

Utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi

Brnić, Katarina

Master's thesis / Diplomski 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:147:012551>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Katarina Brnić

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA DJECU JASLIČKE
DOBI

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Katarina Brnić

UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI NA DJECU JASLIČKE
DOBI

Diplomski rad

Mentor rada:

Vatroslav Horvat Prof.dr.sc

Zagreb, rujan, 2023.

Sadržaj

SAŽETAK.....	4
1. UVOD	1
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	12
3. METODE RADA	26
4. REZULTATI I ANALIZA.....	28
5. ZAKLJUČAK.....	37
LITERATURA.....	39
Izjava o izvornosti rada	41

SAŽETAK

Svjesni smo kako djeca u današnje vrijeme žive sjedilačkim načinom života, manje se kreću, borave na svježem zraku te provode bilo kakvu kineziološku aktivnost. Potrebno je djecu od najranije dobi osvijestiti i u njima probuditi želju za tjelesnom aktivnosti.

U pisanju ovog rada pozornost sam posvetila tome kako tjelesno vježbanje utječe na dječji organizam . Cilj je ovoga rada dati doprinos malo istraženom području utjecaja tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi te ispitati iskustva odgojitelja o tjelesnim aktivnostima za djecu jasličke dobi i predškolskog uzrasta.

U uvodnome dijelu rada govori se o razvojnim obilježjima djece rane i predškolske dobi. U središnjem dijelu rada naglasak je stavljen na dosadašnja istraživanja i teorijski dio o vrstama kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi te o okruženju za provođenje kinezioloških aktivnosti. Detaljnije se govori o poticanju tjelesnog razvoja djece i utjecaju tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi.

Istraživanje je provedeno temeljem anketnog upitnika, a pokazalo je kako tjelesne aktivnosti za djecu jasličke dobi baš i nisu zastupljene u hrvatskim vrtićima zbog nedoszatka adekvatnog prostora i opreme koja je primjerena za njihov uzrast.

KLJUČNE RIJEČI: kineziološka aktivnost, djeca, motorička znanja, tjelesno vježbanje

SUMMARY: THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON TODDLERS

We are aware that children today live a sedentary life; they are less active, spend less time outside, and rarely carry out any kinesiological activities. It is necessary to raise awareness about the importance of physical activity during children's earliest years.

This paper focuses on the effects that physical activity has on children's organism. The aim of this paper is to contribute to the insufficiently researched area of the physical activity's impact on toddlers and preschoolers.

The introduction covers the topic of developmental features of toddlers and preschoolers. The main part of the paper focuses on the current research done on this topic, as well as the theoretical framework of the kinesiological activity of toddlers and preschoolers and the environment for performing kinesiological activities. The main part also goes into greater detail on encouragement of physical activity and the effects of physical activity on toddlers.

The research was conducted using a survey which showed that physical activity for toddlers is not implemented in Croatian kindergartens because of the shortage of adequate space and equipment suited for children's age.

KEY WORDS: kinesiological activity, children, motor knowledge, physical activity

1. UVOD

Nema ništa ljepše od prvih dječjih izgovorenih riječi, smijeha i koraka. U nama raste sreća i ponos dok gledamo da djeca stasaju uprave male ljude. Trče, istražuju, savladavaju prepreke, otkrivaju snagu vlastitog tijela puzajući, provlačeći se, penjući se. Ispituju svoje mogućnosti i testiraju granice. Djeca su puna energije i želje za kretanjem i aktivnošću no ako mi te želje ne negujemo dolazimo do situacije kakvu danas vidamo kod odrasle populacije, ali nažalost i sve više djece.

Tromost, sve manja količina kretanja i boravka na svježem zraku, čovjek se sve više prepušta „ne mišićnim“ aktivnostima. Odrasli sve više posežu za nekim bržim rješenjima, na posao odlazimo automobilom, umjesto da to vrijeme iskoristimo za šetnju ili vožnju biciklom. Djeca također sve manje borave na zraku igrajući se sa svojim vršnjacima jer su sve više zaokupljena tehnologijom. U takvoj situaciji adekvatno tjelesno vježbanje za djecu predstavlja nepresušnu potrebu, a uz to ono je sastavni dio njihove svakodnevice, nezaobilazan dio integralnog sustava njihovog odgoja i obrazovanja, a tako i njihove pripreme za život i rad u suvremenom društvu.

Važno je istaknuti prednosti tjelesnog vježbanja koje proizlaze iz činjenice da je organizam djeteta u dinamičnom razvoju. Tjelesna aktivnost, kao osnova kineziološke kulture, predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djeteta. Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti negativno i nepovoljno utječe na rast i razvoj, ali i ugrožava normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava pa i zdravlja u cjelini. Dakle, osiguranje primjerene tjelesne aktivnosti uz pravilno korištenje prirodnih čimbenika, pravilne ishrane i zdravstveno-higijenskih uvjeta tijekom rada, osjetno pridonosi ne samo razvoju antropoloških obilježja djece, nego i čuvanju i unapređivanju njihovog zdravlja.

U stvaranju pozitivnog odnosa djece prema zdravlju i tjelesnom vježbanju jednako važnu ulogu imaju i roditelji i odgojitelji pa i osobe iz bliže okoline djeteta. Uloga roditelja jednako je velika u odgoju prema zdravlju i prema vježbanju jer roditelji imaju veliki utjecaj na dijete. Zbog toga je važno da roditelji budu pozitivni model svome djetetu u svemu pa i kada se radi o njihovom odnosu prema zdravlju i vježbanju te da surađuju s ljudima iz bliže okoline djeteta a posebice s odgojiteljima na tom putu. Upravo ovdje najvažniju ulogu ima vrtić, kao odgojno-obrazovna ustanova i odgojitelj kao voditelji u toj ustanovi. Jer djeca oponašaju osobe iz svoje

blizine, u ovom slučaju odgojitelja koji treba slati poruke zdravlja, tako će on u očima djece postati sinonim za tjelesno vježbanje, zdravlje i zadovoljstvo (Findak i Delija, 2001).

Razvojna obilježja djece u ranoj i predškolskoj dobi

Svaki stručnjak u području odgoja i obrazovanja mora poznavati specifičnosti pojedinog razdoblja čovjeka na koje se njegovo djelovanje odnosi. Osobito se to odnosi na odgojitelje koji, s obzirom na stečena znanja, upravljaju procesom tjelesnog vježbanja djeteta tijekom kojeg se aktivira cijeli organizam. U životu djeteta svako razdoblje ima svoja različita obilježja koja je zbog uspješnosti tijekom odgojno- obrazovnog procesa, odnosno tjelesnog vježbanja i zdravlja djece, potrebno uvažiti. Rano i predškolsko razdoblje djeteta očituje se u razvoju motorike, morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje prate vrlo intenzivne promjene.

Razvojna obilježja motorike djece rane i predškolske dobi

Važna obilježja cijelog života koja kod čovjeka započinju začecem su rast i razvoj.

Mardešić (2003) ističe da je rast Povećanje dimenzija tijela ili pojedinih njegovih dijelova ili organa koji se mogu jednostavno mjeriti kao što su npr. masa (težina), tjelesna visina, opseg glave, opseg prsa, debljina potkožnog nabora i sl. Isto tako podrazumijeva i promjene psihičkih svojstava djeteta i njegovo prilagođavanje socijalnim i kulturnim uvjetima okoline u kojoj živi. Rast tjelesnih dimenzija i sazrijevanja organa i funkcija teku kod pojedinog djeteta paralelno, ali i to nisu identični procesi jer se u pojedinim etapama razvoja svaki od njih i neovisno jedan o drugom usporavaju ili ubrzavaju.

Razvoj je nešto složeniji proces jer obuhvaća kvalitativne promjene u građi organa, tkiva i stanica i sazrijevanje njihovih funkcija. Osim tjelesnog, pojam razvoja obuhvaća i psihički razvoj i socijalno prilagođavanje djeteta.

Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emocionalne , socijalne i kulturne poglede koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću održavajući međudjelovanje nasljednih, odnosno genetskih čimbenika s jedne strane te stečenih, odnosno okolinskih čimbenika s druge strane.

Mardešić (2003) je podijelio razdoblja razvojne dobi na:

1. *Prenatalno razdoblje*- od začeca do rođenja (razdoblje od prva dva mjeseca- embrionalno razdoblje, a od trećeg mjeseca do rođenja- fetalno razdoblje)

2. *Dojenačka dob*- od rođenja do kraja prve godine (prva četiri tjedna života posebno se nazivaju novorođenačka dob)

3. *Predškolska dob*- u širem smislu je razdoblje od druge do kraja pete ili šeste godine života (mlađa predškolska dob - druga i treća godina života, predškolsko dijete u užem smislu od četvrte do šeste godine života)

4. *Školska dob*

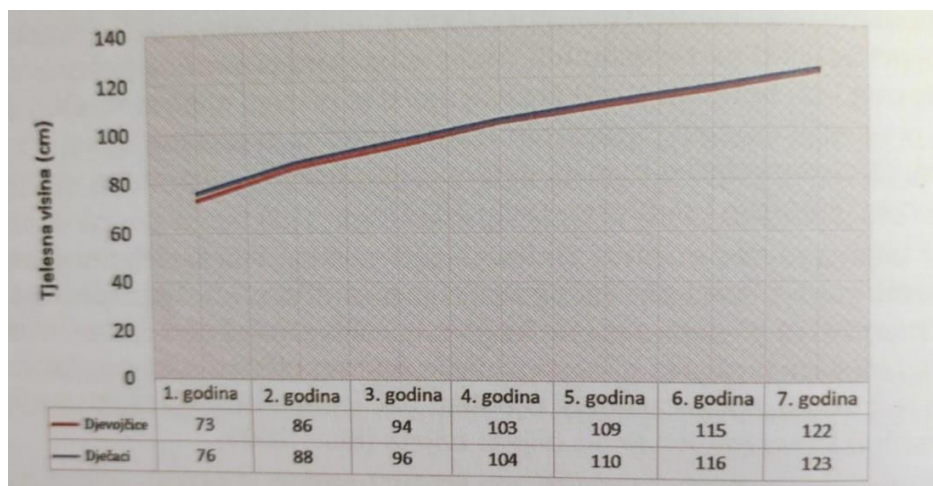
5. *Adolescencija ili mladenaštvo*

Rano djetinjstvo može se opisati na sljedeći način. Novorođenačka dob obilježena je prilagodbom djeteta na okolinu. Ono samostalno počinje usvajati sve one fiziološke funkcije koje je dosad za njega obavljala njegova majka preko pupčane vrpce, a organi i razni procesi postupno se aktiviraju. U prvih mjesec dana motorika je spontana. U drugom i trećem mjesecu pokreti su asimetrični, a sve to nestaje u četvrtom mjesecu kada dolazi do obostrano simetričnih pokreta. S pet ili šest mjeseci u simetrične se pokrete upliću voljni pokreti ruku s pokušajem dohvaćanja predmeta, a do kraja dojenačke dobi prevladavaju voljni pokreti s određenim ciljem. Kod predškolskog djeteta u drugoj godini usporava se brzina rasta. Početkom druge godine većina djece samostalno hoda, ali još na širokoj osnovi, dok tek u drugoj polovici iste godine taj hod postaje sigurniji i nije više na širokoj osnovi. S 18 mjeseci većina se djece penje uz jednu po jednu stepenicu, a ubrzo se na isti način i spušta niz stepenice. Na kraju druge godine i u početku treće godine većina djece trči sigurno i s manje padova. Dvogodišnje dijete razvilo je i znatnu manualnu spretnost (Petrić, 2019).

Razvojna obilježja morfoloških karakteristika djece rane i predškolske dobi

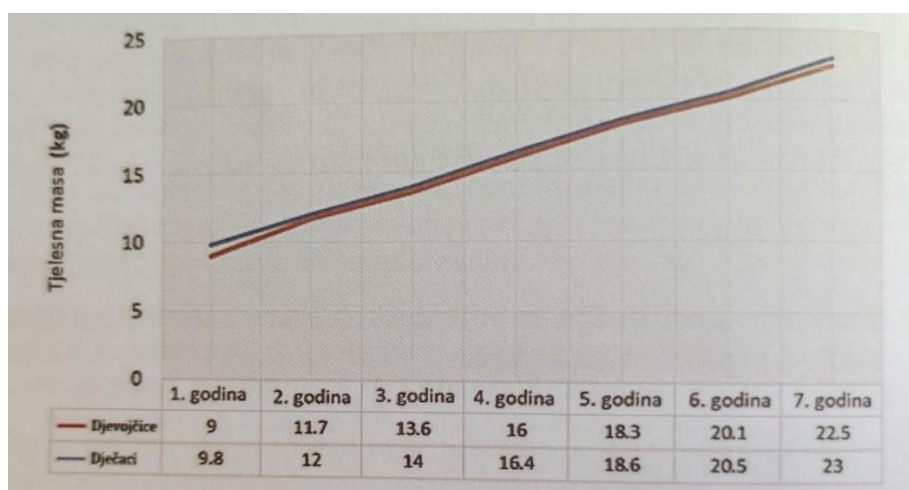
Morfološke karakteristike su odgovorne za proces rasta i razvoja. Praćenje rasta i razvoja djece najbolji je način utvrđivanja kvalitete njihova zdravlja i potrebe preventivnog djelovanja na individualnoj i populacijskoj razini. U praksi se službeno primjenjuju antropometrijski standardi koje je preporučila i objavila Svjetska zdravstvena organizacija.

Standardne *vrijednosti tjelesne visine* najbolje opisuju intenzivne promjene rasta i razvoja koje se događaju kod djeteta rane i predškolske dobi (Petrić, 2019).



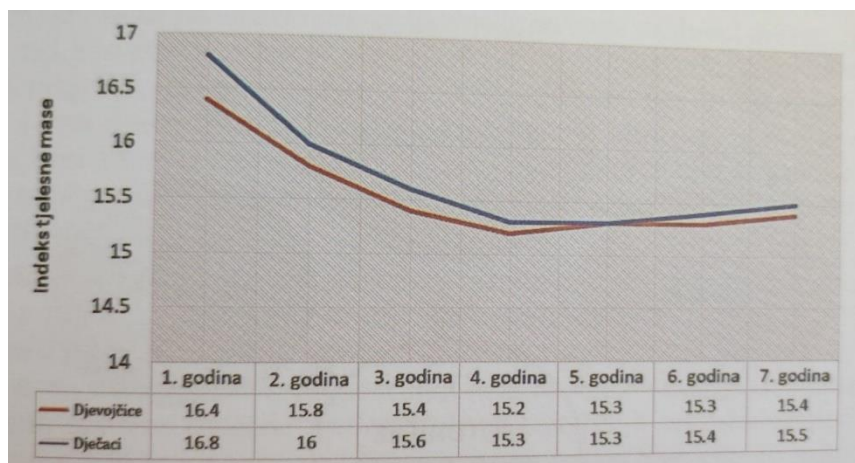
Slika 1. Standardne vrijednosti visine djece rane i predškolske dobi

Zatim standardne vrijednosti tjelesne mase koje prikazuju tjelesnu masu od rođenja do sedme godine života.



Slika 2. Standardne vrijednosti tjelesne mase djece rane i predškolske dobi

Indeks tjelesne mase (ITM) definira se kao omjer vrijednosti tjelesne mase izražene u kilogramima i kvadrata vrijednosti tjelesne visine izražene u metrima, a koristi se kao pokazatelj uhranjenosti osobe. Ovo je najčešća korištena metoda za pokazivanje rizika od pretilosti (Petrić, 2019).



Slika 3. Standardne vrijednosti indeksa tjelesne mase djece

Na početku godine odgojitelj treba provesti inicijalna mjerenja i testove iz kojih će uvidjeti koje aktivnosti treba pojačati te ih češće uvrstiti u planiranje globalnih tematskih sadržaja za skupinu. Poželjno je periodički ponoviti testove kako bi se pratio napredak i prema potrebi prilagodile i promijenile vježbe, kao i pratio općeniti napredak rasta i razvoja djece. Što su djeca mlađa testovi bi se trebali više puta ponavljati (npr. svakih 3 mjeseca) jer se kod djece rane dobi razvojno događaju velike promjene u kratkom vremenskom razdoblju te je potrebno češće prilagođavati program trenutnom antropološkom statusu djece u skupini.

Pretilost se danas smatra bolešću i predstavlja jedan od najvećih problema današnjice. Jedan od razloga pretilosti kod djece je taj što djeca sve više vremena provode u sjedećem položaju, za računalom, pred televizijskim ekranima, igrajući video igre i slično. A sve manje vremena provode u igri, a još manje u prirodi samostalno istražujući svijet oko sebe. Stoga je tjelesno vježbanje od najranije dobi od velike važnosti za uravnotežen rast i razvoj djeteta te stvara naviku prakticiranja redovite tjelesne aktivnosti rad očuvanja i unapređenja zdravlja (Petrić, 2019).

Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti djece rane i predškolske dobi

Glavna obilježja funkcionalnih sposobnosti odnose se na rad organa tijekom i nakon vježbanja s posebnim naglaskom na respiratorni i kardiovaskularni sustav. Kod djece se razvoj unutranjih organa odvija u fazama kao i općeniti rast djeteta. Respiratorni sustav kod djece nije u potpunosti razvijen, nosni prolaz je uži, kapacitet pluća je manji, dijafragma je pozicionirana visoko (Neljak, 2009). Predškolska djeca dišu u frekvenciji od 20/min za razliku od

novorođenčeta koje diše brzinom 60/min. Kod odraslih disanje se usporava jer i pluća imaju veći kapacitet. Vrlo je važno paziti na pravilno disanje kod djece rane dobi jer dišu gotovo isključivo abdominalno te imaju puno uže dišne puteve od odraslih (Findak i Delija, 2001). S obzirom na takav status (Neljak, 2009) ističe da djeca kompenziraju potrebu povećanom frekvencijom disanja od 22-24 puta u minuti u odnosu na odrasle koji udišu 16-18 puta u minuti.

S druge strane, omjer tjelesne mase i veličine srca omogućava djeci niži sistolički i dijastolički tlak u odnosu na odraslog čovjeka. Slijeom toga i otkucaji srca brže postižu maksimalne vrijednosti tijekom vježbanja. Možemo zaključiti da djeca mogu prirodno podnostiti intervalna opterećenja niskog intenziteta, ali se puno lakše i brže umaraju i ostaju bez daha (Neljak, 2009).

Obilježja razvoja motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi

Prema Petrić (2019) motoričke sposobnosti se mogu definirati kao potencijali osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, odnosno jednostavnih ili složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja. Najčešće se manifestiraju kao koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga. Autor ih opisuje:

Koordinacija je sposobnost određene osobe da vremenski i prostorno efikasno i energetski racionalno izvodi kompleksne motoričke zadatke. Razvoj koordinacije najpogodniji je u ranom djetinjstvu, osobito do šeste godine, a potiče se učenjem novih motoričkih zadataka ili primjenom već poznatih motoričkih znanja u izmijenjenim uvjetima.

Ravnoteža je sposobnost održavanja ravnotežnog položaja uz analizu informacija o položaju tijela. Razvoj ravnoteže postiže se učestalim ponavljanjem određenih kretnji kako bi se postiglo usklađivanje informacija vestibularnoga senzora i rada lokomotornog sustava.

Preciznost je sposobnost za efikasnim pogađanjem objekta vođenim ili izbačenim projektilom. Preciznost je najnestabilnija sposobnost te za njezin razvoj potrebno je često ponavljanje motoričkog zadatka, najprije u jednostavnijim uvjetima, a zatim u složenijim.

Fleksibilnost je sposobnost osobe da postigne maksimalnu amplitudu voljne kretnje u jednom ili više zglobova. Fleksibilnost najčešće razvijamo statičkim i dinamičkim istezanjem.

Brzina je sposobnost određene osobe da brzo reagira i izvede jedan ili više pokreta kojim se svlada što duži put u što kraćem vremenu. Potrebno je kod djeteta poticati brze kretnje i kontinuirao ispravljati samu tehniku izvedbe određenog motoričkog znanja.

Snaga je sposobnost određene osobe da učinkovito iskoristi mišićnu silu u svladavanju različitih otpora, a prema tipu je razlikujemo eksplozivnu, repetitivnu i statičku.

Redovitim tjelesnim vježbanjem može se u većoj ili manjoj mjeri utjecati na motoričke sposobnosti pojedinog djeteta, ovisno o koeficijentu urođenosti, spolu i životnoj dobi. Kod djece rane i predškolske dobi motoričke se sposobnosti u pravilu razvijaju integrirano. Koordinacija je u ovoj dobi najvažnija motorička sposobnost i prisutna je prilikom izvedbe svih motoričkih struktura te se prirodno povezuje sa svim ostalim motoričkim sposobnostima.

Razvoj motoričkih sposobnosti kod djece potrebno je poticati od najranije dobi. Tijekom odgojno- obrazovnog procesa na kineziološki aktivnostima naglasak uvijek treba biti na motoričkom znanju primjerenom razvojnim obilježjima djece rane i predškolske dobi jer se tada motoričke sposobnosti aktiviraju i razvijaju spontano, ovisno o strukturi određenog motoričkog znanja.

Motorička znanja djece rane i predškolske dobi

Djeca se rađaju s određenim motoričkim sposobnostima koje tijekom života razvijaju i usavršavaju. Motoričke su sposobnosti uvelike genetski preodređene te se na njih može djelomično utjecati tijekom razvoja i života osobe.

Za razliku od motoričkih sposobnosti, motorička znana se uče i iako su usko opvezana sa sposobnostima u smislu oblika kretanja, ona se ipak uče i s toga na njih imamo puno veći utjecaj. (npr. trčanje je motorička sposobnost, ali trčanje uz vođenje lopte je motoričko znanje). Prema autorici Pejčić (2005), motorička se znanja ostvaraju kroz pet razina usvojenosti, odnosno realizacije motoričkog pokreta:

1. stupanj- faza usvajanja: osoba ima simboličku, ali ne i motoričku informaciju. To znači da osoba razumije pokret, ali ga ne može ostvariti (npr. dijete zna da „ubaciti koš“ znači uzeti loptu i baciti je unutar obruča, ali ne može pravilno izvesti radnju koja će dovesti do toga da lopta uđe u obruč nakon izbačaja).

2. stupanj- faza početnog usavršavanja: motorička informacija je formirana. Osoba može izvesti radnju, ali gibanje je nespretno i grubo, gubi se previše energije i vremena u izvođenju pokreta (djetetu prilikom izbačaja lopta ispada, kretanje ruku izgleda robotizirano, sve je previše sporo, puno pogrešaka i neuspjeha itd).

3. stupanj - faza naprednog usavršavanja: gibanje ima visoku razinu sigurnosti. Dijelovi gibanja se izvođe pravilno, ali i dalje postoje dijelovi gibanja koji su netočni iako je sve skupa

nešto fluidnije i brže (npr. dijete je savladalo pravilan izbačaj iz ruku, ali ne i preciznost pogotka u obruč, također ima pogrešaka poput krivo postavljene noge tijekom izbačaja).

4. stupanj – faza stabilizacije: motoričko znanje je na stupnju vještine, struktura kretanja je pravilna, uz manja odstupanja od idealne putanje gibanja. Radnja se vrši poluautomatski (dijete pravilno koristi noge, ima pravilan izbačaj lopte iz ruku prema košu, lopta u pravilnom luku ide prema košu, ali dijete još misli o tom pokretu i ako se neki parametri promijene npr. 14 ne stoji pod određenim kutom od koša ili ga protivnik ometa, ne može uvijek pogoditi koš).

5. stupanj – faza automatizacije: najviša razina usvojenosti motoričkog kretanja, na stupnju navike. Radnja se vrši automatizmom idealnom putanjom gibanja (dijete pravilno izbacuje loptu i gađa koš iz različitih pozicija i situacija kao dio utakmice).

Motorička se znanja mogu učiti i naučiti. Složenost određenog gibanja utječe na vrijeme koje je potrebno da bi se isto naučilo. Dijete motorički uči kroz međusobno povezane faze koje se jednake fazama usvojenosti motoričkog gibanja. Upravo je odgajatelj kao odrasla osoba od povjerenja vrlo važna karika u učenju motoričkih znanja djece rane dobi jer djeca rane dobi prvenstveno uče imitiranjem drugog. Da bi to bilo pravilno i uspješno, odgajatelj i sam treba posjedovati znanja o tome što je cilj određenog vježbanja, koje su razvojne karakteristike i dob djece s kojom radi, njihove mogućnosti, kojim putem će doći do cilja, te kako će djecu motivirati da bi došli do cilja (Findak, 1995). Kod djece rane dobi potrebno je još više pažnje posvetiti upravo odnosu odgajatelja i djece koji je jedan od direktnih motivatora djece te dobi na tjelesno vježbanje.

Prema Findak (1995) metode kojima se odgojitelj služi kako bi prenio motorička znanja djeci rane dobi su:

1. Metoda imitacije – prilikom izvođenja motoričkog zadatka djeca oponašaju pokretima ljude, životinje i pojave koje ih okružuju. Što je odgajatelj uvjerljiviji pri demonstraciji to će djeca biti više motivirana na pravilnije izvođenje pokreta.

2. Metoda ilustracije – prilikom izvođenja pokreta djeca ilustriraju doživljeno iz svakodnevnog života uz pomoć mašte. Pri tome svako dijete izvodi pokret/motorički zadatak na svoj način i to treba poštivati.

3. Metoda dramatizacije – odgajatelj pričom vodi djecu pričom potičući ih na interpretaciju izgovorenog pokretima ili kretanjima. Prilikom izvođenja pokreta djeca vježbaju i svoje kreativno izražavanje te treba poštivati njihovu interpretaciju pokreta i ne prekidati ih u

izvođenju. Odgajatelj uvijek može 15 promijeniti „uvjete“ unutar priče kako bi dodatno potaknuo neki pokret ili promjenu.

4. Metoda usmenog izlaganja – kod djece rane dobi metoda usmenog izlaganja koristi se uz metodu demonstracije kako bi djeca dobila uvid u motoričko gibanje sa svim osjetilima. Odgajatelj kratkim i jasnim uputama prati pokret koji izvodi, a ukoliko je potrebna korekcija kod djeteta ona se izvodi odmah bez odlaganja, usmeno i ponovljenom demonstracijom ukoliko je potrebno. Pri tome treba paziti i na emocionalno stanje djeteta te procijeniti do koje mjere je korekcija pozitivno motivirajuća za dijete.

5. Metoda demonstracije – kod djece rane dobi metoda demonstracije izvodi se u dva dijela. Pokazuje se cijeli pokret/gibanje, a onda i dio po dio uz pažnju usmjerenu na elemente pokreta. Demonstraciju prati usmeno izlaganje i ukoliko je potrebno može se ponoviti više puta.

6. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkog zadatka – kod djece rane dobi započinje se s nižom razinom u kojoj djeca postavljeni zadatak izvode na način koji njima najbolje odgovara, a tek kada su sigurni u takvu izvedbu, mogu se postaviti dodatni uvjeti poput zadanog načina, puta. Vremenska ograničenja za djecu rane dobi nemaju prevelik motivacijski učinak jer nemaju dovoljno razvijen osjećaj za vrijeme pa bi im takvo ograničenje moglo biti preveliki emocionalni pritisak gdje bi se više koncentrirali na brzinu nego pravilnost izvođenja čime se gubi bit vježbe.

7. Kombinirane metode vježbanja – vježbanje treba ići od jednostavnijeg prema kompliciranijem, od jednostavnijih motoričkih gibanja prema složenijim strukturama pri čemu se uvijek treba voditi poznavanjem razvojnih mogućnosti dobi djeteta kao i ograničenjima koje zbog toga ima. S druge strane pravilno kombiniranje omogućava djetetu brže i efikasnije svladavanje motoričkih pokreta što mu samo po sebi daje pozitivnu motivaciju za nastavak vježbanja i daljnje svladavanje.

8. Sintetička metoda vježbanja - najprirodnija metoda učenja kod djece jer se motoričko znanje usvaja i usavršava u cjelini kroz cjelokupni pokret u primjeni. Ona se posebno koristi kod usvajanja biotičkih motoričkih znanja koja su osnova tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi. Osnova ove metode se zasniva na tome da je cjelokupni sadržaj tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi zapravo dovoljno jednostavan i djeci sam po sebi razumljiv. Kada se tjelesno vježbanje sprovodi što je više moguće kroz igru – tada do izražaja dolazi upravo ova metoda te je dječja motivacija na najvišoj razini.

Motorička su znanja za djecu iznimno važna jer pomoću njih mogu ispunjavati svoju potrebu za razvojem svih ostalih kompetencija. Specifično za ranu dob je da djeca još nisu savladala u potpunosti osnovna motorička znanja te se od njih stoga ne treba previše očekivati u izvođenju složenijih motoričkih znanja. Rad treba usmjeriti na osnovna, odnosno biotička motorička znanja koja će postati pravilan temelj za kasnije uvođenje u složenije razine motoričkih znanja. Pri tome treba biti svjestan da su motorička znanja djece rane dobi, odnosno njihovi pokreti, relativno spori, često netočni, nezgrapni u odnosu na drugoga i na prostor koji ih okružuje te prema tome i stavljati zadatke i izazove pred njih. Jednako tako treba u svakom trenutku biti svjestan njihovih emocionalnih stanja koja mogu bitno utjecati na izvedbu samog pokreta te motivaciju za vježbanjem.

Biotička motorička znanja djece rane i predškolske dobi

Motorička znanja se dijele na socijalna i biotička motorička znanja. Socijalna motorička znanja vezana su uz potrebe za učinkovitijim obavljanjem različitih ljudskih aktivnosti uslijed razvoja društva. U to spadaju nekineziološka motorička znanja koja su vezana uz obavljanje određenih profesija te kineziološka motorička znanja vezana uz sport i sportske rezultate (Pejčić, 2005). Za rani uzrast ova područja nisu toliko bitna kao biotička motorička znanja.

Biotička motorička znanja su genetski uvjetovana potreba čovjeka. To su temeljna znanja nužna za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života kao i osiguravanja optimalnog razvoja velikog broja antropoloških obilježja (Pejčić, 2005).

Prema istoj autorici biotička motorička znanja se dijele na četiri skupine koje omogućavaju čovjeku svladavanje:

- prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, puzanje)
- prepreka (penjanje, skakanje, preskakivanje, silaženje, provlačenje)
- otpora (dizanje, nošenje, višenje, upiranje, potiskivanje, nadvlačenje, vučenje)
- manipuliranje objektima (bacanje, hvatanje, gađanje, ciljanje)

Unapređivanjem gore navedenih biotičkih motoričkih znanja povoljno se utječe na motoričke sposobnosti djece kao i na cjelokupni antropološki status djece.

MOTORIČKA ZNANJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKJE DOBI



Tablica 1: Prikaz motoričkih znanja djece prema hipotezi Findak i sur. (2000). – važnost biotičkih motoričkih znanja naspram ostalih motoričkih znanja kod djece predškolske dobi, primjenjivo i na rani uzrast.

Autori Findak, Metikoš, Mraković, Neljak i Prot (2000) prema istaknutoj tablici izrađuju prikaz motoričkih znanja za predškolsku dob u kojoj ističu primarnost biotičkih motoričkih znanja kao egzistencijalnih naspram verbalnog, pismenog i umjetničkog izražavanja koje svrstavaju u sekundarna motorička znanja.

Taj model zasniva se na premisama da je usvajanje motoričkih znanja u djetinjstvu nezamjenjiv čimbenik razvoja osobina; motorička znanja u podmirenju potreba različita su s obzirom na cilj i kompleksnost; za optimalni razvoj djece moraju se razviti sve navedene osobine; sekundarna motorička znanja u podmirenju potreba gotovo su nebitna u odnosu na važnost primarnih motoričkih znanja; razvoj primarnih motoričkih znanja odvija se samo u ranom djetinjstvu i mladosti te se njihovo usvajanje ne može odgađati, za razliku od sekundarnih koji se mogu i kasnije nadoknaditi (Findak i sur, 2000).

Pri planiranju i provođenju vježbi s ranim uzrastom važno je poznavati široki spektar vježbi koje utječu na razvoj određenog motoričkog pokreta te biti izrazito fleksibilan u samome radu. Vježbe trebaju biti prilagođene zoni narednog razvoja (Vučinić, 2001), ali s posebnim

naglaskom na emocionalna stanja djeteta, međusobne razlike u stupnju razvoja bez obzira na dob te isključivo kao igru kojoj djeca dobrovoljno prisustvuju.

Prema dosadašnjem iskustvu odgojitelja, djeca u dobi od dvije do tri godine najbolje svladavaju motorička znanja prostora te uz vrlo malo uputa mogu izvoditi vježbe hodanja, trčanja, kotrljanja i puzanja. Kolut naprijed većinom lako izvode uz asistenciju glave zbog svoje urođene fleksibilnosti. Kod motoričkog znanja prepreka vrlo su spretni u provlačenju i penjanju, a većina i u skakanju, dok kod preskakivanja i silaženja neka djeca trebaju pomoć dok ne postanu sigurnija u svoje kretnje. Zbog mekanog hrskavičnog skeleta i slabije snage mišića u izdržajima, treba biti jako oprezan u vježbama otpora jer je to prostor u kojem bi se djeca mogla ozlijediti.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Vrste kinezioloških aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi

Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu koje proizlaze iz spoznaja kineziološke metodike. Njihova je svrha osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio efikasan, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja. Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju trenutno razlikuje sljedeće vrste kinezioloških aktivnosti:

1. *Tjelesni odgoj* - aktivnost koja ima svoju standardnu strukturu, tj. dijelove koji čine smislenu cjelinu: **uvodni, pripremni, glavni i završni dio.**

2. *Poticažno tjelesno vježbanje* - svrha je zadovoljavanje osnovne potrebe djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše prostornim okruženjem.

3. *Jutarnje tjelesno vježbanje* - svrha je stvoriti pozitivno ozračje u skupini i doprinijeti lakšem uključivanju djece u aktivnosti za određeni dan.

4. *Tjelesno aktivne pauze* - svrha je omogućiti aktivan odmor djetetu u tijeku odgojno-obrazovnog procesa kako bi se spriječio daljnji rast umora i omogućio odmor centralnog živčanog sustava.

5. *Tjelesno vježbanje s roditeljima* - svrha tjelesnog vježbanja s roditeljima u kontekstu kineziološke aktivnosti prije svega je edukacija roditelja o načinima provođenja kvalitetnog vremena u pokretu sa vlastitom djecom i dobrobitima kojima doprinosi tjelesna aktivnost.

6. *Šetnja* - kao kineziološka aktivnost omogućiti će djeci organizirani boravak i kretanje na svježem zraku, u unaprijed određenoj postavi, pri čemu djeca umjereno aktiviraju lokomotorni, dišni i krvožilni sustav. U dječjim vrtićima koji nemaju dvorišta, vanjska dječja igrališta ili druge otvorene prostore za igru, šetnja je osobito bitna organizacijska kineziološka aktivnost.

7. *Izlet* - svrha je izleta kao kineziološke aktivnosti upoznavanje djece s određenim sportskim, kulturnim, prirodnim i ostalim vrijednostima s kojima se mogu susrest u bližoj ili daljoj okolini.

8. *Zimovanje* - svrha je omogućiti djeci realizaciju različitih specifičnih odgojno-obrazovnih kinezioloških sadržaja koji se mogu provoditi u prirodi i u zimskim uvjetima.

9. *Ljetovanje* - mogu se definirati kao organizirani višednevni boravak u prirodi ljeti, najčešće na mjestima uz more ili uz neke druge vodene površine.

10. *Sportski trening* - svrha ove kineziološke aktivnosti je usmjeravanje djece prema određenom sportu od najranije dobi (Petrić, 2019).

Kineziološke aktivnosti sastavni su dio integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju te zajedno s ostali aktivnostima doprinose cjelovitom razvoju djeteta. One moraju biti sredstvo uz pomoć kojega će djeca ispuniti interese i razviti motoričke potencijale.

S kineziološkim aktivnostima potrebno je započeti od najranije dobi, a suvremenim pristupom tijekom njihove realizacije poticati iskustvo učenja opažanjem, aktivnim sudjelovanjem, izvedbom i usavršavanjem vještina koje se od djeteta očekuju u određenom razvojnem razdoblju.

Okruženja za realizaciju kinezioloških aktivnosti

Kvalitetno okruženje za dijete rane i predškolske dobi treba omogućiti odvijanje odgojno- obrazovnog procesa u kojemu će zajedno sa odraslima učiti i stjecati nova znanja i iskustva. Okruženje uvijek treba biti takvo da djecu potiče na istraživanje i eksperimentiranje te da oni vlastitim iskustvom spoznaju određene činjenice i što bolje upoznaju svijet oko sebe (Vujičić i sur, 2017). Govori se zapravo o poticajnom okruženju koje nadilazi intelektualno učenje i potiče djetetov cjelovit razvoj. Danas je poznato kako za djetetovo učenje iznimno

značajno poticajno okruženje koje treba biti dinamično i stimulirati potencijale djeteta, ali uvijek mora polaziti od djetetova interesa. Može se reći da je odgojno- obrazovno djelovanje tijekom kinezioloških aktivnosti potrebno promatrati kao proces u kojem će djeca integriranim učenjem u poticajnom okruženju stjecati motoričku pismenost. Odgojitelj mora biti kompetentan za prepoznati i kvalitetno iskoristiti sve raspoložive prostore određene ustanove ranog i predškolskog odgoja, kao i za poticajno odnosno kreativno postavljanje opreme za realizaciju tjelesnog vježbanja.

Autor (Vujičić i sur, 2017) navodi kako se kineziološka aktivnost u ranom i predškolskom odgoji može provoditi u otvorenim i zatvorenim prostorima te je otvoreni prostor objasnio kao prostor koji se može primjenjivati za realizaciju kinezioloških aktivnosti, a to su sportski otvoreni tereni u sklopu ustanove ranog i predškolskog odgoja, dječja vanjska igrališta, parkovi, razne travnate površine i slično. Organizacija kinezioloških aktivnosti može se realizirati i na specifičnim mjestima kao što su šuma, voda, snijeg, led i slično. A zatvoreni prostori su sportske dvorane, prilagođene prostorije za tjelesno vježbanje, dnevni prostor u kojem skupina boravi, dječji bazeni, kazališta i slično. Navedeni prostori posebno su bitni u zimskim mjesecima koji obilježavaju relativno niske temperature i kišni period. Može se reći da je bez zatvorenih prostora gotovo nemoguće zamisliti provedbu kinezioloških aktivnosti.

Navedeni prostori potiču aktivnosti u prirodi koje mogu biti polazište za stvaranje navike redovnog i cjeloživotnog tjelesnog vježbanja, ali i za razvoj ekološke svijesti kod djece. U toku pedagoške godine potrebno je mijenjati vježbovne prostore. Na taj način se osigurava višestruki zdravstveni doprinos i utjecaj na antropološka obilježja djece. Osim što promjena ambijenta može pozitivno utjecati na motivaciju djece, ona omogućava i stjecanje različitih iskustava, odnosno upoznavanje mogućnosti tjelesnog vježbanja u različitim otvorenim i zatvorenim prostorima. Odgojitelj bi trebao birati prostore ovisno o mogućnostima, ali i u skladu sa godišnjim dobima. Bez obzira na vrstu prostora na odgojitelju je da osigura pozitivno okruženje za učenje te pružiti podršku dječjoj prirodnoj znatiželji i razvoju odgovornog ponašanja. Bitno je znati svaki prostor urediti tako da pozitivno utječe na stvaranje stavova i navika prema tjelesnom vježbanju, a istovremeno potiče puni angažman, trud i ustrajnost djeteta.

Danas postoji puno specijaliziranih proizvođača opreme za tjelesno vježbanje namijenjene svakoj dobi pa tako i onih za djecu rane i predškolske dobi. Primjerena oprema može biti iznimno važna za njihovu motivaciju, ali i za postizanje većeg učinka tjelesnog

vježbanja. Pri realizaciji kinezioloških aktivnosti u odgojno- obrazovnom sustavu od opreme najčešće razlikujemo sportsku i tehničku opremu te ostale materijale.

Sportsku je opremu Petrić (2019) objasnio kao sastavni dio vježbovnog prostora i kinezioloških aktivnosti. Vježbovni prostori za djecu rane i predškolske dobi opremljeni primjerenom sportskom opremom izrazito su motivirajući za tjelesno vježbanje.



Slika 4. Primjer opremljenog prostora za vježbanje sportskom opremom za djecu



Slika 5. Primjer opremljenog porstora za vježbanje sportskom opremom za djecu



Slika 6. Primjer opremljenog prostora za vježbanje sportskom opremom za djecu

Sportsku opremu možemo razlikovati ovisno o njezinoj svrsi i primjeni tijekom tjelesnog vježbanja, odnosno na sportsku odjeću i obuću, sportske sprave i rekvizite.

Prikladna odjeća i obuća odgojitelju i djeci tijekom kinezioloških aktivnosti omogućuju nesmetano, lakše i kvalitetnije kretanje, kao i iskazivanje svojih trenutnih maksimalnih motoričkih potencijala.

Tehnička oprema obuhvaća tehnologiju koju je danas u suvremenom društvu gotovo nemoguće izbjeći. Tehnologiju ne treba zapravo izbjegavati već smanjiti njen negativni utjecaj na kretanje. Ona ima svoje prednosti koje treba znati iskoristiti.

A isto tako Petrić (2019) je istaknuo da su iznimno značajni i *ostali materijali* od kojih je moguće izraditi poticaje koji će djecu potaknuti na aktivno sudjelovanje prilikom tjelesnog vježbanja. Poticaji mogu biti izrađeni od kartona, papira, drva, tekstila, špage, željeza, plastike i tako dalje. Na primjer u suradnji sa djecom možemo izraditi poticaj koji potiče ciljanje i gađanja mete od kartona koja visi sa stropa ili u vrtićkom dvorištu možemo kredom nacrtati školicu, označiti skakalište u dalj.

Poticanje tjelesnog razvoja djeteta

Tjelesni razvoj djeteta ima dva značenja. Prvo se odnosi na rast djeteta i do njega dolazi prirodno kod većine djece dok drugo značenje predstavlja povećanje djetetove sposobnosti da svrsishodno koristi svoje tijelo kako bi ostvarilo niz različitih zadataka. Diferenciraju se pokreti mišića: dojenče koje na podražaj migolji čitavim tijelom na kraju će postati odrasla osoba sa sposobnošću da diže jednu po jednu obrvu. Veliki dio djetinjstva posvećen je procesu

svladavanja vještina putem bezbroj vježbi motoričkih aktivnosti kao što su trčanje, penjanje i skakanje i finih motoričkih vještina. U poticanju tjelesnog razvoja djeteta veliku ulogu ima odgojitelj koji djetetu pristupa individualno kroz aktivnosti koje potiču tjelesni razvoj. Prema Findak (2009), kao cilj u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području u sustavu predškolskog odgoja, navodi se poticanje pravilnog rasta i razvoja djece predškolske dobi, čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja, optimalan razvoj njihovih antropoloških obilježja, stjecanje i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja i općih kinezioloških znanja, poboljšanje motoričkih postignuća i postizanje primjerenih odgojnih učinaka.

Uloga odgojitelja u poticanju tjelesnog razvoja djeteta jest da djetetu osigura iskustva koja će promicati razvoj grube i fine motorike dok mala djeca i dojenčad istražuju svoje okruženje. Pred očima djece jasličke dobi trebaju biti zanimljivi predmeti za kojima će ona posezati i koje će udarati, držati, tresti. Potrebno im je mnogo prostora kako bi mogli gurati, vući, podizati i spuštati predmete, šetati, penjati se, skakati i trčati. Kad odgojitelji osiguraju veliku raznolikost motoričkog iskustva, dojenčad, puzači i gegavci te djeca jasličke dobi povećavaju repertoar svojih aktivnosti i još više uživaju. Pri planiranju tjelesnih aktivnosti za malu djecu, odgojitelji moraju misliti i o razini dječje vještine. Prije no što dijete nauči neku složeniju vještinu, treba savladati jednostavniju koja je preduvjet i osnova one složene. Tako primjerice dijete da bi šaralo bojom mora ovladati kontrolom prstiju ili da bi hodalo mora puzati. Kad odgojitelj poznaje pojmove osnovnih, bazičnih vještina može djeci osigurati razvojno najprimjerenija iskustva. Dakle odgojitelj potiče tjelesni razvoj odnosno osmišljava strategije koje potiču razvoj. Ne trebamo umišljati da djecu učimo tjelesnim vještinama jer dijete niti jednu tjelesnu vještinu neće svladati prije nego što je fizički zrelo za to. Na nama je da im pružimo priliku za usavršavanje vještina koje se razvojno pojavljuju te organiziramo okruženje koje je sigurno za beskrajna motorička istraživanja male djece i ne nameće potrebu za neprestanim ograničenjima i zabranama. Odgojitelj, osim primjerenih materijala za igru, treba osmisliti i zanimljive aktivnosti kroz koje djeca usavršavaju sposobnosti kojima su ovladala vodeći pri tome računa o individualnim razlikama među djecom.

Utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi

Djeca kreću u jaslice između 12 i 18 mjeseci. U dobi od 12 do 13 mjeseci djeca tek uče korake, otkrivaju svoje mogućnosti i istražuju do kuda mogu ići. Kada dijete u toj dobi kreće u jaslice, osim što je u velikom procesu učenja i razvoja, dijete se uči biti odvojeno od majke određenim vremenskim periodom u danu. Sve mu je novo te prilagodba djeteta u jaslicama zna biti izrazito teška i naporna za sve sudionike tog procesa. U tom slučaju odgojitelji često zanemare

tjelesne aktivnosti s djecom jasličke dobi jer smatraju da su premali, da ne mogu izvršiti određeni zadatak koji se nalazi pred njima, još uvijek nisu „stabilni” odnosno tek su prohodali ili prohodavaju pa se odgojitelji boje ozljeda tijekom tjelesne aktivnosti. Takav zaključak nije dobar jer djeca jasličke dobi su u velikom procesu razvoja svojih motoričkih sposobnosti koje treba poticati jer neprekidno otkrivaju mogućnosti i ograničenja vlastitog tijela. U svijetu je postala poznata studija u kojoj se od vrhunskog sportaša tražilo da tijekom jednog sata oponaša dvogodišnjaka a rezultata je da je sportaš za kratko vrijeme bio u potpunosti iscrpljen.

Početak hodanja ključan je trenutak kojim se širi djetetovo istraživanje u prostoru koje ga okružuje. Djeca koja su tek prohodala ispruže ruke kako bi održala ravnotežu i u širokom su raskoraku. S vremenom sve manje koriste ruke za ravnotežu pa kreću nositi predmete koji se nalaze oko njih. Za razliku od krutog i neujednačenog hoda djeteta koje je tek prohodalo, dvogodišnjak hoda mekše njišući pritom ruke. Daljnjim razvojem motorike dijete okupiraju drugi oblici kretanja poput trčanja, bacanja, skakanja, penjanja. Rado guraju i vuku predmete, istražuju gdje se mogu uvući i provući, što je iza nečega i slično (Nenadić, 2002).

Mala djeca su nagonski penjači jer popet će se na sve uključujući stolce, stolove, police te je zato vrlo važno osigurati opremu namijenjenu penjanju. Isto tako let predmeta ih oduševljava te je u toj dobi važno osmisliti aktivnost bacanja.

Djeca ove dobi vole skrivati ispod stvari: kad se smjesti u mali prostor dijete razvija osjećaj vlastitog tijela i spoznaju o tome koliko prostora zauzima.

Termin „*fina motorika*” odnosi se na sposobnosti korištenja ruke na koordiniran način. Okupirani su otvaranjem, zatvaranjem, punjenjem i pražnjenjem, trganjem, guranjem predmeta u otvore, šaranjem, valjanjem tijesta, obuvanjem, otkopčavanjem dugmadi i slično. Dijete da bi naučilo nove vještine puno puta ponavlja aktivnosti.



Slika 7. Poticaj za učenje fine motorike



Slika 8. Poticaj za učenje fine motorike

Da bi dijete jasličke dobi usvojilo određene vještine treba ih poticati i stvoriti poticajno, ali sigurno okruženje. Zato se u dobi od 12 do 18 mjeseci teži na usavršavanju onih funkcija koje sazrijevaju u ovome razdoblju kao što su: upravljanje, hodanje, hvatanje vrhovima prstiju uz opoziciju palca, namjerno stavljanje predmeta na određeno mjesto, bacanje, zatvaranje,

otvaranje, umetanje i slično. Omiljene su im taktilne igre djeteta- odgojitelj koje se sastoje u dodirivanju praćenom ritmiziranim govorom poput tapšalica, tašunaljki, igara s prstima. Igra je pretežno pojedinačna i djeteta se radije igra sa odgojiteljem nego sa vršnjacima. Potom se javlja paralelna igra a onda i imitativna igra.

Kod djece u dobi od 18 do 24 mjeseca još dominira funkcionalna igra kao što je hodanje, trčanje, hvatanje i bacanje, ponavljanje zvukova, umetanje te govorne igre. Javlja se i simbolička igra, ali i dalje dominira paralelna igra. Djeca ove dobi posebno vole igre sa rastresitim materijalima, u pijesku, sa tijestom i vodom. Jednostavna igra prelazi u složeniju te se pred djecu mogu staviti određeni zadatci poput svladavanja prepreka dok hodaju ili krenuti sa učenjem pojmova vrsta/kolona jer im se to može objasniti na zabavan način, recimo da stanemo u vlakić ili da napravimo gusjenicu.

Djeca u dobi od dvije do tri godine rado se igraju kraj vršnjaka, ali u tim igrama samo povremeno preuzimaju određene uloge. Još je česta pojava paralelne igre, a simbolička igra se javlja kao rezultat djetetova iskustva u interakciji s odraslima. U igru uključuju predmete koji zamjenjuju realne i daju im nazive prema potrebama igre. Igra kreće slijediti redoslijed stvarnih aktivnosti.

Uloga tjelesnog vježbanja je upravo razvoj motorike koja potpomaže prijelaz djeteta iz takozvanog bespomoćnog stanja (kojim se karakteriziraju prvi mjeseci djetetova života) u takozvano stanje sve veće neovisnosti. Osim toga, djeteta najveći dio socijalnih kontakata ostvaruje igrom, koja se temelji također na raznovrsnim motoričkim aktivnostima (Stanojević, Dragičević i Adamović, (1971). Dodamo li tome da djeteta nerijetko prosuđuje sebe u usporedbi s ostalom djecom upravo prema razini motorike (rangira sebe prema ostalim sudionicima igre ili vježbe), onda je tjelesno vježbanje za djecu predškolske dobi ne samo jedan od važnih stimulansa rasta i razvoja, nego je i izvor zadovoljavanja egzistencijalnih potreba.

Potrebno je reći i da tjelesna vježba osim prethodno navedenih zadataka i ciljeva ima veliku ulogu i otkriti urođene potencijale djece s ciljem daljnjeg razvoja i obogaćivanja istih.

Obilježja i sadržaji tjelesnog vježbanja

Autori Findak i Delija (2001) istaknuli su obilježja i sadržaje tjelesnog vježbanja prema sljedećim kretanjama:

Hodanje je jedno od osnovnih čovjekovih motoričkih gibanja. Hodanje pozitivno utječe na cjelokupan organizam, a osobito na lokomotorni sustav. Stoga se može iskoristiti za utjecaj na pravilno držanje tijela. Djecu treba upozoriti da pri hodaњу ne spuštaju glavu te da ne vuku noge. U provođenju vježbi hodaња treba početi s jednostavnim zadacima (hodaње uz glazbu,

ubrzano i usporeno hodanje, hodanje po smanjenoj površini, hodanje sa okretanjem, zaustavljanjem).

Trčanje također pripada u osnovna motorička čovjekova gibanja. Trčanje treba provoditi u skladu sa djetetovim razvojnim karakteristikama i mogućnostima. Djecu predškolske dobi u trčanju treba usmjeravati na održavanje „zadanog“ pravca i provoditi ga kroz igru uz postupno upotpunjavanje s primjerenim vježbama trčanja. Djeca predškolske dobi mogu skakati u daljinu i u visinu. Oprezan treba biti u radu s djecom od 3 godine jer ne znaju skakati (potrebna je veća koordiniranost ruku, nogu i trupa, dok je prilikom doskoka potrebna veća snaga mišića nogu). Skakanje treba započeti oponašanjem životinja, dakle s jednostavnim skokovima na mjestu, pa u kretanju, zatim na jednoj nozi i tako dalje.

Kotrljanje, bacanje, hvatanje i gađanje se također ubrajaju u motorička gibanja. Važno je da djeca u igri bacanja obavezno bacaju u istom smjeru ali nikako jedni prema drugima.

Puzanje i provlačenje su vježbe koje dobro utječu na rast i razvoj kralježnice, ali i na držanje tijela. Preporučljivo je da poslije zgrčene pozicije za vrijeme vježbe koja uključuje puzanje, slijedi vježba istezanja mišića.

Penjanje je kretanje koje dijete koristi odmah nakon što prohoda. Pri penjanju dijete razvija mišiće ramena, trbušne i prsne mišiće, mišiće nogu pa samim time i opću snagu.

Potiskivanje i vučenje je dosta naporno za djecu predškolske dobi. Budući da nemaju sposobnost procjenjivanja načina potiskivanja ili daljine vučenja, mogu se ozlijediti, pa se preporučuje da aktivnosti te vrste budu što kratkotrajnije.

Dizanje i nošenje pozitivno utječu na cijeli organizam, a osobito na dinamičku snagu mišića ruku i ramenog pojasa, na leđnu i trbušnu muskulaturu te na mišiće nogu. Predmete može nositi i u suradnji sa drugom djecom ali težina ne treba prelaziti 2 kg, a udaljenost nebi trebala biti veća od 20 metara.

Budući da je igra najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti i budući da dijete kroz igru ima priliku pokazati sve što zna, najčešće i sve što može, tjelesno vježbanje treba provoditi kroz igru koja će sadržavati sva navedena motorička gibanja, naravno u skladu s mogućnostima djece (Findak i Delija, 2001).

Igra kao poticaj na tjelesnu aktivnost

Igra je osnovna i najvažnija potreba svakog djeteta. Sve što dijete čini, način na koji doživljava stvari oko sebe, emocije koje proživljava, sve je usko povezano uz igru. Kroz igru dijete razvija sliku o sebi, povezuje se s vršnjacima, odraslima, dobrim i lošim

situacijama i stvarima. Dječja je igra vrlo kompleksna aktivnost koja istovremeno djeluje i na fizičko tijelo djeteta, kao i na njegovo psihičko i emocionalno stanje. U mnogim situacijama dijete radije bira igru nego osnovne fiziološke potrebe poput hrane, odmora i odlaska na toalet. Igra koju provode ispunjena je s puno kretanja i veselja. U interakciji s pozitivnim odraslim primjerima, tjelesno vježbanje za njih je igra pokreta. S obzirom na urođenu biološku potrebu za kretanjem, organizirani oblici tjelesnog vježbanja trebaju biti tako koncipirani da dijete uvijek ostaje u igri. Kada je takva aktivnost u tijeku, dijete je raspoloženo te se često radosno smije. Koristi od smijeha vidljive su i na fiziološkom području pa se tijekom smijanja pluća bolje ispražnjuju jer se disanje produljuje i 3-4 puta od normalnog. Fizička aktivnost podiže razinu serotonina u mozgu te unutarnjeg osjećaja sreće i zadovoljstva postignutim. Smijeh otklanja umor, olakšava disanje, a ponekad može čak zaustaviti i napad astme (Mašanović i Mašanović, 2003).

Može se reći kako igra, humor i tjelesno vježbanje međusobno pojačano pozitivno djeluju na cjelokupno stanje djeteta.

Igra pozitivno utječe na fizički razvoj djeteta. Od najranije dobi i pokreta glavicom za šarenim igračkama, preko motiviranja pjesmicama i ritmom na pokrete do prvih sportskih pokušaja, uspjeha i padova, igra je glavni motiv kretanja djeteta. Prilikom tjelesnog vježbanja s djecom rane dobi potrebno je sve aktivnosti provoditi kroz igru. U suprotnom neće biti interesa, motivacije niti ustrajnog učenja. Tjelesno vježbanje je odličan način u kojem se djeca mogu izražavati sama za sebe (samostalno vježbanje), ali i udruženo s vršnjacima stvarati timske igre. Ispočetka su to jednostavni dodiri, poput držanja za ruke da bi se formirao krug ili linija za početak vježbanja; jednostavna dobacivanja loptom; praćenje što radi drugo dijete radi popravljivanja vlastitih pokreta; formiranje raznih „gusjenica“, „vlakica“, „cvjetica“ koje djeca vole i rado čine uz pjesmice. Svi ti pokreti dio su vježbi motiviranih samo igrom.

U emocionalnom smislu tjelesno vježbanje kroz igru pokazuje djeci koliko mogu biti uspješna svojim trudom, mogu se radovati, mogu se ljutiti, mogu biti neuspješni, ali i mogu popraviti svoj uspjeh. U današnje vrijeme mala se djeca dosta zaštićuju od negativnih emocija te se često ni sama ne znaju nositi s njima kada se dogode. Stoga je vježba jedan od idealnih načina suočavanja s vlastitim granicama kao i činjenicom da se za neki uspjeh treba potruditi. Igra u tom slučaju postaje zaštita djetetu i sigurna točka s

koje će se ono upustiti u nešto nepoznato i novo, ma koliko se to u tom trenutku činilo teško i nemoguće (Nenadić 2002).

Dosadašnja istraživanja tjelesne aktivnosti predškolske djece najviše su vezana uz dob od 4 do 7 godina. Kod tjelesne aktivnosti djece rane dobi, do 3 godine, relevantna istraživanja više su povezana uz utjecaje tjelesne aktivnosti u odnosu na sjedilačke aktivnosti poput gledanja TV-a, prehrane i općenitog zdravlja.

Autori Radulović, Novak, Nikolovski, Jovanović (2010) u svome su istraživanju o utjecaju tjelesne aktivnosti na nutritivni status predškolske djece ispitali 193 djece u dobi od 4-5 godina putem standardiziranih antropometrijskih mjerenja visine, težine, BMI, obima struka koje su zatim uspoređivali sa tablicama Svjetske zdravstvene organizacije. Roditelji su ispunjavali upitnike o tjelesnoj aktivnosti djece. Čak 31,1% djece nije bilo u normalnoj razini: 13.5% je imalo prekomjernu težinu, pretilo je bilo 15%, a skoro 2.5% djece je bilo pothranjeno. Od sve ispitane djece 22% se bavilo aktivno sportom, a kao razlog ne bavljenja redovitom aktivnošću, roditelji su koristili financijsku komponentu kao i nedostatak adekvatnih prostora za sportske aktivnosti. Povezanost pretjerane tjelesne težine kod djece i manjka tjelesne aktivnosti je velika posebice kod iznimno teške i pretile djece iz istraživanja. Sociodemografski čimbenici kao i ponašanje roditelja bitno doprinose tjelesnoj (ne)aktivnosti kod djece.

Iz ovog istraživanja je vidljivo da djeca već u tako ranoj dobi, od 4 do 5 godina pate od posljedica loše prehrane i tjelesno neaktivnog načina života. Roditeljski utjecaj u funkciji uzora, motivatora, hranitelja je vidljiv pa se tomu predškolske ustanove trebaju dodatno posvetiti u smjeru edukacije važnosti tjelesne aktivnosti i zdravijih prehrambenih izbora. Kako bi se ovako loši rezultati spriječili ili barem sveli na najmanju moguću mjeru potrebno je uvesti redovito tjelesno vježbanje i u mlađe dobne skupine od četverogodišnjaka kako bi se što ranije kod djece počela razvijati ljubav prema redovitom vježbanju, a kod roditelja osvještavati o pozitivnim učincima takvih aktivnosti.

S druge strane, iz istraživanja Trajkovski Višić iz 2004. godine o utjecaju sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece u dobi od 4 godine, 29 vidljivo je koliko pozitivnog utjecaja imaju organizirani oblici tjelesnog vježbanja već i u toj ranoj dobi. U istraživanju je dokazano da su djeca iz eksperimentalne skupine pokazala bitno bolje rezultate na svim područjima od djece iz kontrolne skupine. Ista istraživačica je u doktorskoj disertaciji

ustvrdila i djelomičnu povezanost kinantropometrijskih obilježja djece te značajnu povezanost morfoloških mjera sa obilježjima roditelja (Trajkovski 2011).

U istraživanju iz 2014. provedenom u nama susjednim zemljama Srbiji i Crnoj Gori, autori Krivokapić i Bjelica uviđaju trend opadanja razine tjelesne aktivnosti kod predškolske djece u suvremenom načinu života koji sve više opada pod utjecaj tehnologije. Baš zbog toga autori stavljaju naglasak na važnost organiziranog tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi koje je prilagođeno uzrastu i interesima djece kako bi se kod njih što ranije i jače pobudio interes za tjelesnom aktivnošću. S obzirom na važnost obiteljskog utjecaja i ovo je istraživanje potvrdilo koliko je snažan roditeljski utjecaj na djecu, što primjerom što materijalnom, i verbalnom poticanju. S obzirom na loše materijalno stanje velikog broja obitelji, što se može lako primijeniti i na našu situaciju, smanjeno je uključivanje djece u vanjske aktivnosti i klubove koji se plaćaju, ali to ne umanjuje odgovornost prema odgoju djece. to ukazuje dodatno na važnost kvalitetnog bavljenja tjelesnom aktivnošću unutar vrtića. Autori također ukazuju i na važnost moderniziranja tjelesnog vježbanja unutar samog vrtića, posebice učestalosti i intenzitetom koja bi trebala biti što je moguće veća kao protuteža neaktivnosti kojoj su na dnevnoj bazi inače djeca izložena.

U kanadskom istraživanju o utjecaju roditelja na tjelesnu aktivnost kod djece od 3 do 5 godina, došlo se do rezultata da djeca koja imaju snažnu roditeljsku potporu za bavljenje tjelesnom aktivnošću imaju 6.3 puta veću vjerojatnost da će biti visoko aktivna nego neaktivna ($B=1.44$, $P<0.05$) Isto tako kod roditelja koji su i sami fizički neaktivniji, stariji ili koji ne uživaju u tjelesnim aktivnostima vjerojatnije je da će djeca provoditi više vremena pred televizorom te i sama biti neaktivnija. Autori Zecevic, Tremblay, Lovsin, i Michel, zaključuju i da roditelji potiču djecu na fizičku aktivnost ograničavanjem vremena pred TV-om kao i vlastitim uključivanjem u dječje aktivnosti.

U opsežnom pregledu dosadašnjih istraživanja koje je prethodilo izradi nacionalne strategije za tjelesnu aktivnost djece od 0 do 4 godine provedenom u Kanadi od strane više stručnjaka došlo se do zaključka da je upravo rana dob kritična dob za promoviranje tjelesnih aktivnosti kod djece. Količina tjelesnog vježbanja koja je potrebna za zdrav razvoj nije znanstveno utvrđena, ali je pozitivno povezana s brojnim pozitivnim zdravstvenim indikatorima poput boljih mjera tjelesne mase, zdravlja kostiju i skeleta, boljeg motornog razvoja, psihofizičkog zdravlja, spoznajnog razvoja te nekih aspekata kardio i metaboličkih sustava tijekom rane dobi djeteta.

Tijekom godina pokušalo se objektivno mjeriti razinu tjelesne aktivnosti kod djece rane dobi kao i kod djece predškolske dobi. Istraživanja su došla do zaključaka da je toj dobi dnevno potrebno barem 118 do 144 minuta lakše tjelesne aktivnosti (Reilly, Jackson, Montgomery, Kellym Slater, Grant i Paton, (2004). U prosjeku bi to bilo 130 minuta dnevno kao osnova kretanja za uzrast djece, ali nisu dali jasan odgovor koliko na to treba dodati tjelesne aktivnosti da bi se vidio pozitivan utjecaj na zdravlje djece. Tu se javljaju još i dva važna pitanja: kolikom se intenzitetu vježbanja djeca mogu/trebaju izložiti prema dobi (Jansen i LeBlanc, 2010) te postoje li moguće opasnosti i rizici pojačane tjelesne aktivnosti kod djece rane dobi. S obzirom da se djeca te dobi ne bave sportom na razini koja donosi ozljede ili vrstom sporta poput kontaktnih sportova može se zaključiti da je organizirana tjelesna aktivnost primjerena dobi djeteta, uz puno igre, vrlo sigurna za dijete po pitanju ozljeđivanja te čak može imati i pozitivan učinak na emocionalno doživljavanje slučajnih padova i blažih udaraca koja su svakodnevica u ranoj dobi djeteta jer se kroz zanimljiv sadržaj dijete puno brže oporavlja i nastavlja igru, kako se zna laički reći „nema vremena za plakanje“.

U longitudinalnom istraživanju provedenom u Melbournu istraživači su došli do zaključka da je već u najranijoj dobi od 4 mjeseca moguće utjecati na razinu tjelesne aktivnosti kasnije kod djece u dobi od 19 mjeseci. Prema rezultatima, na razinu aktivnosti utječe druženje s vršnjacima, aktivna igra s roditeljima (primarno su istraživane majke) te dob u kojoj dijete prohodava. Razina obrazovanja majki također utječe na razumijevanje problematike pa su istraživači, iako su imali veliki broj uključenih parova, na kraju pravilne rezultate dobili većinom od bolje obrazovanih majki naspram onih s nižim stupnjem obrazovanja (Hnatiuk i sur., 2013).

U istraživanjima s najmanjom djecom za sada je još uvijek velika prepreka kako što objektivnije izmjeriti razinu aktivnosti kod djece koja riječima ne mogu još dovoljno objektivno opisati vlastitu aktivnost. Zbog toga se često za relevantno uzima mišljenje roditelja, ali pri tome uvijek treba biti oprezan jer su lako mogući socijalno poželjni odgovori, kao i precjenjivanje razine zbog vlastitih uvjerenja. U istraživanju Wijtzes i suradnika iz 2013. provedenom na 347 dvogodišnjaka pokušalo se pronaći poveznice s objektivnim mjerenjem aktivnosti i sedentarnog ponašanja kod te dobi tijekom tjedna i vikenda. Rezultati su pokazali da su djeca više od 85% promatranog vremena u sedentarnim aktivnostima te četiri korelata povezana s rezultatima tjelesne aktivnosti: spol djeteta, dob djeteta, broj braće i sestara i doba u kojem se mjerilo (Wijtzes, Kooijman, Kiefte-deJong, deVries, Henrich, Janes, Jaddoe, Hofman, Moll i Raat, 2013).

U novijem objavljenom istraživanju o odnosu između tjelesne aktivnosti djece rane dobi i okruženja ukazuje se na to da se više pažnje pokazuje okruženju djece predškolske dobi nego djece rane dobi, kako bi poticala na tjelesnu aktivnost. Aktivnost primjerena za tu dob treba biti holistička te u skladu s tim i osobe koje provode aktivnosti trebaju biti adekvatno educirane. Istraživanje nadalje ukazuje na to da je kritična dob za utvrđivanje zdrave razine tjelesne aktivnosti upravo dob od 0-5 godine života te da pozitivnija okolina u smislu potpore, mogućnosti za tjelesno kretanje i općenito optimalni vanjski utjecaj također ima pozitivan utjecaj na tjelesnu aktivnost kod djece (Pedena, Jonesa, Costab, Anthony, Okelya, 2017). Zbog različitosti u razvoju, tjelesnim aktivnostima djece rane dobi treba prići puno fleksibilnije, s otvorenijim oblikom vježbanja, uz puno više igre nego kod djece starije dobi.

3. METODE RADA

U svrhu pisanja ovog diplomskog rada proveden je online anketni upitnik o utjecaju tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi. Anketni upitnik bio je namjenjen odgojiteljima djece predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. Istraživanje je provedeno od 18.07.2022. do 17.08.2022. Anketa se sastojala od 14 pitanja otvorenog tipa.

3.1. Ciljevi i hipoteze

Cilj istraživanja

Cilj istraživanja bio je ispitati odgojitelje u Hrvatskoj o poznavanju, korištenju i iskustvu provođenja tjelesnih aktivnosti s djecom predškolske dobi.

Hipoteze:

H1 – Odgojitelji svakodnevno provode tjelesne aktivnosti u radu s djecom

H2 – Svaki dječji vrtić ima sportsku dvoranu

3.2. Uzorak varijabli i ispitanika

Za potrebe istraživanja korištena je online anketa preko Google obrazca naziva Utjecaj tjelesne aktivnosti na djecu jasličke dobi. Ispitanici su bili odgojitelji predškolske djece u Hrvatskoj.

Istraživanje je provedeno na uzorku (N=158) odgojitelja u Republici Hrvatskoj.

Anketu je ispunilo 153 osobe ženskog spola te 5 osoba muškog spola od koji 2 odgojitelja imaju srednju stručnu spremu, 106 odgojitelja ima višu stručnu spremu, a 50 odgojitelja ima visoku stručnu spremu.

Analizom godina radnog iskustva vidljivo je da 74 odgojitelja imaju 0-5 godina radnog staža, 30 odgojitelja ima 5-10 godina radnog staža, 22 odgojitelja ima 10-15 godina radnog staža i 32 odgojitelja ima 15 i više godina radnog staža.

U anketi su postavljena sljedeća pitanja:

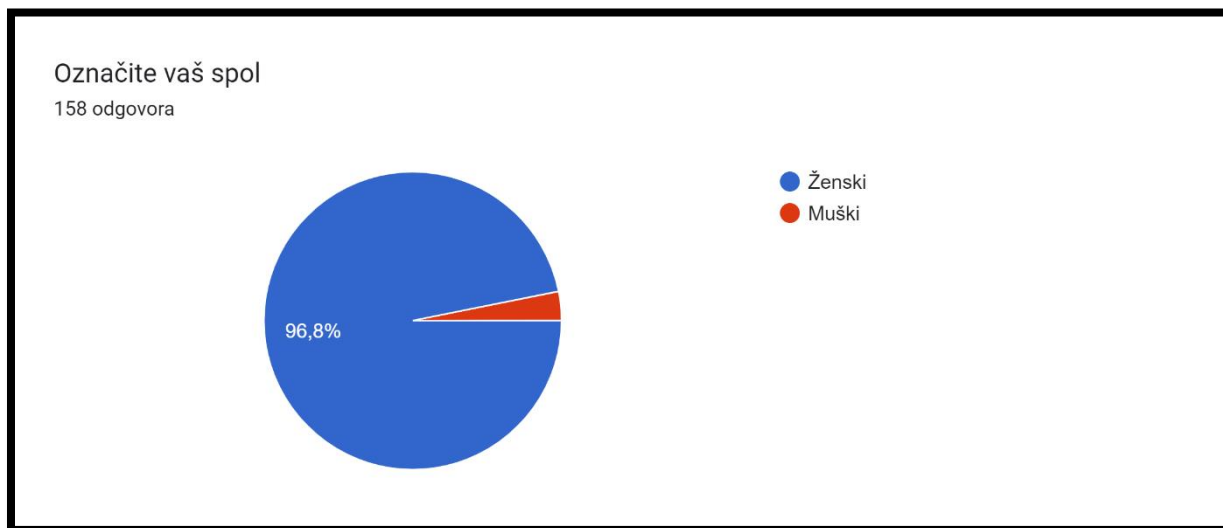
1. Označite vaš spol
2. Stupanj obrazovanja
3. Godine radnog staža
4. Provodite li u vrtiću/skupini tjelesne aktivnosti?
5. Ako ne koji je razlog?
6. Imate li u vrtiću dvoranu za tjelesnu aktivnost?
7. Ako ne, gdje provodite tjelesnu aktivnost?
8. Koliko puta tjedno provodite tjelesnu aktivnost?
9. Koje rekvizite za provođenje tjelesne aktivnosti posjedujete?
10. Koje sprave za tjelesno vježbanje posjedujete?
11. Koliko često provodite vrijeme na dvorištu vrtića?
12. Organizirate li sportske igre/natjecanja u dvorištu vrtića?
13. Postoji li u vašem vrtiću dodatni sportski program npr. „Škola sporta“?
14. Ako postoji, koja?

3.3. Metode obrade podataka

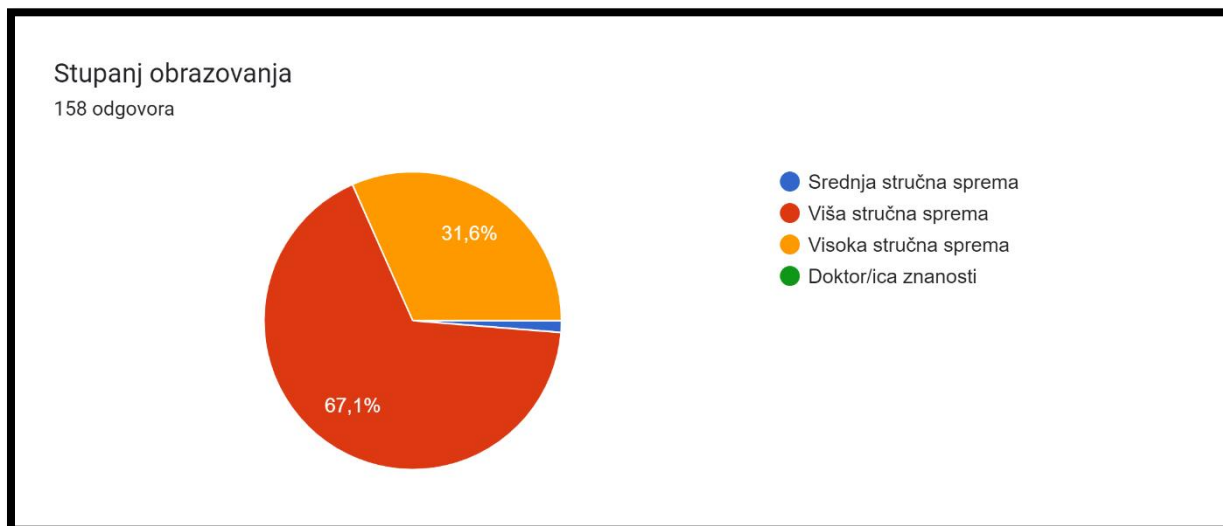
Rezultati istraživanja anketnog upitnika obrađeni su preko Google obrasca i grafički su prikazani po kategorijama. Obradeni podaci istraživanja su prikazani u brojkama i postocima pomoću grafova.

4. REZULTATI I ANALIZA

Analizom odgovora vidljivo je kako je anketu ispunilo 153 (96,8%) osoba ženskog spola te 5 (3.2%) osoba muškog spola.



Slika 9. Spol ispitanika

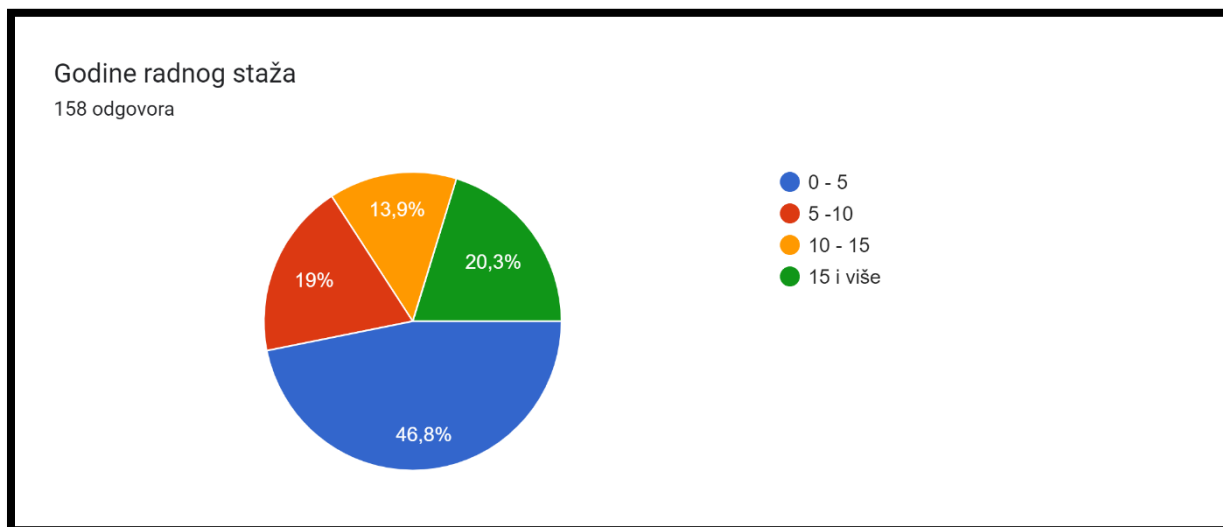


Slika 10. Stupanj obrazovanja ispitanika

Analizom obrazovanja odgojitelja, vidljivo je kako 2 (1,3%) odgojitelja ima srednju stručnu spremu, 106 (67,1%) odgojitelja ima višu stručnu spremu, a 50 (31,6%) odgojitelja ima visoku stručnu spremu.

Iz ankete je vidljivo da od 158 ispitanika nitko nije doktor/ica znanosti. Moje mišljenje je da je to tako jer se jako mali broj ljudi odluči za doktorski studij zbog toga što je naše zanimanje

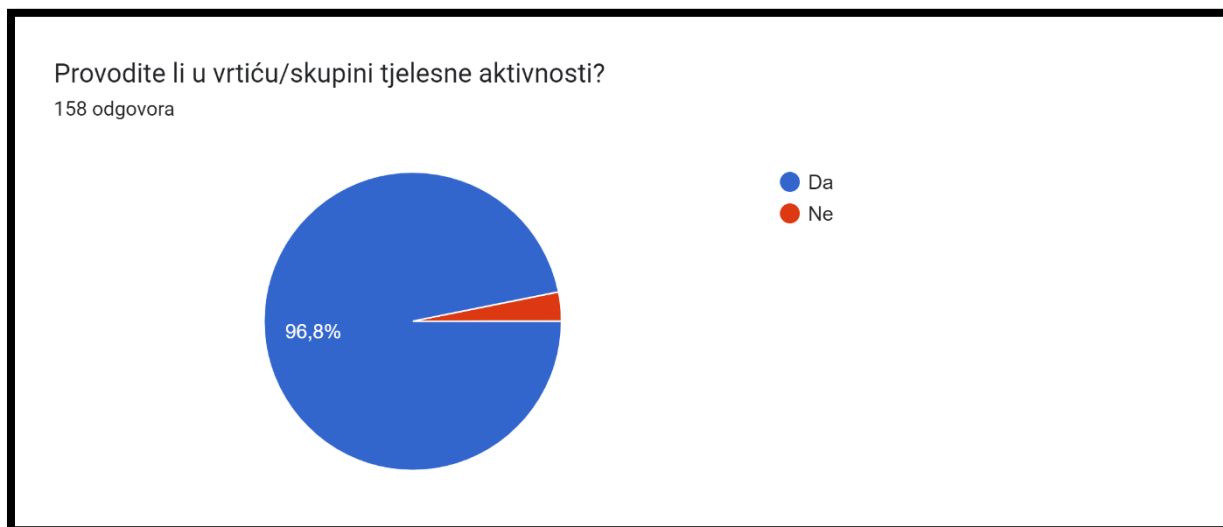
degradirano i gotovo svi misle da se u vrtiću samo igramo, a uz to sve nismo dovoljno plaćeni za posao koji radimo.



Slika 11. Radno iskustvo ispitanika

Analizom godina radnog iskustva vidljivo je da 74 (46,8%) odgojitelja imaju 0-5 godina radnog staža, 30 (19%) odgojitelja ima 5-10 godina radnog staža, 22 (13,9%) odgojitelja ima 10-15 godina radnog staža i 32 (20,3%) odgojitelja ima 15 i više godina radnog staža.

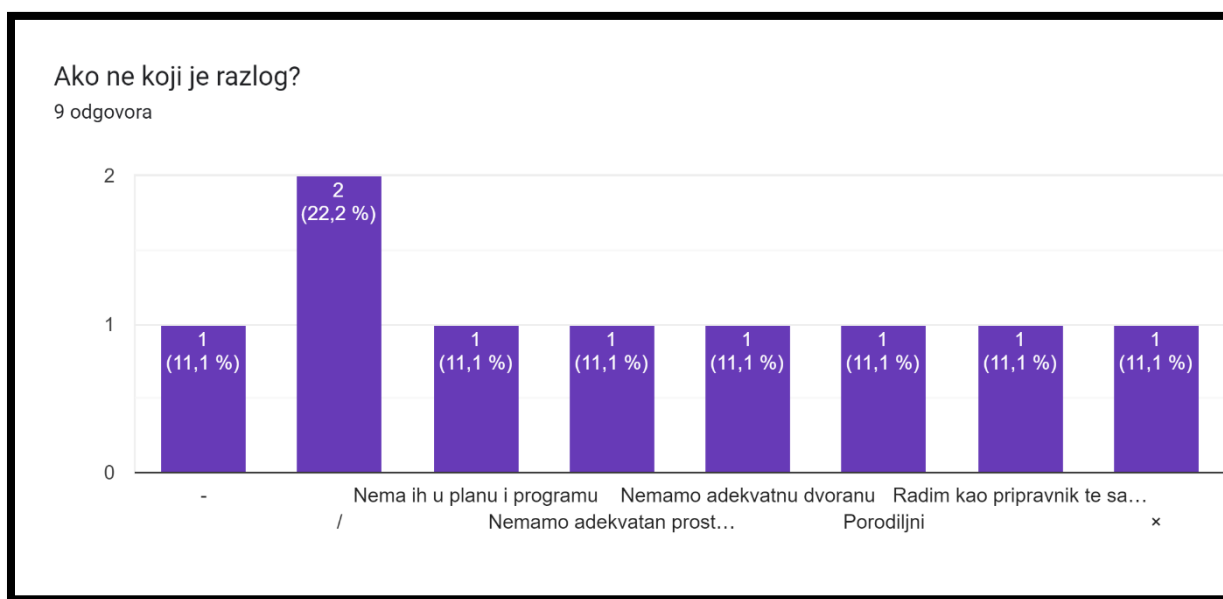
Iz ankete je vidljiv sve manji broj odgojitelja sa završenom srednjom stručnom spremom jer taj način obrazovanja u sustavu više ne postoji, također sve veći broj starijih kolegica i kolega se odlučuje na dodatno obrazovanje kako bi napredovali u struci, radili na cjeloživotnom učenju, imali bolje plaće...



Slika 12. Provođenje tjelesnih aktivnosti u vrtiću/skupini

Istraživanje je pokazalo da 153 (96,8%) ispitanika provodi tjelesne aktivnosti u vrtiću, 5 (3,2%) ispitanika ne provodi tjelesne aktivnosti u vrtiću.

Zadovoljavajući je broj ispitanika koji provode tjelesne aktivnosti u vrtiću. Smatram da se tjelesne aktivnosti trebaju provoditi svakodnevno kako bi djeca od najranije dobi stekla zdrave navike.

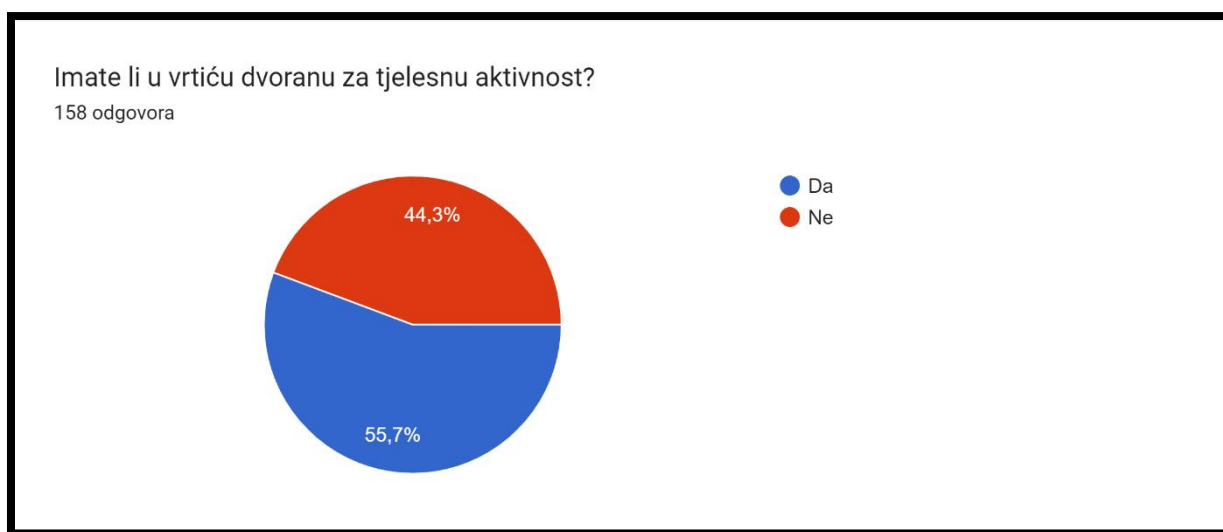


Slika 13. Razlog neprovođenja tjelesnih aktivnosti

Graf prikazuje broj odgojitelja koji je odgovorio na pitanje „Koji je razlog zašto ne provode tjelesne aktivnosti u vrtiću?“

Kao razloge odgojitelji su naveli odgovore. „Nema ih u planu i programu.“, „Nemamo adekvatnu opremu.“, „Nemamo adekvatan prostor, materijale i mogućnosti zbog prevelikog broja djece u skupini.“, „Nemamo adekvatnu dvoranu.“, „Porodiljni.“, „Radim kao pripravnik...“.

Smatram da veliku ulogu u provođenju tjelesnih aktivnosti u vrtiću igra broj djece u skupini, neadekvatan prostor i oprema. Mislim da se uvijek može pronaći način da se provede tjelesna aktivnost, makar to bilo u sobi dnevnog boravka, vrtićkom hodniku ili vrtićkom dvorištu, također s opremom možemo improvizirati i pokušati iskoristiti rekvizite koji su nam u tom trenu dostupni.



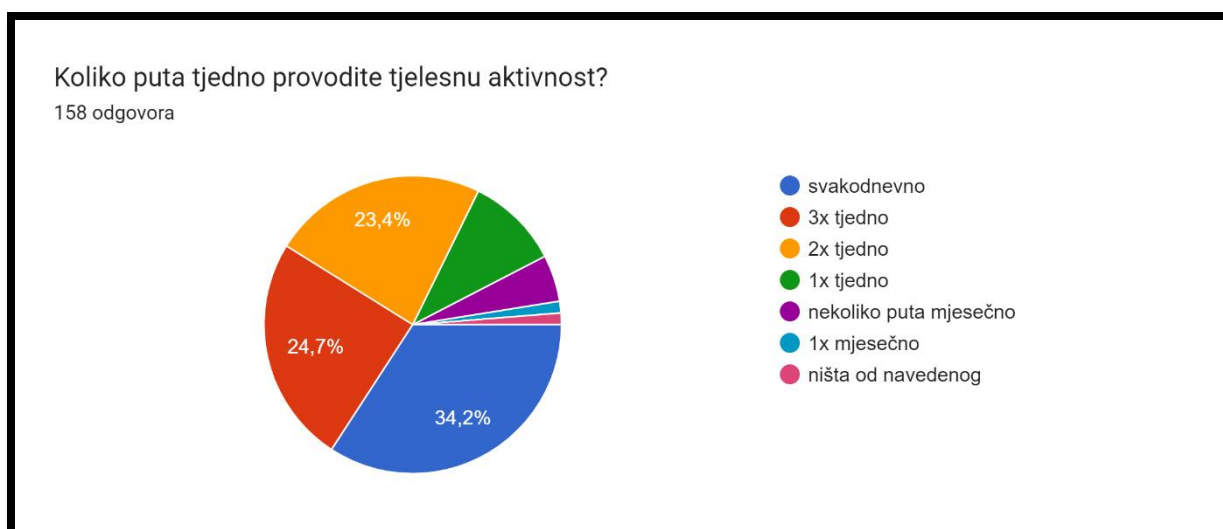
Slika 14. Posjedovanje sportske dvorane u vrtiću

Analizom ankete vidljivo je kako 88 (55,7%) odgojitelja u vrtićima gdje rade imaju dvoranu za sportske aktivnosti, 70 (44,3%) odgojitelja u vrtićima gdje rade nemaju dvoranu za sportske aktivnosti.

Smatram da je ovdje zakazao cijeli susatvi da se premalo pažnje posvećuje tome da je tjelesno vježbanje od najranije dobi vrlo važno. Nadam se da će se to promijeniti i da su kolege odgojitelji snalažljivi pa se svejedno trude tjelesne aktivnosti provoditi redovito i na nekim drugim prilagođenim mjestima.

Na pitanje gdje provode tjelesne aktivnosti ako nemaju sportsku dvoranu odgojitelji su odgovorili da tjelesne aktivnosti najčešće provode u sobi dnevnog boravka, nešto rijede na hodniku, vrtićkom igralištu ili dvorištu.

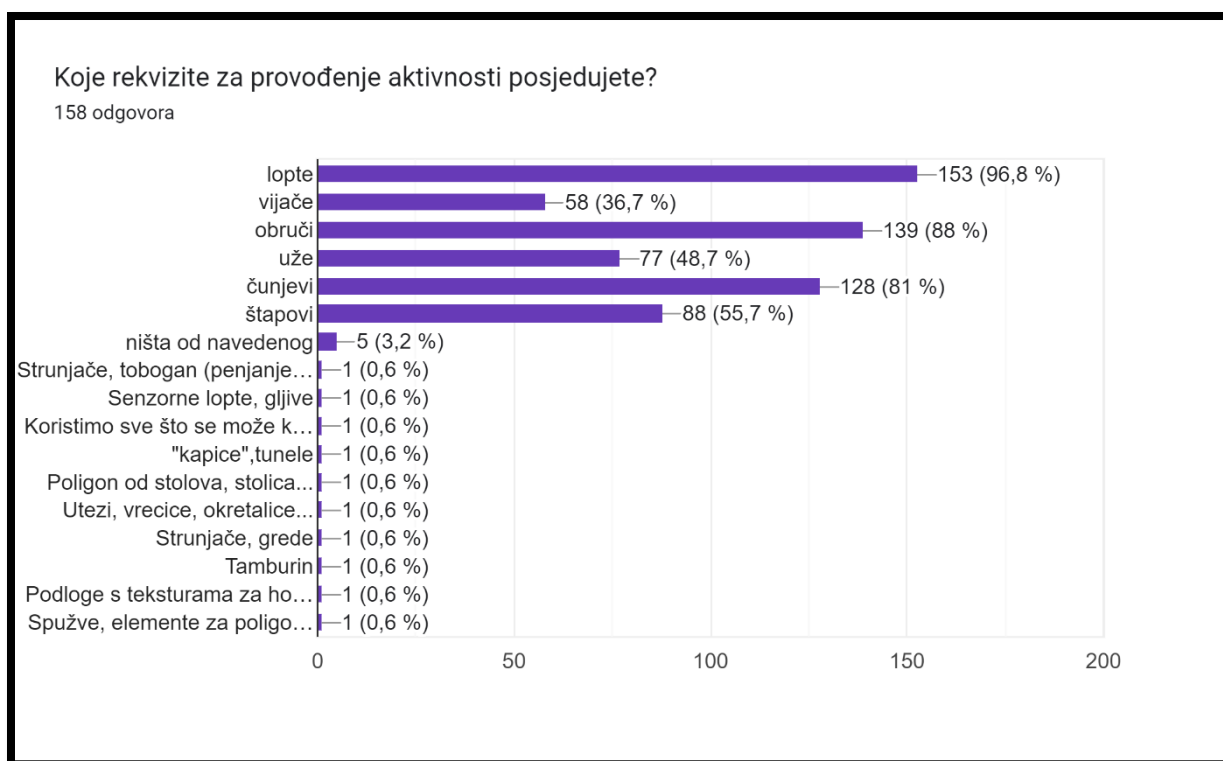
Iz prethodnih odgovora je vidljivo da se odgojitelji snalaze s prostorima za vježbanje.



Slika 15. Provođenje tjelesnih aktivnosti na tjednoj bazi

Prema analizi ankete 54 (34,2%) odgojitelja tjelesne e aktivnosti provodi svakodnevno, 39 (24,7%) odgojitelja tjelesne aktivnosti provodi tri puta tjedno, 37 (23,4%) odgojitelja tjelesne aktivnosti provodi dva puta tjedno, 16 (10,1%) odgojitelja tjelesne aktivnosti provodi jednom tjedno, 8 (5,1%) odgojitelja tjelesne aktivnosti provodi nekoliko puta mjesečno, 2 (1,3%) odgojitelja tjelesne aktivnosti provodi jednom mjesečno, 2 (1.3%) odgojitelja je dalo odgovor „ništa od navedenog“.

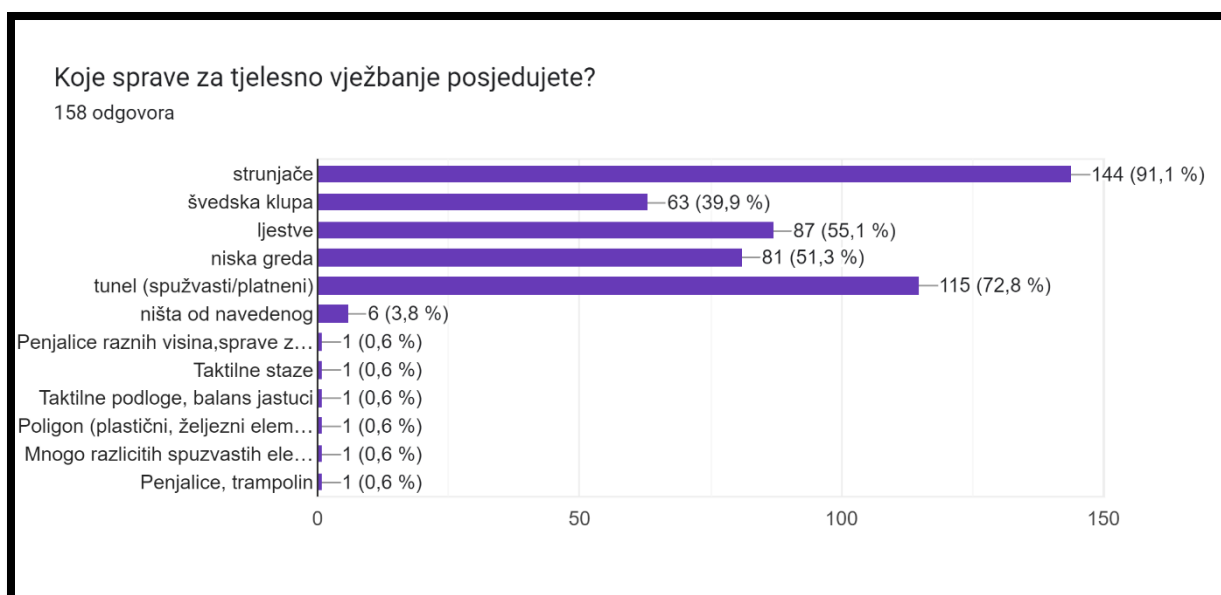
Mišljenja sam da bi tjelesnu aktivnost trebalo provoditi svakodnevno i kombinirati ju s drugim aktivnostima, npr. ples je isto odlična tjelesna aktivnost, a kroz ples djeca mogu razvijati i osjećaj za ritam, bogatiti vokabular... Rezultatati odgovora na prethodno pitanje su zadovoljavajući iako je poražavajuće to što ipak postoje odgojitelji koji tjelesne aktivnosti provode samo jednom mjesečno. Što je premalo.



Slika 16. Posjedovanje rekvizita za provođenje aktivnosti

Ispitani odgojitelji navode da posjeduju sljedeće rekvizite za provođenje tjelesne aktivnosti: 153 (96,8%) posjeduje lopte, 58 (36,7%) posjeduje vijače, 139 (88%) posjeduje obruče, 77 (48,7%) posjeduje uže, 128 (81%) posjeduje čunjeve, 88 (55,7%) posjeduje štapove, 5 (3,2%) ih ne posjeduje ništa od navedenog, dok njih po 1 (0,6%) posjeduje strunjače, senzorne lopte, tunele, vrećice, utege, taburin, strunjače, spužve, grede...

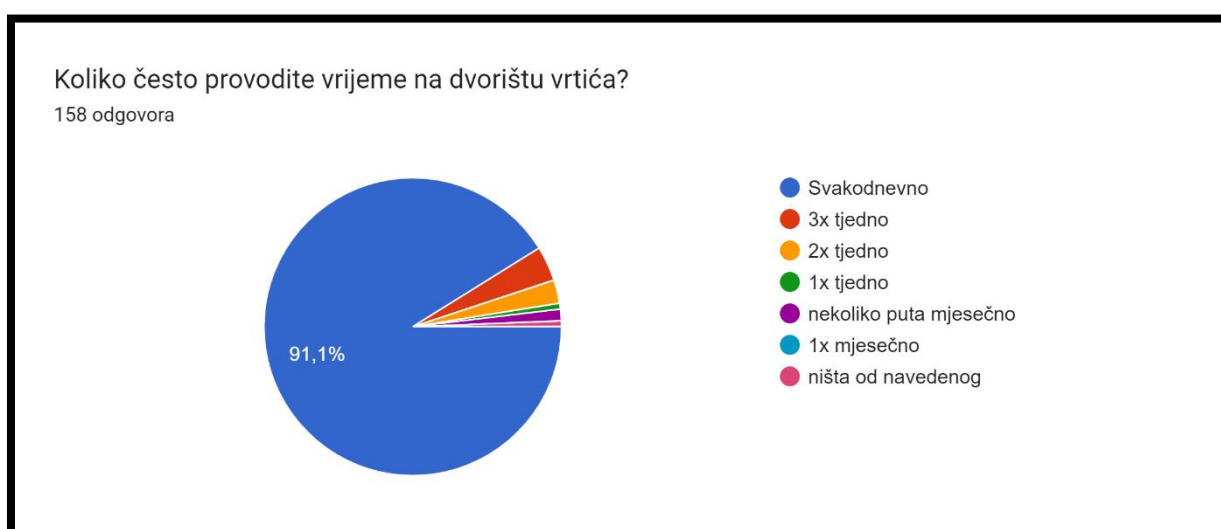
Ponoviti ću da smatram da bi odgojitelji trebali biti kreativni i snaći se s onim što imaju, neke rekvizite za vježbanje mogu izraditi uz pomoć djece ili roditelja, što je super način za još bolje upoznavanje i zbližavanje. Iz rezultata je vidljivo da bi vrtićima trebala nova oprema za tjelesno vježbanje, jer većina njih posjeduje samo lopte, obruče i čunjeve te mali broj njih ima vijače, uže i štapove.



Slika 17. Posjedovanje sprava za vježbanje

Ispitani odgojitelji navode kako u svom vrtiću imaju sljedeće sprave: njih 114 (91,1%) u svom vrtiću ima strunjače, 63 (39,9%) švedsku klupu, 87 (55,1%) ljestve, 81 (51,3%) nisku gredu, 115 (72,8%) tunel (spužvasti/platneni), 6 (3,8%) nemaju ništa od navedenog, dok po 1 (0,6%) njih u vrtiću ima penjalice raznih visina, taktilne staze i podloge, penjalice, trampolin...

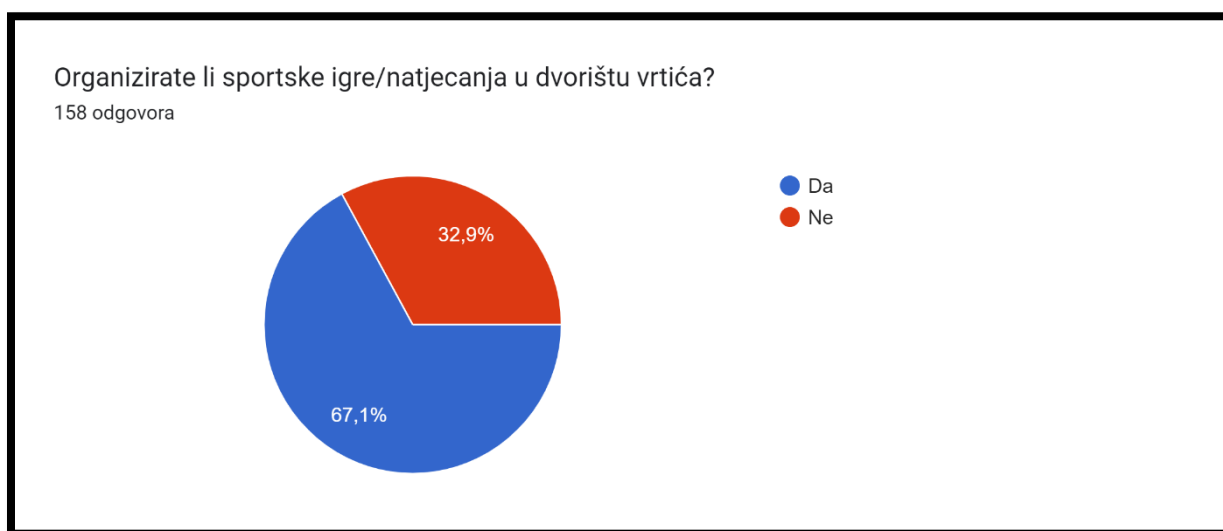
Smatram da su vrtići dobro opremljeni spravama za tjelesno vježbanje za stariji uzrast, dok sprave za jasljički uzrast rijetko koji vrtić posjeduje. To bi trebalo poboljšati jer bi djeca naviku o tjelesnom vježbanju trebala stjecati od najranije dobi.



Slika 18. Provedeno vrijeme na dvorištu vrtića

Analizom odgovora vidljivo je da 144 (91,1%) odgojitelja svakodnevno provodi vrijeme u vrtićkom dvorištu, 6 (3,8%) tri puta tjedno, 4 (2,5%) dva puta tjedno, 1 (0,6%) jednom tjedno, 2 (1,3%) nekoliko puta mjesečno, 0 (0,0%) jednom mjesečno, 1 (0,6%) ništa od navedenog.

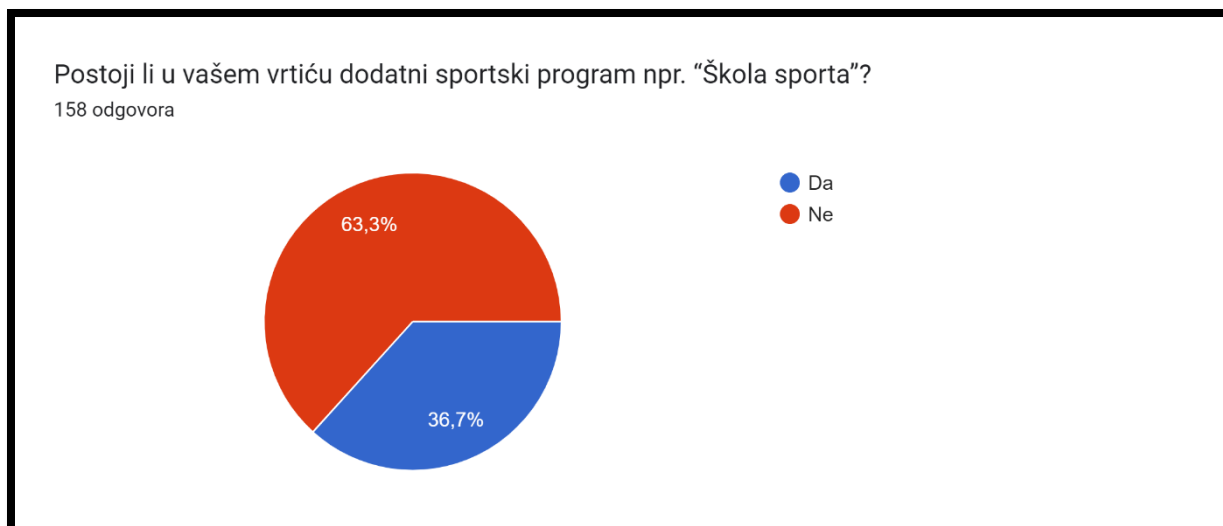
Broj odgojitelja koji svakodnevno provode vrijeme na vrtićkom dvorištu je zadovoljavajući. Smatram da bi tako i trebalo biti te da bi djeca trebala svakodnevno boraviti na svježem zraku, bez obzira na vremenske uvjete. Današnji roditelji i odgojitelji djecu prezaštićuju i zbog toga su djeca sve manje otporna i sve više bolesna.



Slika 19. Organiziranje sportskih aktivnosti na dvorištu vrtića

Analizom je vidljivo da 106 (67,1%) odgojitelja organizira sportske igre/natjecanja u dvorištu vrtića, dok njih 52 (32,9%) ne organizira sportske igre/natjecanja u dvorištu vrtića.

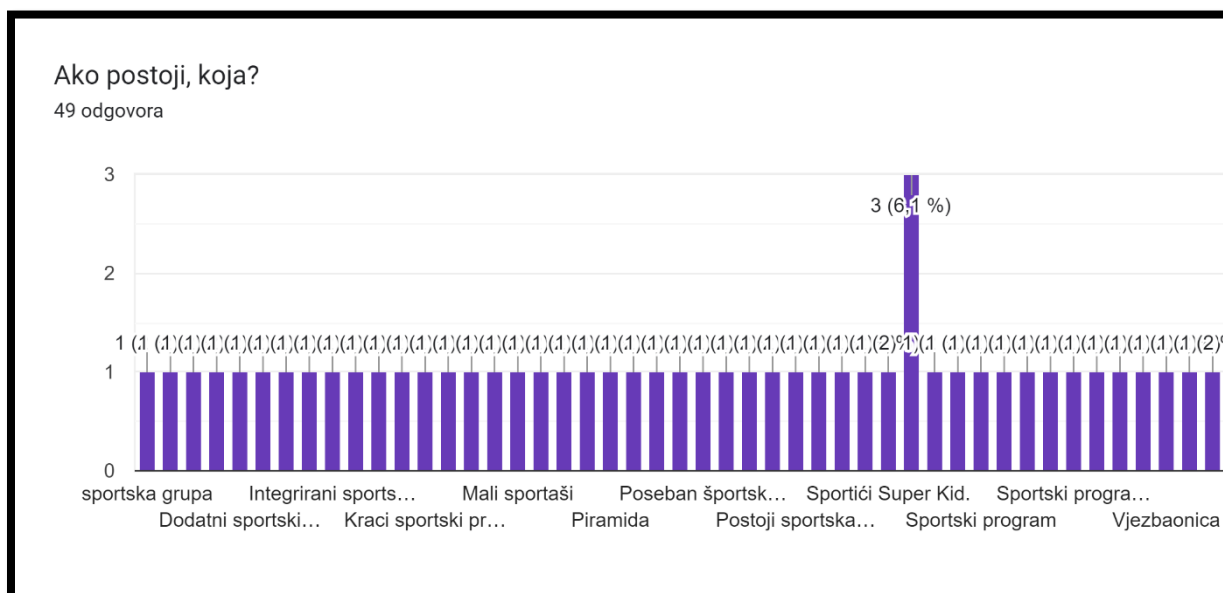
Iz rezultata bih zaključila da bi se odgojitelji mogli malo više posvetiti organiziranju sportskih igara i natjecanja kako bi djeca što prije razvila timski duh, empatiju te da nauče gubiti.



Slika 20. Dodatni sportski programi u vrtiću

U 58 (36,7%) vrtića postoji dodatni sportski program, dok u njih 100 (63,3%) nema dodatnog sportskog programa.

Sviđa mi se što vrtići nude dodatne sportske programe, ali bi bila zadovoljnija da te iste programe održavaju odgojitelji koji su dodatno educirani na kineziološkom području, a ne vanjski suradnici.



Slika 21. Nazivi dodatnih sportskih programa

Kao dodatne sportske programe odgojitelji su naveli sljedeće: „Mali olimpijac“, „Piramida“, „Integrirani sportski program“, „Vidra“, „Univerzalna škola sporta“, „SuperKid“, „Škola rolanja“, „Škola klizanja“, „Sportići“...

5. ZAKLJUČAK

Nekada su djeca potrebnu tjelesnu aktivnost za pravilan rast i razvoj dobivala beskonačnim boravkom na vanjskom prirodnom prostoru. Danas je to sve manje moguće. Užurbanost i opasnosti koje vrebaju u modernim sredinama dovele su do stavljanja djece u zatvorene prostore s ograničenim mogućnostima kretanja. Roditelji imaju sve manje vremena za tjelesnu aktivnost djece te ova velika odgovornost prelazi na odgojitelje i učitelje. U skladu s novom paradigmom o djetetu i djetinjstvu uvidjelo se da i djeca rane dobi mogu puno više nego se do sada smatralo. Često se u vrtićima organizira pojačano bavljenje tjelesnom aktivnošću djece kroz dodatne sportske programe poput „Škole sporta“ samo s djecom starijom od 3 godine, dok su djeca jasličke dobi isključena.

Čitajući svu dostupnu literaturu i istraživanja koja su provedena o važnosti tjelesne aktivnosti za djecu jasličke dobi zaključila sam da je jako važno podizati svijest o važnosti utjecaja i vježbanja jer navike koje dijete stekne od najranije dobi ostaju zauvijek. Tjelesna aktivnost je od izuzetne važnosti za sve uzraste, osobito za djecu i zato se potiče vježbanje od najranije dobi. Smatra se da je sa djecom jasličkog uzrasta teško odraditi vježbe, ali kroz primjere navedene u ovom radu vidi se da je moguće i s njima iako zahtjeva veliki angažman i predanost odgojitelja.

Rijetki su vrtići koji provode tjelesnu aktivnost sa djecom jasličke dobi, dok djeca starijeg uzrasta imaju priliku sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima. Iz toga je vidljivo da H1 . Odgojitelji svakodnevno provode tjelesne aktivnosti u radu s djecom nije potvrđena iz razloga što odgojitelji ne provode tjelesne aktivnosti svakodnevno u u+nutar vrtića. Iz rezultata istraživanja možemo vidjeti da H2 – Svaki dječji vrtić ima sportsku dvoranu također nije potvrđena jer nemaju svi vrtići dvorane. Ako i ne postoji dvorana u sklopu vrtića može se vježbati u sobi dnevnog boravka ili vani na otvorenom kada to vrijeme dozvoljava. Čini se kao da su neznanje i nezainteresiranost odgojitelja glavni razlog ne provođenja tjelesne aktivnosti u jaslicama. To su djeca koja ne trebaju posebnu pripremu za vježbanje, dovoljno je da malo hodaju, trčkaraju oponašajući životinje, razgibavaju se oponašajući stvarne i svakidašnje pojave i već su započeli s tjelesnim vježbanjem, kao što Mašanović i Mašanović (2003) govore da je dječja igra vrlo kompleksna aktivnost koja istovremeno djeluje i na fizičko tijelo djeteta, kao i na njegovo psihičko i emocionalno stanje. Vrtić je ustanova koja bi i od najmlađe djece trebala oblikovati zdrave, kulturne male ljude s pravilnim stavovima i načinom života. Odgojitelj je taj koji će ponavljanjem vježbi i verbalnim ispravljanjem djecu naučiti kako da izvode pojedine

vježbe na pravilan način. Važno je tjelesnu aktivnost učiniti što zanimljivijom i prilagoditi ju djeci, a to se može postići koristeći rekvizite različitih oblika i tekstura, a i sam rječnik prilagođavajući ga dobi djece. Kao što Mašanović i Mašanović (2003) navode da fizička aktivnost podiže razinu serotonina u mozgu te unutarnjeg osjećaja sreće i zadovoljstva postignutim. Navode kako smijeh otklanja umor, olakšava disanje, a ponekad može čak zaustaviti i napad astme. Može se reći kako igra, humor i tjelesno vježbanje međusobno pojačano pozitivno djeluju na cjelokupno stanje djeteta. Zbog toga je važna edukacija odgojitelja koji će znati odabrati i prilagoditi vježbe djeci jasliske dobi.

LITERATURA

Campbell K, Hesketh K, Crawford D, Salmon J, Ball K, McCallum Z. (2008). The Infant Feeding Activity and Nutrition Trial (INFANT) an early intervention to prevent childhood obesity: cluster-randomised controlled trial. BMC Public Health. 8(1):103).

Findak, V. (2009). Kineziološka metodika: kineziološka paradigma kurikula tjelesnog i zdravstvenog odgojno – obrazovnog područja za 21. stoljeće. Vol. 10 (2/2009)

Findak, V., Delija, K., (2001.), Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju.

Zagreb: EDIP

Hnatiuk, J., Salmon, J., Campbell, K.J., Ridgers, N.D., Hesketh, K.D. (2013). Early childhood predictors of toddlers' physical activity: longitudinal findings from the Melbourne InFANT Program. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 10:123 Preuzeto s <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-123> (05.09.2023.)

Janssen, I., LeBlanc, A.,G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 7: 40

Krivokapić, D., Bjelica D. (2014). Usporedna analiza stavova roditelja iz susjednih zemalja o fizičkoj aktivnosti njihove djece predškolskog uzrasta Crnogorska sportska akademija. „Sport Mont Journal“ XII (40, 41, 42) 200-208.

Mardešić, D., (2003.), Pedijatrija, Školska knjiga, Zagreb

Mašanović, B., Mašanović, T. (2003.) Smijeh kao lijek

Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Nenadić, S., (2002), Odgoj u jaslicama - priručnik za odgojitelje o stručne suradnike, Potjeh, Zagreb

Pedena, M., E., Jonesa, R., Costab, S., Anthony, Y., E., Okelya, D. (2017). Relationship between children's physical activity, sedentary behavior, and childcare environments: A cross sectional study. Preventive Medicine Reports Vol. 6, str. 171-176.

Preuzeto s <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.02.017> (05.09.2023.)

Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka. VUŠ Rijeka, Sveučilište u Rijeci

Petrić, V. (2019.): Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, Sveučilište u Rijeci

Radulović, O., Novak, S., Nikolovski, D., Jovanović, R. (2010). Physical activity influence on nutritional status of preschool children. *Acta Medica Madianae* 49(1): 17-21

Reilly J., J., Jackson, D., M., Montgomery C., Kelly L., A., Slater, C., Grant, S., Paton, J., Y (2004). Total energy expenditure and physical activity in young Scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet* 363(9404): 211-212 Crossref, Medline, ISI

Stanojević, I., Dragičević, M., Adamović, K., (1971.), Fizičko vježbanje i njegov utjecaj na učenike, Novinsko – izdavačka ustanova, Beograd

Trajkovski, B. (2011). Kinantropometrijska obilježja djece predškolske dobi i njihova povezanost s razinom tjelesne aktivnosti roditelja. (Doktorska disertacija). Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Trajkovski Višić, B. (2004). Utjecaj sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece starosne dobi četiri godine. Magistarska radnja. Zagreb

Vujičić, L. I suradnici, (2017.), Razvoj znanstvene pismenosti u ustanovama ranog odgoja. Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Zecevic, C.,A., Tremblay, L., Lovsin, T., Michel, L. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity, *International Journal of Pediatrics*, vol. 2010, Article ID 468526, 9 pages, doi:10.1155/2010/468526

Wijtzes, I., Kooijman, N., Kieft-deJong, J., C., deVries, S., I., Henrich, J., Jansen, W., Jaddoe, V.,W.,Hofman, A., Moll, H.,A., Raat, H. (2013). Correlates of Physical Activity in 2-Year-Old Toddlers: The Generation R Study. *The Journal of Pediatrics*, Vol 163(3), str.(791-799)

Izjava o izvornosti rada

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

(vlastoručni potpis studenta)