

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

LUCIJA NEMANIĆ

ZAVRŠNI RAD

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I IGRA U SLOBODNO VRIJEME DJECE
PREDŠKOLSKE DOBI

Zagreb, svibanj 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Zagreb

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Lucija Nemanić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I IGRA U SLOBODNO
VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

MENTOR: Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, svibanj 2021.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD.....	1
2. SLOBODNO VRIJEME	2
2.1. <i>Slobodno vrijeme djece i mladih</i>	3
2.2. <i>Konceptije i aspekti slobodnog vremena</i>	5
3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	7
3.1. <i>Važnost kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi</i>	7
3.2. <i>Kineziološka kultura za djecu predškolske dobi</i>	9
4. IGRA	11
4.1. <i>Uloga odgojitelja u kineziološkoj igri djeteta predškolske dobi</i>	13
5. AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	14
5.1. <i>Angažman vrtića i odgojitelja u promicanju aktivnosti u slobodnom vremenu djece predškolske dobi</i>	16
6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	17
6.1. <i>IGRE ZA MLAĐU DOBNU SKUPINU</i>	17
6.1.1. <i>Baloni u zraku</i>	17
6.1.2. <i>Vijugavo obilaženje</i>	17
6.1.3. <i>Ptičice u gnijezdu</i>	18
6.1.4. <i>Lisica i zečiči</i>	18
6.1.5. <i>Udav</i>	18
6.1.6. <i>Mačka i miševi</i>	19
6.1.7. <i>Vjetar</i>	19
6.2. <i>IGRE ZA SREDNJU DOBNU SKUPINU</i>	20
6.2.1. <i>Boje</i>	20
6.2.2. <i>Hvatanje gađajući loptom</i>	20
6.2.3. <i>Dobaci meni</i>	21
6.2.4. <i>Tunel</i>	21
6.2.5. <i>Glazbene stolice</i>	22
6.2.6. <i>Gargamel i štrumpfovi</i>	22

6.2.7.	<i>Imitacija životinja</i>	22
6.2.8.	<i>Care, care gospodare, koliko je sati?</i>	23
6.3.	IGRE ZA STARIJU DOBNU SKUPINU	23
6.3.1.	<i>Štafeta u vrećama</i>	23
6.3.2.	<i>Kuglanje loptom</i>	23
6.3.3.	<i>Veliki smrad</i>	24
6.3.4.	<i>Igra lovice</i>	24
6.3.5.	<i>Rodo – skok</i>	24
6.3.6.	<i>Jaje na žlici</i>	25
6.3.7.	<i>Štafeta s kotrljanjem medicinke</i>	25
6.3.8.	<i>Zmija</i>	25
7.	ZAKLJUČAK	26
	Literatura	27
	Izjava o izvornosti završnog rada	30

SAŽETAK

Kao osoba koja je cijeli svoj život posvetila profesionalnom sportu i bavljenju raznim aktivnostima odlučila sam iskoristiti ovu temu kao adut u jačanju svijesti djece i mladih o važnosti kretanja, provedbi raznih aktivnosti i igre od najranije dobi.

Cilj ovog rada jest prikazati važnost kineziološke aktivnosti i igre u slobodno vrijeme djece predškolske dobi. Dakle, u ovom radu stavlja se naglasak na igru kao najvažniji djetetov posao putem kojeg dijete upija nova znanja i proširuje vlastite mogućnosti te kineziološku aktivnost kroz koju svaki pojedinac ispunjava svoju prirodnu potrebu za kretanjem. Slobodno vrijeme, osim igre i kinezioloških aktivnosti, ima važnu ulogu u svakodnevnom životu čovjeka te ne postoje oni koji bi slobodno vrijeme mogli samo tako zanemariti. Zbog užurbanosti suvremenog doba u kojem živimo upravo slobodno vrijeme jest vrijeme u kojem se možemo opustiti, kretati, baviti raznim aktivnostima i igrati.

Rad započinje samim objašnjenjem pojma „slobodno vrijeme“, zatim se naglašava važnost slobodnog vremena za djecu i mlade te se navode neke bitne koncepcije i aspekti istog. Nadalje, spominje se kineziološka aktivnost, važnost kineziološke aktivnosti u životu djece predškolske dobi, igra te primjeri raznih igara koje možemo iskoristiti u predškolskoj odgojno – obrazovnoj ustanovi. Kako bismo na pravilan način usmjerili djecu na bavljenje aktivnostima i izbjegavanje sjedilačkog načina života prijeko je potrebno na pravilan način uključiti okolinu, obitelj, odgojitelje i učitelje u djetetovu svakodnevicu. Upravo zato spominje se uloga odgojitelja i angažman vrtića u promicanju aktivnosti u slobodnom vremenu djece predškolske dobi.

Odgojitelji imaju važnu ulogu u životu svakog mladog čovjeka te upravo zbog toga djecu moraju poticati na razne igre i aktivnosti koje će im predstavljati zabavu i razonodu. Zadatak odraslih jest biti djeci oslonac kada je teško i podrška kada im treba jer čovječanstvo duguje djetetu sve najbolje što može dati (Deklaracija o pravima djeteta).

Ključne riječi: Igra, kineziološka aktivnost, odgojitelj, predškolska dob, slobodno vrijeme

SUMMARY

Being a person who has dedicated all their life to professional sports and various physical activities, I decided to use this topic as a trump card in raising children and young people's awareness of the importance of movement, and in the implementation of various activities and play from an early age.

The purpose of this work is to demonstrate the importance of kinesiological activity and play during spare time in pre-school children. Thus, the paper emphasizes play as a child's most important duty, through which they absorb new knowledge and expand their own capabilities as well as kinesiological activity, through which each individual satisfies their natural need for movement. In addition to play and kinesiological activities, leisure time plays an important role in an individual's everyday life, and there is no person who could simply neglect it. Due to the frenetic pace of daily life in modern times, precisely leisure is the time when we can relax, move, engage in various activities and play.

Firstly, the paper explains the term "leisure time." Then, it emphasizes the importance of spare time for children and young people and states some of its important concepts and aspects. Furthermore, it mentions kinesiological activity and its importance in lives of pre-school children, the importance of play and examples of different games that can be used in pre-school educational institutions. In order to properly direct children towards engaging in activities and to avoid sedentary lifestyle, it is crucial to properly involve the society, family members, pre-school educators and teachers in child's daily life. For that reason, the role of pre-school educators and kindergarten's engagement in the promotion of leisure activities of pre-school children are mentioned.

As a pre-school educator, I play a significant role in young people's lives. Therefore, I have to encourage children to engage in various games and activities that serve as a source of fun

and entertainment. It is the responsibility of adults to support children during difficult times and provide help when needed because mankind owes to the child the best that it has to give(Declaration of the Rights of the Child).

Key words: playinging, kinesiological activity, pre-school educator, pre-school age, free time

1. UVOD

Danas, u svijetu suvremene tehnologije, djeca sve manje vremena provode na zraku, u prirodi, baveći se tjelesnom aktivnošću, a sve više vremena koriste za boravak u zatvorenom prostoru ispred malih ekrana, igračih konzola, mobitela ili tableta. Važno je zaštititi djecu od raznih nepovoljnih učinaka suvremene svjetske tehnologije i osigurati im uvjete za kvalitetan rast i razvoj te zadovoljavanje individualnih potreba. Nedostatak prostornih uvjeta, ne briga ili jednostavno izostanak igre i kinezioloških aktivnosti u životu djece predškolske dobi je nedopustiv.

Kineziologija kao znanost svojim djelovanjem mora osigurati kvalitetnije i bolje unaprjeđenje ljudskog zdravlja. Ljudska potreba za kretanjem, odnosno univerzalna potreba svih živih bića za kretanjem, predstavlja neophodnu aktivnost u životu svakog pojedinca. Kretanje ima velik utjecaj na emocionalno stanje čovjeka, neophodno je za izražavanje emocija, rad, pomicanje te stvaranje pozitivne slike o sebi.

U posljednje vrijeme, pojam slobodnog vremena, predstavlja izuzetno dominantnu temu u životu čovjeka. Ne postoji osoba koja fenomen slobodnog vremena može ignorirati na bilo koji način. Djeca i mladi imaju mnogo više slobodnog vremena od odraslih ljudi iz njihove okoline i zato je izrazito važno, kako ne bi krenuli u krivom smjeru, kvalitetno i pravilno organizirati njihovo slobodno vrijeme.

Igra, kao spontana dječja aktivnost putem koje svako dijete uči i istražuje svijet oko sebe, predstavlja područje djetetova cjelokupnog razvoja. Ona je osnovna dječja aktivnost i drugim riječima se naziva još i dječjim poslom. Dijete tijekom boravka u vrtiću najviše vremena provodi u igri bilo iniciranoj i potaknutoj od strane odgojitelja ili samoiniciranoj prema vlastitim željama i interesima. Upravo zato je iznimno važno djetetu osigurati kvalitetnu i poticaju okolinu kako bi mogao nesmetano istraživati, otkrivati i učiti.

Na pravilan rast i razvoj, igru i korištenje slobodnog vremena velik utjecaj ima i okolina s kojom dijete boravi. Počevši od obitelji koja predstavlja temelj za svako dijete, preko rodbine, prijatelja, odgojitelja i učitelja koji uvelike sudjeluju u svakodnevnom ispunjavanju djetetovih

potreba. Kvalitetnim utjecajem na dijete i zadovoljavanjem njegovih individualnih potreba stvaramo mu preduvjete za kvalitetan život u zajednici. Dakle, uz obitelj kao glavni čimbenik u pravilnom usmjeravanju djeteta u život veliku ulogu ima i njegov odgojitelj. Odgojitelji bi se trebali svakodnevno baviti interesima i potrebama svakog pojedinog djeteta, slušati ga, usmjeravati, dokumentirati i pratiti njegov napredak, proces učenja i odrastanja. Odgojitelj kao i vrtić u kojem dijete svakodnevno boravi mora biti spreman posvetiti se svakom djetetu na najbolji mogući način.

„Dijete trebamo pustiti da odraste brzinom koja samo njemu odgovara, a ne da učinimo užasnu pogrešku pokušavajući mu nametnuti korak odrastanja“ (A. S. Nill, 1883-1973).

2. SLOBODNO VRIJEME

Pojam „slobodno vrijeme“ tumači se kroz brojne definicije kao promjenjivi društveno – povijesni fenomen koji postoji još od davnih dana. Davno prije, u dalekoj povijesti raspravljalo se o povezanosti između fenomena vremena i fenomena slobode te njihovom što kvalitetnijem iskorištavanju. Slobodno vrijeme možemo tumačiti kao dio svakodnevnog života čovjeka te ne postoje oni koji bi slobodno vrijeme mogli samo tako ignorirati.

Suvremeno doba u kojem živimo nameće bezbroj poslovnih, fakultetskih, obiteljskih ili nekih drugih stresnih situacija. Takav način života kod svakog čovjeka izaziva potrebu za opuštanjem i bijegom od svakodnevice. Upravo zbog toga pojam slobodno vrijeme često zamjenjujemo i pojmom "dokolica". U svom izvornom značenju dokolica je upravo slobodno vrijeme, a dokoličan je onaj koji nije zauzet poslom; koji je besposlen, dokon (Anić, 2009). I baš zato je za svakoga od nas izrazito važno pronaći odgovarajuće resurse koji mogu ispuniti slobodno vrijeme svakog pojedinca.

Sam pojam slobodnog vremena izveden je i objašnjen u brojnim stručnim knjigama, znanstvenim časopisima, udžbenicima i enciklopedijama te ne postoji jedna, prava i točna definicija tog pojma. Janković (1973) navodi da se većina autora slaže da je jedna od temeljnih sastavnica slobodnog vremena vrijeme izvan profesionalnih obveza, slobodno raspolaganje

preostalim slobodnim vremenom i korištenje njegovih pozitivnih društvenih sadržaja za odmor, obrazovanje, razonodu, kulturno usavršavanje i razvoj ličnosti.

Slobodno vrijeme za mlade ljude znači i veliku mogućnost za razvoj vlastitih sposobnosti; u slobodnom vremenu oni otkrivaju svoje interese i sklonosti, upoznaju sebe i druge, razvijaju odnose prema drugima, prema sebi, prema sredini, na svojevrsan način upoznaju i razvijaju svoje potrebe, upoznaju i mijenjaju okolnosti, naročito za potvrđivanje i učvršćivanje svoga slobodnog vremena. Stoga ga je vrlo važno sustavno, planirano i učinkovito iskoristiti jer je ono dio našega života, naša potreba i interes. Naročito je važan čimbenik u razvoju djece, mladih pa čak i odraslih (Rosić, 2005).

O samom određenju pojma slobodno vrijeme postoje različita mišljenja, no glavno pitanje nije kako doći do slobodnog vremena i što ono uistinu jest već kako ga kvalitetno ispuniti od najranije dobi pa do duboke starosti.

2.1. Slobodno vrijeme djece i mladih

Pedagogija slobodnog vremena nastoji svoje poučavanje prenijeti na sve ljude, a posebice one najmlađe. Poučavanje pedagogije slobodnog vremena razvilo se zbog prebrzog razvoja elektronike i masovnih medija koji na mnoge načine utječu na život svake individue. Nažalost, sve više djece i mladih svoje slobodno vrijeme voli provoditi za računalima, tabletima, igraćim konzolama i pametnim telefonima. Iako, nova tehnologija pruža bezbroj mogućnosti za učenje, razvoj stvaralaštva i kreativnosti, nije nužno najbolji izbor aktivnosti za slobodno vrijeme.

Naime, prema Rosić (2005) postoji i bezbroj drugih mogućnosti koje se danas nude djeci, mladima ali i odraslima. Slobodno vrijeme je svakako jedan drugačiji pristup cjelokupnom sustavu odgoja i obrazovanja u kojem svaki čovjek postaje aktivnim čimbenikom svoga razvoja oblikujući vlastitu osobnost, integritet te slobodu. Sam pojam slobodno vrijeme i njegovo kvalitetno iskorištavanje ima mnogo pozitivnih učinaka na čovjeka. Također, razne namjene slobodnog vremena poput zabave, odmora, rekreacije, razonode, razvoja ličnosti, odlaska u slastičarnicu, kafić, u kazalište, kino, izložbe, šetnje gradom imaju pozitivan utjecaj na kompletno psihičko i fizičko stanje čovjeka... (Rosić,2005).

Ono također služi i za ljenčarenje, razmišljanje, odmor, maštanje, gledanje televizije i ostalo (Rosić, 2005).

Prema Rosić (2005) postoje tri osnovna oblika pedagoškog iskorištavanja slobodnog vremena, a to su:

- Formativni – utjecaj na razvoj zdrave ličnosti putem bogatih i raznovrsnih sadržaja
- Preventivni – uklanjanje negativnih utjecaja ili društveno štetnih postupaka u slobodnom vremenu preko jačanja pozitivnih utjecaja metodom mogućnosti izbora
- Kurativni – korištenje u ustanovama za rekreaciju ili resocijalizaciju kao sredstvo preodgoja (Rosić, 2005)

Velik utjecaj na djecu i njihovo kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena ima okolina. Pod okolinu podrazumijevamo osobe iz bližeg i daljnjeg okruženja nekog djeteta. Dakle, obitelj, odgojitelji, učitelji, te svi oni koji sudjeluju u odgoju i obrazovanju djeteta imaju vrlo važan zadatak u njihovu životu. Oni kroz svakodnevno praćenje, konstantno usmjeravanje i davanje dobronamjernih savjeta djeci i mladima potiču ih na kvalitetno, aktivno i racionalno iskorištavanje slobodnog vremena. Djeca će biti tjelesno aktivnija u svoje slobodno vrijeme ako se njihovi roditelji ili braća bave tjelesnom aktivnošću, ako roditelji podupiru igru i tjelesnu aktivnost, te ako im je omogućen odlazak na igralište i korištenje sprava koje se tamo nalaze (Virgilio, 2009). Djecu je od najranije dobi važno pravilno usmjeravati i tako oblikovati njihovu svijest o pozitivnim učincima pravilnog življenja. Odgojitelji i učitelji na početku odgojne / nastavne godine moraju istražiti interese djece, otkriti što ih zanima, čime se žele baviti, u kojim aktivnostima žele sudjelovati i na koje načine žele provoditi svoje slobodno vrijeme. Prilikom toga odgojitelj/učitelj mora biti podrška djetetu, te nikako ne smije biti samo pasivni promatrač, već u svemu mora aktivno sudjelovati. Odgojitelj/učitelj mora osigurati djeci razne poticaje jer na taj način organizira korisno i zanimljivo iskorištavanje slobodnog vremena za svako dijete.

Rosić (2005) kao način kvalitetnog iskorištavanja slobodnog vremena za djecu, mlade i odrasle navodi aktivnosti koje su podijeljene na kućne, vanjske i kombinirane.

Kućne aktivnosti su gledanje televizije, kartanje, igranje društvenih igara, slušanje glazbe, kuhanje, ručni rad, izležavanje, čitanje časopisa, knjiga...

U vanjske aktivnosti možemo ubrojiti trčanje, šetnje, odlazak u kupovinu, restorane, tečajevi, kino, koncerti, crkvene mise...

Kombinirane aktivnosti spajaju vanjske i unutarnje aktivnosti odnosno one aktivnosti koje se mogu izvoditi u kući ali i izvan nje. Za primjer možemo navesti aktivnosti poput slušanja glazbe, pjevanje, aktivnog sporta, prezentacije...

Slobodno vrijeme je nužnost, smisao i sastavni dio života djece, mladih i odraslih, te je potrebna njegova svakodnevna prisutnost. Tijekom dana i tjedna potrebno ga je funkcionalno, fleksibilno i racionalno rasporediti i naravno, što je najvažnije, prilagoditi potrebama, željama i mogućnostima pojedinca (Rosić, 2005)

2.2. Konceptije i aspekti slobodnog vremena

Prema Previšić (2000) slobodno vrijeme definira se kao vrijeme razonode, odgoja, a isto tako i kao vrijeme razvoja i potvrđivanja svoje ličnosti i socijalizacije s drugima. Upravo zbog toga društvena zajednica ima za cilj uvesti odgoj u odgojno – obrazovni proces rada. Slobodno vrijeme samim time predstavlja veliki izazov odgoju, obrazovanju i pedagogiji.

Kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena predstavlja velik problem djeci, mladima ali i odraslim pojedincima. Dakle, važno je poraditi na organizaciji slobodnog vremena, te usklađivanju istog s vlastitim potrebama, željama i mogućnostima. Kako bismo to uspjeli moramo shvatiti da aktivnosti slobodnog vremena nisu ponajprije rekreativnog i relaksacijskog karaktera, već su i stvaralačke, jer omogućavaju razvoj čovjekovih stvaralačkih sposobnosti i preko granica obaveznog rada, u skladu s identitetom njegove ličnosti. Stvaralaštvo čovjeka ne ograničava se samo na proizvodnju već seže i u promjenu društvenih odnosa, u ponašanje ljudi. Ono tako obuhvaća sve mogućnosti čovjekova života (Rosić, 2005).

Kako bismo slobodno vrijeme iskoristili na najbolji mogući način postoji niz pedagoški osmišljenih aktivnosti slobodnog vremena koje imaju dvije temeljne funkcije, a to su odgoj i obrazovanje u slobodnom vremenu i odgoj i obrazovanje za slobodno vrijeme. One utječu na organiziranu, osmišljenu i raznoliku provedbu slobodnog vremena stvarajući pritom pozitivan

odnos prema slobodnom vremenu kod mladih. Tako odgoj i obrazovanje u slobodnom vremenu osigurava osmišljavanje, organiziranje i izbor aktivnosti, dok odgoj i obrazovanje za slobodno vrijeme priprema za isto. (Janković, 1973).

Janković (1973) spominje tri funkcije slobodnog vremena, a to su: odmor, razonoda i razvoj ličnosti.

Prema tome odmor pripada u skupinu osnovnih potreba svakog živog bića i može se provoditi na razne načine. Odmor može biti samo običan prekid rada, a s druge strane može predstavljati i neke aktivnije oblike kao što su šetnje, bicikliranje, društvene igre, izleti...

Razonoda je pojam izrazito sličan pojmu odmora jer kao i on služi rasterećenju i stvaranju pozitivnog, vedrog i energičnog raspoloženja. Izgovarajući ovaj pojam dobivamo asocijaciju na mlađe ljude, no i ostalim generacijama je ovaj pojam od velike važnosti jer kroz razonodu obogaćujemo vlastito iskustvo, razvijamo pozitivne međuljudske odnose i učimo o mnogobrojnim učincima pozitivnog gledišta na život. Ovdje možemo nabrojiti aktivnosti poput bavljenja sportom, posjećivanje kina, odlazak u kazalište, na priredbe, čitanje literature...

Razvoj ličnosti jest zadnji, no ne i manje važan pojam od odmora i razonode. Već od najranije dobi (djetetovog rođenja) iznimno je važno formiranje i razvoj ličnosti jer je upravo to pojam koji izgrađuje čovjeka i pruža mu mogućnost uspješne prilagodbe društvu i djelatnostima društva. Pod razvoj ličnost možemo ubrojiti djelatnosti iz zdravstvenog, fizičkog, moralnog, kulturnog, političkog područja kao i brojne druge.

Ne ulazeći u neke dublje i raširenije podjele slobodnog vremena važno je naglasiti kako je kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena izbor svakog pojedinca i zbog toga svatko od nas snosi odgovornost za svoje postupke. Sami ispunjavamo svoje slobodno vrijeme raznim sadržajima, te je od iznimne važnosti povezati slobodno vrijeme s resursima koji u nama stvaraju razne pozitivne vibracije.

3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kineziologija se zanima za procese vježbanja kojima je cilj unaprijediti zdravlje, što duže održati ljudske osobine, motorička znanja i sposobnosti na što višoj razini, spriječiti opadanje razine u nekim antropološkim osobinama, te maksimalno unaprijediti osobine i sposobnosti koje pridonose što boljem uspjehu u određenim sportovima (Mraković, 1997) .

Kineziološka aktivnost predstavlja pojam za sve aktivnosti koje su prema određenim kriterijima raspoređene i podijeljene na 4 skupine:

- Monostrukturalne aktivnosti: predstavljaju one aktivnosti u kojima se jedna struktura pokreta odnosno jedan pokret ponavlja u nekom ciklusu, a to su aktivnosti poput biciklizma, trčanja (atletika), veslanje, skijanje...
- Polistrukturalne aktivnosti: predstavljaju one aktivnosti u kojima se samo povremeno ponavlja više struktura kretanja, a to su aktivnosti poput hrvanja, mačevanja, boksa, stolnog tenisa
- Kompleksne ili složene aktivnosti: one aktivnosti u kojima želimo dostići određeni cilj u prostoru vođenim ili bačenim projektilom, a ovdje ubrajamo sportove poput rukometa, košarke, nogometa, vaterpola i ostalih sportova s loptom.
- Konvencionalne aktivnosti: važna je estetika i postizanje cilja zadovoljavajući neke estetske kriterije. Ovdje ubrajamo sportive poput gimnastike, umjetničkog klizanja, skokova u vodu, plesa...

3.1. Važnost kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi

„Pokret je djetetov prvi jezik“ (Goddard- Blythe, 2008, str.158). Kretanje djetetu omogućuje istraživanje fizičkog svijeta iz kojeg mnogošto može naučiti. Primjerice razni pokreti očiju djetetu daju priliku za vizualno promatranje, pokreti ruku omogućuju mu da taktilno osjeti svoju okolinu, a kroz samo kretanje kao senzomotorički proces dijete osjeća, upoznaje i usvaja prostor u kojem boravi. Dakle, sam tjelesni odgoj je izrazito važan posebice u predškolskoj dobi svakog pojedinog djeteta.

Kineziološke aktivnosti i bavljenje sportom često se povezuju s kvalitetnijim fizičkim zdravljem. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) preporučuje najmanje 60 minuta dnevno umjerene tjelesne aktivnosti za djecu i mlade (od 5 do 17 godina). Također navodi kako su aktivnosti koje traju dulje od 60 minuta još korisnije za zdravlje pojedinca. Preporučuju se aerobne aktivnosti, te aktivnosti jačanja mišića, najmanje tri puta tjedno, a za ovu dobnu skupinu mogu se odvijati i kroz igru (Meusel, 2006).

Pravilna primjena tjelesnih aktivnosti pomaže djeci uMeusel, 2006):

- razvoju zdravijeg mišićno-koštanog tkiva
- razvoju zdravijeg kardiovaskularnog sustava
- razvoju koordinacije i kontrole kretanja
- održavanju zdrave tjelesne mase (Meusel, 2006)

Predškolsko doba jest vrijeme kada se dijete većinu dana nalazi u pokretu, kada uči puzati, hodati, skakati... Dakle, tjelesni odgoj i kineziološke aktivnosti obuhvaćaju djetetovu osobnost u cijelosti. Kako bi odgojitelji bili spremni na adekvatan način pratiti djetetov rast i razvoj moraju poznavati svako pojedino dijete, njegovu građu, rad organa, dob i razinu razvojnih mogućnosti.

Ivanković (1978) navodi kako iz svega toga proizlaze zadaće tjelesnog odgoja koje naglašavaju:

- Osiguranje povoljnih uvjeta za adekvatan razvoj i čvrstoću dječjeg zdravlja.
- Jačanje dječjeg organizma, te postupno usađivanje sposobnosti obrane od štetnih utjecaja.
- Učenje djece da slobodno kontroliraju svoje pokrete, razvijaju sigurnost i spretnost, te učvršćuju volju i karakter.
- Jačanje higijenske navike, te razvijanje ljubavi prema redu i čistoći (Ivanković, 1978).

Vježbe su učinkovite ako se provode svakodnevno, iako ne dovode do savršenstva ali ponavljanje svakako poboljšava svladavanje određenih zadataka, a zatim i dodavanje složenijih

zadataka na ranije svladane komponente su put do uspjeha (Goddard-Blythe, 2008). Također, uz pravilno izvođenje kinezioloških aktivnosti s djecom predškolske dobi moramo obratiti pažnju i na pravilnu dječju prehranu, kvalitetu higijenskih uvjeta, zaštitu djetetova organizma od štetnih čimbenika i jačanje organizma prirodnim resursima kao što su sunce, voda i zrak. Postoje brojni čimbenici koji se smatraju važnim u provođenju kinezioloških aktivnosti s djecom predškolske dobi, a naš zadatak je biti spreman prihvatiti što više takvih čimbenika kako bismo mogli što bolje utjecati na pravilnost izvođenja svake djetetove kretnje.

3.2. Kineziološka kultura za djecu predškolske dobi

Sve više djece predškolske dobi zapostavlja bavljenje kineziološkom aktivnosti, kretanje, boravak na zraku i vježbanje. Umjesto toga, svoje vrijeme provode u zatvorenom prostoru, ispred televizije, računala, igračih konzola i ekrana pametnog telefona. Samim time provedba kineziološke kulture u ustanovi ranog i predškolskog odgoja za neku djecu je jedina aktivnost u danu. Brojni testovi su pokazali da ona djeca koja su neaktivna u svoje slobodno vrijeme imaju općenito u svim područjima drastično lošije rezultate od aktivne djece. Dakle, na odgojitelje u predškolskim ustanovama stavlja se veliko opterećenje jer njihova organizacija i provedba kineziološke kulture je za neku djecu i jedina organizirana metoda kretanja u danu.

Provedba tjelesne aktivnosti na satu kineziološke kulture u odgojno – obrazovnoj ustanovi svestrano, na mnogo različitih načina, razvija dijete. Kako bi djetetov razvoj bio kvalitetan važno je zadovoljiti i ravnomjerno zastupati sve vježbe potrebne za pravilan razvoj djeteta, a to su:

- vježbes kojima se dok djeteta razvija discipliniranost i organiziranost, te suradnja kolektiva

- vježbejačanja velikih mišićnih skupina

- vježbeza razvoj prirodnih oblika kretanja.

Tjelesnu aktivnostna satu kineziološke kulture djece predškolske dobi možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani (manjoj ili većoj)

- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje na otvorenom prostoru (dvorište vrtića, terasa, igralište)

Kako bismo što bolje i kvalitetnije zadovoljili djetetovu potrebu za tjelesnom aktivnošću moramo paziti da svaki sat kineziološke kulturena adekvatan, vremenski i organizacijski, način prilagodimo djeci.

Shodno tome, definirana je konkretna tablica s obzirom na dječju dob i trajanje kineziološke kulture:

- „Mlađa dobna skupina – trajanje 25 minuta:

Uvodni dio sata – 2 do 3 minute

Pripremni dio sata – 5 do 7 minuta

Glavni dio sata – 14 do 16 minuta

Završni dio sata – 2 do 3 minute

- Srednja dobna skupina – trajanje 30 minuta:

Uvodni dio sata – 2 do 4 minute

Pripremni dio sata – 6 do 8 minuta

Glavni dio sata – 18 do 20 minuta

Završni dio sata – 2 do 4 minute

- Starija dobna skupina – trajanje 35 minuta

Uvodni dio sata – 2 do 4 minute

Pripremni dio sata – 7 do 9 minuta

Glavni dio sata – 20 do 22 minute

Završni dio sata – 2 do 4 minute“ (Findak, 1995:53).

S obzirom na to da je svako dijete posebna individua za sebe vrlo je važno navedene smjernice trajanja dijelova sata uzeti s rezervom i ne pridržavati ih se ako uočimo da je djeci

potrebna promjena. S time na umu odgojitelj ima pravo prilagoditi trajanje svakog sata ovisno o načinu razvijanja aktivnosti i situacije u kojoj se djeca trenutno nalaze.

4. IGRA

Velik broj stručnjaka proučavao je igru, njen značaj i primjenu. Međutim, iako smo upoznati s mnogim teorijama i definicijama igre, ona nema samo jedno točno određenje. Većina autora slaže se da je igra djetetov najvažniji posao i djetetova prema Findak (1995) najučestalija aktivnost. S obzirom na činjenicu da igra ima mnogobrojne pozitivne učinke na djecu predškolske dobi, moramo osigurati njenu maksimalnu zastupljenost u tjelesnoj aktivnosti djece svih uzrasta, a posebice predškolskog.

Imajući to na umu moramo shvatiti da dječje igre nisu samo obična igra već je to djetetov, u životu, najvažniji posao. Ona može biti inicirana od strane djeteta, spontana aktivnost koju je dijete započelo samo od sebe ali može biti i nametnuta od strane neke druge osobe. Dijete tijekom igre ulazi u "svoj svijet" koji stvara pomoću mašte. Također, igra je potreba svakog djeteta kao i ostale potrebe poput hrane, vode, ljubavi, pažnje i sigurnosti. Postoje brojna različita mišljenja povezana s igrom. Primjerice neki kažu da je igra početak dječjeg razvoja i obrazovanja dok drugi tvrde da je igra zona proksimalnog odnosno budućeg razvoja djeteta.

Matejić (1978) navodi da je igra otvorena, vanjska (praktična) aktivnost djeteta, a njezine karakteristike su:

- Igra je stimulativno ponašanje sa sljedećim odlikama:
 - divergentnost (organizacija ponašanja na nov i neobičan način)
 - nekompetentnost (ne obuhvaća dostizanje specifičnog cilja, sažeto i skraćeno ponašanje)
 - neadekvatnost (ponašanja nesuglasno datoj situaciji)

- Igra je autotelična aktivnost, iz čega slijedi:
 - da posjeduje vlastite izvore motivacije
 - da je proces igre važniji od ishoda akcije

- dominacija sredstava nad ciljevima
- odsutnost neposrednih pragmatičnih učinaka

- Igra ispunjava privatne funkcije igrača što bi značilo da:
 - oslobađa od napetosti, rješava konflikt
 - regulira fizički, spoznajni i socijalno-emocionalni razvoj

- Igra se izvodi u stanju optimalnog motivacijskog tonusa (Duran, 2011)

Kosinac (2011) ističe sljedeće pozitivne aspekte igre:

- igra je prirodno samoobrazovanje djeteta
- igra kao aktivnost
- dijete se mora igrati-odrasiti-raditi
- slobodna igra, osobna kreacija i stvaralaštvo; naučena igra – igra s pravilom, igra bez pravila – doživljaj zadovoljstva kretanja i opuštanja
- igra – najranija senzorno-motorička inteligencija (Kosinac, 2011)

Dijete igru doživljava kao nešto ozbiljno jer u njoj zapravo istražuje, kombinira, isprobava i koristi različite strategije (Duran, 2011, str. 14).

Prema Stevanović (2004) nedostatak igre u životu djece predškolske dobi može biti štetan po sva područja djetetova razvoja. Ako pokušamo natjerati dijete da ignorira igru to ga dovodi to toga da se zatvara u vlastiti svijet, neshvaćeno i neprihvaćeno. Dječji razvoj ovisi o raznovrsnosti i kvaliteti dječjih igara.

Prema Kosinac (2011) Igra je za dijete predškolske dobi „život“, zadovoljstvo, potreba. Zato i možemo reći da živjeti znači kretati se. Krećem se da bih živio, najznačajnija bit života (Kosinac, 2011).

4.1. Uloga odgojitelja u kineziološkoj igri djeteta predškolske dobi

Prema Findak i Prskalo (2004) odgojno-obrazovni proces je organizirani proces utjecaja na antropološka obilježja subjekta, zatim organizirani proces učenja (usvajanje i usavršavanje znanja, motoričkih znanja) motoričkih gibanja, te organizirani proces utjecaja na odgojne učinke u radu s djecom (sudionici odgojno-obrazovnog procesa rada), pod izravnim vođenjem njihova odgojitelja (Findak i Prskalo, 2004).

Različita znanja odgajatelja, životni stil i struktura osobnosti utječu na njihov pristup prema djeci. Svaka aktivnost djeteta koja potiče jednu dimenziju učenja, utječe i na druge dimenzije jer ona istodobno angažira različita područja. „Odgajatelj - praktičar u svom radu s djecom treba mijenjati rutinu, biti uključen u neprekidni proces učenja i upoznavanja neposredne prakse“ (Šagud,2002:125).

„Proces odgoja je dvosmjernan, što znači da kroz zajednička druženja ne djeluje samo odgajatelj na dijete, nego i ono djeluje na odgajatelja“ (Slunjski, 2003:21). Upravo zato je važno da odgojitelj zna prepoznati trenutak kada će se uključiti u djetetovu igru. Zadatak odgojitelja je da što bolje upozna dijete kako bi mogao skupljati informacije o djetetovim interesima i tijekom razgovora s djetetom reflektirati ono što smatra da bi mu moglo poslužiti u lakšem stvaranju preduvjeta za igru. Odgojitelj ni u jednom trenutku ne smije forsirati dijete, ispravljati njegovu igru ili mu nametati neželjene aktivnosti. Odgojitelj mora biti pažljiv, strpljiv, susretljiv, srdačan, uvijek pri ruci svoj djeci i u svim situacijama, pomoći djeci, zračiti toplinom i vedrinom (Findak, 1995).

Odgajatelj ima pravo i može u svojoj odgojnoj skupini odabrati način igre koji smatra najpovoljnijim s obzirom na interese djece i konkretnu grupu (Halačev i Vegar, 1981).

Potvrđeno je da odgojitelji imaju bitnu ulogu u životu svakog djeteta. Kao što igra za dijete predstavlja iznimno važnu aktivnost tako i odgojitelji koji sudjeluju u interakciji s djetetom zauzimaju bitnu stavku u aktivnostima igre. Odgojitelji svojim ponašanjem ulijevaju djetetu povjerenje, daju mu na važnosti i razvijaju njegovo samopouzdanje, te mu pomažu u stvaranju pozitivne slike o sebi. Odgojitelj je osoba koja potiče dijete, stvara uvjete za njegovu igru,te mu

osigurava slobodu i razne poticaje za ostvarivanje igre. Kako bi odgojitelji mogli kod djece potaknuti osjećaj važnosti, samopouzdanja i sigurnosti moraju biti sigurni u svoje stručno znanje. Važno je istaknuti kako svaki odgojitelj ima veliku ulogu u životu djeteta pa tako i u svakoj vrsti igri u kojoj dijete sudjeluje.

Kako bi uspjeli ostvariti svestran utjecaj igara, najvažnije je igru dobro organizirati. Dobra organizacija igre podrazumijeva bi pravilan izbor igre, pomagala i rekvizita, pravilan izbor veličine terena i broja igrača,te njihovu pravilnu podjelu i raspored na terenu. Ovdje se naglašava važnost pravilne demonstracije i objašnjenja igre. Djecu treba upozoriti na ciljeve i važna pravila u igri, treba voditi računa o početku, tijeku i kraju odnosno završetku igre i što je posebno važno treba paziti na proglašenje rezultata i pobjednika (Pejčić, 2005, str.36).

Sve navedeno treba provoditi tako da se ne sputavaju ni dječja inicijativa ni stvaralaštvo. Naprotiv, treba učiniti sve, i malo više od toga, da igra za dijete predškolske dobi bude i ostane trajna vrijednost (Findak, 1995, str.41)

Djeca kroz igru mogu štošta naučiti, no od iznimne je važnosti da se djetetova igra ne pretvori u učenje i poučavanje djeteta već da ona ostane isključivo igra kroz koju dijete može ali i ne mora usvojiti znanje.

Iz svega toga može se zaključiti da igra, osim što je najvažnija aktivnost u djetetovom životu, predstavlja i najvažniji oblik odgojno – obrazovnog rada u dječjim vrtićima,te veliku odgovornost za svakog pojedinog odgojitelja.

5. AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Slobodno vrijeme djece može se pratiti i promatrati iz pozicije aktivnosti koje su ih okupirale u tom vremenu odnosno iz pozicije s kojima su zaokupljeni u tome vremenu. Ovdje je važno uzeti u obzir aktivnosti koje je dijete samo iniciralo i odabralo,te one koje su u skladu s njegovim interesima. Onog trenutka kada dijete aktivnosti odabere slobodno bez prisile ili pritiska i realizira ih na način koji njemu najviše odgovara u povoljnom okruženju doći će do emotivnog intelektualnog naboja koji će kod djeteta rezultirati stvaralačkim procesom. Dakle,

aktivnosti u slobodno vrijeme čine one aktivnosti odabrane samoinicijativno od strane djeteta, te postojanje njegove intrinzične motivacije.

Slobodno uključivanje u aktivnosti i isključivanje iz nje, te djetetov slobodni odabir načina na koji se njome želi baviti, preduvjet su zabavnosti (Sindik, 2008).

Aktivnosti u slobodnom vremenu Jerbić (1973) podijelio je u četiri kategorije:

- Spontane aktivnosti (bez zadanog cilja, besciljne aktivnosti kao primjerice izleti, razgovori, šetnje i slobodna igra)
- Konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje pjesama, gledanje filmova, serija, tv-a, posjet kinu, kazalištu i muzeju, odlazak na sportske priredbe...)
- Organizirane aktivnosti (obiteljska druženja, javne i obiteljske zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti)
- Razne ostale aktivnosti

Aktivnosti koje djeca najčešće prakticiraju u dokolici druženja su s prijateljima, gledanje televizije, slušanje glazbe i odlasci u crkvu (Ilišin, 2000).

Izbor aktivnosti u slobodnom vremenu mlađe populacije uvjetovan je subjektivnim činiteljima koji podrazumijevaju društveni status roditelja, osobno obrazovanje, sposobnosti i stečene navike, te objektivnim činiteljima koji podrazumijevaju kulturno nasljeđe uže i šire okoline, postojeću ponudu i dostupnost određenih sadržaja i slično (Ilišin, 2001).

Prema Dolić i Lovrić Maras (2002) slobodne aktivnosti organiziraju se po načelu dobrovoljnosti, a osnovni zadaci su im:

- Razvijanje individualnih sposobnosti
- Pravovremeno otkrivanje nadarene djece
- Aktivni odmor
- Razonoda - igra - uključivanje u kulturu i sportski život sredine

Kroz aktivnosti možemo otkriti mnogo o djeci, njihovim željama i potrebama, interesima, razvoju i mogućnostima, te je upravo zbog toga što veća kvalitetna primjena aktivnosti iznimno važna za svako dijete.

5.1. Angažman vrtića i odgojitelja u promicanju aktivnosti u slobodnom vremenu djece predškolske dobi

Kvalitetne odgojiteljske kompetencije djeci bi morale omogućiti razvoj više različitih vještina, a ne samo razvoj jedne najbitnije vještine. Postoji razlika između tradicionalnog pedagoškog i suvremenog odgojiteljskog pristupa u odgoju i obrazovanju. Prema tradicionalnog pristupu prednost se daje onim aktivnostima koje imaju zadani, određeni cilj u odnosu na aktivnosti kroz koje djeca iskazuju svoje kreativne potencijale. S druge strane, suvremeni pristup naglašava one vrste aktivnosti koje su u interesu djeteta, a ne njegova odgojitelja. Suvremeni pristup je pravilan pristup u odgoju i obrazovanju, te bismo ga, kao kvalitetni odgojitelji, trebali provoditi. To je pristup koji djetetu daje različite mogućnosti provedbe aktivnosti, a usklađen je s njegovim željama, potrebama i interesima.

Individualiziranim pristupom djetetu je omogućeno sudjelovanje u aktivnostima u kojima se svako dijete na svoj način može osjetiti uspješnim (Szanton, 2000).

Onaj odgojitelj koji se previše i pomalo napadno uključuje u dječji izričaj može kod djeteta izazvati više negativnih nego pozitivnih posljedica. Prava uključenost odgojitelja za vrijeme izvođenja aktivnosti podrazumijeva njegovu fleksibilnost, prilagodbu, intervenciju ako je potrebna, te promatranje na koje sve načine dijete reagira na određene poticaje i podražaje okoline. Dijete i odgojitelj u zajedničkoj suradnji i međusobnoj kombinaciji mogu napraviti vrlo nepredvidive i savršene ishode.

Szanton (2000) u svojoj knjizi govori o važnosti odgojitelja kod poznavanja karakteristika dječjeg razvoja prema dobi kao i djetetovog napredovanja, a sve s ciljem osiguravanja odgovarajućeg didaktičkog materijala i organiziranja aktivnosti.

Iznimno je važno ponašanje odgojitelja sukladno onome što govori, što očekuje i traži od djece (Puvačić, 1981).

Dakle, prema svemu navedenom može se tvrditi da odgojitelj predstavlja bitan model djeci, te ona uče i upijaju njegova ponašanja, reakcije ali i pravilan odnos prema drugim sudionicima odgojno – obrazovnog programa.

6. PRIMJERI KINEZIOLOŠKIH IGARA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

6.1. IGRE ZA MLAĐU DOBNU SKUPINU

6.1.1. Baloni u zraku

- Cilj igre “Balon u zrak” jest održati balon što duže vremena u zraku. Svako dijete koje želi sudjelovati u igri dobiva svoj balon. Djeca se trčecim korakom kreću po igralištu, dvorani, livadi ili prostoru za vježbanje nastojeći što duže zadržati balon u zraku. Dijete kojem balon dotakne pod odnosno padne na pod ispada iz igre. Pobjednik je ono dijete koje uspije najduže zadržati svoj balon u zraku, dakle, ono dijete koje ostane posljednje (Neljak, 2009).

6.1.2. Vijugavo obilaženje

- Djeca su postavljena u nekoliko kolona (ovisno o broju djece koja žele sudjelovati u igri). Na znak koji im daje odgajatelj ili voditelj igre, krenu trčati iz kolone i vijugavo obilaze čunjeve ili kapice koje su u manjim razmacima postavljene jedna iza druge na podu prostorije u kojoj se igra odvija. Kada obiđu sve kapice i kad se vrate do svoje kolone lagano rukom dotaknu sljedećeg suigrača koji potom zaobilazi čunjeve na isti način kao i osoba prije. Pobjednik je ona kolona koja prva zaobiđe sve čunjeve i stane mirno stajati u koloni.

6.1.3. Ptičice u gnijezdu

- Za igru “Ptičice u gnijezdu” potrebni su rekviziti poput obruča. Po prostoru koji koristimo za igru razmjestimo onoliko obruča koliko djece želi sudjelovati u igri. Obruči predstavljaju gnijezda za ptičice. Djeca predstavljaju ptičice koje se laganim trčecim korakom kreću po igralištu (mašući rukama kao da lete). Kada voditelj igre (odgojitelj, roditelj, odabrano dijete...) poviče “jastreb” sve ptičice moraju odletjeti do jednog od svojih gnijezda i sunožno uskočiti u njega. U tom trenutku voditelj (jastreb) doleti do gnijezda, provjeri jesu li sve ptičice u gnijezdu i kada se uvjeri da jesu, odleti. Sve ptičice iskoče iz svog gnijezda i ponovno nastave letjeti po prostoru (Neljak, 2009). Ova igra može se i modificirati na nekoliko načina. Primjerice možemo dodati djeci glazbu tako da se djeca kreću po prostoru dok glazba svira, a u trenutku kada voditelj glazbu zaustavi svako dijete mora doletjeti u svoje gnijezdo. Također, možemo kao voditelj (jastreb) svaki puta maknuti jedno gnijezdo ten a taj način jedna ptičica ostaje bez svog staništa i ispada iz igre. Ispadanje ne primjenjujemo u igrama za mlađu dobnu skupinu no to su neke od mogućih modifikacija ove igre.

6.1.4. Lisica i zečiči

- Pravila ove igre su vrlo jednostavna, a igra se odvija na način kao i jednostavne lovice. Odaberemo jedno dijete koje će biti lisica. Zadatak lisice je da uhvati ostalu djecu koja predstavljaju zečiče. Lisica se kreće četveronoške dok se zečiči kreću na način da skaču u čučnju. Kad lisica uhvati jednog zečiča, njihove se uloge mijenjaju i igra se nastavlja sve dok postoji dječji interes za istu.

6.1.5. Udav

- Igrači koji žele sudjelovati u igri međusobnim dogovorom odaberu nekoga tko će biti „udavova glava”. Nakon što odaberu tu osobu njihov zadatak je pronaći joj i „kuću“, na primjer neki ugao, zid u boji ili vrata. Zadatak „Udavove glave“ jest izaći iz „kuće“ kako bi ulovila nekog igrača. Kad joj to uspije, ona se vraća u „kuću“ s uhvaćenim igračem, te nakon toga ponovno izlazi iz nje držeći

uhvaćenog igrača za ruku. Potom zajedno ponovno kreću u potragu za drugim igračima. Samo igrač koji glumi glavu može uhvatiti ostale igrače, ali „tijelo zmije“ (uhvaćeni igrači) mogu predstavljati prepreke, mogu stati na put i onemogućiti prolaz igračima koje „glava” želi uhvatiti i tako joj olakšati ulov. Svaki put kad ulove nekog igrača, vraćaju se „kući“, te potom izlaze kao još veća „zmija“.Što je zmija veća to je ostalim igračima teže od nje pobjeći. Ako se tijekom „lova odvoje“, trebaju se trčeći vratiti „kući“ kako bi se ponovo sastavili, spojili i tek onda ponovno izišli. Igra završava kad svi igrači postanu dio „zmije“ i kad više nitko nije slobodan (Allue, Filella, Garcia, 2004).

6.1.6. Mačka i miševi

- Ova igra prije samog početka zahtjeva pripremu prostora. Na organizatoru igre je da po prostoriji rasporedi stolove koji će za vrijeme trajanja igre predstavljati mišje rupe. Postoje miševi i jedna maca koju djeca unaprijed odrede. Primjerice za odabir se možemo poslužiti nekom brojalicom. Igra se izvodi tako da se miševi slobodno kreću po prostoru. Njihov način kretanja može se unaprijed dogovoriti, no kao primjer kretanja navodi se hodanje četveronoške. Onog trenutka kada maca zamjauče, miševi se moraju što brže zavući u svoje rupe. Maca tada obilazi sav prostor i zaviruje u svaku rupu kako bi vidjela jesu li svi miševi u svom domu. Ako maca nikoga ne pronađe van rupe, vraća se u svoju kući i ponovno drijema. Ako dođe do situacije da se neki mišić ne uspije sakriti u svoju rupu prije macinog dolaska, tada je uhvaćen i maca ga odvodi u svoju kućicu. Prilikom promjene uloge, uhvaćeni miševi se ponovno uključuju u igru (Malašević i Milijević, 1983).

6.1.7. Vjetar

- Na jednoj strani prostora stoji dijete koje predstavlja “vjetar” . Na drugoj strani tog prostora nalaze se djeca koja stoje jedno pored drugoga u vrsti. Između djece i djeteta “vjetra” odvija se dijalog:

Vjetar: “Ja sam vjetar jak i dižem velik prah, zar vas djeco nije strah?”

Djeca: “Ti si vjetar jak i dižeš velik prah, ali nas djecu tebe nije strah.”

Vjetar: “A što ako ja zapušem?”

Djeca: “Mi ćemo tada pobjeći!”

Nakon toga sva djeca moraju pretrčati preko cijelog prostora za igru i to na suprotnu stranu na kojoj stoji dijete “vjetar”, a dijete “vjetar” trči na stranu na kojoj su stajala djeca. Ono dijete koje vjetar ulovi (dotakne) tada postaje njegov pomagač u lovu. Igra se tako ponavlja sve dok ne ostane samo jedno dijete koje na kraju postaje “vjetar”.

6.2. IGRE ZA SREDNJU DOBNU SKUPINU

6.2.1. Boje

- Za ovu igru djecu podijelimo u nekoliko uloga. Uloge predstavljaju trgovca, kupca i boje. Jedno dijete jest trgovac u dućanu s bojama, a drugo dijete je kupac. Sva ostala djeca koja žele sudjelovati u igri predstavljaju boje u dućanu: plava, žuta, crvena, zelena, smeđa, ljubičasta... Kupac dolazi u dućan kod trgova i pita: “Imate li boje? Npr. Rozu! Prodavač: „Ne, nemam rozu boju.“ Kupac: „Imate li plavu“ Prodavač: “Da.“ I tada tražena boja koju prodavač posjeduje u dućanu mora bježati jer ne želi biti kupljena. Tražena boja bježi, a kupac mora potrčati za njom kako bi je ulovio. Ako kupac uspije uloviti željenu boju onda se mijenja postava prodavača i kupca, a ako se tražena boja uspije spasiti (tako da se vrati na svoje mjesto u dućanu prije nego je kupac ulovi), kupac mora pokušati dalje kupiti neku od postojećih drugih boja u dućanu (Neljak, 2009)

6.2.2. Hvatanje gađajući loptom

- Prema pravilima ove igre djeca se u ograničenom (obilježenom) prostoru kreću trčećim korakom. Jedno dijete ima ulogu lovca. Ostala djeca moraju bježati od lovca kako ih on ne bi mekanom loptom pogodio i na taj način “ulovio”. Prilikom

ove igre važno je da lovac mekanom loptom djecu gađa u leđa kako ne bi došlo do slučajne ozljede iako je lopta mekana. Kad lovac pogodi mekanom loptom drugo dijete u leđa, uloge se mijenjaju. Pobjednici igre su ona djeca koja su najmanje puta pogođena u leđa. Drugim riječima, pobjednici su ona djeca koja su najmanje puta završila u ulozi lovca ili ona djeca koja uopće nisu preuzela tu ulogu.

6.2.3. Dobaci meni

- Voditelj igre zamoli djecu da formiraju krug. Jedno dijete izdvaja se iz kruga i staje u samo središte tog kruga. Dijete koje se nalazi u sredini mora naizmjenice dobacivati loptu od jednog do drugog djeteta. Ono dijete koje uspije hvatati dobačenu loptu mora je vratiti djetetu koje se nalazi u krugu, a ono dijete koje ne uspije uhvatiti loptu ispada iz igre. Da stvar bude zanimljivija, brzina dodavanja lopte se postepeno povećava. Pobjednik igre je ono dijete koje najbrže hvata i dodaje loptu, odnosno ono dijete koje je najspretnije.

6.2.4. Tunel

- Igrače podijelimo na nekoliko bročano jednakih ekipa odnosno kolona. Djeca stoje jedan iza drugoga u raznožnom stavu, a prvi u koloni drži loptu. Na znak (primjerice pljesak rukama) prvi se igrač u koloni sagne prema naprijed, baci loptu između svojih nogu u tunel, koji čine noge ostalih igrača. Cilj ove igre je što prije, kroz tunel, loptu dogurati do zadnjeg igrača u koloni, a zadnji igrač mora odmah uzeti loptu koja je kroz tunel stigla do njega i trčeci s loptom u rukama naprijed, staje ispred prvog igrača i opet baca loptu kroz tunel. Igra se odvija tako redom, a uvijek zadnji prenosi loptu naprijed, sve dok se svi ne izredaju i dok na čelu kolone opet ne izbije onaj igrač koju je igru započeo prvi. Ako lopta izađe izvan tunela, to jest otkotrlja se pored nogu nekog igrača, taj igrač mora otrčati po loptu, zatim se vratiti na svoje mjesto i tek tada smije nastaviti bacati loptu kroz svoj tunel (Bošnjak, 2004).

6.2.5. *Glazbene stolice*

- Igrači koji žele sudjelovati u igri poslože stolice u krug tako da su im naslonjači okrenuti prema unutra. U igri sudjeluje jedna stolica manje od ukupnog broja igrača. Jedan igrač ili voditelj igre pušta glazbu, a ostali stoje ispred stolica. Kad zasniva glazba, igrači se počnu kretati oko stolica sljedeći ritam. U trenutku kad glazba stane, svi igrači nastoje sjesti na jednu od stolica. Ispada onaj igrač koji ostane bez stolice. Zatim, za novi krug povlači se jedna stolica iz igre i glazba ponovno zasniva. Igra se ponavlja sve dok u posljednjem krugu ne ostane samo jedna stolica (Pejčić, 2005).

6.2.6. *Gargamel i štrumpfovi*

- Svako dijete koje želi sudjelovati u igri ima svoju loptu, a zadatak je rukom voditi loptu oko švedskog sanduka i stolica u označenom prostoru. Broj stolica u ovoj igri i broj djece treba se podudarati odnosno biti jednak. Stolice predstavljaju gljivice u kojima žive štrumpfovi. Kada voditelj igre koji predstavlja Gargamela izađe iz svog zabačenog dvorca (švedski sanduk), štrumpfovi bježe u svoje gljive (ispod stolica) kako bi se spasili od zlobnog neprijatelja. Kada Gargamel ode spavati nazad u svoj dvorac, štrumpfovi izlaze iz kućica gljiva i nastavljaju voditi loptu. Ako voditelj (Gargamel) ulovi nekog od štrumpfova, to dijete postaje Gargamel. Cilj igre je sakriti se od Gargamela kada on izađe iz svog dvorca. Pobjednici igre su ona djeca koja su se uspjela sakriti odnosno koju Gargamel nije uspio uloviti.

6.2.7. *Imitacija životinja*

- Djeca skaču imitirajući životinje – žabu, zeca, vrapca, klokana... Djeca su raspoređena po prostoru za igranje. Na znak „kako skače npr. klokan“ djeca imitiraju skakanje klokana (Neljak, 2009).

6.2.8. *Care, care gospodare, koliko je sati?*

- Između djece koja žele sudjelovati u igri odaberemo jedno dijete koje predstavlja cara, a ostala djeca koja su igrači nalaze se na suprotnoj strani igrališta. Svaki igrač po redu pita cara koliko je sati, a car mu odgovara primjerice “ 5 mišjih koraka “, odnosno to predstavlja koliko će car dozvoliti djetetu da mu se približi. Tako car određuje daljinu koju dijete mora prijeći, tako da se oponašaju razne stvari, životinje, pojave... (npr. 10 mišjih koraka, 4 kišobrana...) (Neljak,2009).

6.3. IGRE ZA STARIJU DOBNU SKUPINU

6.3.1. *Štafeta u vrećama*

- Ovisno o broju djece koja želi sudjelovati u igri, podijelimo ih u kolone. Svakom djetetu koji se nalazi prvi u koloni dajemo vreću od krumpira. Prvo dijete uvuče se u vreću od krumpira, skakuće sve do čunja kojeg treba zaobići i nakon što ga zaobiđe skakućući se vraća nazad do svoje ekipe. Kada dijete dođe do sljedećeg igrača u svojoj koloni, skida vreću, predaje je drugom djetetu, ono ulazi u vreću i ponavlja istu aktivnost kao prethodno dijete. Pobjednik je ona ekipa koja prva obavi zadatak odnosno ona ekipa u kojoj sva djeca u što kraćem vremenu prođu cijeli zadatak (Neljak, 2009).

6.3.2. *Kuglanje loptom*

- Napravimo malu kuglanu. Ispred djece postavimo devet dječjih čunjeva. Na udaljenosti od dva metra od čunjeva povučemo jednu deblju crtu. To je crta koja označava mjestu od kojeg djeca smiju gađati čunjeve. Svako dijete ima pravo tri puta zakotrljati loptu. Pobjeđuje ono dijete koje u tri gađanja sruši najviše čunjeva (Neljak,2009).

6.3.3. *Veliki smrad*

- Igrači koji žele sudjelovati u igri moraju odabrati jedno dijete koje lovi. Ostali igrači moraju pobjeći da ih odabrani lovac ne dotakne. Onaj igrač kojeg lovac pokušava uhvatiti može se spasiti tako da se popne na neko uzvišenje ili povišeno mjesto. Bilo koje mjesto koje je nalazi više od razine zemlje može predstavljati „kućicu“. Dok se igrači skrivaju odnosno nalaze u njoj, ne mogu biti ulovljeni od strane lovca. Ako se svi igrači nalaze u „kućama“, lovac može povikati: „Veliki smrad“. Tada su svi igrači koji se nalaze u kućicama obavezni izaći iz svojih skrovišta i potražiti neko drugo sigurno mjesto. Kad onaj koji lovi dotakne nekog igrača, mijenjaju uloge i igra se nastavlja (Batllori i sur., 2008).

6.3.4. *Igra lovice*

- Igra lovice je jedna svima poznata i vrlo jednostavna igra. Pravila su da jedno dijete lovi, a ostala djeca bježe kako ih lovac ne bi ulovio. Oni koji bježe viču: „Ulovi me, ulovi me, kupit ću ti novine!“ Kad dijete koje love (lovac) stigne i dotakne drugo dijete kaže: „Loviš!“ pa ulovljeno dijete preuzima ulogu lovca. Igra se nastavlja sve dok postoji dječji interes za istu.

6.3.5. *Rodo – skok*

- Djeca su raspoređena u nekoliko kolona. Najbolje je djecu rasporediti u četiri kolone radi preglednosti no, ovisno o broju djece može i manje. Ispred svake kolone nalaze se 4 manja obruča (do 50 cm) položena na podlogu jedan do drugoga. Važno je povezati u učvrstiti obruče primjerice ljepljivom prozirnom trakom kako ne bi otklizili po podlozi na kojoj se nalaze. Na znak voditelja „Skačimo kao rode“ prvo dijete koje se nalazi u koloni podigne u vis jednu nogu, a na drugoj napravi 4 skoka skačući iz obruča u obruč. Nakon toga se okrene, te izvede skokove skačući na drugoj nozi nazad prema svojoj koloni (Bastijančić, Lorgier, Topčić, 2011).

6.3.6. Jaje na žlici

- Djeca stanu na jedan kraj prostora za igru sa žlicom u ustima i jajetom (kuhano ili plastično) na njoj. Na drugi kraj prostora za igranje postavimo stolicu kao oznaku dva metra udaljenu od zida. Na voditeljev znak za početak svi sudionici počnu hodati nastojeći zadržati jaje na žlici. Ako nekome jaje ispadne, ne može nastaviti utrku sve dok ne vrati jaje na žlicu. Pobjednik je onaj igrač koji prvi obiđe stolicu i vrati se na početak odnosno na startnu liniju s koje je i krenuo (Neljak, 2009:102-156)

6.3.7. Štafeta s kotrljanjem medicinke

- Djeca su raspoređena u nekoliko kolona (ovisno o broju djece koja sudjeluje). Ono dijete koje se nalazi na čelu kolone ima medicinku (težine 2 kg) koju na dogovoreni znak (zvižduk) kotrlja rukom. Zadatak je kotrljati loptu sve dok dijete ne dođe do stalka koji se nalazi 10-15m od startne linije, zatim obići stalak i vratiti se na začelje svoje kolone. Ono dijete koje se nalazi na čelu kolone (dijete koje je stajalo kao drugo dijete u početnoj koloni) uzima medicinku i ponavlja isti zadatak kao prethodno dijete. Pobjednik je kolona koja prva obavi zadatak i stane mirno u svoju kolonu.

6.3.8. Zmija

- U ovoj igri potreban je konopac ili neko deblje uže. Djeca se poredaju u krug tako da su licem okrenuta prema konopcu. Jedno dijete je od drugog udaljeno jedan korak kako ne bi došlo do međusobnog sudaranja. Voditelj se sagne, uzme konopac za jedan kraj i počne ga vrtjeti u krug po tlu. Djeca imaju zadatak preskočiti konopac kada dođe do njih. Konopac zapravo predstavlja zmiju, te ono dijete koga zmija „ugrize“ odnosno koga konopac dotakne, ostaje van igre. Dijete koje se nalazi van igre čeka da zmija ugrize neko drugo dijete koje će ga zamijeniti. Dijete koje je bilo van igre, vraća se u igru, a novo dijete koje je zmija ugrizla ostaje vani čekajući da zmija ponovno ugrize neko drugo dijete. Pobjednik je onaj koji je najmanje puta bio vani (Neljak, 2009).

7. ZAKLJUČAK

Igra kao i tjelesna aktivnost sastavni je dio života svakog čovjeka i to od njegova samog početka odnosno rođenja pa sve do njegova kraja to jest smrti. Ipak, igra i kretanje kod djece predškolske dobi imaju značajno veću važnost jer zaokupljaju većinu njihova vremena. Samim time, igra i tjelesna aktivnost predstavljaju neprocjenjivu važnost za psihički i fizički razvoj djeteta. Zato igra i kretanje ne bi smjeli predstavljati nagradu za uzorno i poslušno ponašanje djeteta već bi oni djetetu trebali biti znak ugone, razonode i zabave. To je način kroz koji djeca jačaju pozitivnu sliku o sebi, te stječu samopouzdanje za buduću odraslu dob.

Osnova potreba za kretanjem, pogotovo kod djece u predškolskoj životnoj fazi, izrazito je izražena. Napredno doba u kojem živimo pruža beskonačno mnogo igara koje potiču razvoj i jačaju samopouzdanje djeteta. Zato bi djeca više vremena trebala provoditi u prirodi, na zraku, igrajući se na livadama i u parkovima, a manje u zatvorenim prostorijama gledajući u masovne TV ekrane, tablete i mobitele.

Zahvaljujući brojim istraživanjima raznih stručnjaka, pedagoga i odgojitelja, na vrijeme je otkriveno da je predškolska dob najvažnija u oblikovanju “odraslog čovjeka u malom”. To je dob u kojem dijete upija sva znanja, najbrže se razvija i njegov mozak djeluje kao spužva koja prihvaća sve informacije. Zato moramo na pravilan način usmjeriti dijete i osigurati mu bogate sadržaje putem kojih može učiti i istraživati, te otkrivati svijet oko sebe. Dostupna je brojna literatura koja predstavlja razne igre koje, ako ih koristimo, uvelike utječu na stvaranje pozitivnih navika kod pojedinca, obogaćuju razne kretnje, izgrađuju socijalne odnose i potiču pozitivan razvoj vlastite ličnosti kod djeteta.

Uz igru i kretanje moramo naglasiti važnost slobodnog vremena i utjecaja okoline, te odgojitelja na provedbu istih. Djeca imaju sve više i više slobodnog vremena u kojem im na

pamet mogu pasti razne ne primjerene stvari. Dakle, na nama kao odgojiteljima stoji velika odgovornost za svakog pojedinca i njegovo pravilno usmjeravanje u korištenju slobodnog vremena. Djeca mogu zalutati ali mi ih možemo vratiti na pravi put.

Iz svega navedenog može se zaključiti da su igra i kineziološka aktivnost jedne od najvažnijih sastavnica bilo mladih bilo starih živih bića. Upravo zbog toga važno je svima dati mogućnost da u svoje slobodno, ali i ono malo manje slobodno vrijeme, provode one aktivnosti, igre i akcije koje im stvaraju ugodu, rasonodu i veselje. Pošto je naglasak na djeci predškolske dobi važno je da im osiguramo najbolje moguće uvjete u kojima će se od početka do kraja moći kretati, igrati i stvarati najdivnije uspomene.

Čovjek postaje najbliži sebi kada postigne onakvu ozbiljnost kakvu ima dijete dok se igra (Heraklit) i baš zato uvijek imajte na umu da djeca nisu bojanke koje možete ispuniti svojim omiljenim bojama (Hosseini, 2003). Dopustite djeci da budu ono što jesu, da budu svoja, da se kreću, da se igraju, da se smiju, vrište i plaču jer jedino će tako svoju bojanke života ispuniti svojim omiljenim bojama.

Literatura

1. Allue, M. J., Filella, L., & Garcia, G. (2004). *Velika knjiga igara: 250 igara za sve uzraste*. Zagreb: Profil International d.o.
2. Anić, V. (2009). *Veliki rječnik hrvatskoga jezika*. Zagreb: Novi liber
3. Batllori, J., Fontan, S., & Lozano, E. (2008). *Velika knjiga igara 2 - 250 najboljih igara za svaku dob*. Zagreb: Profil International d.o.o
4. Bastijančić, I., Loriger, M., & Topčić, P. (2011). *Motoričke igre djece predškolske dobi*.
5. Bošnjak, B. (2004). *200 igara - II dio: Igre na otvorenom*. Zagreb: Tisak – Mor
6. Dolić M., & Lovrić Maras, V. (2002). *Tjelesne aktivnosti u prirodi*. Rijeka
7. Duran, M. (1995). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

8. Duran, M. (2011). *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap
9. Findak, Vladimir (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*, Zagreb: Školska knjiga
10. Goddart-Blythe, S. (2008). *Uravnoteženi razvoj*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o
11. Halačev, R. M., & Vegar, Z. (1981). *Igre predškolske djece 1*. Zagreb: Školska knjiga.
12. Ilišin, V. (2000). Promjene u slobodnom vremenu mladih. *Napredak*, 141(4) 419-429.
13. Janković, V. (1973). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*, Zagreb: Pedagoško – književni zbor
14. Jerbić, V. (1973). *Funkcija slobodnog vremena djece i omladine*. Zagreb. CVO
15. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava
16. Malešević, N. & Milijević, S. (1983). *Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni odjeljenja osnovne škole*. Sarajevo: >Svjetlost< - OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
17. Matejić, Z. (1978). *Mjerila za razlikovanje igre*.
18. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet
19. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci
20. Previšić, V. (2000). *Slobodno vrijeme između pedagojske teorije i odgojne prakse*. *Napredak*.
21. Puvačić, Z. (1981). *Dijete u jaslama*. Sarajevo: Svjetlost.
22. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme – slobodne aktivnosti*. Rijeka: Naklada Tigar.
23. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševac: Ostvarenje.

24. Stokes Szanton, (2000). *Kurikulum za jaslice*. Zagreb: Udruga roditelja Korak po korak za promicanje kvalitete življenja djece i obitelji.
25. Virgillio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.

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.

Neuruić Lucija

(vlastoručni potpis studenta)