

# Integrirani sportski programi u dječjem vrtiću

---

Živaljić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:446058>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-22**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**INTEGRIRANI SPORTSKI PROGRAMI U  
DJEČJEM VRTIĆU**

**IVANA ŽIVALJIĆ**

**Split, 2021.**

**Odsjek za Rani i predškolski odgoj i obrazovanje**

**Diplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje**

**Predmet: Planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti u dječjem vrtiću**

## **INTEGRIRANI SPORTSKI PROGRAMI U DJEČJEM VRTIĆU**

**-INTEGRATED SPORTS PROGRAMS IN KINDERGARDEN-**

**Studentica**

Ivana Živaljić

**Mentorica**

izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

**Split, srpanj 2021.**

# Sadržaj

1. Uvod	1
2. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture	2
2.1. Cilj i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture	3
2.2. Metodički organizacijski oblici rada	4
2.2.1. Frontalni oblik rada	4
2.2.2. Individualni oblik rada	5
2.2.3. Grupni rad	5
2.3. Metode rada	7
3. Rast i razvoj djece predškolske dobi	9
3.1. Antropološke karakteristike djece	10
3.2. Morfološki razvoj	11
3.3. Motorički razvoj	11
3.4. Razvoj funkcionalnih sposobnosti	13
3.5. Spoznajni (kognitivni) razvoj	14
3.6. Razvoj govora	15
3.7. Emocionalni razvoj	15
4. Povezivanje redovnog i sportskog programa	16
4.1. Primjer povezivanja redovnog i sportskog programa	17
5. Sportski programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja zdravlja te poticanje razvoja	19
5.1. Psihološke dobrobiti sporta za djecu	20
5.2. Spremnost djeteta za školu	21
6. Uključivanje djeteta u sport	22
6.1. Sportske aktivnosti za predškolski uzrast	23
6.1.1. Atletika	23

6.1.2.	Plivanje	24
6.1.3.	Biciklizam	25
6.1.4.	Ritmička gimnastika	26
7.	Uloga odgojitelja	27
8.	Istraživački dio	30
9.	Zaključak	45
10.	Sažetak	46
11.	Literatura	47
12.	Prilozi	49

# 1. Uvod

U današnje, moderno doba, kretanje postaje izazov, a ne biološka potreba. Nažalost su došla vremena u kojima se djeca vrlo malo kreću, a samim time i bave sportskim aktivnostima.

S tjelesnim vježbanjem nikad nije rano početi, već je jako važno djeci prilagođavati sadržaje. Igra je sastavni dio života svakog djeteta, a predškolsko doba je najpovoljniji period za upoznavanje djeteta sa sportom (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

Tjelesna aktivnost je nezaobilazna za djecu te su upravo zbog toga osmišljeni sportski programi u predškolskim ustanovama kao mjesto gdje dijete raste i razvija se kroz tjelesnu aktivnost. Sportski programi u predškolskom odgoju, planirani i programirani te kvalitetno osmišljeni, trebali bi biti sastavni dio svake predškolske ustanove. Njihov cilj je da svojim djelovanjem pozitivno utječu na zdravstveno i psihološko stanje djeteta.

„Važno je istaknuti činjenicu: ako se u ovom životnom dobu djeci ne osiguraju dovoljni motorički podražaji koji će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti, propuštena se prilika u kasnijim razdobljima ne može više nadoknaditi, jer koliko smo u idućem životnom razdoblju intenzivirali razvojne podražaje, razina se osobina i sposobnosti neće moći maksimalno razviti, neće dugo opstati na dostignutom stupnju razvoja i znatno će se brže smanjivati.“ (Pejčić, 2005.)

Djeci je potrebna igra i interakcija s okolinom jer djeca najbolje, najprirodnije i najkvalitetnije uče kroz igru, dok im okolina pomaže da se oblikuju kao ličnost te da se emocionalno razvijaju. Također, djeci je potrebna i zabava jer tako obnavljaju svoju energiju i oslobađaju prostor za nova znanja. Sportski sadržaji namijenjeni djeci predškolske dobi zadovoljavaju potrebu za kretanjem, igrom, zabavom, ali i učenjem i napretkom (Mikić, Biberović i Mačković, 2001).

Zato je cilj kroz ovaj rad prikazati kako sportski programi u predškolskim ustanovama trebaju omogućiti pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Dobro organizirani programi sportskih aktivnosti višestruko mogu koristiti djeci predškolske dobi. Razvojem motoričkih vještina i sposobnosti svakako će se doprinijeti i kognitivnom, socijalnom te emocionalnom razvoju djeteta.

## 2. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture

Riječ metodika dolazi od grčke riječi *methodos*, što označava istraživanje pojava te pristupanje pojavama koje se istražuju. Riječi *tjelesna i zdravstvena kultura* označavaju trajan, sustavan i planski proces djelovanja na čovjeka, naročito u njegovoj mladosti, tjelesnim vježbanjem (Findak, 1995).

Metodika predstavlja znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Svi organizacijski oblici rada, koji su zastupljeni u predškolskom odgoju, čine predmet poučavanja metodike tjelesne i zdravstvene kulture. Predmetom proučavanja zakonitosti obuhvaćeni su svi institucionalni kao i izvaninstitucionalni organizacijski oblici rada te njihova interpretacija s obzirom na dob i spol te tip odgojno-obrazovne djelatnosti (Findak, 1995).

U odnosu metodike tjelesne i zdravstvene kulture i drugih znanosti, sve je prisutnije međusobno nadopunjavanje. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na primarne ciljeve istraživanja pripada primijenjenim znanostima, a s obzirom na predmet istraživanja društvenim znanostima (Findak, 1995).

Kao primijenjena znanost, metodika tjelesne i zdravstvene kulture, povezana je najviše uz kineziologiju, a veže se uz znanosti i o odgoju i obrazovanju, pedagogiju, sociologiju, filozofiju, anatomiju... Kao društvena znanost veže se uz psihologiju, sociologiju, pedagogiju i dr. Neke od prirodnih znanosti uz koje se veže su: biologija, fiziologija, morfologija, biokemija i dr. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture se veže i uz druge znanstvene discipline i znanosti (Findak, 1995).

## **2.1. Cilj i zadaće metodike tjelesne i zdravstvene kulture**

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture je da prati i proučava kategorije i zakonitosti odgojno-obrazovnog rada, pronalazi nove pojave u odgojno-obrazovnom procesu i unaprjeđuje postojeća znanja te utvrđuje način odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi u području tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

Cilj metodike tjelesne i zdravstvene kulture, kao nastavne discipline, je da osposobljava buduće odgojitelje za samostalno izvođenje svih programa i organizacijskih oblika rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1995).

Metodika tjelesne i zdravstvene kulture se ne može svoditi samo na teoriju ili praksu jer je ona primijenjena i interdisciplinarna znanost. Zbog efikasnijeg rješavanja brojnih metodičkih problema, metodika tjelesne i zdravstvene kulture je upućena na suradnju s drugim znanostima, a osobito s onima koje se također bave proučavanjem zakonitosti odgoja i obrazovanja (Findak, 1995).

Kao znanstvena disciplina, metodika tjelesne i zdravstvene kulture, ima uz ostalo i ove zadaće:

1. istražuje zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi,
2. objašnjava osnovne pojmove i stručne termine koji se koriste u ovom odgojno-obrazovnom području,
3. istražuje i utvrđuje optimalne putove za realizaciju općih ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture,
4. istražuje zakonitosti odgojno-obrazovnog procesa,
5. utvrđuje i razrađuje specifične metodičke i metodološke sustave,
6. proučava i utvrđuje antropološka obilježja svih dobnih skupina djece predškolske dobi,
7. upućuje na nužnost planiranja i programiranja rada i proučavanje pojedinih načina planiranja i programiranja,
8. istražuje i utvrđuje metodičke organizacijske oblike rada i upućuje na njihovu primjenu,
9. ispituje i verificira metodičke principe, metode rada, metodičke postupke, prostor, opremu i sredstva koja se koriste u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi,
10. istražuje i utvrđuje opća načela praćenja i valorizacije rada.



Kao nastavna disciplina metodika tjelesne i zdravstvene kulture, ima zadaću da se studenti predškolskog odgoja upoznaju i sa (Findak, 1995):

1. Osnovnim pojmovima i stručnim terminima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, kineziologiji, te s terminom prostih vježbi;
2. Općim i posebnim ciljevima i zadacima tjelesne i zdravstvene kulture;
3. Općim karakteristikama biopsihosocijalnog razvoja djece predškolske dobi;
4. Utjecajem tjelesnih vježbi i tjelesnog vježbanja na organizam;
5. Metodičkim zakonitostima te njihovim teorijskim i praktičnim aspektima;
6. Realizacijom tijeka odgojno-obrazovnog procesa;
7. Rukovanjem spravama, pomagalicama i sredstvima te načinom njihova korištenja;
8. Planom i programom tjelesne i zdravstvene kulture za djecu mlađe, srednje i starije predškolske dobi;
9. Da se osposobe za praktično izvođenje svih organizacijskih oblika rada;
10. Da steknu interes za metodičke inovacije i stvaralačku djelatnost u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

## **2.2. Metodički organizacijski oblici rada**

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi se razlikuju tri metodička organizacijska oblika rada, a to su: frontalni, individualni i grupni. Grupni rad se dijeli na: rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada i poligon.

Cilj sata tjelesnog vježbanja, koji želimo postići, određuje za koji ćemo se metodički oblik rada odlučiti u pripremi za sat tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

### **2.2.1. Frontalni oblik rada**

Frontalni oblik rada je takav metodički organizacijski rad u kojem sva djeca izvode isti zadatak pod nadzorom i izravnim vođenjem odgojitelja. Prije samog izvođenja zadatka, odgojitelj najprije opisuje tu vježbu, zatim je demonstrira, a onda je i sva djeca izvode. Zavisno od karakteristika motoričkog gibanja, broja djece, prostornih i drugih materijalnih uvjeta rada, djeca mogu biti u slobodnoj formaciji, u formaciji kruga, polukruga, kolona i

vrsta. Najčešće se primjenjuje u uvodnom, pripremnom ili u završnom dijelu sata, a može se i u glavnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 1995).

### **2.2.2. Individualni oblik rada**

Individualni oblik rada označava izvršenje zadatka, zadane vježbe ili motoričkog gibanja pojedinca uz pomoć i pod nadzorom stručnjaka, odnosno rad odgojitelja s djetetom. Svako dijete je različito i te razlike je potrebno maksimalno uvažavati te zbog toga proizlazi individualni pristup djetetu.

Individualizirani rad u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi se može postići na sljedeće načine (Findak, 1995):

- uvažavanjem aktualnog stanja antropološkog statusa djece pri izradi programa
- postavljanjem diferenciranih zadataka u sklopu istog programa, a zatim u sklopu posebnog programa
- izborom adekvatnih sadržaja u svakom dijelu sata
- izborom adekvatnih odgojnih postupaka, koji bi trebali biti sukladni s individualnim karakteristikama i potrebama djece
- primjenom različitih sredstava, sprava, rekvizita i pomagala koja po visini, težini i obliku najbolje odgovaraju djetetu
- individualnim pristupom odgojitelja pojedinom djetetu u situaciji kad ono ima poteškoće u radu
- izborom adekvatnog metodičkog postupka pri izvođenju motoričkih gibanja
- izbor primjerene ili primjerenih metoda vježbanja i metoda učenja
- nazočnošću odgojitelja uvijek kad procjeni da je djetetu pomoć najpotrebnija.

### **2.2.3. Grupni rad**

Grupni oblik rada je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija na način da su djeca raspoređena u grupe. Ovisno o tome kako su djeca podijeljena i kako se odvija organizacija određenog oblika rada, postoje različiti oblici grupnog rada. To su: rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelni oblik rada, paralelno odjeljenski oblik rada i poligon (Findak, 1995).

Rad u parovima podrazumijeva podjelu djece na mlađe, srednje ili starije djece na „grupe“ od dva djeteta. Svaki par radi isti zadatak u skladu s prethodnim opisom odgojitelja i demonstracijom. Ovaj metodički organizacijski oblik rada se može provoditi u svim

dijelovima sata. Potrebno je voditi računa o tome da partneri budu podjednake težine i visine, da partneri u paru imaju podjednake motoričke sposobnosti, motorička znanja i dostignuća te da se pri formiranju parova poštuju i želje djece, kada je to moguće i opravdano (Findak, 1995).

Rad u trojkama je takav metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva podjelu mlade, srednje ili starije skupine djece na grupe po troje djece. Svaka trojka istodobno radi na izvršavanju istog zadatka. Može se primijeniti u gotovo svim oblicima tjelesnog vježbanja, u svim dijelovima sata osim u pripremnom dijelu (Findak, 1995).

Rad u četvorkama je takav metodički organizacijski oblik rada pri kojemu mladu, srednju ili stariju skupinu djece dijelimo na grupe po četvero djece, poslije čega svaka četvorka izvršava istodobno isti zadatak, uz njegov opis i demonstraciju. Može se provoditi u gotovo svim organizacijskim oblicima rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Findak, 1995).

Paralelni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca izvode istodobno isto motoričko gibanje, ali na različite načine i uz pomoć različitih sprava i pomagala i na različitim radnim mjestima. Paralelni oblik rada je kombinacija frontalnog oblika rada i jednostavnijih grupnih oblika rada. Za vrijeme paralelnog oblika rada djeca mogu biti u različitim formacijama: slobodna formacija, u formaciji kolone, vrste, kruga i polukruga (Findak, 1995).

U paralelno odjeljenskom obliku rada sve tri dobne skupine djece se dijele na dva ili više odjeljenja koja istodobno izvršavaju iste zadatke. Djeca mogu biti u formaciji vrsta ili kolona, pa se razlikuju: paralelno odjeljenski oblik rada u vrstama i paralelno odjeljenski oblik rada u vrstama. Ovaj oblik rada omogućuje da djeca izvode zadatak jedan za drugim, bez mnogo čekanja i relativno brzo te omogućuje dosta velik intenzitet vježbanja na satu. Omogućuje i dobru iskorištenost prostora, sredstva i pomagala. Djeca se više osamostaljuju u radu, a odgojitelju je omogućen češći individualni pristup djeci. Ovaj oblik rada je primjenjiv u svim dijelovima sata (Findak, 1995).

Poligon prepreka je takav metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu, na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka, a zadaće se izvode bez stanke. Vježbe koje su u poligonu ovise o dobi djeteta, broju prepreka u poligonu, težini i visini prepreka te zadaća i ciljeva koji se žele postići. U poligonu prepreka svako dijete mora neprestano prelaziti prepreke, bez čekanja, a broj ponavljanja poligona ovisi o cilju koji želimo postići. Prema mjestu izvođenja razlikuje se poligon

prepreka u zatvorenom ili na otvorenom prostoru. S obzirom na sastavljanje i način izrade poligona, razlikuje se prirodni, umjetni ili kombinirani poligon. Prema broju staza razlikuje se jednostazni, dvostazni i višestazni poligon (Findak, 1995).

### **2.3. Metode rada**

Da bi se savladalo pojedino motoričko gibanje, potrebno ga je vježbati i usavršavati, a primjenom sljedećih metoda je to moguće, uz pravilno doziranje, podjelu i kontrolu opterećenja. Metode rada su: metoda imitacije, dramatizacije, ilustracije, demonstracije, usmenog izlaganja, postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka, kombinirane metode vježbanja i sintetička metoda učenja. (Findak, 1995).

Metode imitacije se odnose na to da pri postavljanju motoričkih zadataka djeca oponašaju ljude, pojave iz prirode i svakodnevnog života, pokretima ili kretnjama. Vrlo je bitno da odgojitelj bude uvjerljiv pri opisu i demonstraciji, kako bi djeca mogla imitirati tražene pokrete. Primjena ove metode je moguća u svim dijelovima sata, a najbliža je djeci mlađe dobne skupine.

Metoda dramatizacije se svodi na dramatiziranje priče. Provodi se tako da odgojitelj pripovijeda priču koju onda djeca motoričkim izražavanjem interpretiraju. Sadržaj priče treba biti dovoljno asocijativan kako bi kod djece pobudio motivaciju i interes, zatim ih potaknuo na mobilizaciju odnosno interpretaciju sadržaja. Ova metoda potiče na individualno izražavanje, pa čak i stvaralaštvo. Djeca izvode pokrete slobodno i prirodno, na temelju osobnog doživljaja priče, a prednost ove metode je to što su istodobno sva djeca uključena u tjelesnu aktivnost.

Metoda ilustracije podrazumijeva postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka ilustriranjem događaja koja su doživjela djeca i to pokretom ili kretnjom. Svako pojedino dijete izvodi pokret na svoj način, a ova metoda je osobito primjerena u radu s djecom srednje i starije dobne skupine.

Metoda demonstracije znači da za vrijeme pokazivanja određenog motoričkog gibanja djeca promatraju odgojitelja. Ta vrsta promatranja jest gledanje s unaprijed postavljenim ciljem. Primjenjuje se u početnoj fazi učenja, a može se koristiti i kasnije. Prva demonstracija treba biti originalna, što znači da motorički zadatak treba demonstrirati cjelovito, bez prekida tj. u obliku, amplitudi i tempu kako se inače izvodi. Druga demonstracija bi trebala biti

sporija s naglaskom na teže izvedive elemente. Demonstraciju izvodi odgojitelj ili dijete uz prethodno opisivanje odgojitelja. Djeca trebaju biti na mjestu s kojeg najbolje mogu promatrati demonstraciju te je potrebno ukloniti sve što bi moglo djecu dekoncentrirati.

Metoda usmenog izlaganja se najčešće koristi u funkciji opisivanja neposredno prije demonstracije, objašnjavanja poslije demonstracije i korekcije motoričkog gibanja. Koristi se u svim organizacijskim oblicima rada. Usmeno izlaganje treba biti kratko, jasno i razumljivo, a što su djeca mlađa izlaganje treba biti kraće. Zadaće usmenog izlaganja su da djeca bolje ovladaju govorom, ali ih treba osposobiti i za slušanje pa izlaganje treba biti privlačno za djecu (voditi brigu o emocionalnosti govora, izražavanja).

Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka se zasniva na aktivnosti djece u procesu usvajanja ili usavršavanja nekog motoričkog gibanja. Ovisno o tome kakav zadatak odgojitelj postavlja pred djecu, razlikuje se primjena metoda na tzv. nižoj razini i na višoj razini. Na nižoj razini djeca izvode zadatak po vlastitom izboru i na način koji njima najbolje odgovara. Npr. ako je zadatak bacanje lopte, mlađoj djeci je potrebno reći da je zadatak baciti loptu u vis, a oni sami biraju kako će baciti loptu, visinu, tempo i pravac bacanja. Dakle, samo smo postavili motorički zadatak, a dijete je samo izabralo kako.

Na višoj razini djeci se pri postavljanju motoričkog zadatka najčešće odredi eventualno trajanje, smjer kretanja i slično.

Kombinirane metode karakterizira primjena različitih vježbi i sadržaja te pri realizaciji istih je potrebno brinuti o slijedu njihova izvođenja i opterećenju. Potrebno je najprije izvoditi manje zahtjevne vježbe, a zatim postupno sve složenije. Isto vrijedi i za opterećenje koje treba biti u skladu s dječjom dobi, izabranim sadržajem, načinom izvođenja te s mogućnostima tj. aktualnim stanjem sposobnosti svakog djeteta.

Sintetička metoda učenja je optimalna metoda kod predškolske djece. Primjenjuje se u svim organizacijskim oblicima rada. Ova metoda se smatra najprirodnijom jer se pokret uči u cijelosti. Sintetička metoda omogućuje izražajnu individualnost djece (analitička metoda – učenje pokreta u dijelovima, kombinirana metoda – kombinacija analitičke i sintetičke) (Findak, 1995).

### **3. Rast i razvoj djece predškolske dobi**

„Rast i razvoj imaju svoje fizičke, psihičke, emotivne, socijalne i kulturne vidove koji nisu međusobno neovisni, već se vrlo tijesno isprepliću odražavajući međudjelovanje nasljednih, genetskih čimbenika s jedne strane, te stečenih, okolinskih čimbenika s druge strane.“ (Findak, 1995).

Prema Neljak (2009.) rast i razvoj su procesi koji uzrokuju kvantitativne i kvalitativne promjene u antropološkom statusu djece. Rast predstavlja proces kvantitativnih promjena koje se odnose na povećanje dimenzije tijela u promjenama u strukturi pojedinih tkiva i organa. Razvoj je proces kvalitativnih promjena koje su uzrokovane sazrijevanjem i diferenciranjem struktura pojedinih organa, tkiva i cijelog organizma.

Procesi rasta i razvoja traju od začeća sve do završetka adolescencije. Obilježavaju ih tri biološke zakonitosti, a to su: rast i razvoj organskih sustava je varijabilan, organski sustavi razvojem povećaju masu i mijenjaju strukturu te završetak razvoja organskih sustava je vremenski različit (Neljak, 2009).

Vrlo je važno poznavati razvojne značajke djeteta predškolske dobi, ne samo za odgojitelje, već i za roditelje koji su direktni sudionici u djetetovu razvoju. Razvoj djeteta je složen proces te poznavanjem istog kompetentnije i pravovremeno unosimo promjene u život djeteta (Findak, 1995).

Uz poznavanje razvojnih značajki potrebno je i u što boljoj mjeri osigurati optimalne uvjete za razvoj djeteta, a to se odnosi na materijalnu i socijalnu okolinu. Materijalna okolina predstavlja prostor, predmete, igračke, slike, poticajni prizori, slike, zbivanja, zvukovi, glazba, govor koji okružuju dijete. Socijalna okolina se odnosi na nazočnost, dostupnost odrasle osobe, tjelesni dodir, emocionalne odnose, komunikaciju, igru s odraslima i vršnjacima, učenje kroz iskustvo (Findak, 1995).

„Dijete, motivirano da djeluje, iskoristit će okolinske uvjete i stjecati prva iskustva o sebi, svojem tijelu i svojim pokretima, o predmetima, prostoru i ljudima.“ (Vasta i suradnici, 1998).

### 3.1. Antropološke karakteristike djece

Kostur djeteta se razlikuje od kostura odraslog čovjeka po obliku i stupnju okoštavanja, a u pubertetu se završava okoštavanje. Fizičko kretanje ima utjecaj na oblik grudnog koša, koji do četvrte godine ima oblik stošca sa bazom okrenutom prema dolje, a od četvrte godine obrnuto. U predškolskoj dobi je vrlo važno voditi brigu o kralježnici s obzirom da nepravilno držanje može dovesti do iskrivljenja i drugih oblika deformacije. Pravilna gibanja i aktivnosti doprinose pravilnom rastu i razvoju, kao što prevelika i neprimjerena opterećenja mogu negativno utjecati na formiranje kostiju i razvoj grudnog koša. Dijete uvijek treba imati dovoljno vremena za odmor i regeneraciju (Neljak, 2009).

Rast i razvoj kostiju je povezan s radom mišića koji stimuliraju njihov razvoj. Na mišiće u predškolskog djeteta otpada oko trećina tjelesne mase. Snaga djece je znatno manja nego kod odraslih, a mišići se puno brže umaraju. Vježbe koje iziskuju statički napor brže umaraju djecu jer je za njih potreban trajan napor pojedinih skupina mišića. Vježbe za djecu trebaju imati osobine dinamičkog rada mišića, koje pospješuju razvitak kostiju i mišića (Neljak, 2009).

Koža djeteta je nježnija i tanja, znatno slabije štiti od nadražaja i naglih promjena temperatura. Dječja koža je ranjivija i osjetljivija na infekcije. Treba se voditi računa da je koža djeteta što čišća i da je dijete što više na zraku (Neljak, 2009).

Veoma je važno obratiti pažnju na dišne organe čije su strukture slabije razvijene kod djece pa su oni podložni upalnim procesima (Neljak, 2009).

Kod najmlađe djece srce je relativno veće nego u odraslih, a krvne žile relativno šire. Najviša mozgovna središta nisu dovoljno diferencirana u prve tri godine života. Sposobnost koordinacije pokreta ovisi o razvoju moždane kore i viših središta. Igra omogućuje pravilan razvoj mozgovnih središta i pripremu za uvođenje u određenu sportsku aktivnost. Manjak tjelesnog kretanja može dovesti do prekomjernog povećanja tjelesne težine i nedostatka mišićne mase, a posljedica toga mogu biti spuštena stopala i iskrivljenje kralježnice. Također, nedostatak motoričke igre može dovesti do deficita u psihosomatskom razvoju te u području razvoja motoričkih sposobnosti (Neljak, 2009).

### **3.2. Morfološki razvoj**

Morfološke promjene ovise o procesima muskulizacije i osifikacije. Muskulizacija označava proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića. Mišići kod mlađeg djeteta sadrže više vode nego strukturnih bjelančevina. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a zatim manje. Iz tog razloga precizne kretnje i pokreti u početku nisu razvijeni, a usavršeni stupanj precizne motorike djeteta doseže oko osme godine. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva, a započinje u prenatalnom razvoju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano. Taj proces završava tek u adolescenciji. Kostri predškolskog djeteta su lako podložne deformacijama zbog mnogo hrskavičnog tkiva. Najranije u trećoj godini života se okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje, a okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od četvrte do pete godine (Neljak, 2009).

### **3.3. Motorički razvoj**

„Motoričke sposobnosti mogu se definirati kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati.“ (Findak, V. 1999.)

Motorika podrazumijeva djetetovu sposobnost korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Motorički razvoj se odvija po cefalo-kaudalnim i proksimalno-distalnim smjerovima. Cefalo- kaudalni ukazuje da dijete najprije kontrolira pokrete glave, zatim trupa, a tek poslije donjih ekstremiteta. Proksimalno-distalni smjer ukazuje da dijete prvo kontrolira dijelove tijela bliže kralježnici, a tek nakon toga udaljenije od kralježnice (Neljak, 2009).

Na razvoj motorike veliki utjecaj ima neurološko sazrijevanje. Naučiti dijete da stoji na jednoj nozi neće imati efekta ukoliko ono nije za to neurološki sazrijelo. No to ne umanjuje potrebu za stjecanje iskustva kretanjem i to od najranije dobi. Upravo rane motoričke aktivnosti čine temelj za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih kretanja koji se javljaju u dobi između druge i sedme godine. U te osnovne pokrete Vasta i suradnici (1998.) ubrajaju tri skupine pokreta i to za: kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje, poskakivanje i penjanje), održavanje ravnoteže (držanje glave, savijanje, istežanje, okretanje, njihanje,



kotrljanje, izmicanje i hodanje po gredi) te baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje i šutiranje).

Razvoj motorike od rođenja do upisa u prvi razred osnovne škole (Neljak, 2009):

- a) Faza refleksivne aktivnosti
- b) Faza spontanih pokreta
- c) Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacija pokreta glave, trupa i tijela)
- d) Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
- e) Faza osnovnih gibanje (kretanje u prostoru, lokomocija)
- f) Faza preciznije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
- g) Faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili lijevaštva.

Tablica 1. MOTORIČKI RAZVOJ PREDŠKOLSKOG DJETETA (Neljak, 2009)

DOB	KOORDINACIJA OKA I RUKA	OPĆA POKRETLJIVOST
3-4 GODINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uspješno slaže jednu na drugu devet kocaka</li> <li>- barata škarama</li> <li>- gradi pješčane kule</li> <li>- upotrebljava obje ruke za jednostavne aktivnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoda na prstima</li> <li>- balansira na uskoj gredi</li> <li>- hvata loptu koja mu je upućena iz blizine</li> <li>- spušta se niz tobogan bez pomoći</li> <li>- izvodi kolut naprijed</li> <li>- silazi stepenicama izmjenjujući noge</li> </ul>
4-5 GODINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reže papir po crti</li> <li>- pravi građevine sa lego kockama</li> <li>- rješava jednostavne slike</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoda natraške na prstima i peti</li> <li>- poskakuje na jednoj nozi</li> <li>- skače sunožno naprijed</li> </ul>

	za slaganje - kopira nekoliko slova - crta po uzoru prepoznatljive slike	desetak metara - jednom rukom baca težu loptu na udaljenosti od 1,5-2 metra - vozi bicikl
5-6/7 GODINE	- izrezuje jednostavne oblike - precrtava trokut - čitko piše svoje ime - određuje se kao lijevak ili dešnjak - boja unutar linija	- hoda po gredi - može jednonožno skakutati 2 metra - skače preko užeta - sam se ljulja - trči mijenjajući smjer kretanja

Djetetu treba omogućiti dovoljno vremena i prostora da prakticira, vježba i tako usavršava svoje motoričke vještine. Temeljne vještine se razvijaju preko tri faze. U početnoj se fazi postiže gruba koordinacija i osnovni tijek kretanja (dijete pokušava izvesti sklop pokreta, ali mu nedostaje pripremne i završne komponente). U prijelaznoj ili osnovnoj fazi se postiže diferencijacija pokreta i fina koordinacija (dijete ima više kontrole nad potrebnim pokretima, ali oni još ne čine povezanu cjelinu). U zreloj fazi se postiže stabilizacija odnosno pokreti postaju dobro uklopljeni u skladnu i odrješitu radnju, tj. vještinu (Findak, 1999).

### 3.4. Razvoj funkcionalnih sposobnosti

„Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnost raspona i stabilnosti regulacije transportnog sistema, sposobnosti regulacije funkcija organskih sistema, odnosno sposobnosti oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama, koja organizmu omogućava održanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova.“ (Findak, 1999.)

Funkcionalne sposobnosti su važne kao morfološke i motoričke, no promjene u razvoju funkcionalnih sposobnosti su manje vidljive. Kod predškolske djece dišni organi nisu potpuno razvijeni što uzrokuje otežano disanje, a krv teče slobodnije jer su krvne žile puno

šire. Tlak u krvnim žilama kod djece je nizak pa djeca zato imaju veći broj otkucaja srca u minuti. Srčani mišić za vrijeme tjelesnih aktivnosti, vrlo brzo dostigne maksimalne vrijednosti broja otkucaja, ali se brzo i smiruje (Neljak, 2009).

Brži i slobodniji protok krvi uzrokuje znatno niži sistolički i dijastolički tlak nego u odraslih i time se povećana potreba tkiva za krvlju učinkovito zadovoljava, ali je dinamika protoka krvi sporija što je i jedan od razloga zašto se djeca brže umaraju. Sve to navedeno ukazuje da je prilikom vježbanja s djecom predškolske dobi potrebno provoditi vježbe kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima često izmjenjivalo opterećenje i oporavak. To je jedan od razloga zašto bi organizirano tjelesno vježbanje s djecom mlađe dobne skupine trebalo trajati 25 minuta, s djecom srednje dobne skupine 30 minuta, a starije 35 minuta (Findak, 1995).

### **3.5. Spoznajni (kognitivni) razvoj**

„Predškolska dob je period značajnog kognitivnog razvoja. Spoznaja ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećavanja njihovih vrijednosti. Ovim procesima dijete uzrokuje promjene u svom mentalnom prostoru pomoću kojih se stalno prilagođava na okruženje.“ (Andrilović, Čudina-Obradović, 1994.)

Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje (Neljak, 2009):

- a) Osjeti i percepcija- osjeti su sposobnost jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta (taktilna percepcija, vizualna, auditivna, percepcija njuhom, prostorna percepcija);
- b) Pažnja i pamćenje- dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne jer ovise o različitim utjecajima. Za rano djetinjstvo karakteristično je da je pažnja nehotimična jer se dijete svjesno ne može koncentrirati. Razvoj pažnje ide od kontrole do usmjeravanja na jedan ili više predmeta, promatranja, planiranja...Razvoj pamćenja- informacije, slike, ponavljanja, povezivanje slike i riječi, povezivanje slikom, pričom...
- c) Operativno mišljenje i rješavanje problema- dijete stječe tek oko šeste godine života misaone operacije u funkciji pamćenja kao što su usporedba i analiza. To mu

omogućuje postupno prihvaćanje stvarnosti pojmova pa postupno nestaje onomatopejska potreba za opisivanje.

Veliku važnost trebamo pridati mašti u predškolskom razdoblju. Mašta predstavlja i jedan od obrambenih mehanizama jer maštanjem dijete pripisuje svoje strahove igračkama te se na taj način dijete psihički rasterećuje. Mašta je čuvar psihičkog zdravlja djece, jer djeca u mašti mogu realizirati sadržaje i aktivnosti koje u stvarnosti ne mogu. Mašta utječe i na intelektualni razvoj jer maštanjem dijete nadopunjava praznine u svom znanju te maštom potiče mišljenje (Neljak, 2009).

### **3.6. Razvoj govora**

Govor je viša aktivnost ljudi koja im omogućuje da pomoću sustava simbola i znakova priopćavaju svoja znanja, osjećaje, mišljenja i potrebe. Osnovni simboli u ljudskom govoru su riječi, a njegova najvažnija funkcija je komunikacija (Neljak, 2009).

### **3.7. Emocionalni razvoj**

Dječji osjećaji su jednostavni i spontani, no za djecu je važnija emocionalna atmosfera kojom su okruženi. Emocionalne potrebe djeteta kao što su osjećaj sigurnosti, topline, dobivanje priznanja, iskazivanje ljubavi te stjecanje raznolikog iskustva temeljne su potrebe koje sudjeluju u djetetovom normalnom razvoju. S vremenom djeca uče kontrolirati svoje emocije i stječu vlastiti način izražavanja. Kod djece ne postoji gradacija izražavanja emocija, one su snažne i nestabilne te dijete često prelazi iz pozitivne emocije u negativnu i obrnuto.

Tablica 3. RAZVOJNE KARAKTERISTIKE SOCIO-EMOTIVNOG RAZVOJA (Neljak 2009.)

<b>Od rođenja do prve godine</b>	<b>Od prve do treće godine</b>	<b>Od treće do šeste godine</b>
----------------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Plać na sve neugode	Povećano izražavanje srdžbe	Uporaba svjesne kontrole emocija i samoregulacija ponašanja
Upućivanje smješka poznatim osobama	Povećano izražavanje straha	Složenije empatičke reakcije
Izražavanje srdžbe i nelagode plačem	Pojava stida i neugode	Sve veće oslanjanje na govor kao način pružanja utjehe
Strah od novih predmeta	Pojava zavisti	Strah od nesretnih slučajeva
Razumijevanje značenja emocionalnih signala iz okoline	Širenje broja riječi koje označavaju emocije	Ljutnja zbog prepreka i teškoća u igri
Plakanje kao reakcija na plač drugog djeteta	Pojava empatije	

Dva mehanizma formiranja ličnosti koja se javljaju u predškolskoj dobi su mehanizam identifikacije i mehanizam imitacije. Ti procesi se trebaju temeljiti na kvalitetnim primjerima ponašanja roditelja, odgojitelja i svih osoba iz neposrednog djetetova okruženja. Pod takvim uvjetima djeca se identificiraju sa svojim primjerom jer ga oponašaju (Neljak, 2009.)

## 4. Povezivanje redovnog i sportskog programa

Nedostatak tjelesnih aktivnosti za djecu ima dugotrajne negativne učinke na njihov sveukupan psihofizički razvoj i zdravlje. Pravilna i redovna tjelesna aktivnost utječe na pravilan rast i razvoj te opće zdravstveno stanje djeteta te bi kretanje trebalo biti sastavni dio

života svakog djeteta. Svjetska zdravstvena organizacija promiče umjerenu tjelesnu aktivnost za djecu i to u trajanju od sat vremena dnevno. Vježbanje u ranoj dobi je preduvjet razvoja djeteta i stvaranje zdravih navika te zdravog budućeg života. Roditelje je potrebno informirati o važnosti kretanja i vježbanja za dijete te kako se igrati s djecom i koje sportske programe odabrati. Često djecu predškolske dobi roditelji uključuju u različite programe vježbanja u sportskim klubovima ili igraonicama, koje provode kvalificirani kadrovi (Karković, 1998).

#### **4.1. Primjer povezivanja redovnog i sportskog programa**

U Dječjem vrtiću Rijeka u redovni program su integrirali program nazvan „Igram od sporta“, odnosno redovni program su obogatili specifičnim sadržajima iz sporta. Kroz različite igre, primjerene dobnim skupinama, djecu su uvodili u kineziološke aktivnosti. Jedna od zadaća programa je integrirano povezivanje aktivnosti u skupini s onima u dvorani. Povezivali su motoričke zadatke s aktivnostima za poticanje nekih od spoznajnih funkcija kao što su predčitačke i predmatematičke vještine, vizualna percepcija i fina motorika.

Veze među neuronima najintenzivnije nastaju u predškolskoj dobi i stoga je poticajna okolina od presudne važnosti kako bi se maksimalno iskoristio djetetov biološki potencijal. Oko četvrte i pete godine kod djeteta dolazi do osvješćivanja glasovne strukture riječi, odnosno do prepoznavanja i stvaranja rime, uočavanja prvog i zadnjeg glasa u riječi, raščlambe i spajanja slogova i glasova u riječi te pamćenja veze slovo-glas. Razvoj glasovne osjetljivosti, kao najbitnijeg preduvjeta za učenje čitanja, poticali su zadacima za svaku skupinu, ali prilagođenima dobi djece.

##### **Aktivnosti u mladoj skupini**

Odgajatelji su djecu poticali da izmišljanje besmislene riječi koje se rimuju sa zadanim pojmom te da grade nizove riječi u rimi što je djeci bilo izuzetno zabavno te je atmosfera u grupi bila opuštena i vesela. U dvorani su se aktivnosti odvijale na način da bi djeca trčala uz rub dvorane, a na znak bi dotrčali do šeširića, stavili ga na glavu i podižući jednu nogu s tla oponašajući rodu. Za vrijeme održavanja ravnoteže odgojitelj bi čitao stih, a djeca bi dopunjavala stih u rimi, npr. „Jedna kola žuta stala nasred \_ \_ \_ \_“(puta). Motorički zadatak je bio održavati ravnotežu na jednoj nozi, a kako djeca od četiri godine mogu stajati na dominantnoj nozi 3-5 sekundi, stihovi su bili sročeni tako da odgovaraju zadanom vremenu.

Mlađoj djeci su ponuđene i aktivnosti za razvoj fine motorike ruku. Djeca su papir rezala na komadiće i oblikovala ga gužvanjem u loptice, a zatim su te loptice korištene u dvorani za Kinezi terapijske vježbe za razvoj mišića stopala. Djeca su ih bosa, nožnim prstićima, hvatala i prenosila do odredišta puzeći u sijedu. Ove vježbe su važne jer kod velikog broja djece dolazi do pojave spuštenih stopala uslijed neaktivnosti mišića stopala i nožnih prstiju.

### **Aktivnosti u srednjoj skupini**

U skupini su djeca slogovanje pratila pljeskanjem ruku ili lupkanjem olovke po stolu, a u dvorani, pritiskanjem trubice na vrhu švedskih ljestvi, sunožnim poskocima ili skakanjem na jednoj nozi. U dvorani su igrali igru „dotakni sličicu“ na način da dok je trajala glazba djeca su trčala u krug. Kad bi se glazba ugasila odgojitelj bi izgovorio slogove određene riječi (kro-ko-di-li), na što bi djeca rukom dotaknula sličicu krokodila na podu. Na tlu dvorane nalazile su se sličice s pojmovima. Djeca su uzimala po jednu sličicu, imenovala prikazan pojam, rastavljali ga na slogove i pri tom uz glasno slogovanje, toliko puta izvodila zadani motorički zadatak koliko je bilo slogova u riječi (npr. jednonožne poskoke).

Na poligonu s preprekama kombinirali su penjanje po ljestvama s analizom riječi po slogovima. Zadatak je bio u podnožju ljestvi uzeti sličicu s pojmom, popeti se do trubice i stisnuti je onoliko puta koliko zadani pojam ima slogova. U lakšoj verziji zadane su kraće riječi, a u težoj, pojmovi s tri i više slogova.

### **Aktivnosti u starijim skupinama**

Djeca u šestoj godini počinju iskazivati pojačani interes za pisanu riječ. Jedna od aktivnosti u dvorani je bila da su djeca podijeljena u nekoliko skupina, a svaka od njih dobila bi po dvije slike životinja. Na odgojiteljev znak djeca su trčala po papiriće sa slovima i sastavljala riječ odnosno naziv životinje. Djeci su bile ponuđene perceptivno-motoričke aktivnosti na poligonu s preprekama. Djeca su se penjala na švedske ljestve, uzimala papir s jednostavnim crtežom, pogledali ga nastojeći zapamtiti crtež, odlagali ga natrag u kutiju, hodali bočno po ljestvama, silazili i na tlu nastojali što točnije reproducirati zapamćeni crtež.

Za poticanje razvoja predpisačkih vještina djeci su ponudili elementarnu igru „cipelice“. Djeca plešu uz glazbu, a kada glazba utihne trče do obruča s cipelicama te iz obruča uzimaju bilo koju cipelicu i provlače vezicu kroz rupice.

Na poligonu s preprekama predškolicima su ponuđeni i složeniji zadaci s prebrojavanjem glasova u zadanim riječima. Zadatak je bio da dijete uzme iz kutije sličicu, prebrojava glasove te toliko puta poskoči u obruče koji su položeni u tlo.

Aktivnosti koje u povezivale pokret i misao su djeci bile vrlo zanimljive, poticajne i zabavne, a u prikupljanju materijala potrebnih za realizaciju su rado sudjelovali i roditelji (Kozlov, 2015).

## **5. Sportski programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja zdravlja te poticanje razvoja**

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje predstavlja stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Procjena zdravstvenog stanja mogu i moraju obavljati samo medicinski educirani kadrovi (Prskalo, 2004).

Brojna istraživanja upućuju da je tjelesno vježbanje nezamjenjivo i učinkovito sredstvo unaprjeđenja i zaštite zdravlja, a posebno u suvremenim društvenim uvjetima. Današnju civilizaciju karakteriziraju prekomjerna tjelesna težina i živčana napetost (Prskalo, 2004).

Danas djeca svoje slobodno vrijeme sve više koriste za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Nekretanje izaziva brojne negativne posljedice, dok tjelovježba ima pozitivan utjecaj na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Mišićna aktivnost je bila važna za evolucijski razvoj, a jednako je važna za razvoj pojedinca. Najvažnija je u ranoj fazi odnosno fazi djetinjstva. Primjereno sustavno vježbanje održava optimalne uvjete te povećava radnu i funkcionalnu sposobnost (Prskalo, 2004).

Pokretima kao što su hodanje, skakanje, trčanje, penjanje, valjanje, prevrtanje i slično se razvija većina raznih struktura mozga, povezuju se funkcije pojedinih dijelova mozga, stvaraju se novi živčani putevi, razvijaju se osnovne biološke funkcije i dijete se priprema za život (Baureis i Wagenmann, 2015).



Glavni cilj tjelesnih aktivnosti za djecu je kvalitetno provođenje slobodnog vremena i očuvanje zdravlja, a ne maksimalna sportska postignuća. Odabirom motoričkih aktivnosti za djecu je važno dati prednost onim kretnjama i aktivnostima koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanje. Premda nema sigurnih dokaza da tjelesna aktivnost produkuje život, poznato je da sprječava, ublažuje, pa i otklanja faktore rizika kao što su: psihološki stres, razina kolesterola u krvi, visok krvni tlak i prekomjerna tjelesna težina. Na taj način se poboljšava zdravstveno stanje djeteta (Sindik, 2001).

## **5.1. Psihološke dobrobiti sporta za djecu**

Motoričke vještine su povezane s misaonim procesima pa motorička aktivnost svakako potiče spoznaji razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih šest godina života. Djeca prva iskustva o vanjskom svijetu prvenstveno stječu kretanjem. Upravo zbog toga se najbolji efekti pozitivnog utjecaja kretanja na razvoj inteligencije može postići u prve dvije ili tri godine djetetova života. U toj dobi djetetu se treba omogućiti slobodno kretanje odnosno hodanje, provlačenje, skakanje, trčanje, puzanje i preskakivanje (Ivanković, 1980).

Istraživanja pretpostavki povezanih s utjecajem sporta na ličnost djeteta najčešće ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportom i socio-emotivnog razvoja djece. U psihosocijalnom smislu sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba (potreba za kretanjem, vježbanje, igrom, sigurnošću, redom i poretkom, pripadanjem, samopoštovanjem i samoostvarenjem). Što više važnih potreba istovremeno zadovoljava neka aktivnost je za dijete zdravstveno i sa staništa motiviranja pogodnija (Sindik, 2009).

Za objašnjenje odgojnog značaja i utemeljenja sportskog treninga djece u suglasnosti s osnovnim postavkama integralnog i usmjerenog razvoja djeteta sportaša, poslužiti će Maslowljeva humanistička teorija ličnosti (Maslow, 1984).

Po toj teoriji svaki pojedinac ima određene ciljeve koje želi postići u životu, a postizanje tih ciljeva djeluje kao nagrada. Po Maslowu (1984.) na prvoj razini hijerarhije ljudskih potreba nalaze se potrebe vezane za biološko funkcioniranje, a čovjekova potreba za kretanjem je jedna od njih. Sportska aktivnost tako može biti izvor i početak puta na kojem će dijete zadovoljavajući svoju primarnu potrebu za kretanjem, zadovoljavati i svoje druge potrebe. Biološki, kretanje omogućuje jaču opću razinu motivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma. Najmlađa djeca kretanjem upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom.

Sport međutim omogućuje i ostvarenje viših razina potreba: zadovoljava motive sigurnosti, poštovanja pa čak i ostvarenja. Kada dijete sportaš osjeti da je njegova primarna potreba za kretanjem u procesu sportskog treninga zadovoljena, kod njega se javlja težnja da kroz sport zadovolji i svoju potrebu za sigurnošću, što se ostvaruje mogućnošću predviđanja događaja. Tu potrebu može zadovoljiti svaki dobro strukturiran i proveden proces sportskog treninga.

Kada je potreba za sigurnošću zadovoljena, kod djeteta se javlja potreba za pripadanjem i ljubavlju. Potom se javlja potreba za samopoštovanjem i potreba da dijete drugi poštuju. Odnos sa trenerom i njihovo bodrenje i ohrabrivanje daje veliki poticaj djetetu da napreduje uz podršku. Ako dijete zadovolji svoje potrebe za samopoštovanjem, dolazi u poziciji da se samoaktualizira. Samoostvariti će se postižući cilj bavljenja sportskom aktivnošću, odrasti i uspješno živjeti svojim autentičnim životom. Mogućnost da dijete tijekom bavljenja sportskom aktivnošću zadovolji sve svoje potrebe predstavlja ono što dijete motivira na učenje, vježbanje pa i natjecanje (Pulkkinen, 2008).

## **5.2. Spremnost djeteta za školu**

Spremnost ili zrelost za školu možemo definirati kao „posjedovanje takvog stupnja razvijenosti različitih fizičkih i psihičkih funkcija djeteta koje će mu omogućiti uspješno savladavanje propisanog nastavnog programa“ (Hitrec, 1991).

Pojmovi pripremljenost ili spremnost u odnosu na zrelost predstavljaju adekvatnije pojmove tako što se zrelost može shvatiti kao rezultat procesa sazrijevanja, odnosno biološki uvjetovanog događaja, dok pripremljenost osim sazrijevanja uključuje iskustva i znanja koje je dijete steklo u predškolskom razdoblju. Stoga djetetovu pripremljenost možemo sagledati kao skup djetetovih tjelesnih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih razvojnih obilježja koja su značajna za djetetovo zadovoljavanje školskih obaveza (Božić, Špelić, 2002).

Autori Dž. Hadžiselimović i Ž. Vukmirović (1994.) izradili su „Test spremnosti za školu“ (TSS) koji ispituje, osim opće spremnosti za školu i razine razvoja, i grafomotoričke sposobnosti te opće rezoniranje. Taj instrument se pokazao veoma osjetljivim u razlikovanju djece koja su pohađala predškolsku ustanovu u odnosu na one koja nisu pohađala predškolsku ustanovu. Cilj tog istraživanja je bio doprinijeti stjecanju uvida o važnosti većeg poticanja motoričkih aktivnosti u predškolskim ustanovama putem sportskih programa kao one varijable koja može pozitivno utjecati na veću spremnost djeteta za školu. U istraživanje je bilo uključeno 84 djece koja su upisana u prve razrede osnovnih škola u Puli u školskoj

godini 1999/2000. Uzorak je sačinjavala eksperimentalna skupina od 21 djetete, koje je pohađalo dječji vrtić „Monte Zaro“ sa sportskim programom te kontrolna skupina od 63 djece koji su pohađali vrtiće u kojima nije bio korišten takav program. Dobiveni rezultati su pokazali da djeca koja su bila uključena u predškolsku ustanovu u kojoj se provodio sportski program su značajno bolja na svim mjerama testa spremnosti za školu, i to na području grafomotorike i rezoniranja. Također su bila bolja i na području školskog uspjeha na kraju prvog razreda i više su bila uključena u izvanškolske sportske aktivnosti, što ukazuje da su ona razvila pozitivniji stav prema sportskim aktivnostima (Božić, Špelić, 2002).

## **6. Uključivanje djeteta u sport**

Svaki oblik sporta zadovoljava, ne samo potrebu za kretanjem, već i niz drugih djetetovih potreba. Kroz sport djetete prepoznaje svoje sposobnosti i mogućnosti, veseli se pobjedi, ali i uči se nositi sa porazom. Svaki sport bi trebao biti prilagođen dobi djeteta te izabran prema djetetovu interesu. Prvi sport djeteta treba pažljivo odabrati jer zbog svoje dobi, u određenom sportu, djetete neće razumjeti što se od njega traži niti će moći izvesti neke zahtjevne dijelove (Sindik, 2008).

Bavljenje sportom doprinosi formiranju osobnosti djeteta te pozitivno utječe na djetete, jer kroz sport djetete upoznaje sebe, svoje mogućnosti te ispituje granice svojih sposobnosti. Kroz sport se djeca odgajaju i discipliniraju te su naučeni poštivati pravila i međusobno surađivati. Predškolsko doba je najpovoljniji period za spajanje tjelesne aktivnosti i igre. Za početak, nije neuobičajeno da djeca odustanu nakon nekog vremena od prvog izbora sporta te pokažu interes za neki drugi. Uloga roditelja je da usmjeri djetete na njegov najbolji izbor te pružiti djetetu podršku (Sindik, 2008).

Izbor sporta je važan te roditelji žele da djetete izabere sport u kojem će ono pokazati dobre rezultate, a načini pomoću kojih djetete izabire sportske aktivnosti su:

- a) Samostalno – djetete se odlučuje za određeni sport jer su se za taj isti sport odlučili i njegovi prijatelji, ili je vidjelo na televiziji, putem medija. Djetete, dok se igra s vršnjacima može naslutiti svoje sposobnosti za koje misli da su dovoljne za uspješno uključivanje u neki sport.

- b) Roditelji – mogu djetetu odabrati sport koji sami preferiraju ili su se oni nekoć bavili tim sportom.
- c) Zajednički izbor – kada dijete nema određenu sklonost prema nekom sportu i tad roditelji mogu pomoći djetetu odabrati djetetu pogodan sport tj. prema njegovim mogućnostima.
- d) Zadovoljavanje kriterija odabira – kada neki sportski klubovi provode provjere sposobnosti te testiranje omogućava najpravičniji izbor sporta.

Najčešći izbor sporta je kad dijete uz pomoć i potporu roditelja odlučuje (Karković, 1998).

Sport koji će privući i zadržati djetetov interes je onaj koji zadovoljava njegove potrebe. Prije samog uključivanja u sport bitno je potaknuti dijete na različite oblike kretanja; vožnju biciklom, šetanje, plivanje i slično. Na taj način poboljšavamo kondiciju i izdržljivost te pripremamo dijete na daljnje sudjelovanje u sportu. Važno je da dijete prvi sport izabere samostalno a roditeljska uloga je da stvore pozitivnu sliku u sportu, da potiču dijete i da imaju realna očekivanja od svog djeteta u sportu (Sindik, 2008).

## **6.1. Sportske aktivnosti za predškolski uzrast**

Svako kretanje počiva na osnovnim oblicima motoričkih gibanja koje bi trebali savladati u najranijoj dobi, pa je izuzetno važno da roditelji budu upoznati sa osnovnim oblicima gibanja kako bi svoju djecu mogli motivirati i usmjeravati na izvođenje istih.

### **6.1.1. Atletika**

U atletskom sportu igra zauzima vrlo važno mjesto po svom sastavu, sadržaju, svrsi, složenosti, vremenu, mjestu te načinu provedbe. Jedan od najpoznatijih i najčešćih oblika su štafete, a mogu se probuditi u svim uzrastima i prilikama, sa rekvizitima i bez njih. Atletske sadržaje u radu s predškolskom djecom moguće je provoditi u otvorenom i zatvorenom prostoru (Babić, 2000).

Atletski sadržaji – hodanje:

- Hodanje prema naprijed i natrag u različitom tempu;
- Hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem rubu stopala;
- Hodanje s visokim podizanjem koljena, hodanje s zamasima nogu;
- Hodanje u čučnju, hodanje na koljenima, hodanje četveronoške naprijed i natrag.

Atletski sadržaji – trčanje:

- Trčanje sa niskim, poluvisokim i visokim podizanjem bedara (niski, poluvisoki i visoki skip);
- Trčanje sa zabacivanjem i izbacivanjem potkoljenica ;
- Trčanje križnim korakom u obje strane;
- Trčanje u paru;
- Trčanje iz visokog, poluvisokog i niskog starta, trčanje oko različitih predmeta, trčanje sa promjenama smjera i tempa kretanja.

Različiti oblici trčanja mogu se izvoditi prelazeći preko štapova, obruča, vijača, čunjeva, niskih prepona, loptica i lopti, švedskog sanduka, švedske klupe i dr.

Atletski sadržaji-skakanje:

- Sunožni poskoci prema naprijed, natrag i strance;
- Poskoci iz polučučnja, poskoci iz dubokog čučnja (žablji poskoci);
- Jednonožni poskoci, skokovi s noge na nogu;
- Preskakivanje duge i kratke vijače, preskakivanje preko palica, klupa, skok u dalj iz mjesta.

Atletski sadržaji-bacanje:

- Bacanje loptice iz jedne u drugu ruku (različitim tempom i visinom izbačaja loptice);
- Bacanje loptice u vis, pljesak dlanovima;
- Bacanje loptice u dalj iz mjesta i kretanja lijevom i desnom rukom;
- Bacanje loptice u vis i o tlo;
- Bacanje loptice jednom rukom kroz obruč na različitim udaljenostima;
- Gađanje lopticom u označenu metu na strunjači ili na zidu (Blažević, Lukšić, 2007).

### **6.1.2. Plivanje**

Plivanje je jedan od bazičnih sportova jer se iz njega razvijaju drugi sportovi kao što su: vaterpolo, sinkronizirano plivanje, daljinsko plivanje i triatlon. Plivanje gradi funkcionalnu snagu, počevši sa jezgrenim mišićima – leđa, prsa i trbuh. Uključuje većinu mišićnih skupina i osigurava dobar aerobni učinak te se smatra jednim od najtemeljitijih

oblika vježbanja. Osnažuje mišiće cijelog tijela, podiže vitalnost i jača kardiovaskularni sustav. Plivanjem se povećava i jača mišić srca, stabilizira se krvni tlak, poboljšava se opskrbljenost srca i pluća kisikom, produbljuje se disanje te se povećava kapacitet pluća. Uz to, djeluje opuštajuće na živčani sustav te poboljšava pokretljivost zglobova i koordinaciju rada ruku i nogu. Plivanjem se trenira cjelokupna muskulatura tijela, ruku, ramena, leđa i nogu (Grčić- Zubčević, Marinović, 2000).

Redoslijed učenja bi trebao biti sljedeći:

- rad nogama,
- rad nogama uz disanje,
- rad rukama,
- rad rukama uz disanje,
- rad rukama i nogama,
- rad rukama i nogama uz disanje.

### **6.1.3. Biciklizam**

Bicikl je jedno od prvih vozila s kojim će se dijete susresti, a vožnja biciklom je izazov i veselje svakom djetetu. Između 4-8 godine života većina djece razvija fizičku koordinaciju i dobru ravnotežu tako da su spremni za učenje vožnje biciklom. Također je potrebna psihička spremnost kao samopouzdanje te motivacija za učenje vožnje. Djeca su spremna naučiti voziti bicikl kada ona to žele, a to je najčešće povezano s prijateljima, starijom braćom i sestrama koji imaju bicikl. Put do samostalne vožnje bicikla može biti duži ili kraći, ovisno o spremnosti djeteta (Prskalo, 2007).

Većina djece nauči pedalirati s pomoćnim kotačima. Djeca se u početku najviše plaše padova odnosno gubljenja ravnoteže. Važno je da dijete zna da je sigurno kad samo spuste noge i oslone se na njih. Kada dijete to shvati spremno je ostatak vještine naučiti samostalno. Pri učenju vožnje biciklom važan je relativno ravni i po mogućnosti travnati teren jer trava može ublažiti eventualne ozljede prilikom padova. Obavezno je na glavi imati kacigu. Dijete će se pokrenuti dok se jednom nogom oslanja na tijelo, a drugom pritišće pedalu. Ako mu takav način ne odgovara jer teže uspostavlja ravnotežu dok je bicikl na mjestu, dijete se treba nogama odgurati kada je dovoljno sigurno u vožnji staviti noge na pedale te ih početi okretati. Najvažnije je da dijete osjeti ravnotežu i shvati da, ukoliko se osjeća nesigurno, treba spustiti

noge na tlo. Nakon toga se sve svodi na vježbanje. Dijete će svaki put prevaliti sve veću udaljenost, a sa svakim uspješnim pokušajem raste i njegovo samopouzdanje (Prskalo, 2007).

#### **6.1.4. Ritmička gimnastika**

Obilježje ritmičke gimnastike namijenjene djeci su prirodni oblici kretanja. Elementi ovog sporta počinju se uvježbavati u dobi oko 5 godina. Metodički pristup se oslanja na dječju igru i maštu s ciljem savladavanja mnogobrojnih kretanja. U početku su to igre s trčanjem i poskocima, zatim igre s skokovima te razne okretnosti u skokovima i na tlu. U susretu s rekvizitima kao što su lopte, vijače ili obruči, i najmanje dijete nastoji baciti i uhvatiti rekvizit, a postupno se savladavaju i druga karakteristična gibanja tijela i rekvizita. Sva ta gibanja, savladana kroz igru, razvijaju sve motoričke sposobnosti djeteta te su važne za opći psihofizički razvoj djeteta bez obzira što je cilj; sport ili razonoda (Prskalo, 2007).

U ritmičkoj gimnastici igre se primjenjuju u zadaćama bez sprava i sa spravama.

Igre bez rekvizita:

- Igre u trčanju se odvijaju u raznim štafetama, ali i promjenama ritma, prostornih putova i kombinacija raznih zadataka.
- Glazba igra važnu ulogu kojima su u osnovi razni poskoci poput poskoka na jednoj nozi ili poskoci sunožno.
- Skokovi su karakteristika ritmičke gimnastike, oni se mogu stilizirati, organizirati u vidu natjecanja ili neke druge igre.
- Okreti su vrlo važni. Koordinirani pokreti poslije okreta omogućuju razvoj brzih reakcija u nepredviđenim situacijama.
- Razne igre ravnoteže na tlu ili maloj uzvisini, otvorenim ili zatvorenim očima može pridonijeti smirivanju organizma i povećanoj koncentraciji pred svaki sljedeći zadatak.

U ritmičkoj gimnastici za djecu su dozvoljeni neki akrobatski elementi već u ranoj fazi, poput kotrljanja naprijed-nazad, stajanja u "svijeći" ili provlačenja kroz most drugog djeteta (Prskalo, 2007).

Igre sa rekvizitima:

- **Lopta:** bacanje i hvatanje, odbijanja od tla, kotrljanje po tijelu i tlu, osmice, prebacivanje iz jedne u drugu ruku preko glave.

- Vijača: preskoci vijače u mjestu ili trčanje, poskoci kroz vijaču, skokovi kroz vijaču, bacanje jednog kraja vijače ili cijele vijače i hvatanje.
- Obruč. Kotrljanja po tlu, rotacije oko šake ili nekog drugog dijela tijela (oko struka, koljena i sl.), bacanje i hvatanje s rotacijom obruča ili bez, oko raznih osi obruča, provlačenje kroz obruč.
- Čunjevi: mali krugovi iz šake u horizontalnoj, vertikalnoj ili bočnoj ravnini, bacanje i hvatanje s rotacijom jednog ili oba čunja istodobno, ritmički udarci čunja o čunj ili o tlo, asimetrični pokreti čunjeva.
- Trake: zamasi u tri ravnine, kruženje u tri ravnine, spirale i zmije (Prskalo, 2007).

## 7. Uloga odgojitelja

Danas se sportom bavi manje djece nego prije nekoliko godina, a za mnoge od njih je jedini ili glavni hobi računalo, tv ili mobitel. Svima njima je zajedno da imaju „sjedeći“ način života. U isto vrijeme druga djeca, koja se bave sportom, jako se mlada uključuju u organizirane oblike sportskog vježbanja.

Dijete bi trebalo imati potpuno njemu prilagođen program sportskog vježbanja kojeg možemo zvati i trening, ali uvijek treba imati u vidu da to ne bi trebao biti trening kao kod odrasle osobe. Zbog toga bi odgojitelji koji rade s djecom trebali imati puno više znanja, ne samo o načinu rada, nego i o razvoju djeteta i svim promjenama tijekom njegova razvoja, koja se praktički događaju svakodnevno. Tjelesno vježbanje za dijete predškolske dobi jedan je od važnijih poticaja njegovog rasta i razvoja. Kako bi tjelesno vježbanje bilo efikasno djeci treba osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri (Findak, 1995).

Osim brojnih sportskih klubova za školsku djecu, rjeđi su oblici sportsko-rekreativnih aktivnosti za predškolsku djecu. Jedan od oblika takvih aktivnosti je sportski program u vrtićima. Uvođenjem integriranog sportskog programa, kroz uvođenje pojačanih tjelesnih aktivnosti, nastoji se utjecati na cjelokupan rast i razvoj djece. Poznavanje zakonitosti motoričkog razvoja i motoričkog učenja za odgojitelje je jako bitno zbog toga što je to razdoblje kojim se grade temelji za kasnije bavljenje sportom. Važno je da odgojitelj daje djetetu takve zadatke koje ono može savladati. Zadatci ne smiju biti niti previše jednostavni niti previše komplicirani, jer ako su zadaci preteški dijete ih neće moći izvest zbog čega će



mu se smanjiti samopouzdanje. Ako su zadaci suviše lagani dijete će se dosađivati. U oba slučaja značajno pada motivacija za ostanak u programu.

Za primjer možemo uzeti bacanje i hvatanje lopte kroz motorički razvoj djeteta. Bacanje i hvatanje lopte usko je povezano s koordinacijom ruku i šaka kao i cijelog tijela. Uspješnost u bacanju lopte zahtjeva fini osjećaj statičke i dinamičke ravnoteže, precizno osjećanje vremena za ispuštanje predmeta iz ruke, dobru koordinaciju, pogodno funkcioniranje prstiju kao i ruke, trupa, glave i nogu u praćenju putanje lopte.

Sa četiri godine jako mali broj djece može precizno baciti loptu. Sa šest godina većina djece se već izvještala u tome. Veličina i težina lopte jako je značajna za uspješnost djeteta jer ono može uspješno baciti loptu promjera 42 cm tek sa šest godina.

Hvatanje lopte također je iznimno zahtjevno. Sa četiri godine mali broj djece je uspješan, dok sa šest godina otprilike 2/3 zna hvatati loptu. Na početku dijete koristi cijelo tijelo kako bi uhvatilo loptu, a kasnije može koristiti samo ruke uz manje kretanje tijela (Thomas sa sur.,1988).

Ako djetetu prerano damo loptu, koja nije prikladne veličine ili težine ono neće biti u stanju niti je uhvatiti niti je precizno baciti. To će svakako umanjiti djetetov interes za igru, njegovo samopouzdanje, a sve to može uzrokovati napuštanje sportske aktivnosti ili sporta prije nego što se njime uopće počelo baviti. Kao i odrasli tako se i djeca vole baviti aktivnostima u kojima doživljavaju uspjeh te ne vole one u kojima su neuspješni.

Motorička iskustva koje dijete stječe u predškolskom razdoblju su od velikog značaja. U kasnijim razdobljima ta iskustva, sposobnosti i znanja ne mogu se razviti tako dobro kao u ranijem razdoblju djetetovog razvoja. S tog gledišta potrebno je da se djeca što prije uključe u kvalitetno vođene sportske programe. Ti programi moraju biti sasvim prilagođeni djeci, a to znači da osoba koja radi s djecom mora posjedovati adekvatna znanja iz područja izabrane sportske discipline, iz područja razvojne psihologije, anatomije, pedagoške psihologije, specijalne didaktike te iz područja rada s roditeljima. Sadržaj vježbi djece predškolskog uzrasta treba biti razigran širok i raznolik (Knjaz, D., Osvaldić, A., Štemberger, V).

Glavna metoda rada trebala bi biti igra. Ako je jedini motiv za djecu da ustraju u sportu pobjeda (to uglavnom i nije motiv djeteta nego roditelja), onda se može dogoditi da djetetu brzo padne motivacija kada prvi put izgubi odnosno doživi poraz. Pobjeda u dječjem sportu ne bi smjela biti razlog bavljenja sportom. Prekomjerni fokus na natjecanje već u ranim godinama može voditi do ranog osipanja u sportskoj aktivnosti. Djeca u ranom

vrćikom starosnom razdoblju (oko 4 godine) nisu zainteresirana za natjecanje i uspoređivanje s drugom djecom. Uglavnom ih zanima kako se oni sami nose s okolinom te žele provjeravati sami sebe. Ne zanima ih jesu li njihovi vršnjaci više ili manje uspješni od njih. Tek oko pete godine počinju se zanimati za postignuća vršnjaka, pojavljuje se motivacija za natjecanje s vršnjacima. Ta faza dosegne svoj vrhunac negdje oko šeste, sedme godine kada dijete krene u školu. Odgojitelj veliku količinu vremena provode s djecom te je bitno njegovo odgojno djelovanje. Autoritet odgojitelja koji se bazira na zastrašivanju djeteta će udaljiti djecu takvim pristupom od programa, sporta. Također je iznimno bitno da odgojitelji ima izraženu spremnost na slušanje velikih i malih problema djeteta, postavljanje razumnih granica te korektnost.

## 8. Istraživački dio

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi saznanja roditelja predškolske djece o postojanjima sportskih programa u vrtiću, te samu uključenost djece u iste. Istraživanje je usmjereno na saznanje stavova roditelja o važnosti uključivanja djece predškolske dobi u sportske aktivnosti.

Istraživačka pitanja:

- Pohađa li dijete neki oblik sportskog programa u vrtiću?
- Važnost sportskih aktivnosti u predškolskom uzrastu?
- Koliko često bi dijete trebalo sudjelovati u sportskim aktivnostima?
- Oblik sportske aktivnosti za predškolsko dijete?

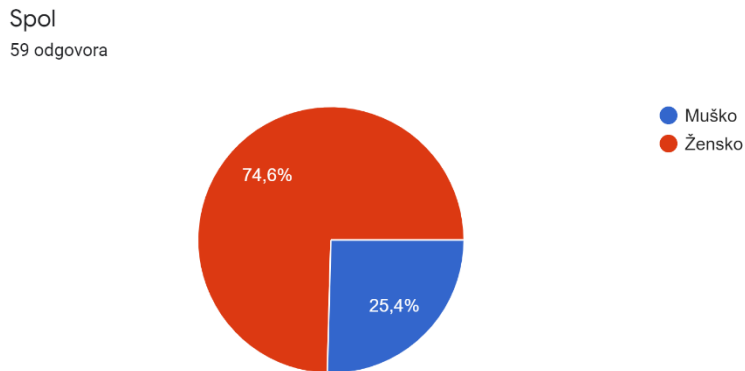
Metodologija

U ovom istraživanju se koristi grafičko prikazivanje, kojim se prezentira struktura odgovora na postavljena pitanja od strane ispitanika. Za potrebe ovog rada korišten je anketni upitnik u online obliku. Rezultati podataka su obrađivani deskriptivnom statistikom.

Ispitanici i postupak istraživanja

Ispitanici su odgovarali na ukupno 26 pitanja. Prva skupina pitanja se odnosi na spol, dob, razinu obrazovanja ispitanika, radni status, mjesto vrtića koje dijete pohađa te na osnivača vrtića. Druga skupina pitanja daje informacije o saznanjima roditelja o postojanju sportskih programa unutar vrtića te treća skupina pitanja informira o stajalištima roditelja o načinu provođenja istih.

U ovom istraživanju sudjelovalo je 65 roditelja djece predškolske dobi, koja trenutno pohađaju vrtić na području grada Solina, od čega 44 majke (74,6%) i 15 očeva (25,4%).

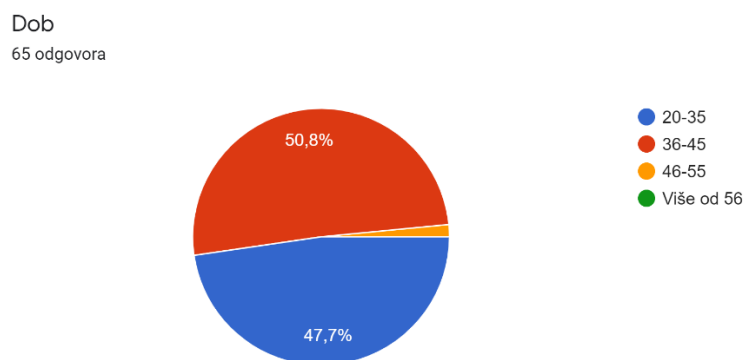


Graf 1: Struktura ispitanika u istraživanju

## Rezultati

Nakon prikupljenih podataka anketnim upitnicima, uslijedila je obrada podataka, te prikaz istraživanja.

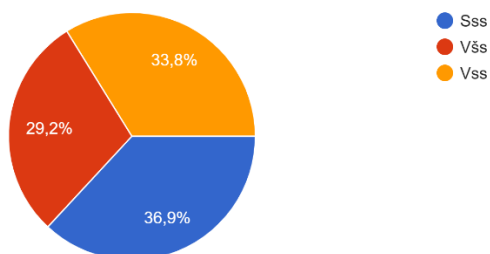
Anketnim upitnikom je utvrđena starosna dob ispitanika. Od 65 ispitanika, njih 33 (50,8%) u starosnoj dobi od 36 do 45 god., zatim njih 31 (47,7%) je u dobi od 20 do 35 god. i 1 (1,5%) u dobi od 46 do 55 god te nitko (0%) više od 56 god.



Graf 2: Dob ispitanika

Sljedeće pitanje odnosi se na stupanj obrazovanja ispitanika te je vidljivo da je njih 24 (36,9%) sa SSS, njih 22 (33,8%) sa VSS te njih 19 (29,2%) sa VŠS.

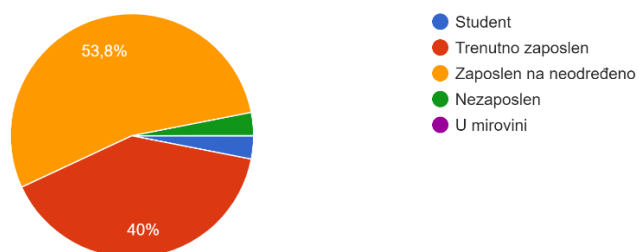
Stupanj obrazovanja  
65 odgovora



Graf 3: Stupanj obrazovanja ispitanika

Iduće pitanje nam daje uvid u radni status ispitanika te se iščitava da je njih 35 (53,8) zaposleno na neodređeno, trenutno zaposlenih je 26 (40%), nezaposlenih 2 (3,1%) kao i 2 (3,1%) studenata. U mirovini nema ispitanika (0%).

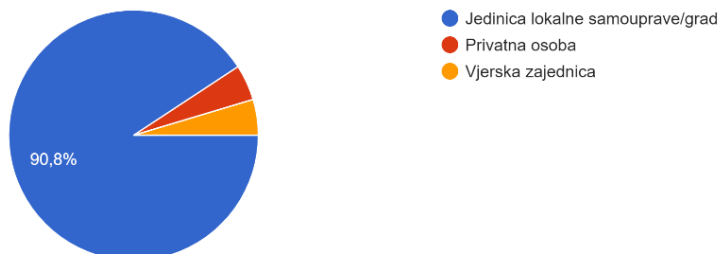
Radni status  
65 odgovora



Graf 4: Radni status ispitanika

U istraživanju saznajemo da je 59 (90,8%) vrtića osnovano od strane lokalne samouprave, 3 (4,6%) od strane privatne osobe te 3 (4,6%) od strane vjerske zajednice.

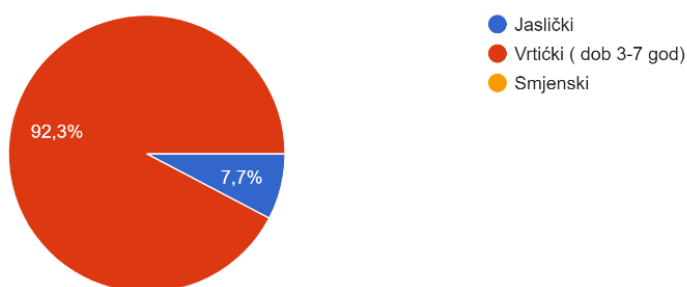
Tko je osnivač vrtića koje Vaše dijete pohađa?  
65 odgovora



Graf 5: Osnivač vrtića

U sljedećem pitanju saznajemo da je 60 (92,3%) ispitanika izjavilo da im dijete pohađa vrtićki program (dob 3-7 godina), 5 (7,7%) jaslički program te ni jedan (0%) smjenski program.

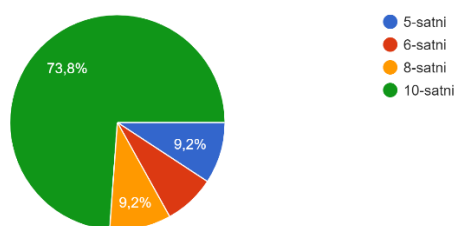
Vrsta programa koje pohađa Vaše dijete?  
65 odgovora



Graf 6: Vrsta programa

Na pitanje o trajanju programa 48 (73,8%) ispitanika odgovorilo je da im dijete pohađa 10-satni program, 6 (9,2%) koristi 8- satni program, 6 (9,2%) 5-satni program te 5 (7,7%) 6-satni program.

Trajanje programa koje pohađa Vaše dijete?  
65 odgovora



Graf 7: Vrsta programa vrtića

U sljedećem pitanju o saznanjima roditelja o postojanju sportskih vrtića u mjestu u kojem žive, 40 (62,5%) ispitanika izjavljuje da ne zna za postojanje takvog vrtića, 15 (23,4%) ispitanika negira postojanje tog tipa vrtića te 9 (14,1%) ispitanika zna za postojanje sportskog vrtića u mjestu življenja.

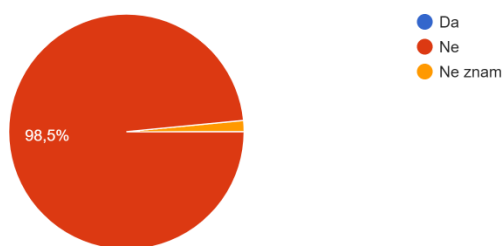
Imate li saznanja o postojanju sportskih vrtića u mjestu u kojem živite?  
64 odgovora



Graf 8: Saznanja o postojanju sportskog vrtića

Na pitanje o tome pohađa li dijete ispitanika neki oblik sportskog programa unutar vrtića 64 (98,5%) ispitanika odgovara negativno te 1 (1,5%) ispitanik izjašnjava neznanje. Ni jedan (0%) ne odgovara potvrdnim odgovornom na postavljeno pitanje.

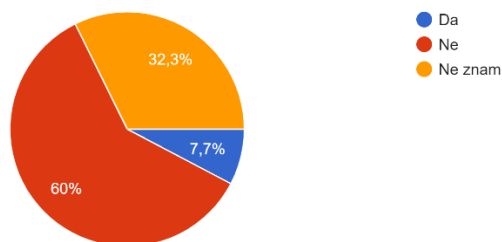
Pohađa li Vaše dijete neki oblik sportskog programa unutar vrtića?  
65 odgovora



Graf 9: Pohađanje sportskog vrtića

U sljedećem pitanju o ponudi sportskog programa u vrtiću 39 (60%) ispitanika izjašnjava da ne postoji, 21 (32,3%) ih ne zna te 5 (7,7%) ih izjašnjava da postoji sportski program u vrtiću koje im dijete pohađa.

Nudi li uopće vrtić koje Vaše dijete pohađa, neki sportski program?  
65 odgovora

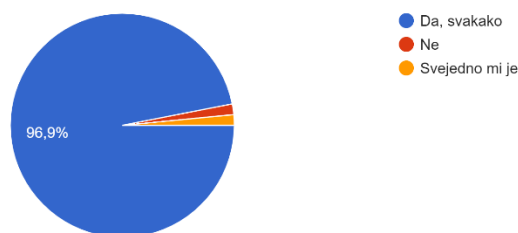


Graf 10: Postojanje sportskog programa u vrtiću



U narednom pitanju saznajemo da 63 (96,9%) ispitanika bi voljelo imati mogućnost upisa djeteta u sportski program, jednom ispitaniku (1,5%) je svejedno, te 1 ispitanik (1,5%) ne bi volio imati tu mogućnost.

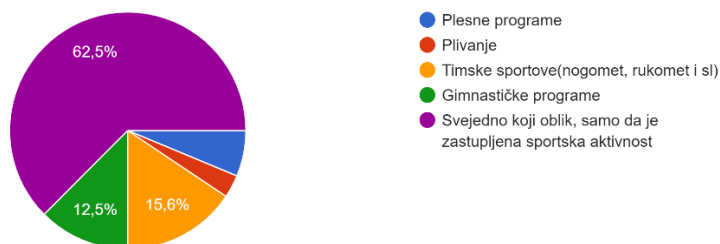
Ukoliko Vam dijete ne pohađa sportski program unutar vrtića, biste li voljeli da imate tu mogućnost?  
65 odgovora



Graf 11: Interes za sportski vrtić

Na pitanje kakav tip sportskog programa bi roditelji smatrali dobrim odabirom za svoje dijete, odgovaraju: 40 (62,5%) ispitanika odgovara da im nije bitno kakav točno tip, 10 (15,6%) ih preferira timske sportove, 8 (12,5%) gimnastičke programe, 4 (6,3%) ispitanika odabire plesne programe te 2 (3,1%) plivanje.

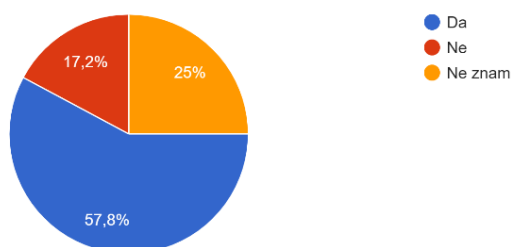
Ako da, kakav tip sportskog programa biste voljeli da Vaše dijete pohađa unutar vrtića?  
64 odgovora



Graf 12: Tip sportskog programa

Nadalje, u istraživanju saznajemo da 37 (57,8%) ispitanika izjašnjava da se u vrtiću s njihovom djecom provode sportske aktivnosti, 16 (25%) ih ne zna odgovor na pitanje te 11 (17,2%) ih odgovara da se s njihovom djecom ne provode takve aktivnosti.

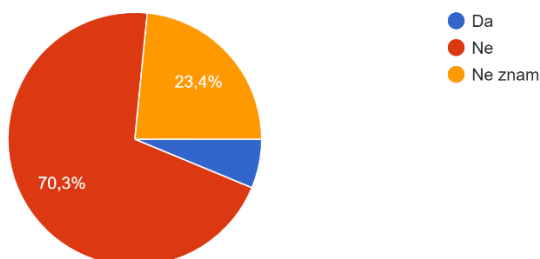
Provodi li se bilo kakav oblik sportskih aktivnosti s Vašom djecom u vrtiću koje pohađa?  
64 odgovora



Graf 13: Provođenje sportskih aktivnosti u vrtiću

Iduće pitanje nam daje uvid u postojanje dvorane ili prostora adekvatnog za izvođenje sportskih aktivnosti unutar vrtića djece ispitanika. 45 (70,3%) ispitanika izjavljuje da vrtić nema takav prostor, 15 (23,4%) ih ne zna i 4 (6,3%) izjavljuje da vrtić ima adekvatan prostor za izvođenje sportskih aktivnosti.

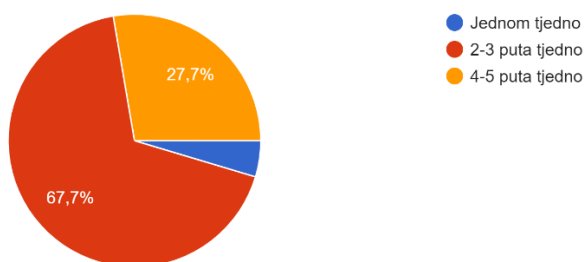
Posjeduje li vrtić koje pohađa Vaše dijete, dvoranu/prostor prikladan za provođenje sportskih aktivnosti?  
64 odgovora



Graf 14: Postojanje prostora za provedbu sportskih aktivnosti

O roditeljskim stavovima o učestalosti sportskih aktivnosti saznajemo sljedeće: 44 (67,7%) ih smatra da bi bilo dobro da dijete sudjeluje 2-3 puta tjedno u tim aktivnostima, 18 (27,7%) ih smatra da bi 4-5 puta tjedno bilo optimalno i 3 (4,6%) i preferira jednom tjedno.

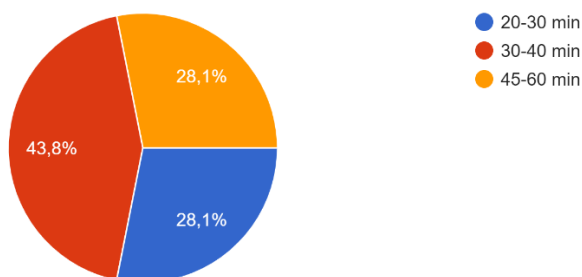
Koliko često smatrate da bi bilo dobro da Vaše dijete sudjeluje u sportskim aktivnostima?  
65 odgovora



Graf 14: Učestalost bavljenja sportskim aktivnostima

Mišljenje ispitanika o optimalnom vremenu trajanja sportske aktivnosti je iduće: 28 (43,8%) ih smatra da je optimalno 30-40 minuta, 18 (28,1%) ih je za trajanje 20-30 minuta te 18 (28,1%) za vremenski interval 40-50 min.

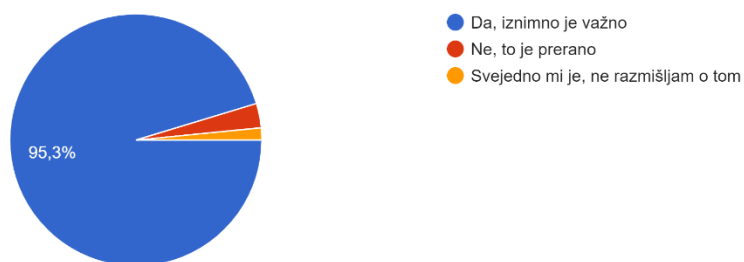
Prema Vašem mišljenju koje je optimalno vremensko trajanje sportskih aktivnosti?  
64 odgovora



Graf 15: Vremenski interval sportske aktivnosti

Na pitanje o važnosti bavljenja djece predškolskog uzrasta sportskim aktivnostima, 61 (95,3%) ih odgovara da im je to iznimno važno, 2 (3,1%) ih smatra da je to prerano i 1(1,6%) kaže da je svejedno.

Smatrate li da je važno baviti se sportskim aktivnostima u predškolskom uzrastu?  
64 odgovora



Graf 16: Važnost bavljenja sportskim aktivnostima

U sljedećem pitanju ispitanici odgovaraju na pitanje o potrebi sportskih programa u vrtićima; 58 (92,1%) ih smatra da bi vrtići trebali imati sportske programe, 3 (4,8%) ih izjavljuje da im je svejedno te 2 (3,2%) ih smatra da su takvi programi u vrtićima nepotrebni.

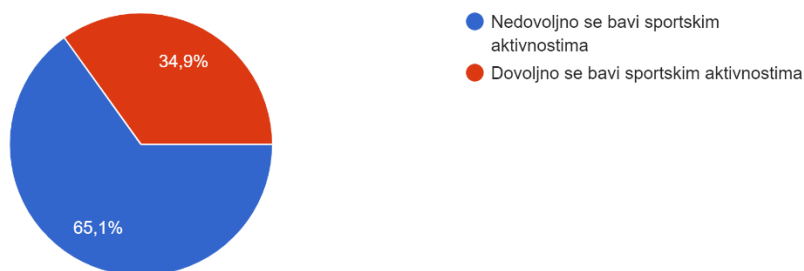
Smatrate li da su sportski programi potrebni u vrtićima?  
63 odgovora



Graf 17: Potreba sportskih programa u vrtićima

Iz idućeg grafa se može uočiti da 41 (65,1%) ispitanik smatra da se njegovo dijete nedovoljno bavi sportskim aktivnostima, a 22 (34,9%) ispitanika smatra da se njihovo dijete dovoljno bavi takvim aktivnostima.

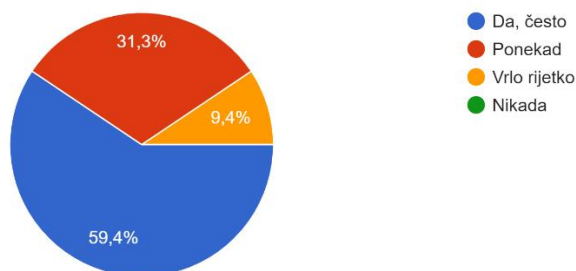
Smatrate li da se Vaše dijete dovoljno bavi sportskim aktivnostima?  
63 odgovora



Graf 18: Bavljenje sportskim aktivnostima

O interesu djece za sportske aktivnosti 38 (59,4%) ispitanika kaže da im dijete često pokazuje interes, 20 (31,3%) ponekad, 6 (9,4%) vrlo rijetko te 0 (0%) ispitanika izjavljuje da dijete nikada ne pokazuje interes za sportske aktivnosti.

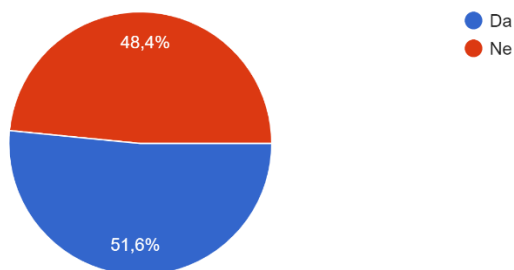
Pokazuje li Vaše dijete interes za sportske aktivnosti?  
64 odgovora



Graf 19: Interes djece za sportske aktivnosti

O pohađanju nekog oblika sportskog programa izvan vrtićke ustanove, 33 (51,6%) ispitanika izjavljuje da dijete pohađa nekakav oblik sporta, dok 31 (48,4%) izjavljuje da ne pohađa ni takav sportski program.

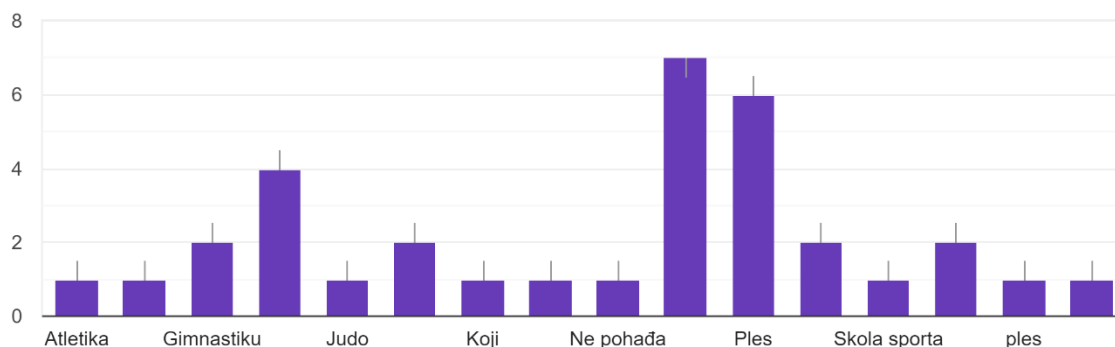
Pohađa li Vaše dijete (predškolske dobi) neki sportski program( ples, nogomet, gimnastika i sl.) izvan vrtića? (Ne računajući trenutni prestanak rada sporskih programa zbog COVID-19 pandemije)  
64 odgovora



Graf 20: Sportski program izvan vrtića

Iz sljedećeg grafa možemo iščitati da su izvan vrtićki, sportski programi, u koji su djeca uključena: nogomet, plivanje, judo, ples, škola sporta, gimnastika i plivanje.

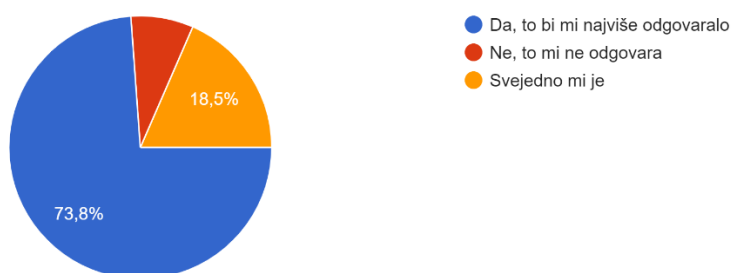
Ako da, koji?  
34 odgovora



Graf 21: Izvan vrtićki sportski programi

Na postavljeno pitanje oko povezanosti organizacije vremena i sportskih programa unutar vrtića 48 (73,8%) ispitanika izjavljuje da bi im najviše odgovaralo kada bi se sportski programi provodili unutar vrtića, 12 (18,5%) ispitanika kaže da im je svejedno, te 5 (7,7%) odgovara da im ne bi bilo jednostavnije kada bi se sportski program vršio u sklopu vrtića.

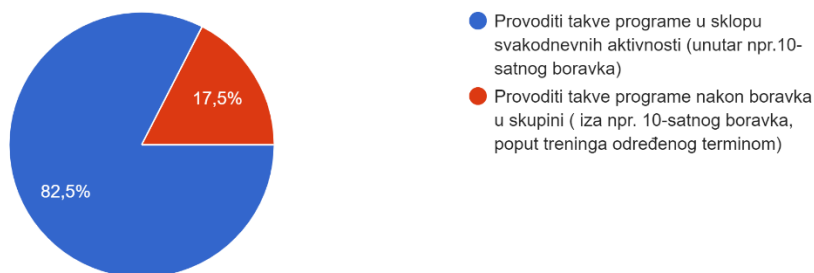
Što se tiče organizacije (prijevoz djeteta, priprema opreme, vremenska organizacija) bi li Vam bilo jednostavnije da dijete koristi sportski program un... vrtiću dijete ostane na dodatni sportski program)  
65 odgovora



Graf 22: Organizacija i sportski program u vrtiću

O načinu provođenja sportskog programa u vrtiću 52 (82,5%) ispitanika smatra da bi bilo bolje provoditi takav program u sklopu svakodnevnih aktivnosti ( unutar npr. 10-satnog boravka), dok ih 11 (17,5%) smatra da bi bilo bolje provoditi takav program nakon boravka u skupini ( iza npr. 10-satnog boravka, poput treninga određenog terminom).

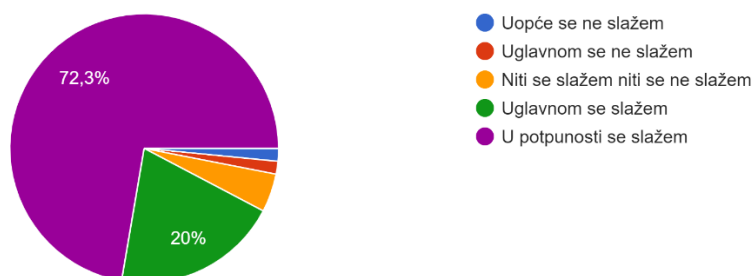
Što se tiče načina provođenja sportskih aktivnosti u vrtiću, smatrate li da bi bilo bolje:  
63 odgovora



Graf 23: Način provođenja sportskog programa

Na posljednje pitanje u anketi o slaganju s tvrdnjom: „ Rana uključenost djece u sportske programe utječe na daljnji rast i razvoj djeteta“, 47 (72,3%) ispitanika odgovara da se u potpunosti slaže, 13 (20%) se uglavnom slaže, 3 (4,6%) niti se slaže niti se ne slaže, 1 (1,5%) se uglavnom ne slaže, i 1 (1,5%) se u potpunosti ne slaže.

Slažete li se s tvrdnjom: “ Rana uključenost djece u sportske programe utječe na daljnji rast i razvoj djeteta.”  
65 odgovora



## Rasprava

Nakon provedenog istraživanja utvrđeno je da većina ispitanika uopće nema informacije o postojanju sportskih programa unutar vrtića u mjestu življenja. Gotovo svi ispitanici su odgovorili da im dijete ne pohađa takav oblik programa. Također, većina ih se izjasnila da vrtići, koje im dijete pohađa, uopće ne nude sportski program, ili oni za to ne znaju. Nasuprot tome, gotovo svi ispitanici su u kroz anketu se izjasnili kako bi voljeli imati tu mogućnost.

Nadalje, većini roditelja nije toliko bitno kojom vrstom ili oblikom sportskog programa bi se dijete bavilo, već samo da je uključeno u nekakvu fizičku aktivnost. Ipak, ispitanici izjavljuju da se s djecom provode sportske aktivnosti u vrtiću iako trenutni vrtiću uglavnom nemaju dvoranu ili prikladan prostor za provedbu istih. Stajalište ispitanika oko učestalosti provedbe sportskog programa u vrtiću se uglavnom slažu u mišljenju da bi to trebalo biti 2-3 puta tjedno, dok su im mišljenja podijeljena oko vremenskog intervala.

Prevladavaju ispitanici koji smatraju da je važno baviti se sportskim aktivnostima u predškolskom uzrastu i koji smatraju da su sportski programi potrebni u vrtićima. Većina



roditelja smatra da se njihovo dijete nedovoljno bavi sportskim aktivnostima iako često pokazuju interes za to. Polovica djece ispitanika je uključena u nekakav sportski program izvan predškolske ustanove i to u nogomet, ples, judo, gimnastiku ili školu sporta.

Što se tiče privatne organizacije ispitanika (prijevoz, oprema, vremenska organizacija), velikoj većini bi odgovaralo kada bi se sportski programi održavali upravo u predškolskoj ustanovi i to uglavnom unutar upisanog boravka djeteta (npr.10-satni boravak).

Zaključno, roditelji se slažu da rana uključenost djece u sportske programe utječe na daljnji rast i razvoj djeteta.

## 9. Zaključak

Ovim je diplomskim radom sažeto prikazana funkcija sportskih programa, koji svojim planom i programom utječu na razvoj motoričkih sposobnosti kod djece na odgoj kroz sport. Prvenstveno je cilj sportskih programa utjecati na njihova antropološka obilježja, a potom i razviti djecu kao kvalitetne osobe. Predškolsko doba je idealno vrijeme za uključivanje djeteta u sportske aktivnosti, a raznolikost programskih sadržaja omogućuje svakom djetetu da zadovolji svoje potrebe kretanja i igre.

Igra je sastavni dio života svakog djeteta i ne smijemo dozvoliti da nestane. U djetinjstvu kao važnom razdoblju svakog čovjeka, najljepša i najbitnija je igra koja potiče kretanje, socijalizaciju, maštu i kreativnost. Za dobrobit djeteta ne smije se dozvoliti da se igra zaboravi jer upravo ona pomaže kreativnosti i ispunjenju i zadovoljavanju potreba djeteta. Stoga je bitno od ranog djetinjstva djetetu omogućiti prostor i vrijeme kako bi se dijete što više kretalo, a samim time i steklo pozitivan odnos prema vježbanju i sporta općenito.

Sve kreće od kvalitetnog planiranja i programiranja koji omogućuju dobru realizaciju održavanja sportskih aktivnosti. Upravo zbog toga je važno uključiti sve čimbenike kako bi realizacija bila što bolja, a njezina učinkovitost na organizam djece kvalitetna.

Važno je proširiti sportske programe u što više dječjih vrtića zbog višestrukog pozitivnog utjecaja tjelesnog, svakodnevnog, vježbanja na dijete. Djeca predškolske dobi s radošću i lakoćom prihvaćaju nove sadržaje prilagođene njihovom uzrastu te stvaraju pozitivne stavove o vježbi i sportu te stvaraju doživotne navike za vježbanje.

Sportske aktivnosti bi trebale biti svakodnevnica našeg života, od djetinjstva do odrasle dobi. Sport nam pomaže da se dobro osjećamo, ispunjava čovjekov duh, potiče nas i motivira na daljnje uspjehe i postizanje ciljeva koji nam predstoje u životu.

„Vježbaj da bi bio moćan.“

„Vježbaj da bi bio zdrav.“

„Vježbaj da bi bio sposoban.“ (Mikić, Biberović i Mačković, 2001.)

## 10. Sažetak

Rad se bavi važnošću bavljenja fizičkim aktivnostima djece predškolske dobi i to prvenstveno kroz sportske programe u vrtićima. Fokus je na isticanju pozitivnih utjecaja sportskih aktivnosti na cjelokupan rast i razvoj djeteta. Teorijski dio rada obuhvaća karakteristike sportskih programa te njihovu izvedbu, prikazuje dobrobiti sportskih programa za dijete te se osvrće na utjecaj sportskih programa i na spremnost djeteta za školu. Glavni dio rada je istraživanje provedeno anketnim upitnikom na roditeljima djece predškolske dobi. Rezultati istraživanja ukazuju na to da se ispitanici uglavnom slažu u isticanju važnosti fizičkih aktivnosti kod djeteta, ali isto tako rezultati daju uvid u to da sportski programi u vrtićima nisu zastupljeni u mjeri u kojoj bi roditelji željeli. Istraživanjem je također utvrđeno da izrazito mali broj djece ispitanika pohađa sportski program u vrtiću.

### Summary

The paper deals with the importance of engaging in physical activities of preschool children, primarily through the sports program in kindergartens. The focus is on highlighting the positive effects of sports activities on the overall growth and development of the child. The theoretical part of the paper includes the characteristics of sports programs and their performance, shows the benefits of sports programs for children and looks at the impact of sports programs and the child's readiness for school. The main part of the paper is a survey conducted with a questionnaire on parents of preschool children. The results of the research indicate that the respondents generally agree in emphasizing the importance of physical activities in children, but also the results provide insight that sports programs in kindergartens are not represented to the extent that parents would like. The research also found that a very small number of children surveyed attend a sports program in kindergarten.

**Ključne riječi:** sportski program, sport, vrtić, dijete, odgojitelj, rast i razvoj, zdravlje, motorika

**Keywords:** sports program, sport, kindergarten, child, preschool teacher, growth and development, health, motor skills

## 11. Literatura

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994.) Psihologija odgoja i obrazovanja. Zagreb: Školska knjiga.
2. Babić, V. (2000.) Osvajaju li svijet štafetni oblici kretanja? Na 9. Zagrebački sajam sporta Slobodno vrijeme i igra. Zagreb, Hrvatska, 24.-26.02.1999. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Str. 113-116.
3. Baureis, H. i Wagenmann, C. (2015.) Djeca bolje uče kineziologiju, Savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju. Split: Harfa.
4. Blažević, I. i Lukšić, E. (2007.) Primjena atletskih sadržaja u radu s djecom predškolske dobi. Na Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, Hrvatska, 19.-23.06.2007. Poreč: Hrvatski kineziološki savez.str. 406-409.
5. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. i Prot, F. (1999.) Motorička znanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2000.) 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi, Zagreb: Biblioteka "Nauči plivati".
8. Hadžiselimović, DŽ. i Vukmirović, Ž. (1994.) Priručnik za test spremnosti za školu. Naklada Slap. Jastrebarsko.
9. Hitrec, G. (1991.) Kako pripremiti dijete za školu. Zagreb: Školska knjiga.
10. Ivanković, A. (1980.) Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
11. Karković, R. (1998.) Roditelj I dijete u športu. Zagreb: Oktar.
12. Knjaz, D., Osvaldić, A., Štemberger, V. () Specifičnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2010. str. 483-487.
13. Kozlov, J. i Marić, Ž. (2015.) Povezivanje redovnog I sportskog programa. Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj I naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, Vol. 20 No. 77/78, str. 13-18.
14. Maslow, A. (1984.) Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit.

15. Mikić, B., Biberović, A. i Mačković, S. (2001.) Univerzalna škola sporta. Tuzla: Fojnica.
16. Neljak, B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
17. Pejčić, A. (2005.) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
18. Prskalo, I. (2004.) Osnove kineziologije. Udžbenik za student učiteljskih škola. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
19. Prskalo, I. (2007.) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje. str 109-128.
20. Pulkkinen, A. (2008.) Razvoj djece kroz igru. Zagreb: Mozaik knjiga.
21. Sindik, J. (2001.) Fragmentary overview of diserable potential implications of participation of pre-school children in playgroups with sport programmes. *Kinesiology*, 33(2):5-19.
22. Sindik, J. (2008.) Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo. Lekenik: Ostvarenje.
23. Sindik, J. (2009.) Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53(1)193-199.
24. Špelić, A. i Božić, D. (2002.) Istraživanje uloge sportskih programa u predškolskim ustanovama u spremnosti djeteta za školu i uspjehu u početnom školovanju. U: Tatković, N. (ed.) *Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo*, Pula: Visoka učiteljska škola u Puli. Str. 125-139.
25. Thomas, i sur., (1988.) *Physical education for children. Concept into practice*, Human Kinetics Books. Illinois: Champaign.
26. Vasta, R., Haith, M. i Miller, S.A. (1998.) *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naknada Slap.

## 12. Prilozi

### Sportski programi u vrtićima

Poštovani, pred Vama se nalazi upitnik kojim se želi ispitati zastupljenost sportskih programa u dječjim vrtićima. Ovaj upitnik je namijenjen roditeljima djece koja pohađaju predškolsku ustanovu. Istraživanje se provodi u okviru diplomskog rada na Filozofskom fakultetu u Splitu. Molim Vas da svojim sudjelovanjem doprinesete ovom istraživanju. Vaši odgovori su potpuno anonimni i bit će korišteni isključivo za potrebe izrade diplomskog rada stoga Vas molim za iskrenost.

Unaprijed se zahvaljujem na uloženom trudu i vremenu.

Ivana Živaljić

1. Spol

Muško

Žensko

2. Dob

20-35

36-45

46-55

Više od 56

3. Stupanj obrazovanja

Sss

Všs

Vss

4. Radni status

Student

Trenutno zaposlen

Zaposlen na neodređeno

Nezaposlen

U mirovini

5. Tko je osnivač vrtića koje Vaše dijete pohađa?

- Jedinica lokalne samouprave/grad
- Privatna
- osoba      Vjerska
- zajednica Ostalo:
- 

6. Vrsta programa koje pohađa Vaše dijete?

- Jaslički
- Vrtićki ( dob 3-7 god)
- Smjenski

7. Trajanje programa koje pohađa Vaše dijete?

- 5-satni
- 6-satni
- 8-satni
- 10-satni

8. Imate li saznanja o postojanju sportskih vrtića u mjestu u kojem živite?

- Da, postoje sportski vrtići u mjestu u kojem živim
- Ne postoje sportski vrtići u mjestu u kojem živim
- Ne znam postoje li sportski vrtići u mjestu u kojem živim

9. Pohađa li Vaše dijete neki oblik sportskog programa unutar vrtića?

- Da
- Ne
-

Ne znam

10. Ako da, koji?

---

11. Nudi li uopće vrtić koje Vaše dijete pohađa, neki sportski program?

Da

Ne

Ne znam

12. Ukoliko Vam dijete ne pohađa sportski program unutar vrtića, biste li voljeli da imate tu mogućnost?

Da, svakako

Ne

Svejedno mi je

13. Ako da, kakav tip sportskog programa biste voljeli da Vaše dijete pohađa unutar vrtića?

Plesne programe

Plivanje

Timske sportove(nogomet, rukomet i sl)

Gimnastičke programe

Svejedno koji oblik, samo da je zastupljena sportska aktivnost

14. Provodi li se bilo kakav oblik sportskih aktivnosti s Vašom djecom u vrtiću koje pohađa?

Da

Ne

Ne znam

15. Posjeduje li vrtić koje pohađa Vaše dijete, dvoranu/prostor prikladan za provođenje sportskih aktivnosti?

Da

Ne



Ne znam

16. Koliko često smatrate da bi bilo dobro da Vaše dijete sudjeluje u sportskim aktivnostima?

4-5 puta tjedno

17. Prema Vašem mišljenju koje je optimalno vremensko trajanje sportskih aktivnosti?

45-60 min

18. Smatrate li da je važno baviti se sportskim aktivnostima u predškolskom uzrastu?

Svejedno mi je, ne razmišljam o tom

19. Smatrate li da su sportski programi potrebni u vrtićima?

20. Smatrate li da se Vaše dijete dovoljno bavi sportskim aktivnostima?

21. Pokazuje li Vaše dijete interes za sportske aktivnosti?

22. Pohađa li Vaše dijete (predškolske dobi) neki sportski program( ples, nogomet, gimnastika i sl.) izvan vrtića? (Ne računajući trenutni prestanak rada sportskih programa zbog COVID-19 pandemije)
- Da
- Ne
23. Ako da, koji?
- 
24. Što se tiče organizacije (prijevoz djeteta, priprema opreme, vremenska organizacija) bi li Vam bilo jednostavnije da dijete koristi sportski program unutar vrtića?(npr. nakon boravka u vrtiću dijete ostane na dodatni sportski program)
- Da, to bi mi najviše odgovaralo
- Ne, to mi ne odgovara
- Svejedno mi je
25. Što se tiče načina provođenja sportskih aktivnosti u vrtiću, smatrate li da bi bilo bolje:
- Provoditi takve programe u sklopu svakodnevnih aktivnosti (unutar npr.10-satnog boravka)
- Provoditi takve programe nakon boravka u skupini ( iza npr. 10-satnog boravka, poput treninga određenog terminom)
26. Slažete li se s tvrdnjom: “ Rana uključenost djece u sportske programe utječe na daljnji rast i razvoj djeteta.”
- Uopće se ne slažem
- Uglavnom se ne slažem
- Niti se slažem niti se ne slažem
- Uglavnom se slažem
- U potpunosti se slažem



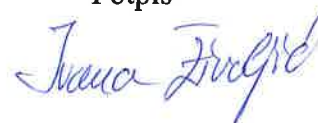
SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja IVANA ŽIVALJIĆ, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOGI PRISTUPNIŠKOG ODSJAJA I OBRAZOVANJA izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 15. 7. 2021.

Potpis



IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI  
REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

STUDENT/ICA	IVANA ŽIVALJIĆ
NASLOV RADA	INTEGRIRANI SPORTSKI PROGRAMI U Dječjem vrtiću
VRSTA RADA	DIPLOMSKI RAD
ZNANSTVENO PODRUČJE	DRUŠTVENE ZNANOSTI
ZNANSTVENO POLJE	KINEZILOGIJA
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	izv. prof. dr. sc. LIDIJA ULAKOVIĆ
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. izv. prof. dr. sc. LIDIJA ULAKOVIĆ 2. dr. sc. DODI MALADA 3. dr. sc. BOJAN BABIN

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

- a.) u otvorenom pristupu
- b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu
- c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

SPLIT, 15.7.2021.

mjesto, datum

Ivana Živaljić

potpis studenta/ice

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O KORIŠTENJU AUTORSKOG DJELA

kojom ja IVANA ŽIVALJIĆ, kao autor/ica diplomskog rada dajem suglasnost Filozofskom fakultetu u Splitu, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj diplomski rad pod nazivom

INTEGRIRANI SPORTSKI PROGRAMI U DJEČJEM VRTIĆU

koristi na način da ga, u svrhu stavljanja na raspolaganje javnosti, kao cjeloviti tekst ili u skraćenom obliku trajno objavi u javnoj dostupni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu, Sveučilišne knjižnice Sveučilišta u Splitu te Nacionalne i sveučilišne knjižnice, a sve u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom.

Korištenje diplomskog rada na navedeni način ustupam bez naknade.

Split, 15.7.2021.

Potpis

*Ivana Živaljić*