

Slobodno vrijeme djece predškolske dobi i tjelesne aktivnosti

Račić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:251357>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

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



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

**ANA RAČIĆ
ZAVRŠNI RAD**

**SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE
DOBI I TJELESNA AKTIVNOST**

Petrinja, rujan 2020.

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

PREDMET: KINEZIOLOGIJA

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ana Račić

Tema završnog rada: SLOBODNO VRIJEME DJECE PREDŠKOLSKE DOBI I TJELESNA
AKTIVNOST

MENTOR: izv. prof. dr.sc. Marko Badrić

Petrinja, rujan 2020.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentoru, izv. prof. dr. sc. Marku Badriću na velikoj pomoći, stručnim savjetima te strpljenju i uloženom vremenu pri izradi mog završnog rada. Također zahvalu upućujem Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, Odsjeku Petrinja, koji mi je pružio mogućnost korištenja potrebne literature. Hvala svim kolegicama i prijateljima s kojima sam uspješno surađivala.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. SLOBODNO VRIJEME	2
2.1. Slobodno vrijeme djece predškolske dobi.....	4
2.2. Igra djece predškolske dobi.....	6
2.3. Motoričke igre djece predškolske dobi	7
2.4. Dijete i "medijske igračke"	8
2.5. Uloga obitelji u kreiranju slobodnog vremena.....	10
2.6. Uloga odgojitelja u aktivnostima slobodnog vremena.....	11
3. TJELESNA AKTIVNOST.....	12
3.1. Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi.....	15
3.1.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja.....	16
3.1.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja.....	17
3.1.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja	17
3.4. Ostale tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi.....	17
4. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	18
5. ISTRAŽIVANJA SLOBODNOG VREMENA I TJELESNE AKTIVNOSTI	19
6. ZAKLJUČAK	21
LITERATURA.....	22

SAŽETAK

Slobodno vrijeme važan je aspekt u čovjekovu životu. Odraslima pruža odmak od svakodnevnih obaveza. Današnji užurbani način života doveo je do smanjenja slobodnog vremena. Slobodno vrijeme i kvaliteta provođenja slobodnog vremena najviše se očituje u životu djece i mladih. Može se reći da djeca predškolske dobi imaju najviše slobodnog vremena koje treba kvalitetno ispuniti. Djeca danas od brojnih ponuđenih aktivnosti prilikom vlastitog izbora dosta njih poseže za brojnim "medijskim igračkama" koje ne možemo izuzeti u današnje vrijeme. Daleko od toga da nemaju prednosti koje su u radu i navedene, ali ipak brojni su nedostaci. Roditelji čak toleriraju to, misleći da time mogu stvoriti slobodno vrijeme za sebe. Obitelj je primarna zajednica za odgoj i pravilno usmjeravanje djece u njihovu razvoju. Slobodno vrijeme djece i mladih usko je povezano sa tjelesnom aktivnosti. Bavljenje određenom aktivnosti utječe na djetetov cjelokupan razvoj. Tjelesnom aktivnosti i tjelesnim vježbanjem najviše doprinosimo dječjem razvoju. Aktivnosti sportske prirode su djetetu urođene, samo ih treba nastaviti njegovati. Najbolji način stvaranja interesa za određenu aktivnost ostvaruje se kroz igru. Igra je prirodan način usvajanja znanja, te brojne vještine djeca ostvaruju kroz igru. Brojni autori dotaknuli su temu tjelesne aktivnosti i slobodnog vremena koji su prikazani u ovom završnom radu kao istraživanja. Tokom rada naglasak se stavlja na važnost što ranijeg poticanja djece na tjelesne aktivnosti koje imaju pozitivan utjecaj na cjelokupan djetetov rast i razvoj, te stvaraju dobar temelj za nastavak bavljenja tjelesnom aktivnosti.

Ključne riječi: predškolsko razdoblje, tjelesna aktivnost, slobodno vrijeme, dijete, igra

SUMMARY

Free time is very important in people's lives. It offers adults a chance to rest from daily responsibilities. Today's hectic lifestyle has led to a reduction in free time. Free time and the quality of spending free time is most evident in the lives of children and young people. It can be said that preschool children have most free time that needs to be spent with quality. Out of the many activities offered, children mostly reach for "media toys" which cannot be avoided nowadays. Far from having the advantages that are listed in this paper, but still there are many disadvantages. Parents even tolerate this, thinking that by doing so they can create free time for themselves. The family is the primary community for the upbringing and proper guidance of children in their development. Free time of children and young people is closely related to physical activity. Engaging in a particular activity affects a child's overall development. We contribute the most to children's development through physical activity and physical exercise. Sports activities are innate to the child, and they just need to be nurtured. The best way to create interest in a particular activity is through play. Playing is a natural way of acquiring knowledge, and children acquire many skills in that way. Many authors have worked on the topic of physical activity and free time, which is presented in this final paper as a research. In this paper the emphasis is placed on the importance of encouraging children to physical activities as soon as possible, which have a positive impact on the overall growth and development of the child and create a good foundation for continuing to engage in physical activity.

Key words: preschool time, physical activity, free time, child, play

1.UVOD

Pojam slobodnog vremena djece predškolske dobi danas se očituje kroz kvalitetno iskorišteno vrijeme. Ono je vrijeme aktivnog odmora, druženja, razvijanja vlastite osobnosti i socijalizacije. Vrlo važna je uloga igre u svim aspektima predškolske dobi djeteta. Važnu ulogu u ispunjavanju slobodnog vremena imaju roditelji i odgojitelji. Roditelji nešto više jer vlastitim primjerom trebaju pokazivati kako na kvalitetan način iskoristiti slobodno vrijeme i poticati djecu na igru i tjelesnu aktivnost. U predškolskom razdoblju vrlo je bitna tjelesna aktivnost jer utječe na brojne aspekte djetetova razvoja. Vrlo je važno poticanje na bavljenje tjelesnom aktivnosti kojom se stvara navikau ispunjavanju slobodnog vremena i održanju zdravlja organizma. U današnjem društvu osim odgojno obrazovnih ustanova, važnost u razvoju kulture provođenja kvalitetnog slobodnog vremena ima obitelj. Obzirom na sve veći nedostatak slobodnog vremena kod zaposlenih roditelja i njihova manja posvećenost odgojnom djelovanju kod djece, postoji latentna mogućnost da će se to odraziti i na njihovo formiranje kvalitetnoga provođenja slobodnog vremena (Badrić, Vlahov, Pušić, 2019). Razvojem industrije i tehnologije, slobodno vrijeme dobiva društvenu i sociokulturnu važnost. Kako se društvo i tehnologije i dalje intenzivno usavršavaju u najboljoj namjeri poboljšanja položaja čovjeka, slobodno vrijeme postaje predmetom zanimanja školskog kurikuluma. U našem društvu, koje je dinamično i zahtjevno, a osobito se to odnosi na tranzicijsko razdoblje, slobodno vrijeme podložno je mnogim utjecajima, koji daju veliku raznolikost strukturi korištenja slobodnog vremena (Badrić i Prskalo 2011). Nastanak i razvoj industrijskog društva, uz brojne druge posljedice, rezultirao je nastankom, zapravo specifičnim oblikovanjem kategorija mladih i mladosti uopće, a također i kategorijom slobodnog vremena (Perasović, 2009). Kineziologija kao znanost ima za cilj svojim djelovanjem dati smjernice za unaprjeđenje ljudskog zdravlja. Živa bića imaju univerzalnu potrebu za kretanjem jer bez kretanja ne bi bilo života. Isto tako kretanje je neophodno za pomicanje, izražavanje emocija, rad i bilo koju drugu aktivnost. Još davnih dana ljudi su se bavili kretanjem i njegovim zahtjevima (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015).

Trenutačno na globalnoj razini, preporučuju se da djeca i mladi provode najmanje 60 minuta dnevno u umjerenoj do snažnoj tjelesnoj aktivnosti (WHO, 2010). Slijedeći ove preporuke u SAD-u se preporuča da predškolska djeca trebaju svaki dan provoditi najmanje 60 minuta organizirane tjelesne aktivnosti i do nekoliko sati neorganizirane igre (NASPE, 2011), dok American Heart Association (AHA, 2014) preporučuje da sva djeca u dobi od 2 i više godina

trebaju sudjelovati u svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti umjerenog intenziteta najmanje 60 minuta (Badrić, Vlahov, Pušić, 2019).

Sva dosadašnja istraživanja, ali i buduća istraživanja ovog fenomena tjelesne aktivnosti djece i mladih pokazuju da negativan trend participiranja u dnevnoj tjelesnoj aktivnosti. Nedovoljna količina kretanja kod djece i mladih sve je više izražena i postaje sve više izraženiji javnozdravstveni problem (Roca i Badrić, 2019).

Vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti ima velike reperkusije za buduće zdravlje djece i mladih. Nedovoljna tjelesna aktivnost u djece i mladih negativno utječe na razvoj njihovih sposobnosti i znanja, kao i na zdravstveni status. Tjelesna aktivnost je važan faktor u postizanju optimalnog stanja zdravlja (Badrić i Ravlić, 2017).

Djeca i učenici koji u slobodno vrijeme ne provode kineziološke aktivnosti u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno imaju slabije razvijene motoričke sposobnosti. Nesudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti doprinosi većoj tjelesnoj masi, a samim time i vrijednosti indeksa tjelesne mase (ITM) veće su nego kod djece i učenika koji su tjelesno aktivni u slobodno vrijeme (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015).

Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa njihovo slobodno vrijeme mora biti specifično i organizirano, a ne prepušteno slučaju (Previšić, 2000).

Stoga načinu provođenja slobodnog vremena djece i mladih treba posvetiti više pažnje s posebnim naglaskom na stvaranju pozitivnih navika za tjelesnim vježbanjem i provođenjem sportsko-rekreacijskih sadržaja kako bi se takve navike mogle zadržati i u odrasloj dobi, a s ciljem veće angažiranosti ljudi u sportskim i rekreacijskim aktivnostima budući da je jasno koliko negativnih posljedica tjelesna neaktivnost može imati na zdravlje (Kvesić, Prskalo, Badrić, Madunović, 2015).

2. SLOBODNO VRIJEME

Pojam slobodnog vremena tumači se kao vrijeme u kojem je pojedinac potpuno slobodan te vrijeme može ispuniti i oblikovati prema vlastitim željama, a ne prema bilo kojoj izvanjskoj nuždi ili po nekoj za život neophodnoj potrebi.

Promatrajući pojam slobodnog vremena možemo ga determinirati kao onaj dio ukupnog vremena čovjeka koji je raspoloživ za čovjekove osobne potrebe koje nisu uvjetovane biološkim ili socijalnim obvezama (Badrić i Prskalo 2011). „Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se po svojoj volji pojedinac može u potpunosti predati, bilo to kada se

odmara ili zabavlja, bilo da povećava nivo svoje obaviještenosti ili svoje obrazovanje, bilo da se dobrovoljnodruštveno angažira ili da ostvaruje svoju slobodnu stvaralačku sposobnost nakon što se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih i društvenih obveza“ (Dumazedier, 1962; 29). Slobodno vrijeme neiscrpna je tema mnogih stručnjaka, pogotovo u današnje vrijeme kada se slobodno vrijeme na neki način pokušava čovjeku oduzeti. Svijet je pogođen pandemijom koja se polako "uvlači" u obitelji i svakodnevni život te se pokušava ograničiti sloboda ljudi. Čovjeku je potrebno slobodno vrijeme u kojem na svoj način odmara i skuplja snagu za aktivnost i rad. Prema Antić (2000) slobodno vrijeme sadržava "skriven" odgojne utjecaje, jer se smatra dijelom izvan sfere namjernog odgoja gdje pojedinac samostalno odlučuje o aktivnostima kroz koje će se dokazivati, potvrđivati i afirmirati. Definirajući slobodno vrijeme Žugić (2000) ga je označio kao prostor u kojem se, možda bolje nego u drugim prostorima, aktivnostima i segmentima društvene strukture, zrcale bezbrojne mogućnosti čovjekova napretka i nazatka, samootuđenja i razotuđenja u beskonačnoj "igri" njegovih antropoloških karakteristika.

Previšić (2000) o slobodnom vremenu govori kao pojmu koji čovjeka usređuje, stoga slobodno vrijeme ne smatra izdvojenim područjem čovjekova života već mu daje slobodu u procesu samoaktualizacije i samoostvarenja. Kao skupni pojam cjelokupnog djelovanja čovjeka slobodno vrijeme javlja se u tri temeljna oblika: igra, hobi, stvaralaštvo (Plenković, 1998, prema Rosić, 2005), a funkcije koje posjeduje slobodno vrijeme su: odmor, razonoda, razvoj ličnosti (Janković, 1967, prema Rosić, 2005).

Slobodno vrijeme ostvaruje se na dva načina (Rosić, 2005):

- Funkcionalno - neorganizirano slobodno vrijeme namijenjeno pojedincu u obitelji i sredini u kojoj živi, gdje sam provodi aktivnosti prema vlastitom odabiru
- Intencionalno - slobodno vrijeme je organizirano i postavljeno s određenim brojem mogućih elemenata organiziranog djelovanja

Pojam slobodnog vremena postaje interesno područje i s filozofskog, sociološkog, pedagoškog, a u novije vrijeme i kineziološkog stajališta. Upravo zbog tih činjenica vrlo je teško pronaći pravu definiciju pojma slobodnog vremena (Badrić, Sporiš, Krističević, 2015).

2.1. Slobodno vrijeme djece predškolske dobi

Slobodno vrijeme s pozicije djeteta Rosić (2005) navodi kao ono vrijeme u toku dana u kojem su djeca izložena brojnim i raznovrsnim utjecajima i sadržajima, koji mogu biti pozitivni i negativni, organizirani i spontani, koji dopunjuju, korigiraju ili se suprotstavljaju onome što pružaju odgojne ustanove kao što su obitelj i škola.

"Odgajnik nikada ne smije biti pasivni promatrač već aktivan sudionik u svim fazama rada, od iniciranja do izrade programa, organizacije i rasporeda aktivnosti, izbora sadržaja, načina provođenja pa do njihove pune realizacije" (Rosić, 2005:84).

Mladi i odrasli sami ispunjavaju slobodno vrijeme, dok djeci predškolskog uzrasta treba ponuditi određene aktivnosti. Velika važnost pridaje se sklonostima, interesima, sposobnostima i osobinama djeteta, stoga bi odabir aktivnosti trebao biti vođe time. Neke od aktivnosti koje se nude usmjerene su na sportske i umjetničke aktivnosti, tečajeve stranih jezika i informatičke aktivnosti.

Slobodno vrijeme i tjelesna aktivnost usko su povezane, te je poželjno djecu usmjeravati sportskim aktivnostima, posebno onu djecu koja imaju dobro razvijenu motoriku, agilnost, koordinaciju i spretnost. U predškolskom razdoblju bavljenjem tjelesnom aktivnosti stvaraju naviku za kretanjem, pozitivnu sliku o sebi i stvaraju povjerenje u vlastite mogućnosti.

Danas se slobodno vrijeme pretežito provodi na sjedeći način i stvaraju se loše navike što općenito dovodi do raznih bolesti i loše utječe na organizam te se preporučava uključivanje djece u dnevne sportske aktivnosti. Odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, sociološki i emocionalni razvoj, na organizaciju slobodnog vremena i razvoj prijateljstva. U izboru treba pripaziti da se dijete ne preoptereći brojnim aktivnostima, već nastojati da ima barem jednu slobodnu aktivnost koja će za njega biti nešto u čemu će se istinski pronaći, što ga čini zadovoljnim.

Treba misliti i na to da uz organizirane aktivnosti slobodnog vremena dijete ima pravo na slobodnu aktivnost i igru, odnosno da budu podjednako zastupljene. S previše obveza događa se da djeca postaju zaposlenija nego roditelji te propuštaju ono što je najbitnije; uživanje u djetinjstvu.

Slobodno vrijeme stavlja se u kontekst vremenskog intervala u današnjem društvu u kojem se djeca, mladi i odrasli odlučuju na aktivnosti po vlastitom izboru. Ono je pogodno za razvijanje vlastite osobnosti, tjelesni razvoj, otkrivanje vještina, sklonosti i talenata.

Slobodno vrijeme je uvjet za razvijanje dispozicija potrebnih za nastavak bavljenja aktivnostima za koje je dijete u predškolskom razdoblju pokazalo određeni interes. Slobodnim vremenom se djeci stvara mogućnost cjelovitog razvoja ličnosti. Brojnim tjelesnim aktivnostima, koje svojom kvalitetom, djetetovom željom i ustrajnošću dovode do vrlo bitnog čimbenika u njihovu odrastanju i tjelesnom razvoju, pruža se mogućnost da djeca što manje vremena provode ispred kompjutera ili televizora. Odrasli su svjesni važnosti tjelesne aktivnosti, no koliko se to provodi u praksi; upitno je. Djeci treba pružiti mogućnost da budu tjelesno aktivna, a to se najbolje pokazuje primjerom. Rosić (2005) navodi kako je slobodno vrijeme pokazatelj načina i kvalitete života.

"U slobodnom vremenu djeca, mladi i odrasli ljudi mogu razvijati svoje sposobnosti, proširivati svoja znanja, socijalizirati se na način koji je u skladu s njihovim interesima i potrebama"(Rosić,2005:77). Slobodno vrijeme smatra se životnom i razvojnom potrebom. Krenuvši od najranije dobi, potrebno je ispitivati interese djece, usmjeravati, odrediti slobodno vrijeme te kvalitetno organizirati isto.

Rosić (2005) navodi kako djeci predškolske dobi nema nametanja aktivnosti, nego se slobodna aktivnost provodi pružnjem slobode odabira, dobrovoljnosti, demokracije, vlastitog izbora i vlastitog opredjeljenja. Djeca i mladi imaju znatno više slobodnog vremena od odraslih te zbog svog specifičnog biopsihosocijalnog statusa u okolini i društvu slobodno vrijeme mora biti posebno organizirano, ne prepušteno slučaju (Previšić, 2000).Sloboda izbora što će dijete raditi je temeljno načelo u određenju slobodnog vremena. Slobodno vrijeme određuje odgojno djelovanje ponajprije u obitelji, potom se širi na ostale odgojno-obrazovne ustanove.

Manjoj djeci treba omogućiti veći dio slobodnog vremena u vanjskom prostoru, igri, šetnji i aktivnostima koje se provode na čistom zraku, suncu i vodi. Potrebno je djeci koja pokazuju interes i volju za sport i sportske aktivnosti omogućiti bavljenje odabirom istih, uz prilagodbu i nadzor djeteta(Rosić, 2005). Suvremeno društvo pridaje posebnu važnost slobodnom vremenu zbog nametnutog ritma svakodnevnog života, te se smatra vrlo bitnim čimbenikom u kvaliteti života. Uz tjelesnu aktivnost kao prirodan način održavanja psihofizičkih sposobnosti potrebni su sadržaji koji potiču emocionalne potencijale (Andrijašević, 2000).

Djeca predškolskog uzrasta imaju više slobodnog vremena, koje je potrebno ispuniti aktivnostima. Dijete pokazuje interes za neku aktivnost, pri čemu ga se usmjerava, bodri i podržava u onome što mu pruža zadovoljstvo. Djeca su sklona mijenjanju aktivnosti te je bitno pružiti im više mogućnosti kako bi si odabrali i pronašli aktivnost kojom se žele baviti.

"Ono se mora provoditi na načelima angažiranja odgajnika, individualnog pristupa, punog samostalnog odlučivanja, slobode izbora sadržaja i aktivnosti, uvažavanja njihovih želja, afiniteta potreba, respektiranja njihove ličnosti" (Rosić, 2005:85).

Prvi oblik životnog iskustva djeteta s institucionalnim odgojem i obrazovanjem omogućavaju dječji vrtići i jaslice kao inicijalna faza sustavne brige za djecu, koja je posebno važna u aspektu slobodno vremenskih aktivnosti. Djeca u vrtiću i jaslicama stječu prva pozitivna iskustva u različitim aktivnostima i sadržajima kojima se razvija interes, zanimanje za određeni sadržaj i smisao kulturnog i svrhovitog provođenja slobodnog vremena. Aktivnosti poticanja znanja, vještina i sposobnosti djece dovode do stvaralačke slobode i istraživanje potencijala u istraživanju prostora, raznih materijala, prirodne okoline, naravno uz neizostavnu igru, pjevanje, slikanje i crtanje, rezanje i lijepljenje, motoričke zadatke i kretanje, a sve tgo s ciljem poticanja na suradnju, prijateljstvo (Livazović, 2018).

Okruženje, obitelj, zajednica, stručno osoblje stvaraju zdrave navike i zdravo društvo, koje će takav način življenja prenositi dalje. Prema tomu, organizaciju slobodnog vremena svugdje treba ispuniti korisnim, zanimljivim, atraktivnim sadržajima koji će moći privući njegovu pažnju i okupirati ga.

2.2. Igra djece predškolske dobi

"Igra je heterogena aktivnost po svojim razvojnim mogućnostima" (Šagud, 2000:68). Karakteristike dječje igre koje se najčešće spominju u literaturi su sloboda, samostalnost, autentičnost, originalnost/neponovljivost, unutrašnja motivacija i pozitivne emocije. Igra aktivira intelektualne, tjelesne, socijalne i emocionalne resurse djeteta. Šagud (2000) kao značaj igre na djetetov razvoj navodi stvaralaštvo, razvoj kompetencija, proces eksploracije, pojava elementarnih oblika apstraktnog mišljenja, egocentrizam, govorni razvoj, koncentracija i razvoj socijalnih sposobnosti.

Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti (Findak, 1995). Čovjek se cijeli život igra. Igra predstavlja vrstu zabave, opuštanja, te djeci mora biti ugodna, nenametnuta, spontana i dobrovoljna. Najvažnija je igra u djetinjstvu, kada ju dijete individualno iskušava, a potom dolazi do aktivnog uključivanja u zajedničku igru.

Lazar (2007) navodi kako je igra u predškolskoj dobi sveprisutna u životnim dobima, zanimljiva i spontana aktivnost djetetove potrebe. Za odgojnu ulogu igre (Findak, Mraković

2000) kažu da ni u jednom razdoblju života čovjeka nema toliko veliko značenje, nego u djetinjstvu. Dijete pokazuje što zna, nadmudruje, pokušava biti što bolje.

Igra je jedna od najdjelotvornijih metoda za svestrani fizički i psihički razvoj djece, a mlađa i srednja školska dob je najpogodnije razdoblje za uključenje igre u proces odgoja i obrazovanja. Igra je sredstvo i metoda rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Šnajder, 2000). Dalje navodi kako su određenom zamisli i samim sadržajem određeni cilj i oblik aktivnosti sudionika u igri.

Andrijašević (2000) navodi podjelu igre u sportskojrekreaciji za djecu od 6 do 14 godina, dakle neke zahvaćaju predškolsku dob djeteta:

- Dječje igre većeg psihomotoričkog angažmana kao što su dječje igre bez rekvizita, dječje igre uz pomoć rekvizita (lopta, vijača), svladavanje poligona, elementarne igre, specifične igre vezane uz snijeg, more, planinu.
- Dječje zabavne igre manjeg motoričkog angažmana kao što su brojalice, igre pogađanja u cilj, na dječjim igralištima, građenje u pijesku i u snijegu, natjecanja.
- Dječje društveno zabavne igre kao domino, šah, glazbene igre.
- Dječje elementarne igre kojima se postižu različiti ciljevi štafetne igre, igre zagrijavanja, igre za opuštanje, igre na vodi.

2.3. Motoričke igre djece predškolske dobi

Osnovne karakteristike koje prate svakog čovjeka su tjelesni rast i razvoj. Tjelesni rast odnosi se na porast visine i težine djeteta te na promjene u strukturi pojedinih tkiva i organa, dok razvoj označava dozrijevanje organa i tkiva. U igri se također povećava rad svih organa i organskih funkcija pa je njena uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna. Za dijete predškolske dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja (Bastajnić, Lorger, Topčić prema Findak, Delija, 2001).

Tjelesni razvoj najbrže se odvija u prvim fazama čovjekova života, a što je dijete starije rast se usporava. Prema Neljak (2009) 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

Postoje faze ubrzanog i usporenog razvoja koje se izmjenjuju kroz odrastanje. Prve tri godine djetetovog života najvažnije su za njegov daljnji život i zato je vrlo bitno da se djetetu osiguraju što bolji uvjeti životnog okruženja. U razvoju fetusa i u dojenačkoj dobi prisutna je faza ubrzanog rasta. Ona u predškolskoj dobi stagnira te se ponovno javlja u adolescentskoj dobi. Trajkovski Višić i Višić pišu da se na osnovi spoznaja slijeda motoričkog razvoja, koji teče po određenim zakonitostima, mogu postaviti normativi motoričkog razvoja djece. Svako dijete prati svoju krivulju rasta te se zbog toga javljaju određena odstupanja u rastu i razvoju među vršnjacima. One su osobito primjetne u razvoju živčanog sustava, u razvoju tijela i reproduktivnih funkcija (Neljak, 2009).

Tkalčić, Horvatin i Kralj (2000) navode kako u vremenu igre i hiperaktivnosti djeteta osnovni oblik aktivnosti je motoričko gibanje te kao sredstvo svestranog razvoja utječe na stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Pravilan tjelesni razvoj i zdravlje djece stavljaju na prvo mjesto u provođenju motoričkih gibanja te navode kako se rad u tjelesnom odgoju predškolskog djeteta odvija u dva smjera:

1. briga o pravilnoj prehrani, pravilnom rasporedu dana, higijenskim uvjetima i navikama te zaštita zdravlja
2. jačanju organizma pomoću prirodnih čimbenika: sunca, zraka, vode i tjelovježbe.

Potrebu za kretanjem djeca zadovoljavaju izvođenjem vježbi koristeći razne sprave i pomagala prilagođena djetetu. Motorička gibanja kao što su hodaње, trčanje, poskakivanje i skakanje kod djece usavršava i obogaćuje motoriku, spoznaje prostor oko sebe i vrijeme, svladava ravnotežu, jača mišićne skupine tijela i razvija pokretljivost zglobova, dok bacanje, hvatanje, guranje i kotrljanje koristi djetetu u baratanju raznim predmetima te penjanje koje pomaže u rastu i jačanju djeteta. Korištenjem raznih pomagala i rekvizita za motoričko gibanje djeteta utječe na sposobnost regiranja, okretnost, poboljšava se odnos snage i sposobnosti te djeca stvaraju zajedničku odgovornost i samopouzdanje.

Potrebno je da igra ostane trajno u životu djeteta.

2.4. Dijete i "medijske igračke"

Medijske igračke postale su sastavni dio života kako odraslih, tako i djece. Nemoguće je djetetu danas uskratiti određeno vrijeme na nekom od medijskih sredstava. Mobitel, računalo,

tv ekran, play station sveprisutni su već od najranije dobi. Roditelji u nedostatku slobodnog vremena i užurbanog načina života, pružajući neku od "medijskih igračaka" pokušavaju zamijeniti i nadoknaditi sebe. Svakako treba biti oprezan. Pobornici igara opravdavaju korištenje, što ima smisla jedino ako je pravilno korišteno i ako je vrijeme određeno. Važno je djetetu odrediti vrijeme koje će provesti ispred ekrana.

Prema Lazar (2007) medijska sredstva su korisna u razvijanju misaonih funkcija, no igre i slobodno vrijeme u integraciji sa drugim vještinama te komunikaciji sa stvarnom osobom dolaze više do izražaja i svakako su prihvatljivije, kao na primjer slaganje kocaka, provlačenje trakica, igre raznim neoblikovanim materijalima i različite stvaralačke igre. Svjesnost prednosti i nedostataka dovodi do pravilnog korištenja "medijskih igračaka".

Tablica 1. Argumenti za i protiv korištenja računala u predškolskoj dobi

ZA	PROTIV
- začetci računalne pismenosti	- motorički je dijete potuno pasivno
- otkrivanje novih načina učenja i poticanje divergentnog mišljenja	- mogućnost zdravstvenih tegoba kao što su loše držanje, naprezanje očiju, opterećenje pojedinih mišićnih skupina zbog istog položaja tijela, pretilost
- svladavanje sadržaja osobnim tempom	- pitanje zračenja monitora
- pomoć djeci s tjelesnim teškoćama	- izoliranost od vršnjaka i druge djece (nemogućnost ostvarivanja bliskih odnosa)
	- asocijalno ponašanje
	- zaokupljenost virtualnim svijetom koja može dovesti do toga da dijete nije svjesno razlike između stvarnosti i virtualnog.

Izvor: Lazar, M. (2007). *Moć igre i igračke*. Đakovo: Tempo

Pećar - Mraković, Mraković (2000) navode kako tzv. mišićnoj igri nikako zamjena ne mogu biti igre u zatvorenim prostorima na računalima i mobitelima, jer se takvim načinom igranja dovodi organizam u stanje mirovanja te se ne mogu spriječiti iskrivljenje kralježnice, prekomjerna težina, pad motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i psihičke tegobe.

Igra je svakodnevni posao u životu djece. Djeca predškolskog uzrasta slobodno vrijeme koriste u igri i kretanju koje je svojstveno i vrlo bitno od najranije dobi. Kretanjem u školu, djeca gube interes za aktivnosti koje su kroz igru u mlađoj dobi svladavali. Napretkom tehnologije i raznih kompjuterskih igrica, djeci pažnju privlače računalo, mobitel i tv ekrani, što je neizbježno jer svojstva navedenih imaju i pozitivne strane. Stoga djecu i mlade treba nadzirati i opominjati na vrijeme provedeno pred "medijskim igračkama". Poražavajuće je što takav način provođenja slobodnog vremena dovodi do dalekosežnih zdravstvenih posljedica (Lazar, 2007).

2.5. Uloga obitelji u kreiranju slobodnog vremena

Današnje vrijeme dovodi do, zbog raznih okolnosti i društvenih promjena, ne postojanja tradicionalnih slika obitelji. Obitelj je temelj djetetovog postojanja, ona razvija stavove moralnog, radnog, tjelesnog i intelektualnog odgoja te usmjeruje dijete na shvaćanje sebe i svijeta oko sebe. Roditelji rastu uz djecu, te su primarni odgojitelji u djetetovom životu. Potrebna je dobra suradnja sa odgojnim ustanovama kako bi odgoj djeteta bio usmjeren ka zajedničkom cilju - odgoju djeteta.

Uključivanje odgojno-obrazovnog sustava uvelike bi promijenio takav način korištenja slobodnog vremena, krenuvši od predškolskog uzrasta. Odgojne ustanove nisu jedini aspekt koji utječe na ispunjavanje slobodnog vremena, nego važnu ulogu tu imaju i roditelji, te uzajamna komunikacija. Badrić, Vlahov, Pušić (2019) navode kako je uz važnost organizirane tjelesne aktivnosti bitan aspekt suradnja s roditeljima za djelovanje s ciljem kinezioloških kompetencija djece.

Obitelj je temeljna društvena zajednica koja je u stalnoj interakciji sa svojim okruženjem. Kao dinamičan, promjenjiv sustav, ona se mijenja zajedno s društvom kojega je dio, pa stoga u osnovi njezina preobražaja i transformacija društva u cjelini. Tijekom povijesti obitelj je doživjela niz značajnih promjena. U razdobljima društvenih tranzicija i obitelj se mijenjala i prolazila krize, ali nije nestala. Obiteljske krize su znak da se obitelj mora mijenjati jer njezina struktura, organizacija ili sustav vrijednosti na članove djeluju ograničavajuće i ometaju funkcionalne obiteljske procese (Maleš, Kušević, 2011).

Roditelj na igru djeteta mora gledati kao na posao odrasloga. Osigurati mu toplinu, sigurnost, iskazivati ljubav i to riječima ili kroz pokret. Mora osigurati prostor za igru, te vrijeme koje će biti samo njihovo u kojem će dijete samo odlučiti kada će početi i koliko dugo će igra trajati.

Omogućiti djetetu da samo istražuje, da se nesmetano kreće, svladava probleme i da odredi vrijeme za određenu aktivnost s djetetom.

Bit slobodnog vremena nije u vremenu koje roditelj provede s djetetom, nego kako ga provode zajedno. Djeca imaju potrebu za igranjem i istraživanjem aktivnosti sa svojim roditeljima. Životni standard ne dopušta roditeljima ili jednom roditelju cjelodnevnu brigu o djetetu, stoga vrijeme koje se provede uz dijete mora biti kvalitetno.

2.6. Uloga odgojitelja u aktivnostima slobodnog vremena

Uloga odgojitelja u razvoju djeteta je veoma važna. Odgojitelj posjeduje osobne i pedagoške osobine. One na specifičan način određuju rad, djelovanje i odnos odgojitelja prema djeci, mladima i suradnicima u aktivnostima slobodnog vremena. Bit odgojnog procesa je pružanje mogućnosti, poticaja za samoaktivni razvoj pojedinca i pomoći. Odgojitelj pronalazi najjaču točku djeteta i potom se fokusira na ono to je uistinu važno djetetu. Rosić (2005) navodi nekoliko bitnih promišljanja koja odlikuju dobrog odgojitelja:

- prvo je pažljivo promatranje svijeta, života i samoga sebe
- potom slijedi uočavanje problema, što je problem
- određivanje ciljeva: kako određeni problem riješiti
- provođenje empirijskog proučavanja: skupljanje podataka, klasifikacija
- vrednovanje svih dobivenih podataka
- stvaranje nove hipoteze
- provjeravanje iste u skicama mogućeg rješenja
- dolazak do zaključka kao rješenja problema
- osvrt na zaključak, promišljanje o posljedicama
- poduzimanje novih akcija radi poboljšanja postojeće situacije
- etapa označava početak obogaćivanja te stvaranja novih saznanja da se svijet otkriva
- stjecanje novih trajnih osobina: kreativnost, inventivnost, odgovornost, tolerancija
- završna etapa koja označava usvajanje novih znanja, vještina koje vode daljnjem stvaralačkom djelovanju

Odgojitelj je aktivni sudionik koji organizira, stvara planove i programe te vodi do njihove realizacije, koordinira, usmjerava i odgaja za pravilno, kulturno i racionalno korištenje slobodnog vremena. Vrlo je bitna komunikacija koju odgojitelj stvara sa roditeljima s ciljem usmjeravanja djeteta; spontano, nenametljivo, prijateljski i dobronamjerno.

3. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost se definira kao bilo koji tjelesni pokret produkcije skeletnih mišića koja zahtijeva potrošnju energije (WHO). Pokretom ljudski život započinje i završava. Stvarajući suvremenu civilizaciju čovjek je nekako zaboravio na svoje biološke potrebe. Počeo je živjeti sjedilačkim načinom života što je prouzročilo mnogo civilizacijskih bolesti. Logično su nam se nametnula sljedeća moguća rješenja tog problema; ili će čovjek uložiti napor u svoje tjelesno zdravlje ili će broj kineziološki nesposobnih ljudi biti sve veći. Paradoks današnjeg doba leži u činjenici da naše profesionalne aktivnosti traže sve veću razinu motoričkih znanja, dok je s druge strane vidljiva sve niža razina motoričkih sposobnosti. Osnovni cilj kineziologije je pokretom tj. kretanjem poboljšati i unaprijediti čovjekovo zdravlje i život (Jurko i sur., 2015).

Neljak (2009) navodi kako u početku bavljenja djecom i radu s djecom, kineziolozi prihvaćaju veliku odgovornost. Potrebno je poznavati antropološka obilježja djece kao što su morfološka, razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, spoznajna obilježja, emotivna obilježja kako bi se pravilno i učinkovito proveo tjelovježbeni proces. Najvažnije razdoblje u djetetovu životu je predškolska dob. To je bezbrižno vrijeme koje djeca provode ili bi trebala provoditi u igri, kretanju koje je potrebno za njegov cjelokupan razvoj. U početku se javljaju motorička gibanja koja prate razvoj procesa rasta i razvoja. Prema Findak (1995) motorika obuhvaća sve oblike kretanja u svladavanju prostora te se javljaju različita obilježja u određenim fazama rasta i razvoja.

Tjelesna aktivnost u životu čovjeka prisutna je kroz tjelesno vježbanje te Findak (1995) navodi kako tjelesna i zdravstvena kultura označuje trajan, planski i sustavan proces koji djeluje na čovjeka tjelesnim vježbanjem. Tjelesna aktivnost obuhvaća sve aktivnosti kojima dijete ili odrasla osoba izvršava određenu radnju.

Pozitivne strane tjelesne aktivnosti su: normalan motorički razvoj koji stvara utjecaj na kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj djece. Zadovoljava se potreba za kretanjem i igrom. Tjelesna aktivnost u adolescenciji u velikoj će mjeri ovisiti i o motoričkim znanjima koje dijete steklo u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. Vježbanjem od najranije dobi mogu se prevenirati različite kronične bolesti, a osobito je važno u prevenciji pretilosti.

Djeca koja vježbaju lakše uče i imaju bolje ocjene u školi. Navike zdravog aktivnog života u budućnosti stvaraju se u najranijoj dobi. Djeca koja su aktivna kroz djetinjstvo, nastavljaju aktivnost i u odrasloj dobi, lakše obavljaju svakodnevne životne poslove i motorički su spretniji.

Čovjek se mijenja kroz životna razdoblja, no ono predškolske dobi je najbitnije te se razdoblja ne mogu preskakati (Findak, 1995). U radu sa predškolskom djecom Neljak (2009) motoričke sadržaje svrstava u dvije skupine. Biotička motorička znanja i prilagođena jednostavna kineziološka motorička znanja te kineziološke igre. Prirodni načini (biotička) kretanja omogućavaju:

- Svladavanje prostora - odvija se kroz različite načine puzanja, hodanja i trčanja te svladavanje prostora na različitim vrstama podloga, smjerova i nagiba.
- Svladavanje prepreka - kroz različite načine penjanja, provlačenja, skakanja i silaženja te svladavanje različitih vrsta kosih, okomitih i vodoravnih prepreka.
- Svladavanje otpora - kroz različite načine dizajna, nošenja, vučenja i potiskivanja svladavaju se pasivni otpori objekata različitih oblika i masa te kroz nadvlačenja, potiskivanja kojima se svladavaju dinamičke sile suvježbača.
- Svladavanje baratanja predmetima - kroz različite načine bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta, oblika i masa.

Kineziološke igre zauzimaju važno mjesto u tjelesnom razvoju jer imaju utjecaj na morfološke i funkcionalne sposobnosti te su govor i pokretpovezani u igri. Sve igre u kojima dominira pokret Neljak (2009) navodi pod kineziološku igru. Dijeli ih s obzirom na kronološku dob i njihovo pojavljivanje:

- Biotičke (spontane)
- Igre pretvaranja
- Igre stvaranja
- Igre s jednostavnim pravilima
- Igre sa složenim pravilima

Tjelesnu aktivnost ili vježbu u predškolskom uzrastu potrebno je provoditi kroz igru, koja je najautonomnija aktivnost. Ako se provodi kao igra, sigurno će biti prihvaćena od strane djece te će ih poticati na prihvaćanje, prilagodbu u ulozi, kretanju, vježbi i pokretu. U izvođenju tjelesne aktivnosti sa djecom predškolskog uzrasta potrebna je dobra komunikacija, jer ispravljanje, zahtjevne vježbe, preveliko opterećenje dovodi do toga da dijete prekine aktivnost (Findak, 1995). U gibanju i kretanju djece Findak (1995) navodi da je potrebno

poznavati osnovna motorička gibanja djece određene dobi. Prirodna kretanja očituju se u motoričkim gibanjima kao što su hodanje, trčanje, skakanje, bacanje, penjanje, puzanje, kotrljanje, višenje, upiranje i brojne druge, dok ih Neljak (2009) navodi kao biotička motorička znanja.

Findak (1995) navodi kako određena razvojna doba imaju svoja obilježja te ne vrijede za svu djecu jednako te se ne bi svu djecu trebalo identificirati na isti način. Brojni su utjecaji na djetetov rast i razvoj, "...rast i razvoj ne odvijaju se samo po biološkim zakonima, nego i pod utjecajem okoline ili, točnije, svega što dijete prati i okružuje; od organizacije i provođenja dana, preko prehrane, sna, do kretanja, odnosno tjelesne aktivnosti"(Findak, 1995:18).Prema Findak (1995) za određenu tjelesnu aktivnost djeteta potrebno je poznavati osobine dječjeg organizma, gdje se rast i razvoj odvijaju po određenoj shemi koja je opće prihvaćena, no postoje razlike među djecom čiji uzroci mogu biti endogeni (genetskog podrijetla) ili egzogeni (nepravilna prehrana, slab san, ili nedovoljno kretanje). Prskalo (2001) ih naziva faktorima ograničenja koji utječu na proces vježbanja.

Pod tjelesnom vježbom podrazumijevamo sve pokrete, kretanja i aktivnosti koje čovjek svjesno primjenjuje, ili, još konkretnije, pod tjelesnom vježbom zapravo razumijevamo sve pokrete i kretanja koje čovjek svjesno koristi za svoj razvoj, razvoj svojih osobina i sposobnosti, za usvajanje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća i, dakako, za očuvanje zdravlja. (Findak, 1995).

Pravilna i redovita tjelesna aktivnost utječe na:

- pravilan rast i razvoj te poboljšava društvenu prilagodbu djeteta
- zdravstveno stanje djeteta - manje vremena provodi pred televizorom i računalom tako da djeluje kao prevencija od pretilosti
- razvoj motoričkih sposobnosti - stvara se podloga za usvajanje kompleksnijih vještina
- psihičke sposobnosti - zadovolje potrebu za kretanjem te su manje sklone nervozu, potištenosti i napetosti. (<https://www.biramzdravlje.hr/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne-a101>)



Slika 1. Piramida tjelesne aktivnosti

Izvor: Ad - astra, URL <https://www.ad-astra.com.hr/zanimljivosti/276-piramida-tjelesne-aktivnosti-za-djecu>
(16.9.2020)

3.1.Vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi

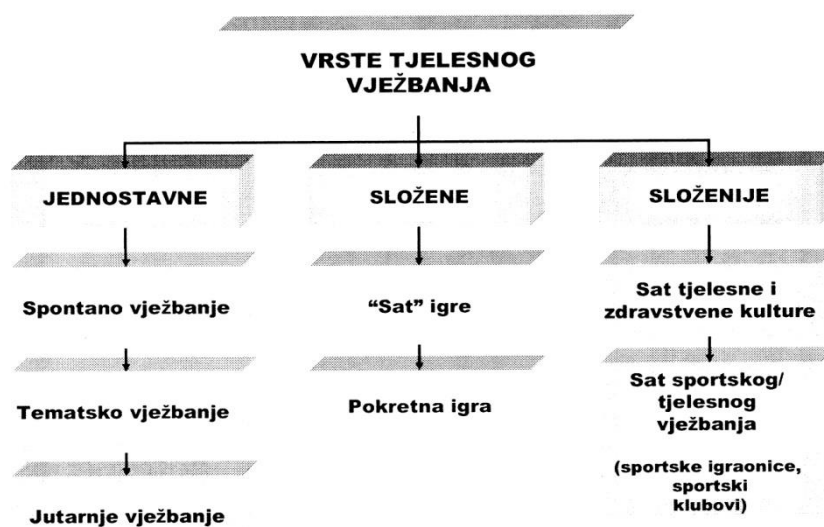
Potrebno je tjelesnu aktivnost prilagoditi djetetovu uzrastu. Stoga Neljak(2009) navodi kako se spontano vježbanje odnosi na neplanirane tjelovježbene aktivnosti, u kojima djeca djeluju individualno bez voditelja. O početku i kraju aktivnosti dijete odlučuje samo. Stoga je uloga odgojitelja za vrijeme spontanog tjelesnog vježbanja čuvanje i nadziranje. Dalje, u jednostavnim vrstama tjelesnog vježbanja navodi tematsko vježbanje u kojem je dijete uključeno u jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koja se provodi u jednostavnom motoričkom zadatku.

Prema Neljak (2009) trajanje aktivnosti ovisi o djetetovoj zainteresiranosti i mogućnosti provedbe, pa tako u mlađoj dobnoj skupini iznosi od 5 do 7minuta, a u starijoj od 20 do 30min. Jednostavnije vrste tjelesnog vježbanja uvod su u nastavak bavljenja tjelesnom aktivnosti u nešto složenijim vrstama tjelesnog vježbanja kao što su "sat" igre.

Sat igre prijelazna je organizacijska vrsta vježbanja prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima i/ili na satu sportskog/tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima (Neljak, 2009). U složenije vrste tjelesnog vježbanja Neljak(2009) navodi i sat tjelesne i zdravstvene kulture koja se provodi tijekom redovitog integriranog programa u vrtiću, te sat sportskog/tjelesnog vježbanja koje se provodi izvan vrtića. Predispozicije tjelesnog vježbanja uvode se već u radu s djecom predškolske dobi, kroz spontano i tematsko tjelesno vježbanje u ranom djetinjstvu te složenije vrste tjelesnog vježbanja u vrtićkoj dobi. Tjelesna aktivnost je postupno prisutna kroz razdoblja djetetova života. Neljak (2009) govori o vrstama tjelesnog vježbanja te ih dijeli na:

- jednostavne vrste tjelesnog vježbanja
- složene vrste tjelesnog vježbanja
- složenije vrste tjelesnog vježbanja.

Slika 2. Vrste tjelesnog vježbanja



Slika 2. Vrste tjelesnog vježbanja Neljak (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*.

3.1.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

Kao jednostavnu vrstu tjelesnog vježbanja Neljak (2009) navodi spontano vježbanje koje se odnosi na neplanirane tjelovježbene aktivnosti, koje djeca individualno provode bez voditelja.

Takvim aktivnostima djeca odrađuju kratke motoričke zadatke kojima razvijaju motoričke sposobnosti. Dijete započinje i završava aktivnost spontano. Odgojitelj je u ulozi osobe koja prati aktivnost djeteta s ciljem čuvanja. Spontana aktivnost može započeti u bilo kojem trenutku, isto tako i završiti, stoga je iznimno značajna jer omogućava djeci veću količinu vježbanja. Neljak (2009) dalje navodi tematsko vježbanje koje se odnosi na jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost koju djeca provode uz voditelja koji mora svojom kreativnošću smisliti određeni zadatak. Brojnim tematskim zadacima i njihovim spajanjem djecu se postupno uvodi u "sat igre". Jutarnje vježbanje također spada u ovakvu vrstu tjelesnog vježbanja te se provodi u srednjoj i starijoj vrtićkoj skupini.

3.1.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja

"Sat igre" Neljak (2009) navodi kao nekoliko kratkih elementarnih igara ili organizirano vježbanje sastavljeno od 2 do 4 kratke tematske igre. Trajanje najčešće iznosi od 15 do 20 minuta, ovisno o dobnoj skupini u kojoj se "sat igre" provodi. Djeca u predškolskom razdoblju brzo pamte, stoga Neljak (2009) navodi i pokretnu igru kao složeniju vrstu tjelesnog vježbanja, do koje dolazi pripovijedanjem voditelja u funkciji igre. Djeca ulaze u svijet bajki i uživljavanjem u sadržaj imitiraju. Ovdje se naglasak više stavlja na izražajnost voditelja i njegovo uživljavanje u vođenju pokretne igre. Djeca kretnje i gibanja izvode individualno i samoinicijativno. Ove vrste tjelesnog vježbanja prevladavaju kod mlađe i srednje vrtićke skupine, dok se nešto manje provode u starijoj skupini predškolske dobi.

3.1.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja

Kod složenijih vrsta tjelesnog vježbanja Neljak (2009) navodi sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat sportskog/tjelesnog vježbanja. Navedene vrste imaju svoje dijelove i provode se u vrtiću za vrijeme integriranog programa rada - sat tjelesne i zdravstvene kulture te izvan vrtića u sportskim igraonicama, sportskim školama - sat sportskog/tjelesnog vježbanja.

3.4. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi

U ostale aktivnosti Neljak (2009) ubraja šetnje, izlete, zimovanja i ljetovanja. Organizacijski šetnja je jednostavna aktivnost u kojoj djeca starije skupine provode 30 minuta, djeca srednje

skupine 20 minuta, te od 10 do 15 minuta djeca mlađe skupine. Potrebno je djeci omogućiti poludnevne, cjelodnevne ili višednevne izlete. Često su povezani sa sadržajima i temama koje se provode u vrtiću ili u obitelji. Prilikom ovakvih aktivnosti djeca uče pravila i usvajaju nova znanja te su izleti i šetnje veliki izazov, kako za djecu, tako i za voditelje. Među najzahtjevnije aktivnosti Neljak (2009) navodi ljetovanja i zimovanja te nabraja više organizacijskih radnji: organizacijske postupke, izradu plana i programa i provedbene postupke. Bitno je dobro isplanirati, ali i velika odgovornost ne izostaje, jer su djeca odvojena od obitelji i od kuće, no velike su prednosti za djecu time što se osamostaljuju i stvaraju osjećaj pripadnosti grupi.

4. VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

S obzirom na to da se tjelesna neaktivnost smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt diljem svijeta, a među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnost su predškolske ustanove koje nakon obiteljskog okruženja stvaraju i predstavljaju okruženje za razvoj djeteta, upravo one predstavljaju osnovni uvjet za rast i razvoj djece predškolske dobi (Tomic, Vidranski i Ciglar 2015).

U razvoju djeteta tjelesna aktivnost je temeljna aktivnost i bitno utječe na poticanje rasta i razvoja te su ključne u ranoj dobi. Dijete se kreće veći dio dana te se u toj dobi razvija koštano - vezivni i živčano - mišićni sustav. Kretanje bitno utječe na pojačan rad organa za disanje, rastu i razvijaju se mišići i pokreti pridonose razvoju središnjeg živčanog sustava. Važna zadaća je briga o djetetovu zdravlju i normalnom tjelesnom razvoju. U razvoju djeteta bitno je dijete uključiti u tjelesnu aktivnost prilagođenu dobi tj; dobnoj skupini:

- mlađoj od 3 do 4 godine
- srednjoj od 4 do 5 godina
- starijoj od 5 do 7 godina (Findak, 1995).

Rad na tjelesnom razvoju djeteta očituje se u odabiru najprikladnijih vježbi prema:

- psihofizičkom razvoju djece
- karakteristikama grupe
- spremnosti grupe
- stanju zdravlja djeteta

Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi provodi se kroz igre, satove tjelesnog vježbanja, jutarnje gimnastike, šetnje i stvara se navika vježbanja koju svakodnevno treba provoditi.

5. ISTRAŽIVANJA SLOBODNOG VREMENA I TJELESNE AKTIVNOSTI

Cilj istraživanja Blažević, Božić, Dragičević (2012) bio je utvrditi koliko se djeca bave sportom te kako osmišljavaju slobodno vrijeme. Istraživanje je provedeno u jednoj pulskoj predškolskoj ustanovi na uzorku od dvadesetpetoro djece (12 djevojčica i 13 dječaka). Prosječna dob djece je 5,37 godina. Istraživanje je provedeno anketnim upitnikom iz kojeg su dobiveni rezultati koji ukazuju na to da samo jedan dječak vježba svaki dan, tri dječaka 2 do 3 puta tjedno, dok ostali dječaci nisu aktivni u slobodno vrijeme. Na postavljeno pitanje kojim se sportom bave jedan dječak se bavi atletikom, jedan nogometom te tri dječaka taekwondo-om. Pet dječaka se bavi sportom gdje trening traje 45 min, a jedan dječak koji se bavi atletikom, trenira 60 min. Istraživanje je pokazalo da svi ispitanici koriste i gledaju televiziju i kompjuter. Prosječna vrijednost gledanja televizije je 80 min, a vrijeme provedeno na kompjuteru 38,75 minuta. Kod djevojčica rezultati pokazuju kako tri djevojčice vježbaju 2 do 3 puta tjedno, a devet ih nije aktivno. Jedna djevojčica bavi se ritmičkom gimnastikom, a dvije takewondo-om. Ostale djevojčice se ne bave niti jednim sportom. Jedna djevojčica trenira 60 min, a ostale dvije 45 min. Gledanje televizije prisutna je kod djevojčica kao i kod dječaka. Prosječna vrijednost gledanja televizije je 75 min, a prosječna vrijednost vremena provedenog na kompjuteru iznosi 7,50 min. Djevojčice se manje bave sportom, a više vremena provode pred televizorom dok dječaci vie vremena provode igrajući igrice na kompjuteru.

U istraživanju Badrić i Sporiš (2015) cilj je bio utvrđivanje razlike u motoričkim sposobnostima između učenika koji su podijeljeni prema razini tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu. Istraživanje je provedeno na uzorku od 434 učenika od 5 do 8 razreda u dvije osnovne škole. U istraživanju je provedeno 15 mjera motoričkih sposobnosti, 2 mjere morfoloških karakteristika te je procijenjeno vrijeme provedeno u kineziološkim aktivnostima u slobodnom vremenu, anketnim upitnikom. Istraživanje je pokazalo da učenici koji se bave dodatnom tjelesnom aktivnosti u slobodno vrijeme imaju bolje rezultate u motoričkim sposobnostima. Utvrđeno je i da tjelesno neaktivni učenici u slobodno vrijeme, imaju povećanu tjelesnu masu. Učenici koji ne provode tjelesne aktivnosti u trajanju najmanje 60

minuta dnevno imaju slabije razvijene motoričke sposobnosti čime su pridonijeli i većim vrijednostima indeksa tjelesne mase.

Tomac, Vidranski i Ciglar (2015) proveli su istraživanje na uzorku od ukupno 24 djece predškolske dobi (10 djevojčica i 14 dječaka) prosječne starosti 6,5 godina. U istraživanje su uključena djeca koja pohađaju redovni vrtićki program. Prikupljanje podataka trajalo je jedan tjedan u kojem su djeca nosila pedometar kojim je mjerena tjelesna aktivnost kroz registraciju koraka u vremenu od 8,30 do 11,00 sati kako bi se utvrdile dnevne tjelesne aktivnosti predškolske dobi tijekom boravka u vrtiću. Navode kako su u skladu s dosadašnjim istraživanjima djeca u predškolskoj ustanovi aktivna i naprave između 2280 i 5460 koraka u danu, ovisno o programu. Istraživanjem se uočilo kako nema spolnih razlika u aktivnostima između djevojčica i dječaka u broju koraka. Djecu je ipak potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost, jer boravak u vrtiću nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost.

6. ZAKLJUČAK

Slobodno vrijeme se smatra bitnim aspektom čovjekova života. Ono veliku važnost ima za djecu predškolske dobi gdje dijete postaje sukreator vlastitog razvoja i stvaranja. U slobodnom vremenu se dijete igra i istražuje, ali i bira kako će ga ispuniti. Odabir aktivnosti utječe na tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj djeteta. Ono se kreće veći dio dana i slobodno vrijeme ispunjava spontano, najčešće kroz igru, koja je najautonomnija čovjekova potreba. Rastom djeteta mijenjaju se interesi i zanimanja. Danas sloboda odabira ispunjavanja slobodnog vremena djeci daje priliku za odabirom aktivnosti koje ne iziskuju veliki napor te se negativno odražavaju na zdravlje organizma. Djeca su izložena brojnim "medijskim igračkama" no treba postaviti granice i odrediti vrijeme koje će dijete provesti za računalom, mobitelom i televizijom. Dijete samo bira što ga zanima, no obitelj i odgojitelji imaju presudnu ulogu u upoznavanju djeteta i usmjeravanju na mogućnosti koje se pružaju. Time se dijete usmjerava na kvalitetno ispunjenje slobodnog vremena. Bitnu ulogu u rastu i razvoju djeteta imaju i odgojno obrazovne ustanove, stoga je važno da se u budućnosti više pozornosti posveti organiziranoj tjelesnoj aktivnosti koja bi se uvrstila u kurikulumske dokumente te da djeca dnevno u predškolskim ustanovama provode najmanje 60 minuta u tjelesnoj aktivnosti. Brojni rezultati istraživanja pokazali su da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na motoričke sposobnosti i zdravstveno stanje organizma, za razliku od djece koja se ne bave tjelesnom aktivnošću.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 7.-14.
2. Antić, S. (2000). *Rječnik suvremenog obrazovanja: obrazovanje u 21.stoljeću*. Zagreb: Hrvatski pedagoško - književni zbor
3. American Heart Association (2014). The AHA's Recommendations for Physical ACTIVITY in Children. Dallas, TX: American Heart Association.http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/HealthierKids/ActivitiesforKids/The-AHAs-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Children_UCM_304053_Article.jsp#
4. 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, str. 406 - 411
5. Badrić, M., Sporiš, G., Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*. 30, 2; 92-9
6. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak, časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*. 152, 3-4; 479-494
7. Badrić, M., Ravlić, K. (2017). Relationship between Pupils' Functional Capacity and Physical Activity, *Croatian Journal of Education*. Vol.19; Sp.Ed.No.2/2017, pages: 109-123
8. Badrić, M., Vlahov, D., Pušić, M. (2019). Kineziološka aktivnost i slobodno vrijeme djece predškolske dobi, 9. *Međunarodna konferencija "Sportske nauke i zdravlje"*, Bajrić, Osmo; Nićin, Đorđe (ur.). *Panevropski univerzitet "Apeiron" Banja Luka*, str. 339-345
9. Blažević, I., Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. *Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Findak, V. (ur.). Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 122-127
10. Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Editions du Seuil.
11. Findak, V. Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

12. Findak, V. Mraković, M. (2000). *Odgojna uloga igre*. U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 38.-40.
13. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju - priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
14. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015) *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb
15. Janković, V. (1967). *Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi*. Zagreb: Pedagoško - književni zbor.
16. Kvesić, I., Prskalo, I., Badrić, M., Madunović, I. (2015). Provođenje slobodnog vremena učenika osnovne škole. *Kineziološka edukacija sadašnjost i budućnost*, Prskalo, Ivan; Horvat, Vatroslav; Badrić, Marko (ur.). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 153-162
17. Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*. Osijek
18. Lazar, M. (2007). *Moć igre i igračke*. Đakovo: Tempo
19. Maleš, D. Kušević, B. (2011). *Nove paradigme ranog odgoja*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
20. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
21. National Association for Sport and Physical Education [NASPE] (2011). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children from Birth to Age 5* (2nd ed.). Reston, VA: NASPE.
22. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije - udžbenik za studente učiteljskih škola*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
23. Plenković, J. (1998). *Slobodno vrijeme u okruženju novog poretka*. Rijeka: Društvo prijatelja Hrvatska - Japan
25. Pećar - Mraković, I. Mraković, S. (2000). *Pomanjkanje slobodnog vremena kao ograničavajući čimbenik igre djece i mladeži*. *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 44.-48.
26. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagojske teorije i odgojne prakse. *Napredak* 141 (4) 403 – 410.
27. Perasović, B. (2009.), O (ne)mogućnosti upravljanja slobodnim vremenom; U: Andrijašević, M.(ur.): *Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije*, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; str. 47-59

28. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme, slobodne aktivnosti - priručnik za uspješno organiziranje i vođenje*. Rijeka: Žagar.
29. Roca, L., Badrić, M. (2019). Participating in kinesiology activities in primary-education students' free time, *Sports Science and Health*. 9, 2; 85-91
30. Šagud, M. (2000). *Značaj igre za djetetov razvoj*. U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 67.-73.
31. Šnajder, V. (2000). *Igra - pa to je ipak nešto ozbiljno!* U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu 104.-108.
32. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. (2015). *Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi*.
33. Trajkovski - Višić, B. Višić, F. (). *Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi*
34. Tkalić, S. Horvatin, M. Kralj, M. (2000). *Usvajanje motoričkih znanja djece predškolske dobi kroz igru i poligone*. U *Slobodno vrijeme i igra: zbornik radova*, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu. str. 73.-80.
35. Žugić, Z. (2000). *Sociologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
36. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2010:8–10.

Internetske stranice:

1. Ad - astra <https://www.ad-astra.com.hr/zanimljivosti/276-piramida-tjelesne-aktivnosti-za-djecu> 16.9.2020. (15:56)
2. URL: <https://www.biramzdravlje.hr/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne-a101> 14.9.2020.
3. URL: <https://www.biramzdravlje.hr/blog/tjelesna-aktivnost-u-predskolskoj-dobi-da-ili-ne-a101>

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

(vlastoručni potpis studenta)