

# Utjecaj plesa na djecu rane i predškolske dobi

---

**Pelesk, Nensi**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:147:655525>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-18**

*Repository / Repozitorij:*

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



UČITELJSKI FAKULTET U ZAGREBU,  
ODSJEK PETRINJA  
STUDIJ RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZOVANJA

KOLEGIJ: KINEZILOGIJA

NENSI PELESK

ZAVRŠNI RAD

UTJECAJ PLESA NA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Petrinja, rujan 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
PETRINJA

KOLEGIJ: Kineziologija

ZAVRŠNI RAD

KANDIDAT: Nensi Pelesk

TEMA I NASLOV ZAVRŠNOG RADA: Utjecaj plesa na djecu rane i predškolske dobi

MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Petrinja, rujan 2024.

*Za moju baku Maru.*

*Veliko hvala baki, mami, bratu i cijeloj obitelji, na beskrajnoj potpori i strpljenju.*

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY.....	2
1. UVOD.....	3
2. POVIJEST PLESA.....	4
2.1 RAZVOJ PLESA U EUROPI.....	6
2.2 RAZVOJ PLESA U REPUBLICI HRVATSKOJ.....	6
3. VRSTE PLESA.....	7
3.1 UMJETNIČKI PLES.....	7
3.2 NARODNI PLES.....	8
3.3 DRUŠTVENI PLES.....	9
4. UTJECAJ PLESA NA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....	9
5. DJECA I PLES.....	12
5.1 PLESNOST DJECE.....	13
6. TERAPIJA PLESOM KOD DJECE.....	14
7. POVEZANOST GLAZBE I POKRETA.....	15
7.1 DJEČJE IGRE S PJEVANJEM.....	16
8. PRIMJER SATA KINEZIOLOŠKE KULTURE.....	17
ZAKLJUČAK.....	26
LITERATURA.....	27

## SAŽETAK

Ples je značajan dio u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju jer potiče kompletan razvoj djeteta. Ples podrazumijeva uporabu plesnih aktivnosti kao sredstvo za razvoj kreativnosti, izražavanje emocija, poticanje mašte i motoričkih vještina kao i izgradnju samopouzdanja kod djeteta. Kroz ples djeca mogu istražiti različite načine kretanja, energije, prostora i ritma što pridonosi razvoju njihove koordinacije i tjelesne svjesnosti. Također, pridonosi i razvoju socijalnih vještina. Djeca kroz zajedničko plesanje i suradnju uče poštivati druge, dijeliti prostor i komunicirati putem tijela. Cilj ovoga rada je osvijestiti odgojitelje i druge stručne suradnike koliko je ples važan za razvoj djetetovih motoričkih, morfoloških i funkcionalnih sposobnosti i kako ima pozitivan utjecaj na mentalno stanje djeteta i stvaranje pozitivne slike o sebi.

Ključne riječi: ples, izražavanje emocija, socijalne vještine, kreativnost

## **SUMMARY**

Dance is a significant part in earliest preschool education because it encourages complete development of a child. Dance implies use of dancing activities as a mean of tool for creativity, use of emotions, encourages use of imagination and motorical abilities. Throughout dance children can develop different kind of movement, energy, space and rythm which allows them to advance their development of coordination and body awareness. It also, helps in development of social activities. Children throughout group dancing and cooperation learn how to respect others, share room and comunicate through body language. The goal of this paper is to enlighten educators and other associates how important dance is in childrens education, that it has positive impact on the mental state of a child and making positive images about himself.

Key words: dance, implying emotions, social skills, creativity

## 1. UVOD

Ples je važan dio u životu djeteta zato što mu pomaže stvoriti kontrolu nad svojim motoričkim vještinama, tijelom i uči ga istraživati svoje motoričke vještine. Znamo da djeca vole kretanje, trčanje u prostoru, skakanje i ritam, a uloga odgajatelja jest da im to omogući. Dijete se kroz ples izražava, lakše komunicira i zabavlja se. Ples je govor tijela u kojem dijete samostalno stvara, izražava svoje osjećaje, opušta se i pokazuje kako doživljava sam ples. Kroz različite vrste plesova djeca mogu stvoriti razne vještine koje su bitne za njihov razvoj. Dijete kako sudjeluje u igri, ali i u plesu doživljava svoj cjelovit razvoj.

Svrha i cilj ovog završnog rada je upoznati se s plesom, povijesti plesa, vrstama plesa, utjecaju plesa na djecu rane i predškolske dobi, terapiji plesom, te utjecaju i povezanosti glazbe i plesa.



## 2. POVIJEST PLESA

Ples možemo definirati kao „umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu; oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije.“ U društveno-kulturnom okružju ima različita simbolička značenja.“(Hrvatska enciklopedija, 2013-2024). U knjizi autorice Bijelić (2006) još saznajemo kako ples nije samo umjetnost već zabava, igra i sport. Autorica dalje navodi kako sama umjetnost sadrži saznajne, estetske, komunikativne, obrazovne i sl. funkcije. Korijen plesa traži se u iskazivanju emocija pokreta tijela. Fiziološke, unutarnje mehanizme i vanjsko ponašanje upućuju na razlike neuromuskularnog sistema čovjeka, odnosno prikazuju kada smo smireni ili u afektu. Maletić (1986) u svojoj knjizi navodi kako se „U svojoj početnoj fazi ples manifestira kao od prirode usađena aktivnost. Ritmom nošene sekvence izvodi već malo dijete s očitim zadovoljstvom“(Maletić,1986). Kada je dijete još u majčinoj utrobi dijete osjeća lupanje majčinog srca, pa se giba u tome ritmu. Govori se da dijete iskazuje potrebu za kontaktom s tijelom majke.

Maletić (1986) ples definira duhovnu djelatnost koja ima pečat stvoritelja i slikanje osjećaja u svrhu estetskog vrednovanja. Sami pojam plesa definiran je različito od strane autora. Autorica Bijelić ples definira kao „vrsta umjetnosti, (a ujedno i sport) u kojoj pokretom praćenim muzikom izražavamo emocionalna raspoloženja oslobađajući snagu koja proizvodi određenu estetsku vrijednost“ (Bijelić, 2006).

Najraniji oblici plesa bili su magijskoga značaja. Dokazi o tome su nalazišta špiljskih crteža u kojima se izvodila naklonost Bogova da podare kišu, bogatiji urod, povećanje plemena i sl.(Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).Prema navodima *Hrvatske enciklopedije* ples je imao znatnu ulogu u ceremonijama i obredima starih kultura. Plesni prizori na slikama i crtežima u grobnicama i hramovima ukazuju na plesnu kulturu u starome Egiptu(Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).

*Hrvatska enciklopedija* dalje navodi kako su pokreti prstiju i ruku karakteristični za indijske plesove. Pod njihovim utjecajem razvili su se plesovi na Kambodži, Tajlandu i Javi. U Japanu svako selo ili hram stoljećima zadržava svoj posebni ples, pantomimu ili plesnu dramu. Mnogi su plesovi preuzeti iz Kine, Koreje, Indije i drugih zemalja. Ples je i čest motiv japanske mitologije. Stil ples zavisi o drugim kulturnim odlikama nekoga naroda. U antičkoj Grčkoj ples nije imao samo simboličke i vjerske funkcije nego je bio usko povezan s temeljnim shvaćanjem čovjeka i života, u kojem se cijenila tjelesna ljepota i harmoničnost tjelesnih aktivnosti. Stari Rimljani ples su koristili u odgojne svrhe djece (*Hrvatska enciklopedija*, 2013-2024). Početak starog vijeka karakterizira različitost među civilizacijama, pa su tko narodi u različitim državama imali svoje karakteristične plesovi po kojima su se razlikovali, ali ples je i dalje bio obrednog i magijskog karaktera što je svima bilo zajedničko u tome razdoblju (Bijelić, 2006). Početkom srednjeg vijeka katolička crkva je tolerirala plesovne u obredima, ali sa zabranom svetkovanja od 7. stoljeća ples nestaje iz obreda, s groblja i procesija, ali unatoč njihovim restrikcijama ples se u narodu održavao kroz cijeli srednji vijek (*Hrvatska enciklopedija*, 2013-2024). Novim vijekom započinje renesansa u kojoj je ples doživio „procvat“. Njega karakteriziraju „niske“ i „visoke“ igre u kojima je dominacija u živoj glazbi uz koju su plesači plesali i radili skokove i poskoke. Autorica Bijelić (2006) navodi kako u tom dobu ples povezuju uz bonton, glazbu i modu i kako se u doba renesanse pojavljuju prvi baletski koraci. Barok je razdoblje za koje je specifično „društveni ples“ kao naprimjer poloneza, flamenko, kanari i dr., ali najviše je obilježilo zasnivanje Plesne akademije 1661. godine. Sljedeće razdoblje naziva se Rokoko u kojem se dalje razvija balet, ali kao profesionalnih plesača koji su se u dvoru predstavljali koreografijama. U realizmu je došlo do engleskog stila oblačenja i njemačkog stila plesanja koji karakterizira više okreta i popularni su postali poljski ples, galop, mazurka i poloneza. Romantizam sa sobom donosi slobodnije iskazivanje emocija, plemenitosti u plesu i ljepotu. Plesovi su prirodni (Bijelić, 2006).

## 2.1 RAZVOJ PLESA U EUROPI

Sredinom 14. stoljeća, u doba haranje kuge Europom došlo je do velikih pojava plesnih orgija, posebice u Njemačkoj i Italiji (Hrvatska enciklopedija 2013-2024).

Društveni ples stvoren je u 14. stoljeću u francuskim i talijanskim dvorovima. Ples poprima oblik kruženja i plesanja u paru (Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).

Prema navodima *hrvatske enciklopedije* saznajemo kako se u Parizu 1662. osnovala akademija iz koje je proizašlo mnoštvo plesnih teoretičara koji su se bavili plesnim tehnikama, notacijom koraka i koerografijom. Ples je našao novu transformaciju kao oblik scenske umjetnosti u dvorskom baletu i plesnim točkama francuske opere (Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).

U *hrvatskoj enciklopediji* također saznajemo kako je u Europu prvi stigao tango, a razvoj plesa 20. stoljeća povezan je pojavom jazza. Na prijelazu iz 19. u 20. stoljeće pojavljuje se moderni ples koji je dopustio slobodnije pokrete i više vlastitog izražavanja. Moderni ples prije svega bavi se ljudskim emocijama (Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).

## 2.2 RAZVOJ PLESA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Hrvatska enciklopedija navodi kako je 1932. u Hrvatskoj nastala prva plesna grupa koju su osnovale koju su osnovale Mercedes Gortiz-Pavelić i Mia Čorak-Slavenska, ali posebno se isticala Ana Maletić koja je osnovala svoju privatnu školu iz koje su nastali „Studio za suvremeni ples i Škola za ritmiku i ples“, a ona je 1954. godine dobila državni status (Hrvatska enciklopedija, 2013-2024).

Također, iz Hrvatske enciklopedije saznajemo kako 1984. godine pokrenut „Tjedan suvremenog plesa“ koji pripada vodećima u Europi. (Hrvatska enciklopedija 2013-2024)

Hrvatska enciklopedija navodi kako 1982. godine nastaje „Međunarodni dan plesa (29.travnja)“, a on se od 1999. godine obilježava i u Hrvatskoj (Hrvatska enciklopedija 2013-2024).

### **3. VRSTE PLESA**

Ples može biti podijeljen u nekoliko kategorija, a svaku karakteriziraju vrsta muzike i tipični pokret. Osnovna podjela plesa je na:

- Umjetnički
- Narodni
- Društveni

#### *3.1 UMJETNIČKI PLES*

Umjetnički ples nastaje razvojem baleta i u sebi sadrži osnovne baletske tehnike. Kroz duži vremenski period, balet je predstavljao umjetnički ples, a kasnije se stvaraju nove plesne tehnike koje promoviraju slobodnije plesne tehnike baleta (Bijelić, 2006).

Plesanjem baleta razvijaju se fleksibilnosti, emocije, razvnoteža i motoričke sposobnosti, a autorica Bijelić navodi kako o tom ovisi veliki uspjeh (Bijelić, 2006).

### 3.2 NARODNI PLES

Autor Knežević (2005) navodi kako je narodni ples sociološka, psihofizička i estetska potreba čovjeka, osmišljen sviješću stanovnika nekog kraja. Ono je transformacija individualnog u grupno, kao umjetničko izražavanje. Krasi ga „*prirodnost pokreta te kolektivitet duha i eneregije*“ (Knežević, 2005).

Knežević navodi kako je narodni ples definiran stilom, kontekstom i strukturom izvođenja i kako navedene komponente ovise jedna o drugoj, međusobno se nadopunjuju i isprepliću te su plesni izričaj pojedinog kraja (Knežević, 2005).

U knjizi autorice Bijelić (2006) saznajemo kako se narodni ples dijeli u prema glazbenoj pratnji: plesovi bez glazbene pratnje (koraci, udarci nogu i nakit djevojaka proizvode glazbu), plesovi sa glazbenom pratnjom, ali bez vokala (orekestar svira, ali nitko ne pjeva), plesovi s glazbenom pratnjom uz vokal (pjevaju svi) i ples koji nema glazbene pratnje, ali ima vokalna pratnja.

Narodni ples se se može podijeliti i prema obliku plesanja: kolo, solo ples, ples u paru, ples u trojkama i sl.

Djeca u narodnom plesu najčešće su sudjelovala kroz ritualni ophod u selu, zaustavljala su se ispred kuća i izvodila određene pokrete, kao pjesme i recitacije.

Pojedini vrtići provode redovne folklorne programe u ustanovi, a oni koji nemaju folklorni program u ustanovi postoji jednostavno podučavanje djece s folklorom svoga kraja, ali i općenito kroz brojalice i igre s pjevanjem.

### 3.3. DRUŠTVENI PLES

Društveni ples nastao iz „narodnih igara slobodnim izražavanjem, pokretima i kretnjama“. Iz njega je napravljen sport, odnosno sportski ples (Bijelić, 2006).

*„Sportski ples predstavlja specifičan spoj umjetnosti i sporta koji na originalan način omogućava svojim neposrednim učesnicima, plesnom paru, jednostavno izražavanje iskrenih emocija provociranih najrazličitijom muzikom i pretočenih u harmoniju i svilenost najljepših pokreta i kretnji“ (Bijelić, 2006, str.80).*

U knjizi autorice Bijelić (2006) saznajemo kako se društveni ples prati još od prvih društvenih zajednica i kako je i tada bio sastavni dio rada i života pojedinih ljudi. Kako je od tada u životu sve napredovalo tako je napredovao i ples pa tako danas postoji cijeli spektar različitih plesova koji se dijele na razne načine (Bijelić,2006).

Društvene plesovi podijeljeni su na:

1. Standardne plesove (tango, slowfox, engleski valcer, bečki valcer)
2. Latinoameričke plesove (rumba, paso doble, jive...)
3. Sjevernoameričke plesove (jazz, rock 'n roll, swing...)

## 4. UTJECAJ PLESA NA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

*„Plesne strukture u svojim osnovnim oblicima pripadaju okvirnim programskim sadržajima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi djece mlađe školske dobi“ (Šumanović, 2005, str.40).*

Ples razvija antropološka obilježja: funkcionalne, motoričke i morfološke. Vježbom uz glazbu kod djece se razvijaju ritmičnost, dinamičnost, izražajnost, pravilno držanje...

Primjenom plesnih struktura razvijaju se morfološki razvoj, ispravno držanje i motorički razvoj, odnosno snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, ravnoteža i preciznost (Šumanović, 2005).

Antropološka obilježja definiraju se kao „organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te njihove međusobne relacije“ (Prskalo, Sporiš, 2016, prema Findak 1955). Funkcionalne sposobnosti ustvari oslobađaju energiju u stanicama ljudskog organizma čime se omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i djelovanje određenih funkcija.

(Prskalo, Sporiš, 2016), motoričke sposobnosti su „lanetne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.“ (Findak 1955 prema Prskalo i Sporiš, 2016), dok morfološke značajke Findak definira kao „osobine odgovorne za dinamiku rasta i razvoja i značajke građe morfoloških obilježja u koje se ubrajaju rast kostiju, mišićna masa i masno tkivo“ (Findak, 1955 prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Na početku učenja važno je da djeca usvoje strukture pokreta, zatim glazbeno izražavanje, odnosno ritam, takt, tempo, melodiju i dinamiku. Nakon što djeca usvoje pokret i glazbu cilj ih je povezati. Glazbeni pokreti izvode se u raznim formacijama i plesnih igara. Glazbene mjere moguće je izvoditi uz pomagala, a glazba kratka i poznata djeci kako bi jednostavnije zapamtila.

*„Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem, prirodna je svakome ljudskom biću. Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga kočje u komunikaciji svakodnevnoga života“ (Šumanović, 2005, str.42).*

Ples je najstarija umjetnost koja sadrži ljudsku osobnost, nastala u narodu. Nakon prvih oblika plesa, nastali su plesovi koji izražavaju ljepotu pokreta, melodije i poezije. Pokret postaje sredstvo čovjekova izražavanja.

Šumanović (2005) navodi kako se danas sve češće, djeci starije predškolske i mlađe školske dobi pružaju sadržaji malih športova (nogomet, rukomet, košarka, itd.), atletika, borilački sportovi, gimnastika pa i složeni plesni programi. Pitanje je koliko su takvi programi, ali i sportovi prilagođeni djeci te dobi. Istraživanja pokazuju kako je to razdoblje intenzivnog motoričkog razvoja, te su vanjski poticaji poželjni i izrazito važni (Šumanović, 2005).

Djeca u toj dobi vrlo aktivno uče nova motorička gibanja, fleksibilna su i gipka, a možda važno za na glasiti, hrabra su i neustrašiva, vole zadatke, aktivnosti i izazove, igru i natjecanje.

Kada govorimo o primjeni kinezioloških programa, odnosno raznih plesnih stilova, u radu s djecom može se reći kako su djeca u stanju prihvatiti, međutim u obzir treba uzeti i ograničenja. Važno je da voditelj tih aktivnosti ima visok nivo stručne kineziološke, ali i pedagoško – psihološke kompetencije. Svaki od programa važno je točno odabrati i ponuditi djeci s obzirom na njihove mogućnosti, interes u skupini i dob djece (Šumanović, 2005).

Autorica Maletić (1983) u svojoj knjizi preporuča da se djeci u dobi od 5,5 i 6 godina više pušta glazba jer će dijete te dobi više slijediti glazbu, nego trenerove upute, glazba mora biti prilagođena njihovim potrebama kako bi se oslobodili svojim živahnim kretnjama i samom plesu (Maletić, 1983).



*„Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano ritmičko kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vještinu i sklad pokreta. To je najprimjerenija aktivnost za dijete predškolske dobi, jer ima pozitivan utjecaj na njegov cjelokupni razvoj“ (Marić, Nurkić 16-18).*

## **5. DJECA I PLES**

Ples ima važnu ulogu u životu djeteta, pomaže im kako bi imali kontrolu nad svojim tijelom i motoričkim vještinama i uči istraživati motoričke vještine. Djeca vole kretanje, trčanje u prostoru, ritam, skakanje, a mi im to moramo omogućiti. Dijete se lako izražava kroz ples, lakše komunicira i što je najvažnije, zabavlja se. Ples je kao govor tijela u kojem dijete može samostalno stvarati, izraziti svoje osjećaje, pokazati kako što doživljava i opustiti se. Kroz raznovrsne i zanimljive plesove mogu stvoriti vještine koje su bitne za njihov razvoj.

Neka istraživanja pokazuju kako djeca koja se bave plesom imaju bolje samopouzdanje i mentalno zdravlje. Kroz ples djeca se uče disciplini i nauče ih kako se mora za nešto naporno raditi da bi se na kraju postigao zadani cilj i kroz ples se mogu kreativno izražavati. Kroz ples može pomoći djeci na način da izrade samopouzdanje, potiče socijalne vještine, suradnju, razvija upornost, a može biti i dobar način da se djeca udalje od svojih životnih problema.

### *5.1 PLESNOST DJECE*

Vlašić, Čačković i Oreb (2016) objašnjavaju obilježja plesnosti djece od 3 do 4 godine. Djeca u toj dobi mogu izvesti cjelovit pokret, sukladno s ritmom glazbe, slijedi melodiju, pokretom dijete vlada prostorom, može se prilagoditi kretnjama djece oko sebe, dijete se uživi u pokrete okoline i njegovu imitaciju, pokretom doživljava i oblikuje ga. Djeca u dobi od 5 do 7 godina ipak su nešto drugačija. Pokret djece u toj dobi je razdijeljen, djeca mogu vladati s više različitih pokreta istovremeno, oblikuju ga samostalno i prostor skupine, u kružnoj liniji i ravnini, raznim smjerovima, koriste ga svakodnevno u životu i preuzimaju ih od odraslih.

Kompleksnost sadržaja koji će se provoditi na satu ovisi o dobi djece. Preporuka je da se sa svom djecom u predškolskoj dobi provodi sadržaj kraćeg vremenskog trajanja.

Djeca u dobi od 3 godine spontano se uključuju u aktivnosti. Može ih se pridobiti ako ih pripremljen sadržaj dovoljno zainteresira, preporuča se da treba biti strpljiv i da je bolje da djeca vježbaju po svome nego da dijete ne radi ništa. Također, ako je moguće s djecom u istoj skupini raditi istu vježbu jer u protivnom postaju nestrpljivi te odustanu i pažnja im se ubrzo usmjeri na nešto drugo. Pošto imaju kratku koncentraciju, sadržaje je potrebno izmjenjivati i uzimati u obzir njihove tjelesne mogućnosti i potrebno je napraviti periode rada i odmora (Zagorc, Vihtelič, Kralj, Jeram, 2013 prema Vlašić, Čačković, Oreb, 2016).

Autorice Vujičić i Petrić (2021) objašnjavaju kako djeca najbolje uče kada svoja znanja povezuju s novima i kako je važno dopustiti im da prvo pokažu što znaju jer tako potičemo njihovo išekivanje i znatiželju, nadalje govore kako djeca najbolje uče kada sami iniciraju učenje i važno je uzimati u obzir što njih zanima. Primjenom različitih strategija potičemo njihov socioemocionalni razvoj s kojim u budućnosti lakše pristupaju učenju. Naglašavaju kako ne treba perfekcionizam, već da cijenimo postignuća koja su djeca postigla tokom procesa učenja (Vujičić, Petrić 2021).

## 6. TERAPIJA PLESOM KOD DJECE

Cilj terapije plesom i pokretom je osvijestiti pokret i tijelo i povezati ga umom. Teza terapije je da promjenom pokreta može dovesti do promjena u psihi i time poticati rast i zdravlje. Pomoć osobama s teškoćama je cilj „da ponovno steknu osjećaj cjelovitosti doživljavajući temeljno jedinstvo tijela, uma i duha krajnji je cilj terapije pokretom i plesom“ (Levy, 1988, prema Blažević 2023).

Terapija plesom i pokretom nudi različite oblike umjetničkog izražavanja sa svrhom terapija se razlikuje od ostalih po tome što nudi kreativne načine korištenja tijela kojom se stvara ravnoteža između uma i tijela.

Blažević navodi kako tijelo podrazumijeva „pražnjenje energije putem muskularno-skeletalnih odgovora na podražaje koje prima mozak“, a um „mentalne aktivnosti kao što su pamćenje, imaginacija, percepcija, pažnja, procjena, zaključivanje i donošenje odluka“ i duh „subjektivno doživljeno stanje osjećaja tijekom plesanja ili empatijskog promatranja plesa“ (Hanna, 2007, prema Blažević 2023).

## 7. POVEZANOST GLAZBE I POKRETA

Za slušanje glazbe u ranoj i predškolskoj dobi važno je da djeca slušaju dragocjene umjetničke skladbe. Potrebno je odabrati skladbu koja će kod djece probuditi sreću jer tako će djeca usmjeriti pažnju prema samoj skladbi. Djeca mimikom lica, pokretima ruku, nogu i tijela pokazuju kako su doživjeli glazbu, počnu spontano oponašati instrumente koje su prepoznali u samoj skladbi. „Stoga je pokret neodvojiv od glazbe, on je životna potreba djece i nezaobilazna reakcija na slušanje i doživljaj glazbe (Marić, Goran, 2013, prema Kraljić 2023).

Kraljić (2023) u svom priručniku navodi kako bismo djeci trebali omogućiti da se slobodno izražavaju slušajući glazbu, jer tako razvijamo njihovu kreativnost i maštu. Moramo nastojati pratiti motorički razvoj djece, pa im tako prilagoditi pokrete. Koreografiju treba osmisliti jednostavnim pokretima koji prate fraze u skladbi jer tako kod djece potičemo osjećaj za pokret, odnos s drugima u prostoru i glazbeno pamćenje, dijelovi koji se ponavljaju u skladbi koristimo isti pokret (Kraljić, 2023).

Autorica Kraljić (2023) objašnjava kako je slušajući skladbu najjednostavniji pokret hodati u različitim smjerovima, a pažnju usmjeriti na pravilno držanje tijela (Kraljić, 2023).

## 7.1 DJEČJE IGRE S PJEVANJEM

*„Igre s pjevanjem su dio dječjega folklora koji u sebi uključuje i glazbeni i plesni sadržaj“ (Kraljić, 2023).*

One se prenose s generacije u generaciju stvaranjem osjećaja razdraganosti, zadovoljstva, sreće i sve ono što dječja igra nosi. Stvaraju dobro raspoloženje, veselu atmosferu i potiče angažiranje psihofizičkog dječjeg sustava. To je igra koja nema natjecateljski duh, a djeca su usmjerena jedni na druge. Sve igre igraju se kolektivno i time se potiče emotivno doživljavanje igre, povećava se osjećaj zajedništva i suodgovornosti za pravilno izvođenje poštujući pravila (Mendeš, Marić, Goran, 2020, prema Kraljić, 2023).

Pravila u igrama su jednostavna kao naprimjer ulaženje u kolo na spomen dječjeg imena, oponašanje radnji koje se izgovaraju u pjesmi i uloga u igri, ali pravila mogu biti malo i složenija kao što su dolaženje na mjesto prije drugih ili pogoditi nešto. Igre se kao i sve dijele na mlađu, srednju i stariju skupinu, odnosno na dob djece. Pravila djeci dajemo u obliku kraćih informacija, a ako nisu shvatili objašnjava se tokom igre (Kraljić, 2023).

## **8. PRIMJER SATA KINEZIOLOŠKE KULTURE**

Ime i prezime: Nensi Pelesk

Mjesto rada: dvorana

### **PRIPREMA ZA SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**VRTIĆ:**

**SKUPINA:** srednja dobna skupina

**MENTOR:** \*\*

**BROJ DJECE:** 20

**TEME:** 1. „Tri koraka“

2. „

3. „Mali bratec Ivo i mala Marica“

### **STRUKTURA SATA:**

1. Uvodni dio sata: pjesma „Širi, širi“
2. Pripremni dio sata: Opće pripremne vježbe bez pomagala
3. Glavni dio sata:
  - A) Glavni “A” dio sata: 1. „Tri koraka“
    2. „Igra kolo“
  - B) Glavni “B” dio sata: „Mali bratec Ivo i mala Marica“
4. Završni dio sata: „Ide maca oko tebe“

**CILJ:** Zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem. Ponavljanje osnovnih oblika kretanja i učenje novih motoričkih gibanja.

## **ZADACI:**

1. ANTROPOLOŠKI
  - a) Antropometrijske karakteristike- Stimulirati rast i razvoj s naglaskom na pravilno držanje tijela
  - b) Motoričke sposobnosti- poticati razvoj opće motorike
  - c) Funkcionalne sposobnosti- Poticanje rada krvožilnog i dišnog sustava
  
2. OBRAZOVNI: utvrditi naučena motorička znanja i poboljšanje motoričkih postignuća
  
3. ODGOJNI: Poticanje djece na ustrajnost vježbanja, stvaranje ugodnog raspoloženja za rad, poštivanje pravila te poticanje djece na samostalno vježbanje.

**SREDSTVA I POMAGALA:** maramica za skrivanje

**METODE RADA:** metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije i

**METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA:** rad u paru, frontalni oblik rada

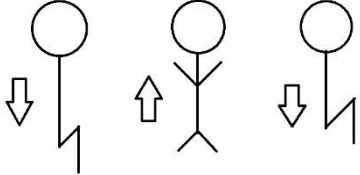
**TIP SATA:** učenje novih motoričkih gibanje

### **STRUKTURA I TRAJANJE:**

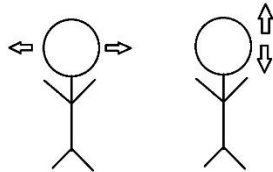
1. Uvodni dio sata	3 minuta
2. Pripremni dio sata	5 minuta
3. Glavni dio sata	15 minuta
a. Glavni "A" dio sata	10 minuta
b. Glavni "B" dio sata	5 minuta
4. Završni dio sata	2 minute



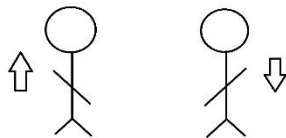
## PLAN IZVOĐENJA SATA

TIJEK RADA	ZAPAŽANJA
<p><b>1. Uvodni dio sata</b></p> <p>Igra „Širi,širi“</p> <p>Djeca trče u krug kako bi se zagrijali i podigli puls, a odgajateljica stoji u sredini. Djeca trče i pjevaju pjesmu „Širi, širi vezeni peškiri, bosa ja, bosa ti, okreni se (ime djeteta) ti. Odgajateljica pjeva zajedno s djecom i izgovara ime djeteta koji se treba okrenuti.</p> <p><b>1. Pripremni dio sata</b></p> <p><b>Kompleks općih pripremi vježbi bez pomagala – 8 minuta. Djeca stoje u slobodnoj formaciji. Oblik rada je frontalni.</b></p> <p><b>Prva vježba – KOMPLEKSNA VJEŽBA – „Gore – dolje.“ Čučimo, ruke su uz tijelo. Izvodimo skok u vis tako da su nam u zraku noge opružene i ruke podignute pokraj glave. Doskačemo mekano, na prednji dio stopala i vraćamo se u početni položaj. Vježba utječe na sve mišićne skupine. Broj ponavljanja – 10x.</b></p> 	

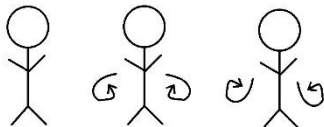
**Druga vježba: “POKRETI GLAVOM”** Stav je spetni uspravni. Ruke su na bokovima, glavu spuštamo unaprijed u pretklon i unatrag u zaklon, zatim spuštanje u lijevu pa u desnu stranu. Vježba utječe na zagrijavanje mišića vrata. Broj ponavljanja – 6x.



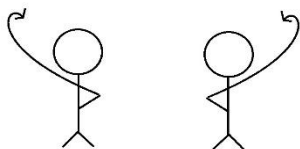
**Treća vježba: „NAIZMJENIČNO DIZANJE RUKU“** Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka u tijelo, a druga opružena pokraj glave. Vježba utječe na jačanje mišića ruku. Broj ponavljanja – 6x.



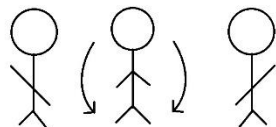
**Četvrta vježba: „KRUŽNO OKRETANJE RUKAMA“** Stav je uspravan. Kružno okretanje rukama naprije i nazad. Vježba utječe na jačanje mišića ruku i ramenog pojasa. Broj ponavljanja – 7x.



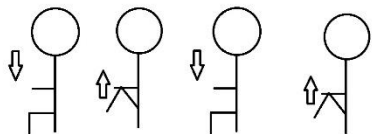
**Peta vježba: „OTKLON TRUPOM“** Stav je raskoračni kod kojeg je jedna ruka uzručena, a druga priručena. Izvodi se otklon trupom u stranu, a dlan priručne ruke povremeno se polaže na struk. Vježba utječe na istežanje ruku i struka. Broj ponavljanja – 6x.



**Šesta vježba: „ZASUCI TRUPLOM U PRETKLONU“** Stav raznožnog pretklona. Izvode se zasuci trupom u lijevu i desnu stranu uz istvoreneno uzručenje suprotne ruke i dodirivanjem dlanom suprotnog stopala. Vježba utječe na istežanje trupa i nogu. Broj ponavljanja – 6x.



**Sedma vježba: „TRČANJE U MJESTU“** Spetni stav, priručenje nadlakticama, predručenje podlakticama u visini prsnog koša. Izvodi se trčanje u mjestu uz visoko podizanje koljena tako da se dotaknu podlaktice. Vježba utječe na osvještavanje pokreta skočnog zgloba te aktivacije stopala. Ponavljanje – 20sec.



## **2. Glavni dio sata**

### **“A” dio sata**

#### **„Tri koraka“**

Nakon demonstracije djeca vježbaju pokrete u paru, to su okret, cupkanje i hodanje naprijed-natrag. Koraci se vježbaju ponavljajući pjesmu nekoliko puta. Uz pjevanje izvodimo cijeli ples.

„Tri koraka sim, tri koraka tam

Okreni se, obrni se, ja te rad imam.

Ja sam sirota, nemam nikoga,

Nemam oca, nemam majke,

Nemam dragoga.

Sirotice ti, nemoj plakati,

Ja ću tvoje bijelo lice, uvijek ljubiti.“

#### **„Igra kolo“**

Djeca plešu u kolu, a u sredini stoji jedno dijete. U drugoj kitici dijete bira s kim će plesati do kraja pjesma. Na kraju djeca dodaju plješćući rukama „Sad se vidi, sad se zna, tko se kome dopada“.

„Igra kolo, igra kolo u dvadeset i dva,

U tom kolu u tom kolu, lijepa „Mara“ igra.

Uzmi „Maro“ uzmi „Maro“ koga ti je drago,

Samo nemoj samo nemoj, koga nemaš rado“.

### 3. Glavni "B" dio sata

*„Mali bratec Ivo i mala Marica“*

*„Mali bratec Ivo i mala Marica.*

*Bili su u vrtu i brali jabuka.*

*Tresli su, tresli su, punu košaru.“*

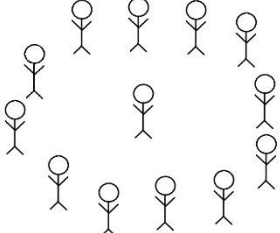
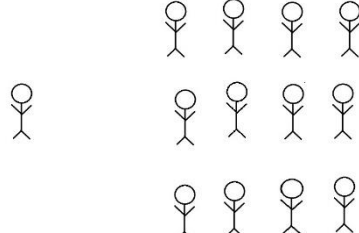
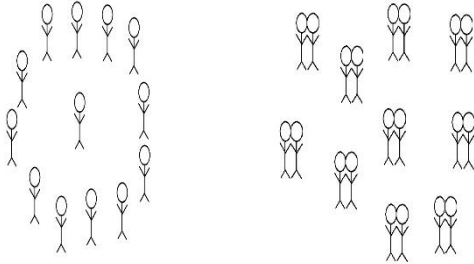
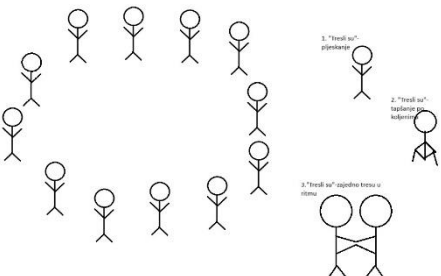
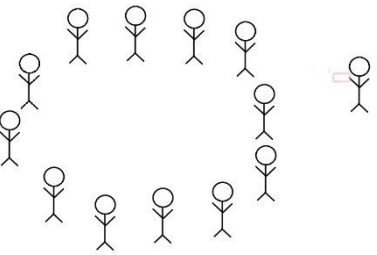

Uz pjevanje pjesmice djeca plešu u kolu i na riječi „*tresli su*“ plješću rukama u ritmu. Na drugo ponavljanje pjesmice, odnosno plesanje u kolu na riječi „*tresli su*“ udaraju koljena“. Treće ponavljanje plesanja u kolu na riječi „*tresli su*“ djeca se uhvate u parove i držeći se za ruke „*tresu*“ u ritmu.

### 4. Završni dio sata

*“Ide maca oko tebe“*

Djeca čuče u krugu, a oko kola ide maca i nosi svoj rep (maramicu). Na kraju otpjevane pjesme maca stavi rep iza jednog djeteta. Dijete uzima rep i trči na drugu stranu do mace.

# PLAN IZGLEDA DVORANE

UVODNI DIO SATA	PRIPREMNI DIO SATA
	
GLAVNI "A" DIO SATA	GLAVNI "B" DIO SATA
	
ZAVRŠNI DIO SATA	LEGENDA
	

## **ZAKLJUČAK**

Pokret je prirodan svakom živom biću. Iz ovoga rada može se doći do zaključka kako ples jezik kojim dijete može iskazati svoje osjećaje, misli i raspoloženja. Odnosno, kroz ples mogu komunicirati. Ples je jedan od najzabavnijih i najpogodnijih aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi. Predškolsko razdoblje je najpogodnije razdoblje za razvoj antropoloških obilježja i motoričkih znanja. Ples ima pozitivan učinak na funkcionalne, morfološke, kognitivne i motoričke sposobnosti djeteta. Najvažniji čimbenici plesa je utjecaj na psihičke dobrobiti i mentalno stanje djece. Kroz ples dijete razvija pozitivnu sliku o sebi, samopouzdanje, samodisciplinu, maštu, kreativnost, emocije, formira društvene vrijednosti te smanjuje stres, depresivna raspoloženja i negativne emocije. U radu s djecom potrebno je poštivati ograničenja i sposobnosti svakog pojedinog djeteta. Djeca ples ionako izvode spontano, ali uz trud odgajatelja može se uvesti veselje u skupinu kroz djeci najdražu aktivnosti-igru.

## LITERATURA

1. \*\*\* (2013 - 2024) *Hrvatska enciklopedija*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Preuzeto s: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/ples>
2. . Vlašić, J., Čačković L., Oreb G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. 25. ljetna škola kineziologa Hrvatske, 755-760
3. Bijelić. S. V. (2006). *Plesovi*
4. Blažević. A. (2023). *Učinek terapije pokretom i plesom kod djece u autističnom spektru*. Art terapijski ansfer: časopis za art terapiju i srodne znanosti. Vol.1, No.1
5. Gregurić. S. (2022). *Pokret s plesom kod male djece*. Digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje. Osnovna škola Frana Roša Celje, Slovenija. Stručni rad, broj 10.
6. Grizelj. K. (2022). *Narodni plesovi u predškolskoj dobi*. Završni rad.
7. Homan. S. (2020). *Utjecaj plesna na djecu predškolske dobi*. Diplomski rad
8. Knežević. G. (1993). *Naše kolo veliko*. Hrvatski dječji folklor. *Gradivo iz 19. i 20. stoljeća*.
9. Knežević. G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač*. Hrvatski narodni plesovi za djecu i mladež i uvod u kinematografiju.
10. Kraljić. J. (2023). *Pjesmom kroz igru*. *Didaktički priručnik pjesama, brojalica i igara s pjevanjem djece rane i predškolske dobi*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
11. Maletić. A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
12. Maletić. A. (1986). *Knjiga o plesu*. Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske. Zagreb.
13. Marić, M. i Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20 (75), 16-18. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/159076>
14. Prskalo. I., Sporiš. G. (2016). *Kineziologija*. Udžbenici sveučilišta u Zagrebu. Školska knjiga d.d. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.



15. Šumanović.M., Filipović. V., Sentkiralji. G. (2005). *Plesne strukture mlađe školske dobi*. Dijete, vrtić obitelj. Život i Škola. Br. 14. Stručni članak.
16. Vlašić. J., Oreb. G., Leščić. S. (2009). *Povezanost motoričkih i mofroloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima*. Hrvat. Šporstkomed. Vjesn., 24, 30-37.
17. Vujičić. L., Petrić. K., Petrić. V. (2020). *Utjecaj prostornog okruženja u predškolskim ustanovama na razinu tjelesne aktivnosti djece rane dobi*. Hrvat. Športskomed.Vjesn. 35, 26-34
18. Vujičić. L., Petrić. V. (2021). *Itegrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja*. Učiteljski fakultet, sveučilišta u Rijeci.

## 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)