsko pripremanje je bitno jer upoznaje odgajatelja s novim sadržajima i dostignućima kineziologije. Čitajući i spoznajući nova znanja iz znanstvenih disciplina, proučavanjem dometa i rezultata u sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji, odgajatelj se upoznaje s novim sadržajima, vježbama, izvođenjem vježbi ili elemenata. Upoznaje se s utjecajem novih vježbi na dječji organizam te na transformaciju dječjeg antropološkog statusa (Findak i Prskalo, 2004). Potreba za teorijskom pripremom se javlja kod kompetentnih odgajatelja koji znaju važnost cjeloživotnog učenja te znaju da mnoga znanja zastarijevaju i da ih je potrebno zamijeniti ili upotpuniti novim informacijama (Findak, 1995)

Metodičko pripremanje odgajatelja za sat obuhvaća: „analizu prethodnog sata, definiranje operativnog cilja, utvrđivanje antropoloških, obrazovnih i odgojnih zadaća, potvrđivanje sadržaja za glavni dio sata, izbor optimalnih metodičkih postupaka, metodičkog organizacijskog oblika rada, metoda rada te predviđanje primjene potrebnih sredstava i pomagala kao tehnike. Pri tome odgojitelj treba misliti na tip sata, trajanje pojedinih dijelova sata, treba imati jasnu predodžbu o prostoru za vježbanje i načinu njegove upotrebe i dr.“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 51)

Organizacijsko pripremanje odgajatelja za sat se većim dijelom odnosi na tzv. tehničku pripremu, a podrazumijeva osiguravanje potrebnih sprava, pomagala i sredstava, tehnike, odijevanje odgajatelja i sl. (Findak i Prskalo, 2004).

### **3.2.1.PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE**

Planiranje podrazumijeva unaprijed predvidjeti što će se raditi s djecom u razdoblju od jedne godine, tj. u razdoblju trajanja odgojno-obrazovnog procesa (Findak i Prskalo, 2004). Planiranje odgajatelju omogućuje lakše snalaženje prilikom trajanja odgojno-obrazovnog procesa. Odgajatelj može lakše postaviti očekivanja koja ima za djecu i ciljeve koje mora realizirati. Također je potrebno vođenje evidencije za uvid u uspješnost provedbe svojih nauma i zadaća.

„Programiranje je, prema Findaku, precizno definiranje cilja koji se programom želi ostvariti, utvrđivanje uvjeta i postupaka njegove realizacije te također mogućnost verifikacije stupnja u kojemu se program ostvario“ (Pejčić i Trajkovski, 2018, str. 29).

Planiranje i programiranje su stvaralački rad svakog odgajatelja te oni ovise o nizu čimbenika. To su spol djeteta, njegovo zdravstveno stanje, antropometrijske karakteristike djeteta, stanje i razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razina djetetovih motoričkih znanja, razina njegovih motoričkih dostignuća, sam plan i program tjelesne i zdravstvene kulture te materijalni uvjeti rada za provođenje sata. Na početku svake godine, odgajatelj utvrđuje inicijalna stanja svakog djeteta. Nakon toga slijede planiranje i programiranje, a naposljetku slijedi provođenje programa (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Priprema za provedbu odgojno-obrazovnog procesa započinje prilikom izrade globalnog plana te programa kojim se određuje kada će se koja cjelina i tema obrađivati u glavnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture. Izgled globalnog plana ovisi o tome koje vježbe možemo izvoditi u određeno godišnje doba, budući da ne možemo uvijek biti na otvorenom prostoru. Zatim ovisi o klimatskim uvjetima, materijalima kojima raspolažemo te interesima, željama i motiviranosti djece. Nakon provjere svih čimbenika koji utječu na globalan plan, slijedi biranje cjelina tjelesne i zdravstvene kulture (Pejčić i Trajkovski, 2018).

„Tematsko planiranje je predviđeno za rad u predškolskim ustanovama jer je primjenjivo u svim uvjetima rada i jer omogućava odgajatelju stručno i pedagoško djelovanje i stvaralaštvo“ (Pejčić i Trajkovski, 2018, str.42). Tematsko planiranje donosi odgajatelju najbolju sliku djece kada se govori o utjecaju tjelesnog vježbanja na njihov organizam. Može se primijeniti na sve dobne skupine te pruža odgajatelju kontinuitet u radu kao i izražavanje stvaralačkog i pedagoškog djelovanja, budući da odgajatelj sam odlučuje kada će se određena tema ponavljati i koliko puta. No, ponavljanja se moraju pravilno rasporediti kako bi dječje

funkcije ostale na najvišoj razini. Također se dobiva određena postupnost u radu jer se prvo izvode lakša i poznatija motorička gibanja, a postupno se prelazi na teža i složenija. Važno je da se u jednom satu uči samo jedno novo motoričko gibanje, a da su preostale teme one koje su djeci poznate.

Findak (1995) navodi četiri uvjeta koja je potrebno ispuniti da bi se tematsko planiranje moglo provesti. Na početku je najvažnije definirati jasan cilj uvažavajući materijalne uvjete i aktualno stanje djece. Zatim, odrediti i vrednovati cjeline s obzirom na vrijednost njihovog utjecaja na dječje osobine i sposobnosti. Također je važno odabrati i vrednovati određene teme, odrediti broj njihovog ponavljanja u satu i u cijeloj godini. Kao zadnji uvjet koji se mora ispuniti za provedbu tematskog planiranja, Findak navodi sastavljanje metodskih jedinica. Misli se na teme u glavnom A dijelu sata. Potrebno ih je rasporediti tako da sve teme u jednom satu imaju različit utjecaj na dječji organizam i potrebno je paziti da su raznovrsne.

### 3.2.2. DNEVNA PRIPREMA ODGAJATELJA

Dnevna priprema odgajatelja je odgajateljeva završna faza pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture, stoga je ona neophodna. Najbitnije kod dnevne pripreme je njezin sadržaj. Odgajatelj u nju upisuje sve što se u jednom satu uči te sve ciljeve, zadaće i informacije koje su potrebne da bi se cijeli sat opisao. Na prvoj stranici se nalazi mjesto za upis općih podataka. Pod tim se misli na naziv predškolske ustanove, ime i prezime odgajatelja, grupa u kojoj se sat održava, datum održavanja sata te vrijeme i mjesto izvedbe. Slijedi prostor za upis strukture sata. Ovdje se navode sadržaji koji se planiraju realizirati u pojedinom dijelu sata te je također potrebno predvidjeti trajanje svakog dijela sata. Na sljedećoj strani se očekuje da definiramo cilj sata koji se želi i objektivno može ostvariti na tom satu. Moramo odrediti koji se zadatci mogu i žele ostvariti, misleći pod time na antropološke, obrazovne i odgojne ciljeve. Potrebno je nabrojati sredstva i pomagala koja koristimo prilikom izvedbe sata te njihovu točnu količinu tj. broj i određeno napisati sve metode rada koje ćemo koristiti na satu. Pod dijelom koji označava metodičke organizacijske oblike rada potrebno je navesti samo one koje ćemo koristiti u glavnom A dijelu sata. Tip sata ovisi o ciljevima i zadaćama sata te on može biti sat ponavljanja, sat učenja novih motoričkih gibanja ili kombinirani sat. Sljedeću stranu označava podnaslov plan izvođenja sata. Potrebno je detaljno opisati tijek rada svakog dijela sata te navesti način izvođenja i način realizacije svakog dijela sata. Za pripremni dio sata je još potrebno navesti formacije djece i opisati opće pripremne vježbe koje se izvode. Pod opisom se podrazumijevaju naziv vježbe, početni položaj, način izvođenja, broj ponavljanja svake vježbe te njihov utjecaj na dječji organizam. Kod glavnog A dijela sata je još potrebno navesti metodički organizacijski oblik rada kojeg provodimo. Na kraju pripreme se nalazi prostor za ucrtavanje plana prostora te svih formacija i pribora kojeg smo koristili prilikom glavnog A dijela sata. U prostoru za zapažanja je potrebno navesti eventualna odstupanja od planirane izvedbe sata. (Findak, 1995).

## **4.KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI DJECE**

### **4.1.PROGRAMSKI SADRŽAJI**

Programskim sadržajima pripadaju svi organizacijski oblici rada koje odgajatelj provodi s djecom. Svaki za sebe ne može u potpunosti zadovoljiti sve ciljeve i zadaće predškolskog odgoja. „Sustavno provođenje svih programom predviđenih organizacijskih oblika rada jedan je od uvjeta za realizaciju ciljeva i zadaća programa tjelesne i zdravstvene kulture i za zadovoljavanje interesa i potreba djece predškolske dobi“ (Findak, 1995, str. 52).

Programski sadržaji se temelje na četiri načela. Bitno je da su u skladu s razvojnim karakteristikama određenog razvojnog razdoblja djece te da su u skladu s ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture. Bitno je da ih čine prirodni oblici kretanja, igre i tjelesne aktivnosti na otvorenome te da se programski sadržaji tretiraju kao sredstvo za postizanje određenih zadaća (Findak, 1995).

Organizacijski oblici rada koji pripadaju osnovnom programu su sat tjelesne i zdravstvene kulture, jutarnje tjelesno vježbanje, mikropredah, makropredah, šetnje, priredbe i izleti. Diferenciranom programu pripadaju zimovanja i ljetovanja.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture je osnovni organizacijski oblik rada. Najčešće se izvodi tijekom cijele godine. On osigurava plansko i sustavno djelovanje na djetetov antropološki status. Organiziran je tako da su sadržaji i zadaće jednog dijela sata povezani s drugim dijelom sata. Djeci je cijeli sat predložen kao igra te se izvodi na različitim prostorima pružajući djeci raznovrsne sadržaje.

Jutarnje tjelesno vježbanje se provodi svakodnevno i djeci pomaže da se pripreme za aktivnosti koje slijede tijekom dana. Na početku radnoga dana se tjelesnim vježbanjem stvara ugodna atmosfera i dobro raspoloženje u skupini. Važno je da se vježbe izvode kontinuirano te da su jednostavne, a da pritom aktiviraju cijeli organizam.

Mikropredah je oblik aktivnog odmora koji se izvodi između dvije aktivnosti. Cilj mikropredaha je da se intenzivira rad lokomotornog, dišnog i krvožilnog sustava.

Priredbe se mogu izvoditi tijekom cijele godine. Mogu se izvoditi za druge skupine u vrtiću ili za roditelje. Odgajatelj planira program te se djeca za priredbe pripremaju tijekom



cijele godine. Nastup pred javnošću djeci omogućuje da se osamostaljuju, a koriste se sadržaji iz različitih odgojno-obrazovnih područja.

Kada spominjemo šetnje, osvrćemo se na vrijeme koje provedemo hodajući po zraku. Ako ih provodimo sa skupinom iz vrtića, važno je da unaprijed odredimo ciljeve, zadaće, trasu, dužinu, sadržaj te trajanje šetnje. Poželjno je da se u šetnje ide svakoga dana jer one osim što nam omogućuju kvalitetno vrijeme provedeno na svježem zraku, omogućuju djeci da promatraju i doživljavaju svijet oko sebe.

Izleti se s djecom predškolskog uzrasta moraju dobro pripremiti i organizirati. Njihovi izleti su poludnevni te se unaprijed moraju odrediti ciljevi koje želimo postići, zadaće izleta, sadržaji koje želimo naučiti i vidjeti, program cijeloga vremena provedenog s djecom te organizacijsko-tehničke pripreme.

Zimovanje i ljetovanje djeci omogućuju višednevni boravak u prirodi. Djeca stječu nova znanja i iskustva, saznaju o prednostima života u kolektivu, uče nove vještine te im je glavni cilj prilikom provođenja vremena u povoljnim klimatskim uvjetima u prirodi, da unaprijede svoj antropološki status. (Findak, 1995)

## 4.2. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Za djecu predškolske dobi, biotička motorička znanja su osnovni sadržaji u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Najzastupljenija su jer djeci pružaju optimalan razvoj osobina i sposobnosti te im osiguravaju ostvarenje ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture. Biotička motorička znanja djeci omogućuju uspješno savladavanje prostora. To uključuje razne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje i sl. Djeca pomoću njih mogu savladavati raznovrsne prepreke penjanjem, skakanjem, preskakivanjem, silaženjem, provlačenjem i sl. Također, biotičkim motoričkim znanjima, djeca uspješno savladavaju otpor dizanjem, nošenjem, višenjem, upiranjem, potiskivanjem, nadvlačenjem te vučenjem raznih sredstava, predmeta i pomagala koji se koriste prilikom tjelesnog vježbanja. Moguće je odlično manipuliranje objektima njihovim bacanjem, hvatanjem, gađanjem ili ciljanjem (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Da bi se djeca uspješno kretala, važno se posvetiti razvoju njihovih motoričkih sposobnosti. To su koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost, preciznost, brzina i snaga. Te sposobnosti djeci pomažu u uspješnijem rješavanju i izvođenju raznih motoričkih zadataka (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Dječji organizam se vrlo lako mijenja pod utjecajem okoline. Radi toga je važno mijenjati sadržaje sata te izmjenjivati vrijeme za rad i odmor. Uz pomoć pravilnog tjelesnog vježbanja može se utjecati na povećanje dječjeg vitalnog kapaciteta te na povoljniji rad njihovog dišnog sustava. Za postizanje željenih efekata u radu, važno je prave vježbe adekvatnog intenziteta primijeniti u pravo vrijeme (Findak, 1995).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama možemo podijeliti na četiri osnovna dijela. To su uvodni dio, pripremni dio, glavni dio te završni dio sata. Svaki od tih dijelova ima određene zadaće, ciljeve i sadržaje te je neophodan radi uspješnog razvoja i rasta svakog djeteta. „Odgajatelji su prilikom pripreme svakog sata autonomni u odlučivanju najboljeg načina za transformaciju informacija u funkcionalne sadržaje pomoću kojih se može realizirati cilj tjelesne i zdravstvene kulture.“ (Findak, 1995, str. 74)

Findak (1995) pobliže objašnjava svaki od dijelova sata.

Uvodni dio kao cilj ima postepeno pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za daljnji rad. Potrebno ih je postupno funkcionalno pripremiti za veće napore koje ih očekuju u drugim dijelovima sata. Trebamo utjecati na povećanje njihovih motoričkih znanja i postignuća. Sve je to potrebno odraditi u ugodnom raspoloženju i atmosferi, a pritom trebamo motivirati djecu za daljnji rad. Prilikom početka sata, djecu treba okupiti i organizirati u prostoru te im najaviti ciljeve vježbanja i prijeći na ostvarivanje sadržaja.

U pripremnom dijelu sata se najčešće koristimo opće-pripremnim vježbama. One djecu trebaju pripremiti na veća opterećenja i rješavanje zadataka, trebaju funkcije dječjeg lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava podići na najvišu razinu te djetetu osigurati uvjete za pravilno držanje tijela. Potrebno je djecu funkcionalno pripremiti za daljnje napore te im omogućiti usvajanje novih motoričkih znanja ili usavršavanje postojećih. Također je potrebno djeci objasniti značenje opće-pripremnih vježbi za njihov organizam. Prilikom trajanja pripremnog dijela sata, trebalo bi s djecom razvijati smisao za rad i samostalnost. Prilikom izbora pravilnih opće-pripremnih vježbi, potrebno je na umu imati dob djece, dinamičnost vježbi te razdoblja rada i odmora.

Glavni dio sata za cilj ima da se pomoću tjelesnih vježbi osiguraju optimalni uvjeti za ostvarivanje postavljenih zadataka te da se utječe na antropološki status djece. Potrebno je stimulirati rast i razvoj djece, poticati razvoj motoričkih sposobnosti te povećanje funkcija kardiovaskularnog, lokomotornog te respiratornog sustava. Djeca bi trebala usvajati nova te usavršavati već poznata motorička i teoretska znanja. Sadržaji glavnog dijela sata omogućuju razvijanje pozitivnih osobina ličnosti te formiranje pozitivnih stavova prema tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Glavni dio sata se dijeli na dva dijela. To su A dio sata i B dio sata. U glavnom A dijelu sata se obrađuju nova ili već poznata motorička gibanja, raspoređena na teme koje se obrađuju tijekom cijele godine. Teme moraju djelovati različito pa je važno misliti na raznovrsnost i svestranost prilikom izbora tema za određeni sat. Glavni A dio sata zauzima dvije trećine vremena predviđenog za odradu glavnog dijela sata. U glavnom B dijelu sata se provode elementarne igre koje su najčešće natjecateljskog karaktera. B dio sata zauzima jednu trećinu vremena predviđenu za izvedbu glavnog dijela sata. Djeca su u tom dijelu sata najaktivnija te je kasnije potrebno umiriti njihov organizam.

Završni dio sata za cilj ima smiriti organizam tj. sve djetetove funkcije dovesti u stanje u kakvom su bile prije početka sata. Bitan je razvoj pojedinih osjetila, razvoj opće koordinacije i fleksibilnosti te stjecanje znanja o očuvanju i unaprjeđivanju zdravlja pojedinca i njegove okoline. U završnom dijelu sata djeca razvijaju svoje higijenske i radne navike, smisao za red, točnost, kritičnost i samokritičnost.

Uspješnost sata tjelesne i zdravstvene kulture ovisi ponajviše o osposobljenosti, motiviranosti, educiranosti, angažiranosti te pripremljenosti odgajatelja. Kompetentan odgajatelj analizira uključenost djece u pojedinim aktivnostima koje je on inicirao u odnosu na aktivnosti koje su djeca sama inicirala. To mogu biti raznovrsne igre u uvodnom, završnom ili glavnom B dijelu sata. Odgajatelj u skladu s dječjom angažiranosti radi promjene u svom planu te se fokusira na dječje interese, želje i motiviranost. Kompetentan odgajatelj uključuje djecu u planiranje igara te u definiranje pravila u igrama. Također u planiranju nadolazećih aktivnosti uvažava dječja znanja i iskustva te koristi znanja koja ona posjeduju i koja su prikladna za dječju dob i razvojno razdoblje u kojemu se nalaze (Tankersley i sur., 2012).

#### 4.2.1.METODE RADA

Za pravilnu i moguću realizaciju sata tjelesne i zdravstvene kulture, odgajatelj se mora služiti pravilnim metodama rada. Prilikom pravilnog odabira metode, odgajatelj mora imati na umu ciljeve i zadaće koje želi postići određenom metodom, dob djece s kojom vježba, dječje karakteristike, sposobnosti i mogućnosti, odabrani sadržaj tog sata te naposljetku svoj odnos s djecom. Prema Findaku (1995) razlikujemo devet metoda rada s djecom predškolske dobi u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

Metodom imitacije djeca motoričke zadatke rješavaju oponašanjem ljudi, životinja i prirodnih pojava. Sve to djeca izvode raznim pokretima ili kretanjem. Ova metoda se najčešće koristi s djecom mlađe dobne skupine.

Metodu ilustracije karakteriziraju dječji pokreti koji prikazuju pojave, ljude ili događaje kojih se djeca sjećaju ili poznaju iz života. Dakle, potičemo djecu na razmišljanje i fantaziranje. Metoda ilustracije se najčešće koristi s djecom srednje i starije dobne skupine.

Koristeći se metodom dramatizacije, odgajatelj pripovijeda priču, a djeca na temelju te priče rade interpretaciju motoričkim izražavanjem. Prilikom rada, djeca se osjećaju slobodno, prirodno te pokrete rade svako za sebe, individualno.

Metodom usmenog izlaganja odgajatelji se služe u svim organizacijskim oblicima rada. Oni vježbe djeci opisuju, objašnjavaju te korigiraju njihova motorička gibanja. Također je potrebno usmena izlaganja prilagoditi dječjoj dobi te biti jasan i kratak.

Sve što djecu želimo naučiti, prvo im moramo pokazati. Zato se služimo metodom demonstracije. Djeci prvo opisuju motoričko gibanje, zatim demonstriramo te na kraju objašnjavamo. Prva demonstracija koju izvodimo treba biti provedena u cijelosti te u tempu, obliku i brzini kojom se inače izvodi. Svaka sljedeća demonstracija koja je djeci potrebna da razumiju motoričko gibanje treba biti sporija, rascjepkana te detaljnija.

Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka se zasniva na aktivnosti djece u procesu usvajanja ili usavršavanja motoričkih gibanja. Djeca mogu postavljeni zadatak izvoditi samostalno, načinom koji njima najbolje odgovara ili u sklopu zadanih elemenata.

Kombinirane metode vježbanja karakterizira primjena različitih vježbi i sadržaja, pritom treba brinuti o njihovom slijedu i opterećenju. Krećući od jednostavnijih k složenijima te

koristeći se vježbama koje su opterećenjem prikladne dječjim sposobnostima, mogućnostima i dobi.

Posljednja je sintetička metoda učenja. Nju obilježava dječje promatranje te njihovo učenje i zapažanje pokreta. Djeca pokrete uče na najprirodniji način, u cijelosti, a to im omogućuje izražajnu individualnost. Svako će dijete isti pokret sebi predočiti na drugačiji način.

„Svaki se pokret može izvesti na razne načine i svi mogu biti uspješni. Najbolji pokret je onaj u kojemu sportaš prerađuje opći model po mjeri svojih kvaliteta i nedostataka“ (Marijanović, 1993, str. 112)

#### **4.2.2.EVIDENCIJA RADA**

Nijedan sata tjelesne i zdravstvene kulture nije moguće adekvatno izvesti bez prethodnih znanja o djeci s kojom se trenira. Radi toga je važno voditi evidencije o radu s djecom te se osvrtni na poznate informacije prilikom pripremanja svakog sljedećeg sata.

Evidencija o radu „podrazumijeva bilježenje svega što se radi ili provodi u ovom predmetu na način da to bude potrebno odgajatelju za operacionalizaciju rada i svakom djetetu za osobnu kontrolu rezultata.“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 29)

„Odgajatelj praćenje i procjenjivanje koristi i za unapređenje svojeg proučavanja“ (Tankersley i sur., 2012, str. 45).

Postoje tri načina evidencije. To su inicijalno provjeravanje, tranzitivno provjeravanje i finalno provjeravanje. (Pejčić i Trajkovski, 2018)

Inicijalno provjeravanje se vrši na početku akademske godine. Ono odgajatelju pruža uvid u dječji trenutni antropološki status, u dječje mogućnosti i znanja te nakon njega odgajatelj može započeti s izradom plana i programa za tekuću godinu.

Tranzitivno ili periodično provjeravanje za cilj ima provjeravanje ostvarenosti zadataka te mogućih promjena u dječjim antropološkim obilježjima i razini motoričkih znanja.

Finalno provjeravanje kao cilj ima utvrđivanje ostvarenosti programa ili efekta rada. Provodi se na kraju godine te pruža odgajatelju mogućnost analiziranja cjelokupnog rada i pisanja godišnjih izvještaja. Odgajatelj završno provjeravanje koristi kao osnovicu za planiranje i programiranje rada u sljedećoj godini (Findak i Prskalo, 2004).

### 4.2.3.MJERE OSIGURANJA

Mjere osiguranja odgojno-obrazovnog procesa podrazumijevaju „niz postupaka usmjerenih sigurnosti odgojno-obrazovnog procesa te na taj način povećanju njegove učinkovitosti, a prije svega radi sigurnosti djece i očuvanja njihovog zdravlja.“ To su čuvanje, pomaganje, preventivne mjere te zdravstveno-higijenske mjere (Findak i Prskalo, 2004, str.52).

Pod čuvanjem mislimo na spremnost odgajatelja ili djeteta da prilikom izvođenja vježbi sačuva dijete od pada. Svi smo se susreli sa situacijom u kojoj vidimo dijete kako negdje pada, kao npr. u parku ili šecujući s roditeljima. Stoga je odgajateljeva zadaća da spriječi, ako je u mogućnosti, dječji pad i da tako očuva njegovo zdravlje.

Pomaganje je spremnost odgajatelja da pomogne djeci u lakšem izvođenju nekog gibanja. Odgajateljeva je vječna zadaća da djeci olakša boravak u vrtiću te da ih priprema na budućnost. Tako se sve odgajateljeve zadaće mogu primijeniti na odgojno-obrazovni proces tjelesne i zdravstvene kulture.

Preventivne mjere „podrazumijevaju niz postupaka prije, za vrijeme i nakon rada usmjerenih sigurnosti odgojno-obrazovnog procesa“ (Findak i Prskalo, 2004, str. 64) Prije rada odgajatelj mora pregledati imaju li djeca adekvatnu odjeću i obuću za vježbanje, provjeriti ispravnost sprava i opreme, odabrati prostor za treniranje i sl. Za vrijeme rada odgajatelj mora provoditi adekvatne sadržaje, primjereno dozirati opterećenja na satu, pravilno čuvati i pomagati djeci i dr. Nakon rada odgajatelj mora prostor ostaviti u adekvatnom stanju te ga zajedno s djecom napustiti. (Findak, 1995).

Zdravstveno-higijenske mjere podrazumijevaju „kontrolu zdravstvenog statusa djeteta, mjere osobne higijene, mjere higijene odjeće i obuće, higijensko-tehničku kontrolu prostora, sprava, rekvizita, pomagala i pomoćnih tehničkih sredstava.“ (Findak i Prskalo, 2004, str.80).



## 5.ZAKLJUČAK

Proučavajući literaturu iz područja tjelesne i zdravstvene kulture možemo zaključiti da je cijelo područje kineziologije u konstantnom razvoju. Korištenjem raznovrsnih metoda rada, principa rada, različitih organizacijskih oblika rada u radu s djecom predškolske dobi, uvijek ćemo dobivati različite rezultate. Zato mi kao odgajatelji, prilikom planiranja odgojno-obrazovnog procesa, uvijek moramo uvažavati brojne čimbenike. Moramo paziti na klimatske uvjete, na razvojna razdoblja djece, na dječje antropometrijske karakteristike te na njihova motorička znanja i dostignuća, na materijalnu opremljenost našega vrtića i dr. Brojni čimbenici utječu na našu uspješnost u radu, no da bismo bili kompetentni u području kineziologije, moramo se adekvatno pripremiti. Obrazovati se, naučiti sve vezano za djecu s kojom radimo, obaviti potrebne evidencije i istraživanja, proučiti sve vezano uz naš objekt u kojemu radimo, pravilno komunicirati s djecom te biti pozitivni, otvoreni za promjene planova i fleksibilni u izvedbi naših planova. Od nas se očekuje da gradimo kritički i istraživački odnos prema praksi te da razvijamo svijest o važnosti znanstvenih istraživanja i praksi kao zajedničkom i nerazdvojnem procesu.

Kompetentan odgajatelj je osoba koja se mora profesionalno razvijati tijekom cijeloga svoga rada. Ima veliku odgovornost prema sebi i djeci s kojom radi da im pruža najnovije, najbolje i najkorisnije sadržaje i informacije. Mora se pravilno educirati, u skladu sa svojim i dječjim interesima te mora brinuti o sigurnosti i valjanosti cijelog odgojno-obrazovnog procesa. Takav odgajatelj mora biti svjestan da njegovo vođenje i odgajanje djece utječe na njihov integritet. Utječne na njihove moralne vrijednosti, osobnosti, raspoloženja, volju, motiviranost, na odnose koje ostvaruju sa drugom djecom ili odgajateljem te na njihovu ljubav prema radu. Zato kompetentan odgajatelj uvijek mora imati na umu svoje ponašanje. Svoj izgled, govor, govor tijela, uključenost u zbivanja s djecom, angažiranost oko djece, prikladno ponašanje s djecom i dr. Budući da djeca predškolske dobi većinu dana provedu u vrtiću, njihov odgajatelj im je najvažniji i istinski uzor u vrtiću te im pruža sigurnost i ljubav koja im je potrebna. Ako takav odgajatelj uvijek na umu ima dobrobit sebe i djece, nema sumnje da će se odgojno-obrazovni proces odvijati bez problema.

## LITERATURA

- Findak, V. (2019). Kinesiology Education – The Future of Civilization. *Croatian Journal of Education*. 21(1), 199-211.
- Findak, V. i Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
- Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
- Horga, S. (1993). Psihologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Kokanović, T. (2019). The Importance of Lifelong Learning in Developing Preschool Teacher's Professional Competence. *Croatian Journal of Education*. 21(1), 47-59.
- Kolarič, A. (2020). Učenje kroz pokret i igru. *Varaždinski učitelj*. 3(4), 181-188.
- Kostadin, L., Petrić, V. i Minić, S. (2019). Children of an Early Age: Preferences with Regard to Different Types of Motor Contents and Multimedia during Their Realisation. *Odgajno-obrazovne teme*. 2(3-4), 129-144
- Kozjak Dragčević, S. i Opić, S. (2019). Stress Sources in Kindergarten Teachers in the City of Zagreb. *Croatian Journal of Education*. 21(1), 137-152.
- Mandarić Vukušić, A. (2018). Professional Development of Kindergarten and Elementary School Teachers for Collaboration with Parents. *Croatian Journal of Education*. 20(1), 73-94.
- Mantovani, S. (2013). Vrijeme ranog djetinjstva, roditelja i odgajatelja. *Djeca u Europi*, 5 (10), 22-23.
- Marijanović, I. (1993). Odgajati športom. Zagreb: Katehetski salezijanski centar.
- Mavračić Milković, I. (2019). Stavovi roditelja i odgojitelja o oblicima suradnje i partnerstva u dječjem vrtiću. *Didaskalos: časopis Udruge studenata pedagogije Filozofskog fakulteta Osijek*. 3(3), 69-84.

- Miljković, D. (2009). Pedagogija za sportske trenere: sportski trener kao odgajatelj: udžbenik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta
- Pavlović Breneselović, D. i Krnjaja, Ž. (2018). Građenje kvalitete u praksi vrtića. *Odgojno-obrazovne teme*. 1(1-2), 25-46.
- Pejčić, A. i Trajkovski, B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta
- Prskalo, I, Badrić, M. i Tomić, D. (2019). Kinesiology and Sustainable Future. *Croatian Journal of Education*. 21(1), 213-223.
- Rogić, A. (2017). Odnos različitih oblika učenja u cjeloživotnom obrazovanju nastavnika. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*. 63(2), 13-24.
- Tankersley, D., Brajković, S. i Handžar S. (2012). Koraci prema kvalitetnoj praksi - Priručnik za profesionalni razvoj odgojitelja. Zagreb: Pučko otvoreno učilište Korak po korak
- Vujičić, L., Čamber Tambolaš, A. i Navratil, T. (2018). Social Environment an the Quality of Social Interactions: The Perspective of Future Preschool Teachers. *Croatian Journal of Education*. 20(1), 95-111.

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.

---