

Kineziološka aktivnost i pretilost predškolske djece u gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji

Popović, Tea

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:147:985248>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

TEA POPOVIĆ

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST I PRETILOST PREDŠKOLSKE
DJECE U GRADU ZAGREBU I ZAGREBAČKOJ ŽUPANIJI

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, RUJAN 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tea Popović

Tema diplomskog rada: Kineziološka aktivnost i pretilost predškolske djece u gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji

Mentor: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, rujan 2023.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. PRETILOST	2
2.1. Uzroci pretilosti	3
2.2. Posljedice pretilosti	3
2.3. Prevencija pretilosti	4
2.4. Čudotvorne namirnice	4
3. INDEKS TJELESNE MASE (ITM)	5
4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	6
4.1. Važnost kinezioloških aktivnosti	7
4.2. Kineziološka igra	8
4.2.1. Elementarne igre	9
4.2.2. Štafetne igre	13
4.2.3. Ekipne igre	14
4.2.4. Sportske igre	15
5. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEM	16
6. METODE RADA	17
7. RASPRAVA I REZULTATI ANKETNOG UPITNIKA	18
8. ZAKLJUČAK	31
9. LITERATURA	32
10. POPIS SLIKA	33
11. POPIS TABLICA	33

SAŽETAK

U ovom radu pisat će se o problemu sa pretilošću kao jednim od najvažnijih tema današnjice, koji se sve češće pojavljuje kod djece. Kako preventivno djelovati na pojavu pretilosti, koji su to uzroci zbog kojih dolazi do pretilosti te koje posljedice mogu nastati. Namirnice koje djeca svakodnevno konzumiraju jako su važne za rast i razvijanje, najviše u najmlađoj dobi djeteta. Tako će se pokušati osvijestiti što djeca trebaju unositi u organizam kako bi imali više energije i kako bi se mogli što više kretati. Također, govorit će se o kineziološkim aktivnostima, zašto su one važne za djecu, koju svrhu imaju kineziološke igre te kakve sve vrste igara postoje. Nadalje, govorit će se o vrstama kinezioloških vježbi koje se mogu provoditi sa djecom. Na djeci zabavan i zanimljiv način može se poboljšati tjelesna aktivnost, a pretilost smanjiti.

Provedeno je istraživanje na području grada Zagreba i Zagrebačke županije. Odgojitelji iz grada Zagreba i Zagrebačke županije popunjavali su anketu koja se temelji na kineziološkim aktivnostima i na pretilosti unutar različitih odgojno-obrazovnih ustanova. Rezultati koje smo dobili pomoću ankete pokazali su da u oba slučaja u odgojno-obrazovnim ustanovama postoji sportski program unutar vrtića. Odgojitelji su odgovarali na pitanja kojima se mogu poboljšati uvjeti rada vezani za aktivnosti unutar vrtića.

Ključne riječi: dijete, kineziološke aktivnosti, pretilost, sport

SUMMARY

In this paper, we will write about the problem of obesity as one of the most important topics today, which appears more and more often in children. How to act preventively on the appearance of obesity, what are the causes of obesity and what consequences can arise. Food that children consume every day is very important for growth and development, especially in the youngest age of the child. In this way, they will try to become aware of what children need to take into their bodies in order to have more energy and to be able to move as much as possible. It will also talk about kinesiology activities, why they are important for children, the purpose of kinesiology games and what kinds of games there are. Furthermore, the types of kinesiology exercises that can be performed with children will be discussed. Physical activity can be improved and obesity reduced in children in a fun and interesting way.

Research was conducted in the area of the city of Zagreb and Zagreb Country. Educators from the city of Zagreb and the Zagreb Country filled out a survey based on kinesiology activities and obesity within different educational institutions. The results we obtained through the survey showed that in both cases in the educational institutions there is a sports program within the kindergarten. Educators answered questions that could improve working conditions related to activities within the kindergarten.

Key words: child, kinesiological activities, obesity, sport

1.UVOD

U današnjem svijetu sve je manje djece koja su fizički aktivna, a sve je više djece koja imaju povećanu tjelesnu težinu. Nažalost, dobre životne navike vezane za kineziološke aktivnosti i za fizičku aktivnost, zamijenili su crtani filmovi ispred televizije, manjak kretanja i više unosa hrane, što znači da je porast pretilosti kod djece i mladih sve veći. Prekomjerna tjelesna težina, a osobito pretilost, definira se kao prevelika količina tjelesne masnoće koja je opasna za zdravlje djece (Montignac, 2005). Pretilost je jedna od vrlo čestih bolesti kod djece i mladih, a kako bismo pretilost zaobišli, jako je važna kineziološka aktivnost. Kada govorimo o kineziološkim aktivnostima, ona ima velik utjecaj na dijete i njegov rast i razvoj. Svjež zrak, na kojem fizički aktivna djeca u većini slučajeva borave, vrlo dobro utječe na rast i razvoj samog djeteta. Dijete se više kreće, dobiva samopouzdanje, snagu i motivaciju da svaki dan što više i što češće boravi na zraku. Ovisno o vrsti vježbe i razini opterećenja mišići će dobiti na obujmu, snazi, čvrstoći, izdržljivosti i elastičnosti (Kosinac i Prskalo, 2017). Najbolji način za redovitim kretanjem i boravkom na zraku su razne igre koje će dijete potaknuti na fizičke aktivnosti. Igra je oduvijek bila osnovna aktivnost djeteta te je pratila njegov psihofizički razvoj (Trajkovski, 2022). Dijete se u igri angažira kao cjelovito biće, a najvažnije od svega je da dijete tada integrira sve aspekte razvoja, sva saznanja i sva prethodna iskustva koja ima. Odrasli trebaju biti uzor i primjer djetetu kako da ono postane što aktivnije biće te ga poticati na svakodnevne aktivnosti, umjesto da kretanje i boravak na zraku sa vršnjacima preuzmu pametni telefoni, konstantni unos hrane i stalni boravak u kući. Roditelji i djedovi i bake od pamtivijeka nagrađuju djecu hranom, a bili mi djeca ili odrasli, dobro se osjećamo kad jedemo, čak i kad nismo gladni (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2004). Kako bi se na takve situacije djelovalo preventivno, važno je od malena djecu učiti i educirati o namirnicama koje konzumiraju, počevši od namirnica koje roditelji pripremaju kod kuće, pa sve do onih koje se nalaze na jelovniku vrtića. Nije nimalo lako dijete naučiti pravilnoj prehrani i aktivnom načinu života. Velik broj zdravstvenih problema koje imaju odrasli, javljaju se već u djetinjstvu, ali kada spoznaja o tome postane stvarna, nažalost je već kasno. Današnjoj djeci želi se omogućiti pravilan rast i razvoj te aktivan i zdrav život, kako bi, u budućnosti, dijete bilo zdravije i sretnije.

2. PRETILOST

Pretilost je jedan od većih problema današnjice sa kojim se bori jako puno djece i mladih. Pretilost je kronična bolest skromnoga simptomatskog iskaza i velikoga polimorbidnog potencijala koja se razvija u međudjelovanju različitih etioloških činilaca, nasljednih odrednica i različitih utjecaja okoline (Pokrajac-Bulian, 2010). U organizmu dolazi do neravnomjernog i povećanog unosa energije i njezine smanjenje potrošnje zbog čega se višak energije pohrani u obliku masti te se to naziva pretilošću. Kada dođe do pretilosti, u tijelu se nakuplja prekomjerno masno tkivo jer tada ima velik broj masnih stanica koje se stvaraju u tijelu te dolazi do povećanja njihovog volumena. Podaci SZO (Svjetske zdravstvene organizacije) kažu da gotovo 1,5 milijardi ljudi na svijetu ima prekomjernu tjelesnu težinu, a smatraju da će broj pretilih ljudi u budućnosti još rasti. U hrvatskoj je 34,1% žena te 25,3% muškaraca koji se smatraju pretilima. Pretilost mogu potaknuti genetski čimbenici, prehrambeni, socioekonomski te psihički čimbenici. Pretilost u dječjoj dobi snažan je pokazatelj pretilosti u odrasloj dobi i vjerojatno vodi do ozbiljnih zdravstvenih rizika kasnije u životu (Holford i Colson, 2008). Djeca predškolske dobi uglavnom se ne razlikuju prema vrijednosti tjelesne mase. Većinom se djeca prema vrijednosti tjelesne mase i visine nalaze u rasponu "normalnih" vrijednosti (Bralić i sur., 2012). Dijete koje ima prekomjernu tjelesnu težinu imat će lošije samopouzdanje, loš odnos prema hrani te će postojati veliki rizik od obolijevanja od dijabetesa tipa 2 ili masne degeneracije jetre. U nekim prošlim vremenima, dijete koje je bilo bucmastije, bilo je zdravo dijete te se smatralo da će takvo dijete u budućnosti izrasti te će se prekomjerna tjelesna težina smanjiti, no što je sa tim razmišljanjem danas. Često puta pomislimo kako će dijete u pubertetu narasti, izdužiti se te tako izgubiti prekomjernu tjelesnu težinu koju je imalo u vrtićkoj dobi, postati zdravije te se "posljedice" kilograma koji su ga pratili u ranijoj dobi neće vidjeti. Vrlo se puno puta dogodi da takva razmišljanja nisu točna te će dijete koje je bilo bucmasto u ranoj dobi, osjetiti i vidjeti posljedice kako će rasti i razvijati se. Takva stanja često su rizik opasnih bolesti, a neke od tih bolesti su srčane bolesti, karcinomi, visoki krvni tlak, visoka količina kolesterola i masnoća u krvi, dijabetes itd. Pretilost privlači pozornost posebice zato što je povezana s brojnim bolestima (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

2.1. Uzroci pretilosti

Kada djeca i mladi jedu i u organizam unose više kalorija nego što to potroše u svakodnevnim aktivnostima i vježbanju, dolazi do nastanka pretilosti. Često nismo ni svjesni što jedemo i koliko hrana koju unosimo u organizam može biti loša za naše zdravlje. Koliko se samo puta dogodilo da su odrasli za obrok napravili nešto što je visoko kalorično i nezdravo, jer nisu imali dovoljno vremena za napraviti zdrav i kvalitetan obrok, nesvjesni kakvu sliku šalju djeci o namirnicama i o samom unosu tih namirnica u ljudski organizam. Također, sve više djece slobodno vrijeme provodi neaktivnim, sjedilačkim načinom života u kojem nema kretanja niti fizičkih aktivnosti, što u starijoj dobi dovodi do manje mišićne mase i sporijeg metabolizma, a tako se samo može olakšati dobivanje kilograma.

2.2. Posljedice pretilosti

Pretilost kao takva vrlo je opasna bolest. Dijete koje je u najranijoj dobi svoga života pretilo, u kasnijim godinama reflektirati će se prekomjerna tjelesna težina na zdravlje i način života koji će to dijete voditi. Uz otežan način života, dijete može imati posljedice koje će ga ograničavati u svakodnevnom funkcioniranju među vršnjacima. Možda će dijete koje ima višak kilograma stvoriti lošu sliku o sebi, smatrat će da je neprihvaćeno u društvu, neće imati volje družit se sa vršnjacima te će razviti način života koji nitko ne želi, a to je onaj sjedilački, neaktivan način života. Također, kod djeteta će doći do zdravstvenih problema. Neće se moći kretati i razvijati kao što bi moglo da je tjelesna težina bila normalnih vrijednosti u ranijoj dobi. Mentalno zdravlje djeteta također će biti poljuljano. Dijete će pokretati misli o stvarima i aktivnostima koje ne može napraviti, a netko drugi od njegovih vršnjaka može. Tako će konstantno dolaziti do propitkivanja samoga sebe i želje da postigne rezultate koje ima netko drugi, a ne dolaskom do željenih rezultata, doći će do razočaranja u samoga sebe. Pa na primjer, dijete koje ima prekomjernu tjelesnu težinu neće moći trčati jednako brzo kao dijete koje je normalne tjelesne težine.

2.3. Prevencija pretilosti

Za prevenciju velike tjelesne težine, djeca od najranije dobi trebaju steći naviku hraniti se zdravo. Odrasli imaju najveću ulogu kod odrastanja djece, pa tako i kod prehrane i namirnica koje će dijete konzumirati. Oni trebaju biti ti koji će djetetu servirati zdrave namirnice, pune vitamina i vlakana kako bi dijete pravilno raslo i razvijalo se. Dijete u svoj organizam treba unijeti makronutrijente (masti, proteini, ugljikohidrati, voda), ali isto tako potreban je i unos mikronutrijenata (minerali i vitamini). Djecu treba poticati da postanu svjesni hrane koju jedu. Također, prilikom odlaska u vrtić, dobro je sa djetetom prolaziti jelovnik koji je propisan za određeni tjedan. Prilikom dobrog poznavanja namirnica i imenovanja istih, roditelj djetetu može objašnjavati zašto je neku hranu jako dobro jesti, a zašto bi određenu hranu trebalo jesti što manje. Nekada će dijete biti protiv isprobavanja nove hrane, ali odrasli trebaju znati da je to sasvim u redu. Nekada dijete može do nekoliko puta probati istu namirnicu, a da mu se svaki puta do tada ne sviđa. Odlasci i boravak na zraku i u prirodi djetetu će također pomoći u prevenciji pretilosti. Aktivnosti koje dijete zanimaju vrlo su dobar pokazatelj da dijete može biti fizički aktivno te da je bavljenje sportom i aktivno kretanje ustvari jako korisno i zdravo. Usađivanje takvih navika prilikom ranih godina kod djeteta bit će samo dobar pokazatelj da u starijoj dobi neće doći do pretilosti i problema i rizika koje pretilost nosi uz sebe.

2.4. Čudotvorne namirnice

Postoji velik broj namirnica koje će učiniti korisne stvari u ljudskom organizmu. Voće i povrće vrlo je važno kod svakog živog bića. U povrću ima željeza i vitamina važnih za krv i čvrste mišiće (Persoglia-Petrac, 2007). Naranče mogu spriječiti astmu, borovnice potiču bolje pamćenje i učenje, a mrkva će spriječiti infekciju u organizmu. Organski uzgojena hrana vrlo je dobra odluka. Na sreću, većina supermarketa u posljednjih pet godina prodaje širok spektar uzgojenih organskih namirnica, a dostupnost tih namirnica bitno je porasla. Osim što pogoduju normalnom rastu i razvoju, neke od tih čudotvornih namirnica pomažu pri sprječavanju čestih zdravstvenih problema u djece, kao što su pretilost, zatvor, anemija i karijes (Kellow, 2007). Neke namirnice odlične su kod djece sa poteškoćama u ponašanju ili kod djece koja imaju poteškoće sa poremećajem pozornosti kod hiperaktivnosti, pomažu kod

smanjenja stresa, smiruju dijete, pomažu da je san čvršći te pomažu kod pamćenja i koncentracije, rada mozga i IQ-a. Mala djeca imaju manje želuce te neće moći pojesti količinski velik obrok kao odrasli, pa onda porcija hrane za djecu treba biti bogata kalorijama i hranjivim sastojcima kako bi dijete imalo više energije te bi se moglo nesmetano baviti aktivnostima, bilo kroz igru ili kineziološke aktivnosti. Znam da ste ovo čuli milijun puta, ali valja ponoviti: doručak je najvažniji obrok u danu, osobito za djecu (Dolgoff, 2010). Svakodnevni unos hrane u organizam trebao bi biti ispunjen bjelančevinama, vitaminima, željezom i ostalim hranjivim sastojcima koje su dobre za rast i razvoj djeteta.

3. INDEKS TJELESNE MASE (ITM)

Pomoću indeksa tjelesne mase možemo procijeniti koliko ima masti u ljudskom tijelu. Po uhranjenosti, većina djece spada u kategoriju normalno teške djece što obuhvaća raspon težine i visine. Pomoću tablica indeksa tjelesne mase, liječnici će lakše prepoznati djecu koja su pretila ili pak onu djecu koja bi, ako se nešto ne poduzme, mogla postati pretila. Ako se pretilost uoči dovoljno rano kako bi se na istu moglo prevenirati, roditelji i liječnici zajedno će uvesti promijene u prehrani djeteta te će ići ka poboljšanju djetetovih tjelesnih navika. Redovito praćenje i mjerenje indeksa tjelesne mase, pogotovo u današnje vrijeme kada je pretila djece sve više, pomoći će u izbjegavanju pretilosti te će se na vrijeme moći reagirati. Svakako, moramo znati da indeks tjelesne mase nije izravni pokazatelj. Vrijednosti indeksa tjelesne mase mogu izazvati veliku zabunu. Mišići su mnogo teži od masnog tkiva, pa tako ITM mišićavije djece može biti visok, a da ona imaju sasvim normalan udjel masti u tijelu (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2004). Indeks tjelesne mase nekog djeteta može pokazivati da to dijete ima preveliku količinu masti u organizmu, a da to uopće nije tako. Također, dijete koje ima odličan indeks tjelesne mase prema mjerenju, ustvari može imati preveliku količinu masti u organizmu. Kao što smo već rekli, na pretilost utječu genetski čimbenici i okolina u kojoj se dijete nalazi. Roditelji nikako ne bi smjeli dijete stavljati na redukcijske dijete bez savjetovanja sa nutricionistima ili sa liječnicima. Na taj način, dijete ne bi dobilo potrebne hranjive tvari koje treba dobiti, a to je jako važno jer se može narušiti zdravlje djeteta.

$$\text{Indeks tjelesne mase} = \frac{\text{Težina u kilogramima}}{(\text{visina u metrima})^2}$$

Slika 1. Jednadžba indeksa tjelesne mase

(izvor:autor)

4. KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi (Prskalo i Sporiš, 2016). Danas imamo jako puno naziva za kineziologiju, a neki od njih su psihomotorika, antropomotorika, kinatropologija do motorike. Kineziologiju zanima svaki oblik aktivnosti i vježbe, motoričkih znanja čovjeka, sposobnosti čovjeka te što bolji napredak. Kineziologija pokrete čovjeka i njegove kretnje proučava u svim oblicima. Kineziologija proučava tjelesnu aktivnost kroz stručnu praksu, proučava je kroz izvedbu te kroz znanstvenu analizu. Također, kineziologija je reakcija ljudskog tijela na vježbanje te znanost o ljudskom pokretu. Kineziologija je formirana od grč. riječi kinezis (kretanje, pokret) i riječi logos (zakon, nauka) (Mraković, 1997). Kineziološke aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju predstavljaju različite vrste tjelesnog vježbanja za djecu rane i predškolske dobi koje proizlaze iz znanstvenih i stručnih spoznaja kineziološke metodike (Petrić, 2022). Svaki pokreti tijela koji će se izvoditi aktiviranjem skeletnih mišića, a rezultira se kada se potroši energija, nazivamo tjelesnom aktivnošću. Za utvrđivanje tjelesne aktivnosti pojedine osobe ili populacije razvijeni su različiti mjerni instrumenti koji se primjenjuju odgovarajućim metodama (Petrić, 2021). Neki od njih su upitnici tjelesnih aktivnosti, unos kalorija, opservacija ponašanja, kalorimetrija i sl. Vrlo je važno pratiti i mjeriti tjelesnu aktivnost kod djece i odraslih jer od posljedice tjelesnih neaktivnosti godišnje umire čak 3.3 milijuna ljudi. Tom velikom brojkom, tjelesna neaktivnost zauzela je čak

četvrto mjesto među velikim vodećim čimbenicima rizika smrtnosti u svijetu. Suvremene znanstvene spoznaje o dječjem razvoju i mogućnosti njihova odgoja i obrazovanja ukazuju da dijete, od prvih dana života, svjesno i aktivno živi i razvija sebe (Neljak, 2009). Dijete će istraživati okruženje u kojem obitava, komunicirat će sa svojim prijateljima i odraslima, uspostaviti aktivne kontakte te zahtijevati poštovanje i uvažavanje od strane drugih ljudi koji se nalaze u njegovoj blizini. Kako bi mogli dobro provesti tjelesne aktivnosti sa djecom, kineziolozi prvenstveno trebaju kod djeteta u predškolskom dobu znati koja su njegova antropološka obilježja. Neka od tih obilježja su motoričke sposobnosti, razvoj motorike, morfološka obilježja, funkcionalne sposobnosti, kognitivna obilježja, emotivna obilježja, obilježja govora i informiranosti.

4.1. Važnost kinezioloških aktivnosti

Kako bi dijete moglo rasti i razvijati se, jako je važno da njegove životne navike budu pravilne od početka njegovog postojanja. Kako bi dijete moglo steći dobre životne navike, jako veliku ulogu u tome imaju odrasli. Odrasli trebaju biti uzor i poticati djecu na tjelesne aktivnosti. Tjelesne aktivnosti od velike su važnosti jer će pomoću njih dijete biti funkcionalnije i zdravije u mnogim područjima. Svrha je poticajnog tjelesnog vježbanja zadovoljavanje osnovne (biološke) potrebe djece za kretanjem koje je potaknuto ponajviše prostornim okruženjem (Petrić, 2019). Odgojitelj indirektno postavlja različite materijale po prostoru te kod djeteta potiče samostalno odnosno prirodno izvođenje motoričkih sadržaja. Za kretanje djeteta jako je važan prostorni dio u kojem dijete provodi vrijeme da bi mogli potaknuti dijete da se što više kreće (opremljene sportske dvorane, boravak na zraku itd.) pa se tako potiče i djetetov motorički razvoj, koji ako se ne razvije u senzibilnoj fazi djeteta, kasnije neće biti moguće nadoknaditi u potpunosti. Kada govorimo o prostornom okruženju, njega možemo podijeliti na otvoreni i zatvoreni. Kada govorimo o zatvorenim prostorima, to su najčešće sobe dnevnog boravka, sportske dvorane, bazeni i sl. Ti su nam prostori vrlo važni u periodu zimskog razdoblja kada radi vremenskih uvjeta često nemamo priliku boraviti vani. Otvoreni prostori najčešće su svima dostupni, a to su parkovi, dvorište odgojno-obrazovne ustanove, travnate površine i dr. Roditelji trebaju biti ti koji će djetetu pružiti velik broj kinezioloških sadržaja kod kuće. Nužno to ne moraju uvijek biti opremljene dvorane i rekviziti koji nam služe za vježbu. Sam poticaj djeteta na zdrave životne navike i tjelesnu aktivnost, podignut će djetetu kvalitetu života, osvijestit će roditelje o tjelesnim aktivnostima koje će očuvati i unaprijediti zdravlje djeteta. Također, odgojitelji bi trebali održati edukacije

o tjelesnim aktivnostima te načinima kako to roditelji mogu unaprijediti kod djeteta te zajedno podizati svijest o ovakvom načinu života. Istraživanja su dokazala da će djeca biti tjelesno aktivnija ako se njihovi roditelji ili braća bave tjelesnom aktivnošću, ako roditelji podupiru igru i fizičku aktivnost, te ako im je omogućen odlazak na igralište i korištenje sprava koje se tamo nalaze (Virgilio, 2006).

4.2. Kineziološka igra

Kada govorimo o igri kod djeteta, ona je za dijete jedna od najznačajnijih aktivnosti u životu. Igra će djetetu osigurati cjeloviti razvoj, a taj će razvoj obuhvatiti segmente afektivnog, socijalnog, tjelesnog i intelektualnog razvoja. Dijete će u igri imati priliku izraziti sebe te se tako još bolje zbliziti sa svojim vršnjacima. U igri će se također moći upustiti u razne uloge, a sa ulogama će moći steći i određene radne navike, ali i moralne i estetske komponente. Sadržaji u igri će možda djetetu biti nepoznati, ali će neprestano pokazivati interes za određene sadržaje te će samostalno pronalaziti rješenja za takve situacije u kojima će se nalaziti. Zahvaljujući tome, moći će kvalitetnije upoznati okolinu u kojoj se, odnose među ljudima, ali će izgraditi svoj odnos prema svijetu i svoje ponašanje. Temeljna karakteristika svih igara djece rane i predškolske dobi je pokret ili kretanje te su im upravo iz tog razloga, kineziološke igre najprirodnije tjelesno vježbanje (Petrić, 2022). U igri otkriva različite pojave koje ga okružuju te počinje samostalno "rješavati" svoje probleme. Djeca bi trebala biti dovoljno dugo motivirana sudjelovati u motoričkoj aktivnosti kako bi specifična aktivnost (igra) omogućila kvalitetan dugoročan stimulans u smislu razvoja cjelokupnog kinantropološkog statusa (Trajkovski, 2022). Aktivnost koja ima osnovni oblik kod djece je igra. Najviše odgovara psihofizičkom razvoju djeteta. Potiče dijete da traži i otkriva, vježba i provjerava. Pomoću igre, dijete će lakše prijeći iz jednog razvojnog razdoblja u drugi. Kineziološke igre imaju različite motoričke strukture s obzirom na mogućnosti i dobi djeteta. Razlikujemo pojedinačne, hvatačke i ekipne kineziološke igre. Pojedinačne kineziološke igre možemo prepoznati po tome što svako dijete osobno teži ka ispunjenju cilja te ima isti motorički zadatak u skupini. Primjer takve igre može biti odbijanje balona u vis. Ekipne kineziološke igre prepoznat ćemo tako što su to igre u kojima se djecu podijeli u dvije ili više skupina kako bi se međusobno mogli natjecati ili moći biti i bez natjecanja. Djeca će kao ekipe imati određeni motorički zadatak. U ovu vrstu igara spadaju sve sportske igre s modificiranim pravilima koja su prikladna sposobnostima djece te dječjoj dobi. Primjer ove vrste igara bi bila štafetna igra. Hvatačke kineziološke igre djeci su urođene te ih djeca sama

često započnu, bez uputa odgojitelja. Primjer ovakvih vrsta igara bila bi igra ledene "babe". Ove igre karakteristične su za uvodni dio sata tjelesne aktivnosti.

4.2.1. Elementarne igre

Elementarne igre u uvodnom dijelu sata tjelesne aktivnosti jednostavnih su pravila, dinamičnog karaktera i utječu na vedro raspoloženje (Trajkovski, 2022). Ove se igre zasnivaju na pokretima, a oni su trčanje, skakanje, hodanje, puzanje, penjanje, guranje, provlačenje, nošenje, gaćanje, hvatanje, bacanje i održavanje ravnoteže. Sa elementarnim igrama kod djece potičemo brzinu, snalažljivost, okretnost i spretnost. Elementarne igre u završnom dijelu sata tjelesne aktivnosti također su jednostavnijih pravila, mirnijeg karaktera i utječu na vedro raspoloženje (Trajkovski, 2022). Temelje se na pokretima kao što su puzanje, održavanje ravnoteže, bacanje, hvatanje, provlačenje i gaćanje. Sa ovog gledišta, elementarne igre možemo podijeliti na statične i dinamične. Sam početak igara određen je specifičnim pravilima. Igra započinje onda kada se dijete pozove da sudjeluje u igri, a nakon toga slijedi podjela uloga. Razlikujemo dva osnovna načina dijeljenja uloga. Prvi je neformaliziran način, a drugi je način formaliziran. Kod formaliziranog postupka, kada se dijele uloge meću djecom, mogu se podijeliti korištenjem brojlica, a primjer toga bila bi brojlica "en-ten-tini". Ovakva vrsta podjele uloga ima egalitaristički moral jer se svakom djetetu koje će sudjelovati u igri daje jednaka šansa. Ponekad, uloge meću djecom mogu se podijeliti na temelju prošle igre i uspješnosti djeteta u toj prethodnoj igri. Razlikujemo elementarne igre trčanja, skakanja, penjanja i provlačenja, vučenja i potiskivanja, dizanja i nošenja, gaćanja i ciljanja, dinamičnog karaktera te elementarne igre mirnijeg karaktera.

4.2.1.1. Primjer elementarnih igara

Elementarne igre trčanja:

Primjer 1. Igra "Zagrlj prijatelja"

Djeca se nalaze u dvorani ili u dvorištu vrtića. Odgojitelj pušta glazbu. Kada odgojitelj stiša glazbu, svako dijete treba pronaći prijatelja iz skupine kojeg će zagrliti. Igra se nastavlja te svaki puta kada odgojitelj utiša glazbu, dijete treba zagrliti drugog prijatelja koji igra igru.

Primjer 2. "Lovice"

Djeca u dvorani igraju lovice tako što su podijeljeni u parove. Jedan par djece lovi ostalu djecu koja su također podijeljena u parove. Kada "glavni" par ulovi drugi par, oni trebaju stajati dok treći par ne dođe do njih te im ne prođe kroz noge kako bi par koje je ulovljen bio slobodan i mogao nastaviti trčati.

Elementarne igre skakanja:

Primjer 1. Spasi se, preskoči vijaču na vrijeme

Svako dijete u dvorani imaju vijaču koju treba preskočiti. Samo jedno dijete kreće se slobodno bez vijače. Njegov je cilj dotaknuti bilo koje dijete u dvorani, a ako u određeno vrijeme dijete ne preskoči vijaču, ono postaje osoba koja lovi ostalu djecu.

Primjer 2. Pazi, zmija

Sva se djeca slobodno kreću po dvorani. Jedno dijete u dvorani u jednoj ruci drži vijaču te se sa vijačom kreće po dvorani. Ako dio vijače koji je slobodan dotakne neko drugo dijete, a ono ga ne uspije preskočiti na vrijeme, ono postaje osoba koja drži vijaču i lovi ostalu djecu.

Elementarne igre penjanja i provlačenja:

Primjer 1. Zalećena baba

Djeca slobodno trče po dvorani. Jedno je dijete "ledena baba" te to dijete treba uloviti drugu djecu. Kada ulovi drugo dijete, to dijete treba stajati na mjestu sve do onoga trenutka kada ga netko ne oslobodi tako što će mu proći ispod nogu i tako mu omogućiti ponovo trčanje po dvorani.

Primjer 2. Avion

Sva djeca u dvorani se kreću. Kada voditelj igre glasno kaže da avion slijeće, sva se djeca trebaju što prije zavući pod spravu koja im je najbliža kako ga avion ne bi dohvatio.

Elementarne igre vučenja i potiskivanja:

Primjer 1. Vlak

Jedno je dijete "vagon" te treba uloviti ostalu djecu koja trče po dvorani. Kada "vagon" ulovi slijedeće dijete, rukama ga treba zagrliti oko struka te tako zajedno kreću loviti ostalu djecu s tim da ne smiju maknuti ruke sa struka drugog djeteta.

Primjer 2. Nemoj dotaknuti piramidu

Djeca se drže za ruke tako što su svi zajedno formirali krug. U sredini kruga nalazi se piramida koja je napravljena od strunjača. Svaki dio kruga se povlači te ako jedno dijete dođe do piramide ili pusti ruku, ono će dobiti jedan bod manje. Igra se nastavlja sve do onoga trenutka kada ostane jedno dijete koje nema niti jedan negativan bod.

Elementarne igre dizanja i nošenja :

Primjer 1. Napuni košaru

Voditelj u dvorani po podu postavlja različite predmete. Svako dijete u ruci drži malenu košaricu. Djeca se kreću po dvorani. Kada voditelj da znak, cilj svakog djeteta je što prije napuniti svoju košaricu sa što više različitih predmeta koji se nalaze na podu dvorane.

Primjer 2. Zeleni i žuti papirići

Voditelj na podu dvorane stavi puno papirića u zelenoj i žutoj boji. Djeca su podijeljena u dva tima, žuti tim i zeleni tim. Na znak voditelja, cilj svakog tima je prikupiti što više papirića njihove boje. Na kraju igre, onaj tim koji ima više papirića je pobjednik.

Elementarne igre bacanja i hvatanja:

Primjer 1. Lopta spašava

U dvorani se nalaze djeca koja slobodno trče po dvorani. Jedno dijete lovi ostalu djecu. Kada se dijete koje lovi ostalu djecu približi nekom djetetu, ono treba u rukama imati loptu kako bi se "spasilo". Kada se "lovac" približava djetetu koje nema loptu, cilj je da mu dijete koje u rukama drži loptu što prije doda loptu kako ga lovac ne bi mogao uloviti.

Primjer 2. Izbjegni veliku loptu

Jedno dijete u dvorani ima veliku gumenu loptu koju kotrlja po podu, dok se ostala djeca slobodno kreću po dvorani. Ako lopta koja se kotrlja po podu dotakne jedno od ostale djece, to dijete dobit će jedan negativan bod. Cilj igre je da djeca izbjegnu dodirivanje lopte koje kotrlja dijete koje loptu ima.

Elementarne igre gađanja i ciljanja

Primjer 1. Loptice

U dvorani su djeca podijeljena u dvije skupine te svaka skupina stoji na jednom djelu dvorane. Cilj je igre da sa spuštavim lopticama što više puta pogode dijete iz drugog tima. Pobjednik je ona skupina koja na kraju igre ima što manje loptica.

Primjer 2. Pogodi toranj

Od kantica napravljen je veliki toranj. Djeca se nalaze u dvije skupine, odnosno dva tima. Cilj je što preciznije pogoditi kanticu u tornju. Ona skupina koja više puta pogodi toranj je pobjednička skupina.

Elementarne igre koje imaju dinamičan karakter

Primjer 1. Uhvati me

Dva djeteta imaju ulogu "lovca", a ostala se djeca kreću pod dvorani. Kada lovci ulove drugu djecu, tada oni postaju lovci te je njihov cilj uloviti drugo dijete koje će preuzeti ulogu lovca.

Primjer 2. Uhvati ťabu

Jedno je dijete lovac te ono treba uloviti drugu djecu koja se po dvorani kreću poput ťaba. Kada lovac uhvati jedno dijete, ono postaje lovac te nastavlja loviti ostalu djecu.

Elementarne igre mirnijeg karaktera

Primjer 1. Crvena kraljica, jedan, dva tri

Jedno je dijete koje odabire odgojitelj "crvena kraljica". Ostala djeca se nalaze iza leĆa crvene kraljice. Kada crvena kraljica okrene leĆa drugoj djeci i kaťe "Crvena kraljica, jedan, dva tri" ostala djeca moraju što bliťe doĆi do crvene kraljice, a kada se crvena kraljica okrene, djeca trebaju biti "zaleĆena". Ako crvena kraljica primijeti da se neko dijete pomaknulo, moťe mu

reći da se vrati na start od kojeg su svi krenuli. Cilj igre je da crvena kraljica uoči što više djece koja su se pomaknula, a ostala djeca što prije trebaju doći do crvene kraljice ne pomićući se kada se ona okrene.

Primjer 2. Proći kroz obruč

Svi se zajedno u krugu drže za ruke. Odgojitelj u rukama ima obruč, a cilj je da se svako dijete koje odgojitelj odabere provuče kroz obruč ne puštajući ruke iz kruga.

4.2.2 Štafetne igre

Ovakve vrste igara spadaju u jednostavnije motoričke aktivnosti. Djeca imaju različite sposobnosti, a upravo ovakve igre omogućit će im da se svi ravnopravno uključe u tjelesnu aktivnost. Djeca se natječu tako što rješavaju isti zadatak, a podijeljeni su u više skupina. Sadržaji štafetnih igara su raznovrsni, ali svakako bi bilo dobro što više uvoditi strukture gibanja. Neovisno o namjeni i vrsti sadržaja ovih igara, odgojitelj bi trebao biti sigurna da svako dijete može provesti zadatak na sigurnoj i zadovoljavajućoj razini kako ne bi došlo do ozljeđivanja. Emocionalna krivulja u ovakvim vrstama igra vrlo je visoka jer se ipak radi o igrama koje imaju natjecateljski duh.

4.2.2.1 Primjeri štafetnih igara

Primjer 1. Trči sa obručem

Djeca stoje u kolonama. Dijete koje se nalazi prvo u koloni u svojoj ruci drži obruč te treba trčati i gurati obruč kraj sebe do određenog cilja koje je postavio odgojitelj. Kada dođe do cilja, treba se vratiti do kolone te drugom djetetu predati obruč. Drugo dijete radi isto te se igra izvodi dok se ne dođe do posljednjeg djeteta u koloni.

Primjer 2. Prepreke

Odgojitelj u dvorani postavlja različite prepreke (obruč, uže za preskakanje, čunjeve). Djeca su podijeljena u dvije kolone. Cilj igre je proći sve prepreke koje se nalaze ispred djece te se vratiti na kraj kolone.

4.2.3. Ekipne igre

Ekipne igre su vrsta elementarnih igara koje podrazumijevaju organiziranu momčad ili ekipu koja se suprotstavlja drugoj ekipi ili momčadi, ali nemaju karakter sportskih detalja, odnosno ne postoje specifična pravila do najmanjih detalja (Trajkovski, 2022). Dominantni pokreti nisu automatizirani, ali ovakve vrste igara zahtijevaju razvijenu koordinaciju pokreta i sposobnost djeteta da može riješiti zadatke motoričkog tipa. Djeca trebaju imati mogućnost odabira igrača njihovog tima, uz pomno promatranje odgojitelja, koji će, poče li nešto u krivom pravcu, moću usmjeriti djecu. Igre koje u sebi imaju karakter momčadskih ekipnih igara, nisu preporučljive za djecu u ranoj i predškolskoj dobi, dok oni sami ne razviju sigurnost u vršnjake koji ih okružuju i u sebe te samopouzdanje, koje im je vrlo potrebno. Sa ekipnim igrama može se započeti onda kada djeca krenu shvaćati i razumjeti pravila igre. Podjela djece je u dvije natjecateljske skupine koje su nasuprotne jedna drugoj, a one provode jednu jednostavnu igru čiji je glavni cilj međusobno nadmetanje. Pravila su svima poznata, ali ne postoje jer su vrlo podložna promjenama.

4.2.3.1. Primjeri ekipnih igara

Primjer 1. Pronaći i sakupi predmete

U dvorani na podu se nalaze različiti predmeti. Odgojitelj na početku igre djeci govori koji su sve predmeti na podu. Od 25 predmeta, njih 5 je sakriveno. Djeca su podijeljena u dva tima. Cilj igre je što prije pronaći sve skrivene predmete te sakupiti sve predmete koji se nalaze na podu dvorane.

Primjer 2. Igra graničara

Djeca su podijeljena u dva tima. Svaki tim ima petero djece koja se nalaze u polju, a jedno je dijete graničar koji se nalazi na suprotnoj strani dvorane. Svaki se tim nalazi na jednoj strani dvorane. Cilj igre je što prije i što spretnije pogoditi sa loptom dijete iz drugog tima. Pobjećuje onaj tim čiji je graničar najduže ostao u polju, a da ga suprotni tim nije podgodio sa loptom.

4.2.4. Sportske igre

U sportske igre ubrajamo svaku vrstu tjelesne aktivnosti koja ima natjecateljski način igara. Kako bi djeca mogla sudjelovati u igrama sportskog duha, trebali bi imati razvijenu sposobnost za rješavanje zadataka koje su motoričkog karaktera, koje ponekad mogu biti vrlo nepredvidljive te bi im koordinacija pokreta trebala biti vrlo vješta. Sportske igre će za djecu rane i predškolske dobi biti jednostavnije uz promjenu pravila i sprava za igru. Djeca će biti podijeljena u dvije ekipe, a cilj ovakvih igara je nadmetanje kako bi određena ekipa pobijedila i postigla što bolje rezultate. S obzirom na dob i sposobnost djece koja sudjeluju u igri, pravila će se mijenjati. Neki primjeri sportskih igara bili bi nogomet, rukomet, odbojka, košarka, ragbi itd.

4.2.4.1. Primjeri sportskih igara

Primjer 1. Nogomet

Djeca su podijeljena u dva tima. Igra se igra sa članovima po petero djece u jednom timu.

Primjer 2. Odbojka

Dva tima sa šestero članova u ekipi. Igra se sa balonom preko mreže koja se nalazi na sredini dvorane. Djeca balon trebaju prebaciti preko mreže te im balon ne smije pasti u njihovo polje.

5. CILJ ISTRAŽIVANJA I PROBLEM

U svakom dječjem životu jako je važno da dijete ima pravilan rast i razvoj. Način prehrane i tjelesna aktivnost sastavni su dio dječjeg života, u kojem najveću ulogu imaju odrasli. Kako bi djeca u starijoj dobi znala što je najbolje za njihovo zdravlje, od malena se trebaju usaditi zdrave navike života. Važnost tjelesnog vježbanja daje nam dovoljan razlog da svi zajedno omogućimo svoj djeci, a naročito mlađim dobnim skupinama, kontinuirano bavljenje tjelesnim vježbanjem (Vuleta, 2008).

Cilj ovog istraživanja bilo je vidjeti u kojoj mjeri je zastupljeno kineziološko vježbanje kod djece predškolske dobi te koliko djece je aktivno te koliko djece ima pravilne i zdrave obroke kako bi tjelesna težina bila u normalnim vrijednostima. Također, koliko je u odgojno-obrazovnim ustanovama zastupljeno provođenje kinezioloških aktivnosti. Anketa se provodila između odgojitelja u gradu Zagrebu i u Zagrebačkoj županiji.

6. METODE RADA

Istraživanje je provedeno sa anketnim upitnikom na području grada Zagreba i Zagrebačke županije. Anketni upitnik bio je anonimn te je u njemu sudjelovalo 70 ispitanika, odnosno odgojitelja iz grada Zagreba i iz Zagrebačke županije. Odgojiteljima su postavljana pitanja te su oni trebali izabrati odgovor koji se odnosi na njih, a uz takav tip pitanja, bila su pet pitanja na koja su odgojitelji trebali napisati sami svoje odgovore. U upitniku je bilo ukupno osamnaest pitanja.

Pitanja koja su postavljena u anketnom upitniku bila su:

- 1.Radite li u gradu Zagrebu ili u Zagrebačkoj županiji?
- 2.Koliko imate godina radnog staža u struci?
- 3.U kojoj skupini radite?
- 4.Provodi li se u Vašem vrtiću sportski program?
- 5.Smatrate li da je važno da svaka odgojno-obrazovna ustanova ima sportsku dvoranu?
- 6.Molim Vas obrazložite svoj odgovor.
- 7.Sportska dvorana u vrtiću je opremljena rekvizitima pomoću kojih se provodi sportski program.
- 8.Po Vašem mišljenju, koliko puta tjedno je potrebno provoditi tjelesne aktivnosti sa djecom?
- 9.Postoji li u Vašem vrtiću kineziolog koji provodi aktivnosti sa djecom?
- 10.Kao i sva ostala razvojna područja, smatram da je vrlo važno provođenje kinezioloških aktivnosti od najranije dobi za rast i razvoj djeteta.
- 11.Smatrate li da je važno da dijete samo odabere što će jesti? Zašto?
- 12.Potičete li djecu u svojoj skupini na prepoznavanje namirnica koje jedu?
- 13.Čitati li jelovnik svakodnevno sa djecom iz Vaše skupine?
- 14.Mislite li da je pretilost jedan od vodećih zdravstvenih problema kod djece i mladih? Obrazložite svoj odgovor.

15.Što biste Vi kao odgojitelj mogli učiniti kako bi dijete imalo zdrave prehrambene navike te se svakodnevno bavilo aktivnostima važnima za rast i razvoj?

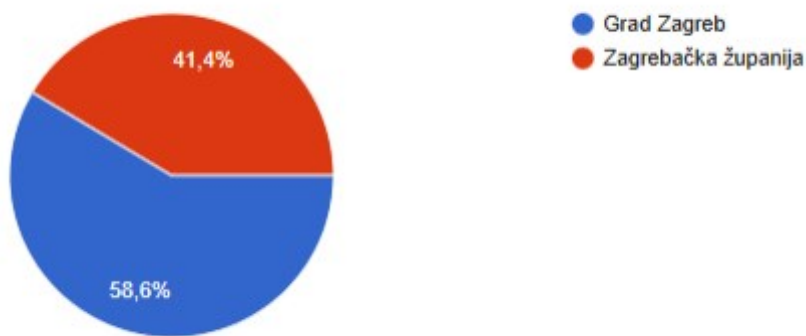
16.Ima li u Vašem vrtiću pretile djece?

17.Jesu li u Vašem vrtiću roditelji upoznati sa pretilošću kod djece?

18.Reklamirate li sportske aktivnosti za djecu vrtićke dobi koje se provode u Vašem gradu/općini?

7.RASPRAVA I REZULTATI ANKETNOG UPITNIKA

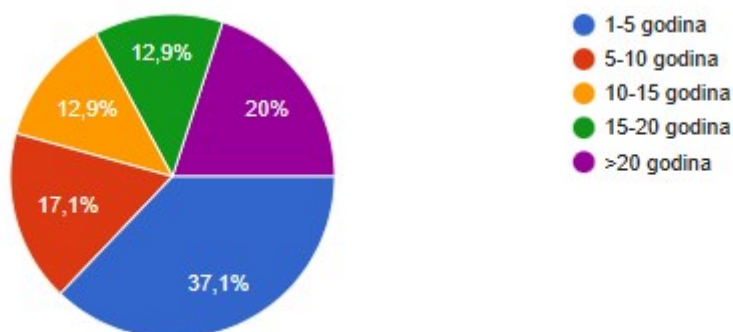
1.Radite li u gradu Zagrebu ili u Zagrebačkoj županiji?



Slika 2. Podjela ispitanika prema mjestu u kojem rade

Veći dio ankete ispunili su odgojitelji iz grada Zagreba.

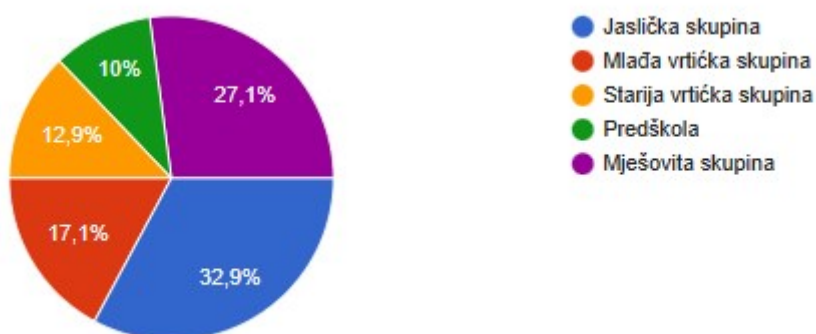
2. Koliko imate godina radnog staža u struci?



Slika 3. Podjela ispitanika s obzirom na godine radnog staža

Možemo vidjeti da najveći broj odgojitelja ima radnog staža između 5 i 10 godina.

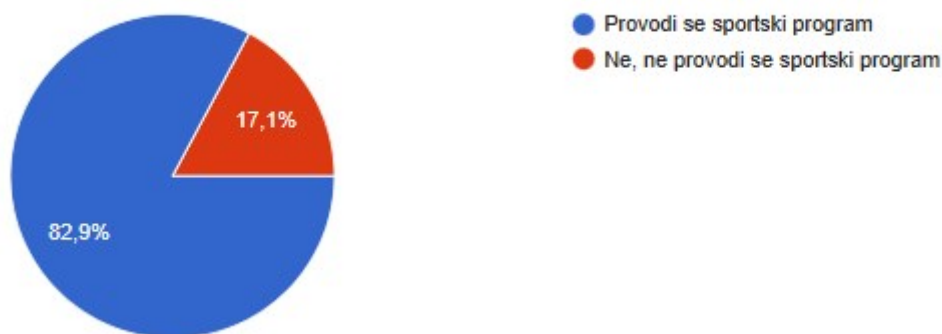
3. U kojoj skupini radite?



Slika 4. Podjela ispitanika s obzirom na skupinu u kojoj rade

Iz grafa 3 možemo vidjeti da najviše odgojitelja radi u jasličkoj skupini, zatim slijede odgojitelji koji rade u mješovitim i mlaćim vrtićkim skupinama, a najmanje odgojitelja radi u predškolskim i starijim vrtićkim skupinama.

4. Provodi li se u Vašem vrtiću sportski program?



Slika 5. Provođenje sportskog programa u odgojno-obrazovnoj ustanovi

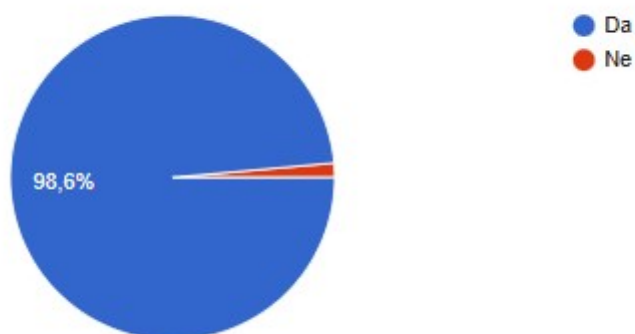
Na pitanje provodi li se sportski program u odgojno-obrazovnim ustanovama, većina je odgojitelja odgovorila da se provodi sportski program. Samo je nekoliko njih odgovorilo da se ne provodi sportski program ili da ne mogu odgovoriti na to pitanje.

Tablica 1. Empirijske i teorijske vrijednosti za 4. pitanje.

(izvor:autor)

	GZ - provodi se sportski program	ZŽ - provodi se sportski program	GZ - ne provodi se sportski program i ne mogu odgovoriti na pitanje	ZŽ - ne provodi se sportski program i ne mogu odgovoriti na pitanje
empirijski rezultat	34	23	7	6
teorijski rezultat	33,38571429	23,61428571	7,614285714	5,385714286
devijacija	0,61428571	-0,61428571	-0,614285714	0,614285714
kvadrirana devijacija	0,377346934	0,377346934	0,377346938	0,377346938
Hi kvadrat	0,011302647	0,015979604	0,049557759	0,070064418

5. Smatrate li da je važno da svaka odgojno-obrazovna ustanova ima sportsku dvoranu?



Slika 6. Važnost sportskih dvorana u odgojno-obrazovnoj ustanovi

Na postavljeno pitanje većina je odgojitelja odgovorila da je važno da odgojno-obrazovna ustanovama ima sportsku dvoranu, a samo je nekoliko njih odgovorilo da im to nije od važnosti.

Tablica 2. Empirijske i teorijske vrijednosti za 5. Pitanje

(izvor:autor)

	GZ - da	ZŽ - da	GZ - ne	ZŽ - ne
empirijski rezultat	41	28	0	1
teorijski rezultat	40,41428571	28,58571429	0,585714286	0,414285714
devijacija	0,58571429	-0,58571429	-0,585714286	0,585714286
kvadrirana devijacija	0,34306123	0,34306123	0,343061225	0,343061225
Hi kvadrat	0,008488613	0,012001142	0,585714286	0,828078819

6. Molim Vas obrazložite svoj odgovor.

Ovdje su se svi odgojitelji koji su ispunjavali anketni upitnik složili da je sportska dvorana vrlo važna za sve vrtiće te da je preventivna u nastajanju pretilosti.

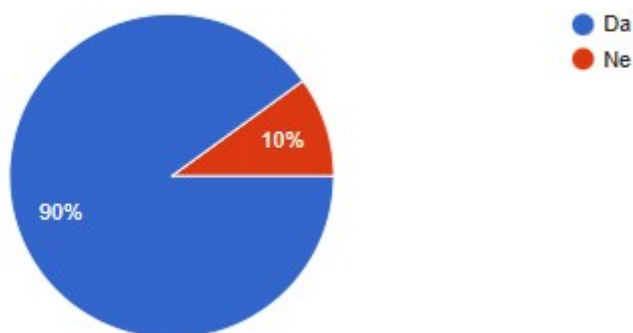
Neki od odgovora su :

**Sportska dvorana je adekvatan prostor (bez ometajućih podražaja) i bilo bi dobro da je opremljen rekvizitima za kvalitetnu provedbu kinezioloških aktivnosti. Kao takav je neophodan za svaku odgojno-obrazovnu ustanovu.*

**Tjelesna aktivnost utječe pozitivno na čitav niz faktora. Motorika, pozitivna slika o sebi, prevencija pretilosti, razvoj imuniteta. Sportska dvorana doprinosi kvalitetnijem provođenju tjelesne aktivnosti.*

**Tijekom zimskih mjeseci djeca nisu u mogućnosti baviti se fizičkim aktivnostima samo unutar sobe dnevnog boravka zbog ograničenog prostora. Zbog fizičkog i psihičkog zdravlja bitno im je osigurati mogućnost za što više kretanja, vježbanja, pokretnih igara te poticati razvoj svih vještina i zdravih navika od malena.*

7.Sportska dvorana u vrtiću je opremljena rekvizitima pomoću kojih se provodi sportski program.



Slika 7. Opremljenost sportske dvorane

Iz navedenog pitanja možemo vidjeti da je u 90% slučajeva dvorana opremljena sa rekvizitima za provođenje sportskog programa, dok 10% odgojitelja odgovara da njihova dvorana nije opremljena sa potrebnim rekvizitima.

Tablica 3. Empirijske i teorijske vrijednosti za 7.pitanje

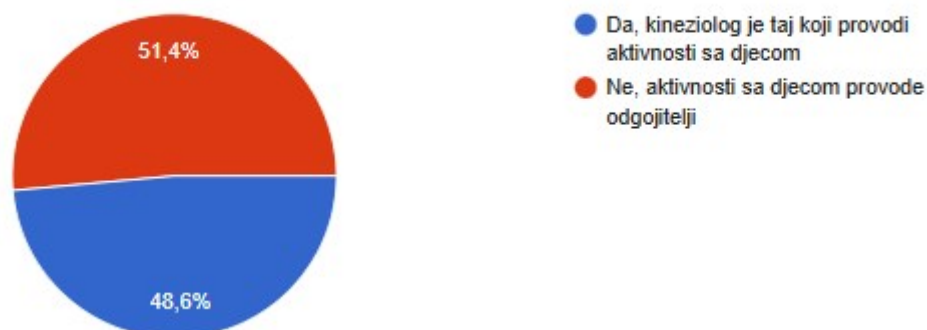
(izvor:autor)

	GZ - da	ZŽ - da	GZ - ne	ZŽ - ne
empirijski rezultat	35	28	6	1
teorijski rezultat	36,9	26,1	4,1	2,9
devijacija	-1,9	1,9	1,9	-1,9
kvadrirana devijacija	3,61	3,61	3,61	3,61
Hi kvadrat	0,097831978	0,138314176	0,880487805	1,244827586

8. Po Vašem mišljenju, koliko puta tjedno je potrebno provoditi tjelesne aktivnosti sa djecom?

Na ovo pitanje, odgojitelji su odgovorili da je svaki dan potrebna tjelesna aktivnost kako bi djeca razvila naviku na zdrav i aktivan život.

9. Postoji li u Vašem vrtiću kineziolog koji provodi aktivnosti sa djecom?



Slika 8. Prikaz odgovora na pitanje provodi li kineziolog aktivnosti u vrtiću.

Sportske aktivnosti sa djecom unutar odgojno-obrazovnih skupina većinom provode odgojitelji sami, što je vidljivo s obzirom na postotak koji je prikazan u grafu. U 48.6% slučajeva, u odgojnoj skupini dolazi kineziolog koji sa djecom provodi tjelesne aktivnosti, ali naravno uz prisutnost matičnog odgojitelja u dvorani. Također, na temelju tablice 14. empirijskih i teorijskih vrijednosti obzirom da je stupanj slobode 1, a postavljena kritična vrijednost 3,84 vidljivo je kako je vrijednost Hi kvadrata veća od kritične vrijednosti.

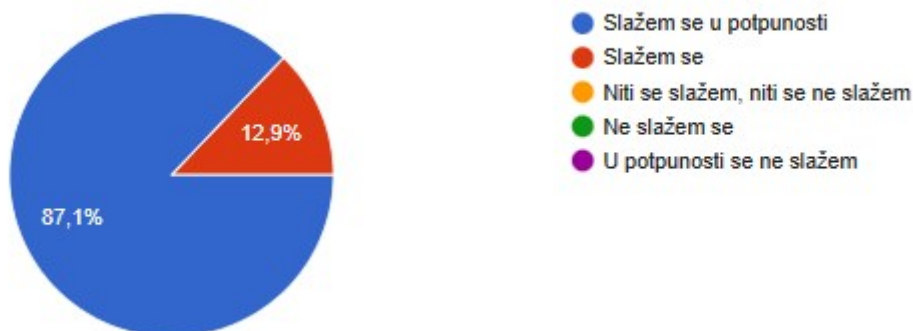
Vrijednost Hi kvadrata iznosi 8,24. Na temelju toga moguće je zaključiti kako između empirijskih i teorijskih vrijednosti postoji značajna razlika.

Tablica 4. Empirijske i teorijske vrijednosti za 9.pitanje

(izvor:autor)

	GZ - da, kineziolog je taj koji provodi aktivnosti sa djecom	ZŽ - da, kineziolog je taj koji provodi aktivnosti sa djecom	GZ - ne, aktivnosti sa djecom provode odgojitelji	ZŽ - ne, aktivnosti sa djecom provode odgojitelji
empirijski rezultat	14	20	27	9
teorijski rezultat	19,91428571	14,08571429	21,08571429	14,91428571
devijacija	-5,91428571	5,91428571	5,91428571	-5,91428571
kvadrirana devijacija	34,97877546	34,97877546	34,97877546	34,97877546
Hi kvadrat	1,756466487	2,483280204	1,658885015	2,345320194

10. Kao i sva ostala razvojna područja, smatram da je vrlo važno provođenje kinezioloških aktivnosti od najranije dobi za rast i razvoj djeteta.



Slika 9. Važnost provođenja kinezioloških aktivnosti

Provođenje sportskih aktivnosti, odgojitelji smatraju jednako bitnim kao što su i ostala razvojna područja kod djece rane i predškolske dobi.

Tablica 5. Teorijske i empirijske vrijednosti za 10.pitanje

(izvor:autor)

	GZ - slažem se	ZŽ - slažem se	GZ - slažem se u potpunosti	ZŽ - slažem se u potpunosti
empirijski rezultat	5	4	36	25
teorijski rezultat	5,271428571	3,728571429	35,72857143	25,27142857
devijacija	-0,271428571	0,271428571	0,27142857	-0,27142857
kvadrirana devijacija	0,073673469	0,073673469	0,073673469	0,073673469
Hi kvadrat	0,013975997	0,019759168	0,002062032	0,002915287

11. Smatrate li da je važno da dijete samo odabere što će jesti? Zašto

Na postavljeno pitanje, imamo višestruki broj odgovora. Neki odgojitelji smatraju da je važno da djeca biraju sama što će jesti, dok se neki odgojitelji sa time ne slažu jer smatraju da djeca trebaju imati širok izbor namirnica i jela koja će jesti, ali da isto tako oni sami ne mogu birati što će jesti.

12. Potičete li djecu u svojoj skupini na prepoznavanje namirnica koje jedu?



Slika 10. Poticanje namirnica

U ovom pitanju koji se nalazi u anketi možemo vidjeti da većina djece uz pomoć odgojitelja zna imenovati namirnice koje konzumiraju što je jako dobro jer možemo poticati svjesnost kod djece s obzirom na hranu koju jedu.

Tablica 6. Empirijske i teorijske vrijednosti za 12.pitanje

(izvor:autor)

	GZ - djeca samostalno znaju prepoznati namirnice	ZŽ - djeca samostalno znaju prepoznati namirnice	GZ - djeca uz pomoć odgojitelja znaju prepoznati namirnice	ZŽ - djeca uz pomoć odgojitelja znaju prepoznati namirnice	GZ - ne, djeca ne prepoznaju namirnice samostalno i ne mogu odgovoriti na pitanje	ZŽ - ne, djeca ne prepoznaju namirnice samostalno i ne mogu odgovoriti na pitanje
empirijski rezultat	17	14	23	14	1	1
teorijski rezultat	18,15714286	12,84285714	21,67142857	15,32857143	1,171428571	0,828571429
devijacija	-1,15714286	1,15714286	1,32857143	-1,32857143	-0,171428571	0,171428571
kvadrirana devijacija	1,338979598	1,338979598	1,765102045	1,765102045	0,029387755	0,029387755
Hi kvadrat	0,073743959	0,104258701	0,081448347	0,115151112	0,025087108	0,03546798

13. Čitati li jelovnik svakodnevno sa djecom iz Vaše skupine?



Slika 11. Čitanje jelovnika sa djecom

Iz ovog pitanja možemo vidjeti da 47.1% odgojitelja čita jelovnik sa djecom, a zatim o njemu i razgovara, 31.4% odgojitelja samo pročita jelovnik dok 21.4% odgojitelja uopće sa djecom ne čitaju jelovnik.

Tablica 7. Empirijske i teorijske vrijednosti za 13.pitanje

(izvor:autor)

	GZ - da čitamo, a zatim razgovaramo o namirnicama koje se nalaze na jelovniku	ZŽ - da čitamo, a zatim razgovaramo o namirnicama koje se nalaze na jelovniku	GZ - da, samo pročitamo što je za jelo	ZŽ - da, samo pročitamo što je za jelo	GZ - ne čitamo	ZŽ - ne čitamo
empirijski rezultat	19	14	12	10	10	5
teorijski rezultat	19,32857143	13,67142857	12,88571429	9,114285714	8,785714286	6,214285714
devijacija	-0,32857143	0,32857143	-0,88571429	0,885714286	1,214285714	-1,214285714
kvadrirana devijacija	0,107959185	0,107959185	0,784489804	0,784489796	1,474489795	1,474489795
Hi kvadrat	0,005585471	0,007896701	0,060880583	0,086072548	0,167828107	0,23727422

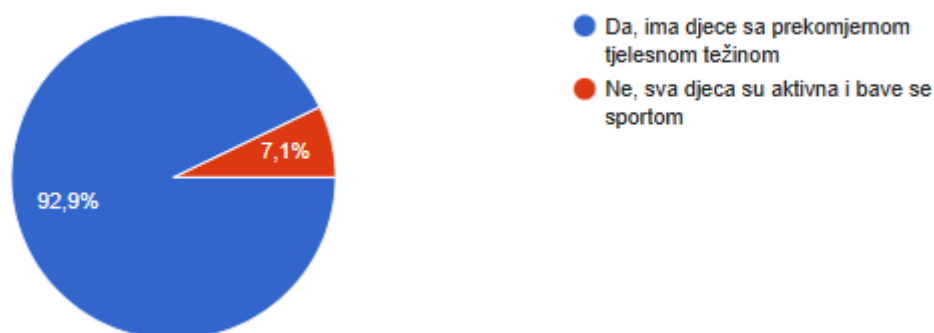
14. Mislite li da je pretilost jedan od vodećih zdravstvenih problema kod djece i mladih? Obrazložite svoj odgovor.

Odgovori na ovo pitanje vrlo su slični. Odgojitelji smatraju da je pretilost vrlo rizičan čimbenik jer današnja djeca imaju sve veći sjedilački način života, manje se kreću te su im puno dostupnije namirnice koje nisu zdrave za njihov organizam.

15. Što biste Vi kao odgojitelj mogli učiniti kako bi dijete imalo zdrave prehrambene navike te se svakodnevno bavilo aktivnostima važnima za rast i razvoj?

Odgojitelji se slažu da su roditelji ti koji najviše utječu na prehranu djece, ali da isto tako sami odgojitelji mogu u vrtiću provoditi aktivnosti koje će biti usmjerene ka zdravoj prehrani te da mogu djecu poticati na prepoznavanje onih dobrih i onih manje dobrih za njih same.

16. Ima li u Vašem vrtiću pretile djece?



Slika 12. Pretilost u odgojno-obrazovnim skupinama

U odgojno-obrazovnim ustanovama veći je broj djece koja imaju prekomjernu tjelesnu težinu.

Tablica 8. Empirijske i teorijske vrijednosti za 16.pitanje

(izvor: autor)

	GZ - da, ima djece sa prekomjernom tjelesnom težinom	ZŽ - da, ima djece sa prekomjernom tjelesnom težinom	GZ - ne sva djeca su aktivna i bave se sportom i ne mogu odgovoriti na pitanje	ZŽ - ne sva djeca su aktivna i bave se sportom i ne mogu odgovoriti na pitanje
empirijski rezultat	36	28	5	1
teorijski rezultat	37,48571429	26,51428571	3,514285714	2,485714286
devijacija	-1,48571429	1,48571429	1,485714286	-1,485714286
kvadrirana devijacija	2,207346952	2,207346952	2,20734694	2,20734694
Hi kvadrat	0,058885018	0,083251232	0,628106853	0,888013137

17. Jesu li u Vašem vrtiću roditelji upoznati sa pretilošću kod djece?



Slika 13. Koliko su roditelji upoznati sa pretilošću

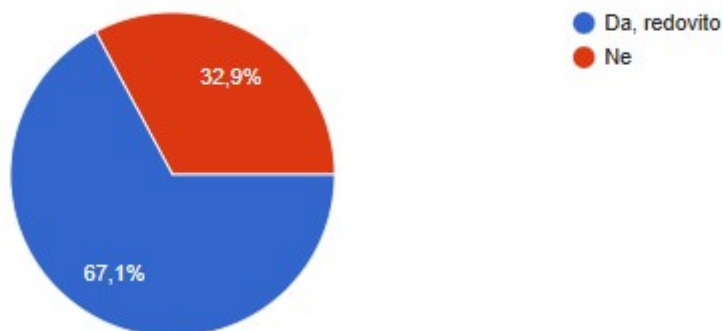
Većina odgojitelja u odgojno-obrazovnim ustanovama ne znaju jesu li roditelji djece upoznati sa pretilošću koja se pojavljuje kod djece. Svjesnost o ovoj ozbiljnoj bolesti među roditeljima trebala bi biti veća te bi se trebalo poticati roditelje na znanje o tome

Tablica 9. Empirijske i teorijske vrijednosti za 17.pitanje

(izvor:autor)

	GŽ - Da upoznati su. Imamo edukacije i predavanja na temu "Pretilost"	ZŽ - Da upoznati su. Imamo edukacije i predavanja na temu "Pretilost"	GŽ - Ne i ne znam	ZŽ - Ne i ne znam
empirijski rezultat	14	9	27	20
teorijski rezultat	13,47142857	9,528571429	27,52857143	19,47142857
devijacija	0,52857143	-0,528571429	-0,52857143	0,52857143
kvadrirana devijacija	0,279387757	0,279387756	0,279387757	0,279387757
Hi kvadrat	0,020739282	0,029321054	0,01014901	0,014348601

18. Reklamirate li sportske aktivnosti za djecu vrtićke dobi koje se provode u Vašem gradu/općini?



Slika 14. Sportske aktivnosti u gradu/općini.

Odgojitelji reklamiraju sportske aktivnosti u svojem gradu i općini kako bi se što više utjecalo na tjelesnu aktivnosti unutar i izvan odgojno-obrazovne ustanove.

Tablica 10. Empirijske i teorijske vrijednosti za 18.pitanje

(izvor:autor)

	GZ - da redovito	ZŽ - da, redovito	GZ - ne	ZŽ - ne
empirijski rezultat	26	21	15	8
teorijski rezultat	27,52857143	19,47142857	13,47142857	9,528571429
devijacija	-1,52857143	1,52857143	1,52857143	-1,528571429
kvadrirana devijacija	2,336530617	2,336530617	2,336530617	2,336530614
Hi kvadrat	0,084876566	0,119997904	0,173443418	0,245213108

8.ZAKLJUČAK

S obzirom na provedenu anketu među odgojiteljima te dobivenim rezultatima, možemo vidjeti da veća većina odgojitelja provodi tjelesnu aktivnost u odgojno-obrazovnim ustanovama. Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u životu djece kako bi se od malena mogli razvijati i rasti zdravo. Također se može iščitati iz ankete da je većina djece od najranije dobi pretila te da roditelji trebaju biti ti koji će prvobitno poticati djecu na zdraviju prehranu i na više kretanja. Djeca današnjice sve više provode vrijeme u kućama ispred televizije te konzumiraju hranu koja nije bogata namirnicama koje su im potrebne za rast i razvoj. Djeca od malena trebaju započeti sa tjelesnim aktivnostima. Trebali bi što više provoditi vrijeme igrajući se na svježem zraku. Bez tjelesnih aktivnosti i pogrešnim načinom prehrane mogu se pojaviti i razne bolesti koje uvelike utječu na život djeteta. Odgojitelji trebaju poticati djecu na aktivnosti koje mogu biti u obliku različitih igara te poticati djecu na prepoznavanje i imenovanje namirnica kako bi djeca imala pravilan rast i razvoj.

9. LITERATURA

1. Montignac, M. (2005). *Dječja pretilost*. Zagreb: Naklada Zadro.
2. Zdenko, K., Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
3. Trajkovski, B. (2022). *Kineziološka aktivnost predškolske djece*. Zagreb: Školska knjiga
4. Gavin, M. L., Dowshen, S.A., Izenberg, N. (2004). *Dijete u formi*. Ujedinjeno kraljevstvo: Mozaik.
5. Pokrajac-Bulin, A. (2010). *Pretilost – spremnost za promjenu načina življenja*. Rijeka: Naklada slap.
6. Colson, D., Holford, P. (2008). *Uravnotežena prehrana*. Ujedinjeno Kraljevstvo: Ostvarenje d.o.o.
7. Bralić, I. i sur. (2012). *Kako zdravo odrastati*. Zagreb: Medicinska naklada
8. Marjeta Mišigoj-Duraković i suradnici (2018.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.
9. Persoglia-Petrac, A.(2007). *Slatkiši? Ne, hvala*. Sisak: Aura d.o.o.
10. Kellow, J. (2007). *Čudotvorna hrana za djecu*. Zagreb: Naklada Ljevak d.o.o.
11. Dolgoff, J. (2010). *Red Light, Green Light, Eat Right*. Menart d.o.o.
12. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Mraković, M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
14. Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi, postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
15. Petrić, V.(2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci .
16. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
17. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
18. Virgilio, S. J. (2006). *Aktivan početak za zdrave klince*. Sjedinjene Američke države: Ostvarenje d.o.o.

19. Vuleta, D. (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

10. POPIS SLIKA

<i>Slika 1. Jednadžba indeksa tjelesne mase</i>	6
<i>Slika 2. Podjela ispitanika prema mjestu u kojem rade</i>	18
<i>Slika 3. Podjela ispitanika s obzirom na godine radnog staža</i>	19
<i>Slika 4. Podjela ispitanika s obzirom na skupinu u kojoj rade.....</i>	19
<i>Slika 5. Provođenje sportskog programa u odgojno-obrazovnoj ustanovi</i>	20
<i>Slika 6. Važnost sportskih dvorana u odgojno-obrazovnoj ustanovi.....</i>	21
<i>Slika 7. Opremljenost sportske dvorane</i>	22
<i>Slika 8. Prikaz odgovora na pitanje provodi li kineziolog aktivnosti u vrtiću.</i>	23
<i>Slika 9. Važnost provođenja kinezioloških aktivnosti</i>	24
<i>Slika 10. Poticanje namirnica</i>	25
<i>Slika 11. Čitanje jelovnika sa djecom.....</i>	26
<i>Slika 12. Pretilost u odgojno-obrazovnim skupinama.....</i>	27
<i>Slika 13. Koliko su roditelji upoznati sa pretilošću.....</i>	28
<i>Slika 14. Sportske aktivnosti u gradu/općini.</i>	29

11. POPIS TABLICA

<i>Tablica 1. Empirijske i teorijske vrijednosti za 4. pitanje.</i>	20
<i>Tablica 2. Empirijske i teorijske vrijednosti za 5. Pitanje.....</i>	21
<i>Tablica 3. Empirijske i teorijske vrijednosti za 7.pitanje</i>	23
<i>Tablica 4. Empirijske i teorijske vrijednosti za 9.pitanje</i>	24
<i>Tablica 5. Teorijske i empirijske vrijednosti za 10.pitanje.....</i>	24
<i>Tablica 6. Empirijske i teorijske vrijednosti za 12.pitanje</i>	26
<i>Tablica 7. Empirijske i teorijske vrijednosti za 13.pitanje</i>	26
<i>Tablica 8. Empirijske i teorijske vrijednosti za 16.pitanje</i>	28
<i>Tablica 9. Empirijske i teorijske vrijednosti za 17.pitanje</i>	29
<i>Tablica 10. Empirijske i teorijske vrijednosti za 18.pitanje</i>	30

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI DIPLOMSKOGA RADA

Izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom „Kineziološka aktivnost i pretilost predškolske djece u gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji" izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

_____ (vlastoručni potpis studenta)