

# TEMATSKA NAJAVA 1. PREDAVANJA

## 1. Obilježja rasta i razvoja

## 2. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Dva procesa koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djeteta su **rast i razvoj (sazrijevanje)**. **Rast** je proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzija tijela promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. **Razvoj** je proces kvalitativnih promjena koje su prvenstveno uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih tkiva, organa i cijelog organizma. Proces rasta i razvoja traju od začeća djeteta do završetka razdoblja adolescencije, a obilježavaju ih tri biološke zakonitosti. Naravno da te zakonitosti oslikavaju rast i razvoj od začeća do odrastanja, ali ovdje se ističu jer su najizrazitije tijekom predškolske dobi. One ukazuju:

- a) **Rast i razvoj organskih sustava nije linearan**
- b) **Razvojem organski sustavi povećaju masu i mijenjaju strukturu**
- c) **Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit**

## a) Rast i razvoj organskih sustava nije linearan

Rast i razvoj djeteta ne zbiva se linearno, jer se **organski sustavi mijenjaju bržom i sporijom dinamikom.** To uzrokuje različitosti kako u rastu i razvoju svakog pojedinog djeteta tako i između djece iste kronološke dobi. Nelinearnost rasta i razvoja osobito je primjetna u razvoju živčanog sustava, tijela u cjelosti i reproduktivnih funkcija.

Slika 1. Grafički prikaz krivulja razvoja različitih organskih sustava (po Tanneru i Scammonu – preuzeto od Andrilović,V., Čudina,M., 1986.)



Međutim ova promjenjivost vidljiva je ne samo između različitih organskih sustava, već i unutar jednog sustava. Na primjer, rast u visinu je rezultat razvoja koštano-zglobnog sustava dok je porast tjelesne težine samo djelomično rezultat razvoja koštanog sustava, a većinom je uzrokovan razvojem mišićnog i ostalih organskih sustava. Zbog toga su tijekom rasta i razvoja dinamike prirasta visine i težine tijela različite i svaka ima svoju dinamiku razvoja.

Navedena promjenjivost primjetna je u bilo kojem prostoru razvoja djeteta, čak i kada se razmatra samo jedna varijabla razvoja, primjerice dužina dijelova tijela. **Tijekom razvoja stalne su promjene između proporcija trupa i udova.** Tako su u prvoj godini života noge i ruke jednako duge, da bi se tijekom predškolske dobi dužina nogu povećala više od tri puta, a ruku samo za dva puta. Do kraja rasta dužina nogu se povećava pet puta, ruke četiri puta, a trup se produži za tri puta.

### **b) Razvojem organski sustavi povećaju masu i mijenjaju strukturu**

Tijekom razvoja organskih sustava ne povećava se samo broj stanica određenog tkiva, nego se u događaju i promjene u njegovoj strukturi. Primjerice, kostur djeteta je u embrionalnoj fazi sazdan od mekog hrskavičnog tkiva, koje se **postupno zamjenjuje koštanim**, ali taj proces završava tek nakon puberteta. Dakle koštani sustav ne mijenja samo svoju masu već mijenja i strukturu (sastav), zbog čega se kostur djeteta razlikuje od kostura odrasloga čovjeka oblikom i stupnjem okoštavanja. Mišićno tkivo u predškolskog djeteta iznosi oko 25-30% težine tijela, jer su mišićna vlakna tanka i specifično lagana. Suprotno tomu u odrasloga čovjeka, zbog razvoja i mijenjanja strukture, mišićno tkivo zaprima 35% i više težine tijela.

Zakovitost da organski sustavi tijekom razvoja povećaju masu i mijenjaju strukturu opisana na primjerima razvoja koštanog i mišićnog tkiva vrijedi za sve organske sustave i njima pripadajuća tkiva. Taj proces je osnova razvoja djeteta, a različita dinamika mijenjanja strukture određenih tkiva uzrokuje znatno razlikovanje djece unutar iste dobne skupine s obzirom na brzinu rasta i sazrijevanje. Navedeno zorno potvrđuju odnosi između vrijednosti varijabli morfoloških obilježja i motoričkih sposobnosti djece srednje i starije dobne skupine predškolske dobi koji su prikazani u tablici 2. Analiza razlika potvrđuje da se djeca starije i srednje dobne skupine

statistički značajno razlikuju u šest od devet mjerenih varijabli što zaista zahtijeva, već samo sa stajališta kinantropoloških pokazatelja, potpuno drukčiji odnos prema planiranju, programiranju i provedbi tjelesnog vježbanja.

**Tablica 2. Deskriptivni parametri i razlike između djece starije i srednje skupine predškolske dobi (K. Plazibat, 2001)**

DOBNA SKUPINA	SREDNJA (N= 17 )				STARIJA ( N= 18 )				RAZLIKE	
VARIJABLE	A.S.	Min	Max	S.D.	A.S.	Min	Max	S.D.	t	p
<i>Visina tijela (ATV)</i>	108,76	96,00	118,50	4,86	117,22	110	127	5,08	5,02	0,00
<i>Težina tijela (ATT)</i>	18,61	14,00	25,60	2,66	20,29	16,5	26	2,30	2,00	0,05
<i>Opseg podlaktice (AOP)</i>	16,88	15,50	20,00	1,05	17,69	15,8	24,3	2,19	1,39	0,17
<i>Taping rukom (MTR)</i>	10,76	8	13	1,52	15,17	12	20	2,15	6,96	0,00
<i>Skok u dalj s mjesta (MSD)</i>	69,41	40	95	15,90	82,58	35	120	19,83	2,16	0,04
<i>Pretklon raznožno (MPR)</i>	36,71	20	56	8,09	41,94	32	61	7,39	2,00	0,05
<i>Poligon natraške MPN</i>	39,40	25,50	56,60	10,57	29,63	21,37	41,78	5,67	3,43	0,00
<i>Podizanje trupa iz ležanja (MPT)</i>	12,53	10	17	1,91	12,67	8	17	3,27	0,15	0,88
<i>Izdržaj u visu zgibom (MIV)</i>	3,96	0	11,54	3,91	5,84	0	16,98	6,15	1,07	0,29

**Kazalo:** (A.S.) aritmetička sredina, (Min) minimalna vrijednost, (Max) maksimalna vrijednost, (S.D) standardna devijacija, (t) Hottelingov t-test, (p) razina značajnosti

Promatrajući vrijednosti varijabli unutar iste dobne skupine valja primjetiti iznimno velik raspon vrijednosti minimalnog i maksimalnog rezultata. Primjerice, u starijoj skupini najniže dijete je visoko 110 centimetara, a najviše 127 centimetara. Vrijednosti skoka u dalj u istoj skupini zaprimaju raspon od 35 do 120 centimetara ili vrijednosti poligona natraške u srednjoj dobnoj skupini pokazuju vrijednosti od 25.50 do 56.60 sekundi i sl. Veliki varijabilitet na ovako malom uzorku ispitanika potvrđuju odnosi između vrijednosti standardnih devijacija te minimalnog i maksimalnog rezultata. Tako se u nekoliko testova djeca se toliko razlikuju da se vrijednost jedne standardne devijacije može do šest puta uvrstiti između minimalnog i maksimalnog rezultata.

**Navedeno potvrđuje da se djeca i unutar iste dobne skupine izrazito razlikuju.**

Prethodni primjer **argumentirano** potvrđuje da **potreba za uvažavanjem** individualnih razlika nije **floskula** (otrcana fraza, isprazna tvrdnja) **već biotička istina**. Iz toga proizlazi kako se procjena razvoja djeteta ne smije temeljiti samo na uvidu u tjelesne dimenzije **nego i na stupnju razvoja i zrelosti**. Očito da su rast i razvoj djeteta pod utjecajem stalnih promjena. Zato se može zaključiti da tijekom rasta i razvoja postoji samo jedna **konstanta koja se zove varijabilitet** (Neljak, 2002).

### **c) Završetak razvoja organskih sustava vremenski je različit**

Osim što se organski sustavi razvijaju različitom dinamikom neki **završavaju razvoj ranije, a neki kasnije**. Primjerice, mozak već u petoj godini ima 90% svoje težine (oko 1500 g), a završava razvojem u isto vrijeme i kod muškog i ženskog spola u 20. godini života. Suprotno tomu, rast u visinu kod djevojaka završava između 16. i 17. godine, a kod mladića između 18. i 20. godine.

Rast, razvoj i međuovisnost funkcija između različitih organskih sustava uzrokuju **pojavljivanje** i **završetak** razvoja pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Sprega razvoja i sazrijevanja različitih organskih sustava **uvjetuje manifestiranje određenih sposobnosti djeteta u određenom vremenskom razdoblju**, zbog čega se ta vremenska razdoblja nazivaju **senzibilne zone razvoja sposobnosti**.

**Tablica 1. Senzibilne zone razvoja motoričkih sposobnosti  
(Metikoš, Milanović, Prot, Jukić i Marković 2003. - nadopunio Neljak 2008.)**

MOGUĆE PROMJENE SPOSOBNOSTI	GODINE			
	4	5	6	7
RAVNOTEŽA	█	█	○	○
FLEKSIBILNOST	○	○	○	○
KOORDINACIJA (OPĆENITO)	█	█	█	○
KOORDINACIJA RUKU		○	○	○
KOORDINACIJA NOGU	█	█	○	○
KOORDINACIJA TIJELA			█	○
AGILNOST				█
REORGANIZACIJA STEREOTIPA GIBANJA				█
TIMING	█	█	█	█
BRZINA				█
REPETITIVNA SNAGA				
EKSPLOZIVNA SNAGA				
AEROBNA IZDRŽLJIVOST	█	█	█	█
ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST				
ZVUČNI I VIZUALNI PODRAŽAJI	○	○	○	○
PROSTORNA ORIJENTACIJA	█	█	█	█

KAZALO: █ MANJI UTJECAJ NA RAZVOJ OBILJEŽJA  
○ VEĆI UTJECAJ NA RAZVOJ OBILJEŽJA

Za razmatranje procesa rasta i razvoja, bitno je istaknuti kako na njih utječe veliki broj endogenih i egzogenih čimbenika. U značajnije endogene (unutarnje) čimbenike ubraja se nasljeđe, rasa, spol, a u egzogene (vanjske): mikroklimatsko okruženje, godišnje doba, prehrana, odmor, **tjelesna aktivnost**, bolest, psihološki faktori i socio-ekonomsko okruženje. Od egzogenih (vanjskih) čimbenika u funkciji pravilnog rasta i razvoja valja istaknuti značaj i utjecaj **prehrane, odmora i tjelesne aktivnosti**. Prehrana djeteta treba biti iznimno raznolika tako da sadrži sve bitne sastojke za proces razvoja. Pripremljena hrana djetetu mora biti ukusna, način njene pripreme treba biti jednostavan, a higijenski uvjeti pripreme moraju biti na visokoj razini. Dinamičan rast i razvoj djeteta zahtijeva veliku potrebu za hranom i uzrokuje brzu izmjenu tvari, zbog čega hrana mora biti lako probavljiva. Odraslom čovjeku je po

1 kg težine približno potrebno, ovisno o vrsti zanimanja kojom se bavi, 30 do 50 kalorija dnevno, a djetetu 80 do 95 kalorija. Predškolskom djetetu potrebna su 4 do 5 obroka dnevno u određeno vrijeme, pa time uzimanje hrane „određuje“ raspored dnevnih aktivnosti i vrijeme odmora.

Dnevno vrijeme za organizirane tjelovježbene aktivnosti u predškolskom uzrastu je smanjeno, jer u dnevnom rasporedu djeteta osim vremena koje je potrebno za hranjenje treba odvojiti vrijeme i za njegovo spavanje. Dijete predškolske dobi spava dnevno od 10 do 12 sati (noću 9-10 sati, a poslije ručka 1-2 sata). Zbog toga se **organizirano tjelesno vježbanje dnevno najčešće može provoditi** od 9.00 – 11.00 sati, 14.00-15.00 sati ili 16.00-19.00 sati.

## TEMATSKA NAJAVA 2. PREDAVANJA

1. Obilježja morfološkog razvoja
2. Obilježja razvoja motorike i motoričkih sposobnosti
3. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti

### 2.1. Obilježja morfološkog razvoja

Pod utjecajem raznih intrauterinih i postnatalnih genetskih faktora u predškolskom uzrastu djeteta poprima određena morfološka obilježja. Morfološke promjena prvenstveno ovise o procesima **osifikacije** i **muskulizacije**. **Osifikacija** je proces razvoja koštanog tkiva. Započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji. Kostii djeteta nisu, ni po kakvoći niti po obliku, kao u odrasla čovjeka. U kostima predškolskoga djeteta mnogo je hrskavičnog tkiva zbog čega lako mijenjaju oblik i podložne su deformacijama. Proces okoštavanja ne zbiva se ravnomjerno već i kosti imaju različitu dinamiku okoštavanja. Tako najranije u 3. godini života okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje. Okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od 4. do 5. godine, a završava kako je već spomenuto tek u adolescenciji.

Zaključno, sa stajališta morfološkog razvoja u funkciji tjelesnog vježbanja značajno je istaknuti sljedeće posebnosti djeteta:

1. *Kostur raste brzo, ali je mekan i podložan raznovrsnim devijacijama jer posjeduje značajnu količinu hrskavičnoga tkiva.*
2. *Odnosi između poluga lokomotornog sustava drukčiji su nego u odraslih. Kostii udova, posebno nogu, kraće su u usporedbi s kosturom trupa.*

3. **Zglobovi su slabi, zbog čega lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije.**
4. **Mišićna su vlakna tanka i slaba, a postotak vode u njima veći je nego u odraslih.**
5. **U usporedbi s ukupnom težinom tijela djeca imaju malu količinu mišićnog tkiva.**

## **2.2. Obilježja razvoja motorike i motoričkih sposobnosti**

Motorika je pojam koji se, s kineziološkog stajališta, prvenstveno odnosi na djetetovu **sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima**. Motorički razvoj događa se po **cefalo-kaudalnim i proksimalno-distalnim** smjerovima. **Cefalo-kaudalni** smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira pokrete glave, onda trupa, a tek poslije toga donjih ekstremiteta, dok **proksimalno-distalni** smjer ukazuje da dijete prvo može kontrolirati dijelove tijela bliže, pa tek nakon toga udaljenije od kralježnice (Horvat,1986.). Iznimno je značajno istaknuti da je razvoj motorike **izravno uzrokovan procesom mijelinizacije**, procesom sazrijevanja živčanog tkiva (Prikaz 1.).

Proces mijelinizacije započinje u korteksu neposredno nakon rođenja, toliko intenzivno da je već nakon druge godine najveći dio živčanog tkiva funkcionalno potpuno zreo. **Ovaj proces završava tek oko 10. godine života** zbog čega se kod djece tih godina života sazrijevanje živčanog sustava izravno odražava na izvođenje gibanja, pokreta i kretnji. Stoga djeca do 10. godine života mogu naučiti mnoga gibanja, pokrete i kretnje, ali ih ne mogu izvoditi izrazito koordinirano. Visoka razina koordiniranosti njihovih gibanja,

pokreta i kretnji uvjetovana je stupnjem razvoja i učinkovitošću funkcioniranja centara u središnjem živčanom sustavu koji kontroliraju i koordiniraju funkcioniranje perifernog sustava. Navedeno je značajno **naglasiti** i zbog poimanja razvoja motoričkih sposobnosti koje se u djeteta odvijaju usklađeno s razvojem motoričkih područja u mozgu. Zato je kod djeteta **nemoguće razvijati određenu sposobnost** dok nije postignut biotički stupanj zrelosti organizma.

Ukupna motorička aktivnost djeteta temelji se na **filogenetski** (urođenim, evolutivnim) i **ontogenetski** (neurođenim, razvojnim) motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja (E. J. Kiphard 1989., D. Rajtmajer 1991.). **Filogenetski** motorički obrasci odnose se na **urođene motoričke kretnje i gibanja** koja se tijekom razvoja djeteta evolutivno **pojavljuju**. Svako će dijete samostalno bez poduke, propuzati, prohodati, protrčati... Zato filogenetski uvjetovana gibanja nemaju prvu fazu procesa učenja - fazu usvajanja, jer se ne uče od nulte razine. Nakon njihova biotičkog pojavljivanja ovako uvjetovana gibanja nadalje se samo usavršavaju... Suprotno tomu, **ontogenetski** motorički obrasci odnose se na *neurođene motoričke kretnje i gibanja*, zbog čega se biotički ne pojavljuju **već se uče od nulte razine**. Ovoj skupini pripadaju sva ljudska kineziološka i nekineziološka motorička znanja.

Razvoj motorike djeteta, **u prvoj trijadi** života (rano djetinjstvo) mnogo je više pod utjecajem filogenetskih nego ontogenetskih uvjetovanih gibanja. **U drugoj trijadi** (predškolska dob) za razvoj motorike sve je značajnije učenje novih kinezioloških motoričkih znanja, odnosno ontogenetskih motoričkih obrazaca. Razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se po sljedećim fazama:

1. faza refleksne aktivnosti
2. faza spontanih pokreta
3. faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
4. faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
6. faza finije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
7. faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili ljevaštva

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su: **koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost te brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje.** Zsigurno da je koordinacija u svojim različitim pojavnostima najznačajnija motorička sposobnost djeteta. Ona se prirodno povezuje s ostalim sposobnostima djeteta jer se sve sposobnosti djeteta, pa tako i motoričke, **ne razvijaju pojedinačno već integralno.**

### 2.3. Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti

U predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje djece. Nosni otvori kod djece su vrlo uski, položaj rebara u odnosu na kralježnicu je vodoravan, položaj dijafragme je visok, a alveole i bronhiji nisu završili sa razvojem. **Zbog toga dijete još ne može disati duboko, što ima za posljedicu imaju relativni vitalni kapacitet pluća manji nego u odraslih osoba.** Takvo disanje se naziva „plitko disanje“, pa dijete potrebu za primjerenom ventilacijom zraka kompenzira povećanom frekvencijom disanja. Predškolsko dijete udahne u minuti **22-24** puta dok odrasli udišu u minuti **16-18** puta.

Rad krvožilnog sustava dobro je prilagođen zahtjevima organizma u rastu. **Omjer između veličine srca djeteta predškolske dobi i tjelesne mase je povoljniji nego u odraslih, a krvne žile su mnogo šire.** Zato krv u njima teče slobodnije što uzrokuje značajno niži sistolički i dijastolički tlak nego u odrasle osobe. Time se povećana potreba tkiva za krvlju učinkovito zadovoljava, ali **dinamika protoka krvi zbog nižeg tlaka je mnogo sporija.** Tu se, između ostaloga, može potražiti razlog zašto se djeca brže umaraju od odraslih osoba i uopće ne podnose duža kontinuirana opterećenja, čak i kada su ona nižeg intenziteta. Djeca predškolske dobi u biti prirodno podnose intervalna opterećenja niskog intenziteta.

Vrijednosti krvnog tlaka povećavaju se **proporcionalno** i prilično **linearno** s uzrastom. Kod odraslih osoba rane zrele dobi normalna sistoličko-dijastolička vrijednost krvnog tlaka iznosi 120/80 mm Hg, a u starijoj zreloj dobi 140/90 mm Hg. Budući da je tlak u krvnim žilama djece nizak, logično imaju veći broj otkucaja srca u minuti prema odraslim osobama. **Zato srčani mišić za vrijeme vježbanja vrlo brzo dosegne** maksimalne vrijednosti broja otkucaja, ali se i brzo **smiruje.** Navedeno nalaže da je prilikom

tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi **potrebno provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak.** To je jedan od razloga da organizirano tjelesno vježbanje s djecom mlađe dobne skupine traje 25, srednje 30, a starije dobne skupine 35 minuta.

Djeca nemaju ekonomično disanje kao odrasli jer imaju **smanjen prijenosni kapacitet krvi** (manja količina hemoglobina), pa se može pretpostaviti da imaju i manji aerobni kapacitet u odnosu prema odraslima. Prema maksimalnim vrijednostima mliječne kiseline kod iscrpljujućeg rada (kod djece su smanjene u odnosu na odrasle) proizlazi da je i anaerobni kapacitet djece snižen (R. Medved, 1980.).

## **TEMATSKA NAJAVA 3. PREDAVANJA**

- 1. Obilježja spoznajnog (kognitivnog) razvoja**
- 2. Obilježja razvoja govora**
- 3. Obilježja razvoja informiranosti**
- 4. Obilježja emocionalnog razvoja**

### **2.4. Obilježja spoznajnog (kognitivnog) razvoja**

**Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti.** Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994.). Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su:

- 1. osjeti i percepcija**
- 2. pažnja i pamćenje**
- 3. operativno mišljenje i rješavanje problema**

**Samostalnost omogućuje djetetu aktivno djelovanje na okolinu** kretanjem u prostoru, baratanjem predmetima, proizvođenjem različitih učinaka u okruženju i na predmetima diranjem, pomicanjem, bacanjem. Dijete postupno opaža promjene koje je proizvelo, opaža odnose među predmetima, njihove sličnosti i razlike, a neke od promjena sa stajališta samostalnosti navedene su u tablici 10. Ono u skladu sa svojom urođenom osjetljivošću upija sva opažena svojstva i promjene okoline, te se prilagođuje na novostečena iskustva (J.Piageta).

**Mašta** zauzima značajno mjesto u predškolskom razdoblju. **Ona predstavlja i jedan od obrambenih mehanizama djeteta, jer maštanjem dijete pripisuje svoje strahove igračkama.** To mu pomaže da se oslobodi napetosti, pa se na takav način psihički rasterećuje. Zato je ona čuvar psihičkog zdravlja djece, jer u mašti se mogu realizirati sadržaji i aktivnosti koje se u stvarnosti ne mogu provesti. Osim toga mašta djeluje i na intelektualni razvoj, jer maštanjem dijete nadopunjava praznine u svom znanju, maštom potiče mišljenje i stvara virtualne predodžbe. Za predškolsku dob karakteristična je aktivna mašta koja se očituje u dječjim igrama, a olakšava voditelju procesa vježbanja učenje različitih novih motoričkih zadataka kod djece.

## 2.5. Obilježja razvoja govora

**Govor je viša aktivnost čovjeka koja mu omogućuje da pomoću sustava znakova i simbola priopćava svoja znanja, osjećaje, potrebe i mišljenje drugim ljudima, a razvija se sustavno i predvidivim redosljedom.** Osnovni simboli u ljudskom govoru su riječi, a njegova najvažnija funkcija je komunikacija.

Razumljivost dječjeg govora u početku je malena, djecu razumiju njihovi roditelji koji se s njima bave. Roditelji znaju da npr. *PUN* znači sapun, *MEN* –kamen itd. S vremenom djetetove riječi postaju sve sličnije, a zatim i jednake onima u govoru odraslih. Taj proces sve pravilnijeg izgovaranja djelomično je pod utjecajem roditeljskog odnosa prema djeci. **Ako roditelji predugo toleriraju djetetov pogrešan izgovor ili ako u tome čak i uživaju kao u nečemu dražesnom (maženje u govoru) dijete će doći i u školu s tim nedostatkom.** Ako pak roditelji na vrijeme počnu zahtijevati pravilan izgovor, dijete će ubrzo početi udovoljavati općevažnim govornim standardima.

U dobi od 2. do 6. godine izgovor glasova postaje postupno sve razumljiviji i jasniji, rječnik se obogaćuje, a govor postaje **gramatički** ispravniji. Od 2.5 - 3. godine dijete dobro razumije kratke priče i bajke. **Starije predškolsko dijete vlada uspješnim govornim sporazumijevanjem sa svojom okolinom, ali razvoj govora se nastavlja i dalje.**

Optimalan govorni razvoj djece moguć je samo u onim sredinama gdje ima obilje govornih poticaja i iz tog razloga trebalo bi osigurati što optimalnije uvjete učenja. To vrijedi i za rad

kineziologa u razvoju **govora, komunikacije i izražavanja djeteta**. Njegov doprinos u razvoju ovog prostora djeteta može biti iznimno velik jer se na razvoj **slušanja i razumijevanje** ispravnog govora i usavršavanje izgovora može utjecati tijekom provedbe svih igara. Naime, **tijekom igara dijete ponavlja zadane riječi, recitacije, brojalice ili pjeva pjesmice koje su u funkciji određene igre, pa tako usavršava govor, uočava razlike u artikulaciji glasa, unaprjeđuje svoju dikciju, a time razgovijetnost i ispravnost govora.**

Tijekom provedbe igara dijete obogaćuje rječnik, uči i koristi nove riječi za predmete, pojave, radnje..), usvaja jednostavnije i složenije rečenice, a posebno je značajno njegovo slušanje i razumijevanje govornog sadržaja, pitanja ili poruka tijekom provedbe igara.

## 2.6. Obilježja razvoja informiranosti

**Informiranost je temelj razumijevanja ili shvaćanja, to je svijest o stvarima i pojavama te o njihovom značenju. Informiranost je dakle vladanje pojmovima, a operacije pojmovima su mišljenje.**

Relacija **lijevo-desno** postaje djeci razumljiva **tek potkraj njihova predškolskog razvoja**, jer se tu radi o međusobnoj relaciji dvaju smjerova prema subjektu koji sam određuje što je s desne, a što je s lijeve strane. **Prostorne relacije su dihotomičkog karaktera tj. uvijek su u parovima i mogu se razumjeti samo ako se shvaća suprotnost značenja izraza u svakom paru.** Da bi dijete ovladalo pojmovima prostornih relacija, mora imati dovoljno mogućnosti **kretanja i premještanja stvari u prostoru.** Prostornim su pojmovima bliski pojmovi oblika i dimenzija koji su također **dihotomički: veliko-malo, kratko-dugačko, tanko-debelo, ravno-krivo (savinuto),** itd. Istej grupaciji pripadaju pojmovi o površini: **glatko-hrapavo, mokro-suho, mekano-tvrdo.**

Dijete razlikuje boje. Zato je značajno da okruženje imenuje boje raznih predmeta (“sad ćemo obući crvene čarape i bijele rukavice”). Predškolsko dijete starije dobne skupine može jasno i sigurno razlikovati samo neke boje: **crvenu, zelenu, žutu, plavu,** te odnos **bijelo-crno.**

## 2.7. Obilježja emocionalnog razvoja

Ovaj razvoj je sprega utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije kako u obitelji tako i u neposrednom djetetovom okruženju. Naslijeđeni mehanizmi emocionalnog reagiranja bitan su dio emocionalnog razvoja djeteta, ali za ovaj razvoj, od još većeg je značaja **kvaliteta procesa socijalizacije u obitelji i neposrednom djetetovom okruženju.** Navedeni procesi socijalizacije u funkciji pravilnog emocionalnoj razvoja moraju osigurati (Furlan, I.):

**1. pozitivne emocionalne primjere**

**2. osjećaj sigurnosti**

**3. doživljavanje izraza ljubavi**

**4. dobivanje priznanja**

**5. stjecanje raznolikog iskustva**

Djeca su sposobna procijeniti svoje sposobnosti ili mogućnosti i **ne treba ih tjerati ili nagovarati na nešto za što oni procjenjuju da nisu spremni. Ukoliko se to nepromišljeno čini djeca će se uplašiti, pa će prema takvim aktivnostima uvijek reagirati sa strahom, odbojnošću ili će ih nastojati izbjegavati** (npr. strah od mora, od stepenica i dr).

Djetetov emocionalni razvoj je izravna komponenta **stvaranja osnovnih crta ličnosti koje se pojavljuju upravo u predškolskoj dobi.** U to vrijeme počinju snažno djelovati dva mehanizma formiranja ličnosti:

- o **mehanizam identifikacije ili poistovjećivanja, i**
- o **mehanizam imitacije ili oponašanja.**

Procesi identifikacije i imitacije trebaju se temeljiti na kvalitetnim primjerima ponašanja roditelja, odgojitelja i svih osoba iz neposrednog okruženja djeteta. **Pod takvim uvjetima djeca postaju istovjetna sa svojim primjerom (identifikacija), jer ga oponašaju (imitiraju).** Osim svojim primjernim ponašanjem, za kvalitetan emocionalni razvoj djeteta, roditelji i odgojitelji djecu trebaju **poticati i hrabriti** u svim njihovim aktivnostima.

Sva područja antropološkog razvoja djece (tjelesno, motoričko, funkcionalno, kognitivno, emocionalno, socijalno) međusobno su povezana, te se kroz djetetov razvoj isprepliću i dopunjuju. **Promjene i pozitivan napredak na jednom području utječe na promjene i napredak u svim ostalim područjima djetetova razvoja.**

## **TEMATSKA NAJAVA 4. PREDAVANJA**

### **1. Programski sadržaji tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi**

**Biotička motorička znanja**

**Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja**

**Jednostavna kineziološka motorička znanja**

**Kineziološke igre**

### **3. PROGRAMSKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Svi programski sadržaji koji se provode u radu s djecom predškolske dobi mogu se svrstati u dvije velike skupine. Prvu tvore biotička motorička znanja, kineziološki prilagođena biotička motorička znanja i jednostavnija kineziološka motorička znanja, a drugu **kineziološke igre**

#### **3.1. Programski omjeri između motoričkih znanja**

Sva motorička znanja koja se koriste u radu s djecom predškolske dobi mogu se svrstati **u biotička, prilagođena i jednostavnija kineziološka motorička znanja**. Ove vrste motoričkih znanja su sadržaji tjelesnog vježbanja djece ovisno od usmjerenosti programa i dobne skupine djece. Programi mogu biti postavljeni univerzalno ili usmjereni prema nekom sportu. **Upravo o tome ovise omjeri između količine biotičkih znanja, prilagođenih i jednostavnija kineziološka motorička**

**znanja, odnosno njihovog uvrštavanja u izvedbeni plan i program rada.** Tako u programima dječjih igraonica i integralnim programima u vrtićima postoji više biotičkih motoričkih znanja, a u programima sportskih klubova, poduci skijanja, klizanja, tenisa postoji više prilagođenih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja iz određenog sporta. Zaključno, konačna količina motoričkih znanja ovisi o broju sati tjelesnog vježbanja koji je predviđen određenim programom, a omjer između navedenih vrsta kinezioloških znanja ovisi o usmjerenosti programa.

**Tablica 1. Senzibilne zone razvoja motoričkih znanja (Neljak 2008.)**

MOGUĆE PROMJENE ZNANJA	GODINE			
	4	5	6	7
USAVRŠAVANJE BIOTIČKIH MOTORIČKIH ZNANJA	○	○	○	○
UČENJE PRILAGOĐENIH BIOTIČKIH MOTORIČKIH ZNANJA	■	○	○	○
UČENJE JEDNOSTAVNIJIH KINEZIOLOŠKIH MOTORIČKIH ZNANJA	■	■	○	○
UČENJE SLOŽENIH KINEZIOLOŠKIH MOTORIČKIH ZNANJA				
UČENJE SLOŽENIJIH KINEZIOLOŠKIH MOTORIČKIH ZNANJA				

KAZALO: ■ MANJI UTJECAJ NA RAZVOJ MOTORIČKIH ZNANJA  
 ○ VEĆI UTJECAJ NA RAZVOJ MOTORIČKIH ZNANJA

1. **3.1.1. Biotička motorička znanja** su prirodni ili spontani načini kretanja. To su takvi genetski motorički zapisi koje djeca, od rođenja do treće godine života, **nagonski započinju realizirati bez poduke odrasle osobe** (roditelja, odgojitelja, kineziologa i sl.).

**Sva biotička motorička znanja pojavljuju se i usavršavaju usklađeno sa sazrijevanjem živčanog sustava.** Osim živčanog sustava za dinamiku njihova usavršavanja značajno određuje i stupanj razvoja koštano-zglobnog i mišićnog sustava pojedinog djeteta. Taj proces se zbiva kroz tri međupovezane faze (Neljak, 2006):

1. **faza pojavljivanja gibanja** – biotičko gibanje **na početku pojavljivanja posjeduje isprekidane, pokrete ubrzanog** (bacanje) ili **usporenog** (hodanje, trčanje) izvođenja. U svakom slučaju, ovisno o gibanju (hodanje, bacanje, penjanje), **pokreti su nesigurni, kratkog su trajanja i tek započinju sa svojom primjenom.** Zbog njihovog pojavljivanja usklađenost pokreta i osnovni tijek gibanja tek je prepoznatljiv, jer dijete pokušava izvesti i povezati sklopove pokreta ili kretnji kojima je određeno neko biotičko motoričko znanje. Moglo bi se kazati da je gibanje u fazi početnog usavršavanja.
2. **faza povezivanja gibanja** – **biotičko gibanje nakon određenog vremena ulazi u fazu preciznijeg usklađivanja.** Dijete ima višu razinu kontrole pokreta ili kretnji. Biotičko motoričko znanje još nije postala potpuno povezana cjelina, ali je jasno vidljiva veća razina sigurnosti izvođenja. Gibanje je u fazi naprednog usavršavanja.
3. **faza upotrebe gibanja** – **postiže se visoka razina usklađenosti i sigurnosti biotičkog gibanja.** Sastavni

dijelovi gibanja (pokreti ili kretnje) postaju usklađeni i sigurni, pa se može utvrditi da je gibanje u fazi stabilizacije.

U razvoju djeteta određena biotička motorička znanja smatraju se osnovnima, kao što je već navedeno, a druga njihovim izvedenicama. **Osnovna biotička motorička znanja** su: (1) **puzanja**, (2) **hodanja**, (3) **trčanja**, (4) **penjanja**, (5) **skakanja**, (6) **dizanja i nošenja**, (7) **bacanja i hvatanja**.

**3.1.2. Kineziološki prilagođena biotička motorička znanja** su kineziološki osmišljena biotička motorička znanja. Djeca **ih ne mogu izvoditi nagonski bez poduke** odgojitelja, učitelja, kineziologa jer su to **genetski nezapisane** motoričke strukture gibanja. Ona su s biomehaničkog stajališta nadogradnja izvornim biotičkim gibanjima usmjerena prema osnovnim strukturama sportskih gibanja. Zato se u širem smislu nazivaju zadatci **prilagodbe ili pripremno motoričko znanje**, a njihove strukture gibanja ovise od sporta za koji su namijenjeni. Sa stajališta zahtjevnosti izvođenja prilagođena biotička znanja su **nezahtjevni motorički zadatci**.

**3.1.3. Jednostavnija kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih kinezioloških aktivnosti (sportova) koje djeca mogu naučiti samo podukom učitelja, trenera i sl.** Ona su sa stajališta zahtjevnosti struktura gibanja, **nezahtjevni motorički zadatci**. Osim što su takva znanja jednostavna, kod djece predškolske dobi provode se s pomagalicama koja omogućuju i olakšavaju njihovo usvajanje (mali teniski reket i veće spužvaste loptice, "Fredov kolut" za plivanje, kratke skije od mekih materijala..). K tome, u ovisnosti od sporta, provode se u olakšanim uvjetima (dječji poligoni za

poduku skijanja, dječje blage staze za poduku skijanja sa sporim tanjurićima ili sedežnicama, mali plitki bazeni za poduku plivanja...)

Zaključno, svi tjelovježbeni sadržaji za rad s djecom predškolske dobi, bez obzira radilo se o biotičkim, prilagođenim biotičkim ili jednostavnijim kineziološkim motoričkim znanjima moraju biti **odabrani** tako da su:

- (1) **primjereni** stupnju razvoja i spremnosti djece te stanju dječjeg zdravlja,
- (2) **dinamični**, a ne statični
- (3) **zanimljivi**, a time motivirajući

Prilikom njihove provedbe djeci moraju biti: (1) **razumljivi** i (2) **kratkog trajanja**, što podrazumijeva da se mogu **često mijenjati**. Ovakav pristup temelji se na niskoj razini i kratkoći koncentracije djece kada se duže vrijeme provodi ista vrsta aktivnosti. Jedino ovakav pristup provođenja tjelovježbenih aktivnosti može kod djece izazvati trajnu motivaciju za vježbanje.

Motorički zadatci su vježbe, koje djeca izvode **oponašanjem** životinja (trči zeko, šulja se lisica), rada ljudi (plivamo, vješamo rublje) i pojava u prirodi (vjetar njiše drvo, lišće treperi na grani), ili **rješavanjem zadataka koje je postavio** voditelj: tko može prstima nogu čupati travu, tko će prvi dotrčati do zastavice, tko će loptom pogoditi krug, tko može pljesnuti dlanovima ispod podignutog koljena itd. Prilikom provođenja nesmiije se smetnuti s uma kako se s ovakvim načinom rada nebi se smjelo pretjerati. Imitacija prije svega služi kao jedan od mogućih načina motivacije.

## 3.2. Kineziološke igre

**Igra je sastavni dio života svakog djeteta, jer ono raste i razvija se kroz jedinstvo tjelesnog, emocionalnog, spoznajnog i socijalnog razvoja.**

Aktivnost djeteta u svakoj igri, a posebno u kineziološkim igrama, uključuje sve njegove kapacitete i pridonosi mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti. Osobito mjesto zauzimaju kineziološke igre u tjelesnom razvoju djece predškolske dobi zbog svog pozitivnog utjecaja na veliki broj morfoloških i funkcionalnih sposobnosti. Međutim u predškolskom uzrastu mnoge su kineziološke igre povezane s verbalnim izražavanjem djeteta, pa su govor i pokret najčešće povezani u igri, ali i govor i glazba, ili pjevanje, glazba i pokret. Zato su u mnogim igrama spojeni kineziološki i nekineziološki sadržaji, ali sve one **u kojima dominira pokret i kretanje djeteta nazivaju se kineziološke igre.**

Dječje igre su sadržajno i funkcionalno vrlo različite zbog čega njihova klasifikacija nije nimalo jednostavna. One povezuju razvoj osjetila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, intelekta, pažnje, govora, mišljenja, mašte, različitih znanja, moralnih kvaliteta, do razvoja emocija i estetskog doživljavanja. Zato je napravljena podjela **kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje** u predškolskom uzrastu. Pod tim kriterijem vrste kinezioloških igara djece predškolske dobi su:

- (1) biotičke (spontane) igre*
- (2) igre pretvaranja*
- (3) igre stvaranja*
- (4) igre s jednostavnijim pravilima*
- (5) igre sa složenijim pravilima.*

## 1. Biotičke (spontane) igre

U dojenačkoj dobi djeca se spontano počinju igrati jer jednostavnim mišićnim pokretima koje ponavljaju tresu zvečkom, skaču gore-dolje, guraju loptu u krevetiću, povlače igračke koje sviraju, uzastopno bacaju isti predmet na pod i sl. Takve igre se nazivaju **biotičke (spontane) igre** koje djeca započinju sa nekoliko mjeseci života i traju do kraja druge godine. Zato je djeci te dobi potrebno osigurati odgovarajuće igračke koje će poticati njihovu igru i znatiželju, a samim time i njihov razvoj.

## 2. Igre pretvaranja

Igre pretvaranja započinju se pojavljivati već oko druge godine, najviše su zastupljene do 4. ili 5. godine, a s polaskom u školu postupno nestaju. One uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što oni inače nisu. Npr. fotelja će se pretvoriti u svemirski brod, lonac u šljem, mačka u tigra, dvorište u Pokemon centar. Ovaj tip igre sastoji se od vrlo jednostavnih aktivnosti, pa sve do razvoja vrlo složenih "scenarija" i zapleta. No, ona je vrlo važna, jer kroz **pretvaranje djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost, čime razvijaju kreativnost i rješavaju mnoge probleme.** U gotovo svim igrama pretvaranja mogu se prepoznati tri elementa: **zaplet ili priča, uloge i različita pomagala.** Zbog toga djeca ove dobi vole crtane filmove, lutkarske predstave i slično.

- o Igre pretvaranja omogućavaju i maštu i stvarnost, jer se djeca kroz igru mogu na siguran način suočiti sa svojim strahovima i brigama; vješticama, čudovištima, lavovima, lopovima, psima, duhovima, te će se kroz epizode mašte sukobiti s tim likovima i možda ih i pobijediti.

### 3. Igre stvaranja

Igre stvaranja se javljaju u trećoj godini života i opstaju kroz **ranu školsku dob**. U ovom tipu igre djeca koriste različite predmete i barataju s njima u namjeri da od njih nešto stvore. Tu spadaju igre poput gradnje kula od kocaka, rezanje i lijepljenje slika, izrada gruda od snijega različitih veličina, izrada figurica od plastelina, izrada kula od pijeska, igre lopaticom i kanticom. Iako je igra stvaranja u predškolskom uzrastu najčešće pojedinačna, u njoj mogu sudjelovati odrasle osobe (**kineziolozi**, roditelji, odojiteljice). Sa sazrijevanjem djeteta ova igra iz pojedinačne prelazi u igru u dvojkama do trojkama vršnjaka, ali tek u školskoj dobi. Djeca uživaju u zajedničkim aktivnostima s odraslima i s radošću ih prihvaćaju. Preporuča se da odrasli u igri slijede ritam djeteta i riječima poprate sadržaj takve igre ("O, slažemo snjegovića."), te **da izbjegavaju preuzimanje potpune inicijative u igri**.

### 4. Igre s jednostavnijim pravilima

Igra s jednostavnijim pravilima djeca počinju postupno provoditi **nakon pete godine**. Ovoj grupi pripadaju igre s unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima u kojima postoji unaprijed određeni cilj. Primjer takve igre su igre poput skrivača, igra školice... Djeca kroz ovakve igre uče da su u životu nužna i neka pravila, uče kako ih poštivati, kako se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom. Igra s pravilima ne mora biti nužno natjecateljska, nego se može učiniti i suradničkom, pri čemu se djecu uči timskom uspjehu i naporu, pomaganju i dijeljenju s drugima. Primjerice, što duže dodavanje lopte tako da lopta samo jednom udari o zemlju između igrača, uče djecu koja se boje neuspjeha koliko je važno ustrajati te ih uče da je uspjeh dio timskog procesa.

## 5. Igre sa složenijim pravilima

Neposredno prije polaska u školu djeca pokazuju interes za **igre sa** složenijim pravilima poput igara kartama (uno), graničara, te društvene igre poput čovječe ne ljuti se ili memorija. Takve igre djeca vole provoditi od 6 do 10-12 godine. Sve jednostavnije i složenije igre s pravilima imaju i moralni značaj u razvoju djeteta. One zahtijevaju od igrača da se pošteno pridržavaju pravila (da se pošteno broji, da se pošteno žmiri, da se pošteno skriva itd). Zato takve igre pridonose moralnom razvoju djece. Umjesto **složenijih igara** neka će ih djeca zamijeniti interesom za sportom.

## **TEMATSKA NAJAVA 5. PREDAVANJA**

- 1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja (Spontano vježbanje, Tematsko vježbanje, Jutarnje vježbanje,)**
- 2. Složene vrste tjelesnog vježbanja (Sat igre, Pokretna igra)**
- 3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja (Sat tjelesne i zdravstvene kulture, Sat tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi))**

## **4. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE**

### **PREDŠKOLSKE DOBI**

Organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti **jednostavnija, složena** ili **složenija**. Prema kriterijima organizacijske i provedbene složenosti jednostavnije vrste tjelesnog vježbanja su spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, a složenije „sat“ igre i pokretna igra. Složene vrste tjelesnog vježbanja su sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili u sportskim klubovima na temu određenog sporta.

### **4.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja**

#### **Spontano vježbanje**

Spontano vježbanje odnosi se na **neplanirane** tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi koje ona provode **samoinicijativno bez organizacije voditelja**.

To su jednostavni kratki motorički zadatci kojima djeca usavršavaju biotička motorička znanja i istodobno razvijaju motoričke sposobnosti.

## Tematsko vježbanje

Tematsko vježbanje djece predškolske dobi odnosi se na **jednu planiranu tjelovježbenu aktivnost** koju voditelj postavlja i provodi s djecom. Postavljena aktivnost u pravilu je jednostavan motorički zadatak koji se ukratko može opisati.

U ovisnosti od dobi djeteta tematski zadatci se razlikuju po zahtjevnosti, a djetetova zainteresiranost i mogućnosti provedbe pojedine aktivnosti određuju vrijeme trajanja. Ono u **mladoj dobnoj skupini** iznosi **nekoliko (5-7) minuta** dok u **starijoj može potrajati 20-30 minuta**.

## Jutarnje vježbanje

Voditelji koji rade s djecom predškolske dobi planiraju i provode jutarnje **tjelovježbe u redovitim programima svako jutro prije doručka, ali također i na** ljetovanjima i zimovanjima. Ono se organizira samo za srednju i stariju dobnu skupinu, a provodi se neposredno nakon ustajanja prije doručka u trajanju od 5-6 minuta za srednju, odnosno 6-7 minuta za stariju dobnu skupinu predškolske dobi. Vježbe koje se primjenjuju moraju biti djeci poznate, što znači da se tijekom jutarnjeg vježbanja ne uče nove vježbe. Sadržaji jutarnjeg vježbanja većinom su opće pripremne vježbe, ali mogu se postavljati i sadržaji hodanja, sporijeg trčanja, malih poskoka i skokova te vrlo jednostavne igre.

Kratkoročni cilj jutarnjeg vježbanja je stvaranje ugodnog raspoloženja kod djece za aktivnosti koje slijede tog dana.

## 4.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja

### „Sat“ organizirane igre

„Sat“ igre je organizacijska vrsta vježbanja koji se sastavlja od 2-4 kratke tematske igre (trčanje za balonima, trčanje s obručem u rukama kao volanom, bacanje lopti u košaru za rublje, bacanje lopte preko visoko nategnutog užeta) ili nekoliko kratkih elementarnih igara. Njegovo trajanje najčešće iznosi 15-20 minuta, a ovisno o dobnoj skupini voditelj odlučuje koliko i kakve igre će provesti na jednom „satu“ igre. Prevladava u djece mlađe i srednje dobne skupine, a nešto manje se provodi u starijoj dobnoj skupini predškolske dobi.

„Sat“ igre prijelazni je organizacijski način vježbanja prema satu tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima i/ili satu tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima. U ovom načinu vježbanja naziru se osnovne postavke **sata tjelesne i zdravstvene kulture**, ali samo sa stajališta određivanja opterećenja.

### Pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje)

U predškolskom uzrastu djeca najlakše pamte brojalice, recitacije, pjevanja, bajke, basne, pripovijetke, **pa kada je pripovijedanje (priča) voditelja u funkciji igre nastaje pokretna igra**. Uživljavanjem u sadržaj priče djeca imitiraju zečiče, medvjediće, ptičice, ribice i ostala **stvarna** (mama, tata, baka, djed, brat, sestra...) ili **izmišljena bića** (iz bajki, crtanih filmova, likovi svima poznatih igračaka...). U svim pokretnim igrama **djeca ne uče kretnje ili gibanja već ih izvode samoinicijativno i nitko ih ne smije ispravljati**. Svako dijete izvodi kretnje i gibanja onako kako ih tog trenutka doživljava.

### 4.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja

Složene organizacijske vrste vježbanja djece predškolske dobi su sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u vrtićima za vrijeme redovitog ili integralnog programa rada, a sat tjelesnog vježbanja se provodi izvan vrtića u sportskim igraonicama, univerzalnim sportskim školama ili u sportskim klubovima. Oba složena organizacijska načina vježbanja imaju sadržajno prepoznatljive **dijelove sata**; uvodni, pripremni, glavni A i B, te završni dio sata.

#### Sat tjelesne i zdravstvene kulture

Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se tijekom redovitog i integralnog programa rada u vrtiću. Njegovo trajanje iznosi, u sklopu redovitog programa rada u vrtiću, **25 minuta za mlađu, 30 minuta za srednju** ili **35 minuta za stariju dobnu skupinu**. Sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitom programu provodi odgojiteljica ili odgojitelj.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture u integralnom programu, u redovito vrijeme boravka djece u vrtićima, **organizira se većinom samo za djecu starije dobne skupine**. Provodi ga kineziolog ili **odgojitelj** a njegovo trajanje najčešće iznosi **45 minuta**. Odstupanja u trajanju sata su moguća, a određena su programom rada za koji je dobivena dopusnica od Uprave za predškolski odgoj Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

## **Sat tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi)**

Ovo vježbanje ima naročit značaj za djecu jer se upoznaju sa širim krugom druge djece što je presudno za pojačanu socijalizaciju. Novi prostori, voditelji, tjelovježbeni sadržaji izravno pridonose bržem i kvalitetnijem razvoju djeteta. Struktura sata, a time svrha i obilježja pojedinih dijelova sata ista su kao kod sata tjelesne i zdravstvene kulture. Suprotno tomu, sadržaji sata tjelesnog vježbanja u cijelosti su usuglašeni s potrebama pojedinog programa univerzalne sportske škole, koturaljkanja, ritmike i plesa, plivanja, tenisa, skijanja, sportske gimnastike itd. Navedeno se uvijek odnosi na sadržaje glavnog dijela sata, a u pravilu i na ostale dijelove sata.

Sat tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama i sportskim klubovima najčešće traje **60 minuta** (tenis, klizanje...), a u ponekim sportskim klubovima traje **45 minuta** (sportska gimnastika). Ovakva vrsta tjelesnog vježbanja provodi se u pravilu samo s djecom starije dobne skupine predškolske dobi.

## TEMATSKA NAJAVA 6. PREDAVANJA

1. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi (Šetnje i izleti, Ljetovanja i zimovanja)
2. Izrada plana i programa rada

### 4.4. Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi

Ostale aktivnosti djece u kojima mogu biti uključeni kineziolozi, a posjeduju tjelovježbene sadržaje su: **šetnje i izleti** (poludnevni, cjelodnevni, višednevni) te **zimovanja i ljetovanja**.

#### Šetnje i izleti

**Šetnje** s djecom su organizacijski jednostavne i nezahjevne aktivnosti koje se brzo organiziraju. Njihovo trajanje nije dugo, pa se preporučuju šetnje od **30 minuta za stariju, 20 minuta za srednju i 10-15 minuta za mlađu skupinu djece**. Za vrijeme šetnji djeca se kreću na čistom zraku i da pobliže upoznaju neposredno okruženje.

**Izleti** (poludnevni, cjelodnevni, višednevni), se priređuju s djecom srednje i starije dobne skupine. Oni kod starije dobne skupine mogu trajati **do 4 sata**, a kod djece srednje dobne skupine **do 3 sata**. **Ukupna duljina pješaćenja** u odlasku i povratku iznosi **do 5 kilometara kod starije skupine, a do 3 kilometra kod srednje skupine**.

## 5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Najveći broj programa predškolskog odgoja i naobrazbe te skrbi o djeci predškolske dobi ustrojavaju se u jasličnim i vrtićnim odgojnim skupinama u dječjem vrtiću. Oni mogu biti duljeg i kraćeg trajanja, kako po dnevnom fondu sati tako i po vremenskom trajanju programa. **Prva i najčešća skupina** programa u radu s djecom predškolske dobi su programi duljeg trajanja. Oni se bez obzira na osnivača nazivaju **redoviti cjelodnevni programi**. Višegodišnjeg su trajanja, a dnevni fond sati iznosi 10 sati. Ovi programi mogu se organizirati posebno i za djecu s teškoćama u razvoju, za darovitu djecu, za djecu pripadnike nacionalnih zajednica ili manjina, ali i kao posebni redoviti programi. U **posebnim redovitim programima** najčešće se ističu programi za rano učenje stranih jezika, montessori programi, waldorfski programi, **športski programi**, dramsko - scenski programi, vjerski programi, likovni programi, glazbeni programi, eko - programi, zdravstveni programi, programi prometnog odgoja, programi s Agazzi, Reggio, Zimmerovim situacijskim pristupom u radu s djecom te programi za djecu i roditelje. za djecu u šestoj godini života koja nisu polaznici redovitog programa predškolskog odgoja, prije polaska u osnovnu školu organiziraju se programi u trajanju od najmanje šest mjeseci tzv. „Mala škola“, a za romsku djecu u trajanju od dvije godine.

**Druga skupina** programa koji se koriste za rad s djecom predškolske dobi su **kratki programi**. Njihovo trajanje iznosi od jedan do 3 sata dnevno ili tjedno, a ustrojeni su za sva područja djelatnosti s djecom predškolske dobi (likovni, glazbeni, dramski, **plesni, folklorni, športski**, vjerski, rano usvajanje stranih jezika i drugi kraći programi).

**Treća skupina** programa odnosi se na programe predškolskog odgoja pri **drugim pravnim osobama (ne**

**dječjim vrtićima**). To su programi pri osnovnim školama, pri zdravstvenim ustanovama za djecu s teškoćama u razvoju, pri socijalnim ustanovama za djecu s teškoćama u razvoju, programi igraonica u knjižnicama (igraonica-igroteka) i **kraći programi pri športskim ustanovama**.

**Športski programi** koji se odobravaju u **Ministarstvu znanosti obrazovanja i športa** su cjelodnevni, poludnevni, svakodnevni programi do 3 sata dnevno, povremeni programi (dva do tri puta tjedno) te programi zimovanja i ljetovanja. Tjelesno vježbanje sa djecom predškolske dobi provodi se u različitim načinima rada. Kineziolozi i odgojitelji provode s djecom predškolskog uzrasta **tjelovježbene programe različite usmjerenosti**. Zato se svi kineziološki programi tjelesnog vježbanja djece mogu podijeliti na **opće i posebne**. **Opći programi** su u pravilu duljeg trajanja zbog čega su sastavljeni od velikog broja programskih kinezioloških sadržaja. Njima pripadaju redovito i integralno tjelesno vježbanje u vrtiću, univerzalne sportske dječje igraonice, **zimovanja, ljetovanja**, pojačani sportski programi rada s djecom predškolske dobi u vrijeme kada djeca redovito borave u vrtiću. **Posebni programi** su u pravilu kraćeg trajanja i sastavljeni su od kinezioloških sadržaja koji su srodni nekom sportu. Njima pripadaju sportske igraonice pri sportskim klubovima (sportska gimnastika, ritmička gimnastika, klizanje, ples, tenis...) i programi poduke klizanja, skijanja, plivanja. Navedeno se odnosi na rad s djecom starije dobne skupine, dok kod programa za srednju i mlađu dobnu skupinu postoje određena odstupanja.

Usmjerenost i vremensko trajanje programa određuje posebnosti i količinu tjelovježbenih sadržaja. Zato je za **kineziologe i odgojitelje**, voditelje tjelovježbenih aktivnosti, najjednostavnije sve sadržaje za rad s djecom predškolske dobi podijeliti na kineziološke i nekineziološke. Odgovor na ovakvu podjelu utemeljen je na potrebama koje se pojavljuju pri izradi

programa rada s djecom predškolske dobi. Odnos između količine kinezioloških i nekinezioloških sadržaja razlikuje se od cilja programa, njegova trajanja i prostora izvođenja. Tako u programima koji se provode u mjestu stanovanja djece dominiraju kineziološki sadržaji. Naime, programi u mjestu stanovanja odnose se na vježbanja u vrtiću i izvan njega, koje se prevladavajuće provodi na satima tjelesne i zdravstvene kulture i tjelesnog vježbanja. U ovom slučaju djeca nakon tjelesnog vježbanja, u vrtiću i izvan njega, odlaze na druge aktivnosti zbog čega su ovi programi sastavljeni samo od kinezioloških sadržaja. Ovi programi izvan vrtića u mjestu stanovanja odnose se na sate tjelesnog vježbanja iz poduke plivanja, tenisa, klizanja ili tjelesnog vježbanja u športskim klubovima plesa, ritmičko-športske gimnastike, sportske gimnastike. Suprotno je kod programa zimovanja, ljetovanja ili poludnevni, jednodnevni i višednevni izleta. U takvim programima voditelj aktivnosti nije s djetetom samo jedan sat, već dulje vremensko razdoblje. Zbog toga se program ovakvih aktivnosti mora sastojati od kinezioloških i nekinezioloških sadržaja, jer samo s kineziološkim djeca ne bi izdržala višednevnu aktivnost. **Nekineziološki**

**sadržaji** su neizostavni sastavni dio znanja kineziologa koji radi s djecom predškolske dobi, a odnose se na tzv. „zabavne igre“, „društvene“ igre i sve ostale sadržaje (likovne, glazbene, lingvističke...) koji se programski, po potrebi, mogu pridružiti kineziološkim sadržajima s ciljem stvaranja kvalitetnog programa rada.

## 5.1. Izrada plana i programa

**Izrada plana i programa sastoji se** od logički i tehnološki međupovezanog niza postupaka. Oni su prikazani na primjeru teniske igraonice pri teniskom klubu (pogledati poglavlje „Prilog“), a sastoje se **od sljedećeg**:

- 1. Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada**
- 2. Određivanje postavki plana i programa**
- 3. Određivanje cilja i zadataka plana i programa**
- 4. Izbor programskih sadržaja**
- 5. Vrijednovanje programskih sadržaja**
- 6. Raspodjela programskih sadržaja**

**Nakon izrade plana i programa pristupa se pisanju pripreme za svaki sat tjelesnog vježbanja.** U pripremi se provodi daljnja razrada programskih sadržaja sa stajališta vremena trajanja ili broja ponavljanja određenog motoričkog zadatka. Navedeno mora biti tako precizno učinjeno da točno ispunjava predviđeno vrijeme za pojedini dio sata tjelesnog vježbanja.