

# TJELESNO VJEŽBANJE I RAZVOJ DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

---

**Martinis, Ema**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:958014>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-20**

*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

EMA MARTINIS

Diplomski rad

**TJELESNO VJEŽBANJE I RAZVOJ DJECE RANE I  
PREDŠKOLSKE DOBI**

Split, 2024.

**Odsjek:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**Studij:** Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

**TJELESNO VJEŽBANJE I RAZVOJ DJECE  
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

**Student:** Ema Martinis

**Mentor:** izv.prof. dr.sc. Lidija Vlahović

**Split, prosinac 2024.**

## Sadržaj

1. Sažetak .....	4
2. Abstract .....	5
3. Uvod .....	6
4. Kineziološke aktivnosti .....	7
5. Važnost tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi .....	8
6. Tjelovježbene aktivnosti .....	10
7. Motorički razvoj .....	13
7.1. Faze razvoja motorike .....	14
8. Pozitivne posljedice tjelovježbe djece .....	16
8.1. Negativne posljedice zbog nedostatka tjelovježbe .....	18
9. Uloga odgojitelja u kineziološkim aktivnostima .....	20
10. Kompetencije odgojitelja za tjelovježbu s djecom .....	22
11. Utjecaj roditelja na tjelovježbu djece .....	24
11.1. Zajedničke aktivnosti djece i roditelja .....	26
12. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje djece .....	27
13. Utjecaj pokreta i plesa na razvoj djece s poremećajem iz spektra autizma .....	30
14. Dječje aktivnosti u slobodno vrijeme .....	31
16. Zaključak .....	34
17. Literatura .....	36

## 1. Sažetak

Tjelesno vježbanje ima ključnu ulogu u zdravlju i razvoju djece predškolske dobi. Predškolsko razdoblje obilježava intenzivan motorički, kognitivni i socijalno-emocionalni razvoj, a redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na sve aspekte dječjeg odrastanja. Djeca ove dobi prirodno iskazuju potrebu za kretanjem i rado se uključuju u različite fizičke aktivnosti. Međutim, sve veća prisutnost sjedilačkih aktivnosti, smanjeno vrijeme provedeno na otvorenom i ograničen pristup strukturiranim programima vježbanja ugrožavaju usvajanje zdravih navika.

Roditelji i odgojitelji imaju ključnu ulogu u oblikovanju djetetova odnosa prema tjelesnoj aktivnosti. Njihova podrška i uključivanje, kao i pozitivan primjer, doprinose stvaranju navike tjelesnog vježbanja kod djece te pozitivnog stava prema kretanju. Slobodne aktivnosti, poput igre u parku, i strukturirane aktivnosti, poput sportskih igraonica, jednako su važne. Istraživanja pokazuju da djeca koja sudjeluju u redovnim tjelesnim aktivnostima razvijaju bolje motoričke sposobnosti, imaju višu razinu samopouzdanja te pokazuju viši stupanj socijalnih vještina.

Ovaj rad istražuje važnost tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi, ulogu roditelja i odgojitelja te utjecaj suvremenog načina života na razinu tjelesne aktivnosti. Poseban naglasak stavljen je na potrebu stvaranja uvjeta koji omogućavaju djeci da zadovolje svoju prirodnu potrebu za kretanjem kroz igru, sport i svakodnevne aktivnosti, kao i na važnost edukacije roditelja i zajednice o dugoročnim koristima tjelesne aktivnosti za dječje zdravlje.

Zaključno, tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi nije samo ključna za fizički razvoj, već igra i značajnu ulogu u emocionalnom, kognitivnom i socijalnom sazrijevanju, čime se postavlja temelji za zdrav i uspješan život.

Ključne riječi: tjelovježba, cjelovit razvoj djeteta

## 2. Abstract

Physical activity plays a key role in the health and development of preschool children. The preschool period is marked by intense motor, cognitive and socio-emotional development, and regular physical activity has a positive impact on all aspects of a child's growth. Children of this age naturally express a need for movement and are happy to engage in various physical activities. However, the increasing presence of sedentary activities, reduced time spent outdoors and limited access to structured exercise programs threaten the adoption of healthy habits.

Parents and educators play a key role in shaping a child's relationship with physical activity. Their support and involvement, as well as a positive example, contribute to the creation of physical exercise habits in children and a positive attitude towards movement. Free activities, such as playing in the park, and structured activities, such as sports playgrounds, are equally important. Research shows that children who participate in regular physical activity develop better motor skills, have a higher level of self-confidence and demonstrate a higher level of social skills.

This paper explores the importance of physical activity for preschool children, the role of parents and educators, and the impact of modern lifestyles on physical activity levels. Special emphasis is placed on the need to create conditions that allow children to satisfy their natural need for movement through play, sports, and everyday activities, as well as the importance of educating parents and the community about the long-term benefits of physical activity for children's health.

In conclusion, physical activity in preschool is not only crucial for physical development, but also plays a significant role in emotional, cognitive, and social maturation, thereby laying the foundation for a healthy and successful life.

Keywords: physical exercise, holistic child development

### 3. Uvod

Tjelesno vježbanje u predškolskoj dobi predstavlja jednu od ključnih sastavnica cjelokupnog razvoja djeteta. Predškolsko razdoblje, kao intenzivno razvojno razdoblje, obilježeno je velikim motoričkim, kognitivnim i emocionalnim promjenama. Upravo je tjelesna aktivnost alat koji može podržati te promjene, omogućujući djetetu da razvije ne samo fizičke sposobnosti, već i važne socijalne, emocionalne i intelektualne vještine.

Iako djeca prirodno iskazuju potrebu za kretanjem, kvalitetno strukturirana tjelesna aktivnost uz podršku roditelja, odgojitelja i šire zajednice može značajno pridonijeti njihovom zdravlju i općem blagostanju. Na žalost, sve veća zastupljenost sjedilačkog načina života i vremena provedenog ispred ekrana prijeti razvoju zdravih navika kod najmlađih. Stoga je od iznimne važnosti razviti svijest o ulozi tjelesne aktivnosti, kako u samom odgojno-obrazovnom sustavu, tako i unutar obitelji.

Roditelji i odgojitelji imaju središnju ulogu u poticanju tjelesne aktivnosti djece predškolske dobi. Njihova podrška, primjer i motivacija ključni su za stvaranje pozitivnog odnosa djeteta prema vježbanju, što može biti temelj za izgradnju trajnih zdravih navika. Tjelesne aktivnosti u ovom uzrastu, bilo kroz slobodnu igru ili strukturirane sportske programe, doprinose motoričkom razvoju, jačanju imunološkog sustava te razvoju samopouzdanja i socijalnih vještina.

Ovaj rad se bavi značajem tjelesne aktivnosti za djecu predškolske dobi, ulogom roditelja i odgojitelja u promoviranju kretanja te analizom utjecaja strukturiranih i slobodnih oblika vježbanja na cjelokupni razvoj djeteta. Također, razmatra se kako suvremeni način života i smanjena tjelesna aktivnost utječu na zdravlje najmlađih te kako osigurati optimalne uvjete za poticanje kretanja u obiteljskom i institucionalnom okruženju.

## 4. Kineziološke aktivnosti

Kineziologija se bavi proučavanjem pokreta u cilju poboljšanja ljudskog zdravlja i kvalitete života (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Pokret, kao osnovna biotička potreba, zadovoljava se kroz svakodnevne aktivnosti i rutine. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela uzrokovan radom skeletnih mišića, a koji troši energiju iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti poput rada, igre, putovanja i rekreacije.

Kineziologija se temelji na primjeni svojih teorija, koncepcija i principa u različitim područjima kao što su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija i kineziološka rekreacija (Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin, 2013). U širokom smislu, kineziološkim aktivnostima smatraju se sve aktivnosti koje uključuju fizičko pokretanje tijela (Sindik, 2001). U užem smislu, to su osmišljene, strukturirane i nespontane aktivnosti. Potreba za kretanjem nadilazi samo fiziološku dimenziju, obuhvaćajući i druge aspekte ljudskih potreba, pa svaka aktivnost može imati višestruke koristi (Sindik, 2001).



Slika 1: Kineziološke aktivnosti

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/G8gJR3x2smcyMy5B7>



## 5. Važnost tjelesnog vježbanja u predškolskoj dobi

Kineziološke aktivnosti i sport često se povezuju s unapređenjem tjelesnog zdravlja (Sindik, 2009), no još uvijek postoji uvjerenje da će djeca sama razviti motoriku, što je pogrešno (Hraski i sur., 2002). U suvremenom društvu zdravlje djece sve je lošije (Badrić i sur., 2011), a nedostatak kretanja ograničava osnovne funkcije organizma. Smanjena razina tjelesne aktivnosti zbog sjedilačkog načina života i korištenja prijevoznih sredstava dodatno doprinosi narušavanju zdravlja (Juranić, 2012), što uzrokuje niz poremećaja koji pogađaju čak i predškolsku djecu.

Korisno provođenje slobodnog vremena kroz fizičke aktivnosti može smanjiti negativne posljedice ovakvog načina života, a istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost smanjuje rizik od koronarne bolesti srca i prekomjerne tjelesne težine (Prskalo, 2007). Pretilost, jedan od najraširenijih zdravstvenih problema danas, često vodi do dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti i respiratornih poremećaja (Mendis, 2014).

Pokret igra ključnu ulogu u dječjem razvoju jer aktivira fiziološke funkcije organizma i pomaže djeci da kroz kretanje istraže svijet (Sindik, 2009). WHO preporučuje najmanje 60 minuta umjerene fizičke aktivnosti dnevno za djecu i mlade (5-17 godina) te dodaje da su dulje aktivnosti dodatno korisne, uključujući aerobne aktivnosti i vježbe za jačanje mišića barem tri puta tjedno (Meusel, 2006). Također se savjetuje da djeca predškolske dobi ne provode više od jednog sata dnevno u sjedilačkim aktivnostima, dok bi veći dio vremena trebala biti aktivna na otvorenom. Djeca s interesom za određeni sport mogu se usmjeriti ka sportskim aktivnostima, dok se drugoj djeci preporučuju rekreativne aktivnosti na svježem zraku (Ivančić i Sabo, 2012).

Fizička aktivnost kod predškolske djece važna je za pravilan rast, razvoj i držanje tijela. Redovno vježbanje pomaže u prevenciji kroničnih bolesti i pretilosti te može biti način na koji djeca usvajaju zdrave navike i razvijaju samopouzdanje, uče procjenjivati vlastite mogućnosti, postavljaju ciljeve i napreduju (Pejčić, 2006).



Slika 2.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/aZ98MwCme9dzXvTN8>



Slika 3.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/yd5ppmixJ2rBSgc99>

## 6. Tjelovježbene aktivnosti

Tjelovježbene aktivnosti obuhvaćaju različite oblike fizičkog vježbanja s ciljem poboljšanja tjelesne kondicije, snage, fleksibilnosti i općeg zdravlja. Redovito sudjelovanje u tjelovježbenim aktivnostima doprinosi pravilnom razvoju mišića, zdravlju kostiju, poboljšanju kardiovaskularnog sustava te smanjenju stresa. Osim zdravstvenih benefita, tjelovježbene aktivnosti pomažu u razvoju motoričkih sposobnosti i održavanju optimalne tjelesne težine, a mogu se provoditi individualno ili kroz grupne oblike poput aerobika, plesa, trčanja i raznih sportskih igara.

### Šetnja

Šetnja je važna aktivnost za djecu jer im omogućuje boravak na svježem zraku, razvoj motoričkih vještina te istraživanje okoline. Svakodnevne šetnje, kad god to vrijeme dopušta, preporučuju se kao dio dječje rutine. Prije polaska, odgojitelji trebaju definirati cilj, zadatke, dužinu i trajanje šetnje, prilagođavajući sve parametre dobi djece. Mlađa djeca hodaju kraće, do 15 minuta bez odmora, dok starija mogu hodati do 30 minuta. Odgojitelji pritom pažljivo nadgledaju djecu, održavaju kontakt s njima i usmjeravaju njihovu pažnju na specifične sadržaje šetnje. Povratak može biti planiran drugim putem kako bi djeca imala nove poticaje, a po dolasku u vrtić slijedi higijena i priprema za daljnje aktivnosti (Findak, 1995).

### Izleti

Prema Findaku (1995), izleti za djecu predškolske dobi temelje se na kombinaciji prijevoza i pješaćenja, a najčešće se organiziraju u proljeće, jesen ili ljeto kao poludnevne aktivnosti. Da bi izlet bio uspješan, ključna je detaljna priprema i organizacija. Prvo, potrebno je definirati cilj i zadaće izleta, kao i izraditi program koji uključuje sve planirane aktivnosti.

Odgojitelji moraju osigurati potrebnu suglasnost roditelja i obaviti sve organizacijsko-tehničke pripreme, uključujući:

- Odabir lokacije i određivanje pravca kretanja,
- Postavljanje vremena i mjesta polaska i dolaska,
- Utvrđivanje točke okupljanja,
- Planiranje načina kretanja i programa izleta,
- Pripremanje uputa za roditelje o pripremi djece,

- Kontakt s roditeljima i izračunavanje troškova.

Važan dio organizacije je dogovor s roditeljima o tome koliko njih će pratiti djecu, kako bi se osigurala sigurnost i nadzor. Osnovni uvjet uspješnog izleta je poštivanje dogovorenog vremena polaska i povratka, što doprinosi sigurnosti i strukturi cijele aktivnosti.

### **Dječje priredbe**

Prema Findaku (1995), priredbe omogućuju djeci da javnosti prikažu svoja postignuća i rad, te im pružaju priliku da se osamostale, izgrade samopouzdanje i sigurnost u javnim nastupima. Ključno je da ove aktivnosti budu rezultat zajedničkog rada djece i odgojitelja, jer to doprinosi razvoju timskog duha i međusobne podrške.

Priredbe se mogu organizirati tokom cijele godine, unutar jedne skupine ili kao zajednički projekti između različitih skupina. Sadržaj može biti vezan uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, ali često uključuje i elemente drugih odgojno-obrazovnih područja, čime se potiče interdisciplinarnost i bogatstvo tema.

Ukoliko je moguće, preporučuje se i uključivanje roditelja u pripremu priredbe, čime se dodatno jača podrška djetetu i zajednički doprinosi uspjehu događaja. Ako ne postoji stvarna pozornica, može se nacrtati ili improvizirati, a koriste se i rekviziti koji su već poznati djeci iz svakodnevnih aktivnosti.

Kako bi djeca bila sigurnija i opuštenija u svom nastupu, preporučuje se prethodna "proba" kroz igru – tako da jedan dio djece bude u ulozi publike, dok drugi dio nastupa. Na taj način, djeca se postupno prilagođavaju javnom nastupu, što im pomaže u smanjenju treme i jačanju sigurnosti.

### **Zimovanja**

Prema Findaku (1995), zimovanje predstavlja višednevni boravak djece u prirodi, koji se najčešće organizira u planinskim predjelima, iako može biti organiziran i u primorskim krajevima. Djeca na zimovanju uživaju u povoljnim klimatskim uvjetima, sudjeluju u aktivnostima koje nisu dostupne u svakodnevnom okruženju, uče vrijednosti života u kolektivu te razvijaju naviku aktivnog odmora, što se smatra najzdravijim oblikom opuštanja.

Pripreme za zimovanje zahtijevaju temeljit pristup, od ranog planiranja i informiranja roditelja o detaljima putovanja i troškovima, do odabira prikladne lokacije koja odgovara dobi djece, klimatskim uvjetima i ciljevima zimovanja. Od iznimne je važnosti i fizička priprema djece te odgovarajuća oprema, što pridonosi sigurnosti i uspješnosti zimovanja.

Dnevni raspored aktivnosti na zimovanju uključuje:

- Jutarnje aktivnosti: buđenje, jutarnje tjelesne vježbe, osobna higijena, doručak i priprema za prijepodnevnne aktivnosti.
- Prijepodnevni program: odlazak na teren, provođenje aktivnosti na otvorenom te povratak i priprema za ručak.
- Poslijepodnevni program: odmor, aktivnosti na otvorenom i zatvorenom, slobodno vrijeme te priprema za večeru.
- Večernji program: večera, zabavne ili edukativne aktivnosti te priprema za spavanje.

Na otvorenom djeca mogu uživati u prirodnim oblicima kretanja u snijegu, sanjkanju, igrama na snijegu, klizanju, skijanju i snježnim izletima, dok zatvoreni prostor nudi mogućnosti za elementarne igre, tjelesne aktivnosti uz glazbu, kvizove znanja, maskenbale, kreativno izražavanje, ples i filmske projekcije.

Ovakav boravak u prirodi ne samo da unapređuje fizičku aktivnost djece već i doprinosi njihovom emocionalnom i socijalnom razvoju kroz zajednički boravak, igru i timsku suradnju.



Slika 4.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/6UeTw7T6yTforRw39>

## 7. Motorički razvoj

Motorički razvoj kod djece dio je šireg razvoja koji obuhvata fizički, emocionalni i kognitivni aspekt, te ga ne možemo promatrati izolirano od ostalih razvojnih područja. Motorički razvoj uključuje sve veću sposobnost djeteta da koristi svoje tijelo i manipulira predmetima, koristeći pokret kao sredstvo za postizanje ciljeva. Taj razvoj odvija se postepeno, od osnovnih pokreta ka složenijim strukturama pokreta, što znači da je važno omogućiti djetetu da prvo usvoji osnovne obrasce kretanja prije nego što se očekuju složenije aktivnosti.

Motorički razvoj može se opisati kao proces usvajanja obrazaca kretanja i motoričkih vještina (Malina, Bouchard, Bar-Or, 2004). Napredak u ovom aspektu može se pratiti kroz usvajanje novih vještina, preciznije pokrete, bolje rezultate u kretanju, povezivanje različitih pokreta i rezultate testova motoričkih sposobnosti (Šalaj, 2012). Važno je napomenuti da svako dijete ima jedinstven tempo razvoja te postoje razlike među djecom. Kod neke djece razvoj može biti brži i kontinuiran, dok se kod drugih mogu primijetiti stagnacije ili minimalni pomaci.

Razvoj motoričkih sposobnosti u ranim godinama uvelike ovisi o faktorima kao što su neuro-mišićno sazrijevanje, tjelesne karakteristike, tempo rasta i razvoja te prethodna i nova motorička iskustva (Šalaj, 2012). Neki ključni faktori uključuju:

- Neuro-mišićno sazrijevanje - genetika igra veliku ulogu u sazrijevanju nervnog i mišićnog sistema.
- Tjelesne karakteristike djeteta - poput tjelesne veličine, proporcija i sastava tijela.
- Tempo rasta i razvoja - faze ubrzanog rasta izmjenjuju se s fazama sporijeg razvoja.
- Motorička iskustva - uključujući iskustva iz prenatalnog perioda, kao i kasnije stečena iskustva kroz stimulaciju i vježbanje.

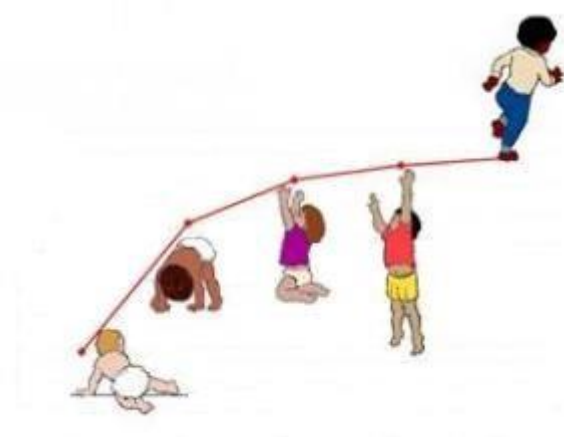
Okolina, roditelji i stimulacija koju dijete prima također imaju značajan utjecaj na motorički razvoj. Različiti tipovi obitelji i okruženja omogućuju djetetu različita motorička iskustva, što može utjecati na razinu motoričkog razvoja i djetetovu tjelesnu aktivnost u budućnosti.

Motorički razvoj kod djece odvija se u dva glavna smjera:

- Cefalo-kaudalni smjer - djetetova kontrola pokreta počinje od glave i vrata, prelazi na ruke, a potom se razvija kontrola nad nogama.

- Proksimalno-distalni smjer - dijete prvo kontrolira pokrete koji počinju od sredine trupa prema krajevima ekstremiteta; prvo u ramenima, zatim u laktu i na kraju u šaci i prstima (Neljak, 2009).

Kroz ove faze i uz stimulaciju iz okoline, dijete postepeno usvaja obrasce kretanja koji su temelj za složenije motoričke aktivnosti.



Slika 5. Motorički razvoj djece

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/FNtBiKoRtuyz7UWU8>

### 7.1. Faze razvoja motorike

1. **Faza refleksivne aktivnosti** – Refleksivne aktivnosti prisutne su odmah po rođenju, kao što su refleksi poput kašljanja, sisanja, kihanja i povraćanja. Ovi refleksi su važni za preživljavanje i čine osnovu za kasniji razvoj kontroliranih, voljnih pokreta. Većina refleksa traje do kraja prve godine života.
2. **Faza spontanih pokreta** – Početkom prvog mjeseca života dijete počinje izvoditi spontane pokrete, poput mahanja rukama, trzanja i ritanja. Ukupno se u prvoj godini može pojaviti oko 47 spontanih pokreta.
3. **Faza osnovnih pokreta i kretnji** – Nakon četvrtog mjeseca dijete počinje razvijati osnovne motoričke vještine poput sjedenja, prevrtanja s leđa na trbuh i obrnuto, podizanja glave, stajanja te hvatanja čvrstih predmeta.

4. **Faza razvoja osnovne senzomotorike** – U ovoj fazi se pojavljuju prve naznake lateralizacije, gdje dijete počinje pokazivati dominantnu ruku kroz hvatanje i manipulaciju predmeta.
  
5. **Faza osnovnih gibanja** – Od šestog mjeseca do druge godine, djeca razvijaju osnovne motoričke vještine poput puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, bacanja i hvatanja. U predškolskoj dobi dolazi do stabilizacije i automatizacije ovih vještina, što naglašava važnost pravilnog učenja, jer je kasnije teško ispraviti nepravilno naučene pokrete.
  
6. **Faza finije senzomotorike** – Ova faza počinje oko pete godine i traje do desete godine života, a karakterizira je preciznija kontrola pokreta i finije senzomotorne vještine.
  
7. **Faza lateralizacije** – U ovoj fazi dijete prirodno pokazuje dominantnu ruku, odnosno otkriva se je li dešnjak ili ljevak, što ima važnu ulogu u daljnjem razvoju motoričkih sposobnosti.

Ove faze zajedno omogućuju djetetu da razvije osnovne i napredne motoričke vještine potrebne za svakodnevne aktivnosti i daljnji fizički razvoj.



Slika 6.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/tf18yin2YeiPnhxW7>



## 8. Pozitivne posljedice tjelovježbe djece

Tjelesno vježbanje kod djece donosi brojne zdravstvene prednosti, igrajući ključnu ulogu u očuvanju i unapređenju zdravlja te smanjenju rizika od raznih bolesti. Djeca koja su tjelesno aktivna rjeđe obolijevaju od bolesti srca, moždanog udara i hipertenzije, dok redovito vježbanje smanjuje simptome depresije i anksioznosti te pozitivno djeluje na mentalno zdravlje. Također, fizička aktivnost djeluje preventivno i terapijski kod bolesti dišnog sustava, šećerne bolesti, deformacija koštanog sustava i pretilosti (Prskalo i Sporiš, 2013).

Glavne zdravstvene koristi tjelesne aktivnosti kod djece uključuju:

- Smanjeni rizik od kardiovaskularnih bolesti – Redovno vježbanje smanjuje šanse za srčane bolesti i moždani udar.
- Prevencija arterijske hipertenzije – Pomaže u odgađanju razvoja visokog krvnog tlaka i poboljšava njegovu kontrolu kod osoba koje imaju povišen tlak.
- Poboljšana kardiopulmonalna funkcija – Srce i pluća funkcioniraju efikasnije, što je važno za izdržljivost i opće zdravlje.
- Održavanje metaboličkih funkcija – Aktivnost smanjuje rizik od dijabetesa tipa 2.
- Povećano iskorištavanje masti – Pomaže u regulaciji tjelesne težine i smanjenju rizika od pretilosti.
- Smanjen rizik od određenih vrsta raka – Fizička aktivnost je povezana s manjim rizikom od raka dojke, prostate i debelog crijeva.
- Poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma – Redovna aktivnost doprinosi zdravlju probavnog sustava.
- Održavanje mišićne jakosti i izdržljivosti – Važno je za svakodnevnu funkcionalnost i otpornost na ozljede.
- Održana motorička funkcija – Jačanje mišića i ravnoteže utječe na stabilnost i spretnost.
- Očuvane kognitivne funkcije – Aktivnost pomaže u smanjenju rizika od depresije, demencije i drugih kognitivnih poteškoća.
- Niža razina stresa i bolja kvaliteta spavanja – Vježbanje smanjuje stres, što poboljšava san.
- Poboljšano samopoimanje i samopouzdanje – Aktivnost jača pozitivan doživljaj vlastitog tijela i optimizam.

- Smanjeno izostajanje s posla ili škole zbog bolesti – Tjelesno aktivna djeca i odrasli manje izostaju zbog zdravstvenih problema.
- Manji rizik od padova u starijoj dobi – Fizička aktivnost povećava stabilnost i usporava degenerativne promjene povezane sa starenjem.

Kroz redovitu tjelesnu aktivnost, djeca postavljaju temelj za dugoročnu prevenciju mnogih bolesti i održavaju fizičko i mentalno zdravlje u optimalnom stanju (Prskalo i Sporiš, 2016).



Slika 7.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/vRhhK9Uevq5sJx6W7>

## 8.1. Negativne posljedice zbog nedostatka tjelovježbe

Nedostatak tjelesne aktivnosti kod djece ima mnoge negativne posljedice na zdravlje i razvoj:

- Atrofija mišića i slabljenje dišnog sustava – Zbog nedostatka kretanja dolazi do slabljenja mišića i dišnog aparata, što smanjuje minutni volumen (količinu krvi koju srce pumpa u minuti) i potrošnju kisika. Smanjena potrošnja kisika znači da tijelo koristi manje kisika, što može negativno utjecati na rad mozga i kognitivne funkcije jer su moždane stanice vrlo osjetljive na manjak kisika (Kosinac, 2011).
- Poremećaji držanja – Atrofija mišića, osobito mišića trupa, dovodi do poremećaja držanja. Kada mišići nisu dovoljno jaki da podrže tijelo u pravilnom položaju, dijete može razviti loše držanje, što u kasnijim godinama može dovesti do bolova i posturalnih deformacija (Kosinac, 2011).
- Rizik od metaboličkih i kardiovaskularnih bolesti – Nedostatak tjelesne aktivnosti povezan je s povećanjem šećera u krvi, povišenim krvnim tlakom i razvojem srčanih bolesti. Ove rizične faktore često prate i problemi s prekomjernom težinom i pretilošću, koji postaju sve češći među djecom, osobito u zapadnim zemljama. U posljednjih dvadeset godina, broj pretila djece se u nekim zemljama više nego utrostručio (Doyle i sur., 2007; prema Šabanović et al., 2012).
- Poteškoće sa spavanjem i probavom – Nedovoljno kretanje može negativno utjecati na kvalitetu sna i probavu, što dodatno utječe na opće zdravlje i dobrobit djeteta.
- Mentalno zdravlje i psihoemocionalno stanje – Nedostatak fizičke aktivnosti može negativno utjecati na emocionalno stanje djece. Niska razina tjelesne aktivnosti povezana je s povećanim rizikom od anksioznosti, depresije i niskog samopoštovanja. Djeca koja su neaktivna češće imaju problema s emocionalnom

regulacijom, a neki roditelji te smetnje pokušavaju ublažiti stimulativnim sredstvima, što nije pravi način rješavanja problema (Kosinac, 2011).

- Pretilost i prekomjerna težina – Smanjena tjelesna aktivnost jedan je od glavnih faktora koji doprinosi pretilosti kod djece. Pretilost u djetinjstvu često vodi do pretilosti u odrasloj dobi te povećava rizik od brojnih kroničnih bolesti, uključujući dijabetes tipa 2, bolesti srca i bolesti lokomotornog sustava.

Nedostatak kretanja kod djece može značajno utjecati na njihovo fizičko i mentalno zdravlje te razvoj. Pravovremeno poticanje tjelesne aktivnosti u djetinjstvu ključno je za smanjenje rizika od mnogih zdravstvenih problema, kako u dječjoj, tako i u odrasloj dobi.



Slika 8.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/byCDSm1CVBfX2x7B8>

## 9. Uloga odgojitelja u kineziološkim aktivnostima

Uloga odgojitelja u predškolskom obrazovanju je izuzetno značajna, posebno u kontekstu tjelesnog odgoja i aktivnosti, gdje odgojitelj postaje prvi susret djeteta s organiziranim oblikom vježbanja. Prema Neljaku (2009), odgojitelj je ne samo organizator već i ključni pokretač svih tjelesnih aktivnosti, noseći odgovornost za njihov uspjeh i sigurnost. Findak (2014) ističe da odgojitelj kontinuirano prati razvoj djece, omogućujući im da istražuju i usvajaju nova znanja kroz aktivno sudjelovanje u procesu vježbanja, dok Slunjski (2015) dodaje da je uloga odgojitelja podržavajuća, fokusirajući se na ohrabrivanje i osnaživanje dječje samostalnosti, a ne na dominaciju.

Odgojitelj oblikuje motoričku pismenost kod djece te se prema Petriću (2019) za svaku aktivnost mora temeljito pripremiti kako bi izbjegao improvizaciju i osigurao kvalitetan prijenos znanja. Sindik (2008) naglašava važnost komunikacije s djecom i njihovog uključivanja u planiranje, što djeci omogućava aktivniju ulogu i pomaže u razvoju odgovornosti i suradnje.

Suvremeni pristup odgoju djeteta traži od odgojitelja visoku fleksibilnost i prilagodljivost, kako bi proces bio usmjeren na specifične potrebe i interese djece, ali i na uvjete okruženja (Miljak, 2011). Pejčić i Trajkovski (2018) ukazuju na važnost pružanja poticaja i motoričkih aktivnosti koje će omogućiti maksimalni razvoj djetetovih sposobnosti.

Organizacija prostora igra veliku ulogu u poticanju aktivnosti, a motivirani odgojitelj može kroz prostorno-materijalnu podršku stvoriti uvjete koji će djecu privući na aktivnost i omogućiti im rast u samostalne pojedince (Slunjski i sur., 2016). Teorijska, metodička i organizacijska priprema za aktivnosti ključne su za kvalitetan rad s djecom, jer pomažu odgojitelju da odabere odgovarajuće sadržaje i metode te osmisli sigurno okruženje (Miljak, 2015).

Tjelesne aktivnosti zahtijevaju od odgojitelja da djecu vodi i motivira, ponekad u ulozi voditelja, a ponekad kao suigrač. Singer i sur. (2014) naglašavaju da prisutnost odgojitelja kao suigrača jača odnos povjerenja s djecom, iako se preporučuje umjereno sudjelovanje kako ne bi preuzimali prostor za dječje međusobne interakcije. Peteh

(2018) dodaje da je odgojitelj ključan u poticanju djece na istraživanje i misaone procese, vodeći ih kroz postupno savladavanje složenijih problema na temelju već poznatog znanja.

Kao uzor i motivator, odgojitelj svojim stavovima i ponašanjem oblikuje i stavove djece prema tjelesnim aktivnostima. Prskalo i sur. (2013) napominju da odgojiteljev pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju može utjecati na djetetovo shvaćanje važnosti fizičke aktivnosti za zdrav i kvalitetan razvoj. Osim toga, odgojitelj kroz strpljivu i preciznu komunikaciju treba osigurati da svaka aktivnost bude prilika za dječji napredak u sigurnom i podržavajućem okruženju (Vujičić i Petrić, 2021).

Sve ove komponente ističu odgojitelja kao temeljni faktor u razvoju djeteta, ne samo kroz tjelesnu aktivnost, već i kroz usmjeravanje cjelokupnog razvoja, podržavanje dječjih inicijativa i izgradnju pozitivnog okruženja za učenje i rast.



Slika 9.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/2C7UNMNmmihnahTF7>

## 10. Kompetencije odgojitelja za tjelovježbu s djecom

Uloga odgojitelja u ranom obrazovanju i odgoju djece je iznimno važna i višeslojna jer uključuje emocionalnu podršku, organizaciju aktivnosti te stručno usmjeravanje djece u svrhu cjelokupnog razvoja. Kroz tjelesne aktivnosti odgojitelj djeci ne samo da osigurava fizički razvoj nego i pridonosi razvoju motoričkih i socijalnih vještina te stvaranju zdravih životnih navika (Neljak, 2013). Njegova motivacija, stručnost i komunikativnost ključni su faktori koji određuju koliko će kvalitetno i uspješno djelovati na djecu u svakodnevnim situacijama (Neljak, 2013).

Odgojitelji su često prvi autoritet s kojim se djeca susreću pri organiziranom vježbanju, zbog čega je važno da se ponašaju kao uzori. Njihovo ponašanje može utjecati na stavove djece prema tjelesnim aktivnostima i općenito prema zdravlju i tjelesnoj aktivnosti (Prskalo i sur., 2013). Uspjeh odgojitelja u radu s djecom značajno ovisi o tome koliko voli svoje zanimanje jer rad s djecom zahtijeva stalnu posvećenost i osobnu motivaciju. Osim toga, važna je i sposobnost odgojitelja da kvalitetno organizira i provodi aktivnosti kako bi se izbjegla improvizacija i osigurao skladan proces učenja i razvoja djece (Jenko Miholić, 2017).

Odgojiteljevi zadaci nisu samo u provedbi aktivnosti, već uključuju planiranje okruženja koje potiče dječju autonomiju i samostalnost. Slunjski (2015) naglašava da odgojitelj mora omogućiti djeci da aktivno sudjeluju u kreiranju i organiziranju vlastitih aktivnosti, potičući njihovu kreativnost i samostalnost. Time se omogućuje djeci da razviju osjećaj kontrole nad svojim učenjem i povećavaju svoju kompetentnost i samopouzdanje (Vujičić i Petrić, 2021).

Stručnost i komunikativnost također su bitni aspekti profesionalnosti odgojitelja. Sindik (2014) navodi kako odgojitelji trebaju posjedovati vještine poput sigurnosti, etičnosti, empatije i emocionalne uravnoteženosti te razvijati partnerske odnose s djecom. Također, potrebno je da imaju sposobnost samokontrole i da se kontinuirano usavršavaju kroz cjeloživotno obrazovanje.

Neljak (2013) ističe da je važno da odgojitelj razvija vlastiti model komunikacije prilagođen dobi i sposobnostima djece, koristeći jasne i sažete upute. Na taj način osigurava da djeca razumiju što se od njih očekuje, dok se kontinuirano usavršavanje

komunikacijskih vještina pokazuje ključnim za održavanje kvalitetne interakcije s djecom. Osim toga, odgojitelj treba biti dosljedan u pristupu djeci, uvažavati njihove individualne razlike te biti fleksibilan u prilagodbi svakodnevnim izazovima (Sindik, 2014).

Odgojitelj je ujedno i profesionalac koji svaki dan treba ostaviti svoje osobne brige po strani kako bi se u potpunosti posvetio radu s djecom. Posvećenost, profesionalnost i emocionalna zrelost ključni su čimbenici u osiguravanju zdravog i kvalitetnog odgojno-obrazovnog okruženja u kojem će djeca napredovati i razvijati pozitivan odnos prema učenju i tjelesnim aktivnostima (Miljak, 2015).



Slika 10.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/duK1mGX7iwBQEAeC8>



## 11. Utjecaj roditelja na tjelovježbu djece

U ranom i predškolskom razdoblju, suradnja roditelja i odgojitelja igra ključnu ulogu u poticanju djeteta na stjecanje novih znanja i vještina, uključujući i pozitivan stav prema kretanju i tjelesnoj aktivnosti. Predškolska djeca imaju prirodnu potrebu za stalnim kretanjem te bi, uz odgovarajuće uvjete, većinu dana bila fizički aktivna. Stoga je važno omogućiti djeci slobodne fizičke aktivnosti, poput odlazaka u parkove, dvorišta ili na livade, ali i strukturirane oblike aktivnosti koji ciljano pridonose njihovom razvoju. Roditelji mogu svoju djecu uključiti u organizirane sportske programe unutar vrtića ili sportskih klubova, čime doprinose razvoju motoričkih i socijalnih vještina.

Danas postoji široka ponuda sportskih igraonica i programa za najmlađe, a odabir odgovarajućeg programa često ovisi o procjeni roditelja. Hoće li dijete s entuzijazmom sudjelovati u sportskoj aktivnosti uvelike ovisi o roditeljskom pristupu. Djeca najbolje uče iz primjera, pa roditelji svojim aktivnim načinom života mogu potaknuti djecu na usvajanje zdravih navika. Ako roditelji provode većinu vremena sjedeći pred ekranima, djeca će vrlo vjerojatno usvojiti sličan obrazac ponašanja.

Prema knjizi Tjelesno vježbanje i zdravlje (Mišigoj-Duraković i sur., 1999), genetske razlike među pojedincima utječu na razinu spontanih i organiziranih tjelesnih aktivnosti. Istraživanja potvrđuju kako genske varijacije mogu utjecati na reakcije organizma na tjelesnu aktivnost, ali i dalje ključni utjecaj ima okruženje. Istraživanje Petrića i sur. (2019) naglašava važnost roditeljskog primjera i njihovu ključnu ulogu u oblikovanju stavova djece o tjelesnoj aktivnosti. Roditelji koji su aktivni često potiču slične navike kod djece, dok neaktivni roditelji riskiraju prenošenje sjedilačkog načina života na svoje potomke.

Također, suradnja dječjeg vrtića i roditelja u promicanju važnosti kretanja pokazala se ključnom za djetetov pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti. Vrtić ima odgovornost ne samo za rad s djecom već i za izgradnju partnerstva s roditeljima kako bi se osigurala potpora cjelovitom razvoju djeteta.

Roditelji predškolske djece često prepoznaju njihovu prirodnu potrebu za kretanjem, što ih potiče na organiziranje aktivnosti poput odlazaka u parkove, šetnje, plivanja ili kraćih izleta u prirodu. Takve aktivnosti ne samo da zadovoljavaju djetetovu potrebu za kretanjem već i

potiču razvoj u drugim područjima. Osim toga, strukturirane aktivnosti pod vodstvom stručnjaka omogućuju usmjeren rad na specifičnim razvojnim ciljevima, što roditelji u velikoj mjeri prepoznaju i podržavaju.

Prema Bešlić (2018), većina roditelja smatra da sport pozitivno utječe na zdravlje djece i odraslih, razvoj motoričkih sposobnosti i jačanje samopouzdanja. Ipak, dio roditelja pokazuje neodlučnost u vezi s tvrdnjom da se navike tjelesnog vježbanja najviše stječu u predškolskom razdoblju. Unatoč tome, većina roditelja prepoznaje važnost tjelesne aktivnosti za opći razvoj i dobrobit djeteta.



Slika 11.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/TaeLFXVr3d3a66rNA>

## 11.1. Zajedničke aktivnosti djece i roditelja

Rano djetinjstvo je ključno razdoblje u kojem dijete stječe bogato iskustvo, a uloga okoline, posebno roditelja, ima presudan utjecaj na njegov psihofizički razvoj. Motivacija i podrška roditelja nisu bitne samo za tjelesni i motorički razvoj, već i za opći napredak djeteta (Karković, 1998). Roditeljska uključenost u djetetove aktivnosti kroz upornost, bodrenje i pružanje primjera pomaže djetetu u savladavanju izazova i potiče ga na daljnje napredovanje (Rečić, 2006).

Kvalitetno provođenje vremena u tjelesnim aktivnostima, poput zajedničkih igara, šetnji ili sudjelovanja u organiziranim sportskim programima, omogućuje djetetu usvajanje zdravih navika. Roditelji svojim primjerom, pohvalama i sudjelovanjem stvaraju motivirajuće okruženje, koje djetetu pomaže u razvijanju samopouzdanja, sigurnosti i inicijative (Vučinić, 2001). Također, aktivno uključivanje roditelja doprinosi jačanju emocionalne povezanosti s djetetom i potiče razvoj pozitivnih stavova prema tjelesnoj aktivnosti.

Istraživanja (Trost i sur., 2003a) pokazuju kako samo roditeljsko modeliranje aktivnog ponašanja nije uvijek dovoljno. Podržavajuće ponašanje, poput organizacije aktivnosti, promatranja i bodrenja, ima značajan utjecaj na djetetovu motivaciju i samopouzdanje. Također, stvaranje sigurnog prostora za tjelesne aktivnosti prilagođenog dobi djeteta te uvažavanje njegovih interesa i potreba dodatno pridonose djetetovom razvoju (Rečić, 2006).

Studija Tomca i suradnika (2015) naglašava da boravak djece u predškolskim ustanovama nije dovoljan za postizanje optimalne razine tjelesne aktivnosti. Potrebno je dodatno osmišljavati programe, aktivnosti i prilike za slobodnu igru kako bi se poticala dječja motivacija i povećala razina aktivnosti. Ključnu ulogu u ovom procesu imaju roditelji, čiji primjer i angažman mogu djetetu pokazati da tjelesna aktivnost nije napor, već zabavna i korisna za kvalitetu života.

Vrijeme roditelja, sigurna okolina i pozitivan medijski utjecaj važni su čimbenici u poticanju djetetove motiviranosti za igru i kretanje, a roditeljski poticaj ostaje temelj razvoja pozitivnih navika koje traju cijeli život (Rečić, 2006).



Slika 12.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/hNC7UwvtGun6mEeB7>

## 12. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje djece

- Astma - Astma je kronična upalna bolest dišnih putova koja uzrokuje otežano disanje, s izmjenama napadaja i perioda bez simptoma. Napadaji se javljaju zbog iritirajućih čimbenika poput hladnog zraka, peludi, onečišćenja ili klora, što uzrokuje sužavanje dišnih putova. Vježbanje, posebno disanje na usta, može izazvati simptome poput kašlja, piskanja i nedostatka daha, osobito ako astma nije dobro kontrolirana. Redovito korištenje preventivnog inhalatora i kontrola kod liječnika ključni su za smanjenje rizika od simptoma. Prevencija upale dišnih puteva inhalatorom pomaže i kod izazova poput alergena ili prašine tijekom tjelovježbe.
- Šećerna bolest - Tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u životu osoba s dijabetesom, posebno u prevenciji i kontroli dijabetesa tipa 2. Redovito vježbanje smanjuje tjelesnu težinu, poboljšava osjetljivost na inzulin, regulira metabolizam glukoze i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti za čak 54%. Aerobne aktivnosti, poput hodanja, plivanja

ili vožnje bicikla, preporučuju se 5-7 dana tjedno, s intenzitetom od 50-80% HRR-a ili 12-16 na Borgovoj skali. Također, treninzi s opterećenjem pomažu u kontroli razine glukoze, krvnog tlaka i lipida te smanjuju rizik od komplikacija. Ključno je redovito vježbanje uz mjere opreza, osobito kod pretilih osoba, kako bi se maksimalizirali zdravstveni benefiti i održao optimalni status bolesnika.

- Pretilost - Pretilost u djece dosegla je epidemijske razmjere, pri čemu gotovo četvrtina školske djece u Hrvatskoj ima prekomjernu težinu. Uzrok je u 97%-99% slučajeva jednostavna pretilost, posljedica kronične neravnoteže između unosa i potrošnje kalorija. Nasljedni, prehrambeni i okolišni čimbenici također igraju važnu ulogu.

Komplikacije pretilosti uključuju dijabetes tipa 2, poremećaje disanja u snu, astmu, bolesti zglobova, menstrualne poremećaje i povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti. Osim tjelesnih, pretilost utječe na psihosocijalno zdravlje, uzrokujući sram, depresiju i socijalnu izolaciju.

Prevenција i liječenje najbolje se provode kroz obiteljsku intervenciju koja uključuje zdravu prehranu, fizičku aktivnost i bihevioralnu terapiju. Dijeta treba biti nutritivno bogata i balansirana, uz smanjenje unosa kalorijski bogate, a nutritivno siromašne hrane. Važno je izbjeći pretjeranu restrikciju kalorija kako bi se osigurao pravilan rast i razvoj. Djeca dio težine mogu "izrasti" stabilizacijom tjelesne mase.

Fizička aktivnost ključna je za gubitak težine i poboljšanje općeg zdravlja. Redovito vježbanje, uz pravilnu prehranu, smanjuje težinu, poboljšava osjetljivost na inzulin, smanjuje krvni tlak i lipide te pozitivno djeluje na psihološko stanje djeteta. Kombinacija prehrane i fizičke aktivnosti donosi dugoročne rezultate u kontroli pretilosti.



Slika 13.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/8wMQkhh5t5jTrRtm8>



Slika 14.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/SBihGm9uykFqUhc27>

### 13. Utjecaj pokreta i plesa na razvoj djece s poremećajem iz spektra autizma

Poremećaj iz spektra autizma (PSA) neurorazvojni je poremećaj karakteriziran odstupanjima u socijalnoj komunikaciji, socijalnim interakcijama i prisutnosti suženih, ponavljajućih ponašanja. Specifični govorno-jezični razvoj i govorna komunikacija kod djece s poremećajem iz spektra autizma među najvažnijim su aspektima koji ovu skupinu posebno obilježavaju u odnosu na druge.

Danas, u 21.stoljeću djeci s lakšim i težim teškoćama omogućeno je puno više napretka i želje za stjecanjem novih iskustava. Djeca s mentalnim teškoćama kao što su djeca iz spektra autizma, često ne pokazuju interes za glazbom i plesom. Međutim, djeca s poremećajem iz spektra autizma često komuniciraju pomoću gesta, a ne verbalno. Važno je osvrnuti se prema razvoju njihovih motoričkih sposobnosti i pokreta. Iako gesta sama po sebi jest pokret, poželjno je osvrnuti se i na opću kinematiku kad se govori o autizmu. Djeca s poremećajem iz spektra autizma, specifični su i u ovom području, a te se njihove karakteristike nedvojbeno manifestiraju na području govorne motorike i neverbalne komunikacije. Prema Cvijetić i Gagić (2017), razina razvoja motoričkih sposobnosti djece s poremećajem iz spektra autizma se razlikuje u odnosu na očekivanja za njihovu dob. Pažnja je ovdje posebno usmjerena na ponavljajuća i repetativna ponašanja, kao što je već navedeno. Ona se u ovom slučaju odnose na pokrete kao što su ljuljanje tijela i lepršavo mahanje rukama. Cvijetić i Gagić (2017) motoričke vještine dovode u vezu s ostvarivanjem društvene interakcije u ranoj dobi, što kasnije može utjecati na razvoj društvenih odnosa. Također, navode da atipičan razvoj motorike uvelike može utjecati i na govorno-jezični razvoj.

## 14. Dječje aktivnosti u slobodno vrijeme

Slobodno vrijeme, kako za djecu tako i za odrasle, ima ključnu ulogu u cjelovitom razvoju pojedinca, pružajući priliku za otkrivanje interesa, usvajanje novih znanja i stvaranje socijalnih odnosa. Plenković (prema Valjan Vukić, 2013) naglašava važnost slobode, stvaralaštva i aktivnog djelovanja u slobodnom vremenu, dok Rosić (2005) upozorava na izazove suvremenog društva u ispunjavanju slobodnog vremena djece i mladih. Zbog brzog tempa današnjeg života, slobodno vrijeme postaje vrijedan resurs koji pruža priliku za osobni rast i usavršavanje

Slobodno vrijeme u ranom djetinjstvu omogućuje djeci prostor za igru, istraživanje i razvijanje vještina u opuštenom okruženju. Djeca svoje slobodno vrijeme često provode u aktivnostima koje podržavaju njihov tjelesni, intelektualni i emocionalni razvoj, a odgojno-obrazovne ustanove imaju važnu ulogu u usmjeravanju tih aktivnosti na konstruktivan način. Prema Rosiću (2005), odgajatelji i roditelji trebaju djeci nuditi izbor aktivnosti u skladu s njihovim interesima i osobnostima, pri čemu je bitno osigurati ravnotežu između organiziranih aktivnosti i slobodne igre.

Osim toga, slobodno vrijeme treba uključiti aktivnosti koje jačaju tjelesnu kondiciju i naviku kretanja, čime se pozitivno utječe na fizičko zdravlje i opći osjećaj zadovoljstva kod djece. Današnji trendovi, poput sjedilačkog načina života, često odvedu djecu od tjelesnih aktivnosti prema pasivnim oblicima zabave, što može negativno utjecati na njihovo zdravlje. Zato je važno poticati roditelje i odgajatelje da svojim primjerom motiviraju djecu na aktivno sudjelovanje u sportu i fizičkim aktivnostima.





Slika 15.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/39k63RN62CukR7KYA>

## 15. Povezanost tjelovježbe s glazbom

Glazba i pokret, duboko ukorijenjeni u povijesti ljudskog izražavanja, igraju važnu ulogu u razvoju djece, potičući cjelovit razvoj – emocionalni, tjelesni, socijalni i kognitivni. Prema Maletiću (1986), ritam i pokret odražavaju unutarnje procese i pružaju djeci priliku da istražuju i komuniciraju osjećaje na način koji je izvan verbalnog izražavanja. Istovremeno, pokret i glazba pomažu djeci u izgradnji svijesti o vlastitom tijelu, prostoru i ritmu, čime se stječe veće povjerenje u vlastite sposobnosti (Lehrmajer, 2019).

Kroz igru s glazbom, djeca spontano reagiraju pokretom, često bez svjesnog opterećenja rezultatom, već vođena čistim zadovoljstvom i istraživanjem. Na taj način stječu osjećaj za ritam i dinamiku, razvijaju motoričke vještine i izražavaju maštu (Belošević, 2019). Glazba tako postaje sredstvo za istraživanje vlastitog identiteta i stvaranje emocionalne svijesti.

Utjecaj glazbe nadilazi samo zabavu. Šulentić Begić i Špoljarić (2011) naglašavaju da glazba poboljšava socijalne, jezične i kognitivne vještine, kao i sposobnosti kritičkog

razmišljanja i empatije. Rano izlaganje glazbi ima dugoročne prednosti jer podržava jezične vještine, jača pamćenje i koordinaciju te potiče socijalne interakcije. Aktivnosti povezane s glazbom, poput pjevanja, dodatno razvijaju društvene vještine i smiraju djeluju na djecu, pružajući im siguran prostor za izražavanje.



Slika 16.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/BkrS2BGNMCK6Djed7>

## 16. Zaključak

Zaključno, rast i razvoj predstavljaju temeljne aspekte djetinjstva, a njihovo usklađeno napredovanje ključno je za cjelokupno zdravlje i buduću dobrobit svakog djeteta. Nasljedni faktori, zajedno s uvjetima u okolini, oblikuju ovaj proces, dok pravilna prehrana i tjelesna aktivnost igraju presudnu ulogu u očuvanju tjelesnog i psihičkog zdravlja. Nažalost, današnji ubrzani način života, uz nedostatak prostora za igru i sve veći broj sjedilačkih aktivnosti, umanjuje dječju fizičku aktivnost, što može dovesti do pretilosti i općeg slabljenja organizma.

Kako bi se osigurao pravilan rast i razvoj, važno je prepoznati djetetove razvojne faze i ne pokušavati ih ubrzati, već omogućiti uvjete koji će prirodno poticati tijelo na napredak. Tjelesna aktivnost, koja je presudna u predškolskoj dobi, trebala bi se provoditi kroz igru kako bi dijete bilo što privlačnije i prilagođeno njegovim sposobnostima. Igra omogućuje usvajanje novih pokreta, jača mišiće i doprinose razvoju motorike.

Roditelji i odgojitelji imaju ključnu ulogu u stvaranju zdravih navika – važno je da i oni sami svojim primjerom motiviraju djecu na aktivnost. Programi dječjeg vježbanja osmišljeni su kako bi nadomjestili nedostatak kretanja u svakodnevici te potaknuli djecu na aktivan i zdrav život. Redovitom tjelesnom aktivnošću, djeca razvijaju pozitivan stav prema vježbanju i tjelesnoj navikama koje će ih pratiti kroz cijeli život, omogućujući im zdravlje, aktivnije i ispunjenije djetinjstvo i budućnost.



Slika 17.

Preuzeto s: <https://images.app.goo.gl/2knMu34qndU5Z5Gv7>

## 17. Literatura

1. Bešlić, J. (2018). Sport i zdravlje djece: Uloga roditelja.
2. Belošević, M. (2019). Igra i pokret kroz glazbu kod djece.
3. Cvijetić, J., & Gagić, S. (2017). Razvoj motoričkih vještina kod djece s poremećajem iz spektra autizma.
4. Cvijetić, S., & Gagić, S. (2017). Motoričke sposobnosti djece s poremećajem iz spektra autizma.
5. Doyle, M., et al. (2007). Fizička aktivnost kao prevencija metaboličkih i kardiovaskularnih bolesti kod djece. *Prehrambena medicina*, 11(4), 39-45.
6. Findak, M. (1995). Pedagoški aspekti dječjih izleta, priredbi i zimovanja. Školska knjiga.
7. Findak, V. (2014). Organizacija i metodika tjelesnih aktivnosti u predškolskom obrazovanju. *Pedagoški rad*, 52(4), 88-97.
8. Hraski i sur. (2002). Razvoj motorike kod djece, pogrešna uvjerenja.
9. Jenko Miholić, J. (2017). Planiranje i provedba tjelesnih aktivnosti u predškolskom obrazovanju. *Metodika u odgoju*, 15(1), 102-114.
10. Karković, M. (1998). Uloga roditelja u razvoju djece.
11. Kosinac, I. (2011). Utjecaj nedostatka tjelesne aktivnosti na razvoj i zdravlje djece. *Pedagogija i zdravlje*, 50(3), 251-263.

12. Lehrer, M. (2006). Fizička aktivnost i zdravlje djece.
13. Maletić, J. (1986). Glazba i pokret u razvoju djece.
14. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. *Human Kinetics*.
15. Miljak, M. (2011). Fleksibilnost u odgoju djece: Komunikacija i prilagodba. *Obrazovanje i razvoj*, 26(1), 45-57.
16. Neljak, B. (2009). Razvoj motoričkih sposobnosti kod djece. *Znanstveni rad*.
17. Neljak, M. (2013). Kompetencije odgojitelja za tjelesnu aktivnost u ranom odgoju. *Pediatrica*, 40(2), 101-110.
18. Pejčić, M., & Trajkovski, G. (2018). Poticaji za motorički razvoj u ranom djetinjstvu. *Zbornik o metodici tjelesnog odgoja*, 17(1), 33-46.
19. Peteh, S. (2018). Komunikacija i motivacija u odgoju djece. *Zbornik o pedagogiji*, 22(1), 56-67.
20. Petrić, D., & sur. (2019). Roditeljski utjecaj na fizičku aktivnost djece.
21. Petrić, M. (2019). Metodika vježbanja u predškolskom odgoju: Priprema odgojitelja. *Kineziologija i obrazovanje*, 45(2), 34-44.
22. Prskalo, I., & Sporiš, G. (2013). Tjelesno vježbanje kod djece i njegove zdravstvene prednosti. *Zdravlje i fizička aktivnost u djetinjstvu*.

23. Prskalo, I., & Sporiš, G. (2016). Kineziološki pristupi u razvoju dječjeg zdravlja. Zbornik radova sa simpozija o tjelesnoj aktivnosti i zdravlju.
24. Prskalo, I., & sur. (2013). Odgojitelj kao ključni faktor u razvoju djeteta. Pedagogija i fizička aktivnost, 19(4), 23-35.
25. Rečić, S. (2006). Motivacija i podrška roditelja u tjelesnom razvoju djece.
26. Rosić, S. (2005). Slobodno vrijeme u razvoju djece.
27. Šabanović, M., et al. (2012). Pretilost u dječjoj dobi: Prevencija i liječenje. Zdravlje i obrazovanje, 10(3), 72-80.
28. Šalaj, D. (2012). Motoričke sposobnosti djece i razvojne faze. Edukacijski fakultet.
29. Šulentić Begić, A., & Špoljarić, S. (2011). Utjecaj glazbe na socijalne i kognitivne vještine djece.
30. Slunjski, E. (2015). Uloga odgojitelja u tjelesnoj aktivnosti: Poticaji za djecu. Pediatrica, 63(2), 112-120.
31. Slunjski, E., & sur. (2016). Prostor i materijalna podrška u tjelesnoj aktivnosti. Kineziologija i zdravlje, 48(3), 98-105.
32. Sindik, M. (2008). Komunikacija u obrazovnom procesu: Osnove i primjena. Zbornik metodoloških radova o tjelesnoj aktivnosti i dječjim sposobnostima.
33. Sindik, M. (2001). Kineziološke aktivnosti i fizičko kretanje tijela.

34. Sporiš, Badrić, Prskalo i Bonacin (2013). Kineziološke aktivnosti u različitim područjima.
35. Tomac, A., & sur. (2015). Uloga predškolskih ustanova u poticanju tjelesne aktivnosti.
36. Trost, S. G., & sur. (2003). Roditeljsko modeliranje fizičke aktivnosti.
37. Tosti, N., & sur. (2006). Fizička aktivnost u ranom djetinjstvu.
38. Vučinić, M. (2001). Utjecaj roditeljskog angažmana na tjelesnu aktivnost djece.
39. Vujičić, S., & Petrić, M. (2021). Uloga odgojitelja u poticanju tjelesne aktivnosti i razvoja djeteta. *Obrazovni proces*, 53(2), 118-130.
40. Valjan Vukić, I. (2013). Slobodno vrijeme i njegovo značenje u suvremenom društvu.
41. Šulentić Begić, A., & Špoljarić, S. (2011). Utjecaj glazbe na socijalne i kognitivne vještine djece.
42. Plenković, P. (2013). Značaj slobodnog vremena u obrazovanju.



SVEUČILIŠTE U SPLITU

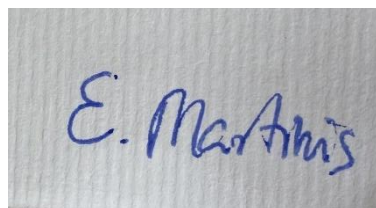
FILOZOFSKI FAKULTET

### IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Ema Martinis kao pristupnica za stjecanje zvanja \_magistrice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja , izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i literatura. Izjavljujem da ni jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga 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, 17. prosinac

Potpis



## **IZJAVA O POHRANI I OBJAVI OCJENSKOG RADA**

**(ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG/SPECIJALISTIČKOG/DOKTORSKOG RADA -**

**PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE)**

Student/ica: Ema Martinis

Naslov rada: Tjelesno vježbanje i razvoj djece rane i predškolske dobi

Znanstveno područje i polje: Društvene znanosti

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje): Izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje): dr. sc. Bojan Babin

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje): v. pred. dr. sc. Dodi Malada

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada

(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj

njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta sveučilišta u Splitu i repozitoriju nacionalne i sveučilišne knjižnice u zagrebu (u skladu s odredbama zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici filozofskog fakulteta u Splitu.