

# Tjelesna aktivnost velikogoričke predškolske djece

---

**Gregurić, Maja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*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:147:887060>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported / Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Maja Gregurić**

**TJELESNA AKTIVNOST VELIKOGORIČKE PREDŠKOLSKE  
DJECE**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan 2023.**

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

**Maja Gregurić**

**TJELESNA AKTIVNOST VELIKOGORIČKE PREDŠKOLSKE**  
**DJECE**

**Završni rad**

**Mentor rada:**

**Prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Petrinja, rujan 2023.**

# SADRŽAJ

1.	UVOD .....	1
2.	TJELESNA AKTIVNOST.....	1
2.1	Važnost tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi.....	2
2.1.1.	Stvaranje navika.....	3
2.2.	Neaktivnost.....	3
2.2.1.	Pretilost.....	4
3.	MOTORIKA.....	5
3.1	Karakteristike motoričkog gibanja djece predškolske dobi.....	6
3.2.	Motoričke sposobnosti .....	7
3.3.	Utjecaj tjelesne aktivnosti predškolske djece na motoričke sposobnosti .....	8
4.	RAD S DJECOM.....	9
4.1.	Rast i razvoj .....	10
4.2.	Tjelesni odgoj i tjelesno vježbanje .....	11
4.3.	Suradnja za promicanje tjelesne aktivnosti kod djece.....	12
4.4.	Igra.....	14
4.4.1.	Pokretna igra .....	15
5.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	16
5.1.	Cilj.....	16
5.2.	Metode za obradu podataka .....	16
5.3.	Uzorak ispitanika .....	16
5.4.	Rezultati istraživanja .....	17
6.	ZAKLJUČAK.....	25
	LITERATURA .....	26

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi pozitivno utječe na razvoj i rast djeteta. Najvažnije za svakog roditelja je djetetovo zdravlje, a tjelesna aktivnost je jedan od glavnih faktora koji utječu na zdravlje. Usvajanje zdravih životnih navika od najranije dobi ključan je faktor u prevenciji od raznih bolesti, a jedan od najvećih problema današnjice kod djece je pretilost. Brojnim istraživanjima dokazano je kako neaktivnost u predškolskoj dobi, negativno utječe na psihičko i fizičko zdravlje. Kod tjelesne aktivnosti važno je da dijete ima dobar uzor koji ga motivira. Odgojitelji, treneri, roditelji i svi oni koji se bave s djecom u pogledu tjelesnog vježbanja trebali bi poznavati fiziološki i mentalni razvoj djece u određenoj dobi kako bi mogli procijeniti djetetove mogućnosti. U svrhu pisanja ovog završnog rada provedeno je online istraživanje na uzorku od 69 ispitanika. Cilj istraživanja bio je utvrditi razinu tjelesne aktivnosti u predškolskoj dobi u Velikoj Gorici, stajališta roditelja o tjelesnoj aktivnosti te brine li se vrtić, po njihovom mišljenju, dovoljno o tjelesnoj aktivnosti djece. Ispitanici su bili roditelji djece predškolske dobi čija djeca pohađaju vrtić u Velikoj Gorici. Rezultati istraživanja pokazuju kako većina roditelja smatra da se njihova djeca dovoljno kreću. Kroz odgovore pokazalo se da roditelji koji su tjelesno aktivni, više vremena provode zajedno s djetetom u rekreativnim aktivnostima od onih koji to nisu.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, djeca, zdravlje, rast i razvoj

## **SUMMARY**

Physical activity in preschool age positively effects on the development and growth of the child. The most important thing for every parent is child's health and physical activity is one of the main factors affecting health. Adoption of healthy lifestyle habits from the earliest age is vital in prevention of various diseases and one of the biggest problems of today is child obesity. Numerous studies have proven how inactivity in preschool age, negatively effects on mental and physical health. In physical activity is important that child has good role model who motivates him or her. Educators, coaches, parents and all those who deal with children in terms of physical workout should know physiological and mental development of children at a certain age so they could estimate child's possibilities. In purpose of writing this final paper, the research has been carried out online on a sample of 69 respondents. Goal of this research was to determine level of physical activity in preschool age in Velika Gorica, parents views of physical activity and does kindergarten, according to their views, cares enough of children's physical activity. Respondents were parents of preschool children whose children are attending kindergarten in Velika Gorica. Results of research show how most of the parents think that their children move enough. The answers showed that parents who are physical active, spend more time together with child in recreational activities from those who aren't.

Key words: physical activity, children, health, growth and development

# 1. UVOD

Cilj završnog rada je obraditi temu „Tjelesna aktivnost velikogoričke predškolske djece“. Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnosti kao svaki pokret tijela, odnosno kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, transport, kućanske poslove, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema intenzitetu, od niskog preko umjerenog, do snažnog to jest visokog intenziteta (World Health Organization,2006; prema Možnik, Milošević, Možnik, 2021).

Stvaranjem navike vježbanja, koje se usvajaju od najranije dobi ključ je za održavanje zdravlja. Nedovoljno kretanje, točnije neaktivnost dovodi do složenog problema pretilosti koji narušava cjelokupno zdravlje. Tjelesno neaktivna djeca susreću se sa smanjenom razinom motoričkih sposobnosti, a koje su važne za optimalan rast i razvoj djece (Badrić, Sporiš i Krističević, 2015). Predškolsko doba je osjetljivo dječje razdoblje, stoga u radu s tom djecom je potrebno poznavati njihove psihofizičke sposobnosti kao i njihova razvojna obilježja. Suradnja roditelja, odgojitelja, vrtića i sportskih klubova utječe na tjelesnu aktivnost djece u i izvan vrtića. Igra kao osnovna dječja aktivnost koja je zastupljena u svakom trenutku djeteta, utječe na razvoj motoričkih sposobnosti djeteta. Da bi se utjecalo igrom na razvoj djeteta, ona mora biti primjerena razvojnim karakteristikama djeteta, odnosno njegovim sposobnostima.

U ovome radu će se pobliže objasniti kako tjelesna aktivnost utječe na djecu predškolske dobi, te će se prikazati rezultati ankete koje je provedeno u svrhu istraživanja ovog završnog rada. Zaključkom ću dati svoj osvrt na temu ovoga rada.

## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost donosi mnoge koristi za cjelokupno zdravlje čovjeka pa tako i djeteta. „Tjelesna aktivnost aktivira lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je značajna i prijeko potrebna za aktivnost i metaboličke procese svih stanica organizma. Stoga se tjelesna aktivnost može tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih osobina čovjeka“ (Dodig, 1992; str. 4). Vježbanje i tjelesna aktivnost nisu isti pojmovi. Tjelesna aktivnost definira se kao svako pokretanje tijela nastalo djelovanjem mišića u potrošnju energije. Za djecu tjelesna aktivnost

uključuje igru, sportske aktivnosti, hodanje, trčanje, rekreaciju, tjelesni odgoj, planirane vježbe i sve aktivnosti koje se provode u sklopu obitelji, škole i zajednice (Bočina, bez.dat.). Vježbanje spada u kategoriju tjelesne aktivnosti koja je planirana, strukturirana, ponavljajuća i čija je svrha poboljšati jednu ili više komponenti tjelesne aktivnosti. Prema Findaku (2003) razdoblje u kojem je najprisutnije tjelesno vježbanje je razdoblje djetinjstva i mladenaštva koje traje od rođenja do 18. ili 19. godine.

### ***2.1 Važnost tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi***

Mnogi autori poput Prskalo i Sporiš (2016), Sindik (2009), Krog (2010) ističu dobrobiti tjelesne aktivnosti. Zdravlje, kvaliteta života i tjelesna aktivnost su međusobno povezani. Čovjek je građen za kretanje te mu je za optimalno funkcioniranje i zdrav život potrebna redovita tjelesna aktivnost. Aktivan život omogućuje mnoge društvene i psihološke koristi, a postoji i izravan odnos između tjelesne aktivnosti i očekivanog trajanja života. Naime za razliku od neaktivnih, aktivnije osobe sklonije su živjeti duže, jer ljudski organizam, pod utjecajem redovite tjelesne aktivnosti doživljava morfološke i funkcionalne promjene koje sprječavaju pojavu određenih bolesti i poboljšavaju kapacitet podnošenja fizičkog napora. Redovita tjelesna aktivnost u najvećoj mjeri prevenira različite oblike bolesti srca, moždanog udara i hipertenzije te smanjuje različite oblike depresije, anksioznosti i samopoštovanja (Prskalo i Sporiš, 2016). Koliko tjelesna aktivnost utječe na cjelokupan život ističe i Sindik (2009; str. 20): „Premda nema sigurnih dokaza da tjelesna aktivnost produljuje trajanje života, poznato je da sprječava, ublažuje, pa i otklanja faktore rizika, primjerice: psihološki stres, razinu kolesterola u krvi, visok krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu. Na taj se način poboljšava zdravstveno stanje djeteta“.

Krog (2010) u svom radu ističe pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje djece, naglašavajući kako je redovita tjelesna aktivnost ključna za normalan rast, funkcioniranje i razvoj djece te vrlo važna za mentalno zdravlje čineći ih manje napetima, smanjuje mogućnost za razvoj depresije i pomaže djeci i mladima da razviju veću samosvijest i bolje socijalne vještine.



### *2.1.1. Stvaranje navika*

Jedan od važnih učinaka koje redovita tjelesna aktivnost ima u ranoj dobi je stjecanje navike za tjelesnu aktivnost. Stvaranja navike redovite tjelesne aktivnosti predstavlja temelj prema kojem će dijete samoinicijativno u slobodno vrijeme birati u većoj mjeri aktivnosti i sadržaje koje uključuju tjelesnu angažiranost nasuprot sjedilačkim načinom života što ima značajne dobrobiti za zdravlje i pridonosi sprečavanju nezaraznih bolesti među kojima se posebno ističu kardiovaskularne bolesti i pretilost (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015). Sportske aktivnosti iznimne su bitne i kod osoba koje imaju trajnih psihičkih i somatskih oštećenja jer pružaju jedan humaniji i sadržajni život tjelesno oštećenim i hendikepiranim osobama. Za razliku od odraslih, djeci je teško mirno sjediti, njima je kretanje prirodnije stanje. Za kroničko bolesnu djecu iznimno je važno baviti se sportom, kako bi bila što više okružena s svojim vršnjacima i izbjegla moguća višestruka psiho-emocionalno-sociološke posljedice (Kosinac, 2011).

Zdrave navike usvajaju se tijekom djetinjstva, pa će vjerojatno tjelesno aktivno dijete odrasti u aktivnu odraslu osobu (Jurišić, Puharić, Šimetin, Dikanović, Cvitković, 2019.). Za stjecanje navike vježbanja, potrebno je djecu motivirati. Poznato je kako je bitno i okruženje u kojem djeca provode vrijeme, tako na primjer fizički oblik vrtićkog igrališta se može mijenjati kako bi se bolje potaknulo na provedbu raznolikih aktivnosti i igra te se tako pri osmišljavanju tjelesnih aktivnosti veća pozornost može posvetiti stimulaciji i jačanju motoričkih vještina (Krog, 2010).

## **2.2. Neaktivnost**

Koliko se djeca stvarno aktivna, odnosno neaktivna u svom radu pokazuju Prskalo i Sporiš (2016; str. 177) navodeći činjenicu kako su „tek 4 od 10 dječaka i od 6 od 10 djevojčica ne provode najmanje jedan sat dnevno fizičke aktivnosti sukladno meritornim preporukama zdravstvenih stručnih institucija i organizacija.“ Nedostatak biološkog podražaja, odnosno tjelesne neaktivnosti ima rizik od čitavog niza bolesti. Znanstveni dokazi pokazuju kako su mnoge bolesti češći kod osoba koje su češće tjelesno neaktivni, a broj bolesti koje potiče tjelesna neaktivnost posljednjih je godina neprekidno rastao (Vuori, 2004).

Smanjenje svakodnevnog kretanja, dugotrajno sjedanje, jaka i kalorična ishrana, stresovi, i nedostatak odmora su faktori koji utječu na biološko i zdravstveno stanje čovjeka. Kretanje predstavlja fizičku aktivnost koja je značajan izvor zaliha, mogućnosti i korisnog utjecaja na razinu zdravlja. Nedostatak kretanja i tjelesne aktivnosti očituje se kod raznih psihičkih stanja izazvanih strahom i napetošću. Mnoge smetnje, kao što su srčane, dišne i probavne smetnje, prepisuju se nedostatku tjelesne aktivnosti. Neaktivnost se primjećuje na mišićima zbog čega dolazi do slabosti i grešaka u držanju, do pogrešnog razvoja kralješnice i prsnog koša, a to ostavlja posljedice na krvotok i dišni sustav. Nedostatak dnevnog kretanja kod djece negativno utječu na san, probavu i sposobnost oporavka, a danas su smetnje u probavi i nesаница vrlo česte pojave kod djece (Kosinac, 2011). Djeca koja nisu tjelesno aktivna imaju problem sa smanjenom razinom motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Neaktivnost uz vrijeme provedeno igrajući video igre ili gledajući televiziju, značajan je za razvoj pretilosti kod djeteta (Badrić i sur., 2015).

### *2.2.1. Pretilost*

Prekomjerna težina u predškolskoj dobi postaje sve veći problem kod djece. Kako pretilost, koja je posljedica neaktivnosti, utječe na djecu pokazuju i mnoga istraživanja. Kosinac (2011) govori o epidemiološkom istraživanju pretilosti u Milanu gdje je primijećeno da pretiła djeca najmanje vremena provode u društvu vršnjaka, imaju poteškoća u prilagođavanju u vrtiću, teže se odvajaju od roditelja, potištenija su od svojih vršnjaka prilikom susreta s nepoznatim osobama ili vršnjacima. Pretiła djeca posvećuju najmanje svog slobodnog vremena dinamičnim igrama, tjelesnom vježbanju i sportskim aktivnostima, a najviše u sjedećim aktivnostima. Kod izražene pretilosti kod djece češća su kriva koljena i ravna stopala, a nije rijetkost promjena u području zglobova kao što je Blountova bolest (Kosinac, 2011).

Virgilio (2009) ističe kako su neaktivnost i loše prehrambene navike djecu dovele do prekomjerne težine. Navodeći statističke podatke koje je proveo Centar za kontrolu i prevenciju bolesti (2002) u SAD-u, potvrđuje da se postotak djece s prekomjernom težinom u dobi između 6 i 19 godina udvostručio od 1980. godine. Poražavajući podatak pokazuje kako više od 15% djece ima prekomjernu težinu ili je pretiło, a u toj populaciji 61% djece ima preduvjete za obolijevanje od jedne ili više kardiovaskularnih bolesti.

Epidemiološka istraživanja također potvrđuju da sve više djece ima prekomjernu tjelesnu težinu. Kod takve djece mogu nastati određene psihičke smetnje, a zadirkivanje o izgledu utječe na samopouzdanje i samopoštovanje, što može dovesti do izolacije i depresije. Dokazano je da se problemi pretilosti vide u odrasloj dobi te da je veći rizik od srčanog i moždanog udara, dijabetesa tipa 2, raka debelog crijeva i visokog krvnog tlaka. Ako su roditelji pretili, velika je vjerojatnost da će i njihova djeca biti pretila. Razlog zašto neka djeca imaju prekomjernu tjelesnu težinu se ne zna, ali za pretpostaviti je da na taj problem utječe genetski faktor, odnosno naslijeđe, neodgovarajuća prehrana, neaktivnost ili kombinacija. Problem današnjice je i to što se promiče jeftina visokokalorična hrana koja je dostupna više nego ikada prije, što ima posebno veliki utjecaj na djecu. Veliki problem je i to što se neka djeca ne kreću, ne pješače, ne voze bicikl niti se bave bilo kojom vrstom sporta, već provode sate ispred televizora ili računala. Epidemija pretilosti postala je jedan od glavnih zdravstvenih problema (Prskalo i Sporiš, 2016).

Jerković Gavran i Krijan (2019) su proveli istraživanje u dječjem vrtiću u Slavonskom Brodu na uzorku od 91 ispitanika, koje je pokazalo kako kod djece urednog rasta i razvoja prekomjernu tjelesnu težinu ima 8,7% djece, dok ih je 20,3% pretilo. Autori ističu kako istraživanja u Europi pokazuju da petina djece ima prekomjernu tjelesnu težinu, a trećina ih je pretila. Uzrok tome je brza hrana, smanjena tjelesna aktivnost i socioekonomski uvjeti.

### **3. MOTORIKA**

Motorika označava sposobnost kretanja i predstavlja nauku koja proučava funkcije pokreta (Klaić, 1988). Bez obzira na spol i starost kretanje predstavlja biološku potrebu, te je jedna od najvažnijih elementa života. Kosinac (2011) ističe kako razvoj motorike ima važnu zadaću u pokretanju cijelog tijela. Kod djece mlađe dobi razvoj motorike velikih mišića je usko vezan za psihički razvoj djeteta. Pokret podrazumijeva aktivnost, fizičku pokretljivost i gibanje te ima svoj početak, tijek i završetak. Ovladavanje kakvoćom pokreta djetetu omogućuje samostalnost u kretanju. Dijete pokretom izražava svoje emocije, želje, osjećaja te postaje svjesno svoje ličnosti. U predškolskom razdoblju formiraju se i učvršćuju buduća obilježja motorike. U tom periodu, kada je riječ o razvoju funkcije kretanja, vrši se automatizacija navika kretanja, dijete se osposobljava da pravilno izvršava osnovne pokrete.

U početku motorika djeteta se podjednako i simetrično manifestira u obje strane tijela, dijete se podjednako služi objema rukama i objema nogama. Kasnije dolazi do dominacije jedne ruke i jedne noge. U igrama, naročito elementarnim, dobro je određene radnje vježbati slabijom rukom i nogom (Tomić, 1974). Prije pojave prvih riječi, pokreti su jedine aktivnosti djeteta kojim se izražava prije pojave prvih riječi i govora. Razvoj motorike je moguće promatrati i u odnosu na starost djeteta, jer se pojedini pokreti djeteta javljaju po ustaljenom ritmu i razvoju. Takvim promatranjem određuju se norme razvoja motorike pomoću kojih se može pratiti motorički razvoj, ali i psihički razvoj djeteta (Wallon, 1995; prema Kosinac, 2011).

### ***3.1 Karakteristike motoričkog gibanja djece predškolske dobi***

Djetetov razvoj se najbolje prati kroz motorički izražaj. Većina djece slijedi odrednice motoričkog razvoja koji je najvećim dijelom genetski uvjetovan, postoje različita odstupanja kada neka djeca provede dulje ili kraće vremena u određenoj fazi. Djeca koja ranije započinju vježbati pokazuju bolje i ranije svladavanje određenih motoričkih kretnji. Kod djece u predškolskoj dobi utvrđeno je da se redovitim organizacijskim vježbanjem pozitivno utječe na razvoj motorike (Trajkovski i Paulić, 2018).

Findak (1995) ukazuje kako je prilikom rada s djecom predškolske dobi potrebno obratiti pozornost na specifičnosti koje proistječu iz karaktera i mogućnost kretanja, odnosno obilježja motoričkih gibanja djece te dobi. Nadalje navodi karakteristike koje bi se trebale razmatrati u radu s djecom predškolske dobi. U mlađoj predškolskoj dobi (od tri do četiri godine) osnovna karakteristika je da djeca ovladavaju osnovnim prirodnim oblicima kretanja kao što su hodanje, trčanje, skakanje, penjanje. Pokreti djece u toj dobi su relativno spori, dosta površni i skromni u odnosu prema prostornoj orijentaciji. Stoga i zahtjevi koji se pred njih postavljaju moraju biti manji s obzirom na izvođenje pokreta i s obzirom na trajanje zadane aktivnosti koja ne može trajati duže od 10 do 15 minuta. U srednjoj predškolskoj dobi (od četiri do pet godina) povećava se sposobnost za kretanjem. Dijete je brže, spretnije i točnije pri izvođenju pokreta, razlikuje smjer kretanja, u prostoru se bolje snalazi i s manje napora svladava zadaće vezane uz izvođenje određenih pokreta. U toj dobi tjelesna aktivnost može trajati i do 20 minuta. U starijoj predškolskoj dobi (od pet do šest godina), u usporedbi s prethodnim navedenim razdobljem, mnogo je povećana

sposobnost kretanja, a djeca su snažnija i izdržljivija. Shodno tome, djeca su spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti. Bolja im je prostorna orijentacija pa su spremna za izvođenje složenijih pokreta. Djeca su sposobna kretanja izvoditi točnije, brže i bolje. S obzirom da mogu podnositi duža opterećenja, njihove tjelesne aktivnosti mogu trajati i do 30 minuta.

### ***3.2. Motoričke sposobnosti***

Redovita tjelesna aktivnosti osim što jača organizam, doprinosi socijalizaciji, poboljšava zdravstvenu sliku te razvija motoričke sposobnosti (Bungić i Barić, 2009). Pojam motoričke sposobnosti, najčešće preveden u termin fizičke sposobnosti definiraju se kao lateralne dimenzije izvedene iz nekog sustava mjernih instrumenata (Metikoš, Gredelj i Momirović, 1979).

Na motoričke sposobnosti utječu genetski čimbenici i razni egzogeni čimbenici, a naročito igra, tjelesno vježbanje i sportski trening. Prestankom aktivnosti, odnosno treninga gubi se veliki dio vrijednosti motoričkih sposobnosti. Kompleksna motorička sposobnost se odvija kada se jednom vježbom djelujemo na razvijanje više motoričkih sposobnosti. Osnovne motoričke sposobnosti su snaga, koordinacija, brzina, ravnoteža, fleksibilnost i brzina (Kosinac, 2011).

Postoje testovi pomoću kojih je moguće utvrditi motoričke sposobnosti. Prskalo i Sporiš (2016), primjerom, slika 1, prikazuju izbor motoričkih testova u funkciji dijagnostike motoričkih sposobnosti:

## MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Dinamogena sposobnost očitovanja brzine	Dinamogena sposobnost očitovanja snage	Koordinacija	Gibljivost	Preciznost
Tapping rukom	Skok iz čučnja	Poligon natraške	Iskret palicom	Gađanje pokretnog cilja
Tapping nogom	Izdržaj u ekstenziji leđa	Koraci u stranu	Pretklon raznožno	Gađanje nepokretnog cilja
Cating - naizmjenični preskoci	Duboki čučanj		Ekstenzija stopala	

Slika 1. Dijagnostika motoričkih sposobnosti (Jukić i sur.2008; Metikoš, Hofman, Prot i Oreb, 1989, Vučetić i Čanaki, 2007; prema Prskalo i Sporiš, 2016; str. 2007).

### ***3.3. Utjecaj tjelesne aktivnosti predškolske djece na motoričke sposobnosti***

U predškolskoj dobi motoričku sposobnost znatno poboljšavaju koordinacijske vježbe primijenjene u okvirima elementarnih igara, terenskih igara ili plivanja (Kosinac, 2011). Istraživanja pokazuju kako tjelesne aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na motoričke sposobnosti, a posebice je to vidljivo na razini motoričkog razvoja najmlađih dobnih skupina. U jednom istraživanju provedeno je testiranje motoričkim testovima predškolske djece prije odlaska u školu, kako bi se procijenio utjecaj boravka u vrtiću na spremnost za školu i motoričke sposobnosti. Rezultati su pokazali kao je najviša razina spremnosti zabilježena kod djece koja su najduže pohađala vrtić, a najniža kod one djece koja su vrtić pohađala jednu godinu ili kraće (Bala, Krenta i Karić, 2010; prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Da bavljenjem sportom ima utjecaj na promjenu motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi pokazalo se i u istraživanju provedeno u predškolskim ustanovama grada Rijeke u kojima se provodi sportski program. U istraživanju je sudjelovalo 136 djece u dobi od četiri do šest godina, tako da su motoričke sposobnosti predškolaraca izmjerene na početku i na kraju programa. Rezultati su pokazali kako je najznačajnija razlika uočena u testu procjene repetitivne snage, a najniža u testu gibljivosti. U analizi razlike motoričkih sposobnosti među spolovima, dječaci imaju općenito bolje rezultate testova eksplozivne snage i koordinacije, a djevojčice u testiranju repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže (de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan, i Boschi, 2007).

## **4. RAD S DJECOM**

„Osnovni cilj svakog roditelja, učitelja ili odgojitelja je odgojiti i obrazovati cjelovito dijete. Pozornost trebamo usmjeriti na mentalno, socijalno, emocionalno i tjelesno stanje svakog djeteta“ (Virgilio, 2009; str.16). Koliko važnu ulogu za u radu s djecom ima tjelesni odgoj naglašava Ivanković (1971) po kojemu najvažniju zadaću u odgoju djeteta predškolske dobi je briga za zdravlje te normalni fizički razvoj, stoga je važno pravodobno uključiti zadovoljavajući tjelesni odgoj. Djetetova potreba za kretanjem, odnosno pokretom se treba zadovoljiti ali i dobro rukovoditi. Svaka dob ima svoje karakteristike, koje osobe u radu s djecom bi morali poznavati kako bi bez štetnih posljedica utjecali na razvoj dječjeg organizma.

Dijete se bitno razlikuje od odraslog čovjeka po svemu, od građe tijela, radu unutrašnjih organa do načina na koji reagira i promatra svoju okolinu. U radu s djecom potrebno je imati na umu da se i djeca međusobno razlikuju u pojedinim razvojnim razdobljima, jer dobro poznavanje razvojnih značajki sudionika procesa tjelesnog vježbanja, nastavnog procesa i odgojno-obrazovnog procesa, jedan je od temeljnih uvjeta za provođenje individualnog, odnosno individualiziranog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. U radu s djecom predškolske dobi potreban je oprez, jer osjećaja djece te dobi su nestabilna i izazivaju različite reakcija pa djeca brzo prelaze iz jednog raspoloženja u drugo. Treba imati na umu kako djeca te dobi ne mogu biti usredotočena na jednu stvar, aktivnost ili vježbanje. Naime, djeca se relativno brzo umaraju pa stalno treba izmjenjivati rad s odmorom i obrnuto, treba mijenjati i sadržaje kako se ne bi brzo zasitile istih ili sličnih pokreta (Findak, 2003).

Važno je odabir prikladnih tjelesnih vježbi za djecu te treba davati prednost onim kretanjim i aktivnostima koje stimuliraju poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja (Sindik 2009). Biti osposobljen za rada s djecom predškolske dobi znači uvažavati karakteristike njihovoga rasta i razvoja i specifičnosti koje proistječu iz rada s djecom te dobi. Osobe koje rade s djecom trebale bi ih razumjeti, odnosno prihvatiti djecu s njihovim manama, vrlinama, interesima, potrebama i željama. Pravilan rad s djecom predškolske dobi ostvaruje se kada se sve radi u skladu s karakteristikama njihovog rasta i razvoja, odnosno njihovih razvojnih osobina (Findak, 1995). Motivacija poziva na akciju, a u radu s djecom motivacija se postiže odabirom i primjenom zanimljivih i dinamičkih igara nadopunjenih prigodnim didaktičkim materijalom. Osobe koje rade s djecom prvenstveno trebaju imati sklonost da s ljubavlju i strpljenjem radi svoj posao jer je to presudno u poticanju djeteta na aktivnu suradnju. Dijete treba izgraditi povjerenje u odgojitelja, jer se time učvršćuje se samopouzdanje i jača se suradnja što vodi životnom optimizmu (Kosinac, 2011).

#### ***4.1. Rast i razvoj***

Rast i razvoj su dva različita pojma. „S biološkog stajališta rast je razmnožavanje stanica od kojih se sastoji naše tijelo, a razvoj kvalitativna promjena u građi pojedinih organa i tkiva. Njihovim postupnim razvijanjem dolazi do savršenog rada u odraslih“ (Ivanković, 1971; str. 10).

Na temelju razvojnih obilježja Findak (1995, 2003) i Ivanković (1971) predškolsko doba dijele prema dobnim skupinama od 3 do 7 godina:

- mlađe predškolsko doba obuhvaća djecu od 3-4 godine
- srednje predškolsko doba obuhvaća djecu od 4- 5 godina i
- starije predškolsko doba obuhvaća djecu od 5 do 7 godina.

U svim razvojnim fazama djeteta tjelesno vježbanje i fizički trening potiču prirodni tijek rasta i razvoja te mu osiguravaju potrebnu uravnoteženost. Organizirano tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti stimuliraju prirodan tijek razvoja djeteta i osiguravaju njegovu harmoničnost, stabilnost, radnu sposobnost i zdravlje (Kosinac, 2011). Svako razdoblje specifično je po



određenim karakteristikama po kojima se razlikuje od drugih razdoblja. Granice pojedinih razdoblja se ne mogu strogo odrediti, jer se sva djeca ne razvijaju jednako. Osim u spolu, razlike su prisutne zbog pojedinih unutarnjih željeza, okoline, prehrane, sna, tjelesne aktivnosti. U djetetovom rastu pojavljuju se i izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog rasta. U prvoj ubrzanoj fazi rasta koja se odvija od rođenja do šeste godine te u drugoj ubrzanoj fazi, od 10 do 14/15 godine za djevojčice, odnosno od 11. do 17. godine za dječake, nastaju izrazite promjene koje dovode do usavršavanja građe i funkcije pojedinih organa (Findak, 1995).

Osim na prsnu žlijezdu, thymus, koja je odgovora za rast kostura, na rast i razvoj utječe i prehrana. O prehrani ovisi izgradnja, rad i usavršavanje tkiva. Organizam koji nije aktivan se slabije se opskrbljuje krvlju, slabo se hrani, te tako zaostaje u rastu i razvoju. U predškolskoj dobi za rast i razvoj djeteta važno je da se ono kreće veći dio dana te se tada razvija koštano-vezivni i živčano mišićni sustav, odnosno rastu i razvijaju se mišići (Ivanković, 1971). Kosinac (2011) spominje kako je pri procesu rasta važno znati činjenicu da se ličnost pojedinca sastoji od mnogo čimbenika koji međusobno djeluju i utječu jedan na drugoga, a to su unutarnji i vanjski faktori. Genetska predispozicija je unutarnji faktor, a vanjski su klima, bolesti, fizičke aktivnosti i drugo. Svaki dio tijela raste različitom brzinom i različitim rasponima. Osnovni pokazatelj procesa rasta i određene razine zrelosti predškolskog djeteta je tjelesna visina. Poznavanje i praćenje dinamike rasta djece omogućuje odgojitelju da procjeni djetetovu mogućnost, odnosno postizanje optimalnog učinka odgoja i obrazovanja.

#### ***4.2. Tjelesni odgoj i tjelesno vježbanje***

Poznavanjem fiziološkog razvoja organizma, poznavanje građe i rada pojedinih organa kao i djetetovog mentalnog razvoja u određenoj dobi, može se kvalitetno pristupiti primijenjenim metodama tjelesnog odgoja predškolske djece. Svrha tjelesnog odgoja djeteta je razvijati u organizmu sposobnost da se obrani od štetnih vanjskih utjecaja. Za to je potrebno ispravna prehrana, pravilan raspored vremena i osigurani higijenski uvjeti i navike te jačanje organizma prirodnim čimbenicima kao što su sunce, voda i tjelovježba. Tjelovježba se u predškolskoj dobi izvodi u obliku pokretnih igara, sata tjelesnog vježbanja, jutarnje gimnastike i šetnje (Ivanković, 1971). Uloga tjelesnog vježbanja je sprječavanje negativnih utjecaja života i rada u suvremenom

društvu i unapređenje kvalitete življenja, stoga je potrebno djeci tijekom rasta i razvoja osigurati primjereno tjelesno vježbanje uz pomoć koje će moći maksimalno zadovoljiti svoje esencijalne i egzistencijalne potrebe, a osobito one koje su im neophodne za efikasniju adaptaciju na suvremene uvjete života i rada. Sustavnim i znanstveno utemeljenim vježbama može se bitno utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih, u značajnoj mjeri i na kognitivne funkcije te na kognitivne dimenzije odgovorne za modalitete ponašanja, stoga nema optimalnog rasta i razvoja bez tjelesnog vježbanja (Findak, Prskalo i Babin, 2011).

Za Dodiga (1992) tjelesno vježbanje ima odgojni i obrazovni zadatak. Kod tjelesnog vježbanja postoji velika mogućnost pri razvijanju pozitivnih moralnih svojstva kao što su odlučnost, upornost, disciplinarnost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, optimizam, poštenje, humanizam i kulturno ponašanje. Kako bi se formirale takve pozitivne osobine, važno je pravilno pedagoško usmjeravanje i rukovođenje tjelesnim vježbanjem, jer ako izostane pedagoški rad, mogu se razviti negativna svojstva kao što su sebičnost, svadljivost, nemoralnost, licemjerstvo i pesimizam. Obrazovni zadatak tjelesnom vježbanju je da utječe na razvoj motoričkih osposobnosti i na stjecanje adekvatnih znanja za rješavanje svakodnevnih radnih zadataka, a posebno onih koji se najčešće praktično primjenjuju u životu i radu.

Sat tjelesnog vježbanja u predškolsko doba zauzima posebno mjesto jer ima veliku važnost za opći razvoj djece, a osobito za razvoj njihovih pokreta. Postoji razlika u pokretnoj igri i satu tjelesnog vježbanja. Osnovni oblik rada na tjelesnom razvoju djeteta predškolske dobi je pokretna igra, međutim veća vrijednost pripada satu tjelesnog vježbanja. Pojedini osnovni pokreti razvijaju se pokretnom igrom, a satom tjelesnog vježbanja izvode se vježbe koje podjednako utječu na razvoj čitavog organizma. Na satu tjelesnog vježbanja pokreti se ponavljaju nekoliko puta dok ih djeca ne nauče, a u pokretnoj igri nema mjesta takvim vježbama jer bi igra gubila na emocionalnosti (Ivanković, 1971).

### ***4.3. Suradnja za promicanje tjelesne aktivnosti kod djece***

Snažan utjecaj na dječji razvoj ima partnerski odnos roditelja i odgojitelja, pa će se tako i najbolji rezultati postići ako oni zajedno surađuju na osmišljavanju različitih tjelesnih aktivnosti za djecu. Djeca s najvećim potrebama za tjelesnom aktivnošću su najčešće ona koja nisu uključena ni

u jedan oblik organiziranog sporta. Suradnja vrtića i sportskih klubova je važna, jer je to jedan od načina kako uključiti što više djece u tjelesnu aktivnost izvan radnog vremena vrtića (Krog, 2010).

U Hrvatskoj danas mnogi vrtići provode edukacijske programe u kojima su svakodnevno zastupljeni kineziološki sadržaji takozvani „sportskih vrtića“, gdje se vodi računa o odabiru tjelesnih vježbi primjerenih dobi i individualnim mogućnostima djece, sastavu prehrane i educiranom kadru koji radi s djecom. Djeca koja prolaze takve programe dječjih vrtića pokazuju dosljedno bolje razvijene motoričke sposobnosti. Takvi programi koji su kvalitetno osmišljeni, mogu biti djelotvoran oblik zdravstvene i psihološke prevencije za djecu predškolske dobi te pružaju djeci pozitivno razvijanje stavova prema sportu i budućnosti (Sindik 2009).

Krog (2010) u svom članku predlaže mjere koje bi dovele do veće tjelesne aktivnosti kod djece:

- povećati tjelesnu aktivnost na igralištu
- omogućiti djeci odlazak biciklom u vrtić
- povećati broj sati tjelesnog odgoja i učiniti potrebne izmjena u programu tjelesnog odgoja
- poticati roditelje da djeci osiguraju više tjelesnih aktivnosti izvan vrtića
- potaknuti ravnatelje da vrtić promoviraju kao zdrav vrtić koji potiče tjelesnu aktivnost

Tomac i suradnici (2015) ukazuju na rezultate istraživanja kako boravak u predškolskoj ustanovi nije dovoljan za optimalnu tjelesnu aktivnost te da je djecu potrebno dodatno poticati na tjelesnu aktivnost. Autori zaključuju da je djeci nužno, osim provedbe edukacijskog programa, omogućiti prostor i vrijeme za igru u kojoj prevladavaju tjelesne aktivnosti. Roditelji bi trebali, kao primjer pokazati djetetu da je tjelesna aktivnost zabava, a odgojne obrazovne ustanove bi trebale materijalno, kadrovski i organizacijski provoditi osmišljanje intervencije u funkciji optimalnog rasta i razvoja djece.

Najveći utjecaj na djecu imaju roditelji koji moraju preuzeti odgovornost za njihovu opću dobrobit i zdravlje. U vrtiću postoje zdravstveni stručnjaci i odgojitelji koji s roditeljima moraju raditi kao tim. Virgilio (2009) savjetuje odgojitelje i roditelje dajući upute o vrstama tjelesne aktivnosti prikladne za pojedinu dob, o prostoru gdje će se aktivnost odvijati i o osobama odgovornim za provođenje aktivnosti. Prema njemu upute za predškolsku djecu, u dobi od 3 do 6 godina su:

1. „Predškolsko dijete svakodnevno treba uključivati u neku strukturiranu tjelesnu aktivnost u trajanju od najmanje 60 minuta.
2. Predškolsko dijete svakodnevno treba biti zaokupljeno nekom nestrukturiranom tjelesnom aktivnošću u trajanju od sat vremena do nekoliko sati i ne smije mirovati dulje od 60 minuta odjednom, osim kad spava.
3. Fizička aktivnost predškolskog treba biti usmjerena na razvoj vještina kretanja koje su temelj za razvoj kompleksnijih pokreta.
4. Predškolskom djetetu treba osigurati mogućnost kretanja u zatvorenom i na otvorenom prostoru gdje su zadovoljeni svi sigurnosni standardi za izvođenje aktivnosti koje razvijaju velike mišiće.
5. Osobe odgovorene za dobrobit djeteta predškolske dobi moraju biti svjesne važnosti tjelesne aktivnosti i omogućiti mu razvoj vještina kretanja.“ (Virgilio, 2009; str. 27)

#### ***4.4. Igra***

Dijete predškolske dobi ima potrebu za igrom, jer je ona njegova prirodna, osnovna aktivnost. U toj dobi igra je nenadoknadivo sredstvo za razvoj djeteta te odgovara prirodi djeteta i zakonitostima njegovog psihofizičkog razvoja (Roller-Halačev i Vegar, 1980).

U djetinjstvu igra predstavlja ogromno značenje i jedna je od temeljnih pretpostavka za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Za dijete predškolske dobi igra je potreba, zadovoljstvo koja proistječe iz fiziološke potrebe djeteta za tjelesnom aktivnošću i postizanjem povoljnog emotivnog stanja kao pozitivne posljedice zadovoljavanja njegove biološke potrebe za kretanjem. Igra ima veliku odgojnu važnost, a djeca igrom pokazuju sve što znaju, najčešće sve što mogu i to ih ispunjava osjećajem velikog zadovoljstva. Igra je neprocjenjiva jer sve aktivnosti vezane uz igru povoljno utječu na sve dječje organe, na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pobuđuje emocionalne emocije i pridonosi emotivnom pražnjenju što se pozitivno reflektira na dječji organizam (Findak, 1995). „Općenito, kad je riječ o značajkama igre za dijete predškolske dobi, moglo bi se zaključiti da igra snažno budi i razvija psihičke i fizičke sposobnosti i time doprinosi oblikovanju i prepoznatljivosti osobina ličnosti“ (Kosinac, 2011; str. 152).

U razvoju motorike djeteta, važno je sazrijevanje i vježbanje čija je posljedica samostalno kretanje u okolini. Najvažnija djetetova aktivnost je igra, pomoću koje se dijete razvija i usavršava motorika, mišići, intelektualne funkcije te društveno ponašanje. Igra je nagona potreba za kretanjem, a dijete kao društveno biće, od treće do šeste godine traži igru s drugom djecom kroz koju se oslobađa i višak energije, nakon čega se postiže mirnoća tijela i duha (Sindik, 2009).

#### *4.4.1. Pokretna igra*

Pokretna igra ubraja se u igre s pravilima. Ona zadovoljava potrebu za kretanjem a osnovu te igre čine hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, gađanje, bacanje, guranje i vučenje. Pokretna igra je osnovni oblik rada na tjelesnom odgoju predškolskog djeteta jer se njome stječu pravilno navike osnovnih gibanja, odnosno prirodnih oblika kretanja. Takvom igrom razvija se spretnost, okretnost, brzina i snalažljivost. Sadržaj u pokretnoj igri treba biti zanimljiv kako bi privukao dječju pozornost, da dijete ima osjećaj da radi po svojoj volji i da ga nije nitko prisilo. Ako se djetetu sviđa igra, pazit će da ne pogriješi te da se točno pridržava pravila igre. Ta pravila moraju biti prilagođena dječjoj dobi, jer preteška pravila stvarju djeci kompleks manje vrijednosti, a prelagana pravila su im dosadna (Ivanković, 1971).

Izbor igre je važan zbog uspješne organizacije i provođenja igra. Igra mora biti jednostavna, lako provediva i primjerena razvojnim karakteristikama djece. Mlađoj predškolskoj skupini odgovaraju jednostavne igre te im nije toliko važan rezultat igre, koliko sam proces kretanja. Toj skupini najvažnije je omogućiti dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i drugo. Srednjoj predškolskoj skupini igre su još uvijek jednostavne kao i pravila koje se moraju poštivati i to vrijedi za sve sudionike u igri. Djecu u toj dobi više zanimaju igre hvatanja, skrivanja, traženja i slično. Za djecu starije dobne skupine primjenjuju se igre u kojima su prisutna složenija kretanja. Svjesna su da igra ima svoj smisao, a karakteristično u igrama djece te dobi je svladati prepreke, sakriti se, ne dati se uloviti, uhvatiti drugog i slično (Findak, 1995).

## **5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### ***5.1. Cilj***

Anketom se ispitivalo stajališta roditelja o tjelesnoj aktivnosti njihove djece, a cilj je bio prikupiti podatke o učestalosti bavljenja tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi.

### ***5.2. Metode za obradu podataka***

Osnovna metoda koja se primjenjivala u ovom istraživanju je anketiranje u obliku anketnog upitnika u online programu Google Forms. Anketi se moglo pristupiti putem internetske poveznice. Podaci su se prikupljali u rujnu 2023. u trajanju od pet dana. Nakon prikupljenih podataka, isti su obrađeni u Microsoft Excel programu. Rezultati ove ankete prikazani su grafičkim prikazom.

### ***5.3. Uzorak ispitanika***

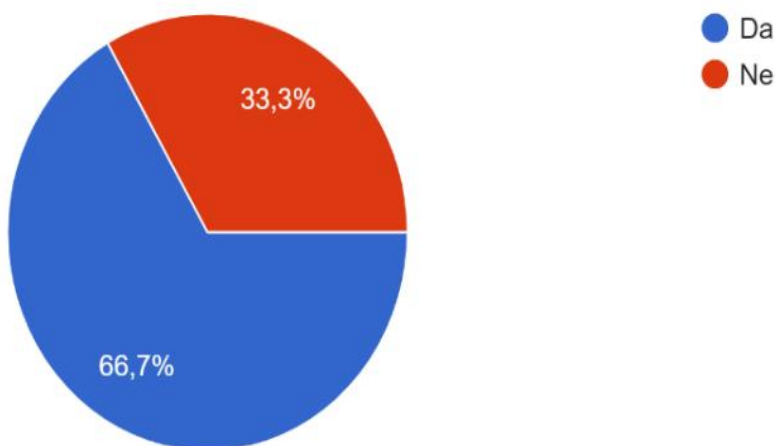
U istraživanju su dobrovoljno sudjelovali roditelji djece predškolske dobi čija djeca pohađaju vrtić u Velikoj Gorici. U anketi je sudjelovalo 69 ispitanika. Anketni upitnik bio je anonimn te se sastojao od ukupno 10 pitanja, a za ispunjavanje je bilo potrebno oko 3 do 5 minuta.

## 5.4. Rezultati istraživanja

Grafikon 1: Uključenost djeteta u organizirani sportski program

Je li je Vaše dijete uključeno u organizirani sportski program?

69 odgovora



Prvim pitanjem anketnim upitnikom roditelje se pitalo je li njihovo dijete uključeno u organizirani sportski program. Ponuđeni su odgovori „Da“ ili „Ne“. Prema prikupljenim podacima većina djece, točnije njih 66,7% je uključeno u organizirani oblik sportske aktivnosti, a ostala djeca točnije njih 33,3% nisu.

Grafikon 2: Prikaz sportskih aktivnosti

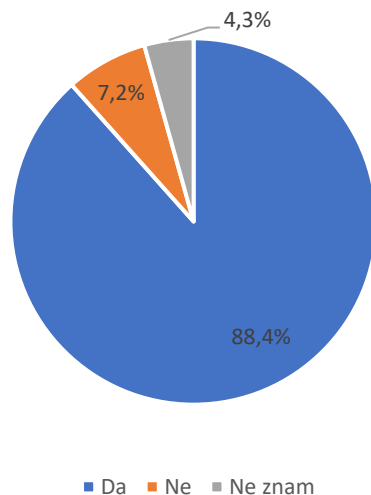


Na drugom pitanju ispitalo se u koje to sportske aktivnosti je uključeno dijete. Osim ponuđenih odgovora: „Nije uključeno“, „Nogomet“, „Plivanje“, „Gimnastika“, „Ples“, ispitanik je imao mogućnost i odgovora „Ostalo:“ te odabirom na to pitanje ispitanik je trebao samostalno upisati sportsku aktivnost. Iz grafa je vidljivo da je najviše djece uključeno u nogomet 18,8% zatim na ples 14,5%, plivanje 8,7%, gimnastika i medo sportaš 7,2%, judo 4,3%, te 1,4% djece pohađa košarku, klizanje, karate te je univerzalnu sportsku školu.



Grafikon 3: Pokazuje odgovor na pitanje: „Smatrate li da se Vaše dijete dovoljno kreće?“

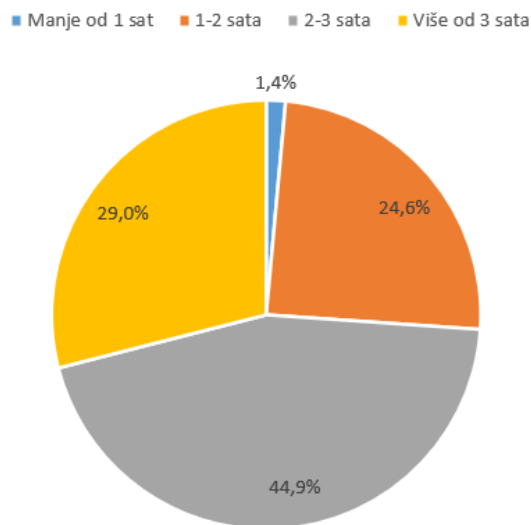
Smatrate li da se Vaše dijete dovoljno kreće?



Rezultati ovog anketnog pitanja pokazuju kako veliki broj roditelja, njih 61 odnosno 88,4% smatra kako se njihovo dijete dovoljno kreće, 7,2% smatra kako njihovo dijete nije dovoljno u pokretu, a ostalih 4,3% ne zna odgovor.

Grafikon 4: Dnevna tjelesna aktivnost dijeta kada ono nije u vrtiću

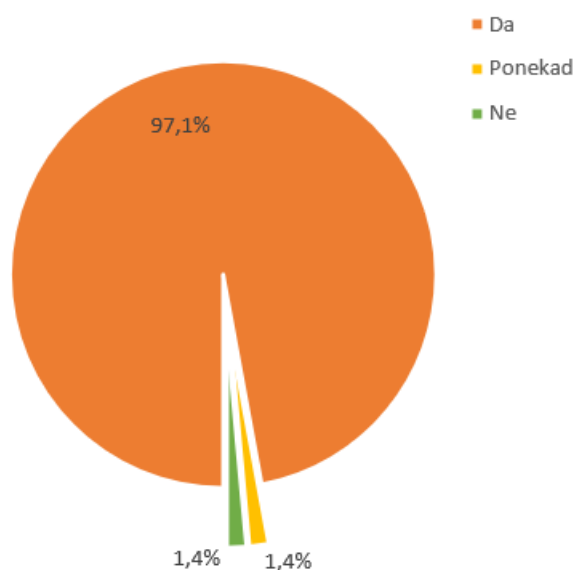
Koliko dnevno je Vaše dijete tjelesno aktivno kada nije u vrtiću?



Četvrtim pitanjem htjelo se vidjeti koliko dnevno u satima je dijete tjelesno aktivno kada nije u vrtiću. Skoro polovica ispitanika, točnije njih 44,9% odgovorilo je da im je dijete aktivno 2-3 sata dnevno kada nije u vrtiću, više od 3 sata je odgovorilo 29% ispitanika, 1-2 sata je odgovorilo njih 24,6% , dok 1,4% djece je aktivno manje od 1 sat dnevno.

Grafikon 5: Interes djeteta za igre koje uključuju kretanje i fizičku aktivnost

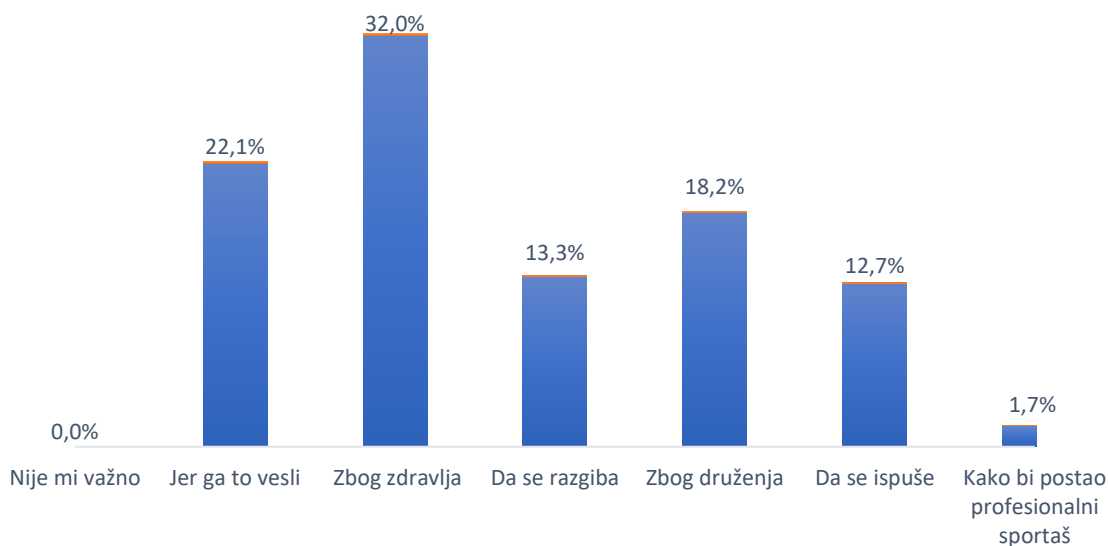
Pokazuje li Vaše dijete interes za igre koje uključuju kretanje i fizičku aktivnost?



Interes djece za pokretne igre je u visokom postoku, odnosno 97,1%, što ne čudi jer kako je već i spomenuto u ovome radu kretanje je prirodna i nužna potreba za dijete. Njih 1,4% točnije 1 ispitanik je odgovorio kako njegovo dijete ne pokazuje interes za igre koje uključuju kretanje i fizičku aktivnost.

Grafikon 6: Važnost tjelesne aktivnosti za dijete

### Zašto Vam je važno da Vaše dijete bude tjelesno aktivno?

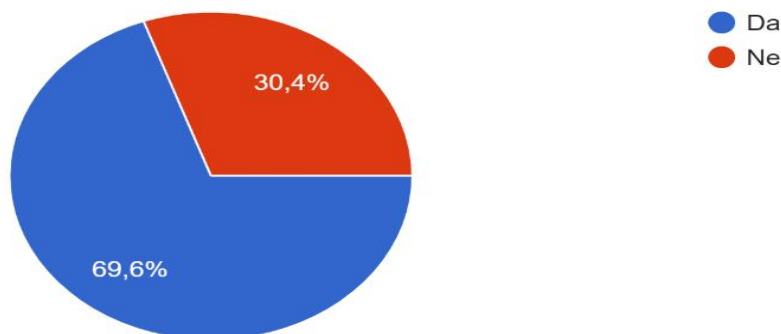


Na ovom pitanju ispitanici su mogli izabrati više odgovora te im je kao mogućnost odabira bio ponuđen odgovor „Ostalo“ gdje bi mogli sami napisati odgovor. U odgovorima je vidljivo da je svim roditeljima važno da im dijete tjelesno aktivno, a najveći razlog je zbog zdravlja i to s 32 %, što ukazuje svjesnost roditelja koliko je zdravlje povezano s tjelesnom aktivnošću.

Grafikon 7: Tjelesna aktivnost roditelja

### Jeste li Vi tjelesno aktivni?

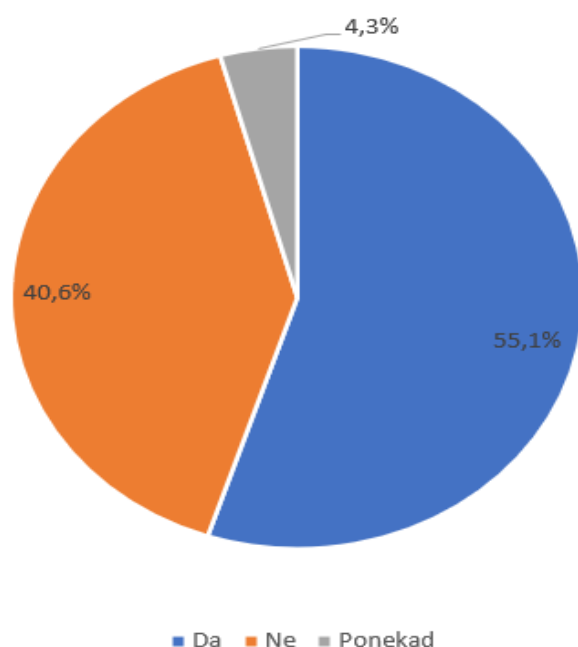
69 odgovora



Cilj ovog pitanja je bio utvrditi koliko se roditelja bavi nekom aktivnošću. Prema prikupljenim podacima, više od polovicu roditelja, odnosno ispitanika njih 69,6% odgovorilo je da je tjelesno aktivno.

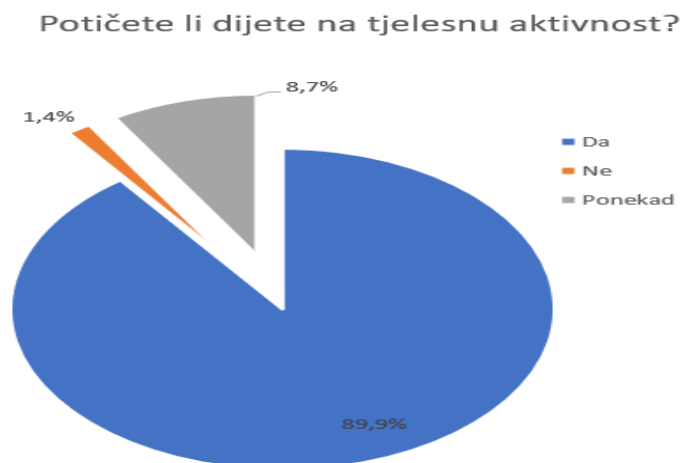
Grafikon 8: Vrijeme provedeno s djetetom prilikom rekreativnih aktivnosti

Provodite li zajedno s djetetom rekreativne aktivnosti?



Na grafikonu je vidljivo kako više od polovice roditelja, njih 55,1% provodi vrijeme s djetetom prilikom rekreacijskih aktivnosti, dok njih 40,6% ne provodi, a 4,3% ponekad. Prilikom pojedinačnih anketnih pitanja, primijećeno je kako roditelji, koji su odgovorili na prethodno pitanje da su tjelesno aktivni, više vremena provode s djecom rekreativne aktivnosti, a to se isto odnosi i na sljedeće 9. pitanje u ovom istraživanju.

Grafikon 9: Poticanje roditelja na tjelesnu aktivnost djeteta

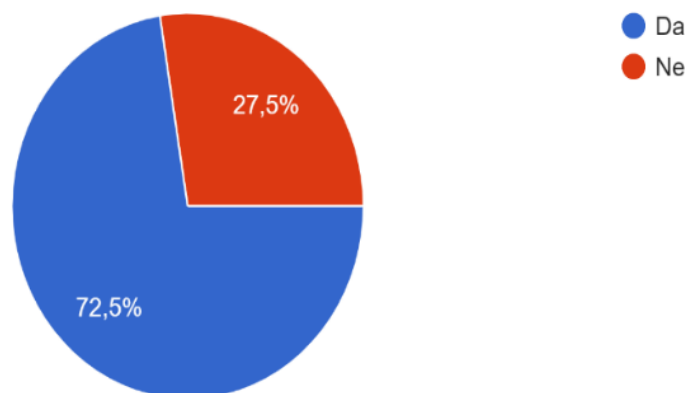


Deveto pitanje se nastavlja s prethodnim pitanjem te se utvrđuje potiču li roditelji svoje dijete na tjelesnu aktivnost. Svojim primjerom i zajedničkim sudjelovanjem u provođenju fizičkih aktivnosti, motivira se dijete na tjelesnu aktivnost. Čak 89,9% roditelja motivira svoje dijete na tjelesnu aktivnost, a 8,7% roditelja to čini ponekad.

Grafikon 10: Mišljenje roditelja o angažiranosti vrtića oko tjelesne aktivnosti djece

Smatrate li da vrtić koje pohađa Vaše dijete dovoljno vodi računa o tjelesnoj aktivnosti djece?

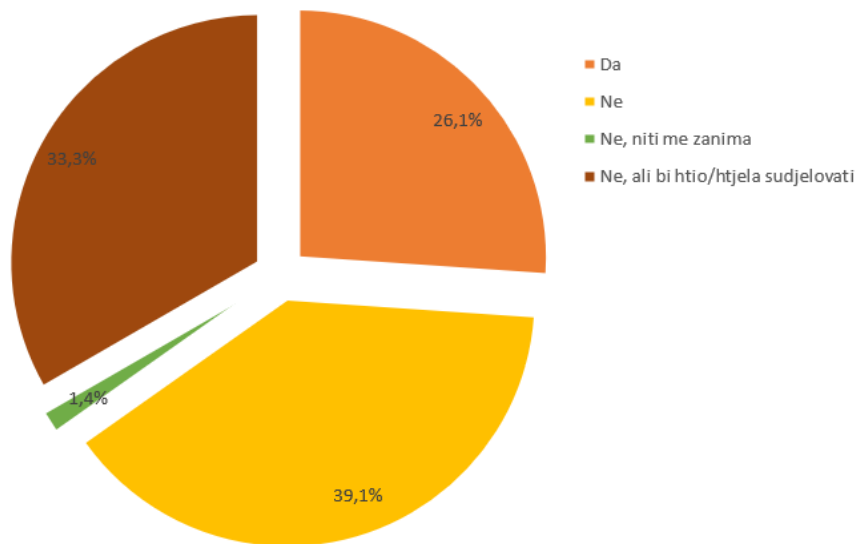
69 odgovora



Više od polovice roditelja, njih 72,5% ispitanika smatra da vrtić koji pohađa njihovo dijete dovoljno brine o tjelesnoj aktivnosti djece, dok njih 27,5% roditelja misli suprotno.

Grafikon 10: Sudjelovanje roditelja u programima tjelesne aktivnosti

Jeste li ikada u vrtiću sudjelovali u programima tjelesne aktivnosti?



Na zadnje pitanje o sudjelovanju u programima tjelesne aktivnosti u vrtiću, njih 39,1% nije sudjelovalo nikada u programima tjelesne aktivnosti u vrtiću, a 33,3% izjavilo je da iako nije sudjelovalo to bi volio. Ostali ispitanici, njih 26,1% izjavilo je kako je sudjelovalo barem jednom u tjelesnom programu u vrtiću.

## 6. ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost je izrazito važna, jer prije svega ona pozitivno utječe na zdravlje. Da su toga svjesni i roditelji velikogoričke predškolske djece, vidljivo je i u anketi, jer rezultati pokazuju da im je tjelesna aktivnost najbitnija zbog zdravlja djeteta. Potaknuti tjelesnom aktivnošću u vrtiću, djeca su zainteresiranija za aktivnosti i izvan vrtića, stoga je suradnja roditelja, odgojitelja, vrtića i sportskih klubova od velike važnosti u promoviranju pozitivnih ishoda vježbanja. Roditelji koji su ispunili anketu smatraju kako vrtić u Velikoj Gorici, koje pohađa njihovo dijete, dovoljno brine o tjelesnoj aktivnosti djece, međutim samo 33% ispitanika je sudjelovalo u programima tjelesne aktivnosti u vrtiću. Svaki vrtić, roditelj i odgojitelj bi trebao brinuti o zdravlju i razvoju djeteta i dovoljnom broju sati provedenom u tjelesnoj aktivnosti. Rezultati ankete pokazuju kako su gotovo sva djeca aktivna i više od jednog sata dnevno kada nisu u vrtiću, kao i da djeca pokazuju ogroman interes za pokretne igre, što samo potvrđuje činjenicu kako te igre zadovoljavaju dječju vrlo važnu potrebu, a to je kretanje.

Roditelji trebaju biti primjer svojoj djeci. Svojim primjerom potrebno je djeci pokazati i dokazati da je tjelesna aktivnost važna za fizički i za mentalni aspekt života. Zajedničko vježbanje roditelja s djecom ima svoje dobrobiti, jer osim što predstavlja kvalitetno druženje s djecom, svi skupa će biti zdraviji i ostavljati dobar primjer drugoj djeci. To je jedan od pokazatelja kako djecu ne odgajati riječima, već dijelima. Rezultati ankete pokazali kao roditelji koji su tjelesno aktivni, više vremena provode s djecom rekreativne aktivnosti. Djecu predškolske dobi je potrebno motivirati, a najlakše ih je motivirati upravo kroz aktivnost koju oni najviše vole, a to je kroz igru. Smisao tjelesne aktivnosti kod djece je da ono bude zadovoljno i sretno. Osim motoričkih sposobnosti, kod djece se tjelesnom aktivnošću razvija socijalni, emocionalni, intelektualni razvoj, radne navike, discipline, odnosno dijete se izgrađuje u cjelokupnu osobu.

## LITERATURA

1. Badrić, M., Sporiš, G. i Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30 (2), 92-98. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/156344>
2. Bočina, I. (bez. dat.). *Tjelesna aktivnost utječe na zdravlje*. Preuzeto s <https://nzjz-split.hr/tjelesna-aktivnost-utjece-na-zdravlje/>
3. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47831>
4. de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis*, 43. (3), 204-209. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/23422>
5. Dodig, M. (1992). *Tjelesna i zdravstvena kultura*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Fakultet za pomorstvo i saobraćaj Rijeka.
6. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
7. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture 3 izdanje*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Findak, V., Prskalo, I., Babin, J. (2011). *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Ivanković, A. (1971). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga
10. Jerković Gavran, K. i Krijan, M. (2019). Anthropometric measurements of preschool children in Cekin kin-dergarten. *Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje* (11. Štamparovi dani), 7-8. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/232006>
11. Jurišić, I., Puharić, Z., Pavić Šimetin, I., Dikanović, M. i Cvitković, A. (2019). Sjedilačko ponašanje i pojava glavobolja kod školske djece. *Paediatrica Croatica*, 63 (2), 56-61. Preuzeto s <https://doi.org/10.13112/PC.2019.9>
12. Klaić, B. (1988). *Riječnih stranih riječi*. Zagreb: Nakladni zavod Matice hrvatske.



13. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita
14. Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa*, 2 (4) str. 4-5. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/123512>
15. Metikoš, D., Gredelj, M. i Momirović, K. (1979). Struktura motoričkih sposobnosti. *Kinesiology*, 9. (1.-2.), 25-50. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/240824>
16. Možnik, M., Milošević, M. i Možnik, M. (2021). Profesionalno izgaranje i tjelesna aktivnost odgojiteljica u Dječjem vrtiću Jarun. *Sigurnost*, 63 (1), 377-45. Preuzeto s <https://doi.org/10.31306/s.63.1.3>
17. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
18. Roller-Halačev, M., Vegar Z. (1980). *Igre predškolske djece - Izbor didaktičkih igara za djecu od 5. do 7. godine*. Zagreb: Školska knjiga.
19. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39 (1-2), 19-28. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/37770>
20. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J., (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 97-104. Preuzeto s.: <https://hrcak.srce.hr/152224>
21. Tomić, D. (1974). *Elementarne igre*. Beograd: Savez za fizičku kulturu Jugoslavije
22. Trajkovski, B. i Paulić, M. (2018). Tjelesno vježbanje djece rane dobi. U S. Šalaj (Ur.) *Motorička znanja djece* (str. 41-48). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
23. Virgilio, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Buševac: Ostvarenje.
24. Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme. *Kinesiology*, 36 (2.), 123-153. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/4193>

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

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

Maja Gregurić