

# Kineziološke aktivnosti u predškolskoj dobi

---

**Klafurić, Marta**

**Master's thesis / Diplomski 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:147:078875>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-13**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Marta Klafurić**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U  
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, kolovoz 2021.**

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

**Marta Klafurić**

**KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U  
PREDŠKOLSKOJ DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, kolovoz 2021.**

# SADRŽAJ

<b>SADRŽAJ</b> .....	3
<b>SAŽETAK</b> .....	4
<b>SUMMARY</b> .....	5
<b>1. UVOD</b> .....	6
<b>2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI</b> .....	7
2.1. <i>Anatomske i fiziološke osobine</i> .....	8
2.2. <i>Motorička gibanja djece predškolske dobi</i> .....	9
2.3. <i>Razvoj motorike od rođenja do polaska u školu</i> .....	10
2.4. <i>Emocije, društvenost i spoznajne karakteristike</i> .....	11
<b>3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST</b> .....	12
3.1. <i>Važnost kineziološke aktivnosti</i> .....	13
3.2. <i>Kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi</i> .....	14
<b>4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI</b> .....	15
4.1. <i>Jutarnja tjelovježba</i> .....	16
4.2. <i>Sport i sportski programi</i> .....	16
<b>5. DJEČJA IGRA</b> .....	18
5.1. <i>Kineziologija i igra</i> .....	18
5.2. <i>Motoričke igre</i> .....	21
5.3. <i>Igre na otvorenom i igre u zatvorenom prostoru</i> .....	24
5.4. <i>Igra u pedagogiji</i> .....	25
<b>6. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA</b> .....	27
<b>7. METODE RADA</b> .....	27
<b>8. REZULTATI I RASPRAVA</b> .....	28
<b>9. ZAKLJUČAK</b> .....	31
<b>LITERATURA</b> .....	32
<b>IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA</b> .....	34

# SAŽETAK

## KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Cilj ovog diplomskog rada bio je dati uvid u važnost bavljenja kineziološkim aktivnostima od najranije dobi te dobiti uvid u zastupljenost kinezioloških aktivnosti u životu djece predškolske dobi. Dijete gledamo kao cjelovito biće. Fizička aktivnost ljudska je potreba stoga je važno upozoravati na posljedice nedovoljnog kretanja koje najčešće dovodi do zdravstvenih problema u budućnosti. Kineziološka aktivnost može utjecati na tjelesni razvoj i na stvaranje zdravog načina življenja te je stoga najvažnija u ranoj fazi razvoja. Kako bi se dijete pravilno razvijalo, usavršilo držanje tijela i baratanje predmetima potičemo ga na bavljenje kineziološkim aktivnostima i na njihovu važnost.

U provedenom istraživanju na uzorku od 77 djece predškolske dobi istraživala se zastupljenost bavljenja kineziološkim aktivnostima. Rezultati su pokazali da se malo više od polovice ispitanе djece bavi kineziološkom aktivnošću. Također, rezultati pokazuju da djeca koja se bave nekom kineziološkom aktivnošću, provode i više vremena na otvorenom (s roditeljima ili u vrtiću), a manje pred digitalnim medijima. U sklopu anketnog upitnika, ispitali smo i kojim se kineziološkim aktivnostima bave djeca te koliko one vremenski traju.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, djeca, predškolska dob, igra, motoričke sposobnosti

# **SUMMARY**

## **KINESIOLOGICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN**

The aim of this diploma thesis is to provide insight into the importance of kinesiological activities from the earliest age and to gain insight into the representation of engaging in kinesiological activities in preschool children. The child is seen as a whole being. Physical activity is a basic human need. Therefore, it is important to warn about consequences of insufficient exercise which often leads to health problems in the future. Kinesiological activities are the most important at the early stage of the development because they can affect physical development and help create a healthy lifestyle. In order to improve the child's development, posture and motor skills, we need to encourage kinesiological activity and highlight its importance.

In this survey conducted on a sample of 77 preschool children, the engagement in kinesiological activities was evaluated. The results have shown that more than half of the observed children engage in kinesiological activities. Also, the results have shown that children that engage in kinesiological activities spend more time outdoors (with parents or in the kindergarten), and less in front of digital media. Furthermore, based on the survey questionnaire, we examined which activities children prefer and how long do they last.

**Key words:** kinesiological activity, children, preschool age, play, motor skills

# 1. UVOD

Osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija, koja potiče rast i razvoj djece jest kineziološka aktivnost. Ona također potiče i razvoj psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Ukoliko dijete nema redovitu kineziološku aktivnost, moguće je da će motoričke sposobnosti i opće zdravlje djeteta u kasnijoj dobi biti ugroženi. Izrazito je važno, kako kod odraslih tako i kod djece, svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje nekim oblikom kineziološke aktivnosti.

Kroz kineziološke aktivnosti dijete dobiva informaciju o svojim sposobnostima, stvara pozitivnu sliku o sebi i gradi samopouzdanje i samopoštovanje. Kineziološke aktivnosti provode stručne osobe koje vode brigu o pravilnom izvođenju vježbi te imaju znanja o sposobnostima i mogućnostima djece te dobi. Važno je naglasiti da je potrebno slušati djecu i uvažavati njihov izbor jer je najvažnije da se dijete zabavi. Kroz kineziološke aktivnosti djeca uče raditi, cijene fizički i mentalni rad i počinju shvaćati njihovu povezanost i korisnost. S obzirom da u današnje vrijeme prevladava sjedilački način života s vrlo malo tjelesne aktivnosti, u ovom radu će se istražiti je li to istina i kod djece predškolske dobi.

Prvi dio rada „Rast i razvoj djece predškolske dobi“ osvrnut će se na pravilan razvoj djece po godinama, za koje aktivnosti su sposobna djeca predškolske dobi i sl. Drugi dio „Kineziološka aktivnost“ objašnjava važnost kinezioloških aktivnosti za ljudski organizam i kako se kineziološke aktivnosti mogu provoditi kroz igru. Treći dio „Kineziološka aktivnost u predškolskoj ustanovi“ daje prikaz vrsta kinezioloških aktivnosti koje se provode u ustanovi. Četvrti dio ovog rada odnosi se na dječju igru, odnosno vid dječje igre kroz kineziologiju i pedagogiju te su dani primjeri nekih motoričkih igara. Zadnji, peti dio odnosi se na istraživanje koje će prikazati zastupljenost kineziološke aktivnosti kod djece predškolske dobi.

## 2. RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Djeca rane i predškolske dobi razvijaju se kontinuirano te se događaju velike promjene u djetetovom rastu i razvoju. Findak (1995) prikazuje kako se na temelju obilježja može govoriti o karakteristikama određenog razvojnog razdoblja. Razvojno doba dijeli se na dva razdoblja: rano djetinjstvo i predškolsko doba. Rano djetinjstvo se odnosi na razdoblje od rođenja do treće godine života, a predškolsko doba na razdoblje od treće do sedme godine života.

Neljak (2009) navodi da se rast i razvoj kod djece predškolske dobi ne odvija jednako za svu djecu. Najznačajnije su razlike između dječaka i djevojčica, ali se rast i razvoj ne odvijaju samo prema biološkim zakonitostima, već veliku ulogu ima i okolina, od organizacije do provođenja dana pa sve do kretanja, sna i sl. Kod djece rane i predškolske dobi razlikuju se faza ubrzanog i faza usporenog rasta. Prvo se javlja faza ubrzanog rasta- djeca od rođenja do šeste godine ubrzano rastu, zatim dolazi faza usporenog rasta- od šeste do desete godine za djevojčice i jedanaeste godine za dječake. Zatim ponovno dolazi do faze ubrzanog rasta- kod djevojčica traje od desete do petnaeste godine, a kod dječaka od jedanaeste godine do sedamnaeste, dok druga faza usporenog rasta traje od četrnaeste do dvadesete godine kod djevojčica i od sedamnaeste do dvadeset pete kod dječaka.

Postoje tri biološke zakonitosti procesa rasta i razvoja:

- Rast i razvoj organskih sustava je varijabilan
- Razvojem organski sustavi povećavaju masu i mijenjaju strukturu
- Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit (Neljak, 2009).

Prema Neljak (2009), tijelo se razvija od središta prema vanjskim dijelovima što znači da se prvo razvija glava, zatim trup i prsa te kasnije ruke, noge, stopala i šake. Tijekom prve godine života, dijete naraste u prosjeku 25 cm i utrostruči prirodnu masu. Tijekom treće, četvrte i pete godine prirast visine i težine je ravnomjeran i iznosi 6-8 cm, odnosno 2 kg godišnje.

Kako rastu tjelesna visina i masa tako se mijenjaju i proporcije pojedinih dijelova tijela djeteta. Glava malog djeteta je velika u odnosu na tijelo, udovi su kratki, trup okrugao, muskulatura tijela i udova je debelo pokrivena potkožnim masnim tkivom. Između 5. i 7. godine djetetova života se prvi puta mijenja izgled tijela na način da se značajno produžuju



ruke i noge, odnos glave prema tijelu je sličniji razmjerima odraslih, a potkožno masno tkivo se stanjuje. Rast lubanje prati rast mozga, ali veličina mozga nije proporcionalna kakvoći njegove funkcije (Kosinac, 2011).

Da bi se dijete pravilno razvijalo, važna je redovita, pravilna i raznolika prehrana. Jednako tako, važan je i san. Djeca bi trebala spavati deset do dvanaest sati noću i jedan do dva sata danju. Kako dijete raste, tako se izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog rasta. U tim fazama usavršavaju se funkcije pojedinih organa, te se usavršavaju organi za kretanje, disanje i krvotok što pozitivno utječe na funkcionalne i motoričke sposobnosti.

### *2.1. Anatomske i fiziološke osobine*

Prema Sindik (2008), mnoga djeca pate od prekomjerne težine i nedostatka mišićne mase čija su izravna pojava spuštena stopala, a kasnije i iskrivljenja kralježnice. Da bi se omogućio pravilan rast i razvoj djece, potrebno je poznavati funkcionalne i anatomske karakteristike dječjeg organizma. Findak (1995) navodi da je potrebno brinuti o kostima, kralježnici, mišićima, dišnom, krvožilnom i živčanom sustavu.

Kosti lako mijenjaju oblik jer su elastične, mekane i plastične. Kosti su bogate hrskavičnim tkivom zbog čega su podložne deformacijama. Koštano tkivo male djece sadrži više vode nego tvrdih tvari. Organizam predškolskog djeteta spreman je za veće napore jer je i djetetov kostur čvršći i otporniji potkraj predškolskog doba (Findak, 1995). Kako bi se koštano-zglobni sustav mogao razvijati, oblikovati i funkcionirati, važno je da hrana koja se unosi u organizam sadrži optimalnu količinu bjelančevina, ugljikohidrata, masti, minerala i vitamina. Manjak vitamina D čini kost mekom i sklonom raznovrsnim deformacijama (Kosinac 2011).

Rad mišića i rast i razvoj kostiju usko su vezani. Mišićje djeteta sadrži dosta vode i malo bjelančevina te su i mišićna vlakna tanja. Mišići se razvijaju ravnomjerno- najprije veće mišićne skupine, a potom manje. U predškolskoj dobi dijete lakše pokreće ruku nego dlan ili prste jer su, u toj dobi, mišići za stezanje razvijeniji od mišića za rastezanje. Dinamički rad stimulativno utječe na rast kostiju u dužinu te manje umara dijete, dok statički rad mišića brzo i jako umara dijete i nepovoljno utječe na njegov rast i razvoj. Uz mišiće i kosti, trebalo bi spomenuti i kralježnicu. Ona je gotovo ravna do četvrtog mjeseca života. Kad dijete može samostalno držati svoju glavu, pojavljuje se prva krivulja u vratnom dijelu

kralježnice i druga krivulja u slabinskom dijelu kralježnice. Ta krivulja nije ustaljena jer je kralježnica mekana, pa se u ležećem položaju opet izravna. Kralježnica je u predškolskoj dobi podložna promjenama te je potreban oprez pri opterećenjima, a naročito za vrijeme tjelesnog vježbanja (Findak, 1995).

Kako bi cijeli proces bio uspješan, prije vježbanja potrebno je zadovoljiti djetetove osjećaje i potrebe. Živčani sustav, u početku, nije izgrađen ni po anatomskom razvoju ni po svojoj funkciji. Živčani sustav je nedovoljno razvijen i to se odražava na pokrete i kretanje djece te dobi. Pokreti kod novorođenčeta kontroliraju samo niža pokretna središta pa su zbog toga nezgrapni i spori. Postepenim razvojem drugih moždanih središta i moždane kore dijete je spremno za izvođenje smišljenih, složenih i svrsishodnih pokreta i kretanja. Djeca su sposobna vladati svim vrstama osnovnih prirodnih kretanja, ali nisu sposobna za izvođenje preciznih pokreta niti su spremna za dugotrajne aktivnosti pa to treba uzeti u obzir prilikom tjelesnog vježbanja. Naime, živčani sustav im se brzo umara pa djeca postanu uzbuđenija, nepažljivija, neraspoloženija i nisu spremna za daljnji nastavak rada (Findak, 1995).

## *2.2. Motorička gibanja djece predškolske dobi*

Pod pojmom „motorika“ podrazumijevaju se svi oblici kretanja, tzv. dinamičke stereotipe kojima se čovjek služio u svladavanju prostora. Čovjekova motorika dijeli se na filogenetske i ontogenetske oblike kretanja. Hodanje, trčanje, skakanje, penjanje i sl. odnose se na filogenetske oblike te su oni urođeni, a ontogenetski oblici se vežu za učenje tijekom razvoja jedinke i među njih se ubrajaju plivanje, skijanje, klizanje, vožnja bicikla i sl.

Jedna od osnovnih karakteristika mlađe dobne skupine (od 3 do 4 godine) jest da su djeca ovladala osnovnim oblicima kretanja- hodanjem, trčanjem, puzanjem, skakanjem, penjanjem itd. Ti pokreti su sporiji, površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji. Zadaci koji se pred njih stavljaju moraju biti manji i s obzirom na izvođenje pokreta i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti koja ne može trajati duže od 10 do 15 minuta.

U srednjoj dobnoj skupini (od 4 do 5 godina) u djeteta se povećava i sposobnost za kretanjem. Dijete je tada brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta. Djeca se, u ovoj dobi, bolje snalaze u prostoru i razlikuju smjer kretanja (naprijed-nazad) te s manje napora svladavaju zadaće vezane uz izvođenje pokreta ili kretanja. Zbog tih razloga tjelesna aktivnost može trajati duže, i do 20 minuta.

Tjelesno vježbanje djece starije dobi može trajati i do 30 minuta jer su djeca u ovoj dobi snažnija i izdržljivija, povećana im je sposobnost kretanja te su spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti. U ovoj dobi, djeca mogu točnije, brže i bolje izvesti određene pokrete jer im je i prostorna orijentacija puno bolja (Findak, 1995).

### 2.3. *Razvoj motorike od rođenja do polaska u školu*

Razvoj motorike od rođenja do polaska u školu odvija se prema sljedećim fazama:

1. faza refleksne aktivnosti
2. faza spontanih pokreta
3. faza osnovnih pokreta i kretnji
4. faza osnovne senzomotorike
5. faza osnovnih gibanja
6. faza preciznije senzomotorike
7. faza lateralizacije tj. lijevaštva ili desnjaštva (Neljak, 2009, str. 19).

*Urođene refleksne aktivnosti i spontani pokreti* javljaju se već kod novorođenčadi. Refleksne aktivnosti su urođene radnje koje su potrebne za održavanje života, npr. sisanje, kašljanje, povraćanje i kihanje. Spontani pokreti su svi oni koji se odnose na mahanje, ritanje, trzanje, guranje, privlačenje. *Osnovni pokreti i kretnje* te *osnovna senzomotorika* se počinju razvijati otprilike tijekom četvrtog mjeseca.

Osnovni pokreti i kretnje odnose se na okretanje glave, trupa, sjedenje, stajanje, držanje za krevetić, okretanje djeteta s prsa na leđa i obrnuto. Prema Stoppard (2004), djeca u dobi od 24 tjedna su već dovoljno jaka da mogu prebaciti velik dio težine na ruke, sjede s rukama prema naprijed, a ruke im služe kao potpora. Osnovna senzomotorika odnosi se na prva hvatanja predmeta prstima koja su dosta nespretna. Neljak (2009) navodi da je puzanje jedino gibanje koje se događa u prvih šest mjeseci djetetova života.

Nakon pojave osnovnih pokreta i kretnji, započinje *faza osnovnih gibanja* (otprilike od šestog do dvanaestog mjeseca djetetova života). Djeca polako počinju puzati, hodati, trčati, penjati se, skakati, nositi predmete, bacati, dizati i sl. Ova gibanja se od prve do kraja druge godine nalaze u fazi usavršavanja, odnosno stabilizaciji ovih gibanja.

U petoj godini djetetova života započinje *faza preciznije senzomotorike*. Pojavljivanjem ove faze dijete započinje preciznije baratati predmetima, ljepše crtati, pisati prva slova, brojke i sl. Razvoj preciznije senzomotorike potiče se rezanjem škarama, lijepljenjem, oblikovanjem papira, tijesta, prirodnih materijala. Tijekom pete godine koordinacija je u potpunosti razvijena pa je dijete sposobno hodati po ravnoj crti, spustiti se niz stepenice, preskakati uže koristeći obje noge i sl. Ova faza traje do desete godine djetetova života.

Zadnja faza, *faza lateralizacije*, započinje oko šeste ili sedme godine djeteta. Kod ovo faze se djetetu prirodno javlja dešnjaštvo ili lijevaštvo.

#### 2.4. *Emocije, društvenost i spoznajne karakteristike*

Sindik (2008) navodi da dijete uči iz svoje socijalne društvene okoline koja mu daje modele i uzore za oponašanje načina emocionalnog izražavanja. Kod djece predškolske dobi, emocije su vrlo snažne, kratkotrajne i brzo se izmjenjuju: dijete prelazi iz smijeha u plač i obrnuto. Društvenost i njen razvoj, u djece predškolske dobi, usmjereni su ka većem broju kontakata i interakcija s vršnjacima, a važnost i utjecaj vršnjaka postaju sve veći. U četvrtoj godini života djeca počinju razumjeti pravila igre, donekle su sposobna poštivati ih, postaju sposobna za međusobnu suradnju, ali i natjecanje. Sindik navodi i da je pozornost značajna spoznajna funkcija pa tako djeca predškolske dobi postupno stječu mogućnost sve boljeg namjernog odabira sadržaja kojem će posvetiti pozornost. Kad se dijete poučava o nekoj sportskoj aktivnosti, poželjno je raditi velike pauze, voditi računa o djetetovoj pozornosti te mu raščlaniti gradivo na dovoljno male zanimljive cjeline.

Do sedme godine života, slika djeteta sastoji se iz procjene vlastitih rezultata u dva područja: opća vrijednost (koliko vrijedim, koliko znam, mogu, itd.) i socijalna vrijednost (koliko se rado sa mnom druže, koliko sam drag roditeljima). Kad se dijete tek upoznaje sa sportom, potrebno je biti oprezan u radu te mu je važno osigurati mogućnost da doživi početni uspjeh i popratnu pozitivnu sliku o vlastitoj vrijednosti. Važno je i poželjno da dijete

stvara pozitivan stav prema sportskom nadmetanju, da se trudi bez obzira na rezultat i da prihvati vlastitu odgovornost za uspjeh (Sindik, 2008).

### **3. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST**

Kineziologija dolazi od grčke riječi kinos (kretanje, pokret) i logos (zakonitost, znanost), pa prema tome etimološki kineziologija znači znanost o kretanju. Danas kineziologiju definiramo kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice djelovanja tih procesa na ljudski organizam što svakako unapređuje zdravlje (Mraković, 1997).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti. Kineziologija kao fundamentalna znanost nalazi primjenu svojih teorija, koncepcije, razvoja, principa i načela u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima kao što su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija i kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013).

Mraković (1997) navodi da kineziologiju zanima svaki onaj usmjereni proces vježbanja kojemu je cilj:

1. Unapređenje zdravlja
2. Optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo što duže zadržavanje na što višoj razini
3. Sprečavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja
4. Maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u natjecateljski usmjerenim kineziološkim aktivnostima.

Prema Heimer i Sporiš (2016), današnju civilizaciju obilježava nekretanje koje je postalo svakodnevnica. Djeca više svog vremena utroše na igre koje ne zahtijevaju kretanje, pa su tako motoričke igre zamijenile konzolne igre. U ranoj fazi djetetova razvoja, najvažnija je kineziološka aktivnost jer ona utječe na djetetov tjelesni razvoj, a i na stvaranje zdravog

načina života. Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor te je korisno provoditi slobodno vrijeme u nekoj kineziološkoj aktivnosti (Prskalo, 2005).

### *3.1. Važnost kineziološke aktivnosti*

Djeca se trebaju baviti kineziološkim aktivnostima iz istog razloga kao i odrasli- kako bi poboljšali zdravlje i mogli obavljati svakodnevne zadaće i aktivnosti. Osobe u dobroj tjelesnoj kondiciji bolje spavaju i bolje se nose sa svakodnevnim problemima.

U današnje vrijeme djeca, ali i odrasli se sve manje kreću, a kretanje je osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Aktivni oblici sudjelovanja u aktivnostima su se smanjili, dok su se pasivni oblici povećali, npr. gledanje televizije, odlazak u kino ili kazalište, posjećivanje športskih priredbi gdje su djeca gledatelji, a ne aktivni sudionici u različitim tjelesnim aktivnostima.

Redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život, dok neaktivnost uzrokuje značajno smanjenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Neki od pozitivnih aspekata tjelesne aktivnosti su: unaprjeđenje zdravlja i kvalitete života, smanjuje rizik od kroničnih nezaraznih bolesti kao što su bolesti srca i krvnih žila, šećerna bolest, maligne bolesti i sl., te produžuje očekivano trajanje života. Istraživanja su pokazala da djeca koja se bave sportom i tjelesnom aktivnošću, zadrže takve navike i u odrasloj dobi, što dokazuje da nikad nije prerano da se započne s tjelesnom aktivnošću.

Kineziološka aktivnost ima puno dobrobiti za dijete: potiče fizički rast i razvoj djece, razvoj psihomotoričkog sustava te opće funkcionalne sposobnosti organizma. Dijete koje je zdravo, okretno i spretno lakše će se nositi sa svim teškoćama života te će lakše obavljati svoje društvene i radne zadaće.

### 3.2. *Kineziološka aktivnost u predškolskoj dobi*

Za skladan rast i sazrijevanje djeteta potrebna je određena razina tjelesne aktivnosti. Svako dijete ima svoj genetski potencijal kojeg bi trebalo razviti, ili će se razviti prije ili kasnije. Istina je da ako dijete ne razvija taj mogući potencijal na vrijeme, već od predškolske dobi, manja je mogućnost da će se taj potencijal kvalitetno razviti i u kasnijoj dobi kad bi nam razvijena osnovna motorička znanja i sposobnosti trebala služiti u provođenju što kvalitetnijeg života. Pravilan rast i razvoj te zdravlje svakog djeteta trebaju omogućiti kineziološki programi koji su namijenjeni djeci predškolske dobi. Razvoj motoričkih vještina i sposobnosti doprinijet će kognitivnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djece te dobi. Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano ili organizirano. Učenje i razvoj motoričkih znanja bit će kvalitetno ako je kineziološka aktivnost unaprijed isplanirana i organizirana za određenu dob i s određenim ciljem jer je to najbolji mogući način za poticanje rasta i razvoja djece predškolske dobi (Trajakovski Višić i Višić, 2004). Tjelesna neaktivnost se smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt diljem svijeta, a predškolske ustanove su među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnost stoga upravo one predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015).

Predškolska je dob idealna za razvoj i odgoj ne samo prehrambenih, higijenskih i zdravstvenih navika nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti. U toj dobi razvijaju se i živčano-mišićni i koštano-vezivni sustav djeteta pa je veoma važno na pravi način usmjeravati dijete u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje potiču i pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu. Djeca koja su tjelesno aktivnija bolje podnose veća opterećenja, komunikativnija su i snalažljivija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju (Dizdarević, Krčmar i Martini, 2013).

## **4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

Velik dio djece je uključen u predškolske ustanove. Odgojitelj može prenijeti svoj stav o tjelesnom vježbanju kroz provođenje čitavog niza organizacijskih oblika rada u predškolskom odgoju. Prije svega, svakodnevnim provođenjem sata tjelesne i zdravstvene kulture, tj. kineziološke kulture (Prskalo i Sporiš, 2016).

Istraživanjem koje su proveli Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) utvrđeno je koliko su djeca predškolske dobi aktivna tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. U istraživanju je sudjelovalo 24 djece- 10 djevojčica i 14 dječaka. Pedometrom je mjerena tjelesna aktivnost kroz registraciju broja koraka u razdoblju od 8:30 do 11:00h s ciljem utvrđivanja dnevne tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi tijekom boravka u vrtiću u razdoblju od tjedan dana. Rezultati su pokazali da djeca naprave između 2100 do 5460 koraka u danu, ovisno o dnevnom programu, što je u skladu s prijašnjim istraživanjima. Autori navode i da je djecu potrebno poticati na tjelesnu aktivnost jer sam boravak u vrtiću nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost.

Motoričke sposobnosti djece razvijaju se od najranije dobi stoga je tjelesna aktivnost vrlo važna. Aktivnosti djece predškolske dobi trebaju biti koncipirane tako da svojim sadržajem potiču razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti stvarajući time naviku za bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u razvoju koordinacije i ostalih motoričkih sposobnosti ukoliko je primjerena djeci predškolske dobi (Fišter i Forko, 2015).



#### 4.1. *Jutarnja tjelovježba*

Jutarnja tjelovježba jedan je od organizacijskih oblika rada koji bi se trebao provoditi svakodnevno. Provodi se kako bi se dijete pripremilo na druge aktivnosti toga dana ili za naporne koji ga očekuju tijekom tog dana. Jutarnja tjelovježba u predškolskoj ustanovi provodi se prije doručka. Djeca su nerijetko pospana ili loše raspoložena kad se probude pa je upravo jutarnja tjelovježba rješenje za stvaranje posebnog raspoloženja od ranog jutra i lakšeg uključivanja djece u aktivnosti koje su kasnije predviđene dnevnim rasporedom rada. Iako je najprikladnije da djeca vježbaju u posebnoj odjeći za vježbanje, to ujutro nije moguće jer ne dolaze sva djeca u isto vrijeme. Nakon vježbanja, djeca se trebaju umiti i odjećom utopli.

Treba izabrati jednostavne i djeci poznate vježbe koje će aktivirati cijeli organizam, a osobito dišni i krvožilni sustav, lokomotorni sustav te dijelove odgovorne za pravilno držanje tijela. Vježbe koje dolaze u obzir su: hodanje, lagano trčanje i opće pripremne vježbe koje se mogu provoditi s pomagalima i bez njih. Vježbe je najbolje provoditi na otvorenom, ali treba se prilagoditi vremenskim uvjetima. Jutarnje tjelesno vježbanje za mlađu dobnu skupinu traje od 3 do 4 minute, za srednju dobnu skupinu od 4 do 5 minuta i za stariju dobnu skupinu od 5 do 6 minuta. Osobito je važno pažnju obratiti na disanje- udah na nos, izdah na usta. Jutarnje tjelesno vježbanje treba imati dinamičan karakter, što znači da nema mjesta čekanja, dugom stajanju, opširnomo opisivanju i nepotrebnom ispravljanju (Findak, 1995).

#### 4.2. *Sport i sportski programi*

Pojam „sport“ ima različite definicije, ali prema Sindik (2008), sport podrazumijeva težnju postizanja maksimalnih motoričkih postignuća (rekorda, vrhunskih rezultata) i proučava sve procese vezane uz psihofiziologiju ljudskog organizma s tim u vezi. Iako je u vrhunskom sportu prioritet sportski rezultat, u ostalim područjima kineziologije ciljevi tjelesnog vježbanja su izravno (kineziterapija) ili neizravno (sportska rekreacija, edukacija)-postizanje ili održavanje zdravlja. Osim očuvanja zdravlja te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti, sport ima i značajnu društvenu ulogu.

Prema Sindik (2008), bavljenje sportom utječe na dvije vrste tjelesnog vježbanja:

- Posredne ciljeve tjelesnog vježbanja, tj. za razvoj djeteta značajne osobine ponašanja: razvijanje realistične i pozitivne slike o sebi, jačanje samopouzdanja, poželjnog odnosa prema uspjehu i neuspjehu. Dijete se kroz sport i socijalizira, uči poštovati i razumjeti pravila ponašanja te se nastoji dokazati u grupi vršnjaka-suigrača.
- Neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja: poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma, uči izvoditi različite vrste pokreta te tako utječe na motorički razvoj, održava i pospješuje tjelesni izgled.

Isti autor (2009) naglašava kako popularni kineziološki programi za predškolsku djecu, kvalitetno osmišljeni i provedeni, mogu biti potencijalno djelotvoran oblik zdravstvene, ali i psihološke prevencije za djecu predškolske dobi. Kineziološki program je potrebno započeti primjenjivati što ranije kako bi već u predškolskoj dobi počeli razvijati zdrav način života. Program je potrebno provoditi svakodnevno u trajanju od 45 minuta u sportskim dvoranama vrtića te ovisno o materijalnim uvjetima, na spravama i pomoću didaktičkih pomagala. Program je potrebno provoditi uz stručan timski rad sastavljen od profesora kineziologije i odgojitelja u vrtiću.

## 5. DJEČJA IGRA

Igra čini temeljnu aktivnost djeteta kroz čitavo djetinjstvo. Ne možemo ju gledati tek kao obično zadovoljstvo i dječju zabavu jer se, kroz igru, dijete razvija socijalno, emocionalno, tjelesno i spoznajno. Dijete kroz igru stječe nove spoznaje o sebi, afirmira se, rješava se napetosti do kojih dolazi u interakciji s vršnjacima te zadovoljava dječje potrebe da se osjeća odraslim.

Različitu djecu zanimaju i različite stvari, stoga ne možemo očekivati da će svaka igra biti prihvatljiva i zanimljiva svoj djeci. Iz tog je razloga potrebno svakom djetetu pristupiti individualno te mu omogućiti dovoljno složenu i bogatu igru.

### 5.1. *Kineziologija i igra*

U životu djeteta, izuzetno važnu ulogu, među brojnim raznovrsnim tjelesnim aktivnostima, ima igra. Možemo je definirati kao slobodno izabranu psihofizičku djelatnost čiji sadržaji i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo. Igra pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja (Kosinac, 2011). Dijete se tijekom igre susreće s raznim situacijama kao što su uvažavanje suigrača i protivnika, pridržavanje pravila, odnos i suradnja s igračima i sl.

Sastavni dio djetetova života je igra te joj zbog toga treba dati istaknuto mjesto, ne samo u dječjem vrtiću, već i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture kao i u svakodnevnom životu (Pejčić, 2005). Igra je najstariji oblik tjelesne i zdravstvene kulture, spontana je i slobodno izabrana čovjekova aktivnost čija su glavna obilježja raznovrsnost kretnih struktura i visoka razina osjećaja ugone i zadovoljstva (Findak i Prskalo, 2004). Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu (Findak i Delija, 2001).

U prilog igri kao znanstvenoj metodi rada s djecom predškolske dobi govore i znanstvena istraživanja te smatraju da igra ima brojne prednosti pred drugim oblicima i metodama rada. Kosinac (2011) ističe sljedeće pozitivne aspekte igre:

- Igra kao aktivnost,
- Dijete se mora igrati-odrasti-raditi,
- Igra je prirodno samoobrazovanje djeteta,
- 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) navodni kako zadovoljstvo djeteta u igri korelira s njegovom biološkom potrebom za kretanjem i pobudom za istraživanjem i slobodnim izražavanjem dojmova i doživljaja, ali i s onim unutrašnjim pobudama koje dijete pokreće i čini ga sretnim. Značenje igre u životu djeteta je veliko te se može opisati kao zadovoljenje potreba kretanjem, doživljavanje svijeta oponašanjem, osposobljavanjem, emancipacija: osamostaljivanje, rad ruku i stopala. Igra potiče kognitivne i fizičke sposobnosti djeteta te potiče dijete na razmišljanje, pamćenje, analizu, percepciju, maštu i razvija upornost, strpljenje i sl.

Igrom se utječe na živčani, respiratorni i kardiovaskularni sustav, na sustav za kretanje kao i na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Također, igra ima važnu ulogu u razvoju i oblikovanju pažnje, pamćenja, mišljenja i mašte. Ona se može odvijati na otvorenom prostoru, u prirodi, u različitim vremenskim uvjetima (na suncu ili snijegu, uz vodu ili u vodi) te u zatvorenim prostorima. U igru dijete ulazi dobrovoljno, a ne pod prisilom pa je tako igra, s pedagoške strane, aktivnost koja pridonosi zadovoljstvu djeteta. Nadalje, igra pridonosi i cjelokupnom razvoju djeteta i kroz igru dijete najbolje uči, ali i razvija svoju maštovitost i kreativnost te ujedno samo kreira pravila, ali i iskazuje svoje motive i želje u sigurnoj okolini (Pejčić, 2005).

Procesi koji su se najčešće istraživali tijekom opservacija dječje igre:

- Kognitivni procesi
  - Organizacija- sposobnost prepričavanja priče s logičnim vremenskim slijedom i uzrocima. Prepričavanje detalja i kompleksnosti.
  - Simbolizam- sposobnost transformacije objekta u mentalne reprezentacije i druge objekte.
  - Divergentno mišljenje- sposobnost generiranja velikog broja različitih ideja, tema i simbola.
  - Fantazije/ praviti se da...- omogućuje biti u drugo vrijeme i na drugom mjestu.
- Interpersonalni procesi
  - Empatija- briga za druge.
  - Komunikacija- sposobnost komunikacije, izražavanje ideja i emocija drugima.
  - Interpersonalne sheme/ stvaranje reprezentacije odnosa ja- odrasli- razlikovanje ja-drugi, razvoj povjerenja u druge.
- Emocionalni procesi
  - Ekspresija emocija- mogućnost za izražavanje ugodnih i neugodnih emocija u igri pretvaranja.
  - Uživavanje u igri.
  - Regulacija emocija- upravljanje ugodnim i neugodnim emocijama. U regulaciju emocija uključeni su kognitivni i emocionalni procesi.
  - Ekspresija emocionalnih sadržaja (strah od zubara)- u igri pretvaranja, dijete izražava emocije koje se događaju u stvarnim situacijama.
  - Integracija emocija u kognitivni kontekst- na primjer dopuštena grubost u nekim sportovima.

- Rješavanje problema i konfliktnih situacija
  - Istraživanje problema i konflikata- nastojanje da se problem riješi (Klarin 2017, prema Rus 2004).

Adaptivne sposobnosti kao što su emocionalni, kognitivni i interpersonalni procesi u igri povezani su s kreativnim mišljenjem, socijalnim ponašanjem, rješavanjem problema te one imaju važnu ulogu u prilagodbi djeteta.

Prema dobi i psihomotoričkom angažmanu razlikuje se četiri vrste igara, a to su:

- dječje igre većeg psihomotoričkog angažmana,
- zabavne igre manjeg psihomotoričkog angažmana,
- društveno zabavne igre te
- elementarne igre kojima se postižu različiti ciljevi.

U igre većeg psihomotoričkog angažmana ubrajaju se dječje igre sa i bez rekvizita. Vjerojatno najpoznatija i najčešća igra bez rekvizita je igra skrivača, dok se u igri s rekvizitima mogu koristiti lopte, vijače i sl. U ovu skupinu ubrajaju se još i razna natjecanja u sportskim igrama ili plesu, svladavanje poligona te specifične igre vezane uz određeni okoliš, primjerice morski (Andrijašević, 2000).

## 5.2. *Motoričke igre*

Prema Bastjančić, Lorger i Topčić (2011), motoričke igre djece predškolske dobi trebale bi svojim sadržajima poticati na razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta te njihov cilj treba usmjeriti na poticanje koordinacije, brzine, skočnosti, fleksibilnosti i jakosti djece. Uz sadržaje tih igara trebalo bi „vezati“ elemente različitih sportskih igara (rukomet, nogomet) koje su popularne kod djece te dobi. Struktura takvih gibanja trebala bi biti primjerena predškolskoj dobi kako bi se naglasila njihova uloga u pokretu manipulativne motorike, posebno ruku i nogu, odnosno koordinacije u pokretu različitim pomagalima tijekom igre, npr. lopta (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011).

Autori navode nekoliko primjera motoričkih igara za djecu predškolske dobi:

### **1. „Štapićanje“ lopte**

Djeca su slobodno raspoređena po prostoru. Svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Djeca imaju u ruci kraći plastični ili drveni štap (oko 30 cm). Na podlozi ispred svakog djeteta nalazi se njegova plastična lagana lopta. Na znak odgojiteljice/voditelja udaraju loptu štapom odozgo tako da ona lagano odskoči nekoliko centimetara. Igra se izmjenično s lijevom i desnom rukom, a broj ponavljanja ovisi o subjektivnoj procjeni odgojitelja koji aktivno sudjeluje u igri. Davanje znaka za aktivnost moguće je i uz glazbenu pratnju: glazba svira – štapići miruju, glazba utihne – „štapićanje“ krene.

**Varijanta 1:** igra se može izvoditi u kretanju, samo što se lopta udara štapom sa stražnje strane kako bi dobila rotaciju prema naprijed (lopta se „gura“ naprijed udarcima štapa sa stražnje strane) pri čemu dijete stoji malo sa strane (paralelno s kretanjem lopte).

### **2. Pogodi „gol“ loptom**

Djeca su raspoređena u vrstu (jedan do drugoga), međusobno odvojeni minimalno 1 metar, a može i više ako se igra na otvorenom prostoru ili većoj dvorani. Svako dijete treba imati svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta, a koje treba obilježiti trakicom ili komadićem papira. Ispred svakog djeteta na udaljenosti 3 – 4 koraka nalazi se „gol“ (zastavica, čunjić, oblik izrezan od kartona...) koji na znak odgojiteljice/voditelja djeca pokušavaju pogoditi udaranjem lopte nogom, odnosno postići zgoditak šutiranjem lopte. Nakon toga svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto. Gađanje gola se ponavlja šutiranjem lopte drugom nogom na što odgojitelj mora obratiti pozornost kako ne bi loptu udarali stalno istom nogom.

### ***3. 1,2,3 bacite lopte svi***

Djeca se rasporede slobodno po prostoru za vježbanje tako da svatko ima dovoljno prostora za izvođenje igre. Svako dijete ima u rukama laganu, plastičnu loptu srednje veličine. Na znak odgojiteljice/voditelja ili povika „1, 2, 3, bacite lopte svi“, sva djeca bacaju lopte s dvije ruke u vis i pokušavaju je uhvatiti s dvije ruke.

**Varijanta 1:** loptu je moguće baciti u vis i pustiti da padne na podlogu pa je onda uhvatiti kad se odbije od podloge

**Varijanta 2:** igra se može izvoditi i u kretanju pri čemu djeca hodaju i na znak odgojiteljice/voditelja „1, 2, 3, bacite lopte svi“, bacaju loptu i hvataju na jedan ili drugi način.

### ***4. Bacanje lopte u dalj***

Djeca su raspoređena u vrstu („ptičice na grani“). Svako dijete mora imati dovoljno mjesta za izvođenje igre. U rukama ispred tijela drže laganu, plastičnu, veličinom primjerenu loptu s dvije ruke. Na znak odgojiteljice/voditelja bacaju loptu što dalje naprijed (udalj) s dvije ruke, nakon toga trče za loptom. Svatko uzima svoju loptu (bilo bi dobro imati lopte u različitim bojama) te se brzo vraća na svoje mjesto.

**Varijanta 1:** djeca su okrenuta suprotno smjeru bacanja pa bacaju loptu preko glave, okrenu se, trče po loptu i zauzimaju svoje mjesto gdje su stajali ranije



### 5.3. *Igre na otvorenom i igre u zatvorenom prostoru*

- *Igre u zatvorenom*- u malom prostoru mogu se igrati igre za koje je neophodno brzo djelovati kako bi se ugodno provelo vrijeme. Osnova nekih zabavnih igara su skok, pokret ruku i nogu ili riječ u određenom trenutku. Važno je osigurati raznovrsnu i poticajnu okolinu za dijete, ali veličina prostora ograničava neke igre koje zahtijevaju veći prostor. Zbog toga je važna organizacija i domišljatost kako ne bi došlo do takvih problema.
- *Igre na otvorenom*- za kvalitetnu igru dovoljni su prijatelji, jednostavni i pristupačni materijali te želja za igrom. Velik je broj igara u kojima grupa stane u krug oko jednog igrača, a postoje i igre u kojima igrači stanu u krug kako bi mogli cijelo vrijeme vidjeti suigrače. U takvim igrama nužna je složnost te igranje u ekipama. Igra „lovice“ spada među najdraže igre djeci jer su odlična izlika za što brže trčanje i izbjegavanje onog koji lovi. Takve igre i npr. bacanje lopte, preskakanje suigrača ili neka utrka služe izbacivanju energije. Igre na otvorenom (u prirodi) imaju na raspolaganju velik prostor, ali zahtijevaju pažljivu pripremu i promišljen materijal, prostor i vrijeme.

U nastavku slijede primjeri igara koje se mogu igrati u zatvorenom i na otvorenom prostoru.

**Primjer 1. Tačke.** Igrači se podijele u parove. Označi se crta za start i druga udaljena otprilike deset metara, ovisno o dobi sudionika. Jedan od igrača stavi obje ruke na pod, a druga ga uhvati za noge i tako oblikuju tačke. Na znak, tačke moraju što brže prijeći put od jedne do druge crte. Kad dođu do druge crte, igrači zamijene uloge i vrate se do početne crte. Pobjednik je par koji prvi stigne natrag (Batllori i sur., 2008).

**Primjer 2. Mačka i miševi.** Po prostoriji se rasporede stolovi koji predstavljaju mišje rupe. Miševi se slobodno kreću po prostoru, četveronoške. Kad maca zamjauče, miševi brzo bježe u svoje rupe. Maca obiđe sav prostor i ako nikog ne nađe vraća se u svoju kuću i drijema. Ako se miš ne uspije zavući u rupu prije nego maca stigne, tada je uhvaćen i maca ga vodi u svoju kuću. Prilikom promjene uloge, uhvaćeni miševi se ponovno uključuju u igru (Malašević i Miljević, 1983).

**Primjer 3. Glazbene stolice.** Igrači poslože stolice u krug tako da im naslonjači budu okrenuti prema unutra i s jednom stolicom manje od broja igrača. Jedan igrač pušta glazbu, a ostali stoje ispred stolica. Kad glazba krene, igrači se vrte oko stolica slijedeći ritam. U trenutku kad glazba stane, svi nastoje sjesti na jednu od stolica. Ispada onaj igrač koji nije uspio sjesti na stolicu. Povlače jednu stolicu iz igre i glazba ponovno kreće. Igra se ponavlja sve dok u posljednjem krugu ne ostane samo jedna stolica. Igra je namijenjena za djecu od 5 godina pa nadalje (Pejčić, 2005).

#### 5.4. Igra u pedagogiji

Gledano s pedagoške strane, igra je aktivnost koja pridonosi zadovoljstvo. U igru se ulazi dobrovoljno, a ne pod prisilom te se zbog toga smatra slobodnim činom. Igra pridonosi cjelokupnom razvoju djeteta, jer se kroz nju najbolje uči. Također, bitno je naglasiti da je kod igre važan sami proces, a ne cilj kojemu bi trebalo težiti. U igri dijete oslobađa svoje potencijale (maštovitost, kreativnost, inovativnost), eksperimentira te samo kreira pravila. U igri ne postoji opasnost od neuspjeha te ona predstavlja mogućnost iskazivanja podsvjesnih i nesvjesnih motiva i želja, emocija u sigurnoj okolini.

Postoje četiri kategorije igre: simbolička, funkcionalna, igra s pravilima i konstruktivna igra. Funkcionalna igra je usmjerena na pokrete tijela (motoriku), odnosno vježbanje i jačanje mišića te će ona biti objašnjena u nastavku. Već u 2.,3. mjesecu života, dijete počinje vršiti pokrete tijela. Pokreti su tada snažni i impulzivni te nemaju svrhu, ali s vremenom oni postaju povezani i djetetu pridonose veliko zadovoljstvo. Npr. dok dijete leži može si dohvatiti stopalo, igra se šakama, lupa šakom, započinje igru hvatanja-puštanja predmeta i sl.

Piaget dijeli funkcionalnu igru na:

- Senzomotorne igre vlastitim tijelom- odnosi se na ponavljanje pokreta, istraživanje ustima (prstima, nožnog palca...) te se izvode bez igračaka;
- Igre predmetima i materijalima- eksperimentiranje materijalima i igračkama (ispitivanje svojstva i mogućnosti), igranje loptom. Ovdje su jako važne osjetilne stimulacije (toplo, hladno, mekano, šušljivo, hrapavo...);
- Pokretne igre s rekvizitima- igre koje se javljaju nakon što dijete prohoda. Odnosi se na vježbe rukama i nogama, a osvajanjem prostora usvaja nova znanja. Dijete koristi sve što ga potiče na kretanje (lopta, penjalice, tobogan, klackalice...) te osjeća zadovoljstvo jer igrom potiče osjetila, usavršava pokrete, koordinaciju, razvija samosvijest i samopouzdanje te ima unutrašnju motivaciju za igrom;
- Igre glasovima, slogovima, riječima- dijete u 4., 5. godini vježba organe govora eksperimentirajući slogovima, riječima; razvija maštovitost i kreativnost osmišljavanjem novih riječi; vježba artikulaciju, pamćenje te percipira zvukove i glasove.

## **6. PROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA**

Kineziološka aktivnost i tjelesno vježbanje trebali bi biti sastavni dio dana djeteta. Heimer i Sporiš (2016) tvrde da djeca i mladi sudjeluju u različitim vrstama tjelesne aktivnosti, npr. igrajući se i sudjelujući u raznim aktivnostima. Kako se susrećemo s izazovima digitalnog doba, dječje navike se mijenjaju pa tako provode više slobodnog vremena pred televizijom, igrajući igrice ili gledajući razne vidoe. Te promjene dovode i do povećane tjelesne težine i pretilosti zbog nedostataka kretanja.

Cilj istraživanja bio je istražiti i utvrditi u kojoj je mjeri kineziološka aktivnost zastupljena u svakodnevnom životu djece rane i predškolske dobi te usporediti provode li djeca više vremena u kineziološkim aktivnostima ili pred ekranima.

## **7. METODE RADA**

Istraživanje se provelo putem anketnog upitnika kojeg su ispunjavali roditelji. Ispitano je 77 roditelja iz Grada Zagreba i Zagrebačke županije. Istraživanje se odnosilo na 40 djevojčica i 37 dječaka u razdoblju od 2 do 7 godina. Uz pitanja su bili ponuđeni odgovori i svaki je roditelj trebao izabrati jedan ponuđeni odgovor ili dopisati svoj odgovor kako bi se točno izjasnili o svojim stavovima vezanim za provođenje kinezioloških aktivnosti svog djeteta.

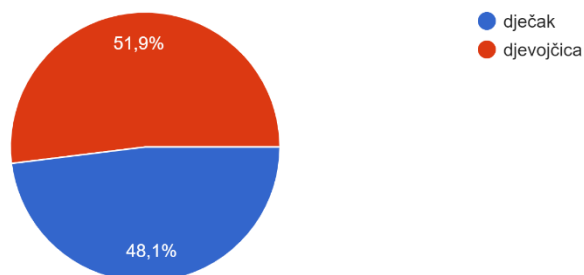
U okviru anketnog upitnika postavljena su pitanja:

1. Spol djeteta?
2. Bavi li se dijete organiziranom kineziološkom aktivnošću?
3. Ako da, kojom?
4. Koliko minuta/sati dijete provede u kineziološkoj aktivnosti?
5. Koliko se često dijete bavi kineziološkom aktivnošću?
6. Koliko vremena dnevno dijete provede radeći ostale aktivnosti (igranje igrice na mobitelu, tabletu, računalu, gledanje televizije...)?
7. Koliko često dijete provodi vrijeme na otvorenom?
8. Koliko minuta/sati dnevno dijete provede na otvorenom igrajući se/krećući se?

## 8. REZULTATI I RASPRAVA

Na temelju provedenih anketa dobiveni su sljedeći rezultati koji su grafički prikazani.

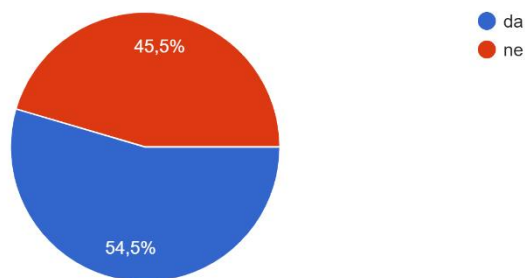
Spol djeteta?  
77 odgovora



*Graf 1. Udio dječaka i djevojčica u istraživanju.*

Plavom bojom prikazan je postotak dječaka, a crvenom postotak djevojčica koji je sudjelovao u istraživanju.

Bavi li se dijete organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića?  
77 odgovora

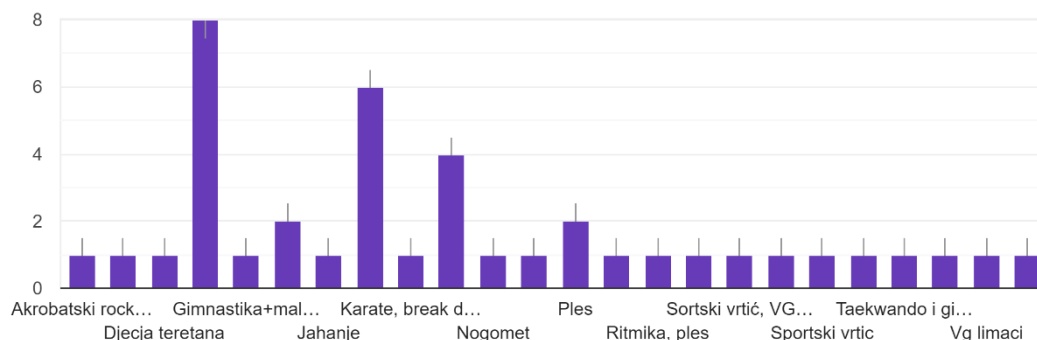


*Graf 2. Udio djece koja se bave kineziološkom aktivnošću*

Na pitanje, bavi li se dijete organiziranom kineziološkom aktivnošću izvan vrtića, malo više od pola roditelja je odgovorilo da, što i nije baš zadovoljavajući broj s obzirom da danas ima puno organiziranih aktivnosti za djecu predškolske dobi, npr. Medo sportaš, Mali sportaši, Vg limači i sl.

Ako da, kojom?

41 odgovor

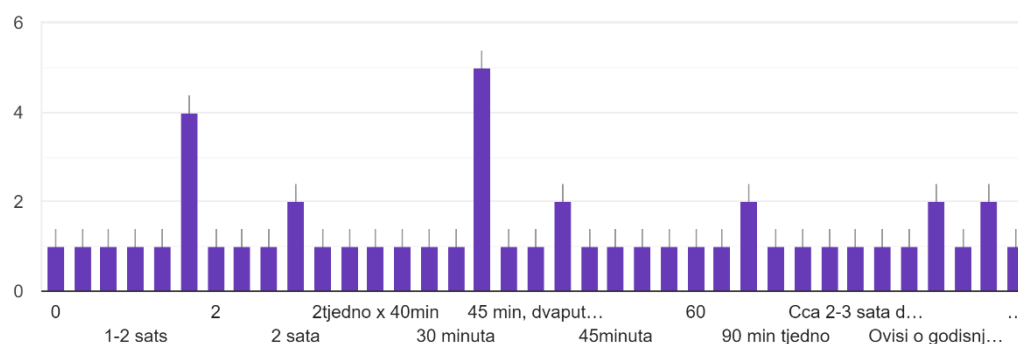


Graf 3. Sportovi kojima se djeca bave

Na temelju dobivenih rezultata, osmero se djece bavi gimnastikom, šestero karate-om i break dance-om, a četiri nogometom. Podjednaki su rezultati (2 djece) za bavljenje akrobatskim rock n' rollom, dječjom teretanom, jahanjem, plesom, taekwando-om, a poneka djeca pohađaju i sportski vrtić.

Koliko minuta/sati dijete provede u kineziološkoj aktivnosti?

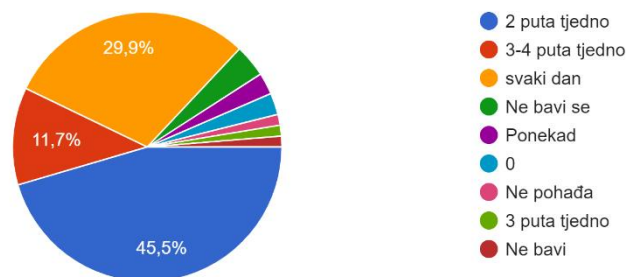
49 odgovora



Graf 4. Vrijeme provedeno u kineziološkoj aktivnosti

Ono što je pohvalno jest da djeca provode najmanje 30 minuta u kineziološkim aktivnostima, što je za predškolsko dijete savršeno. Prosječno vrijeme koje djeca provedu u kineziološkoj aktivnosti je 62,14 minuta.

Koliko se često dijete bavi kineziološkom aktivnošću?  
77 odgovora

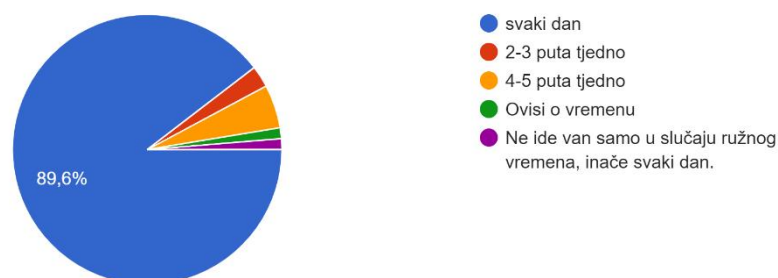


Graf 5. Učestalost bavljenja kineziološkom aktivnošću

Djeca pohađaju organizirane kineziološke aktivnosti najmanje 2 puta tjedno, a čak 29,9% djece svaki dan.

Svoje slobodno vrijeme poneka djeca provode pred televizijom ili igraju igrice. Najčešći odgovori su 1 do 2 sata dnevno, a zabrinjavaju odgovori koji govore da dijete provede 3-5 ili više sati pred digitalnim medijima. Prosječno vrijeme koje djeca provode pred televizijom ili igrajući igrice je 89,94 minute.

Koliko često dijete provodi vrijeme na otvorenom?  
77 odgovora



Graf 6. Vrijeme provedeno na otvorenom

Roditelji ipak navode da velika većina djece provodi vrijeme na otvorenom svaki dan (bilo u vrtiću ili sa roditeljima) i to najmanje sat vremena, a kad je lijepo vrijeme čak i više od 4 sata.

## 9. ZAKLJUČAK

Na temelju dobivenih rezultata može se zaključiti da kineziološka aktivnost ima veliku ulogu u životu djece predškolske dobi. Rezultati pokazuju i da neka djeca provode puno vremena pred digitalnim medijima, kao što su: televizija, mobitel, Playstation i sl. te je potrebno smanjiti te aktivnosti. Vidljivo je i da djeca već od najranije dobi pokazuju interes za kineziološkom aktivnošću, bilo da se radi o satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću ili o nekoj organiziranoj kineziološkoj aktivnosti izvan vrtića (npr. gimnastika, nogomet i sl.). Djeci je potrebno trčanje, skakanje, puzanje, provlačenje i svi drugi oblici kinezioloških aktivnosti. Kineziološka aktivnost bilo koje vrste je potrebna za razvoj motorike i motoričkih sposobnosti. Također, kineziološka aktivnost utječe i na emocionalno i psihičko stanje djeteta, a ne samo na fizičko.

Današnju civilizaciju obilježava sedentarni način života, što kod djece predškolske dobi uzrokuje pojavu raznih bolesti kao što su debljina, pretilost i dijabetes. Kako bi spriječili pojavu bolesti i ugrožavanja zdravlja, potrebno je organizirati i uključiti djecu u razne programe tjelesnog vježbanja u vrtiću i izvan njega. Kako bi se dijete pravilno razvijalo, važno je naglašavati brigu o zdravlju te ga poticati na tjelesne aktivnosti. Važno je da roditelj bude primjer djetetu te da ga i sam potiče na brigu o svom zdravlju.

U odgojno-obrazovnoj ustanovi, odgojitelj je taj koji treba svojim kompetencijama i profesionalnosti potaknuti dijete na tjelesnu aktivnost kako bi se razvijalo u skladu sa svojim potrebama, željama, sposobnostima i vještinama.



## LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: *Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike*, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, str. 7-15.
2. Bastjančić, I., Loger, M., i Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. *Zbornik radova " 20. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske"*, 406- 411.
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. Dizdarević, L., Krčmar, S., Martinić, M. (2013) Članak: Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece, <http://www.roditelji.hr/uncategorized/kretanje-sport-vazni-su-za-razvojpredskolske-djece/>
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
7. Findak, V., Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Visoka učiteljska škola u Petrinji.
8. Fišter, M., i Forko, A. (2015). Razvoj motoričkih sposobnosti primjenom poligona kod djece predškolske dobi. *13. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb, *Zbornik radova*. Zagreb, 2015, 251-254.
9. Heimer, S., i Sporiš, G. (2016). Kineziološki podražaji i ukupna tjelesna aktivnost u zaštiti zdravlja i prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti. In I. Prskalo, i G. Sporiš, *Kinezologija* (pp. 171-190). Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Klarin, M. (2017): *Psihologija dječje igre (skripta)*, Sveučilište u Zadru, Zadar.
11. Kosinac, Z. (2011): *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Savez školskih športskih društava grada Splita, Split.

12. Malešević, N. i Milijević, S. (1983). *Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremnih odjeljenja osnovne škole*. Sarajevo: >Svjetlost< - OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
13. Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
14. Neljak, B. (2009): *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb.
15. Pejčić, A. (2005): *Kineziološke aktivnost za djecu predškolske i rane školske dobi*. Visoka učiteljska škola u Rijeci, Rijeka.
16. Prskalo, I. (2005.), Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. *Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu*. 7 (2(10)), str. 329-340.
17. Prskalo, I., i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Zagreb: Ostvarenje d.o.o.
19. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2): 19- 28.
20. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. (2013). Kinesiology - Systematic Review, *Sport Science*, Contents: Vol. 6, Issue 1; 7-23.
21. Stoppard, M. (2004.) *Razvoj vašeg djeteta: kako otkriti i potaknuti djetetove potencijale*. Zagreb: Profil.
22. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015) Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*. 45, 3-4; 97- 104.
23. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. *13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova*. Delija, K.(ur.). Zagreb : Hrvatski kineziološki savez.

## **IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA**

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

---

Marta Klafurić