

# Zadovoljstvo djece predškolske dobi ritmičko plesnim sadržajima u određenim dijelovima sata

---

**Bošković, Antonija-Josipa**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*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:147:655516>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-02**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
(Rani i predškolski odgoj i obrazovanje)

Antonija Josipa Bošković

**Zadovoljstvo djece predškolske dobi ritmičko plesnim  
sadržajima u određenim dijelovima sata**

DIPLOMSKI RAD

Mentor:  
prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, travanj 2022.

## **Sažetak**

Ovim istraživanjem sam željela dobiti uvid u probleme koji se pojavljuju na satovima ritmike i plesa, ali i otkriti u čemu djeca uživaju, kako bi pomogla djeci, ali i samom voditelju u razvoju i radu. Stoga je namjera ovoga rada da se pridonese daljnjem istraživanju ove teme, te podigne kvaliteta rada u predškolskim ustanovama na području dodatnog programa ritmike i plesa. Cilj rada je dobiti uvid u sami nastavni proces, nastavne plesne sadržaje kroz dječje promišljanje. Jednostavnije, namjera je bila utvrditi koliko su predškolska djeca zadovoljna ritmičko plesnim sadržajem na satu ritmike i plesa putem intervjua sa djecom koja sudjeluju u programu.

Ključne riječi: ritmika, ples, plesni sadržaji, predškolska djeca

## **Summery**

With this research, I wanted to get an insight into the problems that arise in rhythm and dance classes. I also wanted to explore what is it that brings joy to the children and issues that they, ight have, as well as help the trainer in the further professional growth and work. Therefore, the intention of this paper is to contribute to further research on this topic, and to raise the quality of work in preschool institutions in the field of rhythmic and dance program. The aim of this research is to gain insight into the teaching process itself and curriculum through children eyes and thought process. To simplify, the intention was to determine how satisfied preschool children are with the content and curriculum of rhythm and dance class. Results would be obtained through interviews with children participating in the program.

Key words: rhythm, dance, dance content, preschool children

## SADRŽAJ:

1. UVOD .....	2
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	3
3. POVIJEST PLESA.....	3
4. VRSTE PLESOVA .....	8
5. KARAKTERISTIKE I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	11
5.1. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti .....	11
5.2. Utjecaj plesa na emocionalni razvoj djeteta.....	13
5.3. Utjecaj plesa na spoznajni razvoj .....	13
6. UTJECAJ RITMIKE I PLESA NA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI.....	15
7. ULOGA VODITELJA RITMIKE I PLESA SA PREDŠKOLSKOM DJECOM.....	18
8. RITMIKA I PLES SA PREDŠKOLSKOM DJECOM U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI	21
9. PRIMJER SATA RITMIKE I PLESA PREDŠKOLSKE DJECE.....	23
10. INTERVJU SA PREDŠKOLSKOM DJECOM U SVRHU ISTRAŽIVANJA ZADOVOLJSTVA RITMIČKO PLESNIM TEHNIKAMA .....	28
11. ZAKLJUČAK .....	31
12. LITERATURA.....	32

## **1.UVOD**

„Ples je skriveni jezik duše” Martha Graham, (1999).

Oslanjajući se na svoja iskustva kroz dugogodišnje bavljenje plesom te vođenjem predškolskih ritmičkih skupina, promičem veliki utjecaj plesa na dijete. Zahvaljujući različitim vježbama na satovima ritmike i plesa, djeca se mogu usmjeriti u neki drugi sport, ne nužno gimnastiku ili ples, nego i u druge sportove kojima je baza gimnastika. To je od velike vrijednosti. Anica Novosel (2006) u svojoj knjizi Gimnastika za djecu sa osmijehom na licu navodi „Sportu je bio potreban šarm – i bi ritmička gimnastika”

Naša uloga je djeci predškolske dobi omogućiti da zadovolje potrebu za kretanjem, za njihov zdrav psihofizički razvoj. To je prva karika u zdravom rastu i razvoju svakog djeteta, naročito u predškolskom uzrastu.

Djetetovo kretanje potrebno je zato usmjeriti adekvatnim poticajima i oblicima rada. Kretanje na satu ritmike i plesa je definirano glazbom i osjećajem za ritam. Djeci treba dopustiti da se razvijaju kroz vlastitu osobnost i razvijaju originalnost. Tako će zadržati ustrajnost u vježbanju. Ritmika i ples aktivnosti su koje omogućavaju u djeci da kroz kreativnu igru dožive ljepotu pokreta i plesa. Ples razvija ljubav prema glazbi. Povezuje glazbu i tjelesni pokret. On je način izražavanja i opuštanja kako pozitivnih tako i negativnih misli.

Temu za ovaj rad sam odabrala uz pomoć mentora, a potaknuo me rad sa djecom predškolskom djecom kao voditeljicom plesnim tehnika. Osmišljavajući pitanja za intervju koji sam provela sa njima, preispitala sam svaki kutak kvalitete svoga rada sa njima. Cilj mi je dovesti zadovoljstvo ritmičko plesnih sadržaja na odgovarajuću razinu, a to ću postići slušajući i osjećajući potrebe svakog djeteta ponaosob. Stvaranje pozitivnog iskustva zahtijeva planiranje i kreativnost.

## **2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA**

Pokret u kombinaciji s maštovitošću pomaže u razvoju pažnje, brzine učenja, ućivanja u učenju te dugotrajnijem zadržavanju znanja. Sacha i Ross, (2006), Lorenzo-Lasa, Ideishi (2007). Pokret i glazba potiču razvoj matematičkog i logičkog razmišljanja kroz ritam i obrasce tempa i otkucaja (Shilling, 2002., prema Lorenzo-Lasa, Ideishi, 2007). Osim poticanja kognitivnog razvoja ples može biti transformativno iskustvo koje utječe pozitivno na osobni identitet i samokontrolu (Graham, 2002, prema Loreno-Lasa i sur.,2007). Da treniranje prije sedme godine života razvija bolju i dugotrajniju pažnju i koncentraciju istraživala je i Laura-Ann Petitto (2008, prema Fber,2016).

Fenomen *Isidorin efekt*, spominje Faber (2016), a tumači da motorički razvoj u predškolskoj dobi pridonosi neurološkom i kognitivnom razvoju, te razvoju svjesnosti o prostoru. Dobio je ime po Isadori Duncan (1877.-1927.) „majka modernog plesa”.

Početna točka istraživanja su bili odgajatelji koji su smatrali da djeca u plesu nisu svjesna svog položaja tijela.

Djeca se individualno kreću prostorom, nekontrolirano se sudarajući. To upućuje na lošu propriocepciju (svjesnost o položaju udova i pokreta u prostoru).

## **3. POVIJEST PLESA**

Ples je umjetnost izvođena harmoničnim pokretima tijela u ritmičkom slijedu. U modificiranom obliku prenosi se iz naraštaja u naraštaj. To je univerzalni jezik koji ne poznaje dobne granice, jezik, narodnost, spol, rasu. Prema *Hrvatskoj enciklopediji* (1999), najstarija

saznanja o plesu nalaze se u paleotičkim špiljskim crtežima. Prvi plesovi imali su elemente magijskog sadržaja u kojem plesač moli bogove za sunce, kišu, rasplodnost... Također su to dvorske ceremonijalni plesovi, gozbeni i pogrebni. U plemenima plešu da izazovu pozitivne emocije kod gledatelja. To su ritmizirane sekvence lovačkih, ratničkih, pogrebnih, kulturnih plesova. Ples se smatrao svetim činom i bio je izravno povezan sa duhovnom stranom plesača. Plesači su uživali poseban položaj u društvu. Brojne kulture su pripisivali ples različitim božanstvima.

U starom Egiptu se pojavljuju prvi tragovi plesa, što doznajemo iz crteža i slika u grobnicama i hramovima. Plesna škola se pojavljuje u starom Egiptu pri hramu Memfisu. Božica Hathor

je bila božica plesa, glazbe i ljubavi. Sam faraon je predvodio ples praćen zborom pjevača. Svečanosti u čast božici Hathor održavale su se u različitim dijelovima godine.

Ples pronalazimo i u biblijskim tekstovima. Ples starih Hebreja dočarava uživanje u plesu te su svi događaji bili popraćeni plesom. Biblija prvi put spominje ples u vezi sa jednim događajem na izlasku Hebreja iz egipatskog ropstva. To je bio ples oko zlatnog teleta, što se smatralo velikim grijehom, a ovo je primjer za inače vrlo raširen ples sa životinjama. Davidov ples pred zavjetnim kovčegom se također opisuje u Bibliji. (Ana Maletić, 2002).

Indijski plesovi bilježe plesove koji koriste kombinacije ruku i prstiju. Razvijaju se plesovi u Kambodži, Javi i Tajlandu. Nazivi indijskih plesova su Kathak (Ples sjeverne Indije, ples ljubavi. Započeo je kao hramski ples, ali se ubrzo preselio na dvorove vladara), Manipuri (ples sa sjeveroistoka Indije koji prikazuje scene iz života bogova, a popraćen je pjevanjem zbora), Kučipudi (Zahtjeva talent u pjevanju i plesanju. Dolazi sa jugoistoka Indije, Izvodili su ga muškarci). Margi su mirni, molitveni plesovi, deši su plesovi radosti i akcije, lasja je ples praćen pjesmom, nješan i profinjen.

Prema Hrvatskoj enciklopediji (1999), Grčka muza Terpsihora je predstavница plesa i glazbe. Grci su veliku pažnju pridavali upravo plesu i glazbi. U antičkoj grčkoj ples ima ulogu doživljavanja čovjeka i svijeta. Čar grčkog plesa je u slobodnom tijeku pokret i individualnom načinu izražavanja. Ples kao takav je bio inspiracija za brojne umjetnike, učenjake ali i čitav narod. U starogrčkoj književnosti nalazi plešuće božice, muze, gracije, nimfe. Grci su ples povezivali sa postankom svijeta. Najstariji grčko ples bio je onaj kretskih Kureta, legendarnih pratilaca božice Ree, Velike Majke Zemlje i božice plodnosti. Sama je božica Rea potaknula Kurete na ples kako bi njihovo kretanje utišalo plač njezinog djeteta Zeusa i tako ga spasilo od oca Krona koji ga je htio progutati zbog plača, Tako kaže legenda. Ples starih Grka se sastojao od topota plesnih koraka, udaranja dlan od dlan i metalne predmete. Glazbala kojima su se služili su frula, gajde, ručni zvončići, egipatskom sistrom, činele. Platon je smatrao da su ples, pjesništvo i glazba posvećeni bogovima. Atenski junak Tezej je plesao oko oltara božice vodeći kolo mladića i djevojaka. Legenda kaže da je bog ljubavi Eros uredio kaos svijeta plesom postanka. Karijatide su djevojke, sa Peleponeza svečano obučene sa košarom na glavi su plesale u hramu božice Artemide.

U obrazovanju mladića posebno mjesto je zauzimalo učenje o plesu sa borbenim motivima. Stoga su se grčki vojskovođe često nazivali plesačima. To su bili borbeni plesovi sa oružjem i bez oružja. Piriha (crveni ples) je jedan takav najpoznatiji ples s oružjem, a dobila je naziv prema crvenoj ratnoj odjeći Spartanaca. U Sparti se taj ples plesao u punoj ratnoj spremi kao vježba za borbu. Unatoč tome što su uživali plesati, Grci su zazirali od plesa kao zanimanja.



Početak srednjeg vijeka plesovi su bili prisutni i u crkvama. Od sedmog stoljeća dolazi do zabrane održavanja plesova u obredima.

Ples na dvoru je neizostavan oblik svečanosti u 14. stoljeću. Pojavljuje se kao plesanje u paru u krugu (*danse royale*). *Basse danse* ili niski ples se pojavljuje u 15. stoljeću u Francuskoj, a odlika im je mirnoća i odmjerene kretnje. Brži plesovi se nazivaju *saltarella*, *quadernaria* i *piva*. Plesači su se držali za ruke, koračali u nizu ili kružno uz pjevanje balada ili instrumentalnu glazbu.

Najpoznatiji dvorski ples bio je *poloneza*, a njime su započinjale sve dvorske priredbe. U 19. stoljeću počinje se plesati *mazurka*, nazvana po pokrajini u Poljskoj. Najpopularniji dvorski ples je *valcer* koji je ostao popularan do danas. Usvojili su ga svi europski gradovi. U 18. stoljeću razvio se *country dance* u Engleskoj. U 20. stoljeću se razvijaju plesovi *be-bop*, *jitterbug*, *boogie-woogie*, *swing* i drugi.

Najutjecajniji plesači i pokretači plesa su Rudolf Laban, Isidora Duncan i Emil Jaques Dalcroze. Rudolf Laban (1879-1956) plesač, koreograf i pedagog mađarskog podrijetla proučavao je ljudski pokret u svim njegovim pojavnostima (od oblika, preko prostornih odnosa do

izražajnih kvaliteta). Njegovo poučavanje je nazvano moderni odgojni ples jer djeluje na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost ljudskog bicia. Njegov način zapisivanja pokreta je i danas ostao kao najprhvatljiviji način zapisivanja. Rudolf von Laban važan je za hrvatsku plesnu scenu kao i za razvoj mladih glumaca. Po njegovom principu radi i hrvatska plesna škola Ane Maletie, osnovana 1932. godine. Laban je bio zaljubljenik u ljudsko tijelo i pokret na moderan način. Za njega je pokret bio emotivna umjetnost kretanja. Pokret je opisivao kao fiziološku potrebu iz koje proizlazi potreba za kretanjem. Svoju teoriju je opisao u tri dijela ili koncepta a to su; koreutika (prostorna harmonija), eukinetika (dinamička struktura pokreta), labanotacija (kinetografija).

Isidora Duncan (1880- 1927) začetnica modernog plesa koja je prkosila nametnutim pravilima. Bila je inspiracija najvećim umjetnicima poput Augustea Rodina, kipara i pjesnika Sergeja Jesenjina. Vjerovala je evoluciju plesnog pokreta, smatrala je da je svaki pokret organski nastavak onog prethodnog. Njezini plesovi su okarakterizirani kao snaga promjene, apstrakcija i oslobođenje. „Kada bih vam mogla objasniti što to znači, ne bi imalo smisla plesati” (Duncan, 1879-1927), tako je odgovarala kada su je pitali što znači ples. Plesala je u širokim haljinama koje ju nisu sputavale u kretanju. Isidorine škole plesa nisu vremenski bile dugo otvorene, ali njezine keeri nastavile su širiti njezinu metodu plesa novim generacijama. Uvrštena je u plesni *Hall of fame* u New York-u.

Emil Jaques Dalcroze (1865- 1950) pod utjecajem arapske pučke umjetnosti izumio je sustav učenja ritmikom na temelju koordinacije tjelesnih pokreta i glazbe, zzv. Ritmičku gimnastiku ili euritmiku (Hrvatska enciklopedija).

Ana Maletie (1904 – 1986), učenica Mage Magazinovic i Rudolfa von Labana. Začetnica suvremenog plesa u Hrvatskoj. U Zagrebu je vodila plesnu školu koju otvara 1954. godine, pod nazivom *Škola za ritmiku i ples*. Koreografirala je na glazbu domaćih skladatelja, unoseći narodne plesne teme. Glavne koreografije: *Kameni svatovi*, *Petrica Kerempuh*, *Istarska budala*.

#### 4. VRSTE PLESOVA

Najpoznatije vrste plesova su; balet, valcer, jazz, hip hop, suvremeni ples.

Balet je plesna forma koja se danas najčešće izvodi u kazalištu uz glazbu. Potječe iz 18. stoljeća iz Francuske odakle se proširio na druge zemlje. Ujedno je i jedna od najstarijih plesnih tehnika na kojoj se temelje ostali plesni stilovi. Balet karakteriziraju otvoreni položaj stopala i stroga forma tijela. Položaj kuka iz noge je zarotiran za 90 stupnjeva prema van. Balet se ne pleše na silu niti trpi grube pokrete. Pokreti su kontrolirani, a mišići trebaju biti opušteni, istegnuti u daljinu, a ne zgrčeni.

Elementi koji se uvježbavaju imaju svoje nazive, a to su: plie i grand plie (mali i veliki čučnjevi), pirouette (vrste okreta), istezanje i dizanje nogu, nagibi, skokovi iz velikog ili malog čučnja, s obje noge ili jednom. Balet prođima glazbu, ples, pantomimu, a ima određene korake i tehnike. Postoji pet osnovnih položaja ruku i pet položaja stopala. Plesači predstavljaju određenu priču ili temu iz priče. Najbolji plesači zovu se solisti, a ostali plesači su članovi baletnog zbora. Koreograf uvježbava i određuje sadržaj koji će se plesati. Plešu i muškarci i žene sa završenom školom za balet. Tri su glavna stila baleta: romantični, klasični i suvremeni. Prepoznat ćemo ga po kostimima koje plesači nose. Romantični balet karakteriziraju likovi duhova i čarobnjaštva. Plesačice nose haljine bijele boje koje dosežu do listova. U klasičnom baletu plesačice nose titi, a to su kratke suknje, da bi se vidjelo uvježbani rad nogu. Klasični balet pleše se na glazbu starih umjetnika. Plesači mnogo vježbaju, plešu na vrhovima prstiju stoga nose baletne papučice. Moderni balet se pleše na modernu glazbu, a ne zahtjeva stroge pokrete već je slobodniji i sadrži bogatije pokrete. Poznati plesači baleta su Rudolf Nurejev (Rusija), Lifar i Nižinski, a plesačice Margot Fonteyn (Britanija). Glazbu za balet su pisali mnogi poznati skladatelji poput Čajkovskog (Labuđe jezero, Orašar, Trnoružica), Strawinsky

(Petruška, Žar ptica), Prokofjev (Romeo i Julija, Kameni cvijet).

Suvremeni ples razvio se iz baleta, kao slobodnija vrsta plesa. Razvio se sredinom dvadesetog stoljeća Postoji bezbroj položaja ruku i stopala, za razliku od baleta. Isidora Duncan je začetnica suvremenog plesa, ona odbacuje baletne papučice te razvija slobodniji stil plesa. U Hrvatskoj je otvorena Škola suvremenog plesa Ane Maletić. „Gledatelj suvremenog plesa pozvan je uglavnom da luta od jednog do drugog njegova očitovanja lišen niti vodilje koja bi ga povezivala sa stalnim poljem referencija ili, zacijelo još bolje, s umjetničkim poljem koje možte proizvesti i probuditi posebne osjete, misli, stanja tijela i svijesti što mu ih druge umjetnosti nisu u stanju pružiti (Laurence Louppe,2009).

Valcer potječe iz 17. stoljeća. U povijesti je bio moraliziran zbog prisnog držanja sa partnerom te brzih okreta. Karakterizira ga 3/4 takt s jakim naglaskom na prvom udarcu. To je društveni ples, ples balova i zabava, a u glazbi su naglašeni gudački instrumenti. Bečki valcer ima najdužu tradiciju.

On je *partner ples* jer se pleše u paru, a neizostavan je na natjecateljskim formama u suvremenim društvenim plesovima. Valcer je dobio ime po njemačkoj riječi *waltzen* što znači kružiti. Najpoznatiji događaj za bečki valcer su poznati novogodišnji koncerti Bečke filharmonije. Tehnika plesa je prepoznatljiva po okretu i promjeni plesnih koraka. Plesanje i okretanje ravnomjerno po plesnom pravcu. Flecker, plesna figura u američkom stilu, bočni okret su karakteristike modernih koreografa. Engleski valcer poznat još kao *dance of passing feet*. Pleše se na laganu, sentimentalnu, nježnu glazbu, a plesni karakter pokazuje se sporim i ujednačenim njihanjem, prostorno progresivnim okretima, koji vladaju na plesnim podijima bez ikakvih lomova u tijelu. Na natjecanjima se pleše prvi po redu, zbog čega je dobio naziv *Kralj svih plesova*. (Moore, 2010).

Jazz dance je proizašao iz baleta, ali kao moderna verzija plesa. Karakteriziraju ga opušteni i slobodni pokreti. Pozicije nogu su zatvorenije nego u baletu. Predstavlja stilsku opuštenost. Tijelo se dijeli na dijelove, od kojih svaki dio ima zadatak da radi svoj pokret kao izolacija od drugog. Pleše se solo ili u paru. Osnovne vrste jazz dance su *lirski jazz* (mekani jazz) vrlo sličan baletu sa elementima pravilnih linija i pokreta koji su fluidni i mekani. *Street jazz* je moderniji i noviji jazz koji uključuje dinamičke i energičnije pokrete. Izvodi se na rock glazbu te pop ritmove. Naziva se još tvrdi jazz. Možemo ga vidjeti u filmu *Center stage*. *Musical jazz* izvodi se u plesnim mjuziklima, a predstavlja teatralan karakter. Pokreti prate tijekom priče koristeći rekvizite poput šešira, štapova, stolica. Mogu se vidjeti u filmovi *Cabaret*, *Chorus line*, *Anie*. *MTV Dance* je najmoderniji smjer jazza, a nastao je kao zadatak da poveća kvalitetu scenskih pjevača. Karakteriziraju ga oštri, brzi, energični pokreti tijela kao izolacije. Vidimo ga u nastupima popularnih pjevača *Justin Timberlake*, *Britney Spears*, *Jennifer Lopez*. (Alex Moore, 2010).

Hip hop ples je stil uličnog plesa, a razvili su se uz hip hop glazbu kao dio hip hop kulture. Razvio se 1970-ih godina u Sjedinjenim Američkim Državama, na ulicama Bronx-a. Karakteriziraju ga skakutavi, energični plesni pokreti. Kao takvi zanimljivi su mlađoj populaciji. Dijelimo ga na staru školu (old school) i novu školu (new school). Najpoznatiji hip hop ples je breakdance. Natjecateljska forma je pomogla hip hopu da zadrži borbenu kulturu koja postoji od samih početaka.

## **5. KARAKTERISTIKE I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Kako bi uspješno provodili sat ritmike i plesa sa djecom predškolske dobi važno je poznavati njihova antropološka obilježja, rast i razvoj. Upravo je rano djetinjstvo vrijeme za usvajanje zdravih životnih navika (De Privitellio i Caput-Jogunica, Gulan, Boschi 2007). Vježbe za razvoj koordinacije najvažnije su do djetetove sedme godine. Rast zdravog djeteta je programiran, biološki reguliran i usmjeren prema cilju. Kretanje utječe na ubrzani rad organa usmjerenih prema disanju. Pokreti doprinose razvoju središnjeg živčanog sustava. Razvoj je slijed promjena u osobinama, sposobnostima i ponašanju djeteta radi kojih se ono mijenja i postaje spretnije, veće, društvenije, sposobnije, prilagodljivije (Čudina Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004).

Svi koji se bave djecom, moraju znati i razumjeti gdje dijete jest u kojem određenom trenutku svoga razvoja, i koji utjecaji psihološki i socijalni tome pridonose.

Na razvoj djeteta osim genetske predispozicije utječu i vanjski faktori kao što su klima, tjelesna aktivnosti.

Faktori razvoja djeteta možemo podijeliti na fizičku, kognitivnu i afektivnu (tjelesnu, spoznajnu i čuvstvenu). Fizički razvoj definira rast i razvoj pojedinih dijelova tijela, Rast se razlikuje po brzini i različitim rasponima, a objašnjava se kao povećanje tjelesne mase, tjelesne dužine i obujma glave. Nasljeđem je uvjetovana tjelesna visina, koja je također znak zrelosti predškolskog djeteta., Ona je pokazatelj i tjelesne mase i obujma prsnog koša. Za pravilan rast su potrebni pravilna ishrana, kvalitetan san, higijena i količina tjelesnog vježbanja. Ako poznamo i pratimo dinamiku rasta djeteta moći ćemo postići optimalni učinak u radu sa djetetom. Predškolsko dijete u dobi od tri do pet godina raste ravnomjerno, godišnje može dobiti dvije do tri kile i pol kile na težini, te šest do osam centimetara u visini. Prije polaska u školu dijete teško dvadeset do dvadeset dvije kile i visoko sto petnaest do sto dvadeset centimetara (Mardešić,2003).

Na mišiće u predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase. Dijete ima više razvijene mišiće stezače nego mišiće rastezače, naprimjer dijete će lakše pomicati cijelu ruku nego određeni dio ruke, naprimjer šaku. Vježbe dinamičkog rada će razvijati mišiće i kosti kod djeteta

### *5.1. Utjecaj plesa na motoričke sposobnosti*

Značaj razvoja motorike je u tome da ona pomaže prijelaz djeteta iz tzv. bespomoćnog stanja (odnosi se na prve mjesec djetetova života) u tzv. stanje sve veće neovisnosti (Findak,1995). U plesu djeca razvijaju snagu i eksplozivnost, koji imaju veliku ulogu baš u plesu jer ples

zahtjeva veliku količinu snage i eksplozivnosti. Najviše se očituju u baletu i suvremenom plesu, jer su elementi teški poput skokova, te u suvremenom plesu elementi na podu. Međutim, vježbanjem plesač razvija snagu te fleksibilnost. (Radić, 2021).

Izdržljivost je vrlo bitna sposobnost plesača, kako bi svoj rad mogao održavati u intenzitetu što duže, a da se njegova efikasnost ne smanji. Izdržljivost, zapravo sprečava umor koji za posljedicu ima smanjenje volumena treninga i ubrzava oporavak treninga. Za razvoj izdržljivost preporučujemo plesove sa elementima hip hopa i stepa u predškolskom uzrastu. (Radić,2021).

Ravnoteža je sljedeće na čemu plesač treba raditi i razvijati svoje sposobnosti, Razvoj ravnoteže treba započeti u što ranijoj dobi djeteta, optimalno između 4.i 8. godine života. Najviše se razvija u plesu kada je plesač na prstima, pa samim time utječu na razvoj stabilnosti. Za razvijanje ravnoteže plešemo elemente jazz dancea i baleta. U baletu su to statičke vježbe passe, releve, arabesque i attitude, Klasične vježbe ravnoteže koje koristimo su

vaga, ljuljanje naprijed-nazad dok je oslonac samo na jednoj nozi, doskok na jednu nogu, skokovi...

Razvoj fleksibilnosti u plesu se očitava u izvođenju vježbi sa velikom amplitudom. Fleksibilnost je prevencija od ozljeda mišića i ligamenata. Senzitivna faza razvijanja ove sposobnost je od 6 do 14 godina za oba spola. Najviše se razvija kroz balet i suvremeni ples i to kroz različite metode istezanja. U baletu su to pokreti grand plie, grand battement.

Kada govorimo o plesu, vrlo je važna brzina, Brzina je zapravo ritam glazbe koji moramo pratiti. Kod djevojčica prva faza razvoja brzine je između 6 i 8 godina, a sljedeća između 11 i 13 godina.

Brzina je motorička sposobnost izvođenja nekog pokreta što je brže moguće. Plesni stilovi u kojima najbolje možemo razvijati brzinu su house i step. Oba plesa traže brze korake uz brze promjene.

### *5.2. Utjecaj plesa na emocionalni razvoj djeteta*

Ples ne utječe samo na tjelesni razvoj djeteta, već i emocionalni. Djeca u predškolskoj dobi su veliki egocentrici, a ples ih potiče na sudjelovanje kako u paru tako i skupini. Uče se odlaganju vlastitog zadovoljstva. Uz emocionalni razvoj upravo kroz to grupno sudjelovanje u plesu razvijaju se i socijalne vještine (Faber, 2016). Ples potiče dijete razvoj pozitivnih moralnih osobina kao što su upornost, smjelost, discipliniranost, poštenje, kulturno ponašanje... „Djetetovo prilagođavanje partneru u nekoj plesnoj aktivnosti ili manjoj skupini unutar plesne aktivnosti sastoji se od usmjereavanja pažnje na drugoga ili druge, prihvaćanja njegovih individualnih načina pokretanja, stjecanja sposobnosti primanja i davanja, preuzimanja vodstva, prihvaćanja tuđeg vodstva, pružanja pomoći drugima, postizanja ravnoteže između osobne inicijative i osjećaja suradnje sa drugima, usklađivanja osobne težnje za afirmacijom s osobnom težnjom drugog „(Škrbina, 2013:190).

Djeca koja se bave plesom povećavaju svoje samopouzdanje, nadilaze strah od nepoznatog, tremu prilikom javnih nastupa. Plesom dijete rasterećuje svoje psihičko zdravlje, ono realizira sadržaje i aktivnosti koje u stvarnosti možda nikada ne bi provelo naziva se obrambeni mehanizam.

### *5.3. Utjecaj plesa na spoznajni razvoj*

Predškolska djeca snažno razvijaju kognitivni razvoj u svakodnevnim situacijama. Upijaju kao spužve. Spoznajni razvoj možemo tumačiti kao usvajanje novih znanja prilagođavajući ih dosadašnjem iskustvima te povećavajući njihove vrijednosti. Dijete tako stvara promijene u svom mentalnom prostoru te se prilagođava na okruženje. Ples ima utjecaj na intelektualni razvoj jer potiče mišljenje i stvara virtualne predodžbe. Spoznajni razvoj su zapravo mentalni



procesu pomoću kojih dijete stvara sliku o svijetu koji ga okružuje. L.Vigotski (Starčević, Čudina Obradović, Letica, Profaca, Pleša, 2004) navodi kako je odrasli pojedinac odgovoran kako će dijete neki doživljaj imenovati, objasniti i proširiti novim spoznajama.

Glavni procesi koji djeci omogućuju učenje su:

- \* pamćenje i pažnja: tek u četvrtoj godini javlja se element svjesne pažnje, do tada je dječja pažnja nestabilna i površna, kao i pamćenje. Ona je nehotimična, dijete se ne može svjesno koncentrirati.

- \* percepcija i osjeti: percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta, dok je osjet sposobnost prepoznavanja i razlikovanja osjetilnih informacija

- \* operativno mišljenje i rješavanje problema: tek oko šeste godine dijete savladava misaone operacije poput analize i usporedbe. Sada je dijete u mogućnosti prihvatiti pojmove.

## 6. UTJECAJ RITMIKE I PLESA NA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Naša svakodnevnica iscrpljuje nas fizički i psihički, upravi bi vježbanje uz glazbu trebalo pružiti opuštanje koje je neophodno kako i djeci tako i odraslima. Stara i poznata izreka je da ništa nije stvoreno bez velike marljivosti i upornosti. Upravo sve je to ritmika: upornost, marljivost, opuštanje i smiraj. Kod djece se kvalitetna igra razvija kroz igru, kretanje, sudjelovanje i stvaranje. Ako voditelj vjeruje da važnost kretanja daje rezultat za nove spoznaje i iskustva, potiče dijete na kretanje. Voditeljeva zadaća je prepustiti inicijativu djetetu u kreiranju pokreta, ali ga i animirati i potaknuti na primjeren način. Ples je izazov koji nam daje nove mogućnosti za upoznavanje sebe i drugih. To je kreativna aktivnost koja je uključena u živote sve djece. Ako je dijete motivirano za ples ono će imati pozitivan stav prema plesu. Ples pruža udobnost, radost i opuštenost.

Maletić (1986) smatra da je ples duhovna djelatnost koja nosi pečat stvaratelja i slikanje osjeta sa intelektom u svrhu estetskog djelovanja. Djeca ovladavanjem sadržaja i percepcije prostora postaju samostalnija. Učenje pokreta odvija se najprirodnije u igri (Kosinac, 2009). Naše motoričke reakcije na uzbuđenja su slijedovi pokreta, a kada se višestruko ponavljaju poprimaju ritmički obrazac i tvore ples. (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005) smatraju ples kao izrazito važan za djecu jer im omogućuje slobodno i nesputano kretanje koje doprinosio razvoju motorike, skladu pokreta i osjećaja za estetiku. Prskalo i Sporiš (2016), smatraju da ples pripada estetskim kineziološkim aktivnostima u kojima se pokreti harmonično povezuju u skladnu, estetsku i ritmičku cjelinu. Dobrobit plesa se izražava kroz očuvanje zdravlja i poboljšanje kvalitete zdravlja. Utjecaj je to na optimalni razvoj djetetovog organizma, te stimulatивно djeluje na razvoj antropoloških karakteristika. (Findak, Delija, 2001) smatraju da ples utječe na pravilno držanje tijela, izaziva pozitivne emocije i veselo raspoloženje, a izvođenje pokreta uz glazbu pridonosi razvoju koordinacije.

Utjecaj plesa na kognitivni i psihički razvoj djeteta:

- \* razvijanje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi
- \* razvijanje samosvijesti
- \* poboljšanje kvalitete sna
- \* bolje raspoloženje
- \* razvijanje koncentracije i ostalih kognitivnih sposobnostima
- \* razvijanje sekvencijalnog procesa misli

Utjecaj plesa na fizički razvoj djeteta:

- \* razvijanje fleksibilnosti zglobova
- \* usavršavanje osjećaja za koordinaciju

\* povećanje tonusa mišića

\* poboljšanje osjećaja za ravnotežu i stabilnosti

\* razvijanje motoričkih sposobnostima

Djeca trebaju plesati uz glazbu koja je primjerena njihovoj dobi (Cetinić i sur.,2011.). Ples djeluje na kreativnost, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te razvija koncentraciju, pamćenje, opservaciju, samodisciplinu i usredotočenost. Djeca se kroz pokret međusobno uvažavaju, razvijaju timski rad kroz sposobnost ispravnog komuniciranja sa drugima. Možemo reći kako metodički postupci u ritmici i plesu razvijaju kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje, a sadržaj plesno ritmičkih tehnika potiču razvoj svih

inteligencija. Ples u predškolskoj dobi je način osiguravanja osnovnih iskustava potrebnih za daljnji razvoj vještina (Stinson, 1990). Ako se na takav način pristupi plesu on u ranom djetinjstvu postaje dijelom razvoja osjetilne svjesnosti, kognitivnih sposobnosti i svijesti (Stinson, 1990).

Važno je djeci omogućiti da sami osmišljavaju što više jednostavnih pokreta, a to možemo dobiti tako da im pružimo prostor za kreativnost. Na odnos djece predškolske dobi prema plesu utječu tri osobine. To su učenje o svijetu kroz osjetila, svako dijete je individua i ima svoj raspored fiziološkog razvoja te djetetov doživljaj plesa ovisi o obiteljskom okruženju i standardima zajednice u kojoj živi.

*Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* je dokument koji bi trebao poticati pozitivno ozračje vezano za ples u predškolskoj dobi.

Primjeri aktivnosti na satu ritmike i plesa za djecu u dobi od tri do šest godina su:

- vježbe koordinacije, ravnoteže i elastičnosti
- vježbe istezanja ligamenata
- vježbe za koljena i stopala
- vježbe za vrat i ramena
- vježbe za kralježnicu s akrobatskim elementima
- vježbe za opuštanje tijela
- razlikovati opuštanje i točno usmjeravanje pokreta
- vježbe za otvaranje kukova
- koreografija, osmisli kratak ples za nastup (Geršak, 2015).
- igrati se uz glazbenu podlogu

Djeca od prve do treće godine također sudjeluju u plesnim aktivnostima i to kroz izmišljanja vlastitih pokreta, kretanje čitavim tijelom, osjećajući razliku između spore i brze glazbe, razlike između stanja opuštanja i napora, iskušavanje tjelesnih pokreta kroz različite prostorne orijentacije, povezivanje pokreta sa bojama i matematičkim pojmovima, promatranjem voditeljice.

Djeca ples doživljavaju kroz vlastite emocije te primjećuju ono što mi odrasli ne vidimo. Zbog toga je ples važan za djecu, jer on služi za doživljavanje stvarnosti kroz pokret.

## 7. ULOGA VODITELJA RITMIKE I PLESA SA PREDŠKOLSKOM DJECOM

Voditelj, odgajatelj, instruktor, plesni pedagog. Sve su to sinonimi za osobu koja vodi ritmiku i ples sa djecom predškolske dobi i njihova uloga je ključna. Carter (2004), navodi da ples predstavlja most između onog što čovjek preživljava iznutra i onoga što pokazuje svijetu. Pedagoška kompetencija praktičara kompleksan je mozaik različitih područja znanja i vještina koja su nužno uključena u praktično područje svakog profesionalca (Slunjski, Šagud i Brajša – Tganec, 2006).

Voditeljev cilj je da neprestano istražuje nove mogućnosti plesa. Okruženje u kojem dijete pleše treba postati okruženje koje potiče dijete na učenje i stvaralaštvo. Treba voditi računa o djetetovim fizičkim i psihičkim karakteristikama, te promjenama koje su posljedica odrastanja. O tome će ovisiti koje ćemo zadatke odabrati te kolika će to biti količina zadataka predstavljena djeci. Voditelj će pri osmišljavanju sata odabrati što će sa djecom taj sat raditi, na koje vježbe će se fokusirati i što bi trebalo taj sat izvještati. Zatim će motivirati svako dijete na pokret i ples na individualan način

koji odgovara djetetu. Voditelj ne može doživjeti glazbu i ples poput djece, ali je njegov zadatak da motivira dijete da ne odrađuje sat samo reda radi, već da se uživi u pokrete. Jedino tako će sat ritmike i plesa dobiti pozitivni učinak koje težimo. Kako bi do toga došli važno je djeci približiti ples da shvate da osmišljavanje plesa pripada njima. Mi smo tu da pomognemo. Djeca ne trebaju oponašati voditelja, već razvijati svoj ples. Odgajatelji bi trebali biti svjesni da je od krajnjeg cilja, važniji proces (Geršak, 2015). Voditelj sudjeluje u svakom trenutku, prati napredak djece, nadzire djecu, asistira u vježbama. On djeci postavlja pitanja te kroz odgovore osmišljava daljnji plan rada. Voditelj motivira djecu na igru kroz ples koja im je najvažnija. Najveći problem je kada voditelj ne dopušta djeci slobodu izražavanja, kreativnosti i ekspresivnosti, te ne vodi računa o kretanju koji je prirodan za dijete. Djeca tako ne razvijaju individualnost nego uniformiranost, a to je najveća zapreka odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi.

Ples u predškolskoj dobi je izrazito važan jer djeca kroz različite sadržaje razvijaju motoričke sposobnosti. Ples se treba odvijati na različite načine, u prostoru, organizirano, slobodno, u paru, individualno. Slobodno kretanje omogućuje djeci istraživanje zvukova, ritma, melodija a usput oslušuju i vlastito kretanje, odnosno simboličko istraživanje. Njime potičemo maštu, improvizaciju i stvaralaštvo, što je preduvjet za razvoj kreativnosti. Stoga je važno oslušivati dijete, pratiti njegov napredak, omogućiti djetetov razvoj potencijala i iskustva. Potrebno je ne zaboraviti da čudo postoji jer ga i mi stvaramo (Zagorac, 2019).

Za djetetov napredak važna je i suradnja sa roditeljima, koji su prvi odgajatelji djece. Oni ne smiju biti izostavljeni iz cijelog nastavnog procesa, Ako se roditelji pozitivno odnose prema sportu, daju djetetu potporu i poštuju obaveze sporta tada će dijete također njegovati pozitivne osjećaje prema sportu te postizati bolje rezultate. Stoga je komunikacija između voditelja i obitelji od iznimne važnosti.

Motivacija (prema motiv) je psihički proces koji nas potiče na mentalne ili tjelesne aktivnosti, i „iznutra” djeluje na naše ponašanje (Wikipedija). Motivacija je jedna od najvažnijih točaka u plesu, a uloga voditelja je ključna. Unutarnja motivacija je motivacija koja nas pokreće na sudjelovanje u plesu, zbog uživanja u plesu, a bez vanjske nagrade. Tako su, primjerice, djeca uključena u sportski program jer uživaju u njoj i vole na taj način provoditi vrijeme držeći se sa prijateljima i vršnjacima (Sindik, 2008). Vanjska motivacija je motivacija kada je dijete potaknuto na sudjelovanje vanjskim razlogom, npr, nagrada ili kazna. Zabava i igra je djeci najbolji motivator. Ukoliko ih motiviramo uvjetovanim nagradama, velika je vjerojatnost da djeca neće nastaviti sa sportom u kasnijim godinama.

Voditeljeva zadaća je pratiti dijete, njegove potrebe, razvoj te u skladu sa tim planirati aktivnosti i prilagođavati rad.

*Slika 1. Voditeljica ritmike i plesa za vrijeme trajanja sata*



## **8. RITMIKA I PLES SA PREDŠKOLSKOM DJECOM U PREDŠKOLSKOJ USTANOVI**

U predškolskoj ustanovi satovi ritmike i plesa se provode u sklopu dodatnog programa koji se provodi dva puta tjedno u trajanju od 45 minuta. Satovi se provode prema verificiranom planu i programu. Voditelji su plesni pedagozi koji imaju završen voditeljsko plesni tečaj u trajanju od godine dana na Pučkom učilištu. Mjesto održavanja je najčešće dvorana, ali može biti i vrtićko igralište ili terasa. Dob djece koja su uključena su između treće i šeste godine života, najčešće su to mješovite skupine. Sat je odijeljen na uvodni dio, pripremni dio, glavni A, glavni B, te završni dio sata. Kroz sve dijelove sata se pušta glazba primjerena predškolskom uzrastu, a ovisi o određenom dijelu sata.

Koreografija se vježba u glavnom dijelu sata. Ona ovisi o tome uče li se nove formacije i koraci za nastup ili je djeci pušteno na volju da sami smišljaju koreografiju. Ponekad djeca sama smišljaju koreografiju iz slobodnih pokreta. Karakteristike dobro vođene koreografije ovise o faktorima koji se savladavaju kroz ostale dijelove sata. To su razne vježbe ravnoteže, te vježbe visoke kvalitete.

Dijete se mora dobro snalaziti u prostoru, mora se prilagoditi istom i pravilno koristiti svoje pokrete. Potrebno je mijenjati orijentacije i formacije u prostoru. Voditelj uvijek mora voditi računa koje formacije djeca najranije dobi mogu koristiti. Koreografiju nikada ne treba pretrpavati kako bi naglasili estetsku ljepotu cjelokupne izvedbe.

Vježbe visoke kvalitete mogu se izvoditi tek kada je tijelo spremno za takav napor.

Ovdje je potreban dugogodišnji i strpljivi rad (Novosel, 2005).

Radi se na osjećaju za ritam, brzini izvođenja pokreta, te sluhu za ubrzavanje i usporavanje. U glazbi visina tona određuje položaj i smjer tijela, jačina tona određuje dinamiku mišićne napetosti, a boja zvuka određuje mekoću i čvrstoću pokreta.

Djeca predškolske dobi brzo se umore, stoga izmjena rada i odmora treba postojati. Uz to, treba mijenjati i sadržaje jer se djeca vrlo brzo zasite istih. Prednost dajemo prirodnim oblicima kretanja, a izbjegavamo vježbe za koje je potrebna dulja koncentracija. Vježbe u pripremnom dijelu sata izvodimo u ritmu, brojeći te ih imenujući kako bi djeci bile zanimljivije i kako bi ih izvodila pravilno.

U glavnom dijelu sata obično igramo igre sa pjevanjem. Gospodnetić (2015) navodi kako bi igre za djecu trebale biti opuštajuće i zabavne za djecu, te da ne bi trebale biti natjecateljskog duha. Glazbena igre sa pjevanjem su igre u kojima sudjeluju sva djeca i nema pobjednika niti gubitnika. Igre imaju pravila a koriste se tijekom pjevanja ili uz glazbenu podlogu. Koriste se osnovni pokreti kao što su kretanje ruku, hod, trk, poskoci. Pjesma treba biti jednostavna, kako



bi djeca lakše sudjelovala. „Glazbene igre sa pjevanjem su vrsta su pokretnih igara. Svaka od tih igara ima ustaljena pravila koja se primjenjuju tijekom pjevanja napjeva koji je djetetu vrlo pristupačan i jednostavan. Pjesma koja se pjeva uz igru mora imati sve značajke dobre pjesme, a izvodi se na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst” (Milinović, 2015).

*Slika 2. Malene plesačice čekaju početak sata*



## **9. PRIMJER SATA RITMIKE I PLESA PREDŠKOLSKE DJECE**

Vrtić: Dječji vrtić Šegrt Hlapić

Voditeljica: Antonija Josipa Bošković

Skupina: Zvezdice

Dob djece: 5-6 godina

Redni broj sata: 6.

Datum: 10. ožujka 2022.

Mjesto rada: dvorana vrtića

Struktura i trajanje sata:

1. Uvodni dio sata 5 min

Glazba „*Nije lako bubamarcu*”, Zak Houdek

Trčanje sa zadacima uz glazbu

Sa određenim dijelom tijela slobodnim plesnim pokretima dotaknuti određenu boju u dvorani

2. Pripremni dio sata 8 min

Glazba „*La vie en rose*”, Edit Piaf

Pripremne vježbe razgibavanja uz glazbu

*Slika 3. Pripremne vježbe istezanja uz glazbu*



Tijelo u zaklon. Istezanje ligamenata – ispružimo cijelo tijelo, načinimo pretklon tako da stavimo dlanove ruku na pod. Ponovimo vježbu osam puta.

Legnemo na pod potrbuške, dignemo glavu u lagani zaklon, ruke stavimo u području prsa dlanovima okrenutim na pod, čvrsto ispružimo noge i stopala, zatim dignemo tijelo u zaklon. Kleknemo na koljena i spustimo kralježnicu što jače, dignemo kralježnicu, a glavu što jače uvučemo između ispruženih ruku. Vježbu ponovimo osam puta u potpunoj napetosti ruku, nogu, kralježnice i glave.

Legnemo potrbuške na pod, ispružimo ruke ispred sebe, glavu i vrat dignemo, savinemo kralježnicu u donjem dijelu tijela, jednu nogu dignemo visoko, čvrsto ispruženu drugu nogu savinemo u koljenu i približimo k nozi, stopalo malo dodiruje pruženu nogu – ribica. Vježbu ponoviti osam puta.

Vježbe istezanja – u gnijezdu s podizanjem tijela što više gore, a vrat i glava u zadržavanju gore te vraćanje tijela na pod u početnu poziciju i opuštanje nekoliko sekundi na podu.

Slika 4. Vježbe istezanja na vrhovima prstiju



### 3. Glavni dio sata 20 min

Glazba, „Sanjarenje” Roberta Shumanna

Uvježbavanje prve, druge i treće baletne pozicije. Pozicija otvorenih stopala. Igra šumskih vila uz slobodno kretanje po prostoru, buđenje vila (širenje ruku poput krila). Vježbamo pokretljivost vrata, šaka, ramenih zglobova i kralježnice, sve uz vođenu fantaziju buđenja vila. Pozornost pravilnom držanju ruku i nogu. Odvojeni pokreti.

Koreografija na skladbu „Sanjarenje” Robert Shumann. Spajanje sekvenci iz glavnog A dijela sata u ritmičku kompoziciju. Vježbanje formacija i promjena istih. Glazba nas nosi na vrhovima prstiju.

*Slika 5. Pozicija otvorenih stopala plesačice*



*Slika 6. Pozicija na vrhovima prstiju plesačice*



4. Završni dio sata 5 min  
Glazba „Piano”, *Amelie*

Vježba pretklona – kleknemo na pod na svoje pete, a tijelo se spusti tako da glava dodiruje koljeno. Ruke se ispruže prema natrag. Fetalni položaj. Dišemo polako, smireno i duboko.

Tišina je oko nas. Nakon ugone i mira počinjemo se micati. Najprije dižemo jednu ruku, zatim drugu ruku. Polako dižemo tijelo u klek na koljena s ispruženim rukama u visinu. Glavu dignemo gore, a pogled je usmjeren ispred sebe. Zatim dignemo tijelo i zadržimo ga tako nekoliko sekundi. Zatvorimo oči. Naše misli putuju k suncu koje je na zalasku i miluje nam lice. Zamislimo vjetar koji miluje naše tijelo i njiše ga. Zamišljamo ptičice i slušamo njihov pjev.

*Slika 7. Šumske vile se bude iz sna*



## 10. INTERVJU SA PREDŠKOLSKOM DJECOM U SVRHU ISTRAŽIVANJA ZADOVOLJSTVA RITMIČKO PLESNIM TEHNIKAMA

Istraživanje sam provela sa djecom sudionicima dodatnog programa ritmike i plesa u našem vrtiću nakon održanog sata ritmike. Dob ispitanika je između četvrte i šeste godine života. Sve su djevojčice, a brojnost je desetero djece po satu. Pitanja su otvorenog tipa kako bih dobila što jasnije odgovore u kojem području su djeca najzadovoljnija, koji dio sata predstavlja napor za njih i što bi valjalo promijeniti u daljnjem radu.

*Koji dio sata ritmike i plesa vam je najdraži?*

Troje ispitanika je odgovorilo kada vježbamo na početku. Petero kada vježbamo koreografiju za mame i tate. Dvoje je odgovorilo kada igramo pokretne igre sa pjevanjem.

*Sviđa li vam se više dio sata kada vježbamo ili kada učimo novu koreografiju?*

Ovim pitanjem sa suzila izbor odgovora iz prvog pitanja. Dvoje djece koje su odabrale igre sa pjevanjem, sada se priključilo djeci koja su odabrala uvježbavanje koreografije. Tako da je odgovor na pitanje da vježbanje preferira troje ispitanika, a sedmero učenje nove koreografije.

*Da li su vam drage igre koje koje igramo na početku sata ili vježbe akrobatike?*

I jedne i druge vježbe imaju isti učinak na napor, međutim svi ispitanici radije odabiru igre iz uvodnog dijela sata, jer su plesne i zabavnije. Desetero djece odabire vježbe kroz igru u uvodnom dijelu sata.

*Zašto vam se ne sviđaju vježbe akrobatike?*

Pokušavam doći do odgovora kako bih saznala što ih muči u pripremnom dijelu sata. Dvoje ispitanika odgovara da su im vježbe teške i da puno muče jer puno puta moramo ponoviti istu vježbu. Sedmero ispitanika odgovara da su im vježbe dosadne. Jedan ispitanik se nije izjasnio.

*5. Koja vježba vam je teška?*

Šestero djece je odgovorilo da su to upori rukama, troje su označile vježbe ravnoteže kao najteže vježbe, a jedno dijete da joj poseban problem predstavljaju vježbe dubokog zaklona.

*6. Koji dio sata biste promijenili?*

Desetero djece odgovara uvodni dio sata.

*7. Što mislite zašto ponavljamo koreografiju jedne pjesme više puta uzastopno?*

Četvero ispitanika odgovara zato što teta zna da volimo plesati. Dvoje ih odgovara zato što je važno da dobro izvježbamo. A ostalih četvero ispitanika odgovara jer se bliži nastup.

*8. Koje vrste pjesama su vam drage?*

Jedna ispitanica odgovara da su to sporije, a ostalih devetero je izabralo energičnije pjesme

bržeg ritma.

9. Raduje li vas pokazati roditeljima što smo na satu naučili?

Svi ispitanici su odgovorili potvrdno.

10. Koji vam je plesni stil najdraži?

Do sada smo naučili osnovne elemente suvremenog plesa, baleta, jazza i hip hopa. Dvoje ispitanika preferira brzi ritam hip hopa. Dvoje njih se odlučilo na odgovor jazz dance. Šestero ipak više preferira baletne tehnike plesa.

11. Što najviše volite pokazivati kod kuće što smo naučili na satu?

Devetero ispitanika odgovara koreografiju, a jedna ispitanica pokazuje vježbe istezanja.

12. Boli li vas nešto na tijelu nakon sata? Što?

Četvero ispitanika odgovara da su bolna područja u nogama. Dvoje bole šake i rameni zglobovi, a troje ispitanika ne vide problem u nijednom području.

13. Nakon uvježbavanja koreografije igramo pokretne igre sa pjevanjem. Sviđaju li vam se igre ili biste možda sami osmislili neku igru?

Desetero ispitanika odgovara da su igre super zabavne i da uvijek igramo novu igru.

14. Što osjećate u završnom dijelu sata?



Jedan ispitanik odgovara da osjeća umor. Dvoje ispitanika osjeća sreću. Troje ispitanika osjeća žed. Četvero ih osjeća mir.

15. Što biste promijenili na našem satu ritmike i plesa?

Četvero ih je odgovorilo da žele stalno plesati.

Rezultati istraživanja:



1.10. Grafički

prikaz zadovoljstva plesnim sadržajem u pojedinim dijelovima sata

## 11. ZAKLJUČAK

U svom radu pod temom zadovoljstvo predškolske djece ritmičko plesnim sadržajem u pojedinim dijelovima sata cilj istraživanja je bio kako napredovati dalje oslušujući dječje želje. Kroz intervju kao metodu istraživanja sam došla do sljedećih rezultata. Djeca uživaju plesati radeći, igrajući se, stvarajući. Vježbe im predstavljaju najveći problem, jer su im naporne, ponavljajuće su i nema slobodnog izričaja. Sve što dolazi sa plesom i slobodnim pokretom za djecu predstavlja uživanje. Naime, vježbati se mora kako bismo zagrijali tijelo, istegnuli mišiće te pripremili tijelo za daljnje napore. Tako ćemo spriječiti lomove i ozljede. Dokazano je iz suradnje sa roditeljima ono što su djeca u intervjuu i potvrdila. Sve pozicije, tehnike i koreografije djeca pokazuju kod kuće, sa mnogo veselja i ushićenja.

Djeci je draža brža glazba od laganije, što je razumljivo, jer su djeca aktivna bića, puna energije koju je potrebno potrošiti na pravilan način. Unatoč tome, više djece preferira baletnu tehniku plesanjakojai ma sporiji ritam. Uzrok tome vidim u izazovu pomicanja granica izdržljivosti vlastitog tijela. Balet djevojčicama pruža gracioznost i šarm, koji se kod bržih plesova gubi. Kroz vlastito istraživanje zadovoljstva plesnim tehnikama došla sam do zaključka da je važna nit vodilja u radu sa djecom njihove misli i želje koje voditelj treba uvažiti jer jedino tako možemo očekivati napredak u radu.

Kako bih djeci približila vježbe koje provodimo u pripremnom dijelu sata, a za koje sam zaključila da su im dosadne, uvest ću promijene. To će biti glazba koja je bliža dječjem aktivnom duhu, brža i energičnija. Za svaku vježbu ću osmisliti smiješno i zanimljivo ime. Pružit ću im što više mjesta za slobodu izražavanja prateći njihove interese. U svom radu treba biti fleksibilan jer ćemo tako zadovoljiti djetetove interese i osobne ritmove. Djeca spoznaju važnost vježbanja kroz igru i ples, a najbolja učiteljica je pozitivna promjena odnosno napredak kojem svjedoče sama djeca.

## 12. LITERATURA

1. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P., (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2011. str. 406-411.
2. Cetinić J., Vidaković Samardžija, D. (2011). Ples kao sredstvo izražavanja djece kod predškolske dobi. Na Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnog znanstvenog skupa Dijete i estetski sadržaji. Zadar: Odijel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. Str, 265-272.
3. De Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G., Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. Medicina Fluminensis: Medicina Fluminensis, 43(3), 204-209.
4. Dienstmann, R. (2015). Igre za motoričko učenje, Gopal, 2015.
5. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
6. Graham, M. (1999). Choreography and dance, Routledge, 1999.
7. Grešak, V. (2015) Dance in the Slovenian Kindergarten Curriculum, Školski vjesnik, Vol.64, br. 3, str. 399-410 Hrvatska enciklopedija, 1999., Leksikografski zavod Miroslava Krležę
8. Kosinac, Z. (2011). Morfološko- motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5 do 11. godine, Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
9. Kuhar, R. (2016). Pokret kao zvuk, Artos: Časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku
10. Lorenzo-Lasa, R.I., Ideishi S.K. (2007) Facilitating Preschool Learning and Movement through Dance, Early Childhood Education Journal, Vol.35, No.1, str.25-31.
11. Louppe, L., (2009). Poetika suvremenog plesa, Biblioteka Kretanja, Hrvatski centar ITI, Zagreb, 2009.
12. Lorenzo – Lasa, R., Ideishi, R.I., Ideishi S.K. (2007). Facilitating Preschool Learning
13. Maletić, A., Brešić, V. (1983). Pokret i ples: teorija, praksa i metodike suvremene umjetnosti pokreta, Kulturno- prosvjetni sabor Hrvatske
14. Maletić, A. (1986). Knjiga o plesu, Kulturno- prosvjetni sabor Hrvatske
15. Milinović, M. (2015). Glazbene igre s pjevanjem, Artos: časopis za znanost, umjetnost i kulturu, Umjetnička akademija u Osijeku
16. Moore, A. (2010). Standardni plesovi, Znanje, 2010.

17. Novosel, A. (2006). Gimnastika za djecu s osmijehom na licu, Varteks, 2006. 14.. Prskalo, I.; Sporiš, G., Zagreb, Školska knjiga Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Radić, K (2021). Utjecaj plesa na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, završni rad Sveučilište u Splitu
19. Sindik, J. (2008) Sport za svako dijete. Buševac: Ostavrnje d.o.o.
20. Slunjski, E., Šagud, M., Brajša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgajatelja u vrtiću-organizacija koja uči, Pedagogijska istraživanja, 3 (1), 45- 57.
21. Starc, B., Čudina Obradović, M., Letica, M., Profaca, B., Pleša, A. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djetetapredškolske dobi. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga sposobnosti djevojčica : Univerzitetu Travniku, Edukacijski fakultet Slap.
22. Šagud, M. (2002), Odgajatelj u dječjoj igri, Zagreb: Školske novine
23. Šumanović, M, Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi.
24. Zagorac, M. (2019) Izražavanje stvaranje kroz pokret i ples u ranoj predškolskoj dobi (Doctoral dissertation, University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split.)
25. Wolf – Cvitak, J. (2000). Plesna kultura: mogućnost plesno motoričkog odgoja djece predškolske dobi. Zbornik učiteljske akademije Zagreb.

Prilozi: Iz osobne arhive uz suglasnost roditelja za objavljivanje diplomskom radu.



## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

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

---

(vlastoručni popis studenta)