

# Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi

---

**Obajdin, Michaela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*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:147:184477>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Michaela Obajdin

TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Michaela Obajdin

TJELESNA AKTIVNOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Mentor rada:

Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2021.

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. CILJ I ZADAĆE METODIKE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE.....	2
3. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	4
3.1. Tjelesni razvoj .....	5
3.2. Motorički razvoj.....	6
4. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	7
5. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE.....	10
5.1. Pretilost.....	11
6. OBILJEŽJA I SREDSTVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	12
6.1. Obilježja motoričkih gibanja djece.....	13
6.2. Tjelesna vježba kao sredstvo.....	14
6.3. Obilježja i sadržaji tjelesnog vježbanja.....	15
7. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI.....	18
7.1. Dinamogena sposobnost očitovanja snage.....	19
7.2. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine.....	19
7.3. Koordinacija.....	20
7.4. Fleksibilnost.....	20
7.5. Ravnoteža.....	20
7.6. Preciznost.....	21
7.7. Izdržljivost.....	21
8. IGRA I TJELESNI RAZVOJ DJECE.....	21

9. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE I KULTURE.....	22
9.1. Aktivnosti na otvorenome.....	24
10. ANKETNI UPITNIK: Stavovi odgojitelja o tjelesnoj aktivnosti djece.....	26
10.1. Konstruiranje pitanja i rezultati istraživanja.....	26
11.ZAKLJUČAK.....	35
12. LITERATURA.....	36

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost je sastavni dio života koju provodimo svakodnevno, kroz razne aktivnosti. Naime postoje i drugi oblici tjelesne aktivnosti kao što su sportska i rekreativna aktivnost koju možemo provoditi na različite načine. Za djecu predškolske dobi tjelesno vježbanje je jedan od važnijih poticaja za rast i razvoj. Stoga je djeci potrebno osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri kako bi se tjelesno vježbanje odvijalo prema mogućnostima djece te kako bi bilo efikasno. U ovom radu se govori od tjelesnoj aktivnosti predškolske djece, koja je njena uloga, cilj i zadaće, kako tjelesna aktivnost utječe na karakteristike rasta i razvoja djece predškolske dobi. Naime tjelesna aktivnost utječe pozitivno na zdravlje čovjeka što je spomenuto u radu kroz temu utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje. Motoričke sposobnosti su važne za efikasnost tjelesnog kretanja te se tjelesnom aktivnošću može utjecati na razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti. Važno je napomenuti da je igra vrsta tjelesne aktivnosti, koja je kod djece važna za razvoj tjelesnih sposobnosti. Stoga je potrebno djeci predškolske dobi svakodnevno omogućiti igru u zatvorenome ili na otvorenome prostoru.

## SUMMARY

Physical activity is an integral part of life that we spend every day, through various activities. Namely, there are other forms of physical activity like as sports and recreational activities that we can carry out in different ways. For preschoolers, physical exercise is one of the most important incentives for growth and development. Therefore, it is necessary to provide children with sufficient movement, selected physical exercises and tailor-made exercise in order for the physical exercise to take place according to the children's abilities and in order to be effective. In this final work we discuss the physical activity of preschool children, what is its role, goal and tasks, how physical activity affects the characteristics of growth and development of preschool children. Namely, physical activity has a positive effect on human health, which is mentioned in the final work through the topic of the impact of physical activity on health. Motor skills are important for the efficiency of physical movement, and physical activity can influence the development and maintenance of motor skills. It is important to note that play is a type of physical activity, which is important for children for the development of physical abilities. Therefore, it is necessary to enable preschool children to play indoors or outdoors on a daily basis.

## 1. UVOD

Činjenica da je odgojitelj rukovoditelj cjeloukupnog odgojno-obrazovnog procesa, odnosno odgovoran podjednako za realizaciju plana i programa svih odgojno-obrazovnih područja, upućuje na to da je njegova uloga izuzetno važna u životu i radu djece predškolske dobi (Findak, 1995). Predškolsko razdoblje je jedno od najvažnijih razdoblja u životu djeteta jer tada stvaraju dobre i loše osnove koje kasnije formiraju čovjeka. Tjelesna aktivnost je dio općeg odgoja djece, a djecu je potrebno usmjeriti u razne oblike tjelesne aktivnosti koji doprinose sveukupnom rastu i razvoju djeteta. Tjelesna aktivnost je jedan od važnijih čimbenika u dječjem razvoju.

Također tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u postizanju optimalnog stanja zdravlja te djeluje na smanjenje rizika od različitih bolesti. Nedostatak kretanja i nedovoljne tjelesne aktivnosti utječe na zdravlje, rast i razvoj djeteta. Kvalitetno osmišljenim, organiziranim i vođenim programom tjelesnog vježbanja u vrtiću se pozitivno utječe na antropološka obilježja djece. Kretanje djece predškolske dobi je važno, a potrebno im je omogućiti što više kretanja kako bi to povoljno utjecalo na njihov rast i razvoj. Tijekom dana u vrtiću djeca se kreću kroz razne aktivnosti, skakanjem, trčanjem, hodanjem, ali i kroz igru. Igra je vrlo bitna za razvoj tjelesnih sposobnosti te predstavlja način kroz koji djeca uče o sebi, drugima i svijetu koji ih okružuje. Djeca kroz igru razvijaju motoriku, koriste svoje tijelo kao sredstvo za kretanje i baratanje predmetima. Tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi je važan stimulans njihova rasta i razvoja.

Motoričke sposobnosti se odnose na djetetovu sposobnost da kontrolira tijelo prilikom izvođenja pokreta, od jednostavnijih prema složenijima. Cilj tjelesne aktivnosti je usvajanje određenih motoričkih sposobnosti koje su nužne za razvoj i očuvanje zdravlja, korištenje slobodnog prostora.

Jedan od važnijih poticaja rasta i razvoja djece predškolske dobi je tjelesna aktivnost. Iz tog razloga je djeci potrebno osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe te vježbe prema sposobnostima djeteta. Utjecaj vježbi se razlikuje o djeteta do djeteta i o tome ovisi više čimbenika.

Tjelesna vježba obuhvaća sva kretanja, pokrete i aktivnosti koje čovjek ili dijete svjesno koristi za svoj razvoj, usvajanje motoričkih znanja, ali za svoje zdravlje.

## 2. CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture kao znanstvene discipline je da prati i proučava zakonitosti i kategorije odgojno-obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno obrazovnom procesu i unapređuje postojeća znanja te utvrđuje način odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture. Kao nastavna disciplina cilj je da osposobljava studente, buduće odgojitelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na podjelu da pripada i primijenjenoj i društvenoj znanosti, smatra se da je interdisciplinarna znanost. S obzirom na podjelu na znanstvenu i nastavnu disciplinu, metodika tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje zadaće. Prema Findaku (Findak, 1995) kao znanstvena disciplina njezine zadaće su sljedeće:

1. istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
2. objašnjava osnovne pojmove i stručne termine koji se koriste u ovom odgojno-obrazovnom području
3. istražuje i utvrđuje optimalne putove za realizaciju općih ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture
4. istražuje zakonitosti odgojno obrazovnog procesa
5. utvrđuje i razrađuje specifične metodičke i metodološke sustave
6. proučava i utvrđuje antropološka obilježja svih dobnih skupina djece predškolske dobi
7. upućuje na nužnost planiranja i programiranja rada i proučavanje pojedinih načina planiranja i programiranja
8. istražuje i utvrđuje metodičke organizacijske oblike rada i upućuje na njihovu primjenu
9. ispituje i verificira metodičke principe, metode rada, metodičke postupke, prostor, opremu i sredstva koja se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi
10. istražuje i utvrđuje opća načela praćenja i valorizacije rada



Prema Findaku (Findak, 1995) kao nastavna disciplina njezine zadaće su:

1. osnovnim pojmovima i stručnim terminima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kineziologiji te s terminologijom prostih vježbi
2. općim i posebnim ciljevima i zadacima tjelesne i zdravstvene kulture
3. općim karakteristikama biopsihosocijalnog razvoja djece predškolske dobi
4. utjecajem tjelesnih vježbi i tjelesnog vježbanja na organizam
5. metodičkim zakonitostima te njihovim teorijskim i praktičnim aspektima
6. realizacijom tijeka odgojno-obrazovnog procesa
7. rukovanjem spravama, pomagalicama i sredstvima te načinom njihova korištenja
8. planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe, srednje i starije predškolske dobi
9. da se osposobe za praktično izvođenje svih organizacijskih oblika rada
10. da steknu interes za metodičke inovacije i stvaralačku djelatnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

Na temelju zadaća koje discipline izvršavaju možemo zaključiti da je metodika tjelesne i zdravstvene kulture primijenjena i interdisciplinarna znanost i kao takva ne može se svoditi samo na teoriju ili oslanjati samo na praksu. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture je upućena na suradnju s drugim znanostima i znanstvenim disciplinama, a osobito s onima koje se također posredno ili neposredno bave proučavanjem zakonitosti odgoja i obrazovanja (Findak, 1995).

### 3. KARAKTERISTIKE RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Suvremene znanstvene spoznaje o dječjem razvoju i mogućnosti njihova odgoja i obrazovanja ukazuju da dijete, od prvih dana života svjesno i aktivno živi i razvija sebe. Dijete uči istražujući svoje neposredno okruženje, komunicira s djecom i odraslima na njemu svojstven način. Prirodan biološki razvoj čovjeka je stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomske, fiziološke, kognitivne i motoričke dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu svoju punu zrelost u različito vrijeme (Findak, 1995).

Rast zdravog djeteta savršeno je programiran, biološki reguliran i usmjeren. Također označava promjene u veličini koje su rezultat množenja stanica ili povećanja postojećih, a razvoj pak označava sazrijevanje organa i organskih sustava, stjecanje sposobnosti.

Rast i razvoj su dakle stalni dinamički procesi koji se odvijaju od začeća do pune zrelosti po jednom ustaljenom redoslijedu, i približno su isti kod svih. U kojoj će se mjeri u radu sa djecom predškolske dobi ostvariti plan i program tjelesne i zdravstvene kulture i koliko će tjelesna vježba imati utjecaja na djecu ovisi o više činitelja, među kojima značajno mjesto pripada osposobljenosti odgojitelja. Dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj (sazrijevanje). Rast je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Prema Neljaku (Neljak, 2009) procesi rasta i razvoja traju od začeća djeteta do završetka razdoblja adolescencije, a obilježavaju ih tri biološke zakonitosti, a to su:

1. Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
2. Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
3. Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit

Rast i razvoj djeteta se ne odvija jednakomjerno, razlike su nazočne ne samo kod dječaka i djevojčica nego i kod svakog pojedinog djeteta. Na rast i razvoj djece

predškolske dobi utječu pojedine žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem. U mlađoj predškolskoj dobi osobito prsna žlijezda thymus, u srednjoj i starijoj predškolskoj dobi hipofiza, štitna žlijezda i spolne žlijezde. Također trebamo imati na umu da se rast i razvoj ne odvijaju samo po biološkim zakonima, nego i pod utjecajem okoline, sve što dijete prati i okružuje, kao što su prehrana, san, kretanja. Na rast i razvoj mogu utjecati endogeni uzroci kao što su uzroci genetskog podrijetla ili egzogeni kao što su nepravilna prehrana, slab san ili nedovoljno kretanje. Rast i razvoj djece predškolske dobi je intenzivan, a od odgojitelja se očekuje da može pratiti i provjeravati rast i razvoj djece, uočavati osnovna odstupanja od redovnog stanja i prema potrebi u granicama ovlaštenja reagirati na ta stanja.

### *3.1. Tjelesni razvoj*

„Tjelesni razvoj djeteta praćen je rastom i razvojem organa, promjenama u tjelesnom izgledu i motoričkim vještinama. s obzirom na brzinu rasta i sazrijevanja pojedinih organa razlikujemo djecu pojedinog uzrast“ (Čančar Antolović, 2013). Također u tekstu autorice Čančar Antolović se navodi da rast i razvoj djeteta počinje već od novorođenačkog doba i nastavlja se u dojenačkom dobu (do prve godine), razdoblju malog djeteta (od prve do kraja treće godine), predškolskom razdoblju (od treće godine do upisa u školu), mlađem (od 7 do 11 godina) i starijem školskom dobu (od 11 do 15 godina) te mladenačkom dobu ili adolescenciji koja traje do 22. godine života (Čančar Antolović, 2013) Svako od tih razdoblja je specifično i posebno. Predškolsko razdoblje je period naglog rasta u visinu. Zbog razvoja lokomotornog sustava, dijete u tom razdoblju postaje izdržljivije i ima veliku potrebu za igrom, skakanjem, trčanjem, penjanjem i tjelesnim pokretima. Potrebno je obratiti pažnju na pravilno držanje tijela i spriječiti povrede ili deformaciju kralježnice. Probavni sustav im je mnogo razvijeniji, ali ipak osjetljiviji od odraslih. Djeca su zbog toga sklona virusnim i bakterijskim infekcijama. Za pravilan tjelesni razvoj potrebno je osigurati pravilnu prehranu, kretanje na zraku i suncu, dovoljno odmora i sna, dobre higijenske uvjete okoline, pravilan odgoj i sređene obiteljske odnose. Važan utjecaj ima i okolina s kojom dijete dolazi u sve veći doticaj. Tjelesni

razvoj usko je povezan i s psihičkim i emocionalnim razvojem. Tjelesni rast i razvoj djece je složen proces koji je uvjetovan brojnim unutarnjim i vanjskim čimbenicima<sup>1</sup>. Rastom i razvojem upravljaju geni, putem transmisije hormona i drugih faktora rasta. U rastu djece izmjenjuju se faze bržeg i sporijeg rasta. Dva su razdoblja bržeg rasta - od rođenja do šeste godine i razdoblje puberteta, te dva razdoblja sporijeg rasta - od šeste godine do puberteta i iza puberteta. Predškolsko dijete u dobi od 3 do 5 godina raste ravnomjerno, tako da godišnje dobiva 2 - 2,5 kg na težini i 6 cm na visini. Masno tkivo se sve više gubi te dijete postaje vitkije. Rast djeteta nakon pete godine je relativno stalan; svake godine poraste u prosjeku 6 cm i dobiva na težini od 3 do 3,5 kg. Do polaska u školu prosječna težina djece je 20 - 22 kg i visina 115 - 120 cm (Čančar Antolović, 2013).

### *3.2. Motorički razvoj*

Razvoj motorike je djetetova sposobnost voljnog i svrhovitog korištenja vlastitog tijela. Potencijal koji se tokom života treba razvijati i koje su određene nasljednim faktorima i uvjetima u kojima dijete odrasta predstavljaju motoričke sposobnosti<sup>2</sup>. Motorika djeteta razvija se od prvoga dana života. Prvi pokazatelji pravilne motorike kojima možemo pratiti dječji razvoj su urođeni ili primitivni refleksi (Zahtila, 2015). Tijekom prve dvije godine života razvoj motorike ovisi o neurološkom sazrijevanju, a to kasnije postaje pod utjecajem mogućnosti za uvježbavanje već razvijenih pokreta. Stoga je djetetu potrebno omogućiti kretanje kroz svakodnevne aktivnosti. Kod djece se motorički razvoj razvija kroz nekoliko faza, a one se očituju u sposobnostima koje su postularna kontrola<sup>3</sup>, lokomocije<sup>4</sup>, manipulacije<sup>5</sup>. Refleksni pokreti ili automatske reakcije na određene podražaje se mogu uočiti već u prvoj godini djetetova života, kao što su kašljanje, žmirkanje, sisanje, zijevanje, ali

---

<sup>1</sup> Preuzeto sa stranice Nastavni zavod za javno zdravstvo pod naslovom „Tjelesna aktivnost u službi zdravlja“ (<https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>) 30.08.2021.

<sup>2</sup> Preuzeto sa stranice DV Jabuka pod naslovom „Motorički razvoj predškolske djece“ (<https://vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx?id=130>) 15.03.2021.

<sup>3</sup> držanje tijela

<sup>4</sup> kretanje s jednog mjesta na drugo

<sup>5</sup> baratanje predmetima

također možemo uočiti i stereotipne pokrete koji ne predstavljaju reakciju na vanjski podražaj te nemaju jasnu svrhu, a to su mahanje, ritanje. Već oko 4. mjeseca djetetova života će takve pokrete zamijeniti slični, ali voljni pokreti koji su pokazatelj neurološkog sazrijevanja. Zbog oštećenja u porodu ili bolesti može doći do izostanka integracije refleksnih reakcija u voljne pokrete što može ukazivati na mogućnost za nastanak neke od razvojnih teškoća. Djeca u prvoj i drugoj godini života također razvijaju sposobnosti i ponašanja koja uključuju osnovne voljne pokrete, a to su pokretanje glave i gornjeg dijela trupa, prevrtanje, sjedenje, puzanje, stajanje i hodanje. U kasnijem motoričkom razvoju je važna motivacija djeteta za potrebama kretanja, bavljenja raznim motoričkim aktivnostima te različiti sportovi. Veliku ulogu u razvoju motivacije imaju roditelji i ostale odrasle osobe koje su u svakodnevnom kontaktu s djecom, a to mogu biti i odgajatelji i učitelji. Djecu je potrebno svakodnevno poticati na različite vrste kretanja. Motoričke sposobnosti se odnose na djetetovu sposobnost da kontrolira tijelo pri izvedbi pokreta od jednostavnih do složenih pokreta, kod kretanja i zauzimanju položaja<sup>6</sup>. Osnovne motoričke sposobnosti koje se kod djece predškolske dobi mogu razvijati odnose se na dinamogenu sposobnost očitovanja snage, dinamogenu sposobnost očitovanja brzine, koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu, preciznost i izdržljivost.

#### **4. ULOGA, CILJ I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Tjelesno vježbanje djece predškolske dobi je jedan od važnih čimbenika u njihovom razvoju. Razvoj motorike potpomaže prijelaz djeteta iz bespomoćnog stanja koje čine prvi mjeseci djetetova života u stanje sve veće neovisnosti. Djeca postaju sve samostalnija, a najviše socijalnih kontakata ostvaruje kroz igru koja se isto tako temelji na različitim motoričkim aktivnostima. Tjelesno vježbanje za predškolce je važan stimulans njihova rasta i razvoja, ali također je i izvor zadovoljavanja esencijalnih i egzistencijalnih potreba, jer djeca često sebe uspoređuju s drugima prema razini motorike (Findak, 1995). Možemo također zaključiti da se uloga

---

<sup>6</sup> Preuzeto sa stranice DV Jabuka pod naslovom „Motorički razvoj predškolske djece“ (<https://vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx?id=130>) 15.03.2021.

tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju ne očituje samo u zadovoljavanju bioloških i utilitarnih potreba najmlađih kao što su potrebe za kretanjem, čuvanjem i unapređivanjem zdravlja, usvajanjem elementarnih motoričkih znanja već i u otkrivanju urođenih potencijala djece kao cilj njihova daljeg razvoja i obogaćivanja. Tjelesnim vježbanjem utječemo na poboljšanje i transformaciju antropološkog statusa djece, ali tjelesno vježbanje bi trebala biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u predškoli kao i moto svih ciljeva i zadaća. Prema Findaku (1995) možemo reći da cilj i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture proistječu iz ciljeva i zadaća cjeloukupnog odgojno-obrazovnog sustava, a s druge strane iz uloge koju to područje ima s obzirom na potreban utjecaj na promjene u strukturi djetetove ličnosti. Čimbenici prema kojima su definirani ciljevi i zadaće predškolske dobi su sljedeći:

- a) razvojnim karakteristikama djece predškolske dobi
- b) autentičnim potrebama djece predškolske dobi
- c) zahtjevima koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu

Zbog takvih pristupa ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture javile su se posljedice koje su ukazale da je potrebno definirati posebne ciljeve i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture. Na temelju toga, cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba čovjeka kojemu se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima rada i života. Posebni ciljevi koji su određeni prema Findaku (1995) su sljedeći:

1. formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom
2. razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta
3. poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline

S obzirom da su postavljeni određeni ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture iz njih su proizašle opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, a koje se prema Findaku (1995) svode na:

1. zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom
2. stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj te radosno djetinjstvo
3. omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom
4. stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno
5. usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja.

Također, zadaće se dijele s obzirom na osnovu anatomske-fizioloških karakteristika djece predškolske dobi te njihovog mogućeg i potrebnog doprinosa tjelesne i zdravstvene kulture, iz kojeg proizlaze posebne zadaće, a Findak (1995) ih definira kao:

1. utjecati na morfološki status djeteta njegovanjem mišićnih reakcija potrebnih za održavanje stava tijela i ravnoteže
2. povisiti funkciju krvožilnog i dišnog sustava s težištem na funkcionalno prilagođavanje
3. razvijati taktilnu i mišićno-zglobnu osjetljivost koja je presudna za optimalno funkcioniranje organizma u cjelini
4. utjecati na intenzitet živčano-mišićnog naprezanja radi oslobađanja prirodnih oblika kretanja od suvišnih i beskorisnih elemenata kretanja
5. poticati funkcionalni razvitak osjetila potrebnih za prijam diferenciranih i finih osjetilnih podražaja
6. utjecati na povećanje otpornosti organizma prema nepovoljnim vanjskim utjecajima
7. zadovoljiti djetetovu elementarnu biološku potrebu za kretanjem
8. zadovoljavanjem djetetove potrebe za igrom stvarati osnovnu pretpostavku za razvijanje stvaralačkih sposobnosti i za socijalizaciju djeteta
9. usavršavati sve prirodne oblike kretanja u različitim situacijama te automatizirati one koje dijete još nije usvojilo, a nužne su u svakodnevnom životu
10. razvijati i njegovati zdravstveno-higijenske navike kod djeteta održavanjem osobne higijene, higijene obuće i odjeće te higijene svoje neposredne okoline
11. sve aktivnosti djece organizirati tako da budu zadovoljstvo i radost, da potiču, razvijaju i njeguju potrebu za suradnjom među djecom, usvajanje osnovnih normi ponašanja i reda, da pridonose razvoju samostalnosti, sigurnosti i samoinicijativnosti u rješavanju zadaća u različitim situacijama.

Jedan od temeljnih uvjeta za planiranje, programiranje i provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u skladu s autentičnim potrebama djece predškolske dobi su prethodno definirani ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

## **5. UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE**

Sastavni dio života je tjelesna aktivnost koju provodimo svakodnevno kroz razne aktivnosti, ali postoje i drugi oblici tjelesne aktivnosti, a to su sportska i rekreativna aktivnost koje možemo provoditi na različite načine kroz sportska natjecanja do individualnog načina<sup>7</sup>. U posljednjih nekoliko godina djeca sve više slobodnog vremena provode u kući, igranjem igrice, gledanjem TV-a, što dovodi do tjelesne neaktivnosti i posljedica pretilosti. S obzirom da je tjelesna aktivnost jedan od važnijih poticaja djetetova rasta i razvoja, iz tog razloga je važno djeci osigurati dovoljno kretanja. To utječe na djetetova fizička, motorička, kognitivna i emocionalna obilježja. Kronični manjak fizičke aktivnosti uzrokuje devijacije u tijeku normalnog rasta i razvoja. Redovnim tjelesnim aktivnostima potičemo rad mišića s kojom održavamo njihovu funkciju zaduženu za zdravlje lokomotornog sustava. Tjelesna aktivnost utječe na puno pozitivnih faktora, a neki od njih su razvoj mozga, veću otpornost na niz bolesti, koordinacija, socijalne vještine, gruba motorika, emocionalni razvoj... Odgovarajuća tjelesna aktivnost djece predškolske dobi utječe na cjelokupni razvoj djeteta, ali i na očuvanje zdravlja u odrasloj dobi. U predškolskoj dobi preporučuje se minimalno 60 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta dnevno<sup>8</sup>. Također u vrtiću se provode tjelesne aktivnosti kao što su jutarnja tjelovježba, vježbe uz glazbu, natjecateljske igre, sat TZK-a, igre s pjevanjem. Tjelesna aktivnost koju provodimo s djecom također potiče na međusobnu suradnju među djecom te usvajanje zdravog načina života i stvaranje pozitivnih navika. U tekstu „Problem tjelesne neaktivnosti“ se govori o tome da tjelesna neaktivnost dovodi do određenih zdravstvenih problema u lokomotornom, kardiovaskularnom i respiracijskom sustavu. Također poteškoće

---

<sup>7</sup> Preuzeto sa stranice Nastavni zavod za javno zdravstvo pod naslovom „Tjelesna aktivnost u službi zdravlja“ (<https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>) 30.08.2021.

<sup>8</sup> Preuzeto sa stranice Školica prehrane pod naslovom „Tjelesna aktivnost“ (<https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/>) 27.06.2021.



koje se odražavaju na lokomotorni sustav kao npr. nepravilno sjedenje možemo primijetiti već u dječjoj dobi. U današnje vrijeme sve je manje djece koja će slobodno vrijeme provoditi bavljenjem nekom tjelesnom aktivnošću, a zbog tog dolazi do nepravilnog rasta i razvoja. Tjelesna aktivnost također pozitivno utječe na mentalno zdravlje smanjujući anksioznost, depresiju i negativno raspoloženje, ali i povećava samopouzdanje i pozitivno utječe na kognitivne funkcije („Problem tjelesne neaktivnosti“, 2020).

### *5.1. Pretilost*

Pretilost je multifaktorna bolest. Prema tekstu klinike Medikor ( Medikor, 2019) pretilost se razvija pod utjecajem genetskih i metaboličkih faktora, socijalnokulturološke sredine, okoliša, te loših životnih navika i jedan od svjetskih zdravstvenih problema današnjice. U današnje vrijeme postalo je vrlo zabrinjavajuće jer je sve veći broj pretile djece. Ako se pretilost kod djece javi u ranijoj dobi, kasnije kada dijete odraste mogu se javiti i ozbiljne komplikacije. Odrasli i djeca koji spadaju u skupinu pretilih su rizična skupina za obolijevanje od povišenog krvnog tlaka, arterijskih i srčanih oboljenja, mišićno-koštanih smetnji te dijabetesa. Do razvoja pretilosti dovodi povećani unos visokokalorične hrane bogate mastima i rafiniranim šećerima, te i nedovoljna aktivnost. Prema tekstu Poliklinike Arista pretilost ne utječe samo na tjelesno zdravlje nego i na psihosocijalno funkcioniranje. Djeca mogu osjećati krivnju i sram radi debljine te na temelju toga razviti lošu sliku o sebi, mogu mrziti svoje tijelo i sebe, a s vremenom razviti simptome depresije i početi izbjegavati društvena okupljanja i kontakt s vršnjacima. Liječenje pretilosti je dugotrajan i kompleksan proces, ali se može kontrolirati. Veliku ulogu u tom imaju roditelji, ali i sudjelovanje svih članova obitelji olakšava usvajanje zdravih životnih navika<sup>9</sup>. U takvom okruženju razvijaju se i održavaju navike hranjenja, dostupnost hrane i količina koja se jede. Također vrlo je važno poticati djecu na tjelesnu aktivnost te je dobro da se dijete bavi sportom koji je prilagođen dobi i

---

<sup>9</sup> Preuzeto sa stranice Poliklinika Arista pod naslovom „Pretilost u djece“ (<https://www.poliklinika-arista.hr/pretilost-u-djece/>) 12.05.2021.

interesima djeteta. Prehranu je potrebno kombinirati s vježbama kako bi došlo do gubitka na težini. Djecu je potrebno poticati da što više vremena provode vani, pogotovo za vrijeme lijepih dana, kako bi na neki način potrošili svoju energiju, jer današnja djeca većinu svog slobodnog vremena provode za računalima, tabletima, TV-om gdje nisu tjelesno aktivna. Smanjenje kalorijskog unosa bez fizičke aktivnosti neće doprinijeti do gubitka težine, a prilikom redovitog vježbanja i smanjenje kalorijskog unosa može rezultirati vidljivim gubitkom težine. Sama fizička aktivnost dovodi do poboljšanja ukupne tjelesne kompozicije, sniženja krvnog tlaka, kolesterola, i omogućuje psihološki dobro osjećanje. Psihološka potpora djetetu je vrlo važan faktor, kao roditelji trebaju podupirati svoje dijete i biti mu motivacija.

Prema riječima prim.mr.sc. Jasenka Ille, dr.med iz Poliklinke Arista promjena životnih navika djeteta i njegove obitelji, ali i težnja promjeni životnih navika populacije koje pogoduju debljanju, ključni su u sprječavanju epidemije debljine.

## **6. OBILJEŽJA I SREDSTVA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Tijekom promjena u rastu i razvoju djeteta predškolske dobi mijenjaju se i njegova motorička gibanja. Istodobno s procesima rasta i razvoja odvijaju se i procesi u razvoju osnovnih motoričkih gibanja, a to su hodanje, trčanje, bacanje, penjanje, puzanje, kotrljanje, provlačenje... Prema Findaku (1995) ovi oblici kretanja su prirodni, a budući da su prirodni djeca ta motorička gibanja najlakše i najbrže usvajaju. Prilikom savladavanja tih aktivnosti djeca ostvaruju komunikaciju s okolinom, a s druge strane stimulativno utječe na sve organe i organske sustave, što povoljno utječe na njihov rast i razvoj. Dijete u prvim tjednima života prva gibanja čini slučajno, ali već nakon 2. mjeseca djetetova života, dijete počinje dizati glavu kada leži na prsima. U trećem mjesecu okreće glavu prema smjeru gdje dolazi zvuk. Predmete pokušava primiti već u 4. i 5. mjesecu, dok sa šest mjeseci već sjedi. Nakon tog slijedi puzanje, a zatim se od 10. mjeseca počinju pojavljivati prvi koraci kod djece. Hodanje kod djece u početku je vrlo nesigurno, nestabilno, a s vremenom postaje sve sigurnije, ali još uvijek sa široko raširenim nogama. Nakon što dijete prohoda, ono postaje sve

sigurnije, najprije u hodanju, a kasnije u trčanju, dijete intenzivno ponavlja ta gibanja. Također i drugi pokreti kod djece su u početku vrlo nesigurni. Mijelinizacija<sup>10</sup> živčanih vlakana nije završena te su djetetovi pokreti bogati sinkinezama<sup>11</sup>, točnije kada dijete pokušava uhvatiti predmet jednom rukom, pruža i drugu ruku, pomaže si i nogama, ljulja se tijelom te tako u jednom pokretu sudjeluje više organa. Dijete bi do četvrte godine trebalo savladati osnovne prirodne oblike kretanja (Findak, 1995). Kasnije su uvjeti za izvođenje pokreta i kretanja mnogo bolji iz razloga jer se dijete tad oslobađa sinkinetičkih pokreta.

Poslije pete godine dijete je stabilnije, dobro trči, bez teškoća može stajati na jednoj nozi. Također kasnije dijete dobro vlada i ostalim motoričkim gibanjima koji su prirodnog oblika.

### *6.1. Obilježja motoričkih gibanja djece*

Tijekom rada s djecom treba voditi brigu o specifičnostima koje karakteriziraju njihov rast i razvoj, kako bi rad s djecom bio što uspješniji. Pojam motorika označava sve oblike kretanja kojima se čovjek služi u svladavanju prostora. Motoriku čovjeka dijelimo na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Filogenetski oblici kretanja su determinirani naslijeđem, a tu ubrajamo hodanje, puzanje, trčanje, skakanje, dok ontogenetske oblike vežemo uz učenje tijekom života, a to su plivanje, skijanje, rolanje, vožnja bicikla... Kretanje djece ima različita obilježja u pojedinim fazama rasta i razvoja. Findak (1995) navodi da prilikom rada s djecom predškolske dobi važno je da se prilikom razmatranja obilježja držimo slijeda mlađe, srednje i starije skupine, to jest po dobi djece. Karakteristično za mlađu dobnu skupinu u dobi od tri do četiri godine je to da su djeca u toj dobi savladala osnovne prirodne oblike kretanja, kao što su hodanje, trčanje puzanje... Njihovi pokreti u toj dobi su spori, površni s obzirom na prostornu orijentaciju. Stoga zahtjevi koji se pred djecu u toj dobi stavljaju moraju biti manji, prilagođeni dobi s obzirom na izvođenje pokreta i trajanje

---

<sup>10</sup> Mijelinizacija- proces stvaranja mijelinske ovojnice oko živčanog vlakna

<sup>11</sup> sinkineza-pokret koji se javlja istovremeno s glavnim pokretom

zadane aktivnosti. Takva aktivnost bi trebala trajati od 10 do 15 minuta, ne duže. U srednjoj dobnoj skupini u dobi od četiri do pet godina, povećava se sposobnost za kretanjem. Kretanje je brže, spretnije i točnije prilikom kretanja. U toj dobi djeca počinju razlikovati smjer kretanja naprijed-nazad, bolje se snalaze u prostoru, te s manje napora svladavaju zadaće koje su vezane uz izvođenje nekog pokreta. Tjelesna aktivnost u ovoj dobi može trajati do 20 minuta. Djeca u dobi od pet do šest godina pripadaju starijoj dobnoj skupini. U toj dobi su djeca snažnija i izdržljivija, te su im pokreti puno spretniji nego dosad te su spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti. Djeca već tada mogu pokrete izvoditi točnije, brže, bolje se snalaze u prostornoj orijentaciji te su spremni za izvođenje složenijih pokreta. Podnose duža opterećenja te s tim njihova tjelesna aktivnost može trajati do 30 minuta. S obzirom da među djecom različitih dobnih skupina postoje i razlike, treba uvažiti te razlike. Kronološka dob može biti jedan od kriterija za rad, ali ne treba biti jedini kriterij po kojemu se treba voditi u radu s djecom predškolske dobi. U radu s djecom treba sagledati sve specifičnosti po kojima se ona razlikuju od druge djece, ali i odraslih. Findak (1995) zaključuje da je poznato da su djeca sklona razdražljivosti, naglim promjenama raspoloženja, te je za njih važno ono što se tog trenutka događa, a ne što će se dogoditi kasnije. Djeca brzo gube koncentraciju, a pogotovo djeca mlađe dobi, te ne mogu dugo biti usredotočena na jednu stvar ili aktivnost, stoga to treba imati na umu prilikom održavanja tjelesne aktivnosti. Također djeca predškolske dobi se brže umaraju, pa je važno uvesti i odmor između aktivnosti. Potrebno je mijenjati i sadržaje aktivnosti, jer se djeca brzo zasite i više im ne bude zanimljivo, pa odmah i izgube volju za nečim. Tjelesna aktivnost zaokuplja dječju pozornost gdje oni kroz vježbanje zadovoljavaju potrebe igre, zabave i zadovoljstva.

## *6.2. Tjelesna vježba kao sredstvo tjelesnog vježbanja*

Jedan od važnih poticaja rasta i razvoja za djecu predškolske dobi je tjelesna aktivnost. Djeci je potrebno osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri kako bi se tjelesno vježbanje odvijalo u granicama i kako bi bilo efikasno. Moramo uzeti u obzir da se utjecaj tjelesnih vježbi razlikuje od djeteta do djeteta te da o tome ovisi više čimbenika. Tjelesna vježba obuhvaća sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj osobina te usvajanje motoričkih znanja, ali i za svoje zdravlje. Pokret ili kretanja koja se ne izvode s tim ciljem prestaju biti sredstvo tjelesnog vježbanja u užem smislu, gube svoju temeljnu vrijednost. Kretanja ili pokreti koji utječu na čovjekov organizam ne mogu se smatrati tjelesnom vježbom. Takvi pokreti su oni s kojima se susrećemo u svakodnevnicima, a to su hodanje, trčanje, skakanje ili rad u kući, na polju... Takve aktivnosti utječu na čovjekov organizam, ali sasvim slučajno, dok je tjelesno vježbanje usmjereno djelovanje na čovjeka. Stoga, možemo zaključiti da su tjelesne vježbe jedna od najkarakterističnijih manifestacija jedinstva čovjekove tjelesne i psihičke djelatnosti. Tjelesna vježba je složen proces, a sastoji se od tri skupine strukturiranih elemenata. Te tri skupine prema Findaku (1995) se dijele na: mehanički elementi, energetske elementi i elementi ritma. S obzirom na mehaničke elemente, svaka se vježba može analizirati u odnosu na prostor i prema vremenu. Elementi koji pripadaju u prostorne su: početni položaj, pravac pokreta ili kretanja, opseg pokreta ili kretanja. U elemente tjelesne vježbe s obzirom na vrijeme ubrajamo: brzinu, istodobnost i uzastopnost kretanja. Energetski elementi su: intenzitet, trajanje, karakter kretanja. Važno je primjenjivati u pravo vrijeme vježbe adekvatnog intenziteta kako bi se postigli željeni efekti. S obzirom na trajanje vježbe mogu biti kratke, srednje i dugotrajne, a prema karakteru razlikujemo dinamičke vježbe i statičke vježbe. Dinamičke vježbe su vježbe s dinamičkim živčano-mišićnim naprežanjem, a statičke vježbe su vježbe sa statički živčano-mišićnim naprežanjem. Dinamičke vježbe karakterizira izmjenično skraćivanje, opuštanje i istezanje mišića koji sudjeluju prilikom izvođenja vježbi, a posljedica je premještanje pojedinih dijelova tijela u prostoru. Statičke vježbe su vježbe koje se izvode tako da su naprežanja usmjerena na osiguravanje položaja tijela, pa se

za vrijeme izvođenja tih vježbi dijelovi tijela ili cijelo tijelo pokreću, ali je to zanemarivo. Tijekom izvođenja nekog pokreta važan je ritam. Ritam označava pravilno izmjenjivanje naglašenog i nenaglašenog dijela. U kretanju ili prilikom izvođenja pokreta ritam je čimbenik vremena i prostora koje vidimo kod cikličkih kretanja<sup>12</sup>, a to su hodanje, trčanje, plivanje...

### *6.3. Obilježja i sadržaji tjelesnog vježbanja*

Prema Findaku (1995) kod djece predškolske dobi uz promjene u rastu i razvoju, vidljive su i promjene u razvoju gibanja. Stručnjaci ili odgojitelji bi trebali poznavati motorička gibanja djece. Takva gibanja se često uspoređuju s prirodnim oblicima kretanja, naime ona to ustvari i jesu jer ih djeca najprije savladaju i s njima se najčešće služe. No, takva gibanja se ne razvijaju ravnomjerno već postepeno i uz druge pojave. Jedna od tih pojava je dječja igra o kojoj treba brinuti u radu s djecom. Stoga bi rad trebao biti uz igru, jer djeca vježbanje i ne doživljavaju drugačije nego kao vrstu igre. Trebamo napomenuti kako se svi ciljevi i zadaće ne mogu ostvariti samo kroz igru već su potrebni i drugi sadržaji koje treba provoditi tako da djeci bude poput zabave, igre, a ne kao nekakva obaveza koju oni moraju izvršiti. Kada provodimo tjelesno vježbanje kao igru, djeca će to rado prihvatiti te će vrlo brzo razviti svoju maštu i prilagoditi se svakoj ulozi u određenoj vježbi ili zadatku. Takav način odvijanja tjelesnog vježbanja za odgojitelje i za djecu je jedan od osnovnih uvjeta za uspješnu suradnju kao i za krajnji efekt rada (Findak 1995). U radu s djecom je najvažnije da aktivnost i suradnja teku kroz što prirodniji način. Jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja je hodanje. Ono pozitivno utječe na cijeli organizam te je izuzetno važno i za lokomotorni sustav. Utječe i na pravilno držanje tijela. Djecu treba upozoriti da kada hodaju ne vuku noge i ne spuštaju glavu dolje, ali to ne treba raditi na silu već prilagoditi uvjetima rada. Kod djece mlađe dobi hodanje je samo po sebi nespretno, djeca su sklonija padovima, nesigurnost prilikom hodanja, dok kod djece starije dobi je takvih pokreta sve manje, djeca postaju sigurnija, pokreti su ujednačeniji. Mlađa dobna skupina može hodati do 20 minuta, dok starija može i do 30 minuta. Prilikom

---

<sup>12</sup> Cikličko kretanje-ponavljanje pokreta u jednakim intervalima

provođenja vježbi hodanja treba početi s jednostavnijim zadacima, zatim postepeno uvoditi hodanje s ubrzavanjem, okretanjem, zaustavljanjem...

U motorička gibanja spada i trčanje, koje je vrlo korisno, a djeluje i na dišni i krvožilni sustav. Kod trčanja s djecom treba voditi računa o njihovim razvojnim karakteristikama i individualnim mogućnostima. Djeca predškolske dobi trče cijelim stopalom, te njihovo trčanje nije elastično te ih je potrebno prilikom trčanja poticati na zadržavanje smjera. Findak (1995) navodi da u skoro svakoj aktivnosti je zastupljeno trčanje, a trčati s djecom može se skoro bilo gdje. Trčanje kod djece mlađe dobne skupine se treba odvijati kroz igru, a kod starije dobne skupine se može upotpunjavati s primjerenim vježbama trčanja. Svakako kod trčanja trebamo prilagoditi brzinu, tempo i dužinu u skladu s dječjim mogućnostima. Mlađa dobna skupina može trčati do 15 sekundi, srednja do 25, a starija do 35 sekundi iz razloga jer djeca izdišu dosta kisika, pa se brzo zadišu. S djecom predškolske dobi možemo provoditi i vježbe skakanja, kotrljanja, bacanja, hvatanja i gađanja, puzanje i provlačenje, penjanje, potiskivanje, dizanje i nošenje. Svaku od tih vježbi možemo provoditi pojedinačno, ali također i kombinirano u obliku poligona s preprekama. Kod izvođenja takvih vježbi potrebno je prilagoditi težinu i načine izvođenja u skladu s dobi djece i njihovim mogućnostima. Trajanje svake vježbe se razlikuje po dobnim skupinama, kod djece mlađe dobne skupine će trajati kraće, dok što su djeca starija i vrijeme se povećava. Ne smijemo zaboraviti i igru, koja je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Kod djece igra predstavlja njihovu potrebu i zadovoljstvo. Prema Findaku (1995) igra kao „život“ potječe iz simbioze fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem. Igra kod djece predstavlja ono što su naučili, a to su najčešće prirodni oblici kretanja, kroz igru dijete može pokazati sve što zna i može, te ga to ispunjava. Stoga igra ima veliku odgojnu važnost. Igra i aktivnosti koje su vezane uz igru utječu pozitivno na sve dječje organe i organske sustave te na razvoj njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a uz sve to pobuđuje i ugodne emocije. Iz tih navedenih razloga možemo uvidjeti da je igra osnovni sadržaj tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi. Kao i sve ostale tjelesne vježbe i igru trebamo prilagoditi razvojnim karakteristikama djece. Mlađa dobna skupina treba imati igre s jednostavnim pravilima, te za njih nije

važan rezultat igre već sam proces kretanja te treba uključivati dovoljno trčanja, skakanja... Kod djece srednje dobne skupine pravila igre su još uvijek jednostavna, ali se moraju poštovati. U toj dobi djecu sve više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja... U starijoj dobnoj skupini se mogu primijeniti igre sa složenijim sadržajem kretanja. Oni shvaćaju da igra ima smisao, da je potrebno svladati prepreke, uloviti nekoga i slično. Prilikom odabira igre, važna je i sama organizacija. Potrebno je dobro opisati igru, pravila igre, ispravno je demonstrirati, dodatno objasniti, potaknuti svu djecu na sudjelovanje te pratiti tijek igre. Djecu treba ne sputavati niti podcjenjivati, treba ih potaknuti na sudjelovanje, uključivati ih, prilagoditi njihovim individualnim mogućnostima i učiniti da im igra ostane kao trajna vrijednost (Findak 1995).

## **7. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Motoričke sposobnosti su važne za efikasnost ljudskog kretanja. Tjelesnom aktivnošću se može utjecati na razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti. Motoričke sposobnosti definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati (Findak,1995). Također autori Prskalo i Sporiš u svojoj knjizi Kineziologija motoričke sposobnosti definiraju motoričke sposobnosti kao aspekte motoričkih aktivnosti što se pojavljuju u kretnim strukturama koje se opisuju jednakim parametarskim sustavom, mogu se izmjeriti istovjetnom skupinom mjera i u kojima se javljaju analogni fiziološki, biološki i psihički procesi (Prskalo, Sporiš, 2016). Motoričke sposobnosti podrazumijevaju dio antropoloških obilježja koji se odnosi na određenu razinu razvijenosti osnovnih kretnji latentnih dimenzija čovjeka. U prvih šest godina života razvoj motoričkih sposobnosti je dosta bitan. Djeca koja su spretnija u motoričkim sposobnostima su rado primljena u dječje igre. Motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati kod djece su: snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost i izdržljivost. Prskalo i Sporiš, 2016) u svojoj knjizi Kineziologija koriste termine dinamogene sposobnosti očitovanja snage i dinamogena sposobnost očitovanja brzine.



### *7.1. Dinamogena sposobnost očitovanja snage*

Dinamogena sposobnost očitovanja snage se definira kao sposobnost svladavanja otpora ili suprostavljanja nekom otporu naprezanjem mišića. Prskalo i Sporiš (2016) navode termine vezane za dinamogenu sposobnost očitovanja snage: Eksplozivnost je dinamogena sposobnost koja omogućava postizanje maksimalnog ubrzanja svog ili drugog tijela. Dinamogena sposobnost izdržljivosti u očitovanju snage s jedne strane se označava kao sposobnost maksimalne izometričke kontrakcije mišića što omogućava zadržavanje određenog stava u produženim uvjetima rada. Elastična ili pliometrijska dinamogena sposobnost očitovanja snage predstavljena je silom na određenom putu u jedinici vremena kad se mišićna hvatišta udaljavaju pri amortizacijskim pokretima nastalim pri motoričkim sposobnostima kao što je skok u dubinu (Prskalo, Sporiš, 2016).

Snagu primjenjujemo u različitim aktivnostima. Djeca predškolske dobi snagu trebaju razvijati umjereno, u skladu s njihovim mogućnostima.

### *7.2. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine*

Brzina je sposobnost izvođenja velike frekvencije pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta što je brže moguće u određenim uvjetima. Prskalo i Sporiš (2016) definiraju dinamogenu sposobnost očitovanja brzine kao „kompleksnu sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put za najkraće moguće vrijeme s relativno neovisnim elementarnim oblicima sposobnosti očitovanja brzine, a to su sposobnost očitovanja brzine reakcije, sposobnost očitovanja brzine pojedinačnih te ponavljanih pokreta iz kojih se izvode svi drugi pojavni oblici kao što je sposobnost očitovanja brzine lokomocije“. Autori Prskalo i Sporiš kažu da tehnika kretanja treba biti na takvoj razini da dozvoli maksimalne brzine kako bi se podigla razina dinamogene sposobnosti. Ovladanost kretanjem treba omogućiti usmjerenost na brzinu izvedbe, a ne način izvedbe motoričkog zadatka te trajanje aktivnosti treba biti kraće kako umor ne bi ometao brzinu na kraju rada.

### *7.3. Koordinacija*

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela koja se očituje u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka, odnosno u brzom rješavanju motoričkih problema vezanih uz prostor i vrijeme (Pejčić, 2005). Na koordinaciju možemo utjecati vježbom u ranijoj dobi života. Na nju se može utjecati vježbom u ranijoj životnoj dobi. Koordinacija je povezana s preciznošću, a to znači da djeca koja imaju bolju koordinaciju su i preciznija.

### *7.4. Fleksibilnost*

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta sa što većom amplitudom (Pejčić, 2005). Po prirodi su djeca fleksibilna, ali s lošim pristupom u razvoju snage ta fleksibilnost se može smanjiti te to utječe na pokretljivost. Vježbe fleksibilnosti je potrebno prilagoditi i primjenjivati vodeći računa o dužini trajanja gibanja i koncentraciji djece. Fleksibilnost ovisi o nasljeđu, ali i o aktivnostima kojima se djeca bave, te o istezanju. Fleksibilnost je urođena no također je treba od malena razvijati i održavati.

### *7.5. Ravnoteža*

Ravnoteža je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj. Ona je odnos dviju ili više sila koje se djelujući na neko tijelo međusobno poništavaju pa ne uzrokuju nikakve promjene stanja. Prilikom primjene sadržaja

za razvoj ravnoteže treba biti oprezan iz razloga jer je utjecaj na razvoj te sposobnosti složen i specifičan.

#### *7.6. Preciznost*

Preciznost definiramo kao motoričku sposobnost koja se manifestira u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Kod preciznosti je važno imati dobar kinestetički osjećaj, dobru procjenu parametra i kinestetičku kontrolu pokreta na određenom putu kao i potrebno vrijeme koncentracije (Pejčić, 2005).

#### *7.6. Izdržljivost*

Izdržljivost je kondicijska sposobnost organizma da rad određenog intenziteta održava što duže vrijeme bez smanjenja efikasnosti. Izdržljivost ovisi o funkcionalnim sposobnostima, te s ona treba razvijati od najmlađe dobi. Neki od načina poboljšanja izdržljivosti su hodanje, vožnja bicikla, klizanje, rolanje, planinarenje, ples te plivanje.

### **8. IGRA I TJELESNI RAZVOJ DJECE**

Od kada postoji ljudsko društvo, od tad postoji i igra. Kvaliteta dječjeg razvoja ovisi o raznovrsnosti dječje igre, što je igra više raznovrsnija to doprinosi većem razvoju djece. Igra je vrlo bitna za razvoj tjelesnih sposobnosti. Igra predstavlja način kroz koji djeca uče o sebi, drugima i svijetu koji ih okružuje. Za vrijeme igre dijete pokreće svoje tijelo u bezbroj različitih koordinacija i tako postaje svjesno svojih mogućnosti. Kroz igru djeca mogu razvijati krupnu (grubu) i sitnu (finu) motoriku tako što u igri dodamo razna pomagala s kojima će to razvijati. Neke sposobnosti će djetetu zatrebati tek kasnije u složenijim životnim

radnjama, ali ono ih tada neće moći razviti ukoliko se nije kao dijete efikasno igralo. Autorica Lazar (Lazar, 2007), u svojoj knjizi govori kako djeca kroz igru razvijaju motoriku, koriste svoje tijelo kao sredstvo za kretanje i baratanje predmetima. Motoriku možemo podijeliti na krupnu i sitnu motoriku. Pod krupnu motoriku ubrajamo puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, poskakivanje, baratanje predmetima, savijanje, istezanje, kotrljanje, izmicanje, održavanje ravnoteže. A u sitnu motoriku ubrajamo usavršavanje finih pokreta, korištenja šake i prstiju. Prilikom razvoja motorike u ranijoj dobi presudnu ulogu ima neurološko sazrijevanje, a cjelokupni razvoj je rezultat različitih čimbenika kao što su naslijeđa, vrste prehrane, otpornosti organizma, bolesti, okruženja u kojem dijete odrasta te provođenja različitih tjelesnih aktivnosti. Djeca od ranije dobi sve pretvaraju u igru, svoje pokrete koji će im pomoći u daljnjem razvoju. Igra je spontana aktivnost, ona u djetinjstvu ima najveće značenje te djeca kroz koju uče, a i isto tako i utječe na razvoj djeteta. Vrlo je važno da djeca imaju dovoljno vremena za igru i da ona bude dio svakodnevnog života djece.

## **9. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Igra je većinom dio svakodnevnog života djece, ali isto tako možemo reći da je sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Sat tjelesne i zdravstvene kulture je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djeteta. Za vrijeme sata tjelesne i zdravstvene kulture se izvode različiti sadržaji te bi sat trebao biti organiziran i proveden u skladu s djetetovim mogućnostima i njihovom dobi. Sat tjelesne i zdravstvene kulture se može održavati u zatvorenom prostoru ili na otvorenome, koristeći različite sadržaje i opremu. Postoji također određeno vrijeme i struktura za sat tjelesne i zdravstvene aktivnosti. Prema Findaku (1995) je podjela sljedeća:

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. uvodni dio sata traje 2-3 minute,

2. pripremni dio sata traje 5-7 minuta,
3. glavni dio sata traje 14-16 minuta,
4. završni dio sata traje 2-3 minute.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za srednju dobnu skupinu traje 30 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. uvodni dio sata traje 2-4 minute,
2. pripremni dio sata traje 6-8 minuta,
3. glavni dio sata traje 18-20 minuta,
4. završni dio sata traje 2-4 minute.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture za stariju dobnu skupinu traje 35 minuta i ima ove dijelove i trajanje:

1. uvodni dio sata traje 2-4 minute,
2. pripremni dio sata traje 7-9 minuta,
3. glavni dio sata traje 20-22 minute,
4. završni dio traje 2-4 minute.

S obzirom da djeca u predškolskoj dobi lako izgube koncentraciju, sat se može prilagoditi njihovoj sposobnosti i zainteresiranosti, te se također može prekinuti kada djeca izgube zanimanje za vježbanje. Svaki sat tjelesne i zdravstvene kulture ima svoje zadaće, sadržaje i organizaciju, a svi ti dijelovi zajedno predstavljaju cjelinu. Prema Findaku (1995) dijelovi sata moraju imati povoljne uvjete za prelazak u drugi dio. Cilj sata je da se ostvare antropološki, obrazovne i odgojne zadaće. U uvodnom dijelu sata djecu je potrebno pripremiti organizacijski, emotivno i fiziološki za daljnji rad. Pripremni dio sata obuhvaća primjenu odgovarajućih pripremnih vježbi da pripremi organizam za povećane fiziološke napore koji će se provoditi u daljnjem radu. U glavnom dijelu sata cilj je da pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadaća te i omogućimo utjecaj na antropološki status djeteta. Na kraju imamo završni dio sata koji za cilj ima približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata, tu

primjenjujemo sadržaje koji neće izazvati velika opterećenja. . Također uz sat tjelesne i zdravstvene kulture važno je provoditi i jutarnje tjelesno vježbanje koje je jedan od organizacijskih oblika rada koje treba provoditi svakodnevno. Jutarnje tjelesno vježbanje se provodi s ciljem da dijete i njegov organizam se pripreme na druge aktivnosti tijekom tog dana. Findak (1995) navodi da se jutarnje tjelesno vježbanje može provoditi u sobi gdje djeca borave u vrtiću ili vani na zraku ako je vrijeme prihvatljivo, ono se provodi prije doručka. Osim što se djeca pripremaju za daljnje napore, jutarnje tjelesno vježbanje pomaže i pri stvaranju dobre atmosfere i raspoloženja među djecom. Za vježbe se uzimaju jednostavnije ili one koje su već poznate djeci, a da aktiviraju cijeli organizam, dišni i krvožilni sustav, lokomotorni sustav i dijelove koji su odgovorni za pravilno držanje tijela. Jutarnje tjelesno vježbanje ima određeno vremensko trajanje, tako za djecu mlađe dobne skupine traje od tri do četiri minute, za srednju dobnu skupinu traje od četiri do pet minuta, a za stariju dobnu skupinu traje od pet do šest minuta. Tijekom provođenja jutarnjeg tjelesnog vježbanja, odgojitelj mora voditi brigu o individualnim sposobnostima djece. Na primjeren fizički i psihički način odgojitelj priprema dječji organizam za dan koji je pred njima.

### 9.1. *Aktivnosti na otvorenome*

Dječja igra je zabavna i slobodna aktivnost uz koju djeca rastu i razvijaju se. Igra na otvorenom djeci nudi dodatan prostor za istraživanje, učenje, ali i kretanje. U odnosu na prošla vremena djeca su većinu vremena provodila vani na zraku, ulici, igrajući igre koje su osmišljavala starija djeca, ali ni tada nisu bili uskraćeni za senzomotoričke poticaje. Mlađa djeca su često promatrala stariju djecu kako se igraju, te kad bi se oni osjetili sigurni, sami bi postali aktivni sudionici. Djeci je važno omogućiti bezbrižnost, igru i kretanje od najranije dobi. Djeci je kretanje potrebno radi poboljšanja koncentracije, opuštanja, oslobađanja od napetosti i agresije. Na antropometrijski status djece utječe prirodan način kretanja. Ukoliko se dijete premalo kreće, njegov prirodni nagon za kretanjem se smanjuje, što s vremenom ostavlja posljedice na motoričku koordinaciju djeteta (Pihač, 2011). Djeci je potrebno omogućiti što raznovrsnije mogućnosti kretanja koje su ujedno pogodne za rast i razvoj djeteta. S različitim

vrstama kretanja možemo utjecati na poticanje cirkulacije, kao što je npr. vožnja biciklom, trčanje. Jačamo mišiće kroz razne igre skakanja, penjanja, ali i jačanje kostiju preskakivanjem, trčanjem. Kretanje je primarna biološka potreba te je od iznimne važnosti za djetetov cjelokupan razvoj. U članku „Igra i kretanje djece na otvorenom“ (Pihač, 2011) se navodi da se boravak na zraku i igre na otvorenom preporučuju svakodnevno bez obzira na vremenske prilike. Ponekad je djeci zanimljivo istraživati dvorište nakon kiše, te to za njih predstavlja dozu zabave, ali i učenja kroz različite vremenske promjene. Tako i stručnjaci preporučuju da je dobro izaći van na zrak, bez obzira na vrijeme, ali je važno da se primjereno obučemo obzirom na vrijeme i koliko ćemo se vremenski zadržati. Ukoliko je temperatura ispod -10, bolje je ostati u kući, te odgoditi izlazak za toplije dane. Kao i kod većine, najviše uspomena iz djetinjstva nas vežu uz spontanu igru na otvorenome, a to su igre lovice, skrivača. Te igre poznaju sva djeca, a i danas se još uvijek igraju. No u današnje vrijeme djeca se igraju po parkovima i igralištima koja su strogo kontrolirana. Senzomotoričke staze su dio strukturiranog sadržaja koji djeci omogućuju raznovrsnost senzomotoričkih poticaja. Igra na otvorenome djeci pruža priliku da odrastaju bolje usklađeni s vlastitim tjelesnim potrebama. Djeca se više vesele igri na otvorenome, jer imaju više tog za istražiti, mogu se prepustiti mašti, koristiti razne prirodne materijale, više su opuštenija kada provode vrijeme vani. Također dječja igra je raznovrsnija u prirodnom okruženju, a kao slobodna i nenametnuta uči djecu upoznavanju njih samih, pogoduje rastu kreativnosti i povezanosti s drugom djecom. Igra na otvorenome djeci omogućuje drugačiju dimenziju igre te nove načine istraživanja, bogatstvo različitim prirodnim materijalima, ali i situacija s kojima se djeca ne mogu susresti u zatvorenom prostoru. Na otvorenom prostoru djeca se lakše uključuju u igru i izlaze iz nje. Igra na otvorenom prostoru ima pozitivan učinak na svako dijete, djeca upoznaju vlastite mogućnosti koje istražuju te sudjeluju u igri s drugima. Sat tjelesne i zdravstvene kulture se može također provoditi vani na otvorenome, to će za djecu predstavljati dozu zabave, ali i upoznavanja s vanjskim prostorom, te kako nije nužno imati sve potrebne sadržaje iz dvorane kako bi odradili sat. Djeca će boraviti na zraku, ali isto tako će vježbati što je pogodno za njihov rast i razvoj i antropološki status.

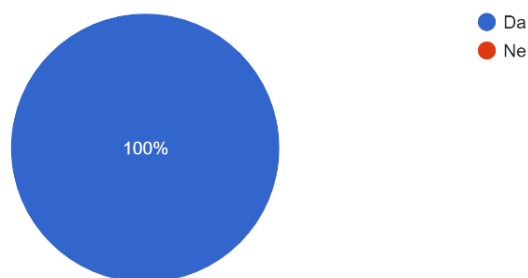
## 10. ANKETNI UPITNIK: Stavovi odgojitelja o tjelesnoj aktivnosti djece

Cilj anketnog upitnika je bio prikupiti i saznati mišljenja odgojitelja o tjelesnoj aktivnosti djece u predškolskoj dobi te koliko oni provode tjelesnu aktivnost u vrtiću. Anketni upitnik o stavovima odgojitelja je proveden online među odgojiteljima iz Karlovačke županije. Anketni upitnik je bio anonim i sastojao se od 15 pitanja od koji su bili ponuđeni odgovori „DA/NE“. U anketnom upitniku je sudjelovalo 80 ispitanika, koji su ispunili sve odgovore.

### 10.1. *Konstruiranje pitanja i rezultati istraživanja*

Anketni upitnik o stavovima odgojitelja o tjelesnoj aktivnosti djece:

1. Smatrate li da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na rast i razvoj djeteta?  
80 odgovora



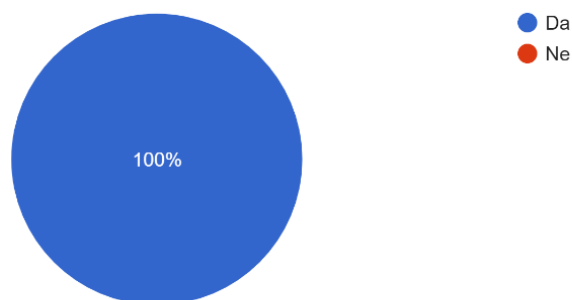
Grafikon 1, pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta

*Izvor: obrada autora rada, 2021*



2. Smatrate li da svakodnevno treba provoditi tjelesnu aktivnost?

80 odgovora

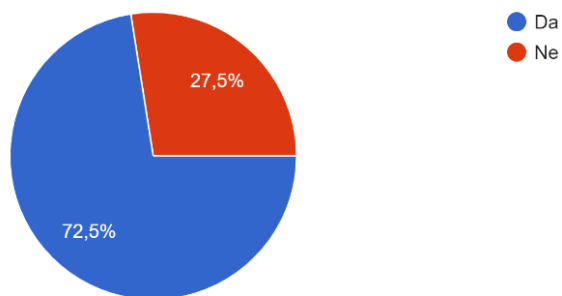


Grafikon 2, provođenje tjelesne aktivnosti svakodnevno

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

3. Održavate li sat tjelesne i zdravstvene kulture barem dva puta tjedno?

80 odgovora

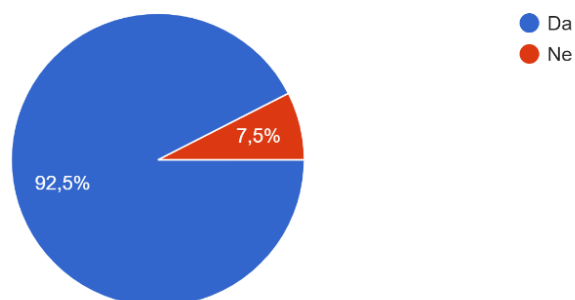


Grafikon 3, provođenje tjelesne aktivnosti 2 puta tjedno

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

4. Provodite li aktivnosti na otvorenome?

80 odgovora

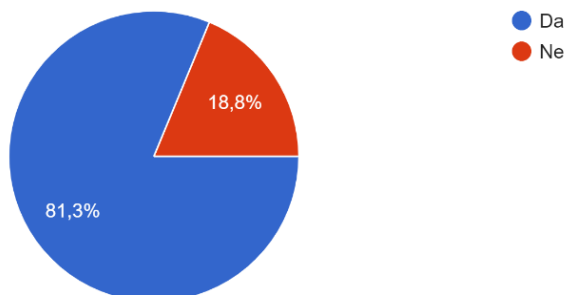


Grafikon 4, provođenje tjelesne aktivnosti na otvorenome

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

5. Ukoliko niste u mogućnosti provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture, provodite li s djecom jutarnju tjelovježbu u sobi boravka?

80 odgovora

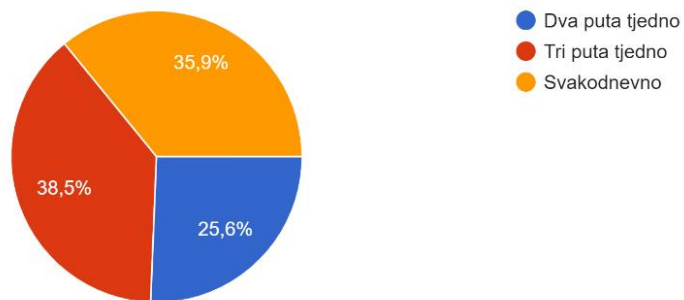


Grafikon 5, provođenje tjelesne aktivnosti u sobi boravka

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

6. Koliko često provodite jutarnje tjelesno vježbanje?

78 odgovora

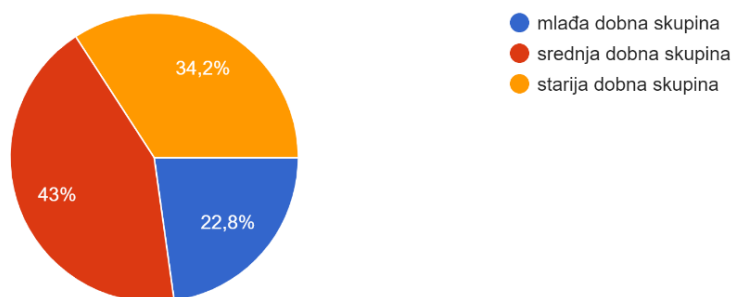


Grafikon 6, učestalost provođenja tjelesne aktivnosti

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

7. U kojoj dobi djeca pokazuju veći interes za sat tjelesne i zdravstvene kulture?

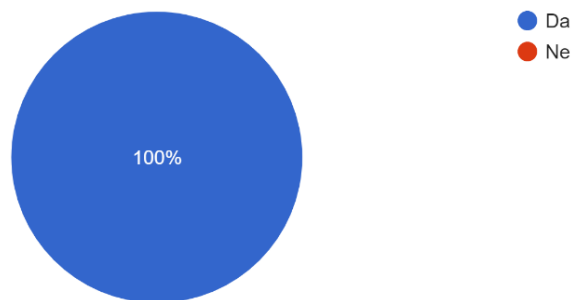
79 odgovora



Grafikon 7, interes djece za tjelesnom aktivnošću u određenoj dobnoj skupini

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

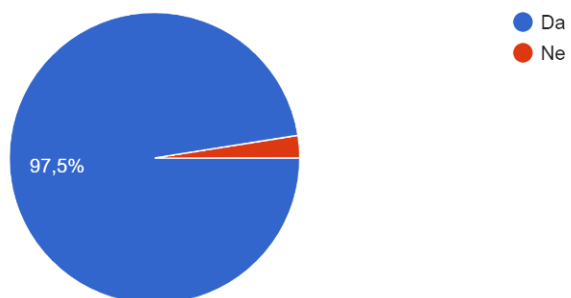
8. Može li se sat tjelesne i zdravstvene kulture održati izvan dvorane?  
80 odgovora



Grafikon 8, provođenje tjelesne aktivnosti izvan dvorane

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

9. Treba li djecu poticati na tjelesnu aktivnost?  
80 odgovora

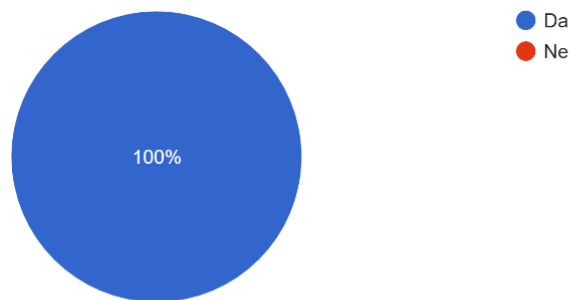


Grafikon 9, poticanje djece na tjelesnu aktivnost

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

10. Utječe li tjelesna aktivnost na zdravlje djece?

79 odgovora

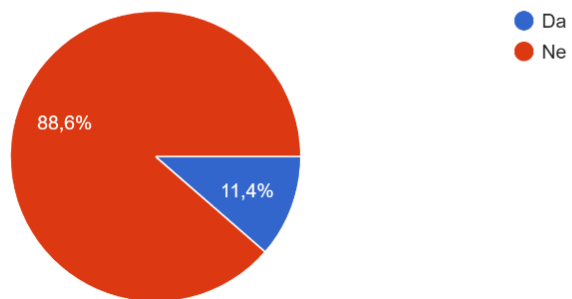


Grafikon 10, utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

11. Smatrate li da djeca danas kvalitetno provode slobodno vrijeme?

79 odgovora

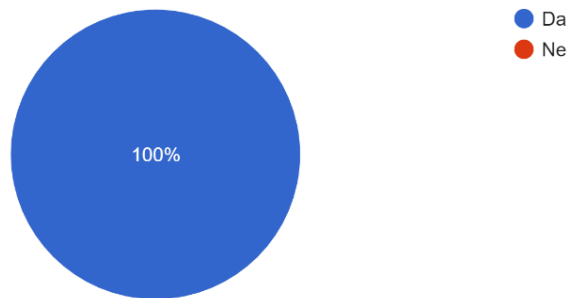


Grafikon 3, provode li djeca kvalitetno slobodno vrijeme

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

12. Smatrate li da bi djecu trebalo poticati da svoje slobodno vrijeme iskoriste za tjelesnu aktivnost i izvan predškolske ustanove?

80 odgovora

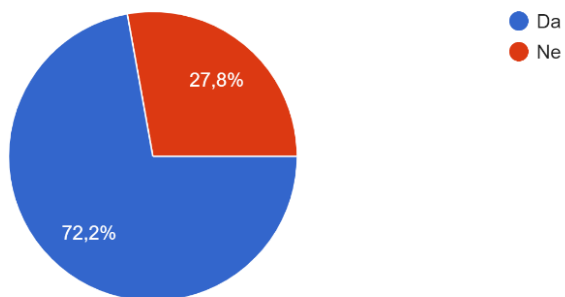


Grafikon 12, poticanje djece na tjelesnu aktivnost izvan vrtića

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

13. Smatrate li da djeca trebaju biti samostalna prilikom provođenja tjelesne aktivnosti?

79 odgovora

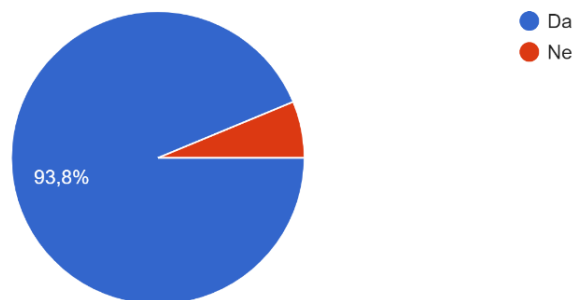


Grafikon 13, samostalnost prilikom izvođenja tjelesne aktivnosti

*Izvor: obrada autora rada, 2021*

14. Motiviraju li djeca jedni druge prilikom tjelesne aktivnosti?

80 odgovora

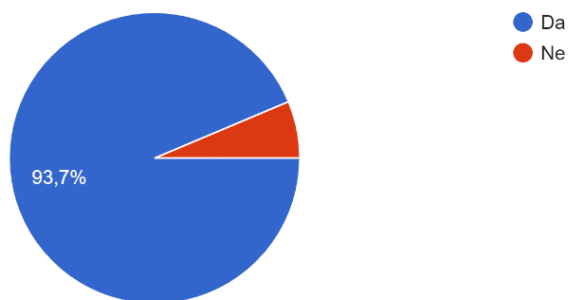


Grafikon 14, međusobno motiviranje djece

*Izvor: obrada rada autora, 2021*

15. Smatrate li da je uz tjelesnu aktivnost potrebno i prilagoditi prehranu?

79 odgovora



Grafikon 15, prilagođavanje prehrane uz tjelesnu aktivnost

*Izvor: obrada rada autora, 2021*

Iz ovog anketnog upitnika možemo zaključiti da su odgojitelji svjesni današnje situacije i koliko se djeca bave tjelesnom aktivnošću. Provođenjem anketnog upitnika vidimo da odgojitelji potiču djecu na tjelesnu aktivnost, da ju provode što je više moguće i u drugačijim uvjetima, ne samo u dvorani i uz potrebne rekvizite. Također možemo vidjeti da prema mišljenju odgojitelja djeca već u srednjoj dobnoj skupini pokazuju interes za tjelesnom aktivnošću, no ne treba isključiti i ostale dobne skupine te je tjelesnu aktivnost potrebno provoditi svakodnevno ukoliko su odgojitelji u toj mogućnosti. Odgojitelji smatraju da je tjelesna aktivnost važna i da pozitivno utječe na rast i razvoj djeteta. Prema odgovorima odgojitelja zaključujemo da današnja djeca ne provode kvalitetno svoje slobodno vrijeme te da ih je potrebno više poticati na tjelesnu aktivnost i izvan predškolske ustanove. Nekolicina odgovora se u nekim pitanjima razlikuje od mišljenja većine odgojitelja.



## 11. ZAKLJUČAK

Vrlo je važno baviti se tjelesnom aktivnošću koja je važna za optimalan rast i razvoj. U današnjem svijetu je smanjena tjelesna aktivnost i ljudi se ne kreću dovoljno, pa je iz tog razloga zastupljen pasivan način života. Nedovoljna količina kretanja ostavlja posljedice na ljudski organizam. Tjelesnom aktivnošću djelujemo na očuvanje i poboljšanje zdravlja, ali također djeluje i na prevenciju od raznih bolesti te kod djece utječe na normalan rast i razvoj. Djeca u predškolskoj dobi su većinom u pokretu, pokazuju veliki interes za tračanjem, skakanjem, plesanjem i igru. Važno je poticati djecu na tjelesnu aktivnost jer ona sama pokazuju želju za prirodnim kretanjem. Potrebno je primjenjivati tjelesnu aktivnost kod djece predškolske dobi u skladu s njihovim mogućnostima. Primjena tjelesne aktivnosti je važna za cjelokupni razvoj djeteta te za kasnije očuvanje zdravlja. Djeca predškolske dobi koja su tjelesno aktivna imaju više samopouzdanja, rjeđe su bolesna i pretila. U današnjem svijetu je sve više djece koja se bore s pretilošću, a najčešći razlog pretilosti je nedovoljna tjelesna aktivnost jer djeca sve više vremena provode sjedeći za računalom, a time se smanjuje kretanje. Provođenjem anketnog upitnika možemo zaključiti da odgojitelji provode tjelesnu aktivnost skoro svakodnevno, ne samo u dvorani već i izvan nje te su mišljenja da je tjelesna aktivnost važna za rast i razvoj djece. Tjelesnom aktivnošću se stječe osjećaj za ravnotežu i koordinaciju tijela, djeca troše višak energije i stvaraju mišićno tkivo. Možemo zaključiti da je tjelesna aktivnost vrlo važna za zdravlje svakog čovjeka, a ponajviše djece. Kretanje djece predškolske dobi je važno, a potrebno im je omogućiti što više kretanja kako bi to povoljno utjecalo na njihov rast i razvoj. Igra je najizrazitiji oblik dječje aktivnosti, a djeca kroz igru razvijaju motoriku, koriste svoje tijelo kao sredstvo za kretanje i baratanje predmetima. Tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi je važan stimulans njihova rasta i razvoja. Potrebno je voditi računa da motorički sadržaji budu usmjereni na razvoj motoričkih sposobnosti i vještina koje su u skladu s mogućnostima predškolske djece te s njihovom dobi.

## 12. LITERATURA

*Knjige:*

1. Findak ,V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. i Delija, K., (2001.). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: EDIP.
3. Lazar, M. (2007), *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
4. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Pejčić, A. (2001). *Zdrav duh u zdravu tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
6. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
7. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Zahtila, N. (2015): *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Jurje Dobrile u Puli.

*Izvori:*

1. Antolović Čančar I., (2013). Tjelesni rast i razvoj djece. Preuzeto 14.03.2021.:  
<http://www.pjesmicezadjecu.com/zdravlje/tjelesni-rast-i-razvoj-djece.html>
2. Antolović Čančar I., (2013), Osobitosti rasta i razvoja predškolske i školske djece. Preuzeto: 17.06.2021.: <https://klinfo.rtl.hr/roditelji-3/zdravlje/osobitosti-rasta-i-razvoja-predskolske-i-skolske-djece/>
3. DV Tratinčica, Utjecaj tjelesnog vježbanja na djecu predškolske dobi. Preuzeto 14.03.2021.: <https://vrtic-tratincica.zagreb.hr/?id=141>

4. DV Jabuka, Motorički razvoj predškolske djece.  
Preuzeto 15.03.2021.: <https://vrtic-jabuka.zagreb.hr/default.aspx?id=130>
5. Ille J., Poliklinika Arista, Pretilost u djece. Preuzeto 12.05.2021.:  
<https://www.poliklinika-arista.hr/pretilost-u-djece/>
6. Izdržljivost u sportu. Preuzeto 16.06.2021.: <https://centarznr.hr/strucni-clanci/hrvatska/izdrzljivost-u-sportu/>
7. Matulić, D., Važnost tjelesne aktivnosti za razvoj djeteta. Preuzeto 06.04.2021.:  
<https://logoped.hr/vaznost-tjelesne-aktivnosti-razvoj-djeteta/>
8. Medikor (01.09.2019), Pretilost kod djece. Preuzeto 12.05.2021.:  
<https://medikor.hr/wp/pretilost-kod-djece/>
9. Problem tjelesne neaktivnosti, (23.06.2020). Preuzeto: 26.06.2021.:  
<https://www.zagreb.hr/problem-tjelesne-neaktivnosti/159326>
10. Puljak A., Tjelesna aktivnost u službi zdravlja. Preuzeto 30.08.2021. :  
<https://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja>
11. Školica prehrane, . Preuzeto: 27.06.2021.: <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/>

*Članci:*

1. Pihač M., (2011). DV Vrbnik, Igra i kretanje djece na otvorenome-mogućnosti i rizici

*Članci:*

1. Pihač, M., (2011). DV Vrbnik, Igra i kretanje djece na otvorenome-mogućnosti i rizici. Preuzeto 17.06.2021.:  
<https://hrcak.srce.hr/124363>

## IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA

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

---

(vlastoručni potpis studenta)