

Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi

Franić, Petra

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:147:482060>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-28**

Repository / Repozitorij:

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



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

**PETRA FRANIĆ
ZAVRŠNI RAD**

**TJELESNO VJEŽBANJE U
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

Petrinja, veljača 2021.

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

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Petra Franić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi

MENTOR: doc. dr. sc. Marija Lorger

Petrinja, veljača 2021.

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
SUMMARY	2
1. UVOD	3
2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ DOBI DJECE	4
2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djeteta	5
2. 2. Igra – temeljna aktivnost djeteta	10
3. TJELESNA AKTIVNOST U SLOBODNO VRIJEME	12
3.1. Utjecaj roditelja na djetetovu tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme	12
3.2. Tjelesna aktivnost djece nakon boravka u vrtiću	14
4. TJELESNA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA	15
4.1. Kineziološke aktivnosti i programi u predškolskim ustanovama	16
4.2. Provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama	18
5. CILJ I HIPOTEZE	18
6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	19
6. 1. Uzorak ispitanika	19
6.2 Mjerni instrument.....	19
6. 3 Način obrade podataka	19
7 . REZULTATI ISTRAŽIVANJA	20
7.1. Grafički prikaz dobivenih rezultata istraživanja prema redosljedu čestica....	20
8. RASPRAVA	32
9. ZAKLJUČAK	34
LITERATURA.....	35
PRILOG - Anketni upitnik.....	38
Izjava o samostalnoj izradi rada	40

TJELESNO VJEŽBANJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

SAŽETAK

Tjelesna aktivnost je vrlo važna za pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi. Kako bi dijete bilo dovoljno tjelesno aktivno, važno je osvijestiti prednosti kretanja. Za potrebe ovog rada provedeno je anketno istraživanje o dnevnoj tjelesnoj aktivnosti djece vrtićke dobi, osviještenosti roditelja o važnosti kretanja djece te o opremljenosti predškolskih ustanova za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture. Anketa je provedena putem interneta te je bila namijenjena za roditelje, odgajatelje i studente Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Rezultati su pokazali kako je većina djece tjelesno aktivna više sati dnevno. Također, kroz odgovore se pokazalo da roditelji shvaćaju važnost i prednosti tjelesnog vježbanja te da potiču djecu na tjelesnu aktivnost. Ispitanici smatraju dječje vrtiće nedovoljno opremljenima materijalima za rad te ne pružaju dovoljno kad je riječ o kineziološkim sadržajima. Izuzetno je važno i dalje podizati svijest odgojiteljima u predškolskim ustanovama i roditeljima o dobrobiti tjelesnog vježbanja.

Ključne riječi: aktivno slobodno vrijeme, odgojitelji, predškolska djeca, roditelji, tjelesna aktivnost.

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL-AGED CHILDREN

SUMMARY

Physical activity is very important for the proper growth and development of preschool-age children. For children to achieve a substantial level of physical activity, it is important to enlighten their parents and educators of its benefits. Therefore, for the purposes of this paper, an online survey was conducted on the amount of daily physical activity of children of kindergarten age, parents' awareness of the importance of children's movement and the equipment of preschool institutions to conduct physical education classes. The survey was led online and was intended for parents, educators and students of Early and Preschool Education. The results indicate that most children are physically active for several hours a day. Also, the answers presented that parents understand the importance and benefits of physical exercise and that they encourage children to be physically active. It turned out that the respondents still believe that kindergartens are not sufficiently prepared with necessary equipment and do not provide as much as they should when it comes to kinesiological facilities. It is extremely important to continue to raise awareness among preschool educators and parents about the benefits of physical exercise.

Key words: active free time, educators, preschool-aged children, parents, physical activity.

1. UVOD

Tjelesna aktivnost u ranom djetinjstvu je izuzetno važna za pravilan rast i razvoj djece. Osim što je tjelesna aktivnost jedna od glavnih sredstava za održavanje zdravog života, ima utjecaj i na razvoj motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, antropometrijskih karakteristika, kognitivnih sposobnosti, konativnih osobina i socijalnog statusa djeteta. Predškolska djeca prolaze kroz faze ubrzanog i usporenog rasta i razvoja sa različitim individualnim sposobnostima i mogućnostima. Razdoblje rasta i razvoja se može podijeliti na rano, srednje i kasno djetinjstvo (Findak, Delija, 2001). Poznavanje karakteristika djetetova razvoja pomaže roditeljima i odgajateljima da pozitivno utječu na njegov napredak. Roditelji provode s djetetom većinu njegovog slobodnog vremena te je važno da budu osviješteni o dobrobitima tjelesne aktivnosti. Odlaskom s roditeljima u šetnju, park ili na razne tjelesne aktivnosti djeca osim što se uče socijalizaciji, upoznaju svijet oko sebe utječu na svoje zdravstveno stanje, stvaraju kvalitetnije odnose s roditeljima i ljudima koji ih okružuju. Međutim, veliki utjecaj na organizaciju djetetova slobodnog vremena imaju roditelji stoga je izuzetno važno da komuniciraju s djetetom, prate njegove interese, smišljaju aktivnosti i sl. (Rečić, 2006). Igra je glavna i neophodna aktivnost u životu svakog djeteta. Djeca kroz igru uče, istražuju, upoznaju sebe i otkrivaju svoje mogućnosti. Prema Lazar (2007) kvaliteta dječjeg razvoja ovisi o raznovrsnosti dječje igre. Igra je prisutna u svakom trenutku djetetova života kroz organiziran ili spontan način. Djeci je igra pokretač svega te je važno da djeca i tijekom tjelesne aktivnosti imaju osjećaju da se igraju. Findak (1995) navodi da se najviše igramo u djetinjstvu te da tada najviše učimo i razvijamo se. Tjelesna aktivnost je neophodna za sve ljude, a navika za vježbanjem se razvija od mali nogu. Upravo iz tog razloga u predškolskim ustanovama postoje sportski programi kojima je cilj svojim djelovanjem utjecati na psihološko i zdravstveno stanje djeteta (Pezić, 2017). Programi se razlikuju ovisno o njihovom sadržaju, sposobnostima i dobi djece. Vrlo su precizno osmišljeni i planirani kako bi se što kvalitetnije utjecalo na djetetov rast i razvoj kroz tjelesnu aktivnost. Također, autori Findak i Delija (2001) detaljno opisuju sat tjelesne i zdravstvene kulture, njezine dijelove, i način njezinog provođenja kako bi odgajateljima pružili priručnik za organizirano i uspješno vođenje djece kroz sat. S druge strane, da bi djetetu stvorili pozitivnu sliku o tjelesnoj aktivnosti i približili mu važnost kretanja, odgojitelji i roditelji bi trebali pružati primjer djetetu. Osobe s kojima dijete provodi najviše

vremena mu postaju uzori i modeli u koje se ugleda. Stoga, bi se trebali konstantno truditi biti najbolja verzija sebe kako bi isto to mogli očekivati od djece.

2. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ DOBI DJECE

Bavljenjem tjelesnom aktivnošću podižemo razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti. Ukoliko se osoba redovito bavi tjelesnom aktivnošću doprinosi svome zdravlju i kvaliteti života. Također tjelesno vježbanje povećava kvalitetu života na fiziološkom i psihološkom planu (Co, 2005; prema Berčić i Đonlić, 2009). Zbog toga je važno s djetetom od najranije dobi provoditi različite oblike tjelesne aktivnosti i osvijestiti ga o dobrobitima koje ono donosi. Primjerice, stvaranje pozitivne slike o sebi, podizanje samopouzdanja, održavanje optimalne tjelesne težine, socijalizacija, razvijanje motoričkih znanja neke su od prednosti redovite tjelesne aktivnosti (Sindik, 2008). Usmjeravanjem djece u redovito i organizirano bavljenje tjelesnom aktivnošću ukazujemo im osnovne vještine neophodne za razvoj i kasnije produktivan te zdrav život. Ukoliko su djeca tjelesno aktivna od najranije dobi veća je mogućnost da će zadržati tu životnu naviku i tijekom života. Tjelesna aktivnost, kretanje i vježbanje prevencija su od zdravstvenih rizika koje se mogu pojaviti prije ili kasnije. Vrlo je važno da su djeca aktivna u predškolskoj dobi kako bi spriječili mogućnost iskrivljene kralježnice, spuštenu stopala, slabljenje cijelog tijela, nepravilnog držanja, brzog umaranja, itd. (Rečić, 2006). Također, Puljak (2017) navodi da zbog izostanka tjelesne aktivnosti u djetinjstvu, osoba nema naviku kretanja u odrasloj dobi što može dovesti do srčanih bolesti, dijabetesa, moždanog udara, prekomjerne tjelesne težine, ali i do lošeg utjecaja na psihičko zdravlje. Tjelesnom aktivnošću utječemo i na motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, antropometrijske karakteristike, kognitivne sposobnosti, konativne osobine i socijalni status djeteta. Kako bi djeca bila redovito tjelesno aktivna važno je da se osobe kojima je ono okruženo osvijeste o njezinim dobrobitima. Rano djetinjstvo predstavlja razdoblje u kojem djeca imaju izraženu biološku potrebu za kretanjem i igrom. Također, upravo to razdoblje predstavlja osjetljiv period u kojem dijete stječe bogato i raznovrsno iskustvo. Djeca kroz pokret upoznaju sebe i svijet oko sebe te uspostavlja komunikacijom sa svojom okolinom što pozitivno utječe na njihov razvoj (Bala, 2007).

2.1. Utjecaj tjelesne aktivnosti na rast i razvoj djeteta

Tjelesna aktivnost je jedna od najbitnijih sredstava za održavanje zdravog života te pravilnog rasta i razvoja djeteta. Može spriječiti rizike kao što je bolest srca, krvnih žila, prekomjerna tjelesna težina i mnoge druge zdravstvene komplikacije (Bešlić, 2017). „Fizički je razvoj u prve dvije godine najbrži, tj. dijete najviše raste u visinu i povećava težinu. Visina je uglavnom određena nasljednim faktorima, dok težina više ovisi o uvjetima i navikama u prehrani“ (Karković, 1998, str. 27). Vrlo je važno da u radu s djecom predškolske dobi poznamo karakteristike njegovog rasta i razvoja te njihovih sposobnosti i osobina. Svako razvojno razdoblje kroz koje dijete prolazi u predškolskoj dobi ima svoje specifične karakteristike koje se razlikuju od svih ostalih razvojnih razdoblja u čovjekovom životu. Findak (1995) napominje kako bi svaki stručnjak trebao poznavati razvojna razdoblja kako bi mogao stručno i na vrijeme reagirati na promjene.

Nadalje, Findak i Delija (2001) navode kako rast i razvoj imaju svoje psihičke, fizičke, socijalne, emotivne i kulturne vidove koji se prepliću te se odražavaju djelovanjem genetskih čimbenika i stečenih čimbenika. Iz tog razloga djeca ne rastu i ne razvijaju se istom brzinom. Međutim, rast i razvoj možemo podijeliti u određena razdoblja. Rano djetinjstvo čine: prenatalno razdoblje, dojenačka dob i predškolska dob. Srednje djetinjstvo obilježava školska dob, a kasno djetinjstvo obuhvaća pubertet, adolescenciju (Findak, Delija, 2001). Iz razloga što ovaj rad govori o djeci u predškolskoj dobi, trenutna pozornost će biti na opisu rasta i razvoja u ranom djetinjstvu. Novorođenčadi s dva do tri mjeseca života pokreti su asimetrični, u četvrtom mjesecu asimetrija nestaje i pokreti postaju simetrični. Pokušaji dohvaćanja predmeta javljaju se s pet mjeseci, a do kraja dojenačke dobi javljaju se pokreti s određenim ciljem. Što se tiče rasta, tjelesne proporcije se razlikuju od proporcija starijeg djeteta (udovi su kraći, glava je veća, itd.). Predškolsko dijete početkom druge godine u većini slučajeva samostalno hoda i usporava se brzina rasta. Na kraju druge godine i početkom treće djeca postaju sigurnija u hodanju i trčanju te manje padaju. Dijete od treće do pete godine raste ravnomjerno, a motoričke vještine se i dalje usavršavaju. Djeca se s tri godine penju uz stepenice na način da izmjenjuju korak, a na isti način se spuštaju s četiri godine. S četiri godine dijete može skakati na jednoj nozi, vješto se penjati, bacati loptu preko glave. Dijete u petoj godini usavršava sve te osobine i pokazuje veliki napredak u govoru (Findak, Delija, 2001).

Tjelesna aktivnost utječe na motoričke sposobnosti. Razvijanjem motoričkih sposobnosti smanjuje se rizik od mogućih ozljeda do kojih može doći tijekom tjelesne aktivnosti (mogući padovi, sudaranja tijekom igre, itd.). U predškolskom razdoblju može se pratiti razvoj sedam osnovnih motoričkih sposobnosti, a to su ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, fleksibilnost, preciznost i izdržljivost (Starc, Čudina – Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004).

Motoričke sposobnosti su preduvjet za razvoj motoričkih znanja koja uključuju razne oblike kretanja kao što su puzanje, provlačenje, trčanje, skakanje, preskakanje, bacanje, hvatanje te druga motorička znanja vezana za određene sportove (Sindik, 2008). Motoriku dijelimo na grubu i finu motoriku. Gruba motorika ovisi o snazi mišića i razvoju mozga. Ona je zaslužna za prvo podizanje glave djeteta, okretanje na bok, puzanje, itd. S druge strane, fina motorika je sposobnost koja podrazumijeva izvođenje sitnih pokreta prstima i šakom koji zahtijevaju dobru koordinaciju između prstiju i oka. Ona je zaslužna za prvo hvatanje predmeta i pokrete odvrtnja i zavrtnja. Lazar (2007) iscrpno prikazuje razvoj djeteta od druge do sedme godine života u kojoj je opisan razvoj grube i fine motorike djeteta. Najveći utjecaj na motoričke sposobnosti je upravo predškolsko doba od četvrte do sedme godine života. Upravo u tom razdoblju se gradi struktura motoričkog prostora pod utjecajem čimbenika okoline i genetskih faktora koji utječu na rast i razvoj (Bala, Kiš i Popović, 1996). Kod motoričkih sposobnosti razlikujemo:

1. Neuromuskularne sposobnosti su brzina jednokratnih pokreta, eksplozivna i maksimalna snaga te fleksibilnost; ovise o anatomskim i fiziološkim značajkama živčanog i mišićnog sustava.
2. Neuroenergetske i informacijske sposobnosti su repetitivna i statička snaga, agilnost i brzina frekvencije pokreta; ovise o energetske potencijalima, o konativnim i kognitivnim značajkama.
3. Informacijske sposobnosti su koordinacija, preciznost i ravnoteža, a one ovise o živčanom sustavu i kognitivnim sposobnostima (Neljak, 2008).

Tjelesnom aktivnošću možemo značajno utjecati na djetetov razvoj i održavati postignutu razinu određenih motoričkih sposobnosti. Međutim, na pojedine motoričke sposobnosti mogu utjecati i genetski faktori, ali najviše ovise o uvjetima u kojima

dijete odrasta. Upravo one određuju kakvo će biti kretanje i pokreti djece (precizno, brzo, spretno, itd.) te stvaraju temelj za razvoj i usavršavanje motoričkih vještina.

Tjelesna aktivnost utječe i na antropometrijske karakteristike koje se još nazivaju morfološke karakteristike. One predstavljaju antropološke osobine koje određuju tjelesnu građu osobe i rezultat su nasljeđa i privikavanja na prehranu i utjecaj vježbanja (Prskalo i Sporiš, 2016). Antropometrijske karakteristike opisuju građu tijela te su od iznimne važnosti za uspjeh u određenim sportovima koji zahtijevaju specifičnu tjelesnu građu, primjerice, za košarku je potrebna visina.

Prskalo i Sporiš (2016) navode četiri glavne morfološke dimenzije:

- Longitudinalna dimenzionalnost - predstavlja rast kostiju u visinu u što ubrajamo visinu tijela, raspon ruku, dužina noge, i dr.
- Transverzalna dimenzionalnost - predstavlja rast kostiju u širinu u što ubrajamo širinu ramena, širinu stopala, širina zdjelice, dijametar koljena, dijametar lakta, i dr.
- voluminoznost mišićne mase - označava tjelesne opsege koji ovise o količini masnog tkiva, mišićne mase i transverzalnoj dimenzionalnosti, a to je opseg potkoljenice i natkoljenice, opseg prsnog koša, opseg nadlaktice u ekstenziji i fleksiji, opseg trbuha, masa tijela.
- Masno tkivo - nabori na leđima, prsima, trbuhu, natkoljenicama, i dr.

Kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su rast i razvoj. Rast se odnosi na kvantitativne promjene, povećanje dimenzija tijela i promjenu u strukturi određenih tkiva i organa tj. predstavlja anatomske fiziološke promjene. S druge strane, razvoj predstavlja psihološka zbivanja kao i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti i odnosi se na kvalitativne promjene uzrokovane sazrijevanjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma (Prskalo i Sporiš, 2016).

Funkcionalne sposobnosti predstavljaju sposobnosti cijelog sustava da proizvodi potrebne količine energije u dominantno aerobnim ili anaerobnim uvjetima te na taj način osigura stabilno djelovanje pojedinih svojih dijelova i organizma u cijelosti (Prskalo i Sporiš, 2016). Optimalna razina funkcionalni sposobnosti može se podići kondicijskim treningom i to onim dijelom kojim je usmjeren na povećanje anaerobnih

kapaciteta i na efikasnost srčano-žilnog i srčano-dišnog sustava (Milanović, 2013). Autorica Miletić (2018) navodi da na razvoj aerobnih sposobnosti utječu ciklične aktivnosti u kojima je važna izdržljivost. Pod pojmom cikličke aktivnosti podrazumijevaju se razne aktivnosti kod kojih se kretna struktura opetovano (ciklički) ponavlja.

Metikoš i Sekulić (2007) dijele funkcionalne sposobnosti u dvije kategorije:

- aerobne funkcionalne sposobnosti (aerobna izdržljivost)
- anaerobne funkcionalne sposobnosti (anaerobna izdržljivost).

Aerobne funkcionalne sposobnosti se najčešće tumače kao sustav sposobnosti koje su zaslužne za unos, transport i potrošnju kisika u tkivima. Njihov kapacitet različit je kod ljudi koji treniraju i onih koji ne treniraju. Stoga je važno da djeca od najranije dobi šecu, plivaju, trče, itd. Međutim, pošto je dječji organizam još u procesu rasta i razvoja, razvoj funkcionalnih sposobnosti ne bi trebao biti cilj kineziološke aktivnosti već učenje što većeg broja različitih kretnih struktura (Sekulić, Metikoš 2007). Kako bi aerobni trening bio uspješan on mora ispunjavati određene ciljeve:

1. povećanje sposobnosti sustava za prijenos kisika.
2. povećanje sposobnosti mišića da iskorištava kisik u dužem periodu treninga ili natjecanja
3. povećanje sposobnosti brzog oporavka nakon motoričke aktivnosti visokog intenziteta (Milanović, 2013).

Anaerobne funkcionalne sposobnosti su još jedan način dobivanja energije za mišićni rad. Međutim, razlika između aerobnog i anaerobnog tipa dobivanje energije je taj da anaerobni rad ne može dugo trajati. Razvoj anaerobnih sposobnosti ovisi o oblicima vježba, njihovom karakteru, obujmu i intezitetu opterećenja vježbanja (Dodig, 1998). Rađo (2000) navodi kako anaerobni trening povećava brzinu, snagu i mišićnu masu, poboljšava mentalne sposobnosti, povećava otpornost na stres, smanjuje atrofiju mišića s dobi, smanjuje simptome depresije i tjeskobe, jača kosti.

Vrijeme intezivnog rasta i razvoja je prilika za najveći utjecaj na anaerobnu komponentu izdržljivosti. Pejčić, Trajkovski-Višić, Lončarić (2009) su proveli

istraživanje koje se sastojalo od 256 djece (134 dječaka i 122 djevojčice) u dobi od četiri do šest godina. Istraživanje se odnosilo na provjeru koliko metara djeca naprave u tri minute krećući se po određenom poligonu. Nakon dobivenih rezultata autori su zaključili kako nije nužno trenirati aerobne sposobnosti kod djece pošto ih oni sami spontano razvijaju, ali treba im svakodnevno osigurati vrijeme i prostor za igru.

Tijekom vježbanja zbog fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu dolazi do pozitivnih promjena raspoloženja kao i do promjena u načinu razmišljanja i pogleda na svijet oko sebe (Bungić, Barić, 2009). Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na kognitivne sposobnosti. Pospješuje se rad moždanih stanica te različite mentalne funkcije. Također, De Vries (1987) prema Bungić i Barić (2009) navodi da se tjelovježbom smanjuju somatski i kognitivni aspekt napetosti, neruomišićna napetost i neadekvatne misli. Tjelesnom aktivnošću djeca grade samopoštovanje te zadovoljavaju potrebu za redom, sigurnošću pripadanjem i ljubavlju, a to sve utječe na psihološko stanje djeteta. Osobe koje su tjelesno aktivne su motiviranije, znatiželjnije, veselije i povećavaju individualnu kvalitetu života (Bungić i Barić, 2009).

Također, tjelesna aktivnost ima utjecaj na konativne osobine ili osobine ličnosti. Konativne karakteristike odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja (Findak, Prskalo, 2004). Postoje patološki i normalni modaliteti ponašanja i konativni faktori. Konativni faktori predstavljaju osobine ličnosti te su važni kako bi razumjeli i predvidjeli ponašanje ljudi u određenim situacijama. Također, odgovorni su za modalitete ljudskog ponašanja koje odlikuju normalne konativne osobine kao što su samokontrola, introvertnost, dominacija i sl. Međutim, postoje i patološke konativne osobine poput depresije, anksioznosti, agresivnosti, itd. Tjelesnom aktivnošću možemo djelovati pozitivno na raspoloženje i učvrstiti konativne osobine. Važno je da se tijekom tjelesne aktivnosti razvijaju pozitivne moralne osobine poput poštenja, iskrenosti, discipliniranosti (Mrkonja, 2020).

Nadalje, tjelesna aktivnost uvelike utječe i na socijalni status djeteta. Osim što djeca provode tjelesnu aktivnost s roditeljima uz to ostvaruju i bolje odnose s njima. Osim obitelji veliki utjecaj na odabir tjelesne aktivnosti imaju i djetetovi susjedi, prijatelji iz vrtića ili vršnjaci. Mjesto u kojem dijete odrasta, uvjeti, roditelji, prijatelji sve to formira dijete i njegov socijalni status. Tjelesna aktivnost omogućuje učenje reguliranju emocija, izgradnju odnosa i veći broj socijalnih kontakata koji utječu na

razvoj prosocijalnog ponašanja. Bavljenje tjelesnom aktivnošću ima višestruke pozitivne utjecaje na kvalitetu života suvremenog čovjeka (Bungić i Barić, 2009).

2. 2. Igra – temeljna aktivnost djeteta

Djeca od rođenja počinju istraživati svijet oko sebe, ispituju svoje mogućnosti i pokazuju spontanu zainteresiranost za kretanjem. Upravo kroz kretanje djeca uče, razvijaju osjetila, upoznaju svoje tijelo, počinju shvaćati svoje mogućnosti i upoznaju svijet koji ih okružuje. Igra predstavlja veliku ulogu u djetetovu životu od samog rođenja te je i jedan od osnovnih oblika učenja. „Igra utječe na razvoj njihovih antropoloških obilježja, na usvajanje njegovih motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, te na stjecanje neophodnih životnih i radnih navika“ (Findak, Delija, 2001, str. 68). Promatranjem djeteta tijekom igre može se uočiti napredak u njegovom razvoju. Dijete kroz igru stječe prijatelje, razvija maštu, uči slova i brojeve, proširuje rječnik, stvara svoje mišljenje, itd. Također, kroz igru se mogu uočiti poteškoće i zastoj u razvoju te je i to dodatan razlog za pažljivo promatranje djetetove igre.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2010) navodi kako se pod tjelesnu aktivnost podrazumijeva svaki pokret tijela kojeg izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja. Također, Findak i Delija (2001) napominju kako je igra najosnovniji oblik učenja predškolske djece iz razloga što dijete uči igrajući se i igra se učeći. Nadalje objašnjavaju da je u predškolskoj dobi igra najznačajniji oblik aktivnosti upravo zbog toga što je i najprirodniji. Djetetova zainteresiranost i uključenost u igru je izraz njegovih biopsihosocijalnih potreba te je iz tog razloga igra:

- „najprirodniji put za upoznavanje djeteta
- nezamjenjivo sredstvo u rastu i razvoju djeteta
- nezamjenjivo sredstvo u odgoju djeteta i sl.“ (Findak i Delija, 2001, str. 68).

Uključivanjem raznih igra u svakodnevnu aktivnost djece osim poticanja razvoja motoričkih sposobnosti, razvijaju se i njihove socijalno-emocionalne sposobnosti. Primjerice, djeca uče poštivati svoje vršnjake, kontrolirati emocije, biti dio tima, pridržavati se pravila i uče se nositi s porazom u igri. „Kvalitetan tjelesni razvoj ujedno je i osnova zdravog intelektualnog (spoznajnog) i socijalno-emocionalnog razvoja,

koji su zajedno neophodni za zdrav rast i razvoj djeteta“ (Lazar, 2007, str. 10). Vrlo je važno da roditelj, odgajatelj ili trener podiže samopouzdanje djetetu, ohrabruje ga te mu pruža podršku i sigurnost. Istina je da dijete treba zadanu aktivnost smatrati zabavnom i osjećati slobodu. Dakle, kroz sport i igru djetetu omogućavamo zadovoljenje viših razina potreba kao što su ljubav, poštovanje i sigurnost (Sindik, 2009). Također, važan je raznovrstan odabir igara koje zahtijevaju različite pokrete i predmete kako bi djeca razvijala grubu i finu motoriku. Fina motorika zahtjeva preciznost šake i prstiju dok se primjerice razvijanjem grube motorike utječe na koordinaciju pokreta i ravnoteže. Djeca kroz igru ne primjećuju podizanje razine vlastite motorike, ali pokušaji izvođenja različitih pokreta im predstavljaju izazov i zabavu. „Naime, u igri se ne zadovoljava samo prirodna potreba djeteta za kretanjem nego se i povećava rad svi organa i organskih funkcija, pa je njezina uloga u rastu i razvoju djece utoliko veća“ (Findak, Delija, 2001, str. 68).

Findak i Delija (2001) navode kako su predškolskoj djeci primjerene igre koje oni sami stvaraju tzv. stvaralačke igre ili pedagoške igre koje su pod vodstvom odgajatelja te imaju određena pravila. Dakle, zadatak odgajatelja je da se pripremi i da pri odabiru igre definira njezin cilj odnosno što se želi postići provođenjem izabrane igre. Također, treba isplanirati zadaće igre, mjesto i vrijeme provođenja te osigurati potrebne rekvizite, sprave, itd. Međutim, pri odabiru vrste igre treba obratiti pozornost na dob djece, ali i na individualne razlike i mogućnosti unutar grupe. Dakle, odabir igre će se razlikovati ukoliko je riječ o mlađoj, srednjoj ili starijoj skupini, ali i o ostalim specifičnostima unutar skupine djece (Findak, Delija, 2001). Djeca mlađe dobne skupine se još uvijek igraju bez plana, ne vide smisao igre te je socijalni kontakt s ostatkom djece kratkotrajan. Zadatak odgajatelja je usmjeriti djecu da postupno iz slobodne igre prijeđu u stvaralačku igru, pri tome poštujući obilježja dobne skupine djece i sposobnosti svakog djeteta. Djeca srednje dobne skupine počinju pokazivati interes za grupne igre i njezin duži tijek. Također, djeca sama planiraju igru, uloge u igri i više dolazi do izražaja njihovo stvaralaštvo. Uloga odgajatelj tijekom stvaralačke igre je izuzetno važna kako bi potaknuo međusobni dogovor djece, određivanje i raspodjelu uloga te im pobudio interes za samostalnom organizacijom igre. Starija dobna skupina teži za kolektivnim, grupnim igrama i aktivnost u igri usmjeravaju prema određenom cilju igre. Iako djeca u ovoj dobi već sama znaju osmisliti igru, i odrediti njezina pravila, uloga odgajatelja je da pazi na način provođenja igre. Dakle,

odgajatelj je prisutan kako bi ispravio eventualne pogreške, uputio djecu na poštivanje pravila i pružao im podršku. Stoga možemo zaključiti da se s rastom i razvojem djeteta mijenja i sama igra. Počevši od slobodne igre, djeca prelaze u fazu stvaralačkih igara, pa sve do pedagoških igara, pod utjecajem odgoja i životnih uvjeta (Findak, Delija, 2001). Stoga, vrlo je važno da je odgajatelj maksimalno uključen u dječju igru bilo da je riječ o mlađoj ili starijoj skupini djece.

3. TJELESNA AKTIVNOST U SLOBODNO VRIJEME

Slobodno vrijeme bi trebalo predstavljati dio dana u kojem dijete kao pojedinac odlučuje što želi raditi i osjećati se slobodno pri svome izboru. Međutim, vrlo je važna dobra organizacija slobodnog vremena jer utječe na kvalitetu djetetovog života. Primjerice, tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme utječe na razvoj i pridonosi psihološkoj dobrobiti djeteta. Predškolskoj djeci slobodnim vremenom upravljaju roditelji i zbog toga je važno da su osviješteni o dobrobitima aktivnog korištenja slobodnog vremena. Bokulić (2017) navodi kako u današnje doba slobodno vrijeme pruža mogućnost za ljudski razvoj u obrazovnom i odgojnom smislu. Također, kroz slobodno vrijeme djeca i odrasli otkrivaju nove interese, sklonosti, razvijaju odnose prema drugim ljudima i prema sebi jer im ono pruža široke opcije razvoja te provjere sposobnosti (Rosić, 2005). Djeca predškolske dobi većinu svog vremena provode s obitelji ili u odgojno-obrazovnim ustanovama, a onda im preostaje slobodno vrijeme. Osobe svoje slobodno vrijeme vole usmjeriti obilasku najdražih lokacija ili provođenju s najdražom osobom. Svrha slobodnog vremena je da pojedinac razvija ono što je pozitivno i korisno te kroz zdravo društvo sprječava negativno i štetno (Rosić, 2005). Međutim, zbog pojave tehnologije i ubrzanog načina života, postavlja se pitanje o kvaliteti provođenja slobodnog vremena. U današnje vrijeme uočava se kako veliki broj djece i mladih iz raznovrsnih razloga svoje slobodno vrijeme ne koriste aktivno, a za to je važna uloga roditelja koji trebaju organizirati slobodno vrijeme djeteta i aktivno sudjelovati u njegovom provođenju.

3.1. Utjecaj roditelja na djetetovu tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme

Roditelji su od prvog dana uzor djetetu, odnosno modeli u koje se dijete ugleda i upija svaki njihov pokret, riječi i navike. Upravo zbog toga je važno da roditelji pružaju djetetu pravilan primjer i kad je riječ o tjelesnoj aktivnosti u slobodno vrijeme.

Uzeći u obzir da predškolska djeca većinu slobodnog vremena provode sa članovima obitelji, na njima je da ga provedu na što kvalitetniji način.

Međutim, u današnje vrijeme prevladava sjedilački način života i nedostatak vremena zbog svakodnevnih obaveza. Sve poznatiji scenarij koji možemo vidjeti danas je da roditelji rano odlaze na posao, dolaze poslijepodne doma i rješavaju ostale obaveze te pored svega toga nemaju vremena izvesti dijete u park ili ga odvesti na neku sportsku aktivnost. Nažalost često se počinje provoditi tjelesna aktivnost tek nakon što se pojavi poneki zdravstveni problem kod djece kao što je iskrivljena kralježnica, spuštene stopala, nepravilno držanje i slično (Rečić, 2006). Upravo zbog toga je vrlo važno da se tjelesna aktivnost provodi učestalo od najranije djetetove dobi kako bi se spriječile zdravstvene tegobe i stvorile zdrave životne navike. „Sadržaji koje obitelj odabire za provođenje svojeg slobodnog vremena imaju veliku važnost za socijalizaciju djece, ali i za snagu unutar obiteljskih veza“ (Sedlar i Boneta, 2012, str.1). Djeci je potrebno na dnevnoj bazi omogućiti igru na svježem zraku, trčanje, šetnju i sl. Ukoliko se djetetu pruža svakodnevna tjelesna aktivnost u približno isto vrijeme dana, dijete u životu dobiva osjećaj stalnosti i ravnoteže. Roditelji bi trebali djetetu pružiti slobodu ponavljanja određene aktivnosti onoliko koliko mu je potrebna. Također, važno je da roditelji pokazuju zainteresiranost za djetetove radnje, pružaju mu podršku, osjećaj sigurnosti, ohrabruju ga i pohvaljuju.

Tjelesna aktivnost je vrlo važna za sve ljude. Međutim, koliko će djeca biti aktivna to ovisi o roditeljima te njihovim životnim navikama, znanju i željama. Uvijek je bilo koji način kretanja i jačanja mišića bolji od sjedenja kod kuće. Kad su djeca i mladi u pitanju (od 5 do 17 godina) Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2010) navodi da bi oni svakodnevno trebali aktivno provoditi najmanje 60 minuta dnevno i to umjerenog do snažnog intenziteta. Također, poželjno je da barem tri puta tjedno rade vježbe s kojima jačaju mišiće te da provode što kraće vrijeme sjedeći. Međutim, važno je naglasiti kako se ne smije pretjerati sa treninzima i sličnim aktivnosti kako ne bi došlo do velike iscrpljenosti i opterećenosti djeteta. Stoga, važno je potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost koja mu se sviđa, ali također treba voditi računa da ona nema negativne posljedice na ostale obaveze djeteta kao i vrijeme potrebno za odmor.

Nadalje, slobodno vrijeme je vrlo važno za razvoj kvalitetnih odnosa i održavanja komunikacije unutar obitelji. Poželjno je naglasiti kako je kvaliteta važnija od

kvantitete. Stoga nije važno koliko vremena roditelji provedu u interakciji s djecom već način na koji provedu određeno vrijeme. „Roditelji bi trebali imati na umu da provođenjem određenog vremena sa svojim djetetom razvijaju povjerenje, bliskost, ljubav, povezanost i podršku koja je važna u djetetovu osamostaljivanju i odrastanju" (Metikoš, 2015, str.11). Svakodnevnim planiranjem slobodnog vremena stekne se ritam i bolji pregled dana. Upravo zbog toga je važno da roditelji zajedno s djetetom pravilno organiziraju njegovo slobodno vrijeme u skladu s njegovim interesima. Rosić (2005) naglašava kako je pri organizaciji slobodnog vremena bitno obratiti pozornost na količinu slobodnog vremena te koje aktivnosti i sadržaji ga najviše zanimaju.

3.2. Tjelesna aktivnost djece nakon boravka u vrtiću

Djeca tijekom boravka u vrtiću vrijeme najčešće provode u različitim aktivnostima koje su najčešće organizirane u obliku različitih igara. Sadržaji igara koncipirani su tako da potiču na tjelesnu aktivnost i međusobnu interakciju djece. Zbog toga je važno roditelje osvijestiti kako je nužno za njihovo dijete da bude tjelesno aktivno i nakon boravka u vrtiću te da manje vremena provodi pred televizijom ili računalom.

Rosić (2005) aktivnosti u slobodno vrijeme dijeli na:

- Kućne aktivnosti - uključuju sve aktivnosti koje se provode u zatvorenom prostoru, primjerice čitanje, gledanje televizije, korištenje računala, fitness, itd.
- Vanjske aktivnosti - uključuju sve aktivnosti koje se provode na otvorenom prostoru, primjerice kupovina, šetanja, igra u parku, itd.
- Kombinirane aktivnosti - uključuju aktivan sport, društvene igre, sviranje, itd.

Većina odgojno-obrazovnih ustanova u današnje vrijeme nude izvannastavne aktivnosti koje stvaraju prema interesima te željama djece i mladeži. Takvim aktivnostima se osoba priključuje spontano, prema vlastitim interesima. „Aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme su one koje pojedinac prihvaća po vlastitoj volji i interesu. Osnovna odrednica takvih aktivnosti je sloboda izbora i motivacija koja uvjetuje taj izbor" (Bokulić, 2017, str. 6). Odgojitelji i treneri imaju veliki utjecaj na kreiranje i oblikovanje aktivnosti za djetetovo slobodno vrijeme. Također, imaju značajnu ulogu u odgoju djece, utječu na razvoj discipline, socijalnih vještina, moralnih vrijednosti, radnih navika te djetetu predstavljaju uzor (Barić, 2007). Treneri i sve osobe koje provode aktivnosti s djecom bi trebali komunicirati s njima, uvažavati

njihove razlike i mogućnosti, pohvaljivati ih, zajednički rješavati probleme i pomagati im (Sindik, 2009). Izuzetno je važno da dijete provodi slobodno vrijeme aktivno u skladu s njegovim potrebama, interesima i u zdravoj okolini.

4. TJELESNA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Provođenje tjelesne aktivnosti u predškolskim ustanovama je izuzetno važna. Djeca u vrtićima bi trebala imati priliku svakodnevno se kretati i usvajati nova znanja. Također, poznato je kako bi im trebala biti omogućena jutarnja tjelovježba i sat tjelesne i zdravstvene kulture u kojima bi usvajali različite kretne strukture, različita motorička znanja i poticali razvoj motoričkih sposobnosti. Findak i Delija (2001) napominju kako je osnovni cilj i zadaća u radu s djecom predškolske dobi osiguranje uvjeta za održavanje i unaprjeđenje njihovog zdravlja, razvoj sposobnosti i osobina te istodobno odgajanje i obrazovanje. Također, autori navode sljedeće čimbenike kojima je određena svrha i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture:

- razvojne karakteristike djece predškolske dobi,
- autentične potrebe djece predškolske dobi,
- zahtjevi koji prate život djece predškolske dobi u suvremenom društvu.

Nadalje, autori napominju kako se odgojno-obrazovni rad u predškolskim skupinama odvija se u tri dobne skupine - mlađoj (od 3 do 4 godine), srednjoj (od 4 do 5 godina) i starijoj (od 5 do 6 godina tj. do polaska u školu). Stoga prilikom planiranja i organizacije tjelesnih aktivnosti treba voditi računa o ovoj podjeli. Međutim, kako postoje razlike između dobnih skupina tako postoje razlike u sposobnostima i mogućnostima unutar skupine djece iste dobi. Stoga, podjela dobnih skupina se ne smije gledati kao gotova stvar. Također, u radu s predškolskom djecom je vrlo važan oprez, ne smije se inzistirati na točnom izvođenju pokreta, ne smije biti prisile i prevelikih opterećenja. Poželjno je često mijenjati sadržaje jer se djeca u ovoj dobi brzo zasite sličnih kretanja i pokreta. Kako bi organizacija i provođenje tjelesnog vježbanja bila što uspješnija važno je voditi računa o:

- temeljnim anatomsko-fiziološkim i psihičkim karakteristikama djece,
- aktualnom stanju njihova antropološkog statusa,
- karakteristikama svake pojedine dobne skupine,

- aktualnom stanju i specifičnostima svakog djeteta u određenoj skupini (Findak, Delija, 2001).

Svaka predškolska ustanova bi djeci trebala omogućiti siguran prostor u kojemu će djeca boraviti i biti tjelesno aktivna. Treba im osigurati, ispravne sprave i rekvizite, prozračan prostor te higijenske uvjete za rad. Također, odgajatelj mora biti prikladno obučen te poticati djecu na brigu o njihovoj odjeći, pospremanju sprava i rekvizita, urednosti prostorije i pranju ruku.

4.1. Kineziološke aktivnosti i programi u predškolskim ustanovama

Dječji vrtići diljem Hrvatske nude različite posebne programe u koje roditelji mogu upisati dijete. Međutim, broj programa koje vrtić ovisi o njegovoj opremljenosti, veličini, financijskom stanju, broju djece, itd. Hoće li se neki program ostvariti i održati ovisi i o broju prijavljene djece. Primjerice, razni športski programi, ritmika i ples, jezici, Montessori program, Waldorf program te dramsko-scenska umjetnost su samo neki od brojnih programa koje pojedini vrtići nude. Postoje i sportski vrtići koji nude cjelodnevni sportski program te im je glavni cilj kineziološka edukacija i zdrava prehrana. Ukoliko ne postoji sportski vrtić onda dijete može pohađati vrtić u kojem postoji sportska grupa. Autorica Pezić (2017) navodi nekoliko vrtića u Zagrebu koji nude sportski program, a to su Dječji vrtić Vjeverica, DV Tratinčica, DV Srednjaci, DV Mačak u čizmama, DV Izvor itd. Neki od programa koji nude su plivanje, ples, tenis, klizanje, koturaljkanje, a djeca mogu učiti i osnovne motorike određenih sportova kao što je nogomet, košarka, atletika, rukomet, gimnastika, odbojka, i sl. Također, u vrtiću Vjeverica se mogu stručno usavršavati odgojitelji koji žele provoditi redoviti sportski program u vrtićima Republike Hrvatske (Pezić, 2017). Na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu provodi se Poseban program kinezioloških aktivnosti čiji je cilj razvijanje kompetencija za organiziranje, kreiranje i provedbu kinezioloških aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi. Program je namijenjen odgojiteljima i diplomiranim odgojiteljima koji provode kineziološke programe u predškolskim ustanovama <https://cee.ufzg.hr/centar-za-cjelozivotno-obrazovanje/>.

Potreba za kretanjem je jedna od primarnih potreba čovjeka. U predškolskim ustanovama kineziološki programi su osmišljeni na način da uključuju razne aktivnosti koje utječu na razvoj djece. Također, programi se razlikuju po broju sati i svome

trajanju (Neljak, 2009). Postoje programi duljeg trajanja koji se nazivaju cjelodnevni redoviti programi koji uključuju rad s djecom od četiri do deset sati dnevno i provode se u svim predškolskim ustanovama. Zatim, programi koji traju od jedan do tri sata dnevno te uključuju sva područja od glazbenih i likovnih aktivnosti do sportskih. Međutim, postoje i posebni programi u koje spadaju zdravstvene ustanove za djecu s teškoćama u razvoju, razne igraonice, kraći programi u športskim ustanovama, itd. (Neljak, 2009).

Nadalje, što se tiče sportskih programa oni su odobreni od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa. Oni mogu biti svakodnevni, cjelodnevni, poludnevni, povremeni ili zimovanja i ljetovanja. Također, provođenje programa ovisi o dobi djece i načinu rada. Upravo zbog raznih specifičnosti dijele se na opći program i na posebni program. Opći program uključuje one programe koji se sastoje od većeg broja kinezioloških sadržaja i duljeg trajanja. U njega ubrajamo redovito i integralno vježbanje u predškolskim ustanovama, izlete, zimovanja, ljetovanja i razne sportske igraonice. Posebni programi su složeni od raznih kinezioloških sadržaja koji su slični određenom sportu. Primjerice, nogomet, plivanje, ples, klizanje, itd. Ovakvu vrstu programa djeca biraju po svojim interesima. Posebni programi odnose se na sportske organizacije koje podučavaju djecu i većinom su kraćeg trajanja te se provode sa starijom dobnom skupinom (Neljak, 2009).

„Svi koji neposredno rade s djecom i mladima u sportu moraju dobro poznavati i uvažavati zahtjeve teorije tjelesnog odgoja kako se njihov rad ne bi sveo na prakticizam koji može imati štetne posljedice“ (Krželj, 2009, str.11).

Bešlić (2017) u svome radu navodi kako su autori Božić i Špelić (2002) proveli istraživanje u kojem su htjeli ustanoviti koliko je važna tjelesna aktivnost u predškolskom razdoblju te koliki utjecaj rano uključivanje u sportske programe ima na daljnji razvoj motoričkih sposobnosti. Istraživanje su provodili na učenicima prvog i drugog razreda osnovne škole s time da je jedna skupina bila uključena u sportske programe u predškolskoj ustanovi za razliku od druge skupine. Rezultati su pokazivali razliku samo na području fleksibilnosti kod djevojčica, ali ispostavilo se da je skupina koja je pohađala sportski program i dalje ostala uključena u razne izvanškolske sportske aktivnosti. Zaključak istraživanja je da uključivanjem djeteta u sportski program u vrtiću utječemo na stvaranje interesa za tjelesnu aktivnosti i kasnije u

životu. Također, Sindik (2009) napominje kako kod djece koja polaze sportske programe u dječjim vrtićima uočeno je da imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti i motorička znanja od djece koja ne polaze te programe.

4.2. Provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskim ustanovama

Svaki vrtić bi trebao sadržavati sat tjelesne i zdravstvene kulture i odgajatelje koji će taj sat planski organizirati i provesti s djecom. Findak i Delija (2001) navode da je zadaća sata tjelesne i zdravstvene kulture utjecaj na funkcionalne i motoričke sposobnosti djece, utjecaj na morfološke karakteristike djece, na kognitivne i konativne dimenzije, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na usvajanje motoričkih znanja, zatim na razvijanje psiholoških osobina i moralnih svojstva te na stjecanje elementarnih teorijskih znanja. Nadalje, sat treba biti organiziran na način da djeca budu potpuno psihički i tjelesno aktivirana. Sat tjelesne i zdravstvene kulture mora biti kompleksan i ispunjavati svoju zadaću. S obzirom da se na satima TZK koriste različiti sadržaji i da se održavaju na različitim mjestima, svaki sat ima svoju posebnu strukturu i trajanje ovisno o dobnoj skupini u kojoj se provodi. Autori su podijelili sat tjelesne i zdravstvene kulture na četiri zasebna dijela koji imaju različite zadaće i trajanje. Struktura sata TZK sastoji se od uvodnog dijela sata, pripremnog dijela sata, glavnog dijela sata i završnog dijela sata. Ukoliko se radi o mlađoj dobnoj skupini sat traje do 25 minuta, zatim ako se sat provodi u srednjoj skupini onda traje do 30 minuta, a u starijoj dobnoj skupini sat traje do 35 minuta. Dakle, svaki sat koji se provodi ima svoje određeno trajanje, cilj i zadaće te zahtjeva posebna sredstva i organizaciju. Međutim, Findak i Delija (2001) napominju da svi ti dijelovi sata moraju činiti nedjeljivu cjelinu. Stoga, izuzetno je važno se da odgojitelj pripremi za provođenje sata u čemu će mu pomoći dobra organizacija, planiranje i pridržavanje navedene strukture sata.

5. CILJ I HIPOTEZE

Cilj istraživanja je bio ustanoviti količinu tjelesne aktivnosti djece tijekom dana kao i razinu osviještenosti roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti djece. Također je istraživana opremljenost vrtića potrebna za provođenje kinezioloških aktivnosti i ponuda različitih kinezioloških programa u njima.

Sukladno postavljenom cilju definirane su slijedeće hipoteze:

H 1: Roditelji će biti aktivno uključeni u poticanje djece na tjelesno vježbanje i aktivno provođenje slobodnog vremena

H 2: Roditelji neće pokazivati interes za dnevnu količinu tjelesne aktivnosti djeteta

H 3: Opremljenost vrtića potrebnim spravama i rekvizitima za provođenje tjelesnih aktivnosti je zadovoljavajuća

H 4: Opremljenost vrtića za provođenje tjelesnog vježbanja nije zadovoljavajuća

6. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

6. 1. Uzorak ispitanika

Anketni upitnik se provodio putem interneta, a namijenjen je roditeljima, odgajateljima i studentima Ranog i predškolskog odgoja. U anketi je sudjelovalo 102 ispitanika, od kojih su 45 roditelji, 25 odgajatelji i 37 studenti. Najveći dio ispitanika (39%) je u dobi do 25 godina, a njih 30% je u dobi od 25 do 35 godina. U anketi su sudjelovale 93 osobe ženskog roda i 9 muškog roda. Istraživanje je provedeno u prosincu 2020. godine.

6.2 Mjerni instrument

Za potrebe ovog završnog rada provedeno je istraživanje anketnim upitnikom od 11 čestica o količini tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi, percepciji roditelja i opremljenosti prostora za provođenje kinezioloških aktivnosti. Anketni upitnik čini 11 pitanja koja su se odnosila na tjelesno vježbanje predškolske djece. Ispitanici su odgovarali anonimno na postavljena pitanja. Na pitanja od 1 do 10 trebali su zaokružiti jedan od ponuđenih odgovora na skali od 1 do 3. Na česticu broj 11 trebalo je odgovoriti upisivanjem vlastitog odgovora (prilog 1).

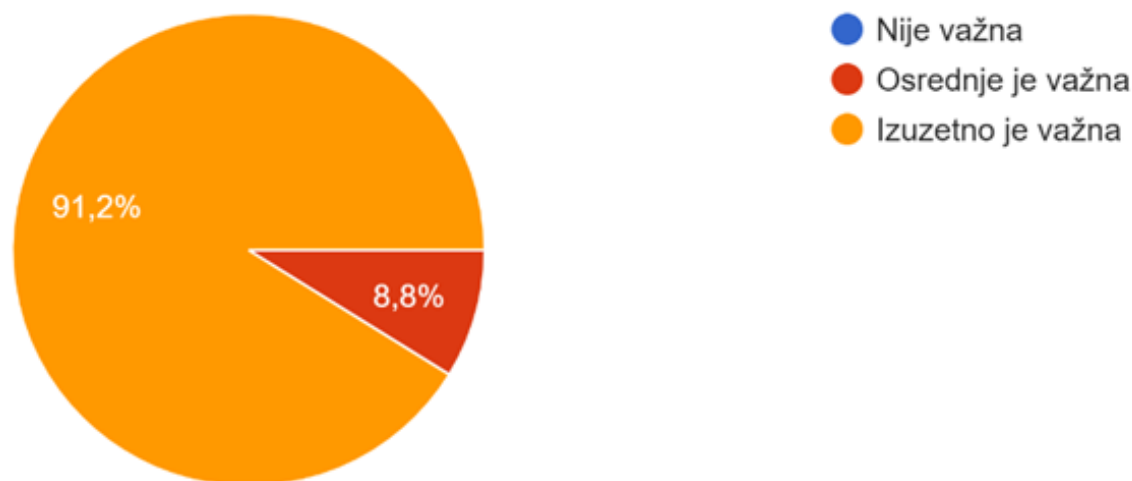
6. 3 Način obrade podataka

Anketa se provela putem programa Google Forms. A rezultati anketnog upitnika obrađeni su u Microsoft Excel-u. Dobiveni su rezultati podvrgnuti statističkim procedurama, utvrđene su frekvencije odgovora i socio-demografska obilježja. Izračunati su postoci pitanja po kategorijama pojedinih odgovora. Rezultati su prikazani grafovima.

7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

7.1. Grafički prikaz dobivenih rezultata istraživanja prema redoslijedu čestica

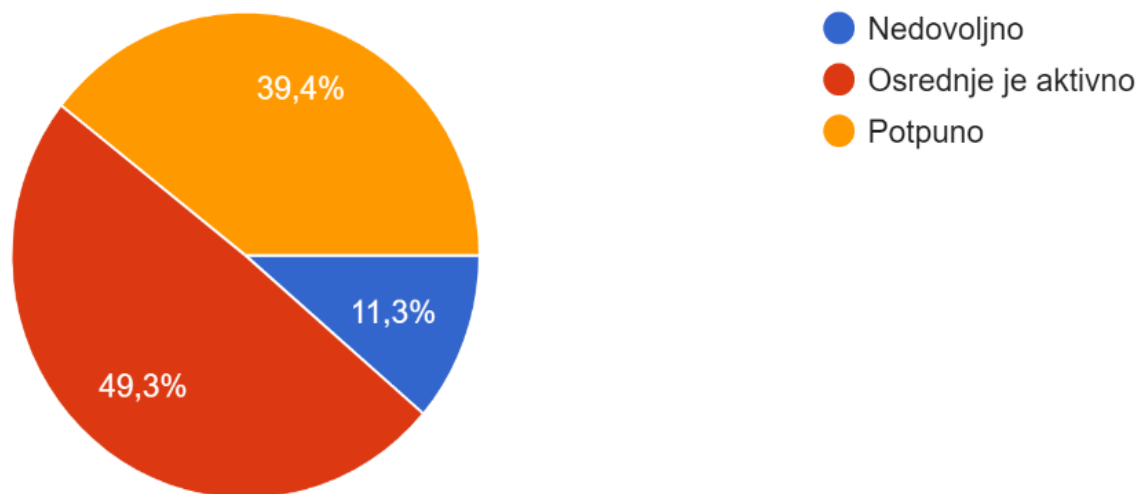
Čestica 1: *Koliko je prema Vašem mišljenju važna organizirana tjelesna aktivnost u vrtićkoj dobi?*



Graf 1. Grafički prikaz odgovora na česticu 1.

Odgovor na ovo pitanje je zadovoljavajući jer se većina ispitanika (91.2%) složila da je organizirana tjelesna aktivnost u vrtićima važna. To potkrepljuje i činjenica da nitko od ispitanika nije rekao da organizirana tjelesna aktivnost nije važna. Kako bi djeca ostvarila napredak u znanjima i sposobnostima vrlo je važno da je tjelesna aktivnost u vrtićkoj dobi pravilno planirana i organizirana. Najpovoljniji organizacijski oblik rada u kojem se može pozitivno utjecati na sposobnosti i znanja djeteta je sat tjelesne i zdravstvene kulture koji bi djeca trebala imati svakodnevno tijekom boravka u vrtiću. Zadatak odgojitelja/ica je da sat TZK provode prema planu i programu, a to znači svakodnevno i da se sadržajno, metodički i organizacijski pripreme za njegovu realizaciju.

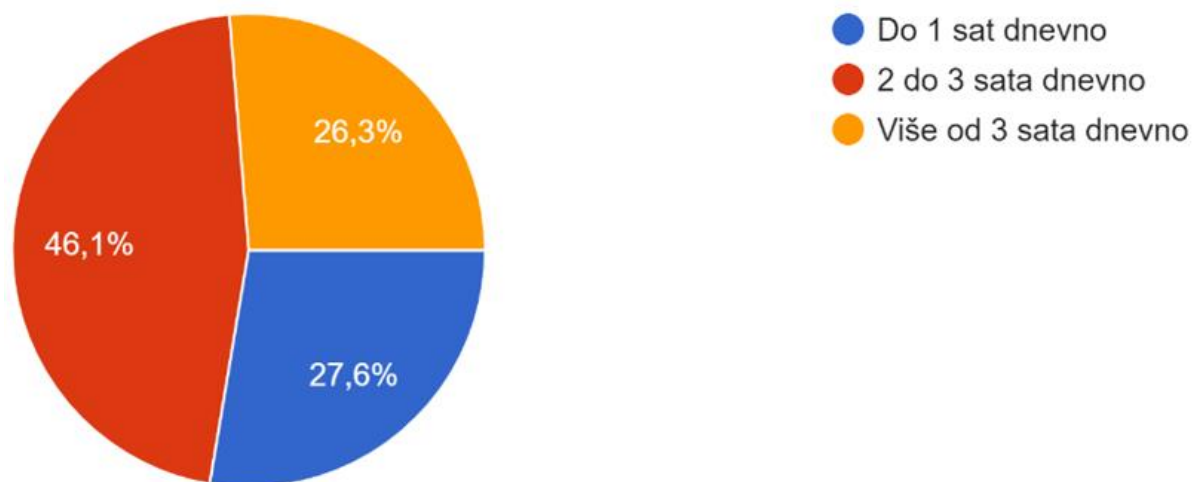
Čestica 2: *Smatrate li da je Vaše dijete tijekom dana dovoljno tjelesno aktivno ?*



Graf 2. Grafički prikaz odgovora na česticu 2

Ispitanici su na ovo pitanje imali ponuđena tri odgovora na koje su odgovarali prema učestalosti tjelesne aktivnosti djece u danu. Rezultati pokazuju da je 39.3% djece potpuno aktivno tijekom dana. Većina djece, odnosno 49.3% njih je osrednje aktivno, ali 11% odgovora ukazuje kako su djeca nedovoljno aktivna. Možemo zaključiti da je većina djece u danu tjelesno aktivna (88. 7%). Bilo bi bolje da u prikazanoj količini aktivnosti prevladava odgovor „potpuno aktivno" umjesto „srednje aktivno". Međutim, može se zaključiti da je velika većina djece na temelju iskaza roditelja u ovoj skupini tjelesno aktivna na zadovoljavajućoj razini. Ipak još uvijek 11.3% djece nije dovoljno tjelesno aktivno u ovoj dobi što je zabrinjavajući podatak s obzirom na važnost kretanja u ovoj životnoj dobi.

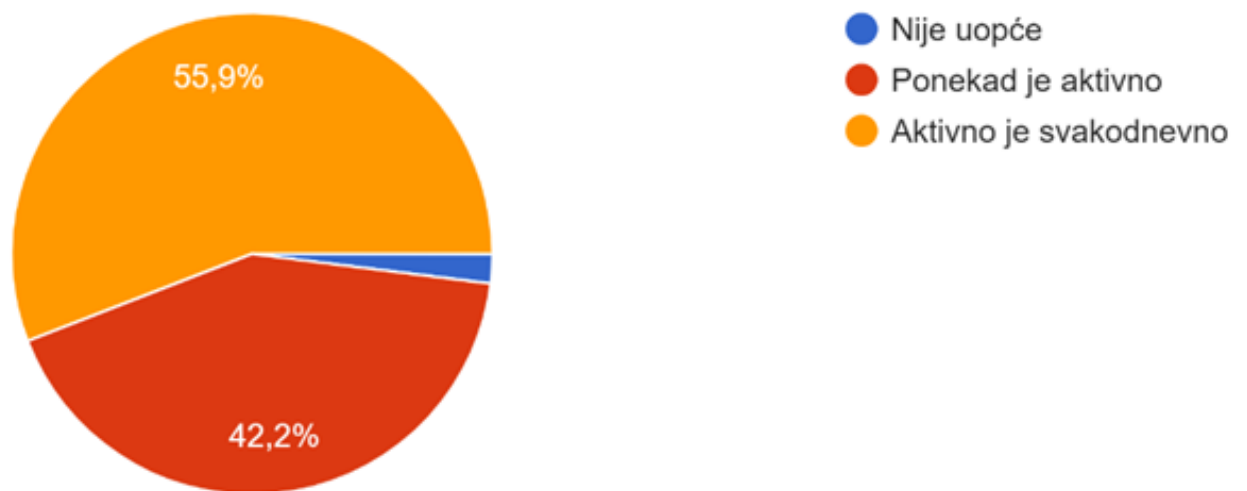
Čestica 3: Navedite okvirno vrijeme koje dijete dnevno provede u različitim tjelesnim aktivnostima (ne gledanje TV, igranje igrice, statička igra...)



Graf 3. Grafički prikaz odgovora na česticu 3.

Analiza vremena provedenog u različitim tjelesnim aktivnostima pokazuje da je 27.6% ispitanika odgovorilo da je dijete aktivno do jedan sat dnevno. Iz toga se vidi da više od četvrtina djece provodi aktivno nezadovoljavajući broj minuta (manje od jednog sata). Ipak, većina ispitanika izjavila je da njihova djeca provedu dva do 3, odnosno više od 3 sata dnevno u različitim tjelesnim aktivnostima nestatičkog tipa. To se može smatrati zadovoljavajućim rezultatom iako treba konstantno ukazivati na potrebu aktivnog provođenja slobodnog vremena u različitim kineziološkim i ostalim tjelesnim aktivnostima. Pri tome treba voditi računa da sadržaji koji se nude djeci budu raznovrsni i djeci zanimljivi kako se ne bi polučio kontraefekt što može utjecati na manjak motivacije za kretanje i igru kod djece

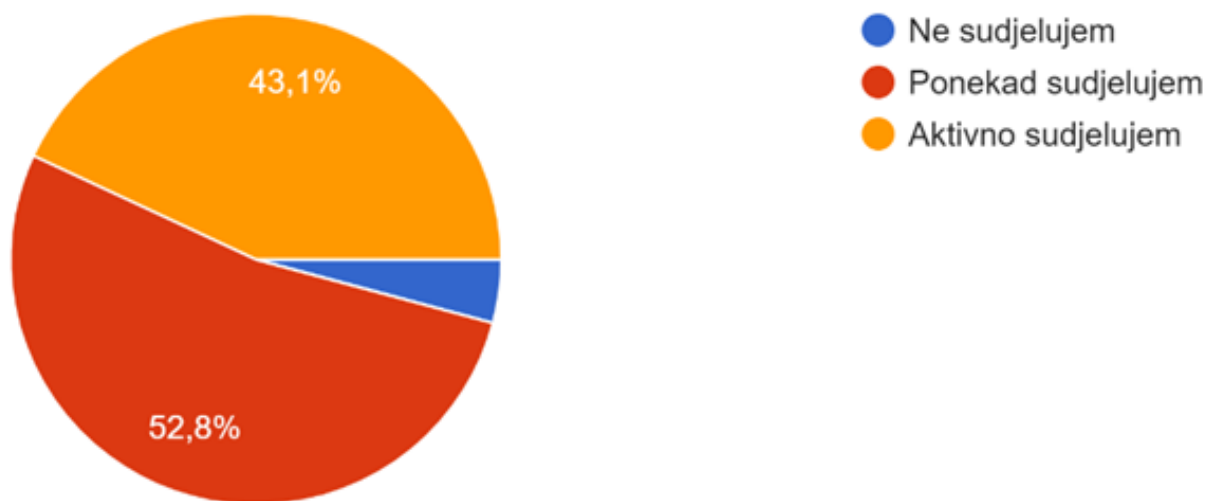
Čestica 4: *Je li Vaše dijete (djeca) predškolske dobi tjelesno aktivno nakon boravka u vrtiću?*



Graf 4. Grafički prikaz odgovora na česticu 4.

Iz prezentiranih rezultata može se zaključiti da je dnevna aktivnost nakon boravka u vrtiću zadovoljavajuća jer je samo 2% ispitanika izjavilo da njihova djeca nakon vrtića ne upražnjavaju tjelesne aktivnosti. Pozitivno je to što se roditelji ne oslanjaju samo na tjelesnu aktivnost u vrtiću već je pokušavaju uvesti i u slobodno vrijeme djeteta, a još je bolje ako aktivno sudjelovati u njoj-

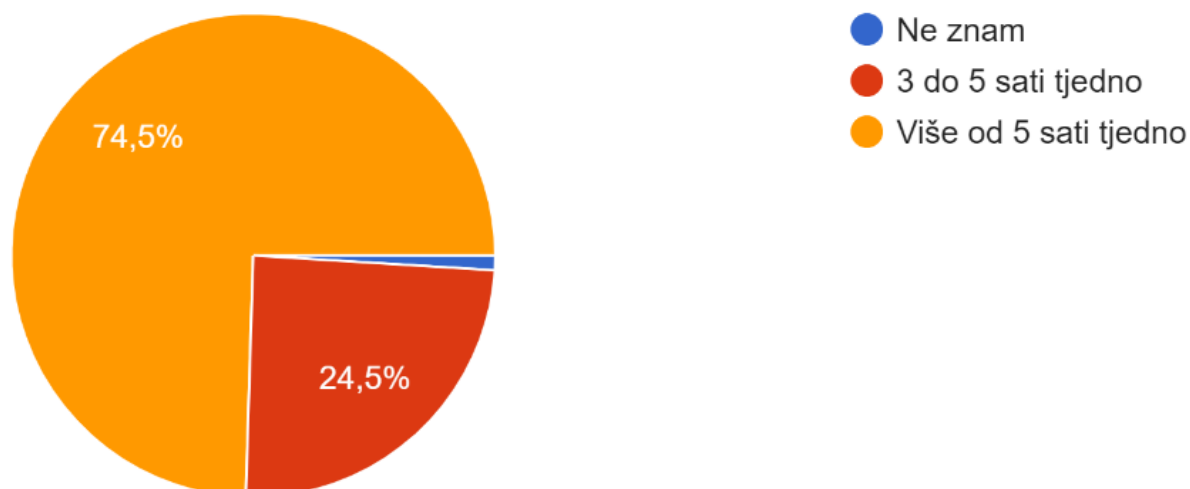
Čestica 5: *Sudjelujete li aktivno u dnevnim tjelesnim aktivnostima Vašeg djeteta (djece) nakon boravka u vrtiću?*



Graf 5. Grafički prikaz odgovora na česticu 5.

Dobiveni rezultati nisu zadovoljavajući jer manje od polovine ispitanika (43%) aktivno sudjeluje u aktivnostima s djecom, a 52% sudjeluje ponekad što znači vrlo rijetko. S druge strane pozitivno je da djeca sama odabiru sadržaje i organiziraju svoje slobodno vrijeme i tjelesnu aktivnost. Važno je da roditelj makar pasivno sudjeluje u tjelesnim aktivnostima djece nakon dolaska iz vrtića i potiče i usmjerava njihovu aktivnost.

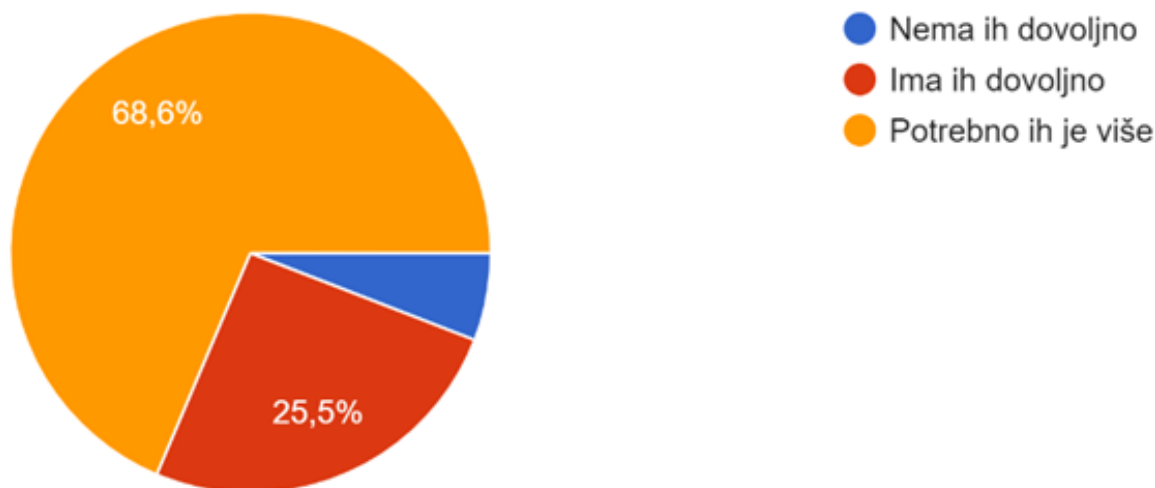
Čestica 6: *Koliko sati tjedno bi dijete trebalo biti tjelesno aktivno?*



Graf 6. Grafički prikaz odgovora na česticu 6.

Većina od 74.5% ispitanika smatra da dijete treba biti tjelesno aktivno više od 5 sati tjedno što je poželjan odgovor. Ipak nikako se ne može biti zadovoljan činjenicom da četvrtina ispitanih smatra da je 3 do 5 sati tjelesne aktivnosti tjedno dovoljno s obzirom da Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene aktivnosti za djecu od 5 godina. Sukladno navedenom, potrebno je još više poticati osviještenost roditelja i odgojitelja i budućih odgojitelja o važnosti tjelesne aktivnosti u ovom vrlo važnom razdoblju života djece. Jedna osoba je označila kako ne zna odgovor na postavljeno pitanje što može upućivati na određenu nezainteresiranost za ovo područje.

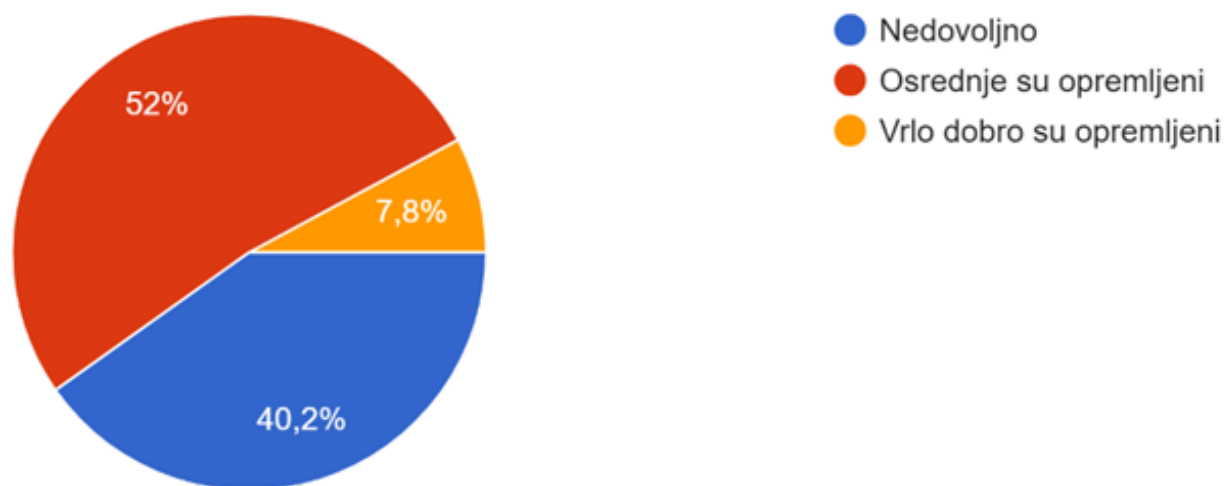
Čestica 7: *Smatrate li da je djeci u vrtiću potrebno više organiziranih kinezioloških aktivnosti (sat TZK, kineziološke igraonice u vrtiću, klupske sportske škole u vrtiću...)?*



Graf 7. Grafički prikaz odgovora na česticu 7.

Dobiveni rezultati pokazuju kako se većina ispitanika smatra da je potrebno više kinezioloških aktivnosti u dječjim vrtićima (68.6%), a 25.5% smatra da ih ima dovoljno. Samo 5.9% ispitanika je označilo da nema dovoljno kinezioloških aktivnosti. S obzirom da nije ispitivanje vršeno u jednakim uvjetima (online anketni upitnik) ovakvi odgovori mogu ovisiti o opremljenosti vrtića, odnosno ponudi kinezioloških sadržaja u pojedinom vrtiću. Nažalost, provođenje organiziranih kinezioloških aktivnosti puno ovisi i o materijalnim uvjetima za rad te je dosta predškolskih ustanova vrlo deficitarno sa vanjskim prostorima i dvoranama za tjelesno vježbanje koje se često odvija u neadekvatnim prostorima ili sa manjkom sprava i rekvizita. Dijete svakodnevno odlazi u vrtić i provodi više od pola dana u njemu. Stoga, roditelji žele djetetu omogućiti što veći izbor aktivnosti u vrtiću kako bi što kvalitetnije proveo vrijeme koje tamo boravi. Također, roditeljima je jednostavnije imati dobru ponudu programa u vrtiću jer su vrtići uglavnom blizu mjesta življenja djeteta. Iz ovog pitanja, ali i nekoliko prethodnih vidimo da predškolske ustanove moraju podosta unaprijediti trenutno stanje što se tiče područja kineziologije. Sve više roditelja postaje svjesno o važnosti kretanja i zdravom životu te isto tako žele da njihovo dijete odlazi u vrtić koji potiče iste navike.

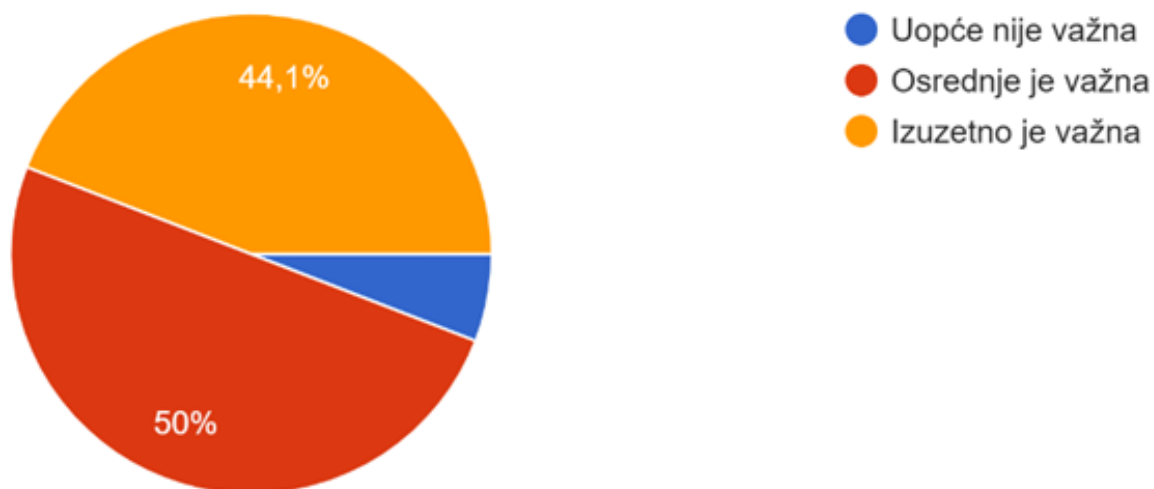
Čestica 8: *Smatrate li da su vrtići dobro opremljeni spravama i rekvizitima za vježbanje?*



Graf 8. Grafički prikaz odgovora na česticu 8.

Što se tiče opremljenosti vrtića spravama i rekvizitima, 52% ispitanika je odgovorilo kako su osrednje opremljeni, čak 40,2% ih je odgovorilo kako su nedovoljno opremljeni, a samo 7,8% odgovora tvrdi da su predškolske ustanove vrlo dobro opremljene. Rezultati koji ukazuju na opremljenost vrtića bi svakako trebali biti bolji i ukazuju na to kako bi se stanje u predškolskim ustanovama trebalo promijeniti. Primjerice, svaki vrtić bi trebao imati dvorište, ali i dvoranu s pojedinim pomagalicama (strunjače, lopte, obruči, konop, itd.). Međutim, manjak rekvizita i sprava nije izgovor za neprovođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture te drugih tjelesnih aktivnosti u vrtićima, ali pomoću određenih materijala bi se unaprijedila kvaliteta sata, a time i pozitivno utjecalo na antropološki status djece.

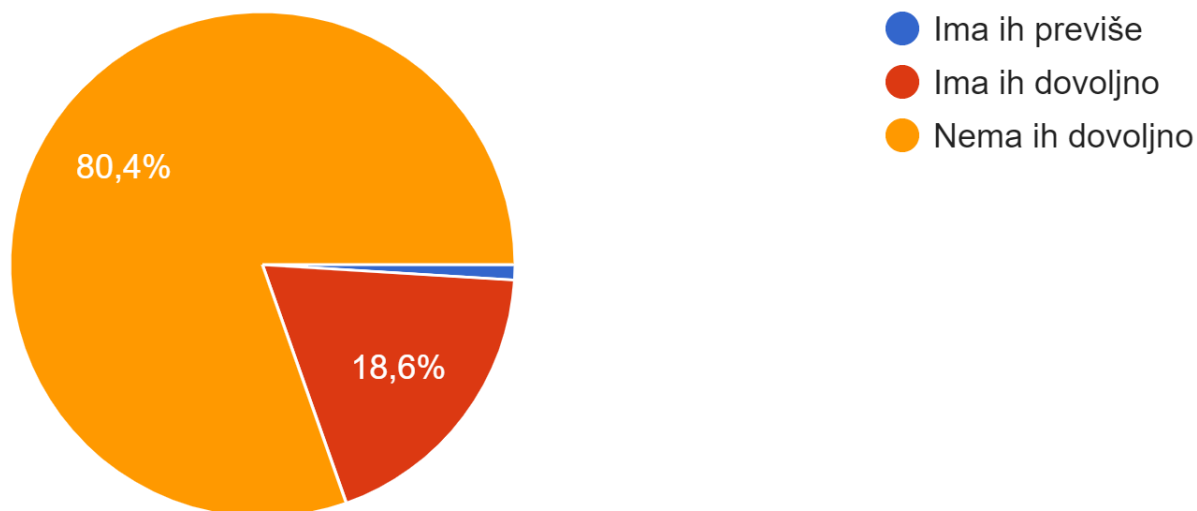
Čestica 9: *Koliko je po vašem mišljenju opremljenost spravama i rekvizitima važna za izvođenje kvalitetnog sata tjelesnog vježbanja?*



Graf 9. Grafički prikaz odgovora na česticu 9.

Rezultati pokazuju kako većina ispitanika daje važnost opremljenosti vrtića spravama i rekvizitima, a samo mali postotak (5.9%) misli kako opremljenost uopće nije važna. Opremljenost spravama i rekvizitima kao što su strunjače ili lopte je nužna kako bi se s djecom provodili neki od kinezioloških elemenata. Međutim, ukoliko vrtić nije opremljen, odgajatelj ne smije dopustiti pasivnost ili čak odustajanje od provođenja tjelesne aktivnosti s djecom. Odgajateljevo znanje, iskustvo, ali i kreativnost također igraju ulogu o načinu provođenja sata. Odgajatelj je taj koji vodi djecu kroz dan i koji mora inzistirati na provođenju sata tjelesne aktivnosti bez obzira na opremljenost samog vrtića. Stoga su obrazovanje i osviještenost odgajatelja o važnosti tjelesne aktivnosti neophodni.

Čestica 10: *Ima li po Vašem mišljenju dovoljno vrtića koji u svom programu nude kineziološke igraonice?*



Graf 10. Grafički prikaz odgovora na česticu 10.

Većina od 80.4% ispitanika smatra kako nema dovoljno vrtića koji nude kineziološke igraonice dok je samo 18.6% označilo da ih ima dovoljno. Danas dosta vrtića ima neke oblike kinezioloških igraonica i programa pa je vrlo vjerojatno da ispitanici u ovoj skupini (koja je dosta mala s obzirom na različitu strukturu) nije dovoljno informirana o takvim programima koji ne moraju, a uglavnom i nisu dio redovitog programa u vrtiću. Kako bi se u više vrtića počele provoditi kineziološke igraonice trebaju se poboljšati prostorni i materijalni uvjeti i organizacija unutar vrtića.

Čestica 11: *Prema Vama, što je potrebno učiniti kako bi se unaprijedilo provođenje tjelesne aktivnosti u vrtiću?*

- Uvrstiti pod obavezno provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture nekoliko puta tjedno u svim skupinama/osim mlađim jasličkim. To bi trebalo biti nadzirano od stručnog tima ili strogo propisano nekakvim aktima
- Prije svega više volje i bolja organizacija, jer i vrtići koji su izuzetno dobro opremljeni, ne koriste mogućnosti koje imaju na raspolaganju
- Trebalo bi vrtiće bolje opremiti spravama i rekvizitima za vježbanje kako bi se kvalitetnije izvodila tjelesna aktivnost i na taj način bi se djecu više motiviralo za vježbanje. Također, smatram da bi trebalo razgovarati više o prednostima svakodnevne tjelesne aktivnosti te tako osvijestiti o tome roditelje, odgajatelje, a osobito djecu
- Ovisno o opremljenosti vrtića, ali i spremnosti i kreativnosti odgojitelja koji i bez puno rekvizita može poticati djecu na razne vrste igara i aktivnosti posebno na vanjskom prostoru
- Bolja oprema spravama, još bolja edukacija odgojitelja i informiranje roditelja i igraonice učiniti pristupačne svima (povoljna cijena)
- Više sportskih aktivnosti, organizacija dječjih sportskih timova, izgradnja dječjih sportskih vrtića, učenje djece o pravilnoj ishrani i povezanosti sa sportskih aktivnostima
- Veća opremljenost rekvizitima, više organiziranih tjelesnih aktivnosti, svaki tjedan provoditi organiziranu tjelovježbu i razne igre
- Osigurati potreban prostor i opremu
- Osvijestiti roditelje i educirati ih o istome
- Provoditi više sportskih aktivnosti u redovnom programu
- Sportska dvorana, uređeno igralište, rekviziti, svakodnevna tjelovježba - razgibavanje, kineziolozi kao vanjski suradnici, što više boraviti na zraku, šetnje u prirodu
- Varijanta 1. U vrtićima bi trebali raditi diplomirani kineziolozi.
Varijanta 2. Za sve studente zainteresirane za rad ili otvaranje sportskih vrtića, na Kineziološkom fakultetu trebalo bi potaknuti otvaranje Stručnog studija gdje bi se kroz doškovanje omogućilo kvalitetno proširenje potrebnih znanja i kompetencija (kao što postoji IZOBRAZBA TRENERA - PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ)
- Provoditi svakodnevne kineziološke aktivnosti u vrtiću, poboljšati opremljenost kineziološkim rekvizitima u vrtićima, edukacija roditelja o zdravim navikama i zdravoj prehrani djece
- Velik utjecaj u tjelesnim aktivnostima imaju i roditelji. Ukoliko dijete kod kuće vidi da roditelji ne rade nikakvu tjelesnu aktivnost niti samo dijete neće steći tu naviku, stoga smatram da se prvo roditelji trebaju pokrenuti i da će to svakako unaprijediti tjelesnu aktivnost djeteta kako u vrtiću tako i kod kuće

- Adekvatno educirano osoblje koje će kroz rad i igru djeci prenijeti ljubav prema sportskim aktivnostima.

Većina odgovora ukazuje kako u vrtićima nedostaje prostornih i materijalnih uvjeta za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture. Navode da u vrtićima nedostaju uređena dvorišta, dvorane, sprave, itd. Smatraju također da u vrtićima nedostaje bolja organizacija rada, ali i potreba provođenja tjelesne aktivnosti na otvorenom. Također, smatraju kako bi se provođenje tjelesne i zdravstvene kulture trebalo više nadgledati, postrožiti i smatrati obaveznim. Edukacija odgajatelja je još jedan od čestih odgovora koji se isticao. Neki ispitanici smatraju kako bi odgajatelji i studenti trebali imati mogućnost doškolovanja na Kineziološkom fakultetu kroz određeni program ili da bi kineziolozi mogli raditi u vrtiću kao vanjski suradnici. Međutim, roditelji nisu upoznati s količinom informacija i znanja koje su prenesene odgajateljima tijekom studija te se iz tog razloga stvara negativno mišljenje o njihovom obrazovanju u kineziološkom području. Uz edukaciju odgojitelja smatraju da treba biti kreativan i motiviran za rad kako bi mogao na zanimljiv način prenijeti djeci ljubav prema tjelesnom vježbanju. Osim edukacije odgajatelja, naveli su da treba educirati i roditelje te ih osvijestiti o tome koji primjer ostavljaju djeci, informirati ih o tjelesnom vježbanju i zdravoj prehrani. Zdrava prehrana se također spominjala u nekoliko odgovora kao i potreba informiranja djece o njezinoj povezanosti sa tjelesnim vježbanjem i zdravim životnim navikama. Dobiveni rezultati u ovoj skupini ispitanika pokazuju da dječji vrtići i dalje ne nude dovoljno kad je riječ o tjelesnoj aktivnosti i kineziološkim sadržajima i u ovom području ima još puno mjesta za napredak. Potrebno je stoga u vrtićima poboljšati materijalne i prostorne uvjete za provedbu kinezioloških programa, ali i kontrola količine odrađenih propisanih sati tjelesne i zdravstvene kulture.

8. RASPRAVA

Prema dobivenim rezultatima kroz anketni upitnik možemo reći da su djeca uglavnom tjelesno aktivna nakon dolaska iz vrtića. Zadovoljavajuće je da su ispitanici u većini označili da je njihovo dijete potpuno aktivno (39.4%) ili barem osrednje aktivno (49.3%). Bokulić (2017) je u svome istraživanju došla do podatka da većina ispitanih roditelja (95%) potiče svoju djecu na tjelesnu aktivnost u slobodno vrijeme. Također, u odgovoru na pitanje koliko bi sati tjedno dijete trebalo biti aktivno većina (74.5%) ispitanika se složila i označila više od 5 sati tjedno. Nadalje, kroz pitanje je li dijete tjelesno aktivno nakon dolaska iz vrtića ustanovilo se da su ili aktivna svakodnevno (55.9%) ili su ponekad aktivna (42.2%) što su zadovoljavajući rezultati ukoliko uzmemo u obzir da današnja djeca odrastaju u vrijeme napredne tehnologije te bezbroj mogućnosti za zabavu na računalima, mobitelima, televiziji, itd. Stoga, Bokulić (2017) je utvrdila kroz anketu da je većina roditelja (82%) zadovoljna načinom na koje njihovo dijete provodi slobodno vrijeme. Na pitanje sudjeluju li sudionici ankete aktivno u tjelesnim aktivnostima djece u većini slučajeva (52.8%) ponekad sudjeluju što i nije iznenađujući odgovor s obzirom na zaposlenost roditelja i današnji ubrzani način život. Kroz pitanje koliko dnevno dijete vremenski provede u raznim tjelesnim aktivnostima pokazalo se da je najučestaliji odgovor (46.1%) bio 2 do 3 sata dnevno. Autorica Bokulić (2017) je kroz svoje istraživanje dobila malo drugačiji rezultat u kojem je najučestaliji odgovor (33.5%) pokazao da djeca provedu 1 do 2 sata dnevno na aktivnu igru. Dok je Bešlić (2018) kroz svoje istraživanje došla do rezultata da većina (65%) provode najmanje 60 minuta na tjelesnu aktivnost. Razlika u rezultatima nije značajna, ali treba naglasiti da je bolje za dijete da što više vremena provodi u aktivnim igrama po mogućnosti na zraku i s vršnjacima. Na pitanje o važnosti organizirane tjelesne aktivnosti u vrtićkoj dobi veliki postotak (91.2%) se složio da je izuzetno važna iz čega zaključujemo da roditelji shvaćaju njezine blagodati. Također, kroz odgovore na pitanje smatraju li da je djeci potrebno više organiziranih kinezioloških aktivnosti u vrtiću kao što je sat tjelesne i zdravstvene kulture, sportske igraonice, itd. većina (68.6%) ih se složilo kako ih je potrebno više. Međutim, autorica Per (2017) je u svome istraživanju upitala kojim se aktivnostima djeca bave u sklopu vrtića te je mali broj (16%) označio sport kao dodatnu aktivnost. Djeca veliki dio dana provode u dječjim vrtićima i s obzirom na to postavlja se pitanje koliko vremena dnevno provedu na sportsku aktivnost. Kroz istraživanje koje su

proveli Horvat i Morandini-Plovanić (2002) željeli su ispitati koliko djece vježba u vrtićima diljem Hrvatske. Istraživanje je pokazalo kako se u 3 vrtića tjelesna i zdravstvena kultura uopće ne provodi, jedan sat tjedno provodi se u 24 vrtića, a samo u 2 vrtića tjelesna i zdravstvena kultura provodi se dva puta tjedno. S druge strane istraživanje je provedeno 2002. godine i pitanje je je li se situacija u tim istim vrtićima promijenila te je li situacija u današnje vrijeme nešto bolja. Međutim, dobiveni odgovori u anketi nam ukazuju da se tjelesno vježbanje i dalje ne provodi onoliko koliko bi trebalo. Nadalje, u pitanju smatraju li sudionici jesu li vrtići dobro opremljeni spravama i rekvizitima samo je nekoliko (7.8%) odgovora označilo da su vrlo dobro opremljeni dok se ostatak složio da su ili osrednje opremljeni (52%) ili nedovoljno (40.2%). Kroz ranije spomenuto istraživanje koje su proveli Horvat i Morandini-Plovanić (2002) pokazalo se da su vrtići loše opremljeni za provođenje tjelesne aktivnosti i ne zadovoljavaju sve potrebne uvjete. Pošto je anketa provedena s odgajateljima, roditeljima i studentima Ranog i predškolskog odgoja, znamo da su odgovarali prema vlastitom iskustvu koje nam ukazuje da je opremljenost predškolskih ustanova još uvijek podosta loša. Na sljedeće pitanje je točno pola (50%) ispitanika odgovorilo da je opremljenost vrtića spravama i rekvizitima za provođenje sata tjelesnog vježbanja osrednje važna. Dobiveni odgovori nam ukazuju kako vrtići ne moraju imati veliku dvoranu te svaki rekvizit ili spravu. Međutim, važna je temeljna opremljenost za izvođenje tjelesnog vježbanja kao i motiviranost odgojitelja. Rezultati ankete pokazuju kako su roditelji osviješteni o važnosti kretanja djece i formiranje zdravih navika, a zadovoljavajući su i kad je riječ o tjelesnoj aktivnosti djece tijekom dana. Rezultati ankete su pokazali da predškolske ustanove trebaju u svojim programima rada više i učestalije poticati i provoditi aktivnosti koje će biti temeljene na kineziološkim sadržajima kako bi se zadovoljila prirodna potreba djece za kretanjem.

9. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je važna za pravilan razvoj djece stoga je bitno da okruženje u kojemu dijete odrasta bude poticajno i osviješteno o njezinim blagodatima. Dječji vrtići nude razne kineziološke programe, igraonice i aktivnosti, ali temeljni organizacijski oblik rada je sat tjelesne i zdravstvene kulture i na njegovom svakodnevnom provođenju treba inzistirati. Osim tjelesne aktivnost u vrtiću nužno je da dijete bude tjelesno aktivno i nakon boravka u vrtiću u svoje slobodno vrijeme. Poželjno je da roditelji provode vrijeme s djetetom na zraku u raznim tjelesnim aktivnostima. Djecu se ne smije prisiljavati niti na jedan oblik aktivnosti, a kako bi djeca zadržala pažnju i uživala u kineziološkim aktivnostima potrebno je uključiti igru kao glavni oblik učenja. Provedeno anketno istraživanje pokazalo je da su roditelji svjesni nužnosti tjelesnog vježbanja i kretanja djece koja u odgajateljima i roditeljima smjernice ka zdravom načinu življenja.

LITERATURA

- Bala, G. (2007). *Antropološke karakteristike i sposobnosti predškolske djece*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu.
- Bala, G., Kiš, M. i Popović, B. (1996). Trening u razvoju motoričkog ponašanja male dece. *Godišnjak*, 8, 83-87. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
- Barić, R. (2007). *Važna uloga trenera u odgoju mladih sportaša*. Sportske novosti, 15633.
- Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja*, 3, 449-460.
- Bešlić, A. (2018). *Utjecaj roditeljskog bavljenja sportom, njihovih znanja i stavova na tjelesne aktivnosti djece od 3 do 6.5 godina*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Bokulić, I. (2017). *Tjelesno vježbanje i slobodno vrijeme djece predškolske dobi*. Završni rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
- Centar za cjeloživotno obrazovanje - Poseban program kinezioloških aktivnosti (PPKA). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto sa: <https://cee.ufzg.hr/centar-za-cjelozivotno-obrazovanje/index.php/programi/> (28.1.2021.)
- Dodig, M. (1998). *Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Findak, V. i Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
- Galinec, M. (2014). *Igra predškolskog djeteta*. Zagreb: Čuvar kuće.
Preuzeto sa: <http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/igra-predskolskog-djeteta/> (09.01.2021.)
- Horvat, V. i Morandini-Plovanić, E. (2002). Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima. U: Findak, V. (Ur.), *Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske* (str. 317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Karković, R. (1998). *Roditelj i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar
- Kralj, D. (2012). *Djeca i preopterećenost obvezama*. Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba.

Preuzeto sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/djeca-i-preopterecenostobavezama> (08.01.2021.)

- Krželj, V. (2009). Dijete i sport. U: Aberle, N. (Ur.), *Sekundarna prevencija u pedijatriji* (str. 61-69). Slavonski Brod: 6. Poslijediplomski tečaj stalnog medicinskog usavršavanja I. kategorije
- Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo
- Metikoš, M. (2015). *Kineziološka aktivnost u slobodno vrijeme*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
- Miletić, N. (2018). *Funkcionalne sposobnosti djece*. Završni rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Mrkonja, M. (2020). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na razvojne karakteristike djece*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U: Andrijašević, M. (Ur.), *Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije Kineziološka rekreacija i kvaliteta života* (str. 15-24). Zagreb: Parvus.
- Per, H. (2016). *Aktivnosti djece u izvanvrtičkom kontekstu*. Završni rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Puljak, A. (2017). *Tjelesna aktivnost u službi zdravlja*. Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar.
Preuzeto sa: <http://www.stampar.hr/hr/tjelesna-aktivnost-u-sluzbi-zdravlja> (15.01.2021.)
- Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Rađo, I. (2000.) *Antropomotorika*. Mostar: Pedagoška akademija Mostar.
- Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
- Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti: Priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Žagar.
- Sedlar, A. i Boneta, Ž. (2012). Obiteljsko slobodno vrijeme. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namjenjen stručnjacima i roditeljima*, 18(70), 14-15.
- Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije.

- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53(1), 193-199.
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.
- Starč, B., Čudina – Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – tehnička knjiga.
- Pejčić, A., Trajkovski-Višić, B., Lončarić, I. (2009). Objektivni pokazatelji antropološkog statusa djece preduvjet kvalitetnog programiranja. U: Vujičić, L., Duh, M. (Ur.), *Interdisciplinarni pristup učenju put ka kvalitetnijem obrazovanju djeteta* (str. 177-186). Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci, Pedagoški fakultet u Mariboru.
- Pezić, J. (2017). *Sportski programi u predškolskim ustanovama*. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Str. 8-10. Geneva: World Health Organization.

PRILOG - Anketni upitnik

Red. br.	Sadržaj čestice	1	2	3
1.	Koliko je prema Vašem mišljenju važna organizirana tjelesna aktivnost u vrtićkoj dobi?	Nije važna	Osrednje je važna	Izuzetno je važna
2.	Smatrate li da je Vaše dijete tijekom dana dovoljno tjelesno aktivno?	Nedovoljno	Osrednje je aktivno	Potpuno
3.	Navedite okvirno vrijeme koje dijete dnevno provede u različitim tjelesnim aktivnostima (ne gledanje TV, igranje igrica, statička igra...)	Do 1 sat	2 do 3 sata	Više od 3 sata
4.	Je li Vaše dijete (djeca) predškolske dobi tjelesno aktivno nakon boravka u vrtiću?	Nije uopće	Ponekad je aktivno	Aktivno je svakodnevno
5.	Sudjelujete li aktivno u dnevnim tjelesnim aktivnostima Vašeg djeteta (djece) nakon boravka u vrtiću ?	Ne sudjelujem	Ponekad sudjelujem	Aktivno sudjelujem
6.	Koliko sati tjedno bi dijete trebalo biti tjelesno aktivno?	Ne znam	3 do 5 sati tjedno	Više od 5 sati tjedno
7.	Smatrate li da je djeci u vrtiću potrebno više organiziranih kinezioloških aktivnosti (sat TZK, kineziološke igraonice u vrtiću, klupske sportske škole u vrtiću ...)?	Nema ih dovoljno	Ima ih dovoljno	Potrebno ih je više
8.	Smatrate li da su vrtići dobro opremljeni spravama i rekvizitima za vježbanje?	Nedovoljno	Osrednje su opremljeni	Vrlo dobro su opremljeni
9.	Koliko je po vašem mišljenju opremljenost spravama i rekvizitima važna za izvođenje kvalitetnog sata tjelesnog vježbanja?	Uopće nije važna	Osrednje je važna	Izuzetno je važna
10.	Ima li po Vašem mišljenju dovoljno vrtića koji u svom programu nude kineziološke igraonice?	Ima ih previše	Ima ih dovoljno	Nema ih dovoljno

11.	Prema Vama, što je potrebno učiniti kako bi se unaprijedilo provođenje tjelesne aktivnosti u vrtiću?	
-----	--	--

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, dolje potpisana, Petra Franić, izjavljujem da sam samostalno napisala završni rad. U izradi završnog rada vodstvom i savjetima pomogla mi je mentorica doc. dr. sc. Marija Lorger te joj ovim putem zahvaljujem. Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije napisan na nedozvoljen način te da je korištena literatura navedena prema pravilima.

Studentica: