

# Primjena ritmičkih i plesnih struktura u radu s djecom predškolske dobi

---

**Vranjić, Martina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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:162:209024>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-13**



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

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru  
Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja  
Sveučilišni diplomski studij  
Rani i predškolski odgoj i obrazovanje



Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za predškolski odgoj

Sveučilišni diplomski studij

Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Primjena ritmičkih i plesnih struktura u radu s djecom  
predškolske dobi**

Diplomski rad

Student/ica:

Martina Vranjić

Mentor/ica:

Doc. Dr. sc. Donata Vidaković Samaržija

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Martina Vranjić**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Primjena ritmičkih i plesnih struktura u radu s djecom predškolske dobi** 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, 18. listopada 2024.

## SAŽETAK

Ples je neizostavna aktivnost u dječjem vrtiću iz razloga što se njime djeca zabavljaju, ali i razvijaju u različitim područjima. Osim što mogu plesati samostalno (individualno), djeca mogu plesne i ritmičke aktivnosti prolaziti i u grupi, s odgojiteljima i ostalom djecom te, pri tome, koristiti strogo zadanu koreografiju, ali i improvizaciju čime se razvijaju njihova mašta i kreativnost. U ključne karakteristike plesa ubrajaju se ritmičnost, pokreti tijela, koreografija, izazivanje emocija, stil i estetika, interakcija s prostorom, timski rad i partnerstvo, tjelesna kondicija i vještina, tradicija i kultura te improvizacija. S obzirom da se djeca, posebno rane i predškolske dobi, intenzivno razvijaju, jako je važno da su tjelesno aktivna, a jedan je od tih načina upravo ples. Za njihov cjelokupni razvoj jako je značajno stjecanje glazbenih kompetencija jer one doprinose razvoju slušnih, motoričkih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina djece. Razvoj glazbenih sposobnosti u ovom razdoblju života temelji se na igri, istraživanju i spontanom izražavanju kroz različite glazbene aktivnosti.

U skladu s time, za potrebe ovog diplomskog rada, proučila su se prethodno provedena istraživanja i provele su se aktivnosti u šibenskom vrtiću nakon čega se došlo do sljedećih zaključaka: osim toga što djeca pozitivno reagiraju samo kada čuju glazbu, posebnu emociju kod njih izazivaju razne pjevačke i plesačke aktivnosti. Čak i kod nekolicine djece koja su pružala jednu vrstu otpora prilikom ovih plesnih i ritmičkih aktivnosti, vrlo brzo su se pojavile želja i zainteresiranost za istima. Djeca su pokazivala mnoštvo pozitivnih emocija prilikom sudjelovanja u svim aktivnostima, stalno su tražila „još“ te je, što je iznimno važno, kod njih zabilježen iznimno značajan pomak u njihovom kognitivnom, motoričkom, emocionalnom, socijalnom i fizičkom razvoju, što i je zapravo glavni cilj provođenja plesnih i ritmičkih struktura.

Ključne riječi: ples, dječji vrtić, plesne i ritmičke aktivnosti, razvoj

# APPLICATION OF RHYTHMIC AND DANCE STRUCTURES IN WORK WITH PRESCHOOL CHILDREN

## SUMMARY

Dancing is an essential activity in kindergarten because it amuses children, but also develops them in different areas. In addition to being able to dance independently (individually), children can also go dance and rhythmic activities in a group, with educators and other children, and, in doing so, use strictly set choreography, as well as improvisation, which develops their imagination and creativity. The key characteristics of dance include rhythmicity, body movements, choreography, evoking emotions, style and aesthetics, interaction with space, teamwork and partnership, physical fitness and skill, tradition and culture, and improvisation. Given that children, especially those of early and preschool age, are developing intensively, it is very important that they are physically active, and one of those ways is precisely dancing. The acquisition of musical competences is very important for their overall development because they contribute to the development of children's auditory, motor, cognitive, emotional and social skills. The development of musical abilities in this period of life is based on play, research and spontaneous expression through various musical activities.

Accordingly, for the purposes of this thesis, previously conducted research was studied and activities were carried out in the kindergarten in Šibenik, after which the following conclusions were reached: in addition to the fact that children react positively only when they hear music, a special emotion is evoked in them by various singing and dancing activities. Even with a few children who offered some kind of resistance during these dance and rhythmic activities, the desire and interest in them appeared very quickly. The children showed a lot of positive emotions when participating in all the activities, they were constantly looking for "more" and, what is extremely important, an extremely significant shift in their cognitive, motor, emotional, social and physical development was recorded, which is actually the main the goal of implementing dance and rhythmic structures.

Key words: dancing, kindergarten, dance and rhythmic activities, development

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. TEORIJSKO ODREĐENJE PLESA I RAZVOJ KROZ POVIJEST .....	6
2.1. POJAM I KARAKTERISTIKE PLESA .....	7
2.2. PLES – RAZVOJ KROZ POVIJEST .....	9
2.2.1. Razvoj plesa u svijetu .....	9
2.2.2. Razvoj plesa u Republici Hrvatskoj .....	11
2.3. VRSTE PLESOVA .....	14
3. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	17
3.1. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	19
3.2. STJECANJE GLAZBENIH KOMPETENCIJA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	20
4. PLES I PLESNE STRUKTURE KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	24
4.1. VRSTE PLESA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	25
4.2. UTJECAJ PLESA I GLAZBE NA RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	26
4.3. VAŽNOST PRIMJENE RITMIČKIH I PLESNIH STRUKTURA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	28
4.3.1. Važnost plesa za socijalni razvoj djece rane i predškolske dobi .....	28
4.3.2. Važnost plesa za emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi .....	31
4.4. UTJECAJ KREATIVNOG PLESA I RITMIČKIH STRUKTURA NA RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	33
4.5. ULOGA ODGOJITELJA U PRIMJENI PLESNIH I RITMIČKIH STRUKTURA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....	36

5. PRIMJENA RITMIČKIH I PLESNIH STRUKTURA U DJEČJEM VRTIĆU ŠIBENSKA MASLINA.....	38
5.1. Dosadašnja istraživanja .....	38
5.2. Prikaz provedbe i analiza plesnih struktura u predškolskoj ustanovi .....	40
5.3. Primjeri provedenih aktivnosti .....	41
5.3.1. Slobodan ples .....	41
5.3.2. Pokretne igre .....	42
5.3.3. Ritmičke vježbe .....	45
5.3.4. Pokret uz pjesmu.....	52
5.3.5. Narodni plesovi (Sv. Mihovil – Dan grada).....	55
6. ZAKLJUČAK .....	58
POPIS LITERATURE .....	60
POPIS ILUSTRACIJA.....	63
Popis slika .....	63
ŽIVOTOPIS .....	64



# 1. UVOD

Ples je univerzalna umjetnost koja podrazumijeva kretanje tijela kao način iskazivanja emocija, kulture ili određenih rituala, odnosno tradicije. Postoje razne funkcije plesa, ali neovisno o tome, upravo se plesom može prenijeti emocija, ispričati određena priča, iznijeti određene ideje i slično, i to ili kao pojedinac (individualno) ili u grupi. Glazba, pa tako i ples, vrlo je značajna za djecu rane i predškolske dobi te se glazbeni razvoj kod njih odvija putem dječjeg slušnog, motoričkog, kognitivnog, emocionalnog, socijalnog i tjelesnog razvoja pri čemu se u praksi mogu koristiti različite metode i pristupi. S ciljem uvođenja glazbe i plesa u djetetov svakodnevni život, preporuča se da se glazba uključi u svakodnevne aktivnosti djeteta, da im se, pri tome, omogući pristup instrumentima, da ih se potiče na igru upravo kroz glazbu te da se djeca uključe u različite glazbene radionice. Stvaranje pozitivnog okruženja u kojem dijete može istraživati glazbu i zvukove potiče njihov razvoj i ljubav prema glazbi, što može imati dugoročne pozitivne učinke na njihov život. Uključivanje glazbenih aktivnosti u rad s djecom rane i predškolske dobi izuzetno je važno za njihov cjelokupni razvoj. Glazba doprinosi ne samo razvoju sluha i ritma, već i kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju. Osim što ih zabavljaju, plesne i ritmičke strukture za djecu predstavljaju iznimno moćan alat za učenje i razvoj na različitim razinama. Upravo je ples idealan način za razvoj različitih vještina kod djece zbog čega se i naglašava važnost njegove primjene, u bilo kojem obliku, već od najranije dobi. U tome ključnu ulogu, pored roditelja, imaju odgojitelji koji, koristeći ples kao sredstvo učenja, pomažu djeci u razvoju emocionalnih, socijalnih i fizičkih vještina na zabavan i interaktivan način. Plesne strukture kod djece rane i predškolske dobi obuhvaćaju razne aspekte koji su prilagođeni njihovom razvoju i potrebama pri čemu je ključno da se djeci pokažu osnovne tehnike plesa kojima će razvijati svoju motoriku i socijalne vještine, a pri tome će se moći i umjetnički izraziti. Za ranu i predškolsku dob posebno su pogodni plesovi, poput narodnih, modernih, plesova uz glazbu, plesnih igara, plesova s rekvizitima, ritmičkih igara, plesova uz priču te imitativnih plesova. Svaki od tih plesnih aktivnosti igraju ključnu ulogu u fizičkom, emocionalnom i društvenom razvoju djeteta, a ujedno pružaju i priliku za igru i zabavu u vrtićkom okruženju. Učenje kroz ples pomaže djeci da se izraze, razviju svoje tijelo i oslobode svoju kreativnost.

Predmet ovoga rada jesu ples, plesne i ritmičke strukture kao važni elementi okruženja predškolske ustanove i razvoja djece rane i predškolske dobi. U skladu s time, u radu će se,

pored teoretskog prikaza karakteristika, funkcija, povijesnog razvoja i podjele plesova, pojasniti i, na primjeru, pokazati važnost i utjecaj plesnih i ritmičkih struktura na razvoj djece rane i predškolske dobi.

Cilj ovog diplomskog rada je pojasniti pojam plesa, prikazati njegove karakteristike, povijesni razvoj te ulogu i važnost primjene plesnih i ritmičkih struktura za djecu rane i predškolske dobi. Nadalje, prikazat će se i razvojne etape djece rane i predškolske dobi kao i načini stjecanja glazbenih kompetencija u njihovoj najranijoj dobi. Nakon teorijskog djela, u drugom dijelu rada će se prikazati rezultati aktivnosti koje su provedene u šibenskom vrtiću s djecom dobi od tri do pet godina.

Ovaj je diplomski rad strukturiran u sedam poglavlja i prvo je uvodno, odnosno navest će se predmet i cilj rada te njegova struktura. Nadalje, u drugome će se poglavlju definirati pojam plesa, navesti i analizirati njegove karakteristike, prikazati njegov povijesni razvoj, kako na globalnoj, tako i na razini Republike Hrvatske, te će se analizirati podjela plesova. Treće će poglavlje obuhvatiti prikaz razvijanja djece rane i predškolske dobi, sa svim njihovim karakteristikama, posebno onima koje su značajne za njihov glazbeni i plesni razvoj. Potom, četvrto poglavlje uključit će pojašnjenje vrsta plesova djece rane i predškolske dobi te utjecaj istih na njihov razvoj, važnost primjene ritmičkih i plesnih struktura kod djece te dobi kao i ulogu odgojitelja u tome procesu. Peto poglavlje prikazat će primjenu ritmičkih i plesnih struktura u praksi, konkretno, na primjeru dječjeg vrtića Šibenska maslina, u kojem će se, uz osvrt na dosadašnja provedena istraživanja u tom području, prikazati kako to izgleda u istom vrtiću. Dok će šesto poglavlje obuhvatiti raspravu o prikazanim rezultatima istraživanja, u sedmome će se navesti zaključna razmatranja autorice nakon kojih slijedi popis slika u radu.

## **2. TEORIJSKO ODREĐENJE PLESA I RAZVOJ KROZ POVIJEST**

Ples je univerzalna umjetnička forma koja uključuje ritmičko kretanje tijela kao izraz emocija, kulture ili rituala. Definicija plesa može se promijeniti, što ovisi o kontekstu, ali u najosnovnijem smislu, ples podrazumijeva organizirane pokrete tijela, često u pratnji glazbe. Ples može imati različite funkcije, uključujući izražavanje osjećaja, pripovijedanje, ceremonijalne svrhe, društvenu interakciju, pa čak i kao vid zabave ili rekreacije (Carter, 2004).

## 2.1. POJAM I KARAKTERISTIKE PLESA

Ples predstavlja oblik tjelesne aktivnosti i umjetničkog izraza koji se koristi za prijenos emocija, priča, ideja ili kulturnih tradicija kroz pokret tijela. Definira se kao „ritmično kretanje tijela u skladu sa glazbom, često vođeno određenim pravilima, koracima ili stilom“ (Jovančević, 2016, str. 18).

Ples može biti individualni ili grupni, koreografiran ili improviziran, te može imati različite funkcije, uključujući (Jovančević, 2016):

- umjetničku,
- rekreativnu,
- društvenu,
- ritualnu ili
- terapijski korisnu svrhu.

U filozofskom i estetičkom smislu, ples je kombinacija fizičkog i emotivnog izraza, gdje pokreti postaju medij za prenošenje unutrašnjih stanja ili reakcija na okolinu, kao i društvenih i kulturnih normi.

Teorije o plesu razvijale su se u ovisnosti od različitih kulturnih i filozofskih pogleda na tijelo, pokret i umjetnost. Neke ključne teorije uključuju (Ladešić i Mrgan, 2007):

1. ples kao umjetnički izraz (ova teorija naglašava ples kao način za umjetničko izražavanje individualnosti, emocija i estetskog smisla - ples se promatra kao medij kroz koji umjetnik komunicira s publikom),
2. ples kao društveni i kulturni fenomen (u mnogim kulturama ples je sastavni dio rituala, običaja i društvenih događanja - ova teorija proučava kako ples odražava društvene strukture, identitete i vrijednosti) i
3. ples kao terapija (ples se često koristi kao terapijski alat za emocionalno, psihičko i tjelesno zdravlje - ova teorija istražuje kako pokret može biti instrument za oslobađanje od stresa, otkrivanje unutrašnjih osjećaja ili fizičku rehabilitaciju).

Ples je univerzalni oblik izražavanja i komunikacije, a iako njegove karakteristike ovise o tipu plesa, postoje neke opće osobine koje su zajedničke većini plesnih formi. Ključne karakteristike plesa su sljedeće (Bijelić, 2006):

- ritmičnost (ples se uglavnom izvodi u skladu s ritmom glazbe - ritmičko kretanje tijelo usklađuje s melodijom i tempom, što omogućava izražavanje kroz pokrete),

- pokreti tijela (ples uključuje koordinirane pokrete različitih dijelova tijela - pokreti mogu biti fluidni, oštri, brzi ili spori, ovisno o vrsti plesa),
- koreografija (mnogi plesovi imaju unaprijed postavljene ili improvizirane koreografske sekvence - koreografija može biti jednostavna ili složena, ovisno o razini vještine i vrste plesa),
- izazivanje emocija (ples je često sredstvo za izražavanje emocija, ideja i priča - kroz ples, plesači prenose osjećaje poput radosti, tuge, ljubavi, strasti, pa čak i protesta),
- estetika i stil (svaki ples ima jedinstvenu estetiku i stil koji su često povezani s kulturom ili zajednicom iz koje dolazi – npr. flamenco je dramatičan i emotivan, dok je balet elegantan i graciozan),
- interakcija s prostorom (ples se odvija u prostoru i plesači koriste prostor kako bi stvorili dinamiku i različite vizualne efekte - postoji stalna interakcija između plesača i prostora (scena, podij ili ulični prostor),
- partnerstvo i timski rad (mnogi plesovi, poput tanga, valcera ili salse, izvode se u paru – također, timski plesovi, poput baleta ili hip-hop koreografija, zahtijevaju suradnju i sinkronizaciju između više plesača),
- tjelesna kondicija i vještina (ples zahtijeva određenu razinu fizičke spremnosti i kontrole nad tijelom - neki plesni stilovi zahtijevaju veliku izdržljivost, fleksibilnost i snagu, dok drugi mogu više naglašavati koordinaciju i tehniku),
- kultura i tradicija (ples često reflektira kulturne vrijednosti i tradicije zajednice – npr. afrički plesovi imaju korijene u ritualima i ceremonijama, dok latino plesovi često odražavaju strast i energiju lokalnih kultura) te
- improvizacija (neki plesni stilovi, kao što su jazz i moderni ples, daju plesaču slobodu da improvizira i stvara pokrete u trenutku, bez stroge koreografije).

Sve navedene karakteristike mogu se primijeniti na širok spektar plesnih stilova, od tradicionalnih do suvremenih, čineći ples raznovrsnim i dinamičnim oblikom umjetnosti.



Slika 1. Ples

Izvor: <https://www.slowliving.hr/sto-za-mene-znaci-ples-slobodu-radost-zdravlje-svrhu/>

## 2.2. PLES – RAZVOJ KROZ POVIJEST

U nastavku će se prikazati povijesni razvoj plesa na globalnoj razini, ali i na razini Republike Hrvatske.

### 2.2.1. Razvoj plesa u svijetu

Razvoj plesa u svijetu prolazio je kroz brojne faze, evolucije i utjecaje iz različitih kultura i epoha. Ples se javlja kao jedan od najstarijih oblika ljudske ekspresije, prisutan u gotovo svim kulturama i civilizacijama. Njegov razvoj može se pratiti od pradavnih ritualnih i religijskih plesova do modernih oblika plesa koji su danas prisutni na globalnoj sceni (Harris, 2003).

Pri tome se razlikuju sljedeće razdoblja (Rivers, 2021):

1. prastari i ritualni plesovi (u drevnim civilizacijama ples je bio neodvojiv dio religijskih i ceremonijalnih rituala - u drevnom Egiptu, Mezopotamiji, Indiji i Kini, ples se koristio za slavljenje bogova, sezonske festivale i važne događaje poput sjetve ili žetve te je zapravo

- služio kao sredstvo komunikacije s božanstvima i način izražavanja kolektivne radosti ili tuge; svi su ovi plesovi bili spontani i koristili su se samo osnovni ritmovi i pokreti),
2. ples u antičkoj Grčkoj i Rimu (u staroj Grčkoj ples je imao značajno mjesto u društvenom, religijskom i kulturnom životu - grčki plesovi bili su usko povezani s kazalištem, posebno u dramskim izvedbama poput tragedija i komedija, a Grci su razvili i balet kao umjetničku formu; Rimljani su također prakticirali ples, ali su ga često smatrali sredstvom zabave, posebno u cirkuskim igrama i gladijatorskim borbama, ali i na gozbama i svečanostima),
  3. srednji vijek i renesansa (u srednjem vijeku crkva je imala ambivalentan stav prema plesu (ples se smatrao grešnim i neprimjerenim) – dok je u nekim dijelovima ples bio zabranjen zbog povezanosti s poganskim običajima, u drugima su se održavale svečanosti s plesom, poput karnevala; u renesansi se ples razvio u dvorovima europskih monarhija i postao je visoko cijenjena umjetnost, posebno na dvorovima europskih monarhija - plesovi poput pavane, gaillarde i menueta postali su simboli sofisticiranosti i društvenog statusa, a dvorski balovi bili su simbol prestiža i statusa),
  4. barokni i klasični balet (u 17. stoljeću, posebno u Francuskoj pod vladavinom Luja XIV., balet postaje dominantan oblik plesa - Luj XIV., poznat kao „Kralj Sunce“, osobno je plesao i podržavao razvoj baleta kao umjetničke forme - osnivanje Kraljevske akademije plesa (*Académie Royale de Danse*) 1661. godine označio je početak profesionalizacije plesa, otkada se balet počinje izvoditi kao samostalna umjetnost na velikim pozornicama),
  5. romantizam i moderni balet (u 19. stoljeću balet prolazi kroz romantično razdoblje s baletima poput "Giselle" i "La Sylphide" - u ovom je razdoblju naglasak na izražavanju emocija, snova i fantazija; početkom 20. stoljeća moderni balet donosi inovacije u tehnici i koreografiji, a ključna imena su Marius Petipa i Sergej Djagiljev sa svojim „Ballets Russes“, koji su stvorili nove standarde u baletnoj umjetnosti),
  6. moderni ples (početkom 20. stoljeća razvio se moderni ples kao reakcija na strogu formalnost baleta – razni su plesači baleta tražili slobodu pokreta, spontane i emocionalne ekspresije; moderni ples odbacio je konvencije klasičnog baleta, uvodeći improvizaciju i eksperimentiranje s formom i stilom),
  7. ples u 20. stoljeću (20. stoljeće donosi eksploziju novih plesnih stilova - od jazz plesa, stepa, salse, tanga, swinga, hip hopa, breakdancinga do brojnih drugih oblika plesne ekspresije: ples postaje sveprisutna pojava u popularnoj kulturi, od plesnih dvorana do glazbenih spotova; u ovom je razdoblju ples prisutan ne samo u umjetničkom, već i u zabavnom i komercijalnom smislu; sve se više naglašavaju sloboda pokreta i osobni izraz plesača) te

8. suvremeni ples i globalizacija (u 21. stoljeću ples doživljava nove promjene pod utjecajem globalizacije i tehnologije - stilovi plesa miješaju se i evoluiraju brže nego ikada, stvarajući fuziju različitih tradicija i tehnika; suvremeni ples spaja elemente baleta, modernog plesa, hip hopa, afričkih i azijskih plesova, stvarajući hibridne forme koje reflektiraju globalnu povezanost i multikulturalnost).

Dakle, ples je kroz povijest bio sredstvo izražavanja, komuniciranja i povezivanja među ljudima, a njegov razvoj odražava kulturne, društvene i političke promjene diljem svijeta. Od rituala i ceremonija do umjetničkih izvedbi i popularne zabave, ples ostaje jedan od najdinamičnijih i najraznovrsnijih oblika umjetnosti te iznimno moćan alat za ljudsku komunikaciju i izražavanje (Rivers, 2021).

### 2.2.2. Razvoj plesa u Republici Hrvatskoj

Što se tiče Republike Hrvatske, razvoj plesa ima bogatu i raznoliku povijest koja obuhvaća narodne plesove, balet, suvremeni ples i plesnu edukaciju (Marić i Nurkić, 2014).

Počeci hrvatske umjetnosti plesa datiraju iz naroda - od početnih „praplesova“ i temeljnih pokreta, s vremenom je došlo do razvoja kompleksnijih plesova. Ples podrazumijeva i pojavu u društvu i upravo su zbog toga hrvatski društveni plesovi tek maleni odraz pravog značenja plesa u prošlosti. Ljudi imaju potrebu djelovati na druge upravo putem plesa što je prouzrokovalo to da su mnogi europski grupni plesovi očuvali vlastita obilježja (Lovrenović, 2016).

Za hrvatske je prostore karakteristično ispreplitanje utjecaja različitih kultura – od alpske, mediteranske, karpatske, orijentalne, ali i kulturnih utjecaja susjednih naroda. „Kada se govori o utjecajima, ne smije se podcijeniti niti utjecaj onoga što je u određenom periodu bilo u modi na dvorovima i u gradovima te utjecaj crkvenih i svjetovnih vlasti“ (Lovrenović, 2016, str. 17). Za učitelje, vojnike i sezonske radnike bile su karakteristične selidbe kao i donošenje inovacija koje su postale sasvim normalne u lokalnoj zajednici. Što se tiče samog kronološkog povijesnog razvoja, prvo su se pojavili narodni plesovi koji su bili (a i danas su) duboko ukorijenjeni u hrvatskoj kulturi i tradiciji. Iako se ne mogu jednostavno odrediti točni korijeni većine narodnih plesova u Republici Hrvatskoj, zbog malenog broja izvora i dokumenata na tematiku plesa, među prvim izvorima izdvajaju se reljefi koji su se nalazili na nadgrobnim spomenicima kao što su „stećci, freske ili slične umjetničke ilustracije, a malobrojni su izvori u arhivama iz kojih se može zaključiti kako je ples stvarno izgledao“ (Lovrenović, 2016, str. 17).

Svaka hrvatska regija ima svoje specifične plesove i narodne nošnje (npr. lindžo je tradicionalni ples južne Dalmacije, a **međimurski i zagorski plesovi** popularni su u sjevernim dijelovima zemlje) (Lovrenović, 2016).

Mnogi od ovih plesova često prate instrumenti poput tamburice, gajdi ili dvojnica, a plesovi se tradicionalno izvode tijekom folklornih festivala i svečanosti. Unatoč tome što manjka izvora, moglo bi se zaključiti da neki plesovi imaju korijene u magijskim plesovima zbog toga što su daleki preci koristili ples, ali i ostale običaje s ciljem poboljšavanja vlastitih života. Svi su se ti magijski plesovi plesali unutar gradova, u kućama, oko ognjišta ili, pak, svadbenih stolova, a sve kako bi se potvrdilo vlasništvo ili kako bi se ljudi zaštitili od raznih bolesti. Ivančan (1996, str. 83) izjavljuje da su „razne vrste procesija (zvončari, didi, fašnik, kolendari) vrlo stari kulturni oblici čiji je postanak teško točno utvrditi, a isto vrijedi i za ritualne plesove, kola, jednostavne koreografije te za uporabu maski i rekvizita u plesu“. Svaki od tih oblika zasigurno potječe iz razdoblja prije srednjeg vijeka kada su crkvene vlasti branile ples (Lovrenović, 2016). I u 15. stoljeću se ples branio od strane crkve, i to posebno ples ispod maski, ali su, unatoč tome, i dalje stizale najave fešta i plesova u čast dolazaka kraljeva, a jedna je od takvih proslava ona organizirana u čast posjeta kralja Ladislava 1402. godine. U istom je stoljeću nastupilo mnoštvo promjena u plesu, poput elementa u kojemu „muškarac svoju partnericu podiže visoko u zrak što je preuzeto iz zapadnoeuropskog volta koji je bio proširen u tom vremenu“ (Lovrenović, 2016, str. 20).

U ovom je razdoblju nastupilo zaista mnogo promjena je bilo zaista mnogo, a moderne su se inovacije u plesu iznimno brzo širile jadranskom zonom, i to pod utjecajem Dubrovnika i Mlečana, ali ti se utjecaji ne mogu je u potpunosti odvojiti od utjecaja Austrije u tom razdoblju. Prethodno spomenute zabrane plesa od strane crkve bile su na snazi i u 16. stoljeću, a u 17. stoljeću opet nastupaju promjene u narodnim plesovima na koje su utjecali različiti vanjski faktori. Uz plesanje kola su se počele pjevati narodne pjesme (poput poskočica), a često se plesao i talijanski ples, posebno u Istri (kao rezultat utjecaja susjednog naroda). Nadalje, u 18. stoljeću počinje se pojavljivati sve veći broj informacija o plesu, kao što je prvi detaljan opis dubrovačkog kola poskočica i instrumenata, a upravo je u tom razdoblju organiziran i prvi bal u zemlji. Sami početak 19. stoljeća obilježen je širenjem utjecaja zemalja srednje Europe na Hrvatsku, a jedna je od njih Mađarska i njen ples čardaš koji je u najvećoj mjeri utjecao na razvoj plesa, što je bilo posebno vidljivo u slavonskim plesovima. Drugu polovicu 19. stoljeća gradova Splita, Zadra, Sinja i Visa obilježava moreška koja se ondje „izgubila“ te je do danas ostala sačuvana samo na Korčuli. Kroz 19. stoljeće je nastajalo sve više pjesama po uzoru na nasljeđe folkloru te su se osmišljavali novi plesovi s hrvatskim elementima. Narodni preporod



imao je veliki utjecaj razvoj svijesti o potrebi očuvanja baštine folkloru, a ista se svijest očuvala i u ostatku 19. stoljeća (Lovrenović, 2016).

Krajem 19. stoljeća je u Republici Hrvatskoj započeo razvoj baleta, s dolaskom stranih koreografa i plesača koji su počeli oblikovati prve baletne trupe. Tada je balet postao važan dio hrvatske kulturne scene, a zagrebačko Hrvatsko narodno kazalište postalo je središte razvoja baleta - jedna od prvih hrvatskih balerina **Mia Čorak Slavenska** ostvarila je međunarodnu karijeru i značajno doprinijela promociji baleta u Hrvatskoj (Marić i Nurkić, 2014).

Promjene u plesu bile su evidentne i u 20. stoljeću kada su europski plesni modni trendovi bili sve rašireniji na hrvatskim prostorima, osmišljavali su se novi plesovi, a kod starih plesova su bile vidljive promjene.

U 20. stoljeću se osnovalo i mnoštvo amaterskih folklornih društava, a jedno je od takvih zagrebačko koje je vježbalo koreografije folkloru, a nerijetko su se organizirala i natjecanja u folkloru. „Društvo je izvelo hrvatsko slavonsko kolo, balun, dućec i drmeš te za svoj nastup osvojilo prvo mjesto, a ovaj uspjeh potaknuo je mnoge amaterske skupine u nastavku umjetničkog adaptiranja folklornih plesova kako bi bili prihvatljivi za prikazivanje na pozornici“ (Ivančan, 1988, str. 91).

Dakle, 20. stoljeće obilježava turbulentnost, a nakon što je izbio Drugi svjetski rat, stalo se s održavanjem folklornih smotri, ali to je trajalo samo dok je trajao rat. Nakon završetka rata opet su se organizirale smotre, a jedna, vrlo velika smotra hrvatske seljačke kulture održana je u Zagrebu 1946. godine, a iste se godine osnovao i prvi profesionalni folklorni ansambl Hrvatske „Lado“ koji je danas još aktivniji nego onda. Pedesetih godina 20. stoljeća folklor gubi na važnosti što dokazuje činjenica da su mnoga folklorna društva i ansambli prestala sa svojim djelovanjem. Međutim, na svu sreću, 1960-ih godina folklor opet počinje napredovati i dolazi do osnivanja mnogih folklornih društava (Ivančan, 1988).

U drugoj polovici 20. stoljeća počeo se razvijati suvremeni ples i jedna od pionirki suvremenog plesa u Hrvatskoj **Ana Maletić**, kao osnivačica **Škole za ritmiku i ples** u Zagrebu 1954. godine, koja je postala glavno mjesto obrazovanja za mnoge generacije hrvatskih plesača. Kasnije su se pojavile brojne plesne skupine koje su stvarale inovativne predstave i festivale, a **Zagrebački plesni ansambl** i **Studio za suvremeni ples** postali su prepoznatljivi po svojim suvremenim koreografijama i gostovanjima na međunarodnim festivalima. Osim Škole za ritmiku i ples Ane Maletić, plesno obrazovanje je u Republici Hrvatskoj kontinuirano raslo (Marić i Nurkić, 2014). Tako danas postoje razne plesne škole, udruge i festivali posvećeni plesnoj umjetnosti, poput **Tjedna suvremenog plesa** u Zagrebu, koji je jedan od najvažnijih plesnih festivala u regiji; plesne akademije i konzervatoriji također omogućuju obrazovanje mladih plesača koji

nastavljaju karijere u Hrvatskoj, ali i inozemstvu. Što se tiče 21. stoljeća, Republika Hrvatska danas ima razvijenu plesnu scenu koja uključuje različite stilove i oblike plesa, od baleta i suvremenog plesa do *street* plesa i plesnog teatra; **platforma HR**, festival suvremenog plesa, jedan je od glavnih događaja koji okuplja domaće i međunarodne koreografe i plesače (Marić i Nurkić, 2014).

U skladu s time se i u osnovnoškolskom te srednjoškolskom sustavu hrvatsku uveo program ritmike, odgojnog plesa i plesne tehnike te učenici, pored drugih predmeta, kao što je glazbena kultura, stječu temelj plesnog i glazbenog obrazovanja. U srednjoj školi, u koju se upisuju putem audicije, učenici se obrazuju za zvanje plesača suvremenog plesa ili plesača edukacijskog smjera, koji nerijetko nastavljaju i na glazbenoj akademiji (Lovrenović, 2016). Općenito, ples u Hrvatskoj danas je dinamičan i živopisan, s dubokim korijenima u tradiciji, ali i s otvorenošću prema modernim i eksperimentalnim formama izraza.

### 2.3. VRSTE PLESOVA

Ples je oblik umjetnosti koji postoji diljem svijeta u različitim kulturama i tradicijama. Postoji mnogo vrsta plesova, a svaka ima svoju povijest, tehniku i stil. Razlikuju se sljedeće temeljne kategorije plesova (Malada, 2018):

- klasični plesovi:
  - balet (elegantan ples koji se izvodi uz klasičnu glazbu, a koji je poznat po svojoj tehničkoj preciznosti te izražajnim pokretima),
  - suvoremeni ples (kombinira elemente baleta i modernih plesnih formi - ovaj stil daje plesačima slobodu da izraze emocije i priče kroz fluidne pokrete) te
  - moderni ples (razvijen kao reakcija na balet i fokusiran na prirodnije i opuštenije pokrete),
- tradicionalni i narodni plesovi:
  - folklorni (svaka zemlja ili regija ima svoje narodne plesove – npr. **flamenco** u Španjolskoj, **sirtaki** u Grčkoj, **irsku džigu** u Irskoj itd. – slika 2.),
  - afrički plesovi (imaju dugu tradiciju i karakteriziraju ih ritmički pokreti, energija i snažna povezanost s bubnjevima),
- latinoamerički plesovi:

- **salsa** (ples iz Latinske Amerike koji je popularan širom svijeta, a karakteriziraju ga brzi pokreti i energični koraci),
- **samba** (brazilski ples koji je poznat po svojim dinamičnim ritmovima i senzualnim pokretima),
- **tango** (argentinski ples koji je poznat po strastvenim pokretima i elegantnim partnerstvima),
- **cha-cha-cha** i **rumba** (plesovi s kubanskim porijeklom, često se izvode na natjecanjima u društvenom plesu),
- društveni plesovi:
  - valcer (elegantni ples u tročetvrtinskom taktu, popularan na balovima i svečanostima),
  - foxtrot (ples koji je nastao u Sjedinjenim Američkim Državama, a kojega karakteriziraju jednostavni i kontinuirani pokreti),
  - swing (ples koji se razvio u Sjedinjenim Američkim Državama tijekom 1920-ih godina, s fokusom na brze i zabavne pokrete),
- ulični i moderni plesovi:
  - hip-hop (ples iz urbane kulture, s puno energije, akrobacija i slobode u pokretima),
  - breakdance (dinamičan plesni stil koji obuhvaća mnogo akrobacija i snage, a popularan je među uličnim plesačima),
  - popping i locking (stilovi koji su dio hip-hop kulture, fokusiraju se na naglašene pokrete, često sinkronizirane s glazbom),
- orijentalni plesovi:
  - trbušni ples (popularan na Bliskom istoku, poznat po fluidnim pokretima trbuha i kukova),
  - indijski klasični plesovi (s dugom tradicijom u indijskoj kulturi, poznati su po svojoj detaljnoj simbolici i pričama) i
- plesovi iz popularne kulture:
  - jazz ples (fleksibilan i energičan ples koji često uključuje skokove i brze pokrete, popularan u mjuziklima),
  - step ples (plesni stil koji koristi zvukove koje plesači stvaraju nogama uz pomoć specijalnih cipela sa metalnim pločicama – slika 3.).

Svaki od ovih plesova ima svoju specifičnu tehniku i stil, ali svi oni omogućavaju ljudima da izraze emocije, umjetničku viziju i povežu se glazbom.



Slika 2. Folklor

Izvor: <https://derceg.home.blog/folklor/>

Usprkos navedenoj podjeli, plesovi se (najčešće) dijele na (Bijelić, 2006, str. 49):

- „narodne,
- društvene i
- umjetničke plesove“.

Narodni plesovi spadaju u najstariju narodnu umjetnost, a tako se zovu jer ih je stvorio narod i jer ih obilježava sve što obilježava taj narod. Svaka se karakteristika narodnog plesa želi očuvati kroz narodni ples i prenijeti na potomke. Ove je plesove moguće podijeliti ovisno o: „glazbenoj pratnji (bez glazbene pratnje, glazbena pratnja bez vokalne pratnje, glazbena pratnja s vokalnom pratnjom ili vokalna pratnja bez glazbene pratnje), vrsti plesa (solo, ples u paru, trojkama ili četvorkama) te spolu (ženski, muški ili mješoviti)“ (Bijelić, 2006, str. 50).

Kao početak narodnih plesova u Republici Hrvatskoj spominje se Trogir i 13. stoljeće gdje se plesalo s mačevima, a slijede ga „plesovi smrti u Istri te gradovima Zadar i Dubrovnik“ (Bijelić, 2006, str. 50).

Nadalje, društveni su se plesovi razvili kako bi se zabavili vladari, ali i ostali koji su sudjelovali u tom plesu, nastali su zahvaljujući narodnim igrama, a vrhunac njihova razvoja dogodio se u razdoblju renesanse (Lyndon, 2007).

Društveni su plesovi sljedeći: „standardni (engleski i bečki valcer, tango, slowfox i quickstep) te latinoamerički (samba, rumba, cha-cha-cha, pasodoble i jive)“ (Lyndon, 2007, str. 31).

Svaki od tih plesova ima svoje specifičnosti te ga obilježava kompleksnost u izvođenju zbog čega se profesionalni plesači moraju puno truditi, vježbati i raditi kako bi bili uspješni. Međutim, mnogo je ljudi koji plešu isključivo iz zabave i, kako bi reklo, „sebi za dušu“, odnosno uživaju u tome i plešu kako bi bili ispunjeni, ali na amaterskoj razini.



Slika 3. Step ples

Izvor: <https://www.stepbystep.hr/>

Uz narodne i društvene, postoje još i umjetnički plesovi čiji su temelji u baletu, a za koje su karakteristične estetika i koreografija (Lyndon, 2007).

### **3. RAST I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Rast i razvoj djece rane i predškolske dobi ključni su za formiranje temelja njihovog tjelesnog, kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja. U ovom periodu, od rođenja do otprilike šeste godine života, djeca prolaze kroz najintenzivniji razvojni period u životu.

Ovdje su ključni aspekti tog razvoja (Berk, 2008):

– tjelesni razvoj:

- motorika – u ranom djetinjstvu, dijete prolazi kroz razvoj grube i fine motorike (gruba motorika uključuje aktivnosti poput hodanja, trčanja i skakanja, a fina motorika obuhvaća sposobnosti poput hvatanja predmeta, pisanja i crtanja),
- rast tijela – brzi tjelesni rast odvija se u prvim godinama života, uključujući povećanje visine, težine i jačanje mišića (zdrava ishrana i redovna tjelesna aktivnost su ključni faktori za podršku ovom rastu),
- senzorni razvoj (sva se osjetila razvijaju intenzivno zbog čega se javlja velika osjetljivost djece na boje, zvukove, teksture i mirise),

– kognitivni razvoj:

- razvoj mišljenja i rješavanje problema – u ovom razdoblju, djeca počinju razvijati sposobnosti logičkog razmišljanja i rješavanja jednostavnih problema (Piagetov teorijski okvir naglašava da djeca u ovoj fazi prolaze kroz senzomotoričku i predoperacijsku fazu kognitivnog razvoja),
- govor i jezik – govorne sposobnosti intenzivno se razvijaju tijekom ranog djetinjstva (dijete počinje razumijevati i koristiti sve kompleksnije rečenice, a rječnik se znatno proširuje),
- senzorno istraživanje (djeca u ovoj dobi istražuju svijet koristeći svoja čula, što im pomaže da razvijaju vlastite kognitivne sposobnosti i razumiju odnose među stvarima), spoznaja uzroka i posljedica (iako djeca mogu razumjeti jednostavne uzročno-posljedične odnose, često im je teško apstraktno povezivati događaje),
- istraživanje i radoznalost (djeca su iznimno znatiželjna, vole istraživati svijet oko sebe, postavljati pitanja i učiti kroz igru),

– socijalni i emocionalni razvoj:

- samopoimanje (djeca počinju shvaćati sebe kao zasebne individue s vlastitim mislima i osjećajima, što vodi razvoju osjećaja identiteta),
- emocionalna regulacija (djeca uče prepoznavati i izražavati emocije, ali im još uvijek treba pomoć odraslih da reguliraju svoje osjećaje, osobito frustraciju i tugu),

- razvoj empatije (do predškolske dobi djeca počinju pokazivati empatiju, odnosno sposobnost da razumiju kako se drugi osjećaju, iako su u početku sklona egocentričnom ponašanju),
  - igra i socijalizacija (djeca postepeno prelaze iz paralelne igre (igraju se pored druge djece, ali ne zajedno) u kooperativnu igru, gdje surađuju s vršnjacima - kroz igru uče pravila društvenog ponašanja, dijeljenja i suradnje),
  - samopouzdanje i samostalnost (kako djeca postaju starija, raste im samopouzdanje i potreba za samostalnošću – upravo je ova faza ključna za razvoj osjećaja kompetencije i identiteta),
- moralni razvoj:
- pravda i pravila (djeca uče o pravilima ponašanja, što je "ispravno" ili "pogrešno" . početno se ponašaju prema pravilima zbog straha od kazne, ali kasnije počinju shvaćati moralne vrijednosti, kao što su pravednost i briga za druge),
  - savjest i osjećaj odgovornosti (s vremenom razvijaju unutarnji osjećaj savjesti, počinjući razumijevati posljedice svojih postupaka),
- kreativni razvoj:
- igra i mašta (djeca ovog uzrasta imaju bogatu maštu i često koriste simboličku igru kako bi obradila stvarnost i izražavala svoje misli i osjećaje),
  - umjetnički izražaj (djeca vole crtati, slikati, pjevati i plesati, a njihove kreativne aktivnosti često su spontane i slobodne, pomažući im u razvoju izražavanja).

Okolina je vrlo važna za dijete jer utječe na njega i njegov razvoj. Sukladno tome, ključnu ulogu ima obitelj koja bi djetetu trebala pružati potporu, sigurnost i ljubav jer je upravo to temelj za zdravi emocionalni i socijalni razvoj.

Nadalje, kontakt s drugom djecom, bilo kroz igru ili formalne obrazovne ustanove, omogućava djeci da razvijaju socijalne vještine. U poticanju kognitivnog i socijalnog razvoja važnu ulogu igraju kvalitetne predškolske ustanove i programi, a potom i škola. Sve ove komponente razvoja međusobno su povezane i doprinose cjelokupnom zdravlju i dobrobiti djeteta (Berk, 2008).

### **3.1. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Djeca rane i predškolske dobi (obično od rođenja do šeste godine života) prolaze kroz intenzivan razvoj u različitim područjima. Djeca se stalno razvijaju emocionalni, motorički i psihološki i to je jako značajno za njihovu mogućnost bavljenja plesom. Naime, ukoliko se

promotri po starosnim razdobljima, za dijete dobi od dvije do tri godine karakteristične su stabilnost i motorička spretnost, kao i njegovo usavršavanje kontrolw stajanja, hodanja i radnji za koje su neophodne koordinacija i ravnoteža. Pri tome dijete povezuje razne predmete i slaže određenu redosljednu sliku, a razvija i sposobnost za kretanje stepenicama i raznim neravnim terenima (Starc i sur., 2004).

Kod djece dobi od tri do četiri godine nerijetko se pojavljuju nekoordinacija i neravnoteža i moguće je i da se pojave padanje i spoticanje. Djeca koju obilježava visoka razina spretnosti tek u ovoj dobi počinju s usvajanjem vlastitih motoričkih vještina, u dobi od četiri godine usavršavaju hodanje i trčanje. Za ovu je dob karakteristično i igranje, ali, dakako, i plesanje. S obzirom da se dijete ove dobi nerijetko naljuti i razbjesci, pri tome koristi brojalice te izmišlja pjesmice, a stalno je u pokretu što rezultira potrebom za bavljenje sportom i plesom (Bacalja, 2014).

Dijete dobi od pet do šest godina tjelesno se razvija, ali se razvijaju i njegove koordinacija i ravnoteža, kao i složenije motoričke vještine. Također, dijete ima sposobnost razlikovanja zvukova, odnosno njihove intenzitete i visine, kao i sposobnost prepoznavanja te imenovanja zvuka (Starc i sur., 2004).

Dijete dobi od šest do sedam godina vlada vlastitim tijelom, ima dobru ravnotežu i koordinaciju svojih pokreta. U ovoj dobi dijete već iznimno sigurno kombinira različite pokrete, a u slobodnoj se igri javlja prirodan smisao za ritam. Također, dijete izvodi različite pokrete i kretnje uz glazbu čime doprinosi razvoju koordinacije i osjećaja za estetiku (Bacalja, 2014). Upravo je rana i predškolska dob ključna faza za razvoj djeteta jer postavlja temelje za njegov budući emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj (Bralić i sur., 2012).

### **3.2. STJECANJE GLAZBENIH KOMPETENCIJA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Stjecanje glazbenih kompetencija kod djece rane i predškolske dobi iznimno je važno za njihov cjelokupni razvoj. Glazbene aktivnosti pridonose razvoju slušnih, motoričkih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina. Razvoj glazbenih sposobnosti u ovom razdoblju života



temelji se na igri, istraživanju i spontanom izražavanju kroz različite glazbene aktivnosti (Šumanović i sur., 2005).

Glazbeni razvoj u razdoblju rane i predškolske dobi događa se kako slijedi (Šumanović i sur., 2005):

1. **slušni razvoj** (djeca počinju prepoznavati različite tonove, ritmove i melodije, a potiče ih se da slušaju glazbu različitih žanrova kako bi razvijali sposobnost razlikovanja i prepoznavanja zvukova),
2. **motorički razvoj** (kroz aktivnosti kao što su pjevanje i sviranje jednostavnih instrumenata, djeca razvijaju finu motoriku - ples i pokret uz glazbu pomažu u koordinaciji i tjelesnom izražavanju),
3. **kognitivni razvoj** (glazba pomaže u razvoju koncentracije, pamćenja i logičkog razmišljanja - slušanje i sviranje glazbe također potiče kreativnost i maštovitost, dok učenje pjesmica može poboljšati jezične vještine),
4. **emocionalni razvoj** (glazba pruža način za izražavanje emocija i razvijanje emocionalne svijesti - djeca često kroz glazbu izražavaju radost, tugu ili uzbuđenje te uče kako te emocije podijeliti s drugima) te
5. **socijalni razvoj** (sudjelovanjem u grupnim glazbenim aktivnostima, kao što su zajedničko pjevanje ili sviranje, djeca uče surađivati, dijeliti i razvijaju osjećaj zajedništva).

Za razvoj glazbe kod djece rane i predškolske dobi koriste se sljedeće metode i pristupi u glazbenom odgoju (Gospodnetić, 2015):

- **Orffov pristup,**
- **Kodály metoda i**
- Suzuki metoda.

U prvome slučaju je riječ o Karlu Orffu koji razvija metodu utemeljenu na kombinaciji govora, pokreta, igre i jednostavnih instrumenata. Ova metoda djeci omogućava prirodan način učenja glazbe kroz improvizaciju i igru. Zatim, Zoltán Kodály razvio je metodu koja stavlja naglasak na pjevanje kao osnovu glazbenog odgoja. Koriste se solmizacijski slogovi (do, re, mi) i znakovi rukama kako bi djeca bolje razumjela intervale i melodije. Suzuki metoda utemeljena je na ideji da djeca uče glazbu na isti način kao što uče jezik, a ista metoda uključuje slušanje glazbe od najranije dobi i učenje putem imitacije (Gospodnetić, 2015).

Kako bi se djeca upravo od najranije dobi počela svakodnevno susretati s glazbom, bilo u obliku pjevanja, plesanja ili sviranja, preporuča se da se (Gospodnetić, 2015):

- glazba uključi u svakodnevne aktivnosti djeteta (pjevanje pjesmica, slušanje različitih vrsta glazbe i poticanje djece da sami stvaraju zvukove i ritmove),
- djeci omogućiti pristup instrumentima (jednostavni instrumenti poput bubnjeva ili zvončića mogu pomoći djeci da se izraze kroz glazbu),
- djeca potiču na igru upravo kroz glazbu (kroz igru djeca spontano uče o ritmu, dinamici i melodiji),
- djeca uključe u različite glazbene radionice (grupne aktivnosti pružaju djeci priliku za interakciju s drugom djecom i razvijanje socijalnih vještina kroz glazbu).

Stvaranje pozitivnog okruženja u kojem dijete može istraživati glazbu i zvukove potiče njihov razvoj i ljubav prema glazbi, što može imati dugoročne pozitivne učinke na njihov život. Uključivanje aktivnosti vezanih za glazbu u rad s djecom ove dobi izuzetno je važno za njihov cjelokupni razvoj. Glazba doprinosi ne samo razvoju sluha i ritma, već i kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju.

Ključni aspekti i primjeri kako glazbene aktivnosti mogu biti integrirane u svakodnevni rad s djecom su sljedeći (Mikulić i sur., 2007):

1. razvoj ritma i sluha:

- pjevanje pjesmica (kroz pjevanje jednostavnih dječjih pjesmica djeca uče prepoznati melodije, ritmove i dinamiku; pjesmice s ponavljajućim strukturama olakšavaju djeci usvajanje novih riječi i pojmova),
- ritmičke igre (udaranje ritma rukama, tapšanje, korištenje jednostavnih instrumenata (bubnjevi, štapići, zvečke) pomaže djeci u razvijanju osjećaja za ritam),

2. kognitivni razvoj:

- razvijanje koncentracije i memorije (učenje novih pjesmica i ponavljanje istih pomaže djeci da razviju pamćenje i sposobnost koncentracije - ritam i melodija olakšavaju pamćenje riječi i fraza),
- matematičke vještine (kroz pjesmice koje broje ili imaju uzorke (npr. „Deset malih Indijanaca“), djeca počinju razumijevati osnovne matematičke pojmove, poput brojenja i ponavljanja),

3. socijalni razvoj:

- zajedničko muziciranje (kada djeca zajedno pjevaju ili sviraju jednostavne instrumente, razvijaju osjećaj za suradnju i timski rad – na taj način uče kako slušati jedni druge, čekati svoj red, te kako se uklopiti u grupnu aktivnost),

- emocionalni izražaj (kroz glazbu djeca mogu izraziti svoje emocije, pjevati pjesme koje odražavaju radost, tugu, ljutnju i tako lakše verbalizirati svoje osjećaje),
4. razvoj motoričkih sposobnosti:
- ples i pokret (glazbene igre koje uključuju pokret (npr. „Zeko i potočić“ ili „Ide maca oko tebe“) pomažu u razvijanju fine i grube motorike - djeca kroz ples usklađuju pokrete s ritmom, što pozitivno utječe na koordinaciju),
  - sviranje instrumenata (korištenje jednostavnih instrumenata, poput zvečki, tamburina ili trianglera, potiče razvoj fine motorike) te
5. kreativnost:
- improvizacija i stvaranje (djeca mogu biti potaknuta da sama stvaraju zvukove, izmišljaju nove pjesmice ili improviziraju melodije na instrumentima, što potiče njihovu kreativnost i slobodu izražavanja).

Navedeno bi se moglo ostvariti, npr. sljedećim aktivnostima (Slunjski i sur., 2006):

- **pjevanjem i plesanjem**: djeca mogu sudjelovati u pjevanju tradicionalnih i modernih dječjih pjesmica uz pokrete,
- **igrama s instrumentima**: osigurati raznovrsne instrumente poput ksilofona, bubnjeva, maraka. djeca mogu istraživati različite zvukove i stvarati vlastitu glazbu te
- **slušanjem glazbe**: uvođenje djece u različite vrste glazbe (klasična, narodna, moderna) kroz slušanje i raspravljanje o tome što im glazba izaziva.

Glazbene aktivnosti zabavljaju djecu, ali im predstavljaju i izvanredan alat za učenje i razvoj na različitim razinama. Ples je odličan način za razvoj različitih vještina kod djece i upravo je zato naglašena važnost njegove primjene, u bilo kojem obliku, već od najranije dobi djeteta u čemu važnu ulogu imaju, prvenstveno roditelji, ali i odgojitelji. Odgojitelji, koristeći ples kao sredstvo učenja, pomažu djeci u razvoju emocionalnih, socijalnih i fizičkih vještina na zabavan i interaktivan način (Slunjski i sur., 2006).



Slika 4. Ples kod djece rane i predškolske dobi

Izvor: <https://vrtic-suncokret.hr/svjetski-dan-plesa/>

#### **4. PLES I PLESNE STRUKTURE KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Plesne strukture kod djece rane i predškolske dobi obuhvaćaju razne aspekte koji su prilagođeni njihovom razvoju i potrebama. Sljedeće su točke ključne (Petešić, 2017):

1. osnovne plesne tehnike:
  - improvizacija (djeca se potiču da slobodno izraze svoje emocije pokretima, čime se potiče kreativnost),
  - jednostavne koreografije (učenje osnovnih koraka kroz jednostavne plesne rutine pomaže u razvoju motoričkih vještina),
2. razvoj motorike:
  - fine i grube motoričke vještine (ples pomaže u razvoju koordinacije, ravnoteže i tjelesne svijesti),
  - igra pokreta (uključivanje igara koje podstiču plesne pokrete pomaže u fizičkom razvoju),
3. socijalne vještine:
  - timski rad (ples u grupama razvija sposobnost suradnje i timskog rada),
  - komunikacija (ples pomaže djeci da nauče kako izraziti svoje osjećaje i misli neverbalno),
4. umjetnički izraz:

- kreativnost (ples omogućava djeci da istražuju različite načine izražavanja kroz pokret),
  - estetski osjećaj (razvijanje osjećaja za ritam, glazbu i pokret),
5. pristupi i metode:
- igra i učenje (korištenje igara i zabavnih aktivnosti za učenje plesnih koraka),
  - glazba (uključivanje različitih glazbenih žanrova koji potiču djecu na ples),
6. različiti stilovi plesa:
- narodni plesovi (učenje o tradiciji kroz ples),
  - moderni ples (slobodne forme koje osnažuju kreativnost),
7. korištenje vizualnih i tjelesnih pomagala:
- igračke i rekviziti (korisni su za poticanje pokreta i izražavanja) te
  - video i slike (pomoć u učenju plesnih koraka kroz vizualne materijale).

Ovi elementi mogu se prilagoditi i implementirati kroz različite aktivnosti u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje kako bi se potaknuo razvoj djece u ranoj dobi. Plesne aktivnosti također pomažu u stvaranju pozitivnog okruženja za učenje i izražavanje.

#### **4.1. VRSTE PLESA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Ples je vrlo značajan za razvoj djece rane i predškolske dobi jer tada plesne aktivnosti pomažu u razvoju motorike, kreativnosti, socijalnih vještina i emocionalne inteligencije. Za ovu su dob posebno pogodni sljedeći plesovi (Petešić, 2017):

1. **narodni ples** (tradicionalni plesovi iz različitih kultura mogu biti zabavni i edukativni, omogućavajući djeci da istraže različite ritmove i pokrete),
2. **balet** (osnovne baletne tehnike i pokreti mogu pomoći u razvoju posture, ravnoteže i fleksibilnosti kod djece),
3. **moderni ples** (ovaj stil omogućava djeci slobodu izražavanja i kreativnost kroz improvizaciju i slobodne pokrete),
4. **hip-hop** (ovaj energični stil često uključuje brze pokrete i može biti zabavan način za poticanje djece na fizičku aktivnost),
5. **ples uz glazbu** (djeca mogu plesati uz omiljenu glazbu ili pjesme iz crtanih filmova, što im pomaže da se povežu s glazbom i razviju svoje ritmičke vještine),
6. **plesne igre** (igrice poput „zamrznutog plesa“ potiču djecu na igru i zabavu dok se kreću),

7. **ples s rekvizitima** (upotreba marama, traka ili drugih rekvizita može učiniti ples zanimljivijim i pomoći djeci u razvoju koordinacije),
8. kreativni ples (djeca se slobodno kreću uz glazbu, izražavajući svoje emocije i maštu - ovaj oblik plesa omogućava djeci da koriste tijelo na različite načine, što doprinosi razvoju motorike),
9. ritmičke igre (podrazumijevaju plesanje na određeni ritam, poput pljeskanja rukama ili tapkanja nogama - ove igre pomažu djeci u razvijanju osjećaja za ritam i koordinaciju),
10. plesovi u paru ili grupi (ovim se plesovima potiču suradnja i socijalna interakcija djece – djeca uče plesati u grupama ili parovima, što poboljšava njihove socijalne vještine i sposobnost zajedničkog rada),
11. ples uz priču (plesne aktivnosti mogu biti povezane s pričama gdje djeca kroz ples izražavaju različite likove i događaje iz priče - ova vrsta plesa razvija maštu i sposobnost dramskog izražavanja) te
12. imitativni ples (djeca imitiraju pokrete životinja, predmeta ili likova - ova aktivnost pomaže djeci u razvijanju motoričkih vještina i kognitivnog prepoznavanja kroz igru).

Svaka od ovih vrsta plesnih aktivnosti ima neophodnu ulogu u fizičkom, emocionalnom i društvenom razvoju djeteta, a ujedno pruža priliku za igru i zabavu u vrtićkom okruženju. Učenje kroz ples pomaže djeci da se izraze, razviju svoje tijelo i oslobode svoju kreativnost.

## **4.2. UTJECAJ PLESA I GLAZBE NA RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Utjecaj plesa i glazbe na razvoj djece rane i predškolske dobi izuzetno je značajan i višeslojan. Ova aktivnost ne samo da potiče fizički razvoj, već ima i pozitivan utjecaj na emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj. Sljedeći su aspekti ključni (Slunjski i sur., 2006):

1. tjelesni razvoj:
  - motorika (ples potiče razvoj fine i grube motorike, koordinaciju pokreta i ravnotežu – djeca kroz ples uče kako kontrolirati svoje tijelo),
  - zdravlje(aktivnosti koje uključuju ples i kretanje doprinose jačanju mišića i poboljšanju opće fizičke kondicije i zdravlju djece),
2. emocionalni razvoj:

- izražavanje emocija (ples i glazba pružaju djeci način da izraze svoje emocije, što je važno za emocionalni razvoj i samopouzdanje),
- opuštanje (glazba i ples mogu smanjiti stres i tjeskobu, stvarajući osjećaj radosti i slobode),
- samopouzdanje (sudjelovanje u glazbenim i plesnim aktivnostima može povećati djetetovo samopouzdanje jer razvija osjećaj postignuća i ponosa kad nauči nove korake ili pjesme),

### 3. socijalni razvoj:

- suradnja (plesne aktivnosti često se odvijaju u grupi, što potiče djecu na suradnju i razvoj socijalnih vještina, poput dijeljenja i timskog rada),
- kultura i identitet (kroz ples i glazbu djeca mogu upoznati različite kulture i tradicije, što obogaćuje njihovo razumijevanje svijeta),

### 4. kognitivni razvoj:

- učenje kroz igru (glazba i ples potiču kognitivne procese kao što su pažnja, memorija i rješavanje problema – npr. pamćenje koreografija ili ritmova razvija radnu memoriju),
- kreativnost (uključivanje u plesne aktivnosti potiče kreativnost i maštovitost, što je važno za cjelokupni razvoj),
- povećanje koncentracije i pamćenja (glazba i ples poboljšavaju djetetovu sposobnost pamćenja kroz učenje koreografije ili ponavljanje ritmičkih obrazaca, a potiču i bolju koncentraciju i pažnju),

### 5. razvoj jezika:

- ritmička struktura (ples i glazba pomažu u razvoju jezičnih vještina kroz ritmičko ponavljanje, rime i melodije, što može poboljšati rječnik i komunikacijske sposobnosti),

### 6. kreativnost:

- razvijanje mašte (ples i glazba potiču kreativno izražavanje i maštovitost - djeca mogu osmisliti svoje plesne pokrete ili interpretirati glazbu na svoj način, što doprinosi njihovom umjetničkom razvoju).

Dakle, ples i glazba igraju ključnu ulogu u holističkom razvoju djece. Uključivanje ovih aktivnosti u svakodnevni život djece može značajno doprinijeti njihovom razvoju i pripremi za

buduće izazove. Ples i glazba, uz to što su zabavne aktivnosti, imaju dalekosežne prednosti za cjelokupan razvoj djeteta. U vrtićima i školama važno je osigurati programe koji integriraju ples i glazbu kako bi se potaknuo sveobuhvatan razvoj djece. Podrška upravo ovim aktivnostima u ranoj dobi može pomoći djeci da se razvijaju u emotivno, kognitivno i fizički zdrave osobe.

### **4.3. VAŽNOST PRIMJENE RITMIČKIH I PLESNIH STRUKTURA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Kao što je već rečeno, primjena ritmičkih i plesnih struktura kod ove skupine djece ima brojne prednosti za njihov tjelesni, emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj. Ova aktivnost potiče djecu da istražuju svoje tijelo, prostor i međusobne odnose na prirodan i zabavan način (Vlašić i sur., 2016).

Kroz sve ove aspekte, ritmičke i plesne aktivnosti u ovoj dobi pružaju holistički pristup razvijanju djeteta, potičući ga na učenje kroz igru i kretanje (Vlašić i sur., 2016).

#### **4.3.1. Važnost plesa za socijalni razvoj djece rane i predškolske dobi**

Ples je značajan u socijalnom razvoju djece rane i predškolske dobi iz sljedećih razloga (Mikulić i sur., 2007):

1. razvijanje socijalnih vještina (ples potiče djecu na interakciju s vršnjacima, što im pomaže u razvijanju vještina kao što su suradnja, dijeljenje i komunikacija - kroz plesne aktivnosti, djeca uče kako se ponašati u grupi, izražavati emocije i razumjeti tuđe osjećaje),
2. izgradnja samopouzdanja (sudjelovanje u plesnim aktivnostima može povećati samopouzdanje djece – kada se djeca uspješno izraze kroz ples, to im pomaže da se osjećaju ugodnije u vlastitoj koži i potiče ih da preuzmu nove izazove),
3. kreativnost i izražavanje (plesom djeca mogu izraziti svoje osjećaje i misli na kreativan način, što je važan aspekt njihovog emocionalnog razvoja jer im pomaže da istražuju svoje unutarnje svjetove i razvijaju vlastiti identitet),
4. fizička koordinacija i zdravlje (kroz ples, djeca razvijaju fizičku koordinaciju, ravnotežu i snagu - fizička aktivnost također doprinosi općem zdravlju i dobrobiti, što je ključno za njihov razvoj),



5. raznolikost i inkluzija (ples može biti sredstvo za učenje o raznolikosti kultura - upoznavajući različite plesne stilove i tradicije, djeca razvijaju poštovanje prema različitostima i učenju iz drugih kultura),
6. učenje discipline i fokus (sudjelovanje u plesnim aktivnostima zahtijeva fokus, disciplinu i predanost - ove vještine su korisne ne samo u plesu, već i u drugim aspektima života, uključujući školu i osobni razvoj) i
7. emocionalna regulacija (ples može pomoći djeci u izražavanju i regulaciji emocija - kroz kretanje, djeca mogu ispuštati nakupljenu energiju i stres, što može pozitivno utjecati na njihovo emocionalno zdravlje).

Ukratko, ples nije samo zabavna aktivnost, već igra ključnu ulogu u sveobuhvatnom razvoju djece rane i predškolske dobi, pomažući im da postanu socijalno, emocionalno i fizički zdrave osobe. Mnogo je autora provelo istraživanja u području plesa i njegova utjecaja na socijalni razvoj djece rane i predškolske dobi. Prvo je od takvih istraživanja ono provedeno 2021. godine od strane Begela i suradnika u kojemu se ples koristio za treniranje senzomotorne sinkronizacije, motoričkih i kognitivnih funkcija kod djece s razvojnim cerebelarnim anomalijama (rijetkim disfunkcijama maloga mozga koje utječu na motoričke i kognitivne sposobnosti). Mali mozak ima važnu ulogu u temporalnoj kogniciji, uključujući senzomotorne sinkronizacije, koji je kritičan za motorički i kognitivni razvoj. U dvomjesečnom protokolu plesnog treninga koji se održavao tri sata tjedno sudjelovalo je sedmero djece u dobi od 7 do 11 godina koja boluju od razvojnih cerebralnih anomalija. Pri tome se za procjenu dječjih vještina, kao i motoričkih, kognitivnih i društvenih sposobnosti, koristio protokol test-retest dizajna s višestrukim osnovnim vrijednostima. Obuka je dovela do poboljšanja u smanjenoj varijabilnosti u tapkanju s ritmom, ravnoteži te izvršnom funkcioniranju, kao i u društvenim vještinama. Blagotvorni učinci plesnih treninga bili su vidljivi kod svih sudionika. Značajno, dobici su održani 2 mjeseca nakon intervencije. Ovi se učinci vjerojatno održavaju pojačanom aktivnošću u moždanim mrežama zbog protokola plesnog treninga (Begel i sur., 2021).

Dvije godine kasnije su Tok i Güven proveli istraživanje koje je imalo za cilj istražiti učinke programa plesnog obrazovanja primijenjenog na petogodišnju djecu na njihovu socio-emocionalnu prilagodbu (primjereno ponašanje zahtjevima društvenog života, primjereno reagiranje na društvene situacije, interakcije s vršnjacima i pozitivan pristup socijalnom okruženju). Kvazi-eksperimentalni dizajn istraživanja korišten je u ovom istraživanju, a istraživačka je skupina bila sastavljena od 40 djece (20 u kontrolnoj skupini i 20 u eksperimentalnoj skupini) u dječjem vrtiću u Istanbulu (Tok i Güven, 2023).

Za potrebe istraživanja koristila se „Marmara ljestvica socijalno-emocionalne prilagodbe" koju su razvili Güven i Işık 2006. godine upravo za petogodišnju djecu kao alat za prikupljanje podataka. Plesnu edukaciju eksperimentalne skupine provodila je stručna instruktorka plesa, i to jednom tjedno po 40 minuta, tijekom 24 tjedna. U sklopu treninga održavalo se podučavanje folklora (12 tjedana), jedan od tradicionalnih plesova, u prvom terminu te Salsa trening u drugom terminu. Na temelju istraživanja može se zaključiti da postoji statistički značajna razlika između rezultata socio-emocionalne prilagodbe eksperimentalne i kontrolne skupine nakon testiranja u korist eksperimentalne skupine. Također, plesne aktivnosti koje su se izvodile u eksperimentalnoj skupini imale su dosljedan i pozitivan utjecaj na njihove socio-emocionalne vještine prilagodbe (Tok i Güven, 2023).

Isti su autori zaključili kako se plesnim aktivnostima u obrazovanju ne daje dovoljno mjesta, a one se općenito opisuju kao aktivnosti bez obrazovnog aspekta. Raznolikost plesova s bogatim sadržajem koji spajaju različitu vrstu glazbe podržava razvojna područja djece u predškolskom razdoblju i pruža mogućnost upoznavanja različitih kultura. Prema tome, ples u kojemu djeca uživaju, nudi različita iskustva i pridonosi razvoju njihove kreativnosti i društvenih vještina koje su uključene u nastavne planove i programe na svim razinama obrazovanja, počevši od predškolske. Temeljem istog istraživanja postavljena su pozitivna očekivanja uključivanja plesnog odgoja u budućnosti u kurikulum predškolskog odgoja koji doprinosi tjelesnom, mentalnom i socijalno-emocionalnom razvoju djece te povećava kvalitetu obrazovanja. Osim toga, predloženo je da škole koje pružaju umjetničko obrazovanje i ustanove koje obrazuju odgojitelje predškolske djece trebaju surađivati na interdisciplinarni način. Podizanje svijesti odgojitelja o ovom pitanju će značajno pridonijeti njihovom osobnom i akademskom razvoju (Tok i Güven, 2023).

Sljedeće značajno istraživanje je ono iz 2024. godine, i to od strane Kotamana i suradnika, a čija je svrha bila istražiti utjecaj programa plesa na prosocijalne vještine, agresivnost i sramežljivost djece ranog djetinjstva. Za potrebe istraživanja je terapijska skupina primjenjivala osmotjedni plesni program koji je sadržavao dvije plesne aktivnosti za svaki tjedan (kontrolna skupina nije primjenjivala plesni program). U istraživanju je sudjelovalo 45 djece iz liječene i 62 djece iz kontrolne skupine. Učitelji su ocjenjivali društvene vještine svoje djece prije i poslije plesnog programa (Kotaman i sur., 2024).

Nalazi istraživanja pokazuju kako su rezultati skupine djece nad kojom se isto provodilo različiti od rezultata dobivenih nad kontrolnom skupinom. Točnije, upravo se plesni program

koji su razvili istraživači kao praktičan intervencijski alat za promicanje društvenih vještina male djece pokazao efikasnim za razvoj društvenih vještina djece (Kotaman i sur., 2024).

#### 4.3.2. Važnost plesa za emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi

Ples igra ključnu ulogu u emocionalnom razvoju djece rane i predškolske dobi iz više razloga.

Neki su od tih razloga (Vlašić i sur., 2016):

1. izražavanje emocija (kroz ples, djeca mogu izraziti svoje osjećaje, što im pomaže u prepoznavanju i regulaciji emocija - ples postaje sredstvo za izražavanje sreće, tuge, uzbuđenja ili frustracije),
2. samopouzdanje (učenje plesa pomaže djeci da razviju samopouzdanje – kada savladaju nove pokrete ili koreografije, osjećaju se ponosno i sposobno, što jača njihovo samopouzdanje),
3. socijalne vještine (ples često uključuje grupne aktivnosti, što pomaže djeci da razviju socijalne vještine - kroz ples, djeca uče o suradnji, dijeljenju prostora, kao i o važnosti komunikacije s vršnjacima),
4. tjelesna aktivnost (ples predstavlja oblik fizičke aktivnosti koji potiče zdravlje i razvoj tijela - povezanost tijela i uma u plesu također pomaže djeci da postanu svjesnija svog tijela i prostora oko sebe),
5. kreativnost (ples potiče kreativnost i maštovitost - djeca imaju priliku istražiti različite stilove i pokrete, što im omogućuje da razviju svoj jedinstveni izražajni stil),
6. učenje discipline (kroz praksu plesa, djeca uče važnost discipline i posvećenosti - redovito vježbanje i ponavljanje pokreta pomažu im da razumiju vrijednost truda i ustrajnosti),
7. smanjenje stresa (ples može djelovati kao oblik terapije, pomažući djeci da se oslobode stresa i napetosti - pokret može biti oslobađajući i terapijski) te
8. povezanost s drugima (kroz ples, djeca mogu stvoriti emocionalne veze s vršnjacima, učiteljima i roditeljima, što je ključno za njihov socijalni razvoj).

Sve u svemu, ples je važan alat za emocionalni i socijalni razvoj djece, a njegovo uključivanje u svakodnevne aktivnosti može imati dugotrajne pozitivne učinke na njihovo zdravlje i dobrobit (Vlašić i sur., 2016).

U području otkrivanja važnosti plesa za emocionalni razvoj djece ove dobi postoje neka istraživanja, od kojih je jedno ono koje su 2017. godine proveli Rumiyati i Khamidun.

Društveni emocionalni razvoj djece u dobi od 5-6 godina očituje se kroz samosvijest, osjećaj odgovornosti za sebe i drugim ljudima te društveno ponašanje. Pokrivanje samosvijesti o tome kako pokazati sposobnost sebe na temelju situacije, pokazuje razboritost prema nepoznatim ljudima (tada je donio vjeru u pravo odraslih), te poznavanje vlastitih osjećaja i rad na njima (da se primjereno obuzda) (Rumiyati i Khamidum, 2017).

Svrha tog istraživanja bila se pronaći poboljšanje socijalnog emocionalnog razvoja djece u dobi od 5-6 godina u vrtiću u kroz tzv. *Geculan Bocah Dance* tretman. Metoda ovog istraživanja je eksperimentalno istraživanje s jednim grupnim pretest i posttest dizajnom. U ovom slučaju testirala su se djeca u dobi od 5-6 godina, i to njih 33. Tehnika analize podataka je korištenje t-testa parnih uzoraka. Socijalno-emocionalni razvoj djece u dobi od 5-6 godina u Pertiwi vrtiću Pakis u prvome podokrugu iznosio je 47,24% nakon čega je proveden *Geculan Bocah* plesni tretman. Socijalni emocionalni razvoj iste djece je nakon tog tretmana porastao na 82,12%. Dakle, plesnim tretmanom je došlo do povećanja socijalno-emocionalnog razvoja djece u dobi od 5-6 godina u istom vrtiću (Rumiyati i Khamidum, 2017).

Nadalje, prema istraživanju iz 2020. godine, provedeno od strane Rajan i Aker, ispitivao se utjecaj školskog plesnog programa na socijalno-emocionalni razvoj rizične predškolske djece u javnom predškolskom programu u južnoj Kaliforniji. Djeca predškolske dobi sudjelovala su u plesu trideset minuta, jednom tjedno, tijekom cijele školske godine. Usporedili su se rezultati razvojnog profila željenih rezultata u socijalno-emocionalnoj domeni od jeseni 2018. do proljeća 2019. godine i kontrolirao se ples putem analiza rezultata četiri skupine koje su plesale i dvije skupine koje nisu plesale. Istraživanjem se dokazalo kako su se rezultati predškolske djece poboljšali u kategoriji integracije socijalno-emocionalnih vještina među onima mjestima koja su primala ples u odnosu na mjesta koja nisu primala ples.

Kroz ovo se istraživanje pokazalo da ples podupire sposobnost predškolske djece da integriraju i izgrade socijalno-emocionalne vještine, ojačaju svoj identitet i uspostave smislene odnose s vršnjacima i odraslima (Rajan i Aker, 2020).

Sljedeće istraživanje u tom području proveli su Tao i suradnici 2022. godine, a cilj tog istraživanja bio je ispitati fiziološke i psihološke prednosti plesa i njegove učinke na djecu i adolescente. Razmatrale su se terapijske prednosti plesa i isticao potencijal plesa kao alternativne terapije za određene patologije i medicinske poremećaje, a sažele su se i vrste plesova koji se koriste u fizičkim intervencijama, a sve na temelju stavova istraživača da ples,

kao drugačiji modalitet vježbanja, može imati koristi za povećanu tjelesnu aktivnost općenito, kao i za povećanu ponudu tjelesnog odgoja u školama (Tao i sur., 2022).

Ključni nalazi iz ovog pregleda pokazuju da je ples izvediva alternativa tradicionalnoj tjelesnoj aktivnosti. Nalazi također pokazuju da ples pruža fiziološke i psihološke dobrobiti zdravoj i medicinski ugroženoj populaciji. Kreatori politike općenito trebaju ozbiljno razmotriti provedbu plesnih programa u vrtićima, školama i društvu. Nadalje, ples razvija odnose, povezuje ljude i povećava osjećaje radosti i zajedništva i, praktički, nema ograničenja mjesta. Ples se može vježbati kod kuće, u izolaciji, u grupama ili ondje gdje postoji odgovarajući prostor. Ples ne zahtijeva posebnu opremu i može se koristiti kao primjeren i alternativni način tjelesne aktivnosti za djecu i adolescente. Kreatori politike, škole, skrbnici i roditelji trebaju ozbiljno razmotriti provedbu plesnih programa kako bi se u doglednoj budućnosti proizvelo veće dugoročno povećanje tjelesne aktivnosti (Tao i sur., 2022).

#### **4.4. UTJECAJ KREATIVNOG PLESA I RITMIČKIH STRUKTURA NA RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Tema utjecaja kreativnog plesa i ritmičkih struktura na razvoj djece ove dobi vrlo je zanimljiva i značajna. Kreativni ples, u kombinaciji s ritmičkim strukturama, može biti moćan alat u ranom obrazovanju zbog svog utjecaja na nekoliko ključnih područja, uključujući (Šumanović i sur., 2005):

##### **1. kognitivni razvoj:**

- razvoj memorije – učenje koreografija i ritmičkih obrazaca može poboljšati memorijske sposobnosti,
- prepoznavanje i pamćenje uzoraka – ritmičke strukture pomažu djeci prepoznati i zapamtiti obrasce (ponavljanje pokreta zajedno s glazbenim ritmovima potiče pamćenje i prepoznavanje uzoraka, vještine koje su temelj ranog učenja matematike i jezika),
- kreativnost i rješavanje problema – kreativni ples potiče improvizaciju i spontani pokret (to njeguje djetetovu sposobnost kreativnog razmišljanja i rješavanja problema, budući da često imaju zadatak smisliti kako pokretom izraziti određene emocije ili priče),
- percepcija u prostoru – ples pomaže djeci da bolje razumiju prostor i tijelo u njemu,

- koncentracija i usredotočenost - ples zahtijeva koncentraciju za praćenje uputa i reagiranje na promjene u ritmu, tempu i pokretu (to poboljšava dječju sposobnost da se usredotoče i obrate pažnju na zadatke),

## 2. fizički razvoj:

- grube motoričke vještine – ples potiče razvoj motoričkih vještina, što pomaže djeci u razvijanju koordinacije, ravnoteže, snage, agilnosti i kontrole (pokreti poput skakanja, okretanja i preskakanja pridonose razvoju motoričkih vještina, posebice grube motoričke kontrole, koja je neophodna za cjelokupni tjelesni razvoj djece).
- fleksibilnost - redovito kretanje i istežanje tijekom plesa poboljšava fleksibilnost tijela,
- svijest o tijelu - kroz ples djeca uče o različitim dijelovima svog tijela, kako se kreću i kako kontrolirati te pokrete u prostoru (ovo gradi svijest o tijelu i pomaže u poboljšanju držanja),

## 3. emocionalni razvoj:

- samopouzdanje – sudjelovanje u plesnim aktivnostima može povećati samopouzdanje i osjećaj postignuća (uspješno učenje plesnih pokreta i izvođenje pred vršnjacima ili publikom može povećati samopouzdanje djece te im omogućuje da se osjećaju sposobnima i ponosnima na svoja postignuća, potičući pozitivnu sliku o sebi),
- izražavanje emocija – ples je oblik izražavanja koji omogućuje djeci da istraže i izraze svoje emocije (za malenu djecu koja možda još nemaju vokabular za izražavanje složenih emocija, kretanje postaje moćno sredstvo komunikacije i to im može pomoći da obrade i oslobode emocije na „zdrav“ način),

## 4. socijalni razvoj:

- suradnja i timski rad – plesne grupe potiču djecu na suradnju i međusobno razumijevanje, što je ključno za razvoj socijalnih vještina (djeca moraju uskladiti svoje pokrete s drugima, slijediti znakove i izmjenjivati se, što ih uči suradnji, strpljenju i poštovanju svojih vršnjaka),
- razvijanje prijateljstava – sudjelovanje u grupnim aktivnostima može pomoći djeci da se povežu s vršnjacima,

- komunikacijske vještine – ples često zahtijeva od djece da komuniciraju (i verbalno i neverbalno), poboljšavajući svoju sposobnost izražavanja ideja i osjećaja drugima,
- kulturološka svijest - izlaganje različitim vrstama plesa, često povezanim s različitim kulturama, može promicati inkluzivnost i kulturno razumijevanje (učenje plesova iz različitih tradicija proširuje njihov svjetonazor),

#### 5. senzorni razvoj:

- ritam i glazba - kombinacija plesa s ritmičkim strukturama pomaže djeci da razviju slušnu diskriminaciju i osjetljivost na zvuk (ova veza između pokreta i glazbe poboljšava njihovu senzornu obradu i koordinaciju),
- prostorna svijest – ples u zajedničkom prostoru s drugom djecom uči svijest o njihovoj okolini i prostornim granicama, pomažući im da se snalaze i učinkovitije komuniciraju u svojoj okolini,

#### 6. kreativnost i maštovitost:

- poticanje kreativnog mišljenja – kreativni ples omogućuje djeci da istraže različite pokrete i izraze se na jedinstven način,
- razvoj mašte – ples može inspirirati djecu da zamišljaju različite scenarije i priče.

Upravo zbog svih navedenih pozitivnih utjecaja, kreativni ples i ritmičke strukture bi trebalo uvesti u programe dječjih vrtića, ali bi odgojitelji trebali poticati i roditelje na zajedničke plesne aktivnosti jer se time mogu ojačati veze i stvoriti pozitivno okruženje za razvoj djeteta.

Upravo kroz kreativni ples i ritmičke strukture, djeca mogu razviti važne vještine koje će im koristiti tijekom cijelog života (Vlašić i sur., 2016).

Nadalje, kombiniranje ritmičke glazbe sa strukturiranim plesnim sekvencama u predškolskim ustanovama može biti zabavan način uključivanja djece u tjelesne aktivnosti uz poticanje kognitivnog i emocionalnog rasta. Djeca mogu i propovijedati kroz ples - poticanje djece da koriste ples za pričanje priča pomaže u izgradnji mašte i pripovjedačkih vještina, promičući kreativno razmišljanje i razvoj jezika. Zaključno, kreativne plesne i ritmičke strukture igraju ključnu ulogu u cjelovitom razvoju djece rane i predškolske dobi jer pomažu djeci fizički poboljšavajući motoričke vještine, kognitivno poboljšavajući pamćenje i fokus, emocionalno pružajući izlaz za izražavanje i društveno potičući suradnju i kulturnu svijest. Kao takvo, uključivanje plesa u obrazovanje u ranom djetinjstvu može biti vrijedna i utjecajna praksa (Šumanović i sur., 2005).



Slika 5. Ritmika i ples u dječjem vrtiću

Izvor: <https://www.mali-istrazivac.hr/program-pregled/ritmika-i-ples>

#### **4.5. ULOGA ODGOJITELJA U PRIMJENI PLESNIH I RITMIČKIH STRUKTURA KOD DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Uloga odgojitelja u primjeni plesnih i ritmičkih struktura kod djece rane i predškolske dobi iznimno je važna za cjelokupni razvoj djeteta.

Kao što je već rečeno, ples i ritmičke aktivnosti doprinose fizičkom, emocionalnom, socijalnom i kognitivnom razvoju, a u svemu tome značajnu ulogu ima upravo odgojitelj (Zagrajski-Vukelić, 2000).

Rane godine djetinjstva kritično su vrijeme za razvoj, a odgojitelji igraju ključnu ulogu u olakšavanju rasta u različitim područjima. Plesne i ritmičke strukture vrijedni su alati u obrazovanju u ranom djetinjstvu, nudeći brojne fizičke, kognitivne, emocionalne i socijalne dobrobiti. Uloge odgojitelja u primjeni plesnih i ritmičkih aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi su sljedeće (Rojko, 2004):

- olakšavanje tjelesnog razvoja (uvođenje plesnih i ritmičkih aktivnosti, odgojitelji pomažu djeci da razviju i grubu i finu motoriku, pri čemu se mogu odlučiti na korištenje strukturiranih pokreta za poticanje ravnoteže, koordinacije i kontrole tijela),
- razvijanje svijesti o tijelu (odgojitelji su osobe koje mogu usmjeravati djecu da razumiju mogućnosti svog tijela i svijest o prostoru, što poboljšava njihovu sposobnost da se kreću sa svrhom i samopouzdanjem),



- promicanje zdravlja (odgojitelji, kroz ples, uključuju djecu u tjelesnu aktivnost, koja promiče zdravlje kardiovaskularnog sustava, fleksibilnost i snagu),
- razvoj matematičkog razumijevanja (brojanje otkucaja, nizova i ritmova može poslužiti kao uvod u osnovne matematičke koncepte, kao što su brojanje, zbrajanje i oduzimanje),
- razvoj jezika (kroz pjesme, napjeve i ritmično pripovijedanje, djeca mogu proširiti svoj vokabular, fonološku svijest i vještine slušanja),
- podržavanje samoizražavanja (odgojitelji potiču djecu da plesom neverbalno izraze svoje emocije i mogu ih potaknuti da emocije poput radosti, frustracije ili uzbuđenja izraze pokretom),
- izgradnja samopouzdanja (pružajući siguran prostor za kreativnost, odgojitelji pomažu djeci da izgrade samopoštovanje dok savladavaju nove pokrete i ritmove),
- emocionalna regulacija (ritam i glazba mogu imati umirujući ili energizirajući učinak, a odgojitelji mogu koristiti te alate kako bi pomogli djeci u reguliranju svojih emocija),
- poticanje društvenih vještina (odgojitelji potiču djecu da surađuju s njima, ali i sa svojim vršnjacima),
- poboljšanje komunikacije (plesne aktivnosti potiču djecu da promatraju tuđe pokrete i komuniciraju s vršnjacima, što pomaže u razvoju neverbalne komunikacije i empatije),
- poticanje kreativnosti i mašte (odgojitelji mogu osmisliti aktivnosti kojima se djeci omogućava spontano kretanje i pri tome poticati djecu da istražuju svoju kreativnost),
- rješavanje problema (kroz kreativni pokret, djeca uče rješavati probleme na jedinstvene načine, kao što je snalaženje u prostoru ili stvaranje sinkroniziranih grupnih predstava),
- stvaranje „sigurnog“ prostora (uloga odgojitelja uključuje poticanje okruženja koje podržava i ne osuđuje u kojem se djeca osjećaju sigurno da istražuju kretanje bez straha od kritike) te
- korištenje razvojno prikladnih praksi (odgojitelji moraju razumjeti razvojne stupnjeve svojih učenika i osmisliti aktivnosti koje odgovaraju njihovim sposobnostima i kapacitetima učenja).



Slika 6. Odgojitelji i djeca plešu

Izvor: <https://evarazdin.hr/magazin/zabava/veselo-je-danas-bilo-u-novootvorenom-vrticu-skrinjica-u-vidovcu-389337/>

Dakle, odgojitelji imaju višestruku ulogu u integraciji plesnih i ritmičkih struktura u nastavni plan i program za djecu rane i predškolske dobi. Pažljivim planiranjem i vođenjem ovih aktivnosti oni podupiru ne samo fizički razvoj djece, već i njihov kognitivni, emocionalni i društveni rast. Učinkovita primjena plesa i ritma potiče obogaćujuće okruženje za učenje koje potiče kreativnost, suradnju i holistički razvoj djeteta (Marić i Nurkić, 2014).

## **5. PRIMJENA RITMIČKIH I PLESNIH STRUKTURA U DJEČJEM VRTIĆU ŠIBENSKA MASLINA**

U ovom će se poglavlju ukratko prikazati nekoliko dosadašnjih istraživanja provedena s ciljem primjene ritmičkih i plesnih struktura u dječjim vrtićima te će se prikazati i analizirati provedba sličnih aktivnosti u dječjem vrtiću Šibenska maslina.

### **5.1. Dosadašnja istraživanja**

Prema dostupnim istraživanjima, gotovo se svi autori slažu da je razdoblje prije škole najpovoljnije za uvođenje plesnih struktura u aktivnosti djece. Tako su Srhoj i Miletić 2000. godine (str. 47) dokazali da ples ima veliki utjecaj „na razvoj osnovnih i funkcionalnih sposobnosti djece koji je kod njih prirodan, spontan i stimulativan - plesom se ispunjavaju i svi socijalni odgojni zadaci jer se tijekom plesnih aktivnosti gradi osjećaj zajedništva, stvaraju se ugodna i dobro raspoloženja, a djeca razvijaju osjećaj tolerancije i razumijevanja prema različitostima i drugim kulturama“.

Dvije godine kasnije su Kostić i suradnici proveli istraživanje kako bi utvrdili koliko se plesom i plesnim aktivnostima mogu transformirati motoričke sposobnosti djece. „Uzorak djece sastojao se od 30 dječaka i 30 djevojčica u dobi od 5,5 do 6,5 godina, djeca su sudjelovala u sustavnom vježbanju plesnih koraka, tri sata tjedno, u razdoblju od četiri mjeseca, a nakon toga je izvršeno završno mjerenje i na temelju rezultata istraživanja zaključilo se da postoji značajna statistička razlika između početnog i konačnog mjerenja“ (Kostić i sur., 2002, str. 86). Motoričke sposobnosti ocjenjivale su se na osnovi sljedećih varijabli: jedne za snagu, dvije za brzinu, dvije za fleksibilnost, dvije za ravnotežu i dvije za koordinaciju. U drugom je mjerenju utvrđena velika razlika kod svih navedenih varijabli, osim u jednoj varijabli za brzinu dječaka i dvije varijable za brzinu djevojčica. Rezultatima je dokazano kako se zadanu hipotezu o pozitivnom utjecaju plesnih sadržaja na neke od motoričkih sposobnosti dječaka i djevojčica može prihvatiti (Kostić i sur., 2002).

Nadalje, Vlašić i suradnici 2016. godine u svom stručnom radu naglasili da djeca u četvrtoj godini usavršavaju hodanje i trčanje, ali i da brzo napreduju u koordinaciji zbog čega je upravo ta dob idealna za početak bavljenja plesom. U petoj godini djeca napreduju i u preciznosti te gibljivosti čime mogu izvoditi složenije i zahtjevnije pokrete, kao što su plesni skokovi i okreti. Djeca te dobi već pokazuju jako dobre reakcije na glazbu, razlikovanje instrumenata i praćenje ritma. Sukladno tome, u ovome su se stručnome radu prikazale razvojne specifičnosti pojedinih dobnih skupina djece predškolske dobi i prezentirali sadržaji sata plesa u vrtiću i plesnoj školi. Iste godine je Naimoli uvela terapiju plesom u predškolski kurikulum te je primijetila kako kognitivno učenje djece jača, uz podršku njihovom cjelokupnom razvoju. Dok su se provodile pojedine plesne terapije, fokus djece bio je na pokretima pri čemu su pratila upute odgojitelja i održavala svijest o perceptivnim i motoričkim vještinama. Nakon provedenog istraživanja zaključilo se da dijete ima jako dobru komunikaciju s drugima iz grupe te kako se razvija pozitivno. Program terapije plesom i pokretom provodio se ponajviše s ciljem pružanja pomoći prilikom prijelaza djece iz vrtića u školu (Naimoli, 2016).

Potom, Tsompanaki je 2019. godine istraživala koliko je program kreativnog plesa učinkovit kod djece dobi od 3,5 do 5 godina te kako primijenjeni plesni sadržaji utječu na razvoj njihovih osnovnih motoričkih sposobnosti. Tsompanaki (2019, str. 35) navodi da su „u istraživanje bile uključene eksperimentalna i kontrolna skupina, ukupno 40 djece, 18 dječaka i 22 djevojčice - djeca eksperimentalne skupine koja su sudjelovala u intervencijskom programu kreativnog

plesa pokazala su bolje rezultate osnovnih motoričkih sposobnosti (bolje trčanje, skok i poskoci)“. Autorica naglašava da su ovi rezultati samo potvrdili prethodna istraživanja (Tsompanaki, 2019).

Istraživanje je 2021. godine provela i Sunderlage koja je, za potrebe svog diplomskog rada, istražila načine reagiranja djece prilikom praćenja i učenja pokreta u plesu. Pri tome je koristila „četiri videozapisa u trajanju od 4,5 do 6,5 minuta putem kojih su djeca pratila plesne pokrete te je bilježila njihove sposobnosti, reakcije, angažman i zadovoljstvo tijekom 30 aktivnosti – istraživanje je provedeno u četiri skupine od 10-13 djece, prosječne dobi djece od 4 do 6 godina“ (Sunderlage, 2021, str. 40).

Djeca su mogla sudjelovati i pratiti videozapise te se primijetilo da su pokazivala veći interes za ponavljanje brzih i dinamičnih plesnih pokreta, a sudjelovanjem u programu stekla su tjelesne, psihološke i socijalne koristi, kao i spremnost za uključivanje u različite oblike tjelesne aktivnosti (Sunderlage, 2021).

## **5.2. Prikaz provedbe i analiza plesnih struktura u predškolskoj ustanovi**

Aktivnosti za potrebe ovog diplomskog rada provodile su se u šibenskom dječjem vrtiću Šibenska maslina s djecom dobi od tri do pet godina, a ponekad su im se priključila i djeca iz drugih vrtićkih skupina. Naime, u slučaju prikazanog vrtića i vrtićke skupine, odgojiteljice gotovo svakodnevno provode ples, ritmičke strukture i slobodne plesove prilikom čega djeci puštaju slobodu da izraze svoju kreativnost i koriste maštu, koristeći, pri tome, rekvizite, udaraljke i druge instrumente. Također, djeca plešu i uz pratnju harmonike, kako u svojoj skupini, tako i s djecom iz drugih skupina, čime se potiču prihvaćanje i suradnja. Ove odgojiteljice obilježavaju sva događanja, kao što su Dan grada, Pozdrav jeseni, Božić, proljeće, Uskrs itd. te djeci nude bezvremensku glazbu (pop, rock, tradicionalnu hrvatsku) uz dječje pjesmice i brojalice („Medo“ „Ringe ringe raja“, „Ide maca oko tebe“, „Avion“, „Kiša“ itd.). Kod slobodnih plesova, djeca biraju sama što žele plesati i dok starija djeca često smišljaju koreografije, mlađa ih imitiraju.

Odgojiteljice su prvo provodile jednostavne plesne aktivnosti, imitacije životinja (mačaka, pasa i ptica), a potom su s djecom plesale kreativne (slobodno izražavanje pokretom uz glazbu) i narodne plesove (kolo i folklor, u kombinaciji s pjevanjem). Izvođene su i različite ritmičke

vježbe, poput pljeskanja, udaranja, kuckanja o pod, a plesalo se i s rekvizitima kao što su trake, obruči i marame.

### 5.3. Primjeri provedenih aktivnosti

Kao uvod u dječje aktivnosti, odgojiteljice su na početku djeci puštale različite pjesmice, poput „Kiša“. Djeca su lagano trčkarala (kapljice kiše), potom su trčala brže i više (jača kiša), nakon čega su čučnula (kao da su se sklonila od kiše) i na kraju skakala (po lokvicama od kiše).

#### 5.3.1. Slobodan ples

Prvi primjer je slobodan ples u kojemu su se djeca slobodno kretala uz pjesmu, bez ikakvih zadanih pokreta, a rezultate prikazuje slika 7.



Slika 7. Slobodan ples – kreativno izražavanje

Izvor: vlastita izrada autorice

Upravo se na ovaj način najbolje upoznaju individualni karakteri djece te se kod njih potiču kreativnost i mašta. Praksa je pokazala da je djeci ova aktivnost najdraža – nema nikakvih zadanih ograničenja već je sve prepušteno „mašti na volju“ i stoga se u ovoj skupini slobodan ples primjenjuje gotovo svakodnevno.

### 5.3.2. Pokretne igre

Nadalje, odgojiteljice su zadale djeci pokretnu igru, odnosno plesale su zajedno s njima valcer cvijeća (slika 8).



Slika 8. Pokretna igra – valcer cvijeća

Izvor: vlastita izrada autorice

I ovdje su djeca imala relativnu slobodu – iako su odgojiteljice pokazivale određene pokrete (rast i razvoj cvijeta), djeca su, pokušavajući imitirati ih, svejedno ubacivala neke svoje elemente plesa, što im je bilo vrlo zanimljivo što dokazuje činjenica da su zahtijevali još takvog plesa i da nisu „skidala“ osmijehe sa svojih lica. Sva su djeca sudjelovala u ovoj aktivnosti, vrlo rado i spremno. Ove su pokretne igre djeca izvodila sljedećim redom:

- digni ruke,
- raširi ruke,
- naprijed pruži pa ih smiri,
- mahni glavom,
- mahni nogom,
- na ramena ruke pruži,
- pokloni se sada živo,
- za danas je dosta bilo.

I sljedeća slika prikazuje pokretnu igru – valcer cvijeća.



Slika 9. Pokretna igra – valcer cvijeća 2

Izvor: vlastita izrada autorice

Nakon što su se cvjetovi (djeca) rasplesali i umorili se od toliko plesa, djeca su prikazivala kako cvijeće ide odmoriti, odnosno spavati kako bi bilo odmorno za sljedeći ples.

Nakon valcera cvijeća, od djece se sljedeći radni dan zahtijevalo da prikažu pokretnu igru „Vlakić“ na način da uhvate jedno drugoga za leđa i tako se kreću „od stanice do stanice“, na što su djeca pokazala odmah oduševljenje, osim njih nekoliko koji su se priključili tek naknadno (slika 10).



Slika 10. Pokretna igra Vlacić

Izvor: vlastita izrada autorice

Nakon „Vlacića“, djeca su nastavila u istome tonu, tj. pokretnom igrom, ali uz pjesmu „Medo, medo, tko te zove?“ gdje su prvo brojalicom odabrala tko će biti medo. Odabrano dijete ide na kraj sobe i okrene se leđima od druge djece. Odgojiteljica dotakne jedno od djeteta kao znak da ono dozove medu i potom kaže: „Medo, medo, tko te zove?“ Ako medo pogodi tko ga je zvao, novi „medo“ je dijete koje ga je zvalo, a ako ne pogodi zove ga sljedeće dijete. Igra je bila vrlo zanimljiva i djeca su zaista uživala, posebno ona starija koja su čak ponekad izmijenila svoj glas kako bi ih medo teže prepoznao.

Nakon toga im je odgojiteljica pustila pjesmicu na koju su djeca plesala u parovima kako je prikazano na slici 11.





Slika 11. Pokretna igra Medo

Izvor: vlastita izrada autorice

Uz plesne aktivnosti, odgojiteljice su s djecom brojale brojalicu kojom određuju dijete za ulogu mede. Za to su vrijeme ostala djeca u „skrovištima“, medo se šeta, a onda legne i pravi se da spava. Tada djeca izlaze iz svojih skrovišta, približuju mu se donekle, a stanu oko njega u krug i pjevaju sljedeće:

*„Mala djeca, tra-la-la, budila su medvjeda.*

*Ručicama pljeskala: tapa-tapa, tapa-tap!*

*Nogicama lupala: klapa-klapa, klapa-klap!*

*Ustaj, medo, hopa-haj, malu djecu potjeraj!“*

Dok se medo polako budi i ustaje, djeca su već u svojim „skrovištima“, gdje ih medo ne može naći. U igri s djecom mlađeg uzrasta, medo je odrasli voditelj.

### 5.3.3. Ritmičke vježbe

Nakon pokretnih igara, odgojiteljice su djeci dale različite instrumente, kao što su bubnjevi, štapići, zvečke i trijngl kako bi lupkala i udarala s njima. Djeci je to bilo zaista zanimljivo, a dok su neka, lupkajući, stajala potpuno mirno i tiho, druga su se, pak, lagano njihala i lupkala

nogama, kao da su si davala dodatan ritam. Također, djeca su međusobno izmjenjivala instrumente kako bi svako dijete isprobalo svaki od instrumenata te su se na kraju opet vratila na svoj najdraži instrument pri čemu su se zaista lako dogovorila. Navedenu aktivnost prikazuje slika 12.



Slika 12. Ritmičke vježbe s instrumentima – udaranje i lupkanje

Izvor: vlastita izrada autorice

Nakon ritmičkih vježbi s instrumentima bez glazbe, odgojiteljice su djeci pustile Pačji ples u (djeci najbližoj) verziji Lucije Eterović. Sva su djeca znala pjevati ovu pjesmu, a uz to su skakutala, pljeskala, tapkala nogama i čak se primila za ruke i vrtjela u krug.

Ovu su pjesmu odgojiteljice ponavljale nekoliko puta jer su to djeca tako zahtijevala i uz svako puštanje pjesme kod određene su djece bili vidljivi neki novi pokreti (dok su neka ponavljala uvijek iste pokrete). Međutim, ono što se moglo vidjeti kod sve djece jesu njihova radost, sreća i zabava prilikom ove plesne aktivnosti.



Slika 13. Pačji ples

Izvor: vlastita izrada autorice

Sljedeća ritmička vježba odvijala se uz Pačji ples i sljedeći tekst:

*„Jeste čuli, djeco, vjerujte bez šale,  
otvara se škola za pačiče male.*

.....

*Ništa više ne nauči pačurlija ta,  
nego što je prije znala kva-kva-kva-kva-kva!“*



Slika 14. Ritmičke vježbe, udaraljke – Clap clap song

Izvor: vlastita izrada autorice

Odgojiteljice s djecom često pjevaju na engleskom i plešu uz engleske pjesme, a jedna je od njih Clap Song:

*„How many fingers on one hand? (3x)*

*Let's all count together.*

*1, 2, 3, 4, 5 (4x)*

*How many fingers on two hands? (3x)*

*Let's all count together.*

*1, 2, 3, 4, 5*

*6, 7, 8, 9, 10 (x2)*

*Clap clap clap your hands*

*.....*

*Let's count our toes.*

*How many toes on one foot? (3x)*

*Let's all count together.*

*1, 2, 3, 4, 5 (4x)*

*How many toes on two feet? (3x)*

*Let's all count together.*

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10 (2x)

*Stomp stomp stomp your feet*

.....

*Stomp your feet with me.*

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. “



Slika 15. Ritmičke vježbe – udaraljke

Izvor: vlastita izrada autorice

S djecom se često izvode i ritmičke vježbe prilikom čega se koriste različite udaraljke, poput bubnjeva, trainglova, zvončića i slično.

Slika 16. Ples s udaraljka – Rim Tim Tagi Dim



Izvor: vlastita izrada autorice

Pri tome djeca posebno vole trenutno vrlo popularnu pjesmu Rim Tim Tagi Dim na koju plešu sa i bez rekvizita.

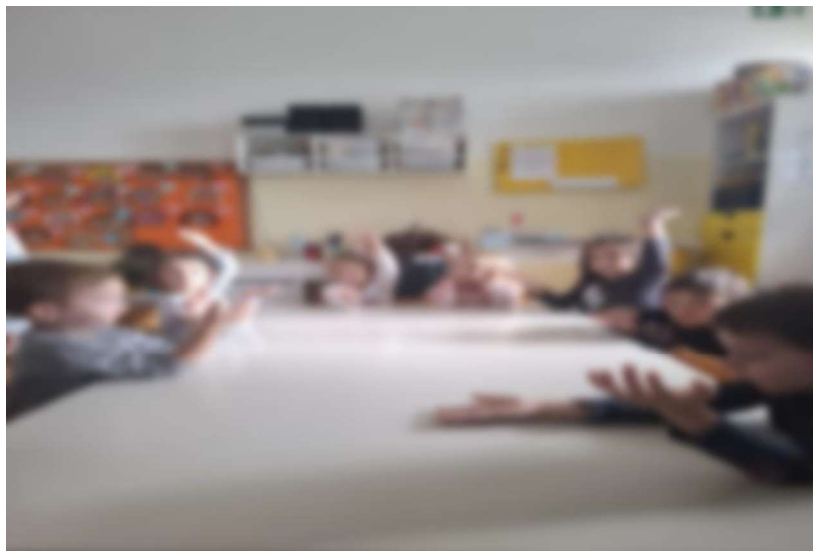
Slika 17. Ritmičke vježbe – tiha brojalice (Mica maca ima brk)



Izvor: vlastita izrada autorice

Mica maca ima brk umirujuća je brojalice koju odgojiteljice izvode s djecom za stolom, pljeskanjem dlan o dlan. Pri tome odgojiteljice kreću tako da pitaju djecu kojom se rukom jede, većina njih digne desnu ruku, a lijevu namjeste dolje na stol nakon čega kreću s laganim udaranjem dlana o dlan.

Slika 18. Ritmičke vježbe – tiha brojlica 2 (Mica maca ima brk)



Izvor: vlastita izrada autorice

Slika 19. Ritmičke vježbe – tiha brojlica 3 (Mica maca ima brk)



Izvor: vlastita izrada autorice

Odgojiteljice i djeca nekada koriste i čaše te drvene štapiće kojima lupkaju i pri tome pjevaju: „Mica maca ima brk, evo miša, hajd' u trk“.

Dalje, od pokretnih igara, odgojiteljice s djecom često igraju Dan – noć, i to u različitim varijacijama, a sve kako bi djeca što bolje razumjela suprotne pojave – buđenje/spavanje i svijetlo/tama. Pri tome odgojiteljice koriste lutku sunca i lutku mjeseca, tihu pjesmu za noć, a veselu za dan. Redoslijed je sljedeći: rasporede se jastuci po prostoriji - kada se podigne sunce, odgojiteljica pjeva veselu pjesmu, djeca se počnu slobodno kretati po prostoriji, skaču i

poskakuju. Kada se podigne mjesec, odgojiteljica pjeva tihu pjesmicu, djeca se smiruju, legnu i zatvore oči. Ova je igra vrlo jednostavna, lako se organizira i može se izvesti na različite načine.

Nadalje, kada su odgojiteljice učile djecu o emocijama, puštale su im vesele i tužne skladbe. Kako bi prikazale tugu, puštale su im Tužni valcer Jeana Sibeliusa, a za sreću Antonija Vivaldija i Četiri godišnja doba, konkretno ulomak iz Proljeća. Kod tužnih skladbi se kod djece vidi emocija tuge koju osjećaju i njihovo mirovanje, odnosno oni tada nisu u pokretu. S druge strane, kada slušaju veselu skladbu, djeca se počinju vrtjeti, kretati i smijati. Upravo je ovo čisti primjer da su dječji ples i pokret sinonimi za sreću i radost.

#### 5.3.4. Pokret uz pjesmu

Djeca jako vole izvoditi različite pokrete uz razne pjesme, a jedna je od njih Hoki-poki koja je vjerojatno poznata svima, onima najmlađima, ali i onima starijima. Tekst ove pjesme ide kako slijedi:

*„Ti stavi desnu ruku van 2 x  
Ti stavi desnu ruku naprijed  
I protresi se ti sav  
Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos  
U tome je i cijeli štos!*

...

*Ti stavi cijelog sebe van 2 x  
Ti stavi cijelog sebe naprijed  
I protresi se ti sav  
Učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos  
U tome je i cijeli štos!“*

Slika 20. prikazuje pokrete djece uz pjesmu Hoki-poki.



Slika 20. Pokret uz pjesmu Hoki-poki



Izvor: vlastita izrada autorice

Nadalje, djeca iz ove skupine vole izvoditi pokrete i uz pjesmu Da mi je biti morski pas koju su, u ovom slučaju, izvodila s djecom iz drugih skupina (slika 21).

Slika 21. Pokret uz pjesmu Da mi je biti morski pas



Izvor: vlastita izrada autorice

Sljedeća pjesma uz koju djeca vole izvoditi pokrete jest vrlo popularna pjesma Rim Tim Tagi Dim koju su djeca toliko puta čula i vidjela da znaju svaki stih, kao i pokret te pjesme (slike 22. i 23.).

Slika 22. Pokret uz pjesmu Rim Tim Tagi Dim 1



Izvor: vlastita izrada autorice

Slika 23. Pokret uz pjesmu Rim Tim Tagi Dim 2



Izvor: vlastita izrada autorice

Sljedeća vrlo značajna i djeci draga pjesma je Puž, Arsena Dedića, uz koju izvode različite pokrete te ju često traže od odgojiteljica da ju upale.

Slika 24. Pokret uz pjesmu Puž



Izvor: vlastita izrada autorice

Uvodni dio ove pjesme je miran i tada djeca leže na podu, pomno slušaju i tek kada krene tekst pjesme, polako dižu glavu kao puževi i rukama imitiraju puževe rogove. U drugom dijelu pjesme prate ritam i rukama imitiraju pokret puža, a pri tome stoje na nogama. Kako ritam pjesme postaje sve brži, djeca se nalaze u koloni u vlakiću i kreću se u brzem ritmu po sobi, sljedeći odgojiteljice. U drugom dijelu pjesme ponovno su na podu, leže mirno, čekaju tekst pjesme i tek onda opet dižu glave i gornji dio tijela, a rukama imitiraju puževe rogove. Potom, opet odgojiteljice prateći brzi ritam, s time da su ovaj put česte izmjenične serije nešto sporijeg pa nešto ubrzanijeg kretanja. Nakon izvođenja ove aktivnosti djeca su uvijek jako sretna i plješću sama sebi.

#### 5.3.5. Narodni plesovi (Sv. Mihovil – Dan grada)

Povodom nedavnog održavanja Dana grada Šibenika (Sv. Mihovil), točnije 29. rujna 2024. godine, djeca su s odgojiteljicama plesala različite narodne plesove, od kojih se najviše ističe kolo. Pri tome su kao glazbenu pozadinu koristili pjesmu Pleskom, pleskom tata gre (slika 25).

Slika 25. Plesanje kola 1



Izvor: vlastita izrada autorice

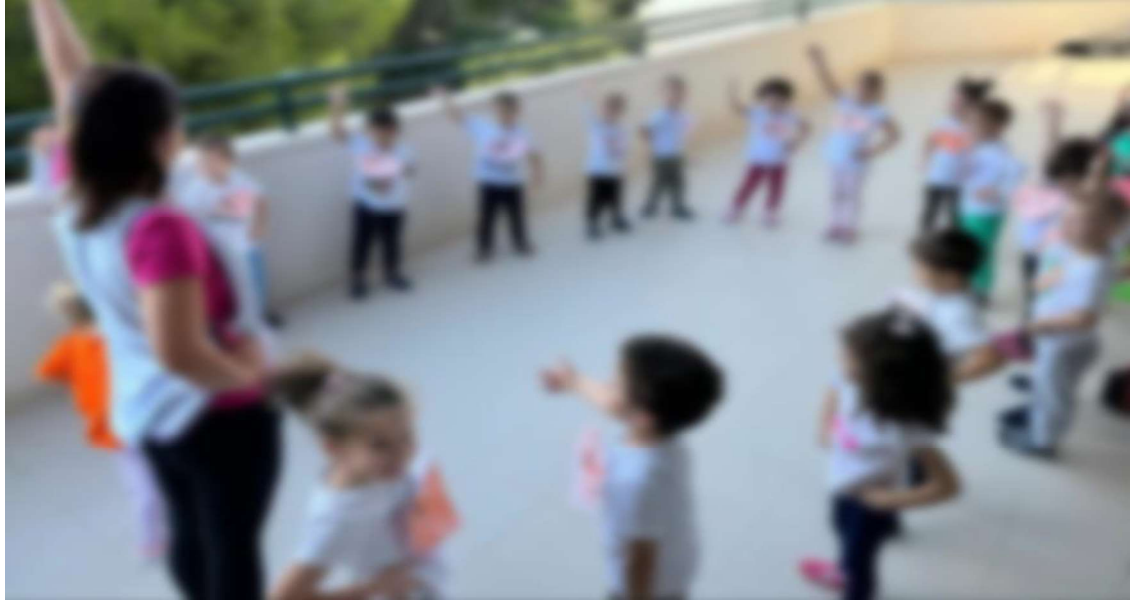
Dakle, igra Pleskom, pleskom tata gre pleše se u kolu pri čemu se djeca vrte u krug, stanu i pokazuju na svoje cipele. Također, djeca plješću i uhvate se rukama, a jedno dijete odlazi u sredinu i poziva sebi para koji potom pleše zajedno. Djeca naprave krug i hodaju, a jedno dijete u sredini skakuće. Djeca pjevaju *Igra kolo, igra kolo u dvadeset i dva, u tom kolu, u tom kolu, lijepa Ana igra*. Kolo stane, a dijete iz sredine izabere drugo dijete i ispod ruke zajedno plešu. Ostali pjevaju: *Sad se vidi, sad se zna, tko se kome dopada*. Obično u paru budu dječak i djevojčica (prije biranja pjevaju se tri kitice pjesme).

Slika 26. Narodni plesovi u vrtiću – Sv. Mihovil 1



Izvor: vlastita izrada autorice

Slika 27. Narodni plesovi u vrtiću – Sv. Mihovil 2



Izvor: vlastita izrada autorice

Slika 28. Plesanje kola uz pjesmu Igra, šeta 1



Izvor: vlastita izrada autorice

Kod ove skupine djece vrlo je popularna i pjesmica Igra, šeta koja je vrlo slična prethodnoj pjesmici Pleskom, pleskom tata gre, a kod koje se djeca uhvate za spuštene ruke u kolo i koračaju u smjeru kazaljke na satu. Unutar kola korača jedno dijete u smjeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu. U određenim trenutku dijete bira jedno dijete (svoj par) iz kola s kojim će zaplesati. Ukoliko odabrano dijete pristane, zajedno odu u sredinu kola, uhvate se naprijed za ruke i koračaju u jednu pa u drugu stranu. Djeca koja su u kolu tada plješću.

Slika 29. Plesanje kola uz pjesmu Igra, šeta 2



Izvor: vlastita izrada autorice

## 6. ZAKLJUČAK

Ples predstavlja univerzalan oblik umjetnosti koji obuhvaća ritmičko kretanje tijela kojim se izražavaju emocije, kultura ili, pak, rituali. Ples može imati različite funkcije, uključujući izražavanje osjećaja, pripovijedanje, odnos u društvu, ali i zabavu, odnosno rekreaciju. Plesom se prenose emocije, priča se priča, iznose se ideje ili kulturne tradicije, a sve pokretima tijela. Pri tome se ples može izvoditi individualno ili grupno, može imati zadanu koreografiju ili, pak, uključivati improvizaciju „a licu mjesta“. Kroz povijest su se razvijale različite teorije, ovisno o aktualnim pogledima na ples te se, sukladno tome, ples promatrao kao: umjetnički izraz, društveni i kulturni fenomen ili, pak, terapija. Iz kojeg god aspekta se promatra, ples je univerzalan oblik komunikacije i izražavanja i komunikacije, a iako njegove karakteristike ovise o vrsti plesa, postoje neke opće osobine koje su zajedničke većini plesnih formi. Ključne karakteristike plesa su: ritmičnost, pokreti tijela, koreografija, izazivanje emocija, stil i estetika, interakcija s prostorom, timski rad i partnerstvo, fizička kondicija i vještina, tradicija i kultura te improvizacija. Što se tiče primjene plesa kod djece rane i predškolske dobi, naglašava se njegova važnost, kao i njegove dobrobiti. Djeca se u tom razdoblju intenzivno razvijaju u raznim područjima, kako emocionalno, psihološki, fizički, tako i motorički, i upravo je to važno za bavljenje plesom. Za njihov cjelokupni razvoj jako je značajno stjecanje glazbenih kompetencija jer one doprinose razvoju slušnih, motoričkih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina djece. Razvoj glazbenih sposobnosti u ovom razdoblju života temelji se na igri, istraživanju i spontanom izražavanju kroz različite glazbene aktivnosti. Ukoliko se promotre neka od prethodnih istraživanja koja su provedena u svijetu, a koja su navedena u prethodnome dijelu rada, može se utvrditi da je upravo predškolska dob najpovoljnije razdoblje za uvođenje i primjenu ritmičkih i plesnih struktura kao aktivnosti dječjeg vrtića. Naime, osim što se tim strukturama pozitivno utječe na razvoj djece u raznim područjima, plesom djeca postaju spontana, prirodna i opuštena. Također, podiže se i atmosfera u dječjem vrtiću tako što raste osjećaj suradnje, zajedništva i ugode, kao i razumijevanja za druge.

Provođenjem aktivnosti za potrebe ovoga diplomskoga rada uvidjelo se da djeca dobi od tri do pet godina (posebno ovi stariji), prvenstveno, vole glazbu i ples, što pokazuju svojom zainteresiranošću i, nadasve, oduševljenjem kada odgojiteljice najave plesne aktivnosti u kojima će sudjelovati.

Osim pojedinih iznimaka (pretežno mlađe djece, od tri godine) koja su malo sporije i manje fleksibilne (upravo zbog svoje dobi, ali i karaktera), većina djece koja je sudjelovala u ovim aktivnostima, pokazala su iznimnu spretnost, gipkost, dobro razvijenu ravnotežu, koordinaciju i kondiciju. Ono što najviše veseli u cijeloj ovoj priči jest činjenica da djeca prije uvođenja

prikazanih plesnih i ritmičkih struktura i nakon njihova uvođenja nisu ista. Naime, vidljiv je itekakav napredak u njihovim, posebno, motoričkim sposobnostima, ali i veliki napredak u njihovoj komunikaciji i odnosu s drugom djecom, ali i odgojiteljicama. Djeca su postala otvorenija, aktivnija, raspoloženija i, dakako, tjelesni spremnija. Također, nakon razgovora s djecom poslije svih ovih provedenih aktivnosti, njihovi su komentari i reakcije iznimno pozitivne, možda i pozitivnije nego što se očekivalo – djeca su vrlo razigrana, radosna i ispunjena uslijed svega što su otplesala i pokazala, a osmijeh na licima im je još „širi“ kada su im pokazane slike na kojima su ona – ovdje „sreći nije bilo kraja“. Na kraju, ono što je najvažnije, kod sve su djece zabilježeni pozitivni pomaci u njihovom kognitivnom, motoričkom, emocionalnom, socijalnom i fizičkom razvoju.

## POPIS LITERATURE

1. Bacalja, K. (2014). *Dijete i estetski izričaji*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
2. Begel, V., Bachrach, A., Dalla Bella, S., Laroche, J., Clement, S., Riquet, A., Dellacherie, D. (2021). Dance Improves Motor, Cognitive, and Social Skills in Children With Developmental Cerebellar Anomalies. *Cerebellum*, 21(2), 264-279.
3. Berk, L. E: (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.



5. Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. Florida: University of Florida.
6. Gospodnetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima*. Zagreb: Mali profesor.
7. Harris, T. R. (2003). A VERY Brief Overview of Dance History. Preuzeto sa: <https://artsintegration.com/wp-content/uploads/2014/08/A-VERY-Brief-Overview-of-Dance-History.pdf> (pristupljeno: 01.09.2024.)
8. Ivančan, I. (1988). Folk Dance among the Croats. *Narodna umjetnost: hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku*, (2), 69-106.
9. Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Zagreb: Hrvatska matica iseljenika.
10. Jovančević, V. (2016). *Relacije različitih vrsta plesova i ritmičke gimnastike*. Doktorska disertacija. Beograd: Univerzitet u Beogradu-Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
11. Kostić, R. M., Miletić, Đ., Jocić, D. J., Uzunović, S. (2002). The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 1, 83-90.
12. Kotaman, H., Inceoglu, S. O., Kotaman, S. (2024). Dancing program and young children's social development. *Current psychology*, 43, 19171-19179.
13. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. *16. ljetna škola kineziologa*, 16, 306-309.
14. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju*. Doktorska disertacija. Pula: Sveučilište u Puli – Fakultet za odgojne i obrazovne djelatnosti.
15. Lyndon, W. (2007). *Zaplešimo – korak po korak do plesnog uspjeha*. Zagreb: Kigen.
16. Malada, D. (2018). *Efekte utjecaja estetskog kineziološkog tretmana na motoričke sposobnosti djevojčica*. Travnik: Univerzitet u Travniku, Edukacijski fakultet.
17. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 16-18.
18. Mikulić, M., Prskalo, I., Runjić, K. (2007). *Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta*. 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
19. Naimoli, L. P. V. (2016). The Use of Dance/Movement Therapy in a Preschool Curriculum: Enhancing Kindergarten Readiness Skills. *Dance/Movement Therapy Theses*. 13, 1-36.

20. Petešić, I. (2017). Utjecaj plesa na antropološki status djece. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
21. Rajan, R. S., Aker, M. (2020). The Impact of an In-school Dance Program on At-risk Preschoolers' Social-Emotional Development. *Journal of Dance Education*, 24(1), 1-8.
22. Rivers, E. (2021). Dance History Timeline. Preuzeto sa:  
[https://www.lyndoninstitute.org/uploads/files/Arts/Spring\\_Recital.pdf?v=1622042372366](https://www.lyndoninstitute.org/uploads/files/Arts/Spring_Recital.pdf?v=1622042372366) (pristupljeno: 01.09.2024.)
23. Rojko, P. (2004). Metodika glazbene nastave – praksa 1. dio. Zagreb: Jakšar Zlatar.
24. Rumiati, R., Khamidum, K. (2017). The Application of Geculan Bocah Dance in Improving Children's Social Emotional Development Aged 5-6 Years in Pertiwi Kindergarten, Pakis Sub District, Magelang Regency. *UNNES Journal*, 6(2).
25. Slunjski, E., Šagud, M., & Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću– organizaciji koja uči. *Pedagogijska istraživanja*, 3(1), 45-57.
26. Srhoj, L.J., Miletić, Đ. (2000). Plesne strukture. Split: Abel internacional.
27. Starc, B. i sur. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
28. Sunderlage, A. (2021). Let's Dance: Exploring the Physical, Psychological, and Social Effects of Dance in Children. Diplomski rad. Columbia: University of South Carolina.
29. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, 14 (2), 40-45.
30. Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13.
31. Tok, G., Güven, Y. (2023). Investigation of the effects of dance education applied to 5-year-old children on their social-emotional adjustment. *International Journal of social and humanities sciences research*, 10(93), 542-554.
32. Tsompanaki, E. (2019). The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*; 11 (2), 29-40.
33. Vlašić, J., Čačković, L., Oreb, G., (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi, Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Zelina: Hrvatski kineziološki savez, str. 755-760.

34. Zagrajski - Vukelić, J. (2000). Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog odgoja djece predškolske dobi. Zagreb: Zbornik učiteljske akademije.

## **POPIS ILUSTRACIJA**

### **Popis slika**

#### **Slika**

#### **Stranica**

I. Ples	9
II. Folklor	16
III. Step ples	17
IV. Ples kod djece rane i predškolske dobi	24
V. Ritmika i ples u dječjem vrtiću	36
VI. Odgojitelji i djeca plešu	38
VII. Slobodan ples – kreativno izražavanje	41
VIII. Pokretna igra – valcer cvijeća	42
IX. Pokretna igra – valcer cvijeća 2	43
X. Pokretna igra Vlakić	44
XI. Pokretna igra Medo	45
XII. Ritmičke vježbe s instrumentima – udaranje i lupkanje	46

XIII. Pačji ples	47
XIV. Ritmičke vježbe, udaraljke – Clap clap song	48
XV. Ritmičke vježbe – udaraljke	49
XVI. Ples s udaraljka – Rim Tim Tagi Dim	50
XVII. Ritmičke vježbe – tiha brojlica (Mica maca ima brk)	50
XVIII. Ritmičke vježbe – tiha brojlica 2 (Mica maca ima brk)	51
XIX. Ritmičke vježbe – tiha brojlica 3 (Mica maca ima brk)	51
XX. Pokret uz pjesmu Hoki-poki	53
XXI. Pokret uz pjesmu Da mi je biti morski pas	53
XXII. Pokret uz pjesmu Rim Tim Tagi Dim 1	54
XXIII. Pokret uz pjesmu Rim Tim Tagi Dim 2	54
XXIV. Pokret uz pjesmu Puž	55
XXV. Plesanje kola 1	56
XXVI. Narodni plesovi u vrtiću – Sv. Mihovil 1	57
XXVII. Narodni plesovi u vrtiću – Sv. Mihovil 2	57
XXVIII. Plesanje kola uz pjesmu Igra, šeta 1	58
XXIX. Plesanje kola uz pjesmu Igra, šeta 2	58

## ŽIVOTOPIS



### Europass

### Životopis

#### Osobni podaci

Prezime i ime	<b>Vranjić Martina</b>
Adresa	8. dalmatinske udarne brigade 26, 22000 Šibenik
Telefonski broj	+385 99 2090229
E-mail	duki0503@gmail.com
Datum rođenja	09. listopada 1989.

Spol	žensko
Nacionalnost	hrvatska
Bračni status	udana
<b>Radno iskustvo</b>	
Datumi	rujan 2023 – trenutno
Glavni poslovi i odgovornosti	odgojiteljica
Ime poslodavca	DV Šibenska maslina, Šibenik
Datumi	listopad 2022 - rujan 2023
Glavni poslovi i odgovornosti	odgojiteljica
Ime poslodavca	DV Tamaris, Vodice
Datumi	listopad 2010 – listopad 2022
Glavni poslovi i odgovornosti	prodavač
Ime poslodavca	New Yorker d.o.o., Šibenik
Datumi	listopad 2009 – kolovoz 2010
Glavni poslovi i odgovornosti	prodavačica
Ime poslodavca	MAGMA D.D. ZAGREB, Šibenik
Datumi	travanj 2009 – kolovoz 2009
Glavni poslovi i odgovornosti	prodavačica
Ime i adresa poslodavca	AVOKADO D.O.O. SPLIT, Split

Datumi	listopad 2008 – travanj 2009
Glavni poslovi i odgovornosti	prodavačica
Ime i adresa poslodavca	KASTELO D.O.O. SPLIT, Šibenik
<b>Obrazovanje i osposobljavanje</b>	
SVEUČILIŠTE U ZADRU, Zadar	listopad 2019 –
PROMETNO TEHNIČKA ŠKOLA ŠIBENIK, Šibenik	rujan 2004 – lipanj 2008
<b>Vještine i kompetencije</b>	MS Office
<b>Jezici</b>	engleski jezik
<b>Vozačka dozvola</b>	B kategorija