

# Učinkovitost programa promicanja kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama pri formiranju stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti

---

**Dundović, Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:037564>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-16**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za predškolski odgoj  
Sveučilišni diplomski studij rani odgoj i obrazovanje

**Marija Dundović**

**Učinkovitost programa promicanja kinezioloških  
aktivnosti u predškolskim ustanovama pri  
formiranju stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti**

**Diplomski rad**

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za predškolski odgoj  
Sveučilišni diplomski studij rani odgoj i obrazovanje

Učinkovitost programa promicanja kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama pri formiranju  
stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti

Diplomski rad

Student/ica:

Marija Dundović

Mentor/ica:

dr. sc. Donata Vidaković Samaržija

Zadar, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Marija Dundović**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Učinkovitost programa promicanja kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama pri formiranju stavova roditelja o tjelesnoj aktivnosti** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 4. svibnja 2023.

## SAŽETAK

Pokret je prirodna aktivnosti svakog djeteta i jedan od osnovnih načina dječje komunikacije od njihova rođenja. Važnost pokreta od najranije dječje dobi pa sve do prestanka faze rasta i razvoja sve je veća. Naime skup pokreta dovodi do strukturiranih kretnji koje prerastaju u tjelesnu aktivnost odnosno tjelesno vježbanje koje se smatra jednom od vodećih komponenti kada je u pitanju ljudsko, pa tako i dječje zdravlje te normalan rast i razvoj svakog djeteta. Osim što ima značajan broj benefita za zdravlje, smanjenje pretilosti, jačanje mišića, poboljšanje motoričkih sposobnosti, poboljšanje funkcija krvožilnog i plućnog sustava i brojne druge, pokret i tjelesno kretanje ujedno može biti i osnova za učenje kod djeteta. Suvremeni kurikulumi koji se usvajaju u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja pokret koriste kao integrirani dio svih ostalih aktivnosti te na takav način pozitivno utječu i na kognitivni, kreativni i emocionalni razvoj djeteta. Predmet ovog rada je prikaz kinezioloških aktivnosti koje se odnose na tjelesno vježbanje u ustanovama ranog i predškolskog odgoja te njihovu važnost za svako dijete, s posebnim osvrtom na podršku i stavove roditelja o provođenju istih.

**Ključne riječi:** integrirano učenje, pokret, tjelesna aktivnost, tjelesno vježbanje

# **Effectiveness of the kinesiology activities promoting program in preschool institutions in the formation of parents' attitudes about physical activity**

## **ABSTRACT**

Movement is a natural activity of every child and one of the basic ways of children's communication from birth. The importance of movement from the earliest childhood until the end of the phase of growth and development is increasing. Namely, a set of movements leads to structured movements that turn into physical activity, that is, physical exercise, which is considered one of the leading components when it comes to human health, including children's health, and the normal growth and development of every child. In addition to having a significant number of health benefits, reducing obesity, strengthening muscles, improving motor skills, improving the functions of the circulatory and pulmonary systems and many others, movement and physical movement can also be the basis for learning in a child. Namely, modern curricula that are adopted in early and preschool education institutions use movement as an integrated part of all other activities and in this way have a positive effect on the cognitive, creative and emotional development of the child. The subject of this paper is a presentation of kinesiology activities related to physical exercise in early and preschool education institutions and their importance for every child, with special reference to the support and attitudes of parents regarding their implementation.

**Keywords:** integrated learning, movement, physical activity, physical exercise

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. VRSTE TJELESNIH AKTIVNOSTI KOD DJECE.....	3
2.1. Tjelesni odgoj.....	8
2.2. Poticajnetjelesne vježbe .....	9
2.3. Jutarnje tjelesne vježbe.....	10
2.4. Tjelesno aktivne pauze .....	10
2.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima.....	11
2.6. Sportski treninzi .....	12
2.7. Šetnje, izleti, ljetovanja i zimovanja .....	12
3. OSVRT NA TJELESNU AKTIVNOST DJECE I RODITELJA .....	15
4. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE.....	20
5. INTEGRIRANO UČENJE UZ POKRET .....	26
6. CILJ I HIPOTEZE RADA .....	31
7. METODE RADA .....	32
7.1. Uzorak ispitanika.....	32
7.2. Uzorak varijabli.....	36
7.3. Obrada podataka.....	36
7.4. Istraživački protokol.....	37
8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....	39
8.1.2. Roditeljska procjena tjelesne aktivnosti djeteta .....	42
8.2. Podrška roditelja u bavljenju tjelesnom aktivnosti.....	47
8.3. Zadovoljstvo roditelja programom promicanja tjelesne aktivnosti u vrtiću .....	55
9. RASPRAVA.....	56
10. ZAKLJUČAK .....	59
POPIS LITERATURE .....	61

POPIS SLIKA I TABLICA.....	64
ŽIVOTOPIS .....	66



## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost, tjelesno vježbanje, pokreti i kretnje, sve su to pojmovi koji se povezuju s osnovnom ljudskom potrebom koja je izražena još od najranije dobi svakog čovjeka. Iako je suvremeni način života donio nemale promjene po tom pitanju, pokret i kretanje ostali su dio ljudske prirode. Naime, fizički intenzivan rad zamijenjen je psihički intenzivnim radom, a aktivnosti koje su se odvijale u slobodno vrijeme zamijenila je tehnologija i odmori u ležećem ili sjedećem položaju. Kod djece ipak nije tako. Dijete najmlađe dobi u svakoj situaciji u kojoj se nalazi traži način za izražavanje pokretom. Upravo u toj činjenici leži značajan ključ uspjeha kada je u pitanju zdravlje djece, stvaranje pozitivnih navika te utjecaj na buduće stanje i ponašanje djeteta.

Prema tome, bavljenje tjelesnima aktivnostima poželjno je i nužno kod djeteta od njegovih najranijih dana, a na samim počecima njegovog života smatra se da je isto u domeni roditelja i obitelji kako zbog motivacije tako i zbog organizacije te odabira aktivnosti i sportova primjerenih i dobi djeteta, općem fizičkom stanju, ali i financijskim mogućnostima obitelji.

Nadalje, tjelesna aktivnost, u ranoj i predškolskoj dobi u domeni je i odgojitelja i ustanova ranog i predškolskog odgoja koje, uz definiran Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje nužno mora donijeti i svoj, za koji je najprihvatljivije da bude odrazom integriranog kurikulumu. Naime, unutar takvog kurikulumu aktivnosti koje se izvode unutar ustanove cjelovite su i uključuju značajan broj područja koji djetetu omogućava širi spektar znanja, ali i jednostavnije usvajanje svih onih pretpostavki koje su nužne u njegovom daljnjem rastu i razvoju.

Predmet istraživanja ovog rada su kineziološke aktivnosti i njihova važnost za odgojni obrazovni proces ali i za normalan rast i razvoj svakog djeteta te njihovo provođenje u ustanovama ranog i predškolskog odgoja.

Rad je strukturiran u dva osnovna dijela, teorijski i empirijski. Teorijski dio rada sastoji se od nekoliko osnovnih poglavlja u kojima se prikazuju tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi, njihove karakteristike važnost i klasifikacija, zatim osvrt na tjelesne aktivnosti koje djeca provode u svoje slobodno vrijeme uz prisustvo roditelja. Potom, prikazan je utjecaj tjelesnih aktivnosti na zdravlje djece te koncept integriranog učenja u ustanovama ranog i predškolskog odgoja, uz pokret. Empirijski dio rada

obuhvaća ispitivanje razina tjelesne aktivnosti unutar dvije odgojno obrazovne skupine kako za djecu tako i za njihove roditelje. Pritom prikazani su rezultati anketnog upitnika pomoću kojega su ispitivane razine tjelesne aktivnosti kod roditelja i djece, stavovi roditelja o provođenju i sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima s djecom te razina zadovoljstva nakon sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima u sklopu Tjedna zdravlja, projekta u koordinaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

## 2. VRSTE TJELESNIH AKTIVNOSTI KOD DJECE

Sukladno definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) tjelesnu je aktivnosti moguće promatrati kao svaki oblik pokreta tijela koji se izvodi pomoću skeletnih mišića, a pomoću kojih se ujedno i postiže trošenje energije organizma i to iznad razina tjelesnog mirovanja. Osim toga, tjelesna aktivnost uključuju sve oblike aktivnosti koje je moguće izvoditi tijekom procesa igre, putovanja ili bavljenja rekreativnim aktivnostima. Osim toga, važno je napomenuti kako termin tjelesna aktivnost nije isto što i tjelesno vježbanje, odnosno tjelesno se vježbanje smatra podkategorijom tjelesnih aktivnosti, a predstavlja kategorije koje su planirane, strukturirane, repetitivne i svrhovite u smislu svog osnovnog cilja, a to je poboljšati ili održati jednu ili više sastavnica tjelesnog fitnesa.<sup>1</sup>

Promjenama životnog stila, koje su posebice izražene u periodu od posljednjih nekoliko desetljeća nisu odoljeli ni odrasli, ali ni djeca. Naime, u suvremenom svijetu je očigledna sve manja tjelesna aktivnost djece, a istodobno ima je omogućen gotovo neograničen pristup značajnim količinama raznovrsne hrane koju smatraju ukusnom, ali i tehnološkim mogućnostima koje rezultiraju smanjenjem razina tjelesnih aktivnosti. Prema tome, među najvažnijim učincima redovitog provođenja tjelesnih aktivnosti, i to od razdoblja najranije dobi iste će stvaranje navike za daljnjim bavljenjem tjelesnim aktivnostima. Jedan od najvažnijih učinaka u procesu stvaranja pozitivnih životnih navika, pritom se misli i na redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima, smatra se temeljem koji će u budućnosti rezultirati činjenicom da će dijete u budućim razdobljima samoinicijativno u značajno većim mjerama birati aktivnosti i sadržaje koji podrazumijevaju tjelesni angažman za razliku od ostalih aktivnosti koje se odnose na sedentarne tipove aktivnosti. Ovakav način funkcioniranja djeteta u fazama njegova budućeg života i razvoja rezultira značajnim doprinosima u pogledu njegova zdravlja, posebice kada je riječ o sprječavanju pojave nezaraznih bolesti među kojima su uglavnom kardiovaskularni tipovi bolesti te pojave pretilosti.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), 2023.

<sup>2</sup> Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.

Tijekom predškolske dobi za dijete je nužno kretanje tijekom većeg dijela dana, posebno jer se radi o njegovoj neophodnoj potrebi u smislu neometanog rasta i razvoja. Upravo iz toga razloga tjelesna se aktivnost smatra neprocjenjivom u periodu koji se smatra razvojnim za dijete. Istraživanja su pokazala i kako se korijeni odnosa između nedostatka tjelesne aktivnosti i pretilosti kod djece vuku uglavnom iz razdoblja predškolskog razvoja, te se upravo iz toga razloga u značajnom broju istraživanja ističe i važnost perioda prije djetetova polaska u školu jer su rezultati pokazali kako tjelesna aktivnosti koju dijete prakticira u predškolskoj dobi smanjuje rizik i od pojave prekomjerne tjelesne težine te pretilosti u budućim životnim razdobljima. Uzevši u obzir činjenicu da je tjelesna neaktivnost jedan od vodećih čimbenika rizika smrti u cjelokupnoj ljudskoj populaciji, a uz to jedne od osnovnih ustanova u kojima se promiče bavljenje tjelesnom aktivnošću su upravo ustanove predškolskog odgoja čija je uloga da nakon obiteljskih okruženja za dijete stvore okruženje u kojemu se može odvijati njegov razvoj. Zapravo, za predškolske se ustanove može reći kako upravo one predstavljaju jedan od osnovnih uvjeta rasta i razvoja svakog djeteta u predškolskoj dobi.<sup>3</sup>

Svaki oblik tjelesnog vježbanja kod djece predškolske dobi smatra se jednim od vrlo važnih čimbenika od utjecaja za proces rasta i razvoja. razvoj motorike koji se posljedično događa kod svakog djeteta utječe na to da dijete prelazi iz bespomoćnih stanja u kojima se nalazi u prvih nekoliko mjeseci svoga života u stanje u kojemu ostvaruje sve veće razine neovisnosti. Ono što je karakteristično za dijete je da tijekom vremena teži sve većoj samostalnosti, a najveći broj socijalnih kontakata ostvaruje upravo igrom, čija su osnova upravo različiti oblici motoričkih aktivnosti. svaki oblik tjelesnog vježbanja u predškolskom razdoblju smatra se relevantnim stimulansom u procesu dječjeg rasta i razvoja, ali je ujedno i izvor zadovoljenja osnovnih dječjih egzistencijalnih potreba, posebno iz razloga što se djeca imaju tendenciju uspoređivati međusobno po kriteriju motoričkih sposobnosti.<sup>4</sup>

Osim toga, jednostavno je za zaključiti kako postoji i značajna uloga tjelesne i zdravstvene kulture i njezina prakticiranja unutar predškolskih ustanova i tijekom

---

<sup>3</sup> Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J., Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi, *Med Jad* 2015; 45(3): 97-104

<sup>4</sup> Pihač, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete, vrtić, obitelj*, 17 (64), 34-35.

predškolskog odgoja, a njezina uloga nije isključivo zadovoljavanje bioloških i utilitarnih potreba djece najmlađe životne dobi koje se očituju u potrebi za kretanjem, osiguravanjem i unaprjeđenjem razina zdravlja te usvajanjem nekih od osnovnih znanja u motorici, već se očituje i u procesu profiliranja urođenog dječjeg potencijala kao jednog od daljnjih ciljeva u procesu razvoja. tjelesnim je vježbanjem moguće utjecati na proces poboljšanja i transformiranja antropoloških statusa kod djeteta, ali isto tako tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskoj ustanovi bi trebala podrazumijevati tjelesno vježbanje kao jednu od osnovnih orijentacija zajedno sa svim ciljevima i zadaćama. Osim toga, može se istaknuti i kako ciljevi i zadaće koje predstavlja tjelesna i zdravstvena kultura proizlaze iz ciljeva i zadaća koji su postavljeni za cjelokupan proces odgoja i obrazovanja djece. S druge strane, postoji i nekoliko čimbenika sukladno kojima je moguće definirati ciljeve i zadaće u predškolskoj dobi, a odnose se na:

1. Razvojne karakteristike svakog djeteta u predškolskoj dobi
2. Autentične potrebe svakog djeteta predškolske dobi
3. Zahtjeve kojima je praćen život djeteta predškolske dobi i njegova uključenost u suvremeno društvo<sup>5</sup>

Osim toga, zadaće je moguće podijeliti i po kriteriju anatomske – fizioloških karakteristika djeteta u predškolskoj dobi te mogućnosti i potreba za doprinosom koji proizlazi iz prakticiranja tjelesne i zdravstvene kulture, a iz koje proizlaze i dodatne zadaće koje je moguće istaknuti kao:

1. Utjecaj na morfološki status djeteta predškolske dobi na način da se potiče njegovanje mišićne reakcije koja je nužna u procesu održavanja stavova tijela te postizanja ravnoteže
2. Povišenje broja funkcija unutar krvožilnog ali i dišnog sustava djeteta posebnim naglascima kada je riječ o funkcionalnom prilagođavanju
3. Razvijanje osjetljivosti na taktilnoj te mišićno – zglobnoj razini, a koje se ujedno smatraju i presudnima u optimalnom funkcioniranju cjelokupnog dječjeg organizma

---

<sup>5</sup> Čančar Antolović, I. (2013). Osobitosti rasta i razvoja predškolske i školske djece.

4. Utjecaj na intenzitete živčano – mišićnih naprezanja s osnovnim ciljem oslobađanja prirodnih oblika kretanja od potencijalno suvišnih ili pak beskorisnih elemenata tog procesa
5. Poticanje funkcionalnog razvitka u osjetilima koja su nužna prilikom prijema diferenciranih ili finih podražaja u osjetilima djeteta predškolske dobi
6. Utjecaj na mogućnosti povećanja razina otpornosti organizma prema vanjskim utjecajima koji se smatraju nepovoljnima
7. Zadovoljenje osnovne biološke potrebe djeteta predškolske dobi za povećanim kretanjem
8. Zadovoljenje potreba djeteta predškolske dobi za igrom po principu stvaranja osnovnih pretpostavki razvijanja stvaralačkih sposobnosti te za proces socijalizacije djeteta
9. Usavršavanje svih prirodnih oblika pokreta i kretanja unutar različitih situacija zajedno s automatizacijom onih oblika kretanja koje dijete još uvijek nije savladalo, a smatraju se nužnim u procesu obavljanja svakodnevnih životnih aktivnosti
10. Razvoj i njegovanje pozitivnih zdravstvenih i higijenskih navika kod djeteta predškolske dobi poticanjem postupaka održavanja osobne higijene, higijene u pogledu odjeće i obuće te higijene u svojoj neposrednoj okolini
11. Organizacija svih dječjih aktivnosti na način da iste potiču osjećaje zadovoljstva i radosti, te da su usmjerene ka poticanju, razvoju i njegovanju potreba za ostvarenjem različitih oblika i razina suradnje među djecom te na usvajanje osnovnih oblika bihevioralnih normi, te da osim navedenog doprinose i razvoju samostalnosti djeteta, njegovoj sigurnosti i samoinicijativnosti prilikom rješavanja zadataka proizašlih iz različitih situacija.<sup>6</sup>

Nadalje, stupnjeve aktivnosti djece unutar predškolskih ustanova moguće je percipirati u ovisnosti o materijalnim uvjetima s kojima ustanova raspolaže te načinu rada svakog pojedinog odgojitelja. Kada je riječ o materijalnim uvjetima u prvom redu je riječ o lokaciji predškolske ustanove, kao i prilikama s kojima ista raspolaže odnosno

---

<sup>6</sup> Obajdin, M. (2021) Tjelesna aktivnost kod djece predškolske dobi, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu

veličinama prostora, opremljenosti rekvizitima i ostalim pomagalima, postojanju i mogućnostima korištenja sportskih dvorana i slično. U poticajna okruženja ubrajaju se ona koja su sigurna za djecu te namijenjena za prakticiranje većeg ili manjeg broja tjelesnih aktivnosti za djecu predškolske dobi. Samo okruženje, zajedno s dostupnim prostorima, igrama i rekvizitima od značajnog je utjecaja na razine tjelesnih aktivnosti kod djece predškolske dobi, posebno iz razloga što u suvremenom svijetu sve veći broj djece pohađa upravo ove oblike ustanova. Razine odgojiteljeve stručnosti, ali i njegova snalažljivost definira razinu u kojoj će se dostupni uvjeti iskorištavati. Naime, dijete koje boravi u predškolskoj ustanovi gotovo stalno je u pokretu, neovisno o tome kreće li se s grupom druge djece ili to čini samostalno. Unutar sobe u kojoj se odvija dječji boravak te u kojoj se odvija i veći dio odgojno – obrazovnog procesa u jednom trenutku može se odvijati i značajan broj aktivnosti istovremeno, a iste podrazumijevaju ples, crtanje, izvođenje gimnastičkih pokreta, natjecanje između djece u održavanju ravnotežnih položaja, pravilna izvođenja koluta naprijed, te značajan broj drugih tjelesnih aktivnosti.<sup>7</sup>

Ove se aktivnosti smatraju i nazivaju i kineziološkim aktivnostima, a njihova je osnovna svrha prakticiranje različitih oblika tjelesnog vježbanja koji su proizašli iz stručne spoznaje područja kineziološke metodike. Osnovnim ciljem tjelesnih aktivnosti i tjelesnog vježbanja smatra se pozitivan doprinos cjelokupnom razvojnom procesu djeteta u predškolskoj dobi. Nadalje, kineziološka metodika prepoznaje i nekoliko vrsta kinezioloških aktivnosti, a one se odnose na: tjelesni odgoj djece, prakticiranje poticajnog tjelesnog vježbanja, prakticiranje jutarnjeg tjelesnog vježbanja, tjelesno aktivne pauze, tjelesno vježbanje s roditeljima, sportske treninge, šetnje, izlete te zimovanja i ljetovanja. Od ključne je važnosti da primjena kinezioloških aktivnosti započne u djetetovoj najranijoj dobi te da se iste koriste kao jedno od sredstava prilikom ispunjenja interesa djeteta te u procesu razvoja motoričkih potencijala, posebice kod djece u predškolskoj dobi.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Macan, J., Romić, G. (2012). Tjelesna aktivnost i astma. Zagreb: Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada.

<sup>8</sup> Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

## 2.1. Tjelesni odgoj

Aktivnosti tjelesnog odgoja djeteta smatraju se najvažnijim kineziološkim aktivnostima koje se primjenjuju u okvirima ustanova za rani i predškolski odgoj. Iste se smatraju i najsloženijim kineziološkim aktivnostima unutar kojih odgajatelji, na sustavan i planski način provode određene kineziološke sadržaje čija je osnovna svrha unaprijediti djetetove motoričke sposobnosti te njegovo opće zdravlje. Od ključne je važnosti provođenje svih oblika ovih aktivnosti iz razloga što određeni broj djece, osim za vrijeme boravka u predškolskoj ustanovi, nema priliku sudjelovati u sustavnim i planskim vježbama. Osnovnom zadaćom u aktivnostima tjelesnog odgoja smatra se primjena raznolikog sadržaja u svrhu utjecanja na morfološka obilježja djeteta, na njegove motoričke te funkcionalne oblike sposobnosti, na kognitivnu i konativnu dimenziju djeteta, ali i na mogućnosti usvajanja motoričkog znanja te poboljšanje motoričkih dostignuća te, u konačnici, na razvoj moralnih karakteristika i zdravih navika. Ovaj oblik aktivnosti koje se provode s djecom predškolske dobi određen je definiranom strukturom te ograničen trajanjem.<sup>9</sup>

Aktivnosti tjelesnog odgoja moguće je podijeliti u četiri osnovne sastavnice, a to su: uvodni dio, pripremni dio te glavni i završni dijelovi. Svaki od navedenih dijelova mora imati određeno trajanje, a koje služi prvenstveno kao smjernica, a ne isključivo kao kategorija od koje se ne smije odstupati. Zadaća je odgojitelja da pritom prati reakciju svakog djeteta te s obzirom na povratne informacije, produžava ili skraćuje trajanje određenih aktivnosti. Odabir planiranog sadržaja u najvećoj mjeri ovisi o aktivnostima koje će se provoditi unutar glavnog dijela, a potom se odabiru ostale aktivnosti i to na način da se pokrije što veći broj različitih motoričkih kretnji. Odabir aktivnosti definiraj je i s dobi djece, brojem djece te raspoloživim materijalima i uvjetima rada unutar predškolske ustanove.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Sindik, J., op.cit.

<sup>10</sup> Petrić, V., op.cit.



## 2.2. Poticajne tjelesne vježbe

Osnovnim se ciljem u poticajnom tjelesnom vježbanju smatra zadovoljenje osnovnih potreba svakog djeteta za kretanjem, a potiče se uglavnom kroz poticajna prostorna okruženja. Odgojitelji na indirektan način, opremom prostora s različitim oblicima materijala, stvaraju povoljne uvjete za samostalno izvođenje različitih motoričkih aktivnosti za svako dijete. Sadržaj se u poticajnom tjelesnom vježbanju realizira na svakodnevnoj osnovi, a potrebno je da u cijelosti budu prilagođeni dobi djece te materijalnim uvjetima rada u predškolskoj ustanovi. Ovakav je oblika aktivnosti pogodan za provođenje i u zatvorenim i u otvorenim prostorima. Tijekom boravka u zatvorenom prostoru uglavnom se provedba odvija unutar sobe dnevnog boravka i to na način da djeca sama donose odluke o izvođenju aktivnosti uz glazbu, preskakivanje prepreka, puzanje kroz tunele ili neke druge aktivnosti. Osim toga, u suradnji s djecom mogu se urediti i hodničke prostorije na način da se djeci omogući obavljanje raznovrsnih tjelesnih aktivnosti te ostvarivanje socijalnih kontakata s djecom iz drugih odgojnih skupina. Od ključne je važnosti da se prilikom organizacije ovih aktivnosti prostor uređuje zajedno s djecom, a same ideje se trebaju prikupljati direktno od djece, čija je zadaća da osmisle, organiziraju, urede ili promijene prostor. Aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja koje se odvijaju na otvorenom uglavnom se provode unutar dječjih igrališta u vrtićima ili tijekom posjeta parkovima. Svako dijete ima mogućnost da se samostalno počne baviti aktivnostima penjanja, trčanja, skakanja, provlačenja te korištenja svih dostupnih igrački unutar parka. Pritom, osnovnom zadaćom odgojitelja smatra se redovito nuđenje mogućnosti djeci da odaberu aktivnosti poticajnog tjelesnog vježbanja, u skladu s uvjetima i materijalima koje imaju na raspolaganju te da svakodnevno osiguravaju izazovna, sigurna te društveno obogaćena okruženja u kojima djeca predškolske dobi mogu razvijati vlastite motoričke i funkcionalne sposobnosti, ali i stjecati niz novih vještina, kao i socijalnih kontakata.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Petrić, V., op.cit.

### **2.3. Jutarnje tjelesne vježbe**

Osnovna je svrha svakog oblika jutarnje tjelesne vježbe stvoriti pozitivnu atmosferu unutar skupine, a koja će se ujedno odraziti i na lakše uključivanje djece u različite aktivnosti koje će se obavljati u ostatku njihova dnevnog boravka u predškolskoj ustanovi. Slučaj s određenom djecom je da prakticiranje jutarnjih tjelovježbi olakšava proces odvajanja od roditelja te utječe na njihovo jednostavnije jutarnje razbuđivanje. Poželjno je da se ovakvi oblici vježbanja provode svakodnevno, i to u vremenskom razdoblju prije doručka. Sadržaj koji je pritom moguće koristiti uključuje primjenu općih pripremnih vježbi, korištenje multimedije tijekom procesa vježbanja, osmišljavanje i prakticiranje pojedinačnih kinezioloških igara te tjelesno vježbanje uz razgovor i priču. Ovaj oblik tjelesnih aktivnosti prikladan je za provođenje unutar svih prostora, no ukoliko za to postoji mogućnost i uvjeti, iste je poželjno obavljati na otvorenim prostorima. Jednim od vrlo važnih dijelova jutarnje tjelovježbe smatra se i usvajanje pranja ruku nakon završetka aktivnosti, što dodatno potiče stvaranje zdravstveno – higijenskih navika kod djece, koje je nužno prakticirati nakon svakog oblika tjelesnog vježbanja te prije konzumacije jela.<sup>12</sup>

### **2.4. Tjelesno aktivne pauze**

Tjelesno aktivne pauze za svrhu imaju pružanje djetetu aktivnog odmora nakon faze u kojem je duže vremena sudjelovalo u intelektualnom radu. Ove se aktivnosti provode u trenucima kada odgojitelji primijete kako djeca gube koncentraciju, a osnovni pokazatelji su zijevanje, nastanak nemira, pojava nepoželjnih i neprimjerenih oblika ponašanja i tomu slično. Tjelesno vježbanje u tjelesno aktivnim pauzama može se provoditi u prostorijama dnevnog boravka odgojne skupine, a sadržaj istih je moguće kreirati uz: tjelesne aktivnosti uz razgovor i priču, tjelesno vježbanje uz primjenu multimedije, provođenje općih pripremnih vježbi te prakticiranje pojedinačnih kinezioloških igara. Osnovnim zadaćama odgojitelja u ovom slučaju smatraju se

---

<sup>12</sup> Petrić, V., op.cit.

postupna animacija sve djece u skupini za uključivanje u izvršenje vježbi te aktivno sudjelovanje u odabranom obliku vježbi. Tjelesno aktivne pauze uglavnom traju maksimalno 10 minuta, a značajnu ulogu u uspješnom provođenju iste ima prethodna priprema kao i motiviranost odgojitelja. Odgojitelji bi u svakom trenutku trebali imati spremno nekoliko sadržaja za potrebe izvođenja tjelesno aktivnih pauza.<sup>13</sup>

## **2.5. Tjelesno vježbanje s roditeljima**

Provođenje tjelesnih vježbi u prisustvu roditelja od iznimne je važnosti iz razloga što je na takav način najjednostavnije educirati roditelja o mogućnostima i načinima na koji može provoditi slobodno vrijeme s djetetom, a da su pritom uključene i vježbe. Nužno je da se roditeljima osiguraju informacije o mogućem načinu na koji tjelesna aktivnost utječe na unaprijeđene zdravlja, povećavanje razina tjelesne aktivnosti te stvaranje zdravstvenih i higijenskih navika. Sadržaj koji se koristi prilikom izvođenja tjelesnih vježbi s roditeljima usmjeren je na stvaranje poticajnog okruženja za dijete kako bi dijete osjetilo želju za vježbanjem, također isto se usmjerava i na korištenje suvremene tehnologije prilikom vježbanja te primjenu pokreta tjelesnog vježbanja prilikom izvođenja svakodnevnih aktivnosti. Pritom, odgojitelj bi trebao organizirati događaj vježbanja s roditeljima najmanje 3 puta tijekom godine, posebno iz razloga što je dokazano kako vježbanje s roditeljima ima značajan utjecaj na povećane razina tjelesnih aktivnosti i kod djece, ali i kod roditelja te kako spomenuti oblici vježbanja utječu na stvaranje pozitivnih navika. Tjelesno vježbanje s roditeljima može biti organizirano kao jedan od oblika završnih priredbi, radionica na kojima sudjeluju roditelji i djeca, putem roditeljskih sastanaka te u obliku sportskog druženja i ostalih manifestacija.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Petrić, V., op.cit.

<sup>14</sup> Petrić, V., op.cit.

## 2.6. Sportski treninzi

U svrhu sportskog treninga ubraja se utjecaj istoga na izgradnju antropološkog statusa kod djeteta te usmjeravanje istoga prema određenim oblicima bavljenja sportom i to do najranije dobi. Sportske je treninge moguće provoditi unutar dviju vrsta sportskih programa kroz ustanove ranog i predškolskog odgoja, a odnose se na: integrirane sportske programe ili specijalizirane sportske programe koji se odvijaju u organizaciji određenih sportskih klubova ili udruga. Kroz integrirani sportski program sportski je trening moguće promatrati kao dio redovnog predškolskog programa u ustanovi i uglavnom se naziva „sportski vrtić“. Sadržaj koji se pritom izvodi predstavlja skup različitih motoričkih i biotičkih znanja koja se usmjeravaju prema višestranom motoričkom razvoju, a realizacija istih je moguća kroz osnovne elemente i tehnike u različitim sportovima. Sportski treninzi koji se izvode kroz specijalizirane sportske programe pod vodstvom su osoba koje su osposobljene za rad u sportu, a ovakvi oblici treninga odvijaju se izvan redovitih programa predškolskih ustanova. Sadržaj koji se primjenjuje u potpunosti ovisi o voditeljima treninga, a isti se mogu podijeliti u skupine koje čine: osnove elemenata tehnika koje se primjenjuju u različitim sportovima i sportskim aktivnostima ili jednostavna motorička znanja koja se temelje na elementima pojedinih tehnika u točno definiranim sportskim aktivnostima.<sup>15</sup>

## 2.7. Šetnje, izleti, ljetovanja i zimovanja

Primjena šetnje kao jednog od oblika kinezioloških aktivnosti omogućuje djeci da borave na otvorenom prostoru te se kreću na svježem zraku. Aktivnosti koje su sadržane tijekom šetnje obuhvaćaju proces hodanja uz planirane odmone, a trajanje šetnje se određuje sukladno čimbenicima kao što je dob i mogućnost djece. Ukoliko se radi o većoj prosječnoj dobi djece i šetnje traju dulje. Preporuke za predškolske ustanove naglašavaju kako šetnja ne bi trebala biti kraća od 500 metara ili trajanja kraćeg od 15 minuta. Tijekom procesa šetnje kod djeteta dolazi do aktivacije lokomotornog sustava,

---

<sup>15</sup> Petrić, V., op.cit.

dišnog sustava te krvožilnog sustava. Osim kineziološkog utjecaja, kroz šetnju se osigurava integracija svih dijelova u odgojno – obrazovnom procesu. Odgojitelji su prije polaska u šetnju dužni prethodno definirati puteve kretanja, odabrati mjesta na kojima će se odmarati te tijekom šetnje usmjeravati dječju pažnju na određene predmete promatranja, ali i brinuti o sigurnosti djece.<sup>16</sup>

Osnovni je cilj izleta kao kineziološke aktivnosti omogućiti djetetu istraživanje vlastite bliže ili dalje okolice te upoznavanje određenih sportskih, kulturnih, prirodnih te ostalih vrijednosti koje njihovo okruženje nudi. Svaki izlet mora imati unaprijed isplanirane ciljeve pomoću kojih se ostvaruje integracija različitih odgojno – obrazovnih područja. Sadržaji izleta uglavnom se odnose na planove pješaćenja te održavanje kinezioloških igara koje je potrebno organizirati za vrijeme odmora. Svaki izlet zahtijeva dobru prethodnu organizacijsko – tehničku pripremu. Ista podrazumijeva određivanje lokacija, puteva kretanja, definiranje mjesta prolaska i dolaska, utvrđivanje programa izleta te pravila i prihvatljivog ponašanja i ostalo.<sup>17</sup>

Zimovanja se odnose na organizirane višednevne boravke u prirodi tijekom zimskih vremenskih uvjeta, a lokacijom se najčešće odnose na planine. Zimovanje osigurava djetetu da na zabavan i zanimljiv način upoznaje druge klimatske uvjete, bavljenje aktivnostima za koje inače nemaju osigurane uvjete, učenje vrijednostima života u kolektivu i timskom radu. U trenucima kada to uvjeti dozvoljavaju kineziološki sadržaj nužno mora biti prilagođen provođenju na otvorenim prostorima, Uglavnom se radi o sadržaju koji se odnosi na sanjkanja, klizanja, skijanja, šetnje i izlete u zimskim uvjetima. U slučajevima kada boravljenje na otvorenom nije omogućeno, osmišljene kineziološke igre provode se u zatvorenim prostorima.<sup>18</sup>

Ljetovanja se odnose na organizirane višednevne boravke u prirodi u značajno poboljšanim klimatskim uvjetima u odnosu na zimske. Uglavnom se održavaju uz more ili neku drugu vodenu površinu. Sadržaji koji se odvijaju na ljetovanjima uglavnom se

---

<sup>16</sup> Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 152(3-4), 479-494.

<sup>17</sup> Petrić, V., op.cit.

<sup>18</sup> Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.

odnose na otvoreni prostor, prirodu, i to u vodi ili u blizini vode. Takvi sadržaji uglavnom obuhvaćaju plivanje, različite igre koje se odvijaju u vodi ili uključuju vodu te obuku neplivača. Sadržaji primjereni za ljetovanja mogu biti izvođeni i na plažama ili sportskim igralištima, a tijekom ljetovanja moguća je organizacija i šetnji, izleta i sličnih aktivnosti. Osim toga, ključno je da se djeci omogući stjecanje, ali i razvoj posebnih kompetencija koji utječu na mogućnosti boravka u prirodi za vrijeme ljetnih uvjeta, primjerice vrlo je važno poučavanje koje se tiče zaštite od sunca, opasnosti koje se mogu pojaviti prilikom dulje izloženosti suncu, nužnost i važnost hidratacije i slično.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Petrić, V., op.cit.

### 3. OSVRT NA TJELESNU AKTIVNOST DJECE I RODITELJA

Voženje brige o redovitosti tjelesnih aktivnosti kod djeteta na samim počecima nalazi se u domeni svakog roditelja, posebno iz razloga što dijete u svojoj najmlađoj dobi od roditelja uči i oponaša njihovo ponašanje i pokrete. Potom, briga se s vremenom prebacuje i na učitelje unutar odgojno - obrazovnog sustava (Odgojitelji u vrtićima, učitelji i nastavnici u osnovnoj i srednjoj školi) u čije se zadaće također ubraja pomoć prilikom stjecanja motoričkih vještina tijekom redovite nastave ali i uključivanjem djece u dodatne sportske aktivnosti. Na takav je način moguće postići da dijete upozna blagotvorni učinak koji ima tjelesna aktivnosti te stekne neke od trajnih sportskih navika. Prilikom poticanja i održavanja sportskih aktivnosti nužno je da se intenzitet i način vježbanja prilagode dobi djeteta. Primjerice, kod djece u najranijoj dobi vježba bi trebala sadržavati više elemenata igre i kretanja, a s vremenom i tijekom odrastanja mogu se koristiti i složeniji te motorički zahtjevniji pokreti.<sup>20</sup>

Obitelj ima jednu od najvažnijih uloga kada je u pitanju utjecaj na ponašanje i stvaranje navika kod djece predškolske dobi. Zapravo, roditelj je osoba koja u svakom trenutku mora preuzeti odgovornost prilikom planiranja svih tjelesnih aktivnosti koje se tiču cjelokupnog obiteljskog vremena. Nužno je da se djetetu omogući svakodnevni boravak na zraku, da se s djetetom sudjeluje u igrama, i na igralištima i parkovima ali i na prirodnim površinama. Svaki je roditelj, zajedno sa starijom braćom i sestrama na neki način uzor mlađem djetetu kroz svoje postupke, pa sukladno tomu ako isti više pažnje posvećuju kretanju i tjelesnom vježbanju isto će činiti i dijete. Ulogom roditelja smatra se i poticanje djece na bavljenje tjelesnim aktivnostima i igrom u slobodno vrijeme, te da ga motiviraju na bavljenje sportom koji smo odabere, ali i da mu se pritom pruža odgovarajuća podrška. Zapravo, što je dijete mlađe životne dobi to je roditeljski utjecaj veći, a temeljem toga, roditelj je dužan usmjeravati dijete da krene prema svojim prvim sportskim koracima. Sasvim se normalnim smatra da dijete u svojoj mlađoj dobi želi isprobati različite vrste sportova, pri čemu roditelj ima ulogu podrške, posebice ukoliko

---

<sup>20</sup> Križanič, M. (2022). Prekomjerna tjelesna masa u djece i adolescenata. Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 5(9), 457-462.

smatra da se radi o kvalitetnim sportskim programima, ali i da djetetu pruži i određene granice za izbor sporta kojim se želi dugoročno baviti.<sup>21</sup>

Slobodno vrijeme za obitelj predstavlja dio vremena unutar kojega većina ili svi članovi obitelji zajedno provode odabrane slobodne aktivnosti te na takav način utječu na razvoj međusobnog povjerenja i bliskih obiteljskih odnosa, a čime utječu i na stvaranje obiteljske kohezije.<sup>22</sup> Nužno je da svaki oblik slobodnog vremena za obitelj podrazumijeva postojanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva, pri čemu se kratkoročni odnose na poboljšanja u međusobnoj komunikaciji i odnosima između članova obitelji, dok se dugoročni ciljevi odnose na jačanje kohezije u obitelji. Aktivnosti koje se prakticiraju u slobodno vrijeme mogu se podijeliti u dvije kategorije koje uključuju osnovne aktivnosti te uravnotežujuće aktivnosti, a njihova osnovna razlika je u temeljnim funkcijama koje imaju. Osnovnom funkcijom kod osnovnih odnosno bazičnih aktivnosti smatra se postojanje potrebe za okupljanjem članova obitelji i isticanjem njihova zajedništva, što je moguće postići sudjelovanjem u uobičajenim aktivnostima kao što je: gledanje televizijskog sadržaja, igranje društvenih igara i slično. Osnovne funkcije uravnotežujućih aktivnosti podrazumijevaju zadovoljenje potreba koje se tiču stjecanja novog iskustva koje se stvara izletima, ljetovanjem, zimovanjem, kampiranjima i tomu sličnim aktivnostima. Ovakav oblik aktivnosti zahtjeva i postojanje planiranja, suradnje, timskog rada te dogovora u slučaju pojave novih situacija koje od svih članova zahtijevaju prilagodbu.<sup>23</sup>

Na prakticiranje tjelesnih aktivnosti kod djeteta ne smije se obratiti pozornost tek kada se uoče određeni problemi, kao što su iskrivljenja kralježnice, spuštene stupala i slično, već bi tjelesna aktivnost trebala biti sastavni dio djetetova života od njegove najranije dobi i to vrlo učestalo. Na učestalost bavljenja tjelesnim aktivnostima i roditelja, ali i djece uglavnom utječe nedostatak slobodnog vremena uzrokovan poslom ili nekim

---

<sup>21</sup> Knjaz, D., Alikalfić, V., Lukenda, Ž., Pavlović, D., Rupčić, T. (2010). Prilog analizi uloge roditelja kao temelja razvoja djeteta sportaša, Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije

<sup>22</sup> Berc, G., Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. *Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 20(2), 15-27.

<sup>23</sup> Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.



drugim neodgodivim obvezama. U slučajevima kada roditelji i sudjeluju s djecom u aktivnostima na otvorenom uglavnom se radi o šetnjama na otvorenom prostoru i na svježem zraku. Pritom, svakodnevno bavljenje tjelesnim aktivnostima s djecom, posebice ako se radi o približno istom vremenu kod djeteta budi osjećaje kao što je stalnost, sigurnost, povjerenje i ravnoteža. S druge strane, tjelesna aktivnost od velikog je značaja i za roditelje jer na takav način mogu utjecati na podizanje kvalitete života, razine zadovoljstva te pozitivno utječu i na vlastito zdravlje. Nužno je da svaki roditelj bude osoba koja za svoje dijete osigurava provođenje aktivnosti unutar sigurnog okruženja te sve aktivnosti koje izvodi s djetetom prilagodi njegovom uzrastu. Naime, djeci je potrebno posvećivati ono vrijeme za savladavanje nekih aktivnosti u mjeri u kojoj ima je to potrebno. Ključno je pokazivati interes za sve aktivnosti kojim se dijete bavi te pritom biti podrška i pohvaliti dijete za postignuti rezultat. Osim svakodnevnog bavljenja tjelesnim vježbanjem, roditelji bi s djecom trebali odlaziti i na poludnevne, cjelodnevne ili višednevne izlete. Pritom, važno je djetetu osigurati laganu i slojevitu odjeću koja je uz to i udobna, te osigurati dovoljne količine hrane i vode.<sup>24</sup>

Unutar svake odgojne sredine moguće je pronaći značajan broj aktivnosti koje su razvijene u skladu s interesima koje pokazuju djeca i mladi. Takvim je aktivnostima moguć spontani pristup, a pritom vrlo važnu ulogu igraju interesi djeteta, ali i financijska mogućnost obitelji. S druge strane, odgojitelji kreiraju vrijeme na način da djeci nude različite aktivnosti sukladno željama i interesima koje pokazuju. Sukladno tomu, aktivnosti s kojima se djeca mogu baviti u svoje slobodno vrijeme moguće je podijeliti u tri osnovne skupine koje čine:

1. Aktivnosti za odmor – ova skupina aktivnosti smatra se najraširenijom, neovisno o dobi i spolu onih koji se njima bave. Iste je moguće provoditi u kući odnosno u zatvorenom prostoru, ali i na otvorenim prostorima, u prirodi ili na javnom mjestu. Osim toga, ovaj se oblika aktivnosti može provoditi na individualan ili kolektivan način te neovisno o dobu dana. Neke od aktivnosti koje pripadaju ovoj skupini su: šetnja, lakši oblici gimnastike, igranje društvenih igara, vožnja bicikla i slično.

---

<sup>24</sup> Petračić, T., & Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

2. Aktivnosti za razonodu – ove su aktivnosti vrlo slične aktivnostima koje pripadaju prethodnoj skupini, s osnovnom razlikom u razini zabave koju osiguravaju. Neke aktivnosti koje su uključene u ovu skupinu podrazumijevaju: društvene i igre u pokretu, prakticiranje različitih oblika sporta, posjećivanje značajnog broja zabavnih i kulturnih manifestacija, bavljenje plesom, čitanje poučnih i zabavnih sadržaja. Aktivnostima koje pripadaju ovoj skupini moguće je utjecati na komunikaciju te jačati odnose između ljudi.
3. Aktivnosti razvoja ličnosti – aktivnosti koje pripadaju ovoj skupini u značajnoj mjeri se odražavaju na razvoj djetetove ličnosti, što u kasnijim razdobljima utječe na prilagođavanje društvu i društvenim djelatnostima i aktivnostima. Aktivnosti koje se provode unutar ove skupine uglavnom se odnose na izgradnju osobnosti uz pomoć različitih područja ljudskih aktivnosti kao što su: moralna, kulturna, zdravstvena, estetska, tehnička i slične.<sup>25</sup>

Svaki bi roditelj trebao biti svjestan i kako prekomjerno bavljenje različitim aktivnostima može dovesti i do preopterećenja djeteta i pojave stresa. Naime, dijete koje nema dovoljno slobodnog vremena može razviti osjećaje kao što je iscrpljenost ili rastresenost. Kada je riječ o nastanku preopterećenosti u najvećem broju slučajeva riječ je o utjecaju roditelja koji od djeteta očekuju postizanje izvanrednih rezultata na svakom području njihova interesa. Osim toga, značajan broj istraživanja ovog područja rezultirao je iznalaženjem određenih faza preopterećenosti djeteta:

1. Prva ili početna faza – kod djeteta se razvija osjećaj razočaranja koji uglavnom želi podijeliti ni s kim (uglavnom s roditeljima), ali samo ne zna način na koji je to dobro učiniti stoga doživljava i obeshrabrenje. Ponašanje djeteta uvelike zbunjuje roditelje, posebno iz razloga što što se njegovo ponašanje manifestira na drugačiji način od uobičajenog. Dijete se uglavnom ponaša razdražljivo, zahtjeva više pažnje te je vrlo neposlušno. U ovoj fazi

---

<sup>25</sup> Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Slavonski Brod: 6. Poslijediplomski tečaj stalnog medicinskog usavršavanja I. kategorije.

vrlo je teško razlikovati pojavu preopterećenosti ili tek prolaznog problema ili faze u procesu djetetovog razvoja.

2. Druga ili umjerena faza – kod djeteta je moguće opaziti otežano funkcioniranje, a najčešće se manifestiraju kao problem s apetitom te neizvršavanje obveza koje dobije u školi. Osim toga, vrlo je ćudljivog ponašanja i vrlo često plače, a raspoloženje mu je vidno sniženo. U ovoj fazi kod djeteta se uglavnom javljaju osjećaji beznadnosti i bespomoćnosti.
3. Treća ili teška faza – u ovoj fazi se kod djeteta pojavljuje i depresija, a njegovo funkcioniranje unutar obitelji je otežano kao i funkcioniranje u školi te drugim sustavima kojima pripada. Očigledno je kako se dijete povlači u sebe, a u nekim situacijama zamjetne su i poteškoće u kontroli vlastitih emocija.<sup>26</sup>

Roditelj može zamijetiti preopterećenost vlastitog djeteta obvezama i aktivnostima ukoliko uoče neke od promjena koje dijete pokazuje, kao što su: pojava umora i razdražljivosti, nemirno i potišteno dijete, teškoće u koncentraciji, pojava ispada bijesa, gubitak apetita, nesanica, pojava stresa i bezvoljnosti, nemotiviranost i zaostaci u izvršavanju školskih obaveza i slično. Kako bi roditelj bio u mogućnosti pomoći djetetu vrlo je važno da obraća pažnju na dijete i djetetove osjećaje, da razgovara sa svojim djetetom te vodi brigu o vrstama i količini aktivnosti, ali i djetetova slobodnog vremena. Ukoliko se primijeti da se kod djeteta pojavljuju znaci preopterećenosti obvezama ključno je rasterećenje rasporeda u suradnji s djetetom.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N., op.cit.

<sup>27</sup> Krželj, V., op.cit.

#### 4. UTJECAJ TJELESNIH AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE DJECE

Pojam tjelesnog vježbanja uključuje svaki pokret, kretanje ili aktivnosti koje svaki pojedinac obavlja na svjestan način, odnosno konkretnije rečeno u tjelesnu vježbu je moguće ubrojiti svaki pokret i kretanju koju pojedinac svjesno koristi u procesu svog razvoja, razvoja vlastitih osobina ili sposobnosti, procesu usvajanja motoričkog znanja, usavršavanja motoričkog dostignuća te, naravno, unutar procesa očuvanja i unaprjeđenja vlastitog zdravlja.<sup>28</sup>

Tjelesna se aktivnost smatra nezamjenjivom u smislu potrebe koju ima svaki pojedinac. Naime, suvremeni svijet karakteriziran je značajnim promjenama načina života, prvenstveno jer je rad u polju i na otvorenom zamijenjen radom u uredu i u zatvorenim prostorima, a sami poslovi više pažnje pridodaju psihičkim kategorijama u odnosu na fizičke. Pojava psihičkog zamora na radnom mjestu, ali i u školama, posljedično umara i na fizičkoj osnovi, pa ljudi vrlo često slobodno vrijeme provode u sjedećim ili ležećim položajima. Ovakav način života utječe na činjenicu da se tjelesna aktivnost svodi na minimum.<sup>29</sup>

S druge strane, nedostatak tjelesnih aktivnosti rezultira smanjenjima u kvaliteti života, posebno u domeni vitalnih funkcija i motoričkih sposobnosti čovjeka. Značajan je broj istraživanja dokazao kako prakticiranje tjelesnih aktivnosti utječe na jačanja u mišićnoj masi, očuvanja koštane mase te zadržavanje postojeće razine spretnosti, što je vrlo bitno prilikom suočavanja s iznenadnim padom koji može rezultirati i ozljedom. Redovitim provođenjem tjelesnih aktivnosti poboljšava se rad pluća, raste broj eritrocita, povećava se protok krvi, povećava se sadržaj mioglobina te mitohondrija koji se nalaze u mišićnim stanicama. Aktivnosti koje je moguće prakticirati, a da pritom donose najviše koristi psihofizičkim karakteristikama u organizmu su: bavljenje biciklizmom, plivanjem, trčanjem te hodanjem. Kako bi se sve navedeno moglo i vrednovati, nužno je usporediti karakteristika tjelesno aktivnih te tjelesno neaktivnih osoba, a podaci koji ih prikazuju jednako vrijede i za djecu i za odrasle.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga

<sup>29</sup> Pejčić, A., op.cit.

<sup>30</sup> Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.

Slika 1. Razlike tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba

**Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba**  
(Findak, Mraković, 1995)<sup>38,39,40,41</sup>

Tjelesno neaktivne osobe	Biofiziološka svojstva	Tjelesno aktivne osobe
mala	relativna količina mišića	velika
velika	relativna količina masti	mala
mala	mišićna sila	velika
mala	prokrvljenost mišića	velika
250 - 300 gr	težina srca	400-500 gr
70 - 90	frekvencija srca u mirovanju	40-60
veći	krvni tlak	manji
male	koronarne rezerve	velike
cca 50ml/kg	relativni vitalni kapacitet	cca 70 ml/kg
40 ml/kg	relativni aerobni kapacitet	50 - 80 ml/kg
mali	transportni kapacitet za O <sub>2</sub>	veliki
mala	maks. sposobnost srca	velika
simpatikotona	vegetativna regulacija	vagotona
male	adrenokortikalne rezerve	velike
manja	izdržljivost za tjel. aktivnosti	veća
sporiji	oporavak nakon rada	brži
mali	adaptacijski kapaciteti	veliki
brža	dobna involucija	sporija
manja	radna sposobnost	veća
često	pobolijevanje	rijetko

Izvor: Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga

Kroz utjecanje na tjelesne oblike zdravlja kod svakog pojedinca, bavljenje tjelesnim aktivnostima odražava se i na njegovo mentalno zdravlje. Zapravo, dokazano je kako bavljenje tjelesnim aktivnostima potiče stvaranje dobrih osjećaja kod svakog pojedinca koji to prakticira, pa se tako ističe i smanjenje pojave depresije, osjećaja anksioznosti te

psihosomatskih smetnji kod osoba koje bave nekom od tjelesnih aktivnosti. Osim toga, sportske se aktivnosti smatraju korisnima prilikom stvaranja socijalnih kontakata te osiguravaju jednostavniju uspostavu komunikacije s drugim osobama, ali i kreiranju pozitivnije slike i samom sebi te pomažu u stvaranju vlastitog identiteta. Zajedno sa svim pozitivnim stranama bavljenja tjelesnim aktivnostima, potrebno je spomenuti i potencijalno negativne efekte. Naime, od izuzetne je važnosti kvalitetno i pravilno doziranje tjelesnih aktivnosti, posebice kada je riječ o djeci, kako iste ne bi rezultirale pretjeranim razinama umora, ozljedama ili trajnim deformacijama organizma. Od ključne je važnosti da osobe koje dijete usmjeravaju u tjelesnim aktivnostima dobro poznaju karakterističnosti dječjeg organizma, te sposobnosti i mogućnosti svakog djeteta, ali i da sve to iskorištava u svrhu iskorištavanja svih pozitivnih efekata sporta na dijete i razvoj njegova organizma.<sup>31</sup>

Kada je riječ o djeci koja su predškolske dobi ključno je poticanje tjelesnog vježbanja s osnovnim ciljem omogućavanja normalnog rasta i razvoja djeteta. Međutim, da bi bilo moguće provoditi tjelesno vježbanje s djecom, nužno je osigurati dovoljan broj kretnji te odgovarajući izbor sadržaja odnosno tjelesnih vježbi. Prema tome, vrlo je važno da se obrati puna pažnja na oblike tjelesnih vježbi koje će se provoditi s obzirom na činjenicu kako ni jedna vježba ne ostavlja jednake utjecaje kod svakog djeteta odnosno može imati posebna djelovanja na svako od njih.<sup>32</sup>

Svako bi dijete trebalo od svoj najranijeg djetinjstva početi primjenjivati pravilno tjelesno vježbanje koje će prije svega biti provođeno u svrhu skladnog procesa rasta i razvoja, razvoja osnovnih motoričkih sposobnosti i znanja. Kroz pojedina istraživanja ističe se kako se navike bavljenja tjelovježbom razvijaju već kod djece predškolske dobi posebno iz razloga što u tim slučajevima usađivanje pozitivnih navika može pomoći prilikom razvoja zdrave osobnosti. Zapravo, tjelovježba se smatra jednim od najvažnijih dijelova života svakog djeteta.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije

<sup>32</sup> Findak, V., op.cit.

<sup>33</sup> Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017) Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Svaki organ u tijelu, ali i svaki tjelesni sustav ima pozitivne koristi od tjelesnog vježbanja. Ovisno o vrsti vježbi koje se provode, ali i razinama opterećenja, mišići mogu povećati svoj obujam, snagu, čvrstoću te izdržljivost i elastičnost. Tjelesno vježbanje utječe i na funkcije u srčano žilnom sustavu te na povećanje vitalnog kapaciteta te plućne ventilacije. Od tjelesnog vježbanja profitira i živčani sustav koji na takav način stječe bolju koordinaciju i mogućnost brže reakcije. Djeca predškolske dobi kreću se tijekom većine dana, te je to ispravan način poticanja njihova rasta i razvoja. zapravo, radi se o vremenu kada je kod djeteta vrlo važno potaknuti učenje i stabilizaciju hoda, trčanja, skakanja i penjanja. Ovakav oblik prirodnih potreba djeteta kontinuirano treba zadovoljavati, ali i s njima ispravo upravljati.<sup>34</sup>

Tjelesna aktivnosti kod djece predškolske dobi ističe mnogobrojne prednosti:

- pomaže im ojačati kosti i mišiće
- povećava samopouzdanje i vjerovanje u sebe
- uči ih važnosti vježbanja
- pomaže im održati mentalno stanje zdravim
- manja će biti vjerojatnost od prekomjerne tjelesne težine
- stvaranje novih prijatelja
- pozitivno ponašanje
- učenje novih vještina
- isprobavanje novih sportova i aktivnosti.<sup>35</sup>

Kontinuirano provođenje tjelesnih aktivnosti koje su u odgovarajućem obliku, intenzitetu, trajanju ili učestalosti utječe na povećanje fizičkih sposobnosti djeteta utjecajem na poboljšanja funkcijskih sposobnosti u transportnom sustavu za kisik i energetske tvari te utjecajem na mehanizme u živčanom sustavu. Kod svakog djeteta postoje ciljevi, koje u životu želi ostvariti, a takvi se ciljevi mogu klasificirati u nekoliko različitih skupina koje prikazuju potrebe ili motive, a one su:

---

<sup>34</sup> Sindik, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetovog zdravlja i poticanje razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.

<sup>35</sup> Pejčić, A. (2001) *Zdrav duh u zdravom tijelu*. Rijeka: Visoka učiteljska škola Sveučilišta u Rijeci.

1. tijekom bavljenja sportskim aktivnostima nužno je da se dijete nauči oslanjanju na vlastitu snagu, da upoznaje samog sebe te da pronađe osobne načine za prevladavanje i manjih i većih neuspjeha
2. od bavljenja sportom neće odustati ona djeca koja su postigla određene razine zadovoljenja vlastite potrebe za samopoštovanjem, ali i djeca koja su poštovana od strane društva zbog bavljenja određenim oblicima sportskih aktivnosti
3. dijete ima potrebu za poštovanjem i ohrabrenjem te da mu se konstantno pruža podrška
4. dijete koje je zadovoljilo potrebu za samopoštovanjem imati će određene razine motivacije da ostvaruje sve ono što želi postati
5. samoaktualizacija djeteta predstavlja najvišu razinu odnosno svrhu bavljenja sportskim aktivnostima, ali se ujedno i smatra najvišim ciljem kod svake osobe u smislu odrastanja i mogućnosti života autentičnim stilom.<sup>36</sup>

Tjelesno se vježbanje smatra jednim od kompleksnih procesa ukoliko se u obzir uzme njegova struktura. Ističe se i kako se svako tjelesno vježbanje sastoji od tri skupine elemenata koji čine njegovu strukturu, a radi se o mehaničkim elementima, energetske elementima te elementima ritma. S druge strane, kada je riječ o prostornim elementima tjelesnih vježbi razlikuju se početni položaji, pravci pokreta ili kretanja te opsezi istih, dok se u vremenske elemente ubrajaju brzina, istodobnost, ali i uzastopnost kretanja. Energetskim elementima tjelesnog vježbanja pribrajaju se intenzitet, trajanje te karaktere kretanja. Kada je riječ o predškolskoj djeci, s istim elementima je potrebno povezati i promjene u rastu i razvoju, kao i proces razvoja gibanja. Svako moguće gibanje ostvaruje se postupno, uglavnom uz pojave igre. Prema tome, moguće je zaključiti kako dijete predškolske dobi svaki oblik vježbanja promatra kroz igru, prema tome to je ono što svako dijete i očekuje. Iako se samo igrom nije moguće posvetiti baš svim zadacima i ciljevima tjelesnog vježbanja i dalje se dijete ne smije prisiljavati ili mu nametati obvezu. Prema tome, vrlo je važno spoznati kako u radu s djecom predškolske dobi ne smije postojati prisila, zahtijevanje savršenog izvođenja vježbi, jer

---

<sup>36</sup> Sindik, J., op.cit.



u značajnom broju slučajeva dijete može odustati od daljnjeg izvođenja što ni jednoj strani nije u cilju.<sup>37</sup>

Kada je riječ isključivo o ciljevima koje je nužno ispuniti te koji na pozitivan način utječu na tjelesno vježbanje, u osnovne se ubraja formiranje zdravog djeteta koje će biti u mogućnosti efikasno vladati vlastitom motorikom. Osim toga, jedan od ciljeva za koji se vjeruje da opravdava činjenice kako su svi oblici tjelesnog vježbanja pozitivni je i razvoj osjetilne osjetljivosti kod djece, što ujedno predstavlja i jednu od pretpostavki u intenzivnom i istančanom svijetu. U konačnici, najvažnije je poticati tjelesno vježbanje kod djece u svrhu unaprjeđenja i očuvanja njihova, ali i zdravlja okoline.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

<sup>38</sup> Pejčić, A., op.cit.

## 5. INTEGRIRANO UČENJE UZ POKRET

Integrirani oblici učenja iziskuju postojanje holističkog pristupa organizaciji unutar svakog odgojno – obrazovnog procesa, a sve u svrhu povezivanja različitih oblika znanja te kako bi se pažnja mogla usmjeriti isključivo prema djetetu. Ovakvim se načinom poštuju različiti interesi, ali i potrebe djece za kreiranjem okruženja unutar kojega mogu slobodno birati, ali i odgovarati za vlastita ponašanja.<sup>39</sup>

Osim toga, kod integriranog učenja nužno je i postojanje kvalitete konteksta unutar kojega se odvija sam proces učenja, a sve sa svrhom ostvarenja poboljšanog i naprednog procesa učenja. Integrirani oblici učenja odvijaju se na objedinjen način i ni na koji način nisu usko određeni predmetnim područjima već se u svakoj dimenziji učenja i razvoja ostvaruje i određeni utjecaj na druge dimenzije. Pojam integriranog učenja predstavlja i poveznicu za integrirane kurikulume čiji zagovaratelji ističu postavku da se objedinjenjem različitih područja znanja koje povezuje zajednička tema sukladna dječjem interesu, ide prema povećanim razinama razumijevanja i trajnosti u stečenom znanju te njegovoj primjeni u praksi.<sup>40</sup>

Nužno je da se sa svakim djetetom postupa na način kad da je riječ o razboritoj osobi, zbog čega se posebno od odgojitelja očekuju posebne razine uvažavanja za svaki pojedino dijete, zajedno s uvažavanjem dječje individualnosti. U takvom slučaju, smatra se, moguća su nevjerojatna postignuća svakog djeteta. Primjenom ovog oblika načina rada odgojitelji mogu utjecati na prepoznavanje djetetovih potencijala te pritom upotrebljavati i različite oblike strategija kojima je moguće podržati kvalitetnu situaciju u procesu učenja. Takvim je načinom odgojno – obrazovni pristup znatno više usmjeren na interpretaciju događanja te razumijevanje djece unutar ustanove umjesto na isključive provjere znanja te razine njegove usvojenosti od strane djeteta. Upravo iz tog razloga predškolske bi ustanove trebale biti organizirane te osmišljene u obliku „velikih i brižnih obitelji“ unutar kojih će svako dijete imati mogućnost prirodnog učenja i života te u kojima će moći razvijati posebne osjećaje, kao što je uzajamno poštovanje. Društveno okruženje jedno je od posebnih dimenzija predškolskog okruženja koje se

---

<sup>39</sup> Vujičić, L., Petrić, V. (2021). Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja. Rijeka, Sveučilište u Rijeci.

<sup>40</sup> Petrić, V., op.cit.

isprepliće s prostornim okruženjem te na takav način određuje smjer, ali i razinu kvalitete aktivnosti koje djeca prakticiraju. U obrazovne potencijale koje sadrži socijalna interakcija u pogledu omogućavanja druženja, razmjene i provođenja ideja, razumijevanja i razine znanja te oblikovanje novog znanja, nužno je i njegovati i poticati u svim skupinama djece.<sup>41</sup>

Kod svake ustanove u kojoj se provodi rani i predškolski odgoj karakteristično je da prati Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj te da sukladno istome kreira vlastiti kurikulum na kojem se temelji cjelokupan odgojno – obrazovni proces. Spomenuti se dokument smatra okosnicom kada je u pitanju rad odgojitelja te prilikom planiranja odgojno – obrazovnih aktivnosti koje su sukladne sa suvremenom paradigmatom u ranom i predškolskom odgoju, što ujedno predstavlja i jedan od nedjeljivih procesa. Mogućnost ostvarenja spomenutih činjenica definirana je praktičnom težnjom koja se tiče integracije dijelova odgojno – obrazovnog procesa, odnosno njegovog kineziološkog, glazbenog, jezično – komunikacijskog, kreativno – stvaralačkog te istraživačko – spoznajnog aspekta. Svi navedeni dijelovi na dijete utječu kao jedna jedinstvena cjelina, te iz tog razloga se kurikulumi pojedinih ustanova nazivaju integriranima. Naime, u takvim dokumentima svi spomenuti dijelovi imaju različitu ulogu, ali tiču se zajedničkog cilja odnosno mogućnosti i poticanja razvoja svih djetetovih potencijala.<sup>42</sup>

Značajan broj istraživanja rezultirao je činjenicom da se rani o predškolsko obrazovanje smatra najosjetljivijim tijekom cjelokupnog djetetova života, posebno iz razloga što se u tom periodu kod djeteta odvijaju i određeni procesi koji se smatraju ključnim u daljnjem razvoju potencijala. Ako tijekom tog razdoblja dođe do propusta, isti će vrlo teško biti nadoknađen. Unutar navedenog razdoblja od odgojitelja se očekuje stručnost tijekom odgojno – obrazovnog procesa, te znanje za spajanje znanosti i prakse, sa svrhom omogućavanja svoj djeci da stvore temelje za razvoj vlastitih životnih potencijala. Odgojiteljski posao u svakom slučaju treba biti temeljen na integriranim kurikulumima te usklađen s dječjim potrebama kada je u pitanju ostvarenje optimalnih razina rasta i

---

<sup>41</sup> Slunjski, E. (2015). Izvan okvira : kvalitativni iskoraci u shvaćanju i oblikovanju predškolskog kurikuluma. Zagreb: Element d.o.o.

<sup>42</sup> Petrić, V., op.cit.

razvoja. ukoliko je riječ o pokretu, nužno je raditi na povezivanju kineziološkog i motoričkog razvoja djeteta, a koji mogu biti kvalitetno izvršeni i razvijeni isključivo u slučajevima kada su odgojitelji sami prenositelji pokreta i tjelesnih aktivnosti te poznaju sve dobrobiti kretanja.<sup>43</sup>

Razvoj motoričkih vještina ubraja se u popis osobnih, emocionalnih i tjelesnih dobrobiti koje se nalaze unutar Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Osim toga, prirodu svakog djeteta u spomenutoj dobi čini potreba da u svim situacijama teži upravo kretanju, posebno iz razloga što se motorička sposobnost smatra ljudskom potrebom koju nije moguće zamijeniti ni na koji način. Pritom ulogom i obvezom odgojitelja smatra se ne zanemarivanje ove potrebe, već da svoje planove povezane s odgojno – obrazovnim procesom temelji na pokretima kao dječjim prirodnim potrebama. Uz to, kineziološke je aktivnosti moguće tako jednostavno integrirati u ostala područja koja se tiču dječjeg razvoja te je unutar svake prisutan i utjecaj na svako drugo razvojno područje. Također, sve aktivnosti koje se tiču ostalih područja sadrže dijelove kinezioloških aktivnosti, pa tako o odgojitelju ovisi na koji će način osigurati prisustvo integriranog učenja u pojedinima aktivnostima.<sup>44</sup>

Pristup koji objedinjuje integrirano učenje i pokret proizašao je iz same odgojno – obrazovne prakse te se smatra kako otvara potpuno nove smjerove u pristupima integriranim oblicima učenja kod djece, te općenito tijekom odgojno – obrazovnog procesa. Naime, djetetu je prirodno da u svim situacijama traži pokret koji se ujedno smatra nezaobilaznim dijelom u integriranom učenju. Dosadašnja istraživanja u području integriranog učenja kroz pokrete ukazuju i na činjenicu kako postojanje pristupa koji djetetu omogućuje da živi i uči na cjelovit način.<sup>45</sup>

Svaki ranije spomenuti dio integriranih kurikulumu kao jednu od sastavnica ima i pokret te u svakom od njih objedinjuje se cjelovitost dječjeg razvoja, posebno u slučajevima u kojima se isti dobro i kvalitetno pripremi. Prema tome, kod kreativno – stvaralačkih

---

<sup>43</sup> Vujičić L., Peić M., Petrić V. (2020). Representation of Movement-Based Integrated Learning in Different Physical Environments of an Early Education Institution. *Journal of Elementary Education*. 13(4), 453-474.

<sup>44</sup> Petrić, V., op.cit.

<sup>45</sup> Vujičić, L., Petrić, V., op.cit.

aktivnosti može se reći kako je pokret skriven u finoj motorici dječje šake, i to tijekom povlačenja crta na papirima, slaganja kockica ili rezanja pomoću škara. Tjelesne aktivnosti se mogu istaknuti i kroz likovno stvaralaštvo djece uz pomoć velikih površina te prilikom različitih položaja tijela ili stvaranja korištenjem dijelova tijela kao što je to prilikom izrade otisaka dlanovima ili stopalima. Razine odgojiteljske stručnosti ili kvaliteta njegova promišljanja potaknuti će djecu na tjelesno vježbanje te ostvarenje vlastite kreativnosti prilikom izvođenja tjelesnih vježbi. Dijete će istovremeno razvijati vlastite likovne sposobnosti, ali i zadovoljiti sve potrebe za kretanjem.<sup>46</sup>

Nadalje, glazba se vrlo često povezuje s ostalim dijelovima integriranih kurikuluma, posebno iz razloga što se glazba i te kako povezuje s kretanjem i pokretom, odnosno prva asocijacija na glazbu su upravo plesni pokreti. Dijete koje čuje zvuk glazbe instinktivno reagira kretanjem, stoga je vrlo važno da se kod djece rane i predškolske dobi razvijaju osjećaji za ritam, a koji će dijete manifestirati pokretom vlastitog tijela. Glazba je uglavnom popraćena i pjevanjem, a koje se također ostvaruje pokretima ili nekim od oblika jednostavnih tjelesnih koreografija. S obzirom da djeca pjevanje i izvođenje pokreta smatraju smislenim cjelinama. Određene riječi koje se pojavljuju u tekstu pjesme uglavnom automatski povežu s pokretima. Glazba se najčešće primjenjuje tijekom provođenja aktivnosti koje uključuju trčanje, kako bi pomogla prilikom određivanja tempa te kako bi se istovremeno omogućio razvoj slušne percepcije kod svakog djeteta posebno.<sup>47</sup>

U tijeku izvođenja kinezioloških aktivnosti kod djece je uočljiv konstantni napor usmjerena na iznalaženje novih rješenja pomoću kojih može prevladati postavljene ili zamišljene prepreke te izmjenu motoričkih gibanja prilikom izvođenja istog zadatka. Zapravo, može se istaknuti kako u ovoj situaciji dijete može biti i primjer odrasloj osobi. Naime, za svako je dijete karakteristično konstantno istraživanje mogućnosti koje pruža njegovo tijelo te pokušava spoznati na koji način će reagirati tijekom različitih situacija. Također, svako dijete konstantno istražuje različite materijale, njihovu teksturu te na iste materijale i teksture nastoji kreirati drugačiji motorički odgovor. U tom slučaju, osnovna je uloga odgojitelja da konstantno potiče situacije unutar kojih će

---

<sup>46</sup> Vujičić L., Peić M., Petrić V., op.cit.

<sup>47</sup> Petrić, V., op.cit.

djeca, i to uz pomoć timskog rada, zajednički dolaziti do rješenja koja se tiču motoričkih zadataka te istraživanja vlastitih sposobnosti.<sup>48</sup>

U konačnici, važno je za istaknuti kako se svaki dio integriranog kurikulumuma može međusobno povezati te prožeti upravo kineziološkim aspektom, prvenstveno iz razloga jer se pokret smatra osnovnom svake od djetetovih aktivnosti. Naime, svaka se od kinezioloških aktivnosti isprepleće s ostalim područjima koja se tiču dječjeg razvoja, stoga je konačna zadaća svakog odgojitelja da na vlastite načine pridonese korištenju svih pozitivnih učinaka integriranog učenja unutar odgojno – obrazovnog procesa kojega je i sam dio.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Petrić, V., op.cit.

<sup>49</sup> Vujičić L., Peić M., Petrić V., op.cit.

## **6. CILJ I HIPOTEZE RADA**

Primarni cilj ovog rada je istaknuti važnost tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi i objasniti kako ono utječe na zdravlje i razvoj djece. Sekundarni cilj rada je procijeniti razinu tjelesne aktivnosti roditelja i njihove djece, ispitati stavove roditelja o tjelesnoj aktivnosti te percepciju roditelja o učestalosti i utjecaju kinezioloških programa na razvoj djece. Također je cilj prikazati rezultate razine zadovoljstva roditelja odrađenim programom promicanja kineziološke aktivnosti u predškolskoj ustanovi.

U skladu s postavljenim ciljevima definiraju se sljedeće hipoteze:

H1: Razina tjelesne aktivnosti djece i roditelja je umjerena

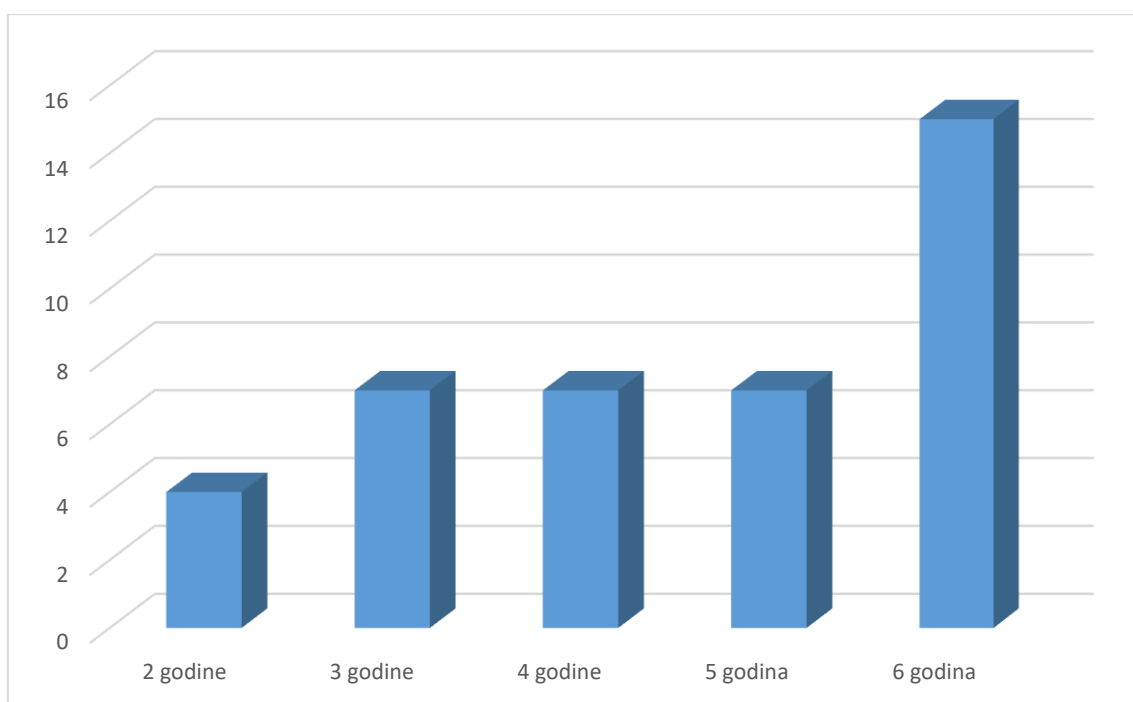
H2: Ponašanje roditelja s ciljem poticanja tjelesne aktivnosti kod djece je pozitivno; većina roditelja smatrat će da je tjelesno vježbanje od iznimne važnosti za razvoj njihove djece

H3: Razina zadovoljstva većine roditelja i djece odrađenim programom promicanja tjelesne aktivnosti u predškolskoj ustanovi bit će visoka.

## 7. METODE RADA

### 7.1. Uzorak ispitanika

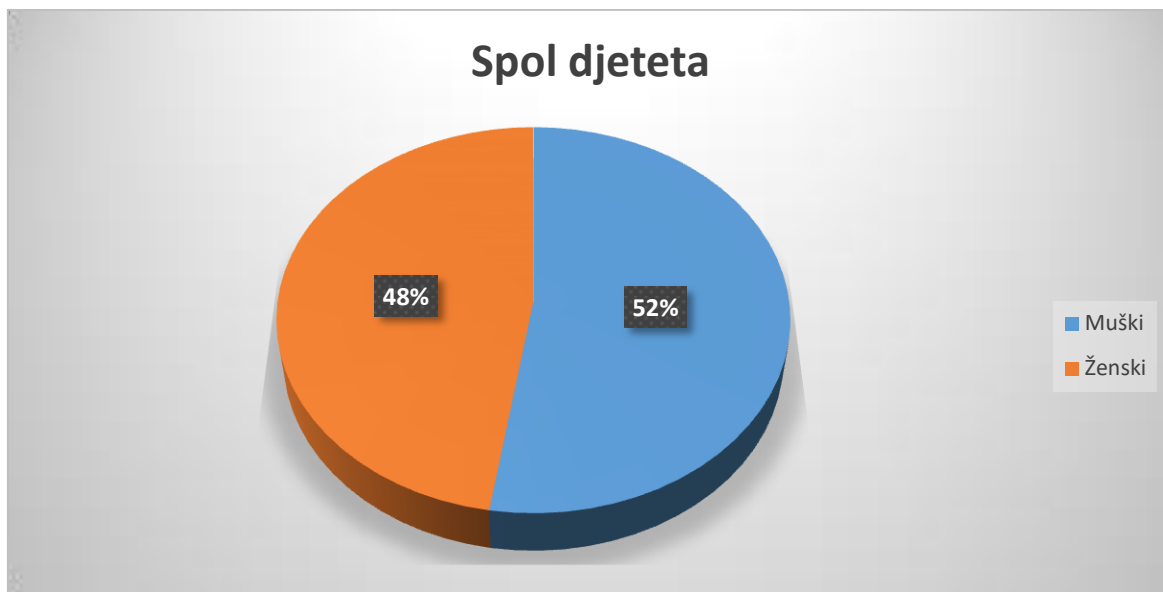
Istraživanjem je obuhvaćeno 40 djece koja pohađaju dvije odgojno obrazovne skupine, zajedno s njihovim roditeljima. U istraživanje su uključena samo ona djeca i roditelji koji su dobrovoljno htjeli pristupiti istraživanju. Istraživanje je provedeno anonimno, bez navođenja imena ispitanika. Od ukupno 40 djece, 4 djece je u dobi od 2 godine (10%), 7 djece u dobi od 3 godine (17,5%), 7 djece u dobi od 4 godine (17,5%), 7 djece u dobi od 5 godina (17,5%) te 15 djece u dobi od 6 godina (37,5%) (Grafikon 1).



Grafikon 1. Prikaz broja djece prema dobi

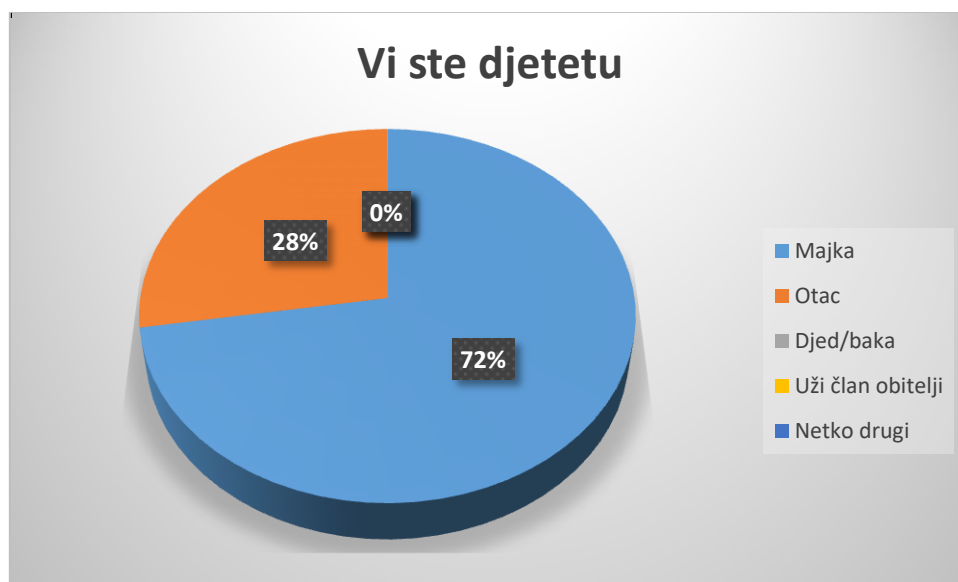
U pogledu spola djece, u istraživanju je sudjelovao 21 dječak (52,5%) te 19 djevojčica (47,5%) (Grafikon 2).





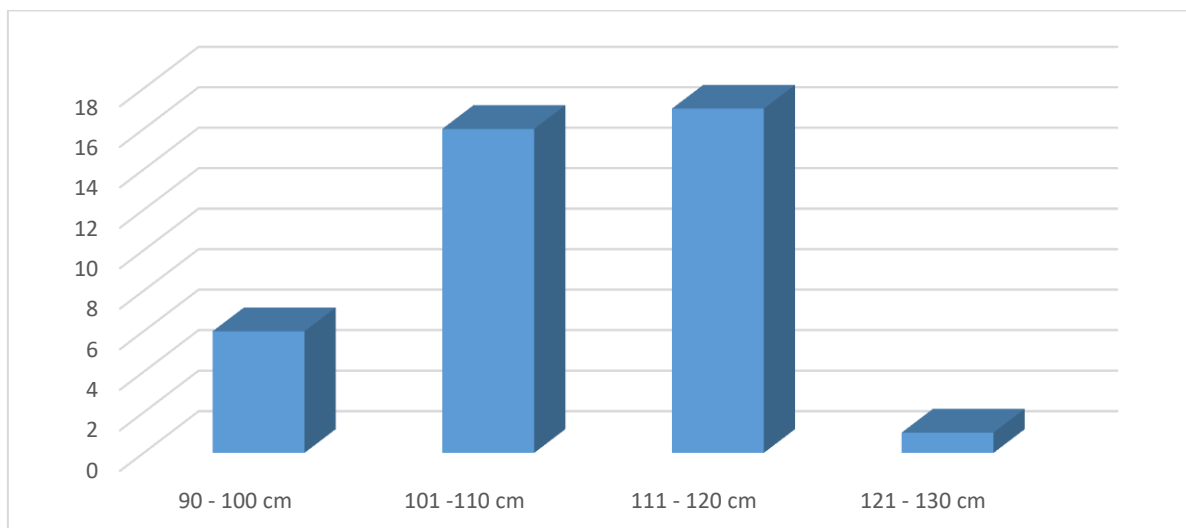
Grafikon 2. Prikaz udjela djece prema spolu

Prema prikupljenim podacima u istraživanju je sudjelovalo 29 majki odnosno 72,5% te 11 očeva, odnosno njih 27,5% (Grafikon 5).



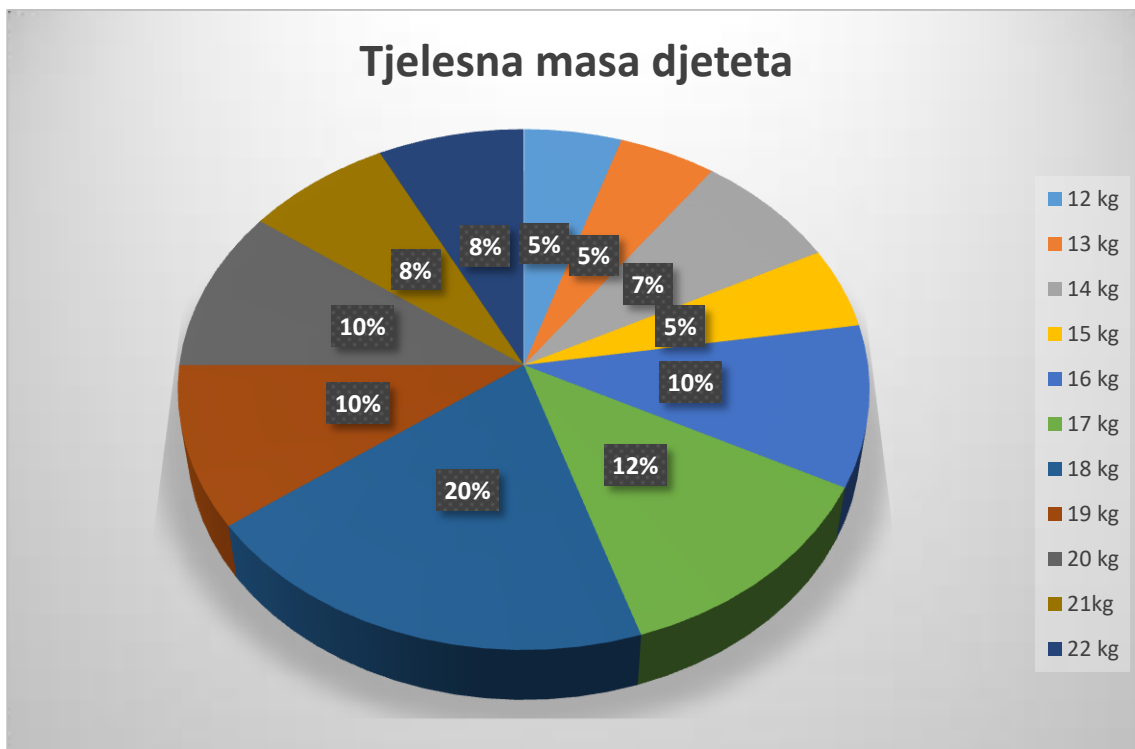
Grafikon 3. Prikaz udjela roditelja prema spolu

U pogledu visine djeteta, 6 djece odnosno 15% visoko je između 90 i 100 cm, 16 djece odnosno 40% visoko je između 101 i 110 cm, 17 djece odnosno 42,5% visoko je između 111 i 120 cm te 1 dijete odnosno 2,5% visoko je između 121 i 130 cm.



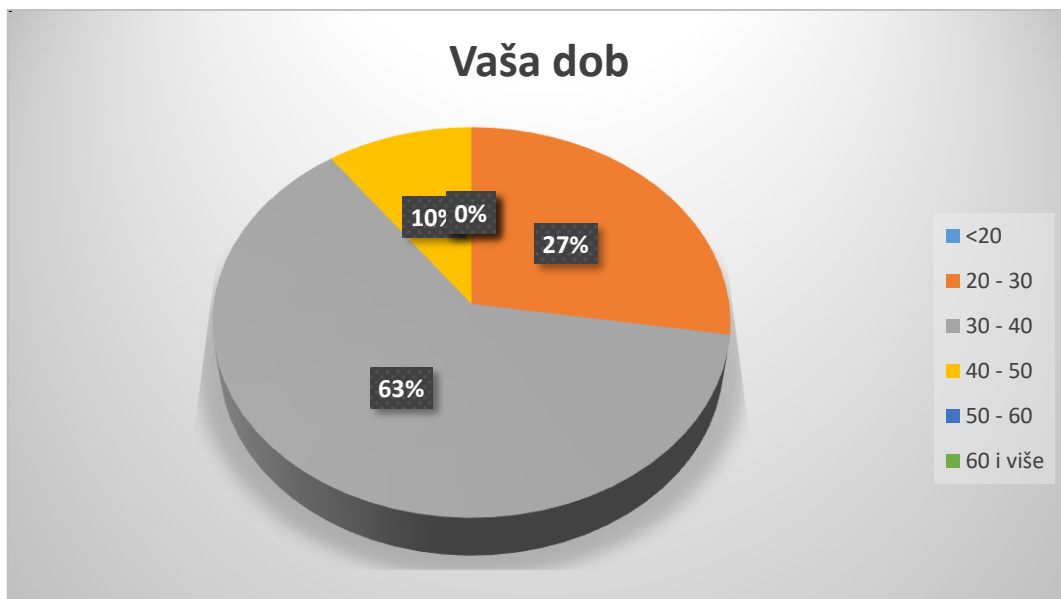
Grafikon 4. Prikaz broja djece prema visini

U pogledu tjelesne mase djeteta, ona se za ukupan broj ispitanika kretala od 12 do 22 kilograma. Djece koja teže 12 kilograma bilo je 2 odnosno 5%, također i djece koja teže 13 kilograma bilo je 2 odnosno 5%, 14 kilograma je težilo 3 djece odnosno 7,5%, 15 kilograma je težilo 2 djece odnosno njih 5%, 16 kilograma je težilo 4 djece odnosno njih 10%, 17 kilograma težilo je 5 djece odnosno 12,5%, 18 kilograma težilo je najviše djece, njih 8 odnosno 20%, 19 kilograma težilo je 4 djece odnosno 10%, 20 kilograma težilo je 4 djece što je također 10%, 21 kilogram težilo je 3 djece odnosno 7,5% dok je 22 kilograma težilo 3 djece odnosno njih također 7,5% (Grafikon 4).



Grafikon 5. Prikaz udjela djece prema tjelesnoj masi u kilogramima

Prema dobi, roditelji su podijeljeni u dobne skupine. Najviše ispitanika, njih 62,5% odnosno 25 pripadaju dobnoj skupini od 30 do 40 godina. Zatim, 27,5% ispitanika odnosno 11 roditelja pripada dobnoj skupini od 20 do 30 godina te 4 ispitanika odnosno njih 10% pripada dobnoj skupini od 40 do 50 godina. U dobnim skupinama koje obuhvaćaju mlađe od 20 godina te starija od 50 godine nema zabilježenih ispitanika (Grafikon 6).



Grafikon 6. Prikaz udjela roditelja prema dobi

## 7.2. Uzorak varijabli

Razina tjelesne aktivnosti i kod djece i kod roditelja procijenjena je upitnikom primjerenim dobi ispitanika koji se sastojao od 33 pitanja. Potpora roditelja za tjelesno vježbanje djece predškolske dobi procijenjeni su pomoću unaprijed formiranih tvrdnji za koje su roditelji zaokružili razinu slaganja na skali Likertovog tipa. U odgojno obrazovnoj ustanovi proveden je i program promicanja tjelesne aktivnosti u trajanju od tjedan dana, te je nakon provedenog programa ispitan stupanj zadovoljstva roditelja odrađenim tjelesnim aktivnostima unutar same ustanove. Kod djece stupanj zadovoljstva provedenog programa ispitan je pomoću intervjua (razgovorom uživo).

## 7.3. Obrada podataka

S obzirom na ciljeve istraživanja, te postavljene hipoteze izračunate su frekvencije i postoci u odgovorima na pojedina pitanja. Sami rezultati će biti prikazani grafički te će biti diskutirani i komparirani temeljem dostupne literature.

## 7.4. Istraživački protokol

Istraživanje se provodilo u dječjem vrtiću Maslačak, područni objekt Potočnica te su unutar istoga uključene dvije odgojno-obrazovne skupine: jedna mlađa – mješovita skupina i jedna starija – mješovita skupina). Kroz pedagošku godinu s djecom se provodio niz tjelesnih aktivnosti, a iste su skupine bile uključene i u projekt naziva „Tjedan zdravlja“ koji se provodio u odgojno obrazovnoj ustanovi, a koji se pod koordinacijom od strane Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo te koji se održavao od 4. do 8. travnja 2022. Kroz taj tjedan zdravlja smo osmislili kineziološke aktivnosti, te smo ostvarili suradnju s Univerzalnom sportskom školom "Dite zadarsko" koju su djeca iz starije-mješovite skupine posjetili i imali organiziranu aktivnost tjelesnog vježbanja. Roditelje smo informirali o aktivnostima putem fotografija i videozapisa.

U svrhu promicanja tjelesne aktivnosti djece provedene su: aktivnosti tjelesnog odgoja, poticajno tjelesno vježbanje, tjelesno aktivne pauze, jutarnje tjelesno vježbanje i šetnje. Organizaciju i pripremu aktivnosti pripremile su odgojiteljice spomenutog vrtića. Aktivnost tjelesnog odgoja kao najsloženija kineziološka aktivnost organizirana je sa strukturnim dijelovima na temu vode. U uvodnom dijelu provedene su kineziološke igre kao što su "Ulovi kišne kapi" i "Kiša". Te su igre djeci omogućile aktivno sudjelovanje i pripremu tijela za daljnje tjelesne aktivnosti. U pripremnom dijelu koji za cilj ima pripremiti djetetov krvožilni, dišni i lokomotorni sustav, provedene su vježbe kojima su obuhvaćeni svi dijelovi tijela. Vježbe su obuhvaćale razgibavanje od vrata i ramena prema nižim dijelovima tijela. Glavni "A" dio aktivnosti proveden je korištenjem poligona sastavljenog od kombinacije ljestvi, čunjeva, obruča, klupa, loptica i ostalih dostupnih pomagala. Glavni "B" dio s mlađom mješovitom skupinom djece proveden je korištenjem štafetnog oblika igre s jednostavnijim i manje zahtjevnim poligon koji za cilj ima prijenos vode unutar posude i prelijevanje u unaprijed određene i zadane kantice, a sa starijom mješovitom skupinom djece kreirana je zahtjevnija natjecateljska igra s istim ciljem. U završnom dijelu korištene su aktivnosti smanjenog intenziteta s ciljem smanjenja tjelesnog napora. Trajanje aktivnosti tjelesnog odgoja ovisilo je o dobnoj skupini djece.

Djeca predškolske dobi najbolje uče istražujući i kroz igru i stoga je važno stvoriti im poticajno okruženje. Poticajno tjelesno vježbanje provedeno je s ciljem zadovoljavanja dječje potrebe za kretanjem i istraživanjem prostornog okruženja. Smatrajući kako unutarnji prostor vrtića nije dovoljno adekvatan za provođenje većeg dijela aktivnosti tjelesnog vježbanja, u vanjskom dijelu vrtića djeci je osigurano poticajno okruženje u vidu različitih vrsta loptica, čunjeva, obruča, balona, koševa, poligon s bocama napunjenim vodom i ostalih poticaja. U unutarnjem dijelu prostorija vrtića provedeno je isključivo jutarnje tjelesno vježbanje.

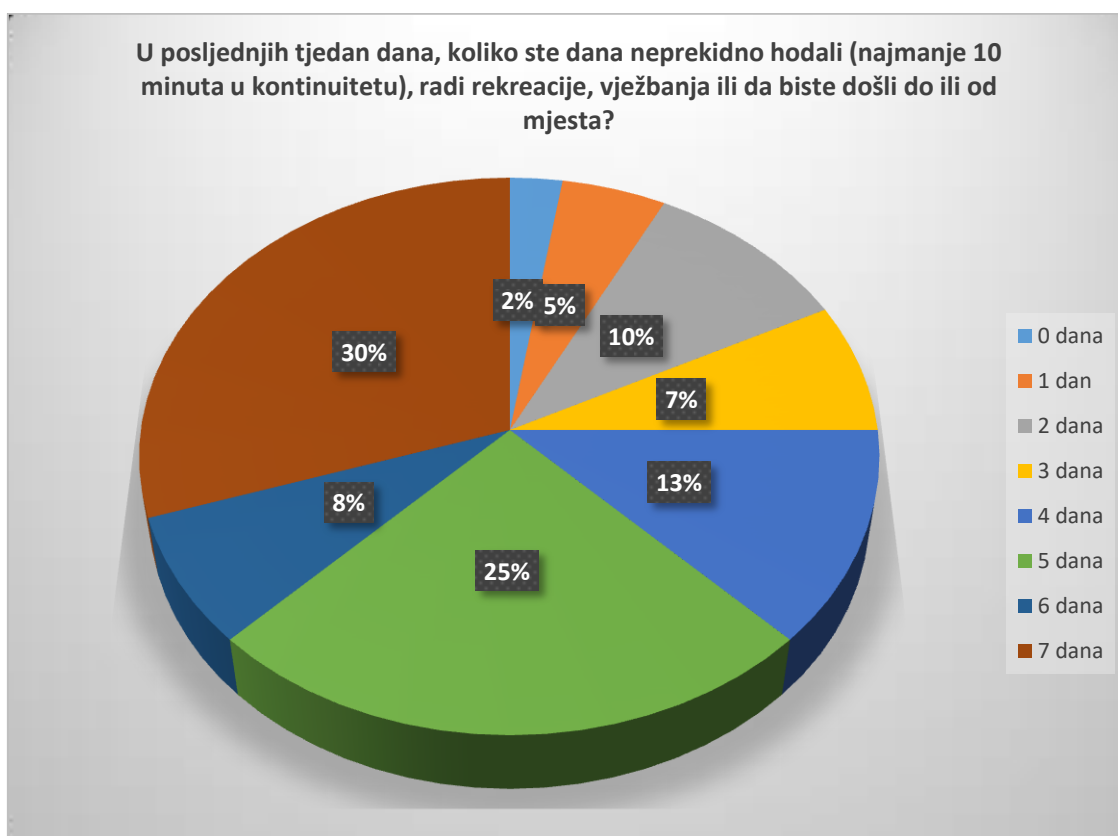
Tjelesne aktivnost šetnje, djeci omogućuje boravak na otvorenom i kretanje na svježem zraku. Šetnja provodimo često u dječjim vrtićima zbog pozitivnog utjecaja na krvožilni, lokomotorni i dišni sustav.

## 8. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

### 8.1. Razina tjelesne aktivnosti djece i roditelja

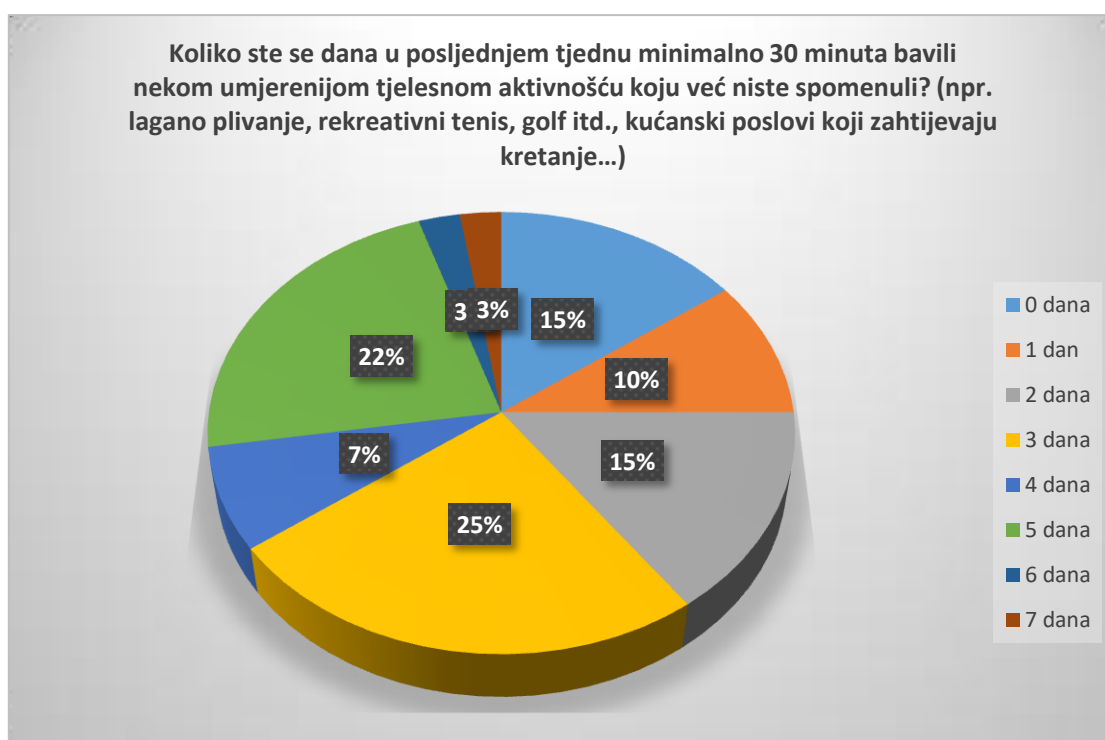
#### 8.1.1. Podaci o tjelesnoj aktivnosti roditelja

Na pitanje o aktivnosti u posljednjih 7 dana u smislu koliko su puta neprekidno hodali (najmanje 10 minuta u kontinuitetu), radi rekreacije, vježbanja ili da bi došli do ili od mjesta, 0 dana u tjednu je hodao jedan roditelj odnosno 5%, 1 dan u tjednu je hodao jedan roditelj odnosno 5%, 2 dana u tjednu su hodala 4 roditelja odnosno njih 10%, 3 dana su hodala 3 roditelja odnosno 7,5%, 4 dana hodalo je 5 roditelja odnosno 12,5%, 5 dana hodalo je 10 roditelja odnosno njih 25%, 6 dana hodalo je 3 roditelja odnosno 7,5% dok je svih 7 dana hodalo 12 odnosno 30% roditelja (Grafikon 7).



Grafikon 7. Prikaz udjela roditelja prema tjelesnoj aktivnosti u 7 dana

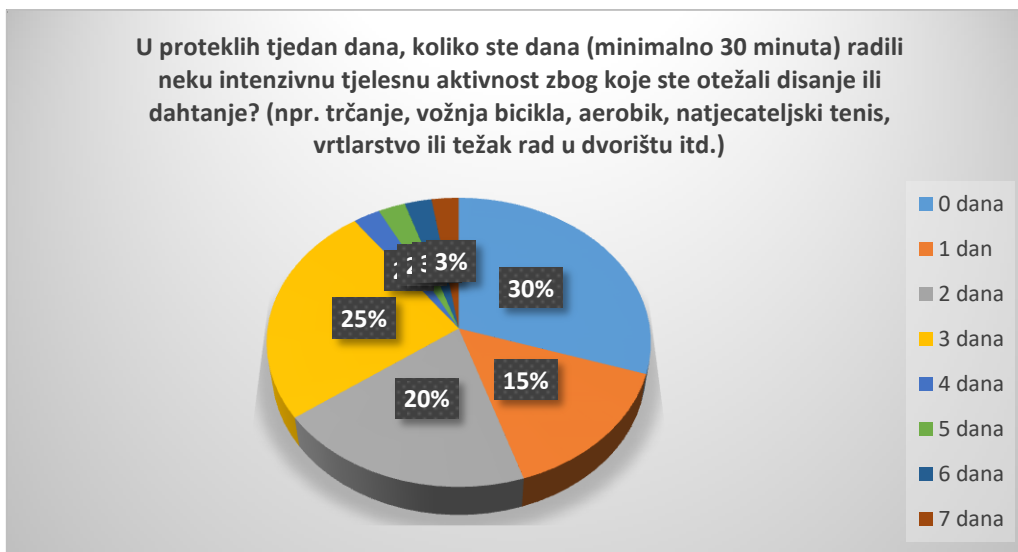
Na pitanje koliko su se puta u posljednjem tjednu minimalno 30 minuta bavili nekom umjerenijom aktivnošću koja nije spomenuta, poput laganog plivanja, rekreativnog tenisa, golfa ili kućanskih poslova koji zahtijevaju kretanje 0 dana odgovorilo je 6 roditelja, 1 dan odgovorila su 4 roditelja, 2 dana odgovorilo je 6 roditelja, 3 dana odgovorilo je 10 roditelja, 4 dana odgovorilo je 3 roditelja, 5 dana odgovorilo je 9 roditelja, 6 i 7 dana odgovorio je po 1 roditelj (Grafikon 8).



Grafikon 8. Prikaz broja roditelja prema bavljenju tjelesnima aktivnostima koje nisu ranije spomenute

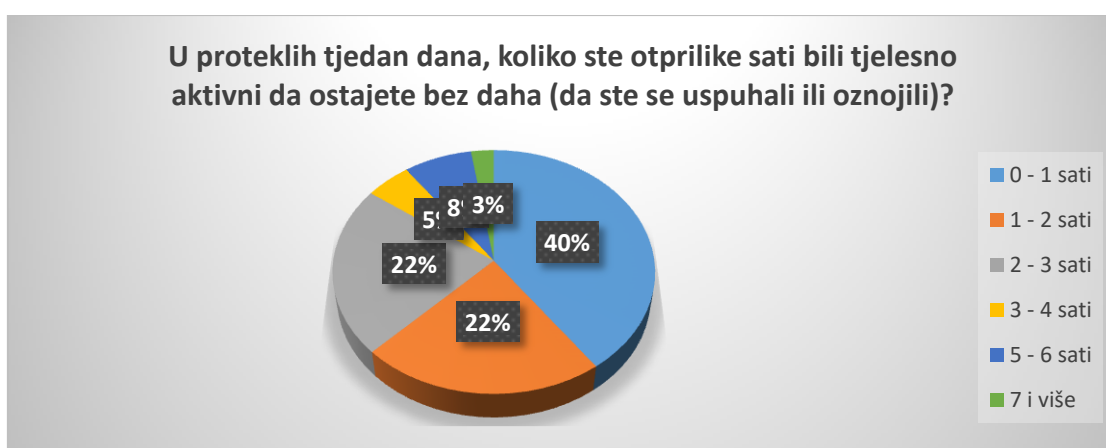
Na pitanje o provođenju intenzivnih tjelesnih aktivnosti u trajanju od minimalno 30 minuta, a zbog koje su otežano disali ili dahtali, kao što je trčanje, vožnja bicikla, aerobik, natjecateljski tenis, vrtlarstvo, teži poslovi u dvorištu i slično, 0 dana odgovorilo je 12 roditelja (30% mjenog uzorka), 1 dan odgovorilo je 6 roditelja (15% mjenog uzorka), 2 dana odgovorilo je 8 roditelja (20% mjenog uzorka), 3 dana odgovorilo je 10 roditelja (25% mjenog uzorka), 4 ,5, 6 i 7 dana odgovorio je po 1 roditelj. (Grafikon 9).





Grafikon 9. Prikaz udjela roditelja prema bavljenju intenzivnim tjelesnim aktivnostima

Na pitanje koliko su sati u proteklih tjedan dana bili tjelesno aktivni tako da ostaju bez daha (da su se oznojili ili uspuhali), 0-1 sat odgovorilo je 16 roditelja odnosno njih 40%, 1-2 sata odgovorilo je 9 roditelja odnosno njih 22,5%, 2-3 sata odgovorilo je 9 roditelja odnosno njih 22,5%, 3-4 sata odgovorilo je 2 roditelja odnosno 5%, 4-5 sati odgovorilo je 3 roditelja odnosno 7,5%, 7 i više sati odgovorio je jedan roditelj odnosno 2,5% (Grafikon 10).



Grafikon 10. Prikaz udjela roditelja prema broju sati intenzivnih tjelesnih aktivnosti tijekom jednog tjedna

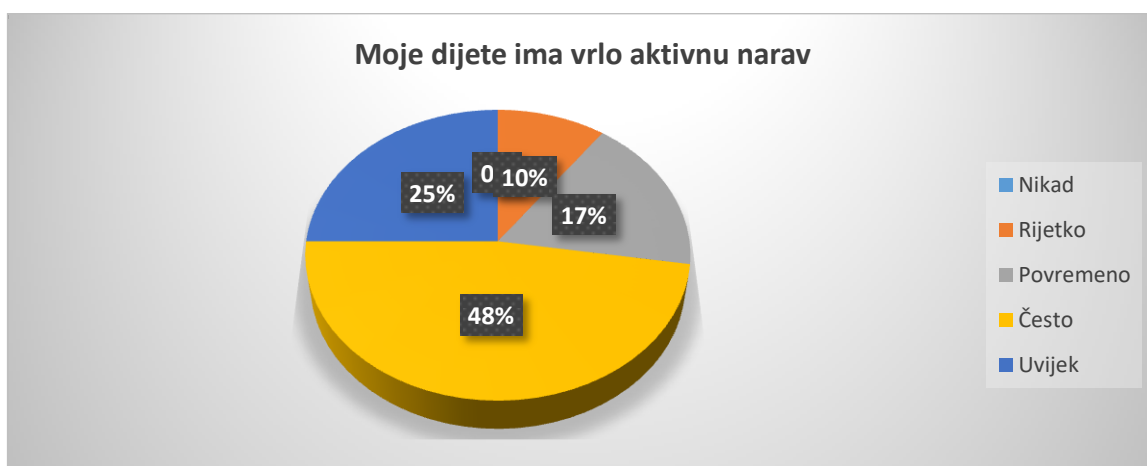
### 8.1.2. Roditeljska procjena tjelesne aktivnosti djeteta

Na pitanje ima li njihovo dijete bilo kakav oblik tjelesnog ili zdravstvenog stanja koje utječe na sposobnost igranja ili tjelesne aktivnosti, 39 roditelja odnosno 97,5% je odgovorilo negativno, dok je 1 roditelj odnosno 2,5% odgovorilo pozitivno (Grafikon 11).



Grafikon 11. Procjena tjelesnog ili zdravstvenog stanja djeteta

Da njihovo dijete često ima vrlo aktivnu narav smatra 47,5% roditelja, uvijek smatra 25% roditelja, povremeno smatra 17,5% roditelja te rijetko smatra 10% roditelja (Grafikon 12).



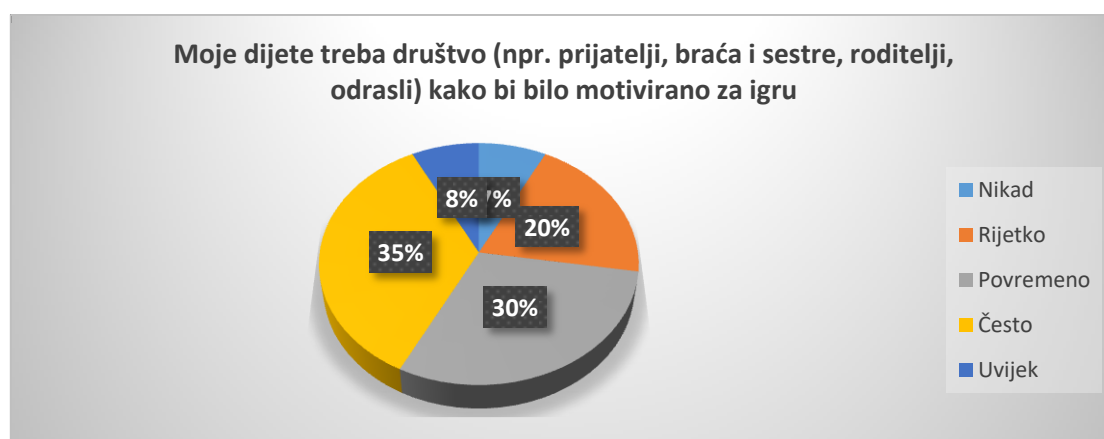
Grafikon 12. Procjena temperamenta djeteta

Da njihovo dijete rijetko treba motivirati na tjelesnu aktivnost smatra 32,5% roditelja, povremeno smatra 30% roditelja, nikad smatra 25% roditelja, često smatra 10% roditelja te uvijek smatra 2,5% roditelja (Grafikon 13).



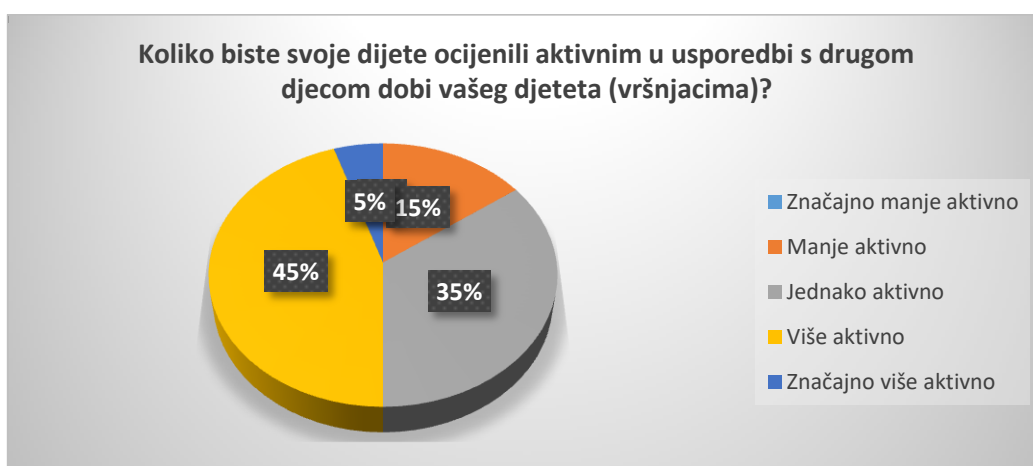
Grafikon 13. Procjena motivacije djeteta na tjelesne aktivnosti

Da njihovo dijete često treba društvo kako bi bilo motivirano za igru smatra 35% roditelja, povremeno smatra 30% roditelja, rijetko smatra 20% roditelja, uvijek smatra 7,5% roditelja te nikada smatra 7,5% roditelja (Grafikon 14).



Grafikon 14. Procjena uloge društva u motiviranosti djeteta

Prilikom ocjene aktivnosti djeteta u usporedbi s ostalom djecom dobi njihova djeteta, 45% roditelja smatra kako je njihovo dijete više aktivno, 35% smatra kako je njihovo dijete jednako aktivno 15% smatra kako je njihovo dijete manje aktivno te 5% smatra kako je njihovo dijete značajno više aktivno (Grafikon 15).



Grafikon 15. Procjena aktivnosti djeteta u usporedbi s ostalom djecom njihove dobi

Na pitanje pohađa li njihovo dijete bilo kakvu organiziranu tjelesnu aktivnost tijekom tjedna 62,5% roditelja je odgovorilo negativno, dok je 37,5% roditelja odgovorilo pozitivno (Grafikon 16).



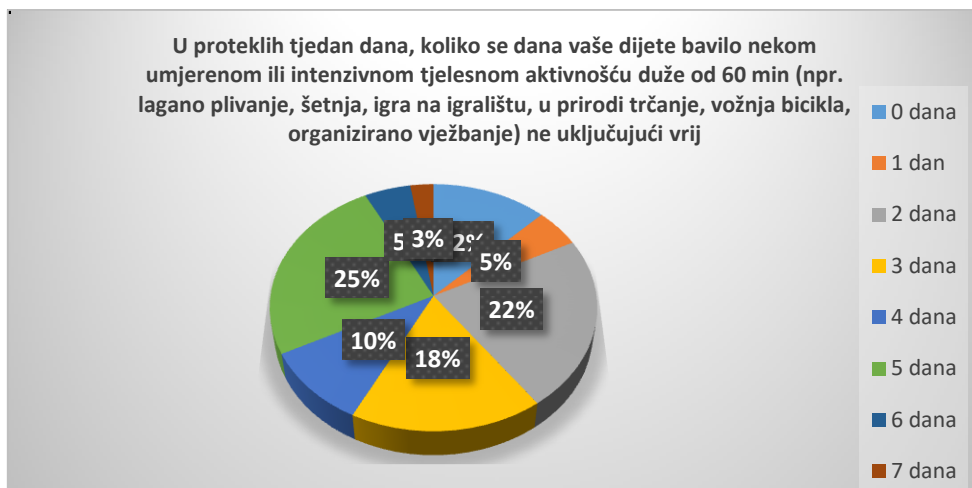
Grafikon 16. Pohađanje organiziranih tjelesnih aktivnosti

U najvećem broju slučajeva dijete organizirane tjelesne aktivnosti pohađa 3 puta tjedno, potom 2 puta tjedno te 4 puta tjedno (Grafikon 17).



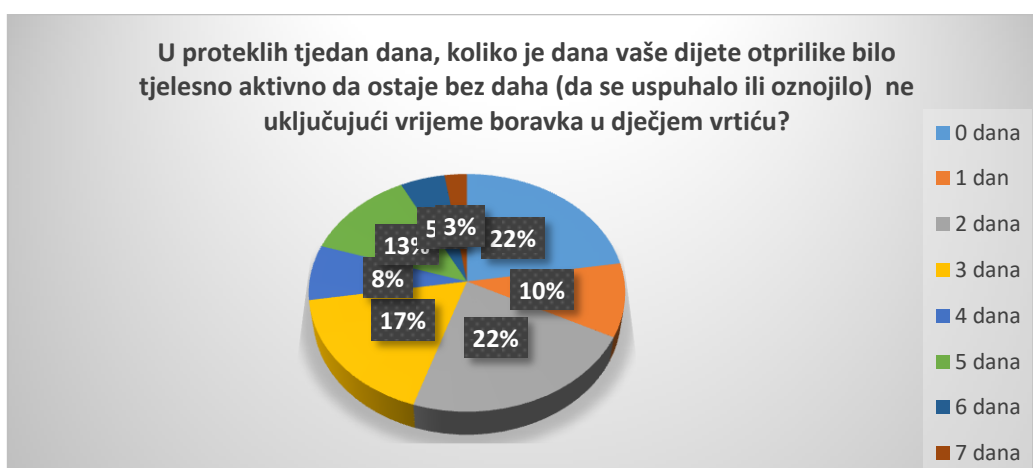
Grafikon 17. Udio djece koja pohađaju organizirane tjelesne aktivnosti

Na pitanje koliko se dana, unutar jednog tjedna, njihovo dijete bavilo nekom umjerenom ili intenzivnom tjelesnom aktivnošću duže od 60 minuta (npr. lagano plivanje, šetnja, igra na igralištu, u prirodi trčanje, vožnja bicikla, organizirano vježbanje) ne uključujući vrijeme boravka u dječjem vrtiću 0 dana je odgovorilo 5 roditelja (12,5% mjenog uzorka), 1 dan odgovorila su 2 roditelja, 2 dana odgovorilo je 9 roditelja (22,5% mjenog uzorka), 3 dana odgovorilo je 7 roditelja (17,5% mjenog uzorka), 4 dana odgovorila su 4 roditelja, 5 dana odgovorilo je 10 roditelja, 6 dana odgovorila su 2 roditelja, 7 dana odgovorio je 1 roditelj (Grafikon 18).



Grafikon 18. Procjena bavljenja djeteta tjelesnim aktivnostima duže od 60 minuta

Na pitanje koliko je dana u proteklih tjedan dana dijete bilo tjelesno aktivno da ostaje bez daha (da se uspuhalo ili uznojilo) ne uključujući vrijeme boravka u dječjem vrtiću 0 dana odgovorilo je 9 roditelja (22,5% mjenog uzorka), 1 dan odgovorilo je 4 roditelja (10% mjenog uzorka), 2 dana odgovorilo je 7 roditelja (17,5% mjenog uzorka), 3 dana odgovorilo je 9 roditelja (22,5% mjenog uzorka), 4 dana odgovorilo je 3 roditelja, 5 dana odgovorilo je 5 roditelja (12,5% mjenog uzorka), 6 dana odgovorila su 2 roditelja te 7 dana odgovorio je jedan roditelj (Grafikon 19).



Grafikon 19. Procjena intenzivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima

## 8.2. Podrška roditelja u bavljenju tjelesnom aktivnosti

Pitanja o podršci roditelja u bavljenju tjelesnim aktivnostima vlastite djece isti su odgovarali u obliku Likertove skale, pri čemu je: 1 – nikad, 2 – vrlo rijetko, 3 – ponekad, 4 – često i 5 – vrlo često.

Na tvrdnju da su svoje dijete poticali da se igra vani kada je za to prikladno vrijeme niti jedan roditelj nije odgovorio nikad, 2 roditelja su odgovorila vrlo rijetko, 3 roditelja su odgovorila ponekad, 16 roditelja je odgovorilo često, dok je 18 roditelja odgovorilo vrlo često (Grafikon 20).



Grafikon 20. Poticanje djeteta na igru vani

Na tvrdnju da su tjelesno aktivni sa svojim djetetom ili ispred njega 1 roditelj je odgovorio nikada, 5 roditelja su odgovorili vrlo rijetko, 14 roditelja je odgovorilo ponekad, 11 roditelja je odgovorilo često dok je 9 roditelja odgovorilo vrlo često (Grafikon 21).



Grafikon 21. Aktivnosti roditelja s djetetom/ispred djeteta

Na tvrdnju da ograničavaju dijete u tjelesnim aktivnostima zbog brige da se isto može ozlijediti, nikada je odgovorilo 11 roditelja, vrlo rijetko odgovorilo je 6 roditelja, ponekad odgovorilo je 16 roditelja, često je odgovorilo 5 roditelja te vrlo često je odgovorilo 2 roditelja (Grafikon 22).



Grafikon 22. Ograničavanje tjelesnih aktivnosti kod djece

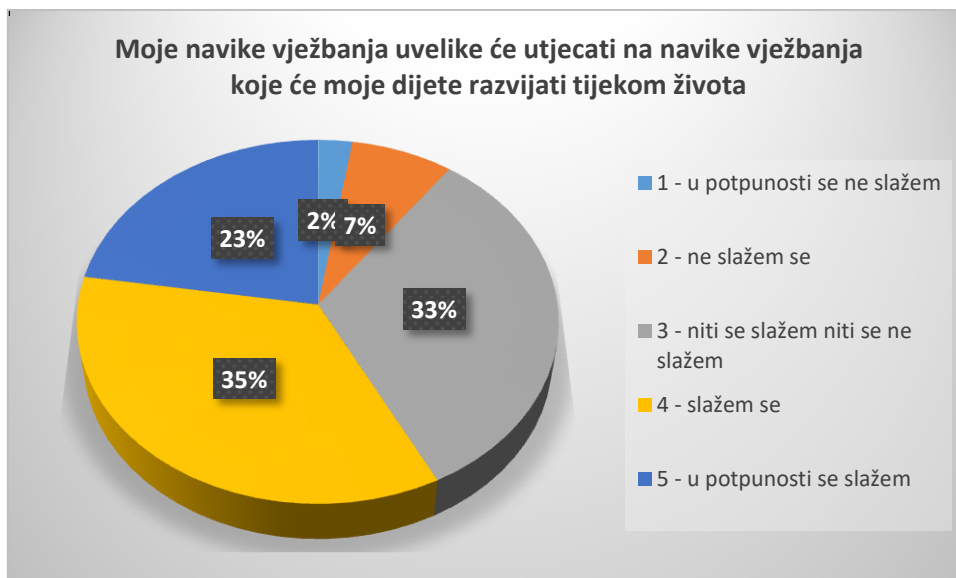


Na tvrdnju da njihov radni raspored ili druge obveze ograničavaju vrijeme koje imaju za igru ili tjelesne aktivnosti s djetetom nikad je odgovorilo 2 roditelja, vrlo rijetko je odgovorilo 5 roditelja, ponekad je odgovorilo 14 roditelja, često je odgovorilo 11 roditelja, te vrlo često je odgovorilo 8 roditelja (Grafikon 23).



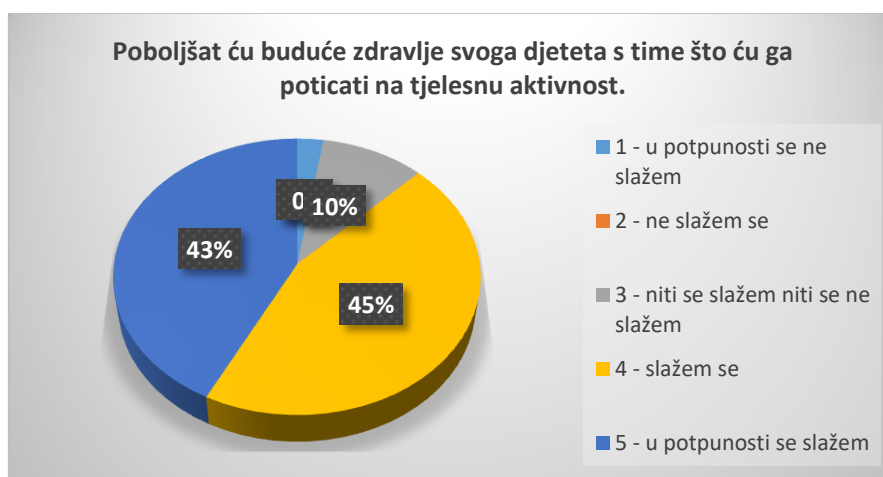
Grafikon 23. Ograničenje vremena za igru i tjelesne aktivnosti zbog radnih i drugih obveza

Na tvrdnju da će roditeljske navike vježbanja uvelike utjecati na navike vježbanja koje će njihovo dijete razvijati tijekom života, 1 roditelj je odgovorio kako se u potpunosti ne slaže, 3 roditelja su odgovorila kako se ne slažu, 13 roditelja odgovorilo je kako se niti slažu niti se ne slažu, 14 roditelja je odgovorilo kako se slažu te 9 roditelja kako se u potpunosti slažu (Grafikon 24).



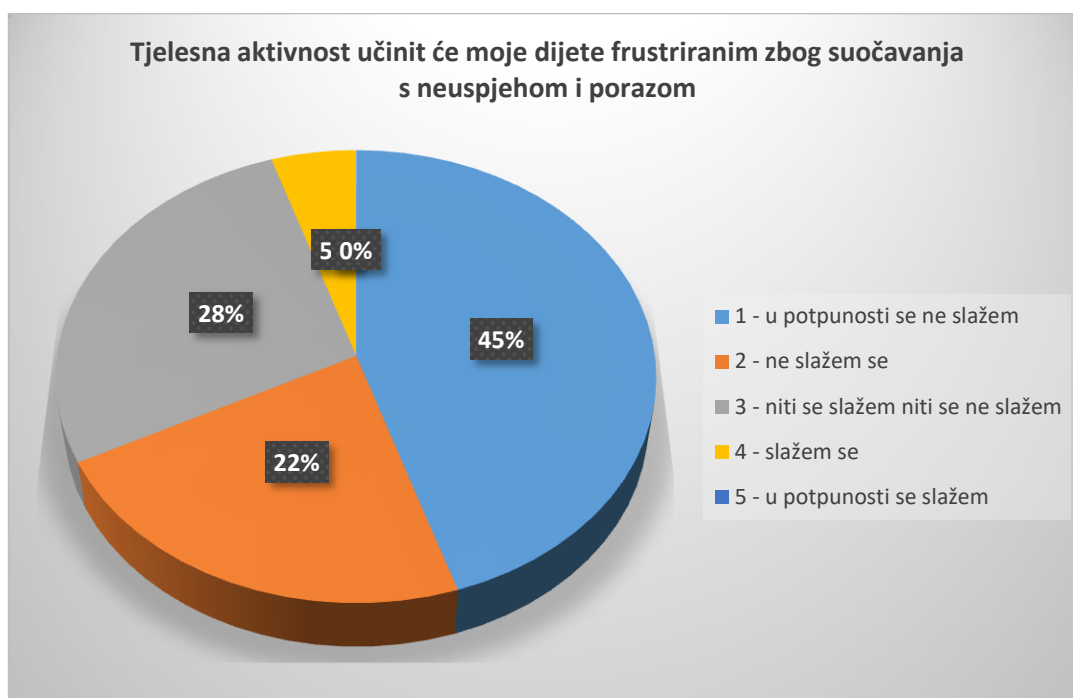
Grafikon 24. Prikaz stavova roditelja prema utjecaju njihovih navika vježbanja na dijete

Na tvrdnju da će poboljšati buduće zdravlje svoga djeteta s time što će ga poticati na tjelesnu aktivnost, 1 roditelj je odgovorio kako se u potpunosti ne slaže, 0 roditelja su odgovorila kako se ne slažu, 4 roditelja odgovorilo je kako se niti slažu niti se ne slažu, 18 roditelja je odgovorilo kako se slažu te 17 roditelja kako se u potpunosti slažu (Grafikon 25).



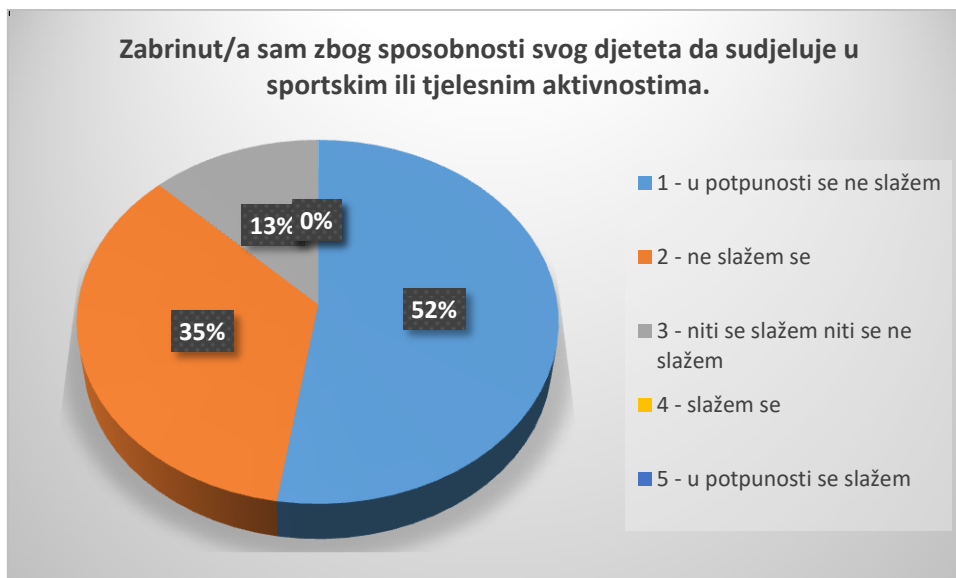
Grafikon 25. Prikaz stavova roditelja prema poboljšanju zdravlja vlastitog djeteta tjelesnim aktivnostima

Na tvrdnju da će tjelesna aktivnost učiniti njihovo dijete frustriranim zbog suočavanja s neuspjehom i porazom 18 roditelja je odgovorilo kako se u potpunosti ne slaže, 9 roditelja su odgovorila kako se ne slažu, 11 roditelja odgovorilo je kako se niti slažu niti se ne slažu, 2 roditelja je odgovorilo kako se slažu te 0 roditelja kako se u potpunosti slažu (Grafikon 26).



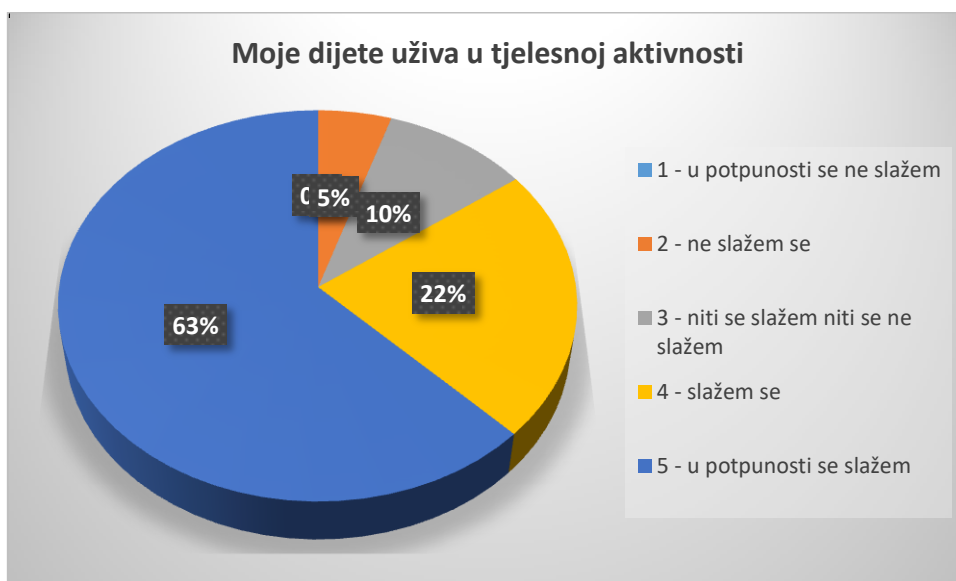
Grafikon 26. Prikaz stavova roditelja o frustracijama djeteta uzrokovanih tjelesnim aktivnostima

Na tvrdnju da su zabrinuti zbog sposobnosti vlastitog djeteta da sudjeluje u sportskim ili tjelesnim aktivnostima 21 roditelj je odgovorio kako se u potpunosti ne slaže, 14 roditelja su odgovorila kako se ne slažu, 5 roditelja odgovorilo je kako se niti slažu niti se ne slažu, 0 roditelja je odgovorilo kako se slažu te 0 roditelja kako se u potpunosti slažu (Grafikon 27).



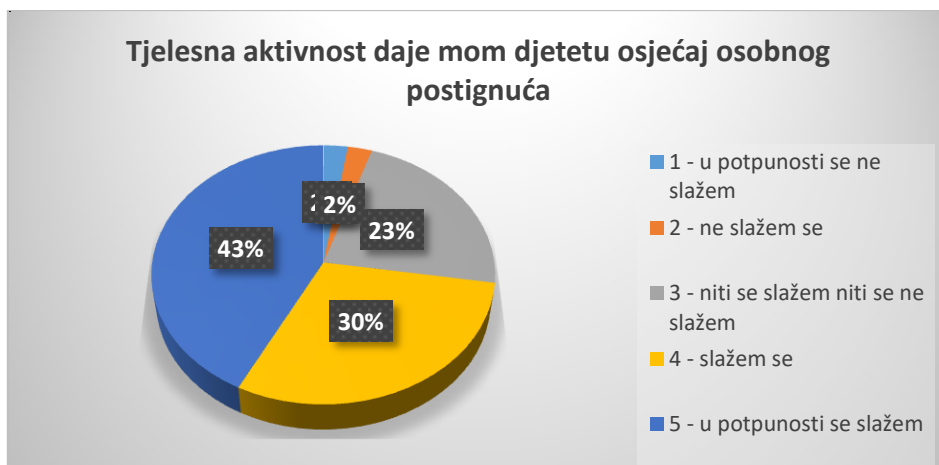
Grafikon 27. Prikaz stavova roditelja o zabrinutosti zbog sposobnosti djeteta za bavljenje sportskim aktivnostima

Na tvrdnju da njihovo dijete uživa u tjelesnoj aktivnosti niti jedan roditelj nije odgovorio nikad, 2 roditelja su odgovorila vrlo rijetko, 4 roditelja su odgovorila ponekad, često je odgovorilo 9 roditelja te 25 roditelja je odgovorilo vrlo često (Grafikon 28).



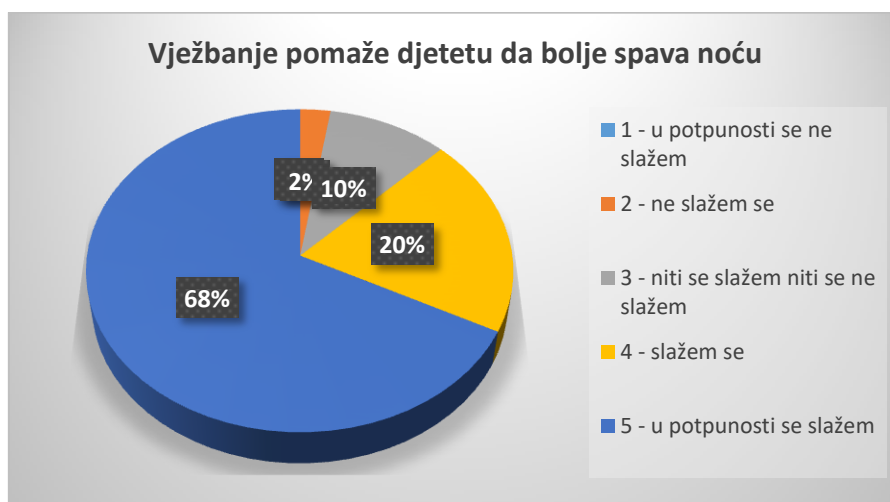
Grafikon 28. Prikaz stavova roditelja prema uživanju djeteta u tjelesnim aktivnostima

Na tvrdnju da tjelesne aktivnosti daju njihovom djetetu osjećaj osobnog postignuća 1 roditelj je odgovorio nikad, 1 roditelj je odgovorio vrlo rijetko, 9 roditelja je odgovorilo ponekad, 12 roditelja je odgovorilo često te 17 roditelja je odgovorilo vrlo često (Grafikon 29).



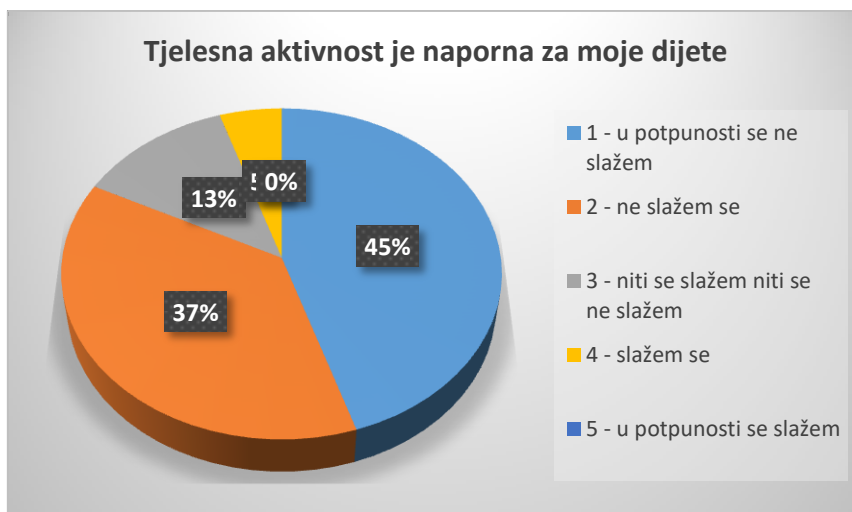
Grafikon 29. Prikaz stavova roditelja o osjećaju osobnog postignuća kod djece

Na tvrdnju da vježbanje pomaže djetetu da spava noću niti jedan roditelj nije odgovorio sa nikada, 1 roditelj je odgovorio vrlo rijetko, 4 roditelja su odgovorila ponekad, 8 roditelja je odgovorilo često te 27 roditelja je odgovorilo vrlo često (Grafikon 30).



Grafikon 30. Prikaz stavova roditelja o utjecaju vježbe na spavanje djeteta noću

S tvrdnjom da je tjelesna aktivnost naporna za njihovo dijete u potpunosti se ne slaže 18 roditelja, ne slaže se 15 roditelja, niti se slaže niti se ne slaže 5 roditelja, te se slažu 2 roditelja (Grafikon 31).



Grafikon 31. Stavovi roditelja o napornost tjelesnih aktivnosti za dijete

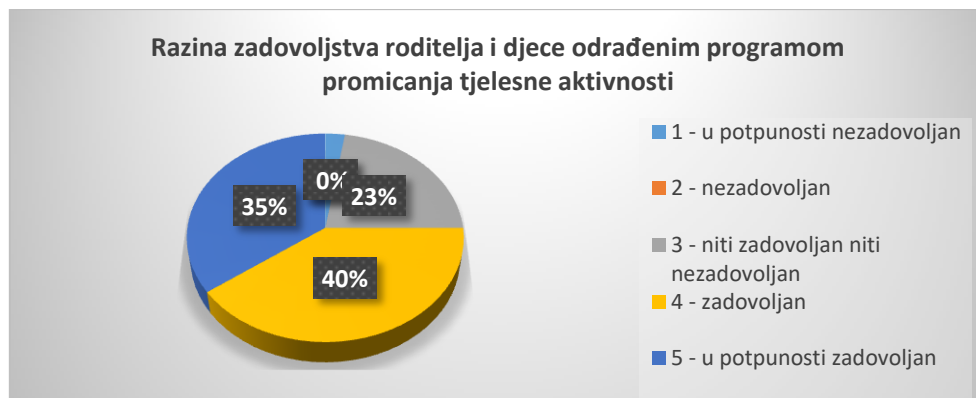
S tvrdnjom da je njihovo dijete dovoljno aktivno u vrtiću i nema potrebe da ga još kod kuće potiču na aktivnosti u potpunosti se ne slaže 12 roditelja, ne slaže se 14 roditelja, niti se slaže niti se ne slaže 7 roditelja, slaže se 5 roditelja te se u potpunosti slaže 2 roditelja (Grafikon 32).



Grafikon 32. Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece u vrtiću

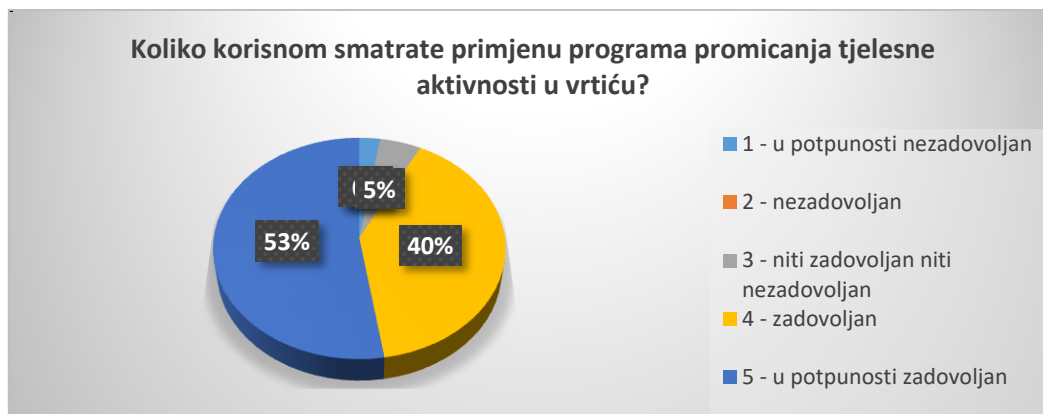
### 8.3. Zadovoljstvo roditelja programom promicanja tjelesne aktivnosti u vrtiću

Na pitanje o razini zadovoljstva roditelja i djece odrađenim programom promicanja tjelesne aktivnosti 1 je roditelj bio u potpunosti nezadovoljan, 9 je roditelja bilo niti zadovoljno niti nezadovoljno, zadovoljno je bilo 16 roditelja te u potpunosti zadovoljno 14 roditelja (Grafikon 33).



Grafikon 33. Razina zadovoljstva roditelja programom promicanja tjelesne aktivnosti

Primjenu programa promicanja tjelesne aktivnosti u vrtiću u potpunosti beskorisnom smatra 1 roditelj, niti korisnom niti beskorisnom smatraju 2 roditelja, korisnom smatra 14 roditelja te u potpunosti korisnom 16 roditelja (Grafikon 34).



Grafikon 34. Korisnost programa promicanja tjelesnih aktivnosti u vrtiću

## 9. RASPRAVA

Kroz vlastito provedeno istraživanje može se istaknuti kako tek 37,5% djece sudjeluje u organiziranim kineziološkim aktivnostima do 3 puta tjedno, dok je svega jedan roditelj naveo da njegovo dijete sudjeluje u laganoj do umjerenoj tjelesnoj aktivnosti svaki dan dulje od 60 min dnevno. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2019) upućuje na važnost redovite tjelesne aktivnosti djece u ranom djetinjstvu, te preporuča da djeca minimalno 60 minuta dnevno budu uključena u tjelesnu aktivnost bilo kojeg intenziteta. Nažalost rezultati su potpuno suprotni. Istraživanje provedeno od strane autora Petrić i sur. (2019)<sup>50</sup> koji su tijekom vremenskog razdoblja od 3 mjeseca procjenjivali tjelesnu aktivnosti 57 djece u dobi od 1,5 do 3,4 godine te 90 roditelja iste skupine djece u dobi od 30,8 do 37 godina, pokazali su kako niti jedno od djece koje je sudjelovalo ne zadovoljava kriterije minimalnog dnevnog kretanja koje propisuje Svjetska zdravstvena organizacija, te su izneseni brojni problematični podaci kao što je činjenica da postoji značajna opasnost od narušavanja zdravstvenog statusa i opće dobrobiti djeteta rane dobi.

<sup>50</sup>Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49(2), 85-93.



Također, istraživanje koje je provela autorica Prpić (2021)<sup>51</sup> pokazuje važnost ne samo stavova roditelja o kineziološkim aktivnostima njih i djece, već u isti kontekst postavlja i odgojitelje, pa je tako 128 ispitanika iz zagrebačkih predškolskih ustanova u dobi od 21 do 56 godina istaknulo kako organizacija kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama, a koje se tiču i roditelja i djece pozitivno utječu i na zdravlje, razvoj, ali i na učenje kod djece rane i predškolske dobi. Čak i starija istraživanja kao što je Bastjančić, Lorger, Topčić (2011)<sup>52</sup> ističu kako kineziološke aktivnosti kod djece, posebice one s elementima igre, a koje djeca i doživljavaju kao igru, nemaju toliku važnost ni u jednom životnom periodu kao što je to u ranoj i predškolskoj dobi te kako te iste aktivnosti nužno moraju biti zastupljene u tjelesnim aktivnostima djece koje se izvode svakodnevno. Također, istraživanje koje su proveli Prskalo i sur. (2014)<sup>53</sup> godine uključivalo je 628 djece sa zagrebačkog područja, a rezultiralo je zaključcima kako je sklonosti igri, kineziološkim aktivnostima i povezana s dječjom kronološkom dobi, ali i s roditeljskim utjecajem koji je kreirao stavove kod djece za vrijeme predškolske dobi o važnosti istih. Vrlo je važno istaknuti da u mjerenom uzorku gotovo polovica roditelja ističe kako je nedostatak vremena jedan od ključnih čimbenika od utjecaja na provođenje vremena s djetetom u igri. Također, unutar mjerelog uzorka roditelja, njih 30% ne sudjeluje u intenzivnijim tjelesnim aktivnostima, dok 25% roditelja sudjeluje u intenzivnijim tjelesnim aktivnostima 3 dana u tjednu. Svega 2,5% roditelja je svaki dan intenzivno tjelesno aktivno minimalno 30 min. Osim toga, 50 % mjerelog uzorka roditelja često i vrlo često je tjelesno aktivno sa svojim djetetom, dok je 57,5% roditelja svjesno da njihove navike vježbanja mogu utjecati na navike vježbanja njihove djece. Tjelesna aktivnost roditelja može biti važan faktor za tjelesnu aktivnost njihove djece. Brojna istraživanja su pokazala da roditelji koji su dovoljno tjelesno aktivni potiču njihovu djecu na aktivnost (Isgor, Powell, Wang, 2015). Može se reći da roditelji igraju važnu ulogu u modeliranju zdravog ponašanja kod svoje djece (Schoeppe i sur.2017). Edukacija roditelja i djece o važnosti tjelesne aktivnosti poželjno je sustavno provoditi u

---

<sup>51</sup> Prpić, I. (2021). Stavovi odgojitelja o kineziološkim aktivnostima na otvorenom za djecu rane i predškolske dobi. *Krugovi detinjstva-časopis za multidisciplinarna istraživanja detinjstva*, 9(2).

<sup>52</sup>Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. *Zbornik radova*, 20, 406-411.

<sup>53</sup> Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta–preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja. *Croatian Journal of Education*, 16(1), 57-68.

predškolskim ustanovama. U istraživanju Petrić, Holik, Blažević i Vincetić (2019) nakon realiziranog programa edukacije roditelji i djeca su značajno napredovali u razini ukupne tjedne tjelesne aktivnosti. Sustavni poticaji djece i roditelja na bavljenje tjelesnom aktivnošću organizacijom ciljanih radionica i aktivnosti, te isticanje njezine zdravstvene, psihološke i društvene dobrobiti mogu imati samo pozitivan učinak i doprinijeti cjelokupnom razvoju djece.

## 10. ZAKLJUČAK

Globalni trendovi ukazuju na činjenicu kako je sve više i djece i odraslih pretilo, te razvijaju značajne oblike kroničnih bolesti i to zahvaljujući ne samo konzumaciji nezdrave hrane, nego i smanjenim razinama kretanja. Upravo iz toga razloga nužno je da se na svim razinama dječjeg odgoja i obrazovanja uključe tjelesne aktivnosti kao jedan od pokretača dječjeg organizma te stvaratelja dobrih navika koje su korisne i dječjem razvoju u smislu motoričkog razvoja, senzoričkog razvoja, kognitivnih i ostalih oblika razvoja. Međutim, nije dovoljno samo poticati bavljenje tjelesnim aktivnostima za vrijeme boravka u predškolskim ustanovama, već je potrebno i uključivanje i roditelja i ostatka obitelji u iste kako bi se zdrave navike ukorijenile u djetetov i obiteljski način života.

U istraživanju koje je provedeno u dvije odgojiteljske skupine i uključivalo je 40 djece i njihove roditelje analizirane su razine tjelesne aktivnosti kod djece i njihovih roditelja, podrška roditelja i njihovi stavovi o tjelesnoj aktivnosti te zadovoljstvo programom promicanja tjelesnih aktivnosti u odgojno obrazovnoj ustanovi.

Iz analiziranih podataka jasno se da iščitati kako se i roditelji i djeca u prosjeku 3 puta tjedno aktivno bave tjelesnim aktivnostima i to češće umjerenima nego intenzivnima i to u prosjeku u trajanju između 1 i 3 sata ukupno kroz tjedan. Osim toga analizom procjena roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece utvrđeno je kako su djeca vrlo često aktivne naravi i motivirana za igru i tjelesne aktivnosti i samostalno ali i uz društvo, te je šteta da se njihova razina motiviranosti više ne usmjeri i iskoristi za povećanje ukupne razine tjelesne aktivnosti. Nadalje, iako neki roditelji dijele svoju zabrinutost povezanu sa sposobnošću vlastitog djeteta za bavljenje sportskim i tjelesnim aktivnostima, većina roditelja se ipak slaže kako to pozitivno utječe na razvoj i zdravlje njihova djeteta, bolje spavanje noću ali i osjećaj osobnog postignuća. U konačnici, najveći dio roditelja smatra kako je program promicanja tjelesnih aktivnosti u predškolskoj ustanovi bio koristan ili vrlo koristan te su vrlo zadovoljni odrađenim programom. Prema tome, hipoteza H1 koja glasi: Razina tjelesne aktivnosti djece i roditelja je umjerena prihvaća se kao istinita, hipoteza H2 koja glasi: Ponašanje roditelja s ciljem poticanja tjelesne aktivnosti kod djece je pozitivno (većina roditelja smatrat će

da je tjelesno vježbanje od iznimne važnosti za razvoj njihove djece) također se prihvaća kao istinita te hipoteza H3 koja glasi: Razina zadovoljstva većine roditelja i djece odrađenim programom promicanja tjelesne aktivnosti u predškolskoj ustanovi bit će visoka također se prihvaća kao istinita.

## POPIS LITERATURE

1. Badrić, M., Prskalo, I., Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
2. Badrić, M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 152(3-4), 479-494.
3. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. Zbornik radova, 20, 406-411.
4. Berc, G., Kokorić, S. B. (2012). Slobodno vrijeme kao čimbenik obiteljske kohezivnosti i zadovoljstva obiteljskim životom. Kriminologija i socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju, 20(2), 15-27.
5. Čančar Antolović, I. (2013). Osobitosti rasta i razvoja predškolske i školske djece.
6. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
7. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
8. Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
9. Isgor Z., Powell L., Wang Y. (2015) Multivariable analysis of the association between fathers' and youths' physical activity in the United States. BMC Public Health. 14, 1075
10. Knjaz, D., Alikalfić, V., Lukenda, Ž., Pavlović, D., Rupčić, T. (2010). Prilog analizi uloge roditelja kao temelja razvoja djeteta sportaša, Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije
11. Križanić, M. (2022). Prekomjerna tjelesna masa u djece i adolescenata. Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, 5(9), 457-462.

12. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Slavonski Brod: 6. Poslijediplomski tečaj stalnog medicinskog usavršavanja I. kategorije.
13. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017) Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Macan, J., Romić, G. (2012). Tjelesna aktivnost i astma. Zagreb: Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada.
15. Obajdin, M. (2021) Tjelesna aktivnost kod djece predškolske dobi, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
16. Piháč, M. (2011). Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. Dijete, vrtić, obitelj, 17 (64), 34-35.
17. Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
18. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I., Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. Medica Jadertina, 49(2), 85-93.
19. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
20. Pejčić, A. (2001) Zdrav duh u zdravom tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola Sveučilišta u Rijeci.
21. Petračić, T., & Nemet, M. (2008). Stanje i perspektiva razvoja programa tjelesnog vježbanja za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
22. Prpić, I. (2021). Stavovi odgojitelja o kineziološkim aktivnostima na otvorenom za djecu rane i predškolske dobi. Krugovi detinjstva-časopis za multidisciplinarna istraživanja detinjstva, 9(2).
23. Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta–preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja. Croatian Journal of Education, 16(1), 57-68.
24. Schoeppe, S., et al. (2017) The influence of parental modelling on children's physical activity and screen time: Does it differ by gender?, European Journal of Public Health, 27(1), 152–157

25. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Otvorenje.
26. Sindik, J. (2009.) Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetovog zdravlja i poticanje razvoja. Medica Jadertina, 39(1-2), 19-28.
27. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), 2023. Dostupno na: <https://www.who.int/> (Pristupljeno: 30.04.2023.)
28. Slunjski, E. (2015). Izvan okvira : kvalitativni iskoraci u shvaćanju i oblikovanju predškolskog kurikulumu. Zagreb: Element d.o.o.
29. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije
30. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J., Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi, Med Jad 2015; 45(3): 97-104
31. Vujičić, L., Petrić, V. (2021). Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja. Rijeka, Sveučilište u Rijeci.
32. Vujičić L., Peić M., i Petrić V. (2020). Representation of Movement-Based Integrated Learning in Different Physical Environments of an Early Education Institution. Journal of Elementary Education. 13(4), 453-474.
33. World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization

## POPIS SLIKA I TABLICA

### Popis slika

Slika 1. Razlike tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba.....	21
--	----

### Popis grafikona

Grafikon 1. Prikaz broja djece prema dobi.....	32
Grafikon 2. Prikaz udjela djece prema spolu.....	33
Grafikon 3. Prikaz udjela roditelja prema spolu.....	33
Grafikon 4. Prikaz broja djece prema visini .....	34
Grafikon 5. Prikaz udjela djece prema tjelesnoj masi u kilogramima.....	35
Grafikon 6. Prikaz udjela roditelja prema dobi .....	36
Grafikon 7. Prikaz udjela roditelja prema tjelesnoj aktivnosti u 7 dana.....	39
Grafikon 8. Prikaz broja roditelja prema bavljenju tjelesnima aktivnostima koje nisu ranije spomenute.....	40
Grafikon 9. Prikaz udjela roditelja prema bavljenju intenzivnim tjelesnim aktivnostima .....	41
Grafikon 10. Prikaz udjela roditelja prema broju sati intenzivnih tjelesnih aktivnosti tijekom jednog tjedna .....	41
Grafikon 11. Procjena tjelesnog ili zdravstvenog stanja djeteta.....	42
Grafikon 12. Procjena temperamenta djeteta .....	42
Grafikon 13. Procjena motivacije djeteta na tjelesne aktivnosti .....	43
Grafikon 14. Procjena uloge društva u motiviranosti djeteta .....	43
Grafikon 15. Procjena aktivnosti djeteta u usporedbi s ostalom djecom njihove dobi ..	44
Grafikon 16. Pohađanje organiziranih tjelesnih aktivnosti .....	44
Grafikon 17. Udio djece koja pohađaju organizirane tjelesne aktivnosti.....	45
Grafikon 18. Procjena bavljenja djeteta tjelesnim aktivnostima duže od 60 minuta .....	46
Grafikon 19. Procjena intenzivnog bavljenja tjelesnim aktivnostima.....	46
Grafikon 20. Poticanje djeteta na igru vani .....	47



Grafikon 21. Aktivnosti roditelja s djetetom/ispred djeteta .....	48
Grafikon 22. Ograničavanje tjelesnih aktivnosti kod djece.....	48
Grafikon 23. Ograničenje vremena za igru i tjelesne aktivnosti zbog radnih i drugih obveza.....	49
Grafikon 24. Prikaz stavova roditelja prema utjecaju njihovih navika vježbanja na dijete .....	50
Grafikon 25. Prikaz stavova roditelja prema poboljšanju zdravlja vlastitog djeteta tjelesnim aktivnostima.....	50
Grafikon 26. Prikaz stavova roditelja o frustracijama djeteta uzrokovanih tjelesnim aktivnostima .....	51
Grafikon 27. Prikaz stavova roditelja o zabrinutosti zbog sposobnosti djeteta za bavljenje sportskim aktivnostima.....	52
Grafikon 28. Prikaz stavova roditelja prema uživanju djeteta u tjelesnim aktivnostima	53
Grafikon 29. Prikaz stavova roditelja o osjećaju osobnog postignuća kod djece.....	53
Grafikon 30. Prikaz stavova roditelja o utjecaju vježbe na spavanje djeteta noću.....	54
Grafikon 31. Stavovi roditelja o napornost tjelesnih aktivnosti za dijete.....	54
Grafikon 32. Stavovi roditelja o tjelesnoj aktivnosti djece u vrtiću .....	55
Grafikon 33. Razina zadovoljstva roditelja programom promicanja tjelesne aktivnosti	55
Grafikon 34. Korisnost programa promicanja tjelesnih aktivnosti u vrtiću .....	56

## ŽIVOTOPIS

### Osobi podaci:

Ime i prezime: Marija Dundović

Datum rođenja: 19.11.1991.

e-mail: marija.dund@gmail.com

### Obrazovanje:

- Osnovnoškolsko obrazovanje: O.Š. Smiljevac, Zadar
- Srednjoškolsko obrazovanje: Prirodoslovno-grafička škola, Zadar
- Stručni studij za odgojitelje, Sveučilište u Zadru
- Sveučilišni diplomski studiji za rani odgoj i obrazovanje

### Radno iskustvo:

- 2012. - 2013. – Sudski upisničar, Prekršajni sud u Zadru
- 2017. - 2017. – Odgojitelj (Volonter), D.V. Radost, Zadar
- 2017. – 2019. – Odgojitelj, D.V. Pinokio, Zadar
- 2019. – 2022. – Odgojitelj, D.V. Maslačak, Zadar
- 2022. – 2023. – Odgojitelj, D.V. Sunce, Zadar
- 2023. – Odgojitelj, D.V. Radost, Zadar

### Osobne vještine:

- Poznavanje engleskog jezika
- Informatičke vještine