

Motoričke igre kao sredstvo očuvanja i poticanja zdravog tjelesnog razvoja djece predškolske dobi

Bratić, Helena

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:255420>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

DIPLOMSKI RAD

**MOTORIČKE IGRE KAO SREDSTVO OČUVANJA I
POTICANJA ZDRAVOG TJELESNOG RAZVOJA
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

HELENA BRATIĆ

Split, 2023.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

**MOTORIČKE IGRE KAO SREDSTVO OČUVANJA I
POTICANJA ZDRAVOG TJELESNOG RAZVOJA
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Kolegij: Analiza kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Studentica: Helena Bratić

Split, lipanj 2023.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. POKRET – POTREBA I DOBROBIT DJETETA.....	2
2.1. Integrirano učenje uz pokret.....	5
3. IGRA	6
3.1. Podjela igara.....	7
4. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE	10
4.1. Motoričke sposobnosti	13
5. MOTORIČKA IGRA	15
5.1. Igre za razvoj grube motorike	16
5.2. Igre za razvoj fine motorike	19
6. TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE DJECE	21
7. ULOGA ODGOJITELJA U IGRI.....	23
8. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA.....	25
8.1. Cilj i zadatci	25
8.2. Metoda istraživanja	25
8.3. Postupci i mjerni instrumenti	26
8.4. Rezultati istraživanja	26
8.5. Rasprava.....	41
9. ZAKLJUČAK.....	43
SAŽETAK	44
SUMMARY	45
LITERATURA	46
PRILOG – anketa.....	48

1. UVOD

Pojavom digitalne tehnologije, zadnjih nekoliko desetljeća mijenja se životni stil djece i odraslih. Prisutan je sve više sjedilački način života i manje tjelesnih aktivnosti što uzrokuje razne zdravstvene probleme koji se očituju od najranije dobi (Vujičić i Petrić, 2021). Motorička sposobnost je potrebna djetetu za obavljanje većine aktivnosti i zbog toga je jako važno poticati razvoj motoričkih sposobnosti od najranije dobi. Pokret je jedna od najosnovnijih potreba koje djetetu omogućuju rast i razvoj, a ujedno mu je i izvor zadovoljstva. Jedan od najoptimalnijih načina za učenje je integrirano učenje uz pokret gdje se naglasak stavlja na učenje i kretanje kroz igru i dobiti pokreta za cjeloviti razvoj djeteta.

U ovome radu će se obraditi motoričke igre i kako one utječu na zdravlje tjelesnog razvoja djeteta, motorički razvoj djece predškolske dobi, nabrojati koje su to motoričke sposobnosti djece te kako motoričke igre utječu na poboljšanje motoričkih sposobnosti i dati primjeri igara koje se mogu koristiti u radu s djecom.

U istraživačkom dijelu rada cilj je ispitati stavove odgojitelja o utjecaju motoričkih igara na tjelesni razvoj djece, održavanje navika kretanja u predškolskim ustanovama i primjena motoričkih igara u praksi. Za instrument istraživanja bit će postavljen upitnik za odgojitelje, a rezultati i rasprava će se obraditi u nastavku rada.

2. POKRET – POTREBA I DOBROBIT DJETETA

Djeca od najranije dobi imaju urođenu potrebu za istraživanjem pokretima tijela spoznavajući tako svijet oko sebe. Pokret također koriste i za istraživanje predmeta oko sebe, u komunikaciji, svladavanju izazova te stalno imaju potrebu ispitivati mogućnosti vlastitog tijela, zakonitosti, oblike i materijale (Vujičić i Petrić, 2021). Uče 'čineći', promatranjem, sudjelovanjem i u interakciji s okolinom i drugima. Pokret je jedna od najosnovnijih djetetovih potreba, a Vujičić i Petrić (2021) tumače ga kao biotičku potrebu svakog čovjeka i temeljem zdravog rasta i razvoja svakog djeteta. Osim toga pokret kod djece od najranije dobi predstavlja izvor sreće i zadovoljstva, ali i izazova koji ih potiču na usvajanje raznovrsnih motoričkih sadržaja (Petrić, Kostadin, Peić, 2018, prema Vujičić, Petrić, 2021). Jensen (2005, prema Vujičić, Petrić, 2021) navodi da je pokret povezan sa sazrijevanjem centralnog živčanog sustava i potreban je djetetu da bi se optimalno razvijalo. Dijete od rođenja koristi osnovne strukture pokreta koje izvodi nagonski bez prethodnog podučavanja odraslih. Takvi pokreti nazivaju se biotička motorička znanja. To su, dakle, prirodni/spontani oblici kretanja koja tijekom razvoja prethode učenju kinezioloških motoričkih znanja. Ona prema Neljak (2009) omogućuju:

1. Svladavanje prostora – dijete svladava prostor na podlogama i nagibima pomoću puzanja, hodanja i trčanja.
2. Svladavanje prepreka – dijete svladava raznovrsne kose, okomite i vodoravne prepreke pomoću provlačenja, penjanja, silaženja, skakanja, preskakanja, naskakanja, saskakanja i doskakanja.
3. Svladavanje otpora – dijete svladava pasivne otpore objekata kroz dizanje, nošenje, vučenje i potiskivanje te aktivne otpore drugog djeteta nadvlačenjem, potiskivanjem i njihovom kombinacijom.
4. Svladavanje baratanja predmetima – dijete koristi bacanje, hvatanje, ciljanje i gađanje, slaganje i rastavljanje predmeta raznih oblika, brojeva i masa.

Osnovna biotička motorička znanja prema Neljak (2009: 47) dijele se na:

1. Puzanje
2. Hodanje
3. Trčanje
4. Penjanje
5. Skakanje
6. Dizanje i nošenje
7. Bacanje i hvatanje

Petrić (2019) naglašava da dijete integrirano uči, što znači da i integrirano koristi biotička motorička znanja. Dakle kad dijete prohoda, ono također koristi guranje predmeta, bacanje, penjanje po stubama i sl. ovisno o situaciji. Kako djetetov središnji živčani sustav sve više sazrijeva, tako se i biotička motorička znanja postepeno usavršavaju. Neljak (2009) to objašnjava kroz tri faze. U prvoj fazi dijete ima grube i neprecizne pokrete koji tek najavljuju biotičko motoričko znanje, npr. prvi pokušaji puzanja. U drugoj fazi pokret postaje precizniji, dijete ima više kontrole nad pokretima, ali oni još ne tvore povezanu cjelinu, npr. puzanje kratke udaljenosti, dok u trećoj fazi dijete ima usklađeno gibanje i postiže se stabilizacija. Međutim u toj fazi dijete se i dalje ponekad spotakne ili padne, ali kretanje je postalo dominantno i ono svladava prostor. Vasta, Haith i Miller (1998) i Teodorović i sur. (1997, prema Starc, Čudina, Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004) navode da od osnovnih pokreta, tj. biotičkog motoričkog znanja do zrele izvedbe pokreta može proći čak tri godine, stoga je vrlo važno djetetu omogućiti dovoljno vremena i prostora da vježba i usavršava motoričke vještine. Rane motoričke aktivnosti čine uporište za razvoj osnovnih pokreta i prirodnih oblika kretanja u ranoj i predškolskoj dobi (Starc i sur., 2004). Vasta i sur. (1998, prema Starc i sur., 2004) u osnovne pokrete uključuju tri skupine pokreta: a) kretanje (hodanje, trčanje, skakanje, preskakivanje i penjanje); b) održavanje ravnoteže (savijanje, držanje glave, okretanje, istezanje, njihanje, kotrljanje izmicanje i hodanje po gredi) i c) baratanje predmetima (bacanje, hvatanje, udaranje i šutiranje). Navedeni osnovni pokreti baza su motoričkih vještina sve djece.

Kad se govori o utjecaju pokreta na cjelokupni djetetov razvoj, važno je spomenuti ulogu odgojitelja. Da bi kvalitetno poticao pokret u odgojno-obrazovnom procesu, odgojitelj treba shvatiti koliku važnost pokret ima u holističkom razvoju djeteta i njegove dobrobiti. Na taj način sposoban je kreirati poticajno okruženje u kojem će omogućiti djetetu da istražuje svoje

sposobnosti i poticati ga na pokret. Prema autorima Vujičić i Petrić (2021) dobrobiti pokreta mogu se podijeliti u tri kategorije, a to su:

- Zdravstvena dobrobit pokreta – odnosi se na poticanje pravilnog rasta i razvoja, prevenciju različitih bolesti (visok tlak, astma, srčane bolesti, prekomjerna težina), usvajanje higijenskih i zdravih navika, smanjenje ozljeda, duži životni vijek te cjelokupno kvalitetniji život.
- Socijalna dobrobit pokreta – podrazumijeva uključenost djeteta u društvo i potrebu da se u njega uklopi, kao i snažan utjecaj istog društva na stavove i uvjerenja pojedinca o pokretu. Dakle pozitivan stav okoline o pokretu se prenosi na djecu i utječe na češće kretanje među vršnjacima. Socijalna dobrobit pokreta jest surađivanje djeteta s drugima, učenje socijalne odgovornosti, tolerancija drugih i timski rad s vršnjacima.
- Psihološka dobrobit pokreta – očituje se u smanjenju napetosti i stresa te osjećaju zadovoljstva pomoću pokreta, tj. tjelesne aktivnosti. Tjelesno aktivnije osobe veselije su, smirenije i imaju brže mentalne reakcije od neaktivnih, pa Jensen (2005), prema Vujičić i Petrić (2021), tvrdi kako pokret kod djece potiče veću motivaciju za rad, osjećaj zadovoljstva i komunikativnost.

2.1. Integrirano učenje uz pokret

„Djeci je prirodno u svakoj situaciji tražiti pokret koji je nezaobilazan dio integriranog učenja“ (Vujičić i Petrić, 2021, prema Petrić, 2019: 90).

Integrirano učenje uz pokret podrazumijeva kreiranje poticajnog okruženja, koje će djeci omogućiti istraživanje i propitkivanje svojih ideja, i okruženja oblikovanog na način da potiče djecu na kretanje, umjesto da ih sputava (Vujičić i Petrić, 2021). Djetetova priroda učenja od rane dobi je integrirana pa se zaključuje da i kurikulum treba biti integriran. Povezanost integriranog učenja i pokreta prepoznao je i *Nacionalni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje* (2015) koji u srži polazi od djeteta kao cjelovitog bića kojemu kao takvom pripada i odgojno-obrazovni proces utemeljen na cjelovitom pristupu. To znači da se različita područja učenja (istraživačko-spoznajni, glazbeni, kineziološki, jezično-komunikacijski i kreativno-stvaralački) u tom procesu povezuju i zajedno tvore integrirano učenje u predškolskoj ustanovi (Vujičić i Petrić, 2021). S time se slaže i autor Petrić (2022) te dodaje da pokret prožima sva područja učenja jer je on osnova svake djetetove aktivnosti. Sva ova područja dijete doživljava kao cjelinu koristeći se pokretom kao glavnom aktivnosti. Zato se očekuje od odgojitelja da bude kvalitetan i kompetentan, odnosno da poznaje dobrobiti pokreta i da pokret promovira u svakodnevnom životu, kako bi na djeci primjeren, izazovan i zanimljiv način implementirao pokret u integrirano učenje i tako zadovoljio njihovu urođenu potrebu za kretanjem.

Nadalje integrirano učenje polazi od djetetove prirode učenja gdje ono ne upija već stečena znanja od odraslih, nego samostalno konstruira znanje učeći iskustvom i razmjenjujući znanje s drugima. Takvo znanje usmjereno je na razvijanje sposobnosti za cjeloživotno učenje, kao što su: odgovornost, suradnja, ustrajnost i radoznalost. Naglasak nije na usvajanju sadržaja već na razvoju raznih alata i sposobnosti koje će djetetu omogućiti istraživanje, razumijevanje i pronalaženje rješenja u izazovnom i nepredvidivom okruženju (Vujičić i Petrić, 2021).

S druge strane kretanje je važno i za razvoj drugih sposobnosti primjerice premalo kretanja može dovesti do neujednačenog razvoja, usporenja motoričkog razvoja te intelektualnog razvoja (Vujičić i Petrić, 2021). Kretanje poboljšava razvoj mozga i kognitivne sposobnosti, a ako se djetetu uskrati mogućnost kretanja, tada nije u mogućnosti ostvariti potpuni potencijal i napredovati u prethodno navedenim područjima učenja.

Zaključuje se kako je svaki oblik pokreta u predškolskoj dobi iznimno važan prediktor zdravog rasta i razvoja.

3. IGRA

Danas je poznato da igra postoji otkad postoji i čovjek (Neljak, 2009). Igra ima neprocjenjivu važnost u cjelovitom razvoju djeteta, stoga je predmet proučavanja brojnih znanstvenika iz područja psihologije, sociologije, pedagogije, antropologije, etnologije i sl. (Duran, 1995). Međutim teško je dati jednoznačnu definiciju koja će potpuno obuhvatiti fenomen igre (Bruner, 1976, prema Duran 1995). Došen Dobud (2016) navodi da je razlog tome bogatstvo značenja igre i njenih uloga u razvoju čovjeka. Zaključuje se da iako mnogi autori definiraju igru na različite načine, ono što je svima zajedničko jest da je djetetova temeljna aktivnost igra.

Igra je osnovna aktivnost djeteta kroz koju ono usvaja nova i nadograđuje postojeća znanja i u potpunosti je intrinzično motivirana kod svakog djeteta. Findak (1995) tvrdi da je igra najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Iako je igra prisutna kod čovjeka cijeli život, ona ipak ima najsnažniji utjecaj u djetinjstvu. Djetetu igra predstavlja „sve“, zadovoljstvo, potrebu i „život“. S kineziološkog aspekta, Findak (1995) igru objašnjava kao rezultat interakcije fiziološke potrebe djeteta za kretanjem te postizanje pozitivnog emocionalnog stanja. Na taj način dijete postaje motivirano za uključivanje i sudjelovanje u igri. Najčešći razlog uključivanja djeteta u igru jest upravo zadovoljavanje vlastite potrebe za kretanjem. U igri ono razvija motoričke i funkcionalne sposobnosti te se potiče razvoj cjelokupnog koštano-mišićnog sustava djeteta (Findak i Delija, 2001). Osim toga, igra je dokazani temelj dječjeg razvoja tjelesnih, socijalnih, socio-emocionalnih i intelektualnih sposobnosti (Lazar, 2007).

Djetetu je urođeno da se igra, a igra je za njega toliko prirodna da se brojni stručnjaci pitaju koja je doista njena svrha i utjecaj na dijete (Duran, 1995). Zato se često u literaturi zna reći da je igra aktivnost koja je „sama sebi svrhom“ (Kant, prema Došen Dobud, 2016). Igra je najprirodniji oblik djetetova učenja, u kojem ono istovremeno istražuje, konstruira nova znanja i zabavlja se. Njegovo učenje je cjelovito i odvija se neposrednim iskustvom. U igri dijete aktivno uči „čineći“, odnosno uči igrajući se. Kroz igru dijete otkriva svijet oko sebe

putem pokušaja i pogrešaka, eksperimentira sa zvukovima, mirisima i raznim materijalima. Starc i sur. (2004) igru smatraju temeljnom aktivnosti djetinjstva uz koju dijete razvija kompetencije i razne vještine, poput motoričkih, emocionalnih, kognitivnih, socijalnih i govornih vještina. Za djecu predškolske dobi, igra je zbroj svega što su naučili i savladali pa ima neprocjenjivu odgojnu važnost (Findak, 1995).

Igra predstavlja djetetov „posao“ gdje se, istražujući svijet oko sebe i učeći pravila ponašanja, uči biti odrastao (Tamis-Le Monda i Bornstein, 2002, prema Klarin, 2017). Postoji mnogo vrsta igara i svaka od njih važna je u djetetovom životu. „Dijete s igrama raste, a igre rastu s njim“ (Rajić i Petrovič-Sočo, 2015, prema Klarin, 2017: 32). To znači da postaju složenije i kompleksnije zajedno s djetetovim razvojem, a ono što je najvažnije je da kod djeteta uvijek bude osjećaj zabave i opuštanja.

3.1. Podjela igara

Dječja igra temeljni je oblik djetetove aktivnosti i istraživanja svijeta oko sebe. U djetetovom životu igrovna raznolikost i složenost je velika i zbog toga postoji mnogo vrsta klasifikacija igara od raznih autora, a u nastavku će se predstaviti dvije najčešće podjele. Prva klasifikacija je autorice Duran (2011) i podijeljena je u tri kategorije:

- Funkcionalna igra
- Simbolička igra
- Igre s pravilima

Funkcionalnu igru Duran (2011) objašnjava kao igru u kojoj dijete koristi igračke i ostale materijale na način kojim će razviti svoje sposobnosti. Dijete istražuje i isprobava njihove funkcije te promatra odnos vlastitih sposobnosti i karakteristike materijala. Dok istražuje, dijete istodobno razvija motoričke, osjetne i perceptivne sposobnosti. Funkcionalna igra javlja se istodobno sa senzomotoričkom inteligencijom i dijete počinje koristiti ranu socijalnu interakciju.

Simbolička igra je igra u kojoj dijete koristi materijale, igračke i druge predmete kao simbole za prikaz situacije u prenesenom značenju. Povezana je s kognitivnim razvojem djeteta, a to znači da se ta igra mijenja i nadograđuje sukladno psihičkom razvoju djeteta.

Stručnjaci je još smatraju razvojnim fenomenom jer pokazuje razinu psihičkog razvoja djeteta. Jurčević-Lozančić (2016) tvrdi da se u simboličkoj igri isprepliću mašta i stvarnost djeteta što čini svaku igru autentičnom. U simboličkoj igri dijete koristi igru uloga, a ulogu predstavljaju ljudi iz njegove okoline poput majke, oca, bake i djeda. Zatim stvara ozračje slično stvarnoj situaciji i simbolima imitira ponašanje odraslih. Duran (2011) tvrdi da je simbolička igra instrument koji dijete koristi za istraživanje svijeta oko sebe i bez te igre bilo bi nemoguće ostvariti uredan kognitivni razvoj i obrnuto.

Igre s pravilima pripadaju djeci školske dobi (sedam do jedanaest godina) i zadržavaju se tijekom cijelog života. Važna razlika te i ostalih igara jest da dijete nema slobodu u razvoju mašte i kreativnosti već igre zatječe u unaprijed poznatim pravilima i ograničenjima. Piaget smatra da igre s pravilima utječu na djetetov moralni razvoj jer postoje određena pravila, kodeks časti i kolektivna disciplina koje zahtijevaju komunikaciju među igračima kako bi se regulirali društveni odnosi u grupi (Duran, 1995).

Druga klasifikacija igre je od autora Grgec-Petroci, Vranco i Rebac (2009) koji igru dijele u četiri kategorije:

- Funkcionalna igra
- Konstruktivna igra
- Igra pretvaranja
- Igre s pravilima

U ovoj podjeli funkcionalna igra se javlja u dojenačkoj dobi (između prvog i trećeg mjeseca života) i razvija se istovremeno sa senzomotoričkom inteligencijom djeteta kao i u podjeli autorice Duran (2011). Funkcionalnu igru autori smatraju najjednostavnijim oblikom igre koji je dominantan u prve dvije godine života i utječe na razvoj motoričkih i perceptivnih funkcija. Ta igra započinje interakcijom djeteta s okolinom, gdje dijete uči koristeći se svim svojim osjetilima i ponavljanjem jednostavnih mišićnih pokreta. Roditelji, također, imaju važnu ulogu jer postaju djetetu model ponašanja i igranja koje dijete stalno promatra i pokušava imitirati ono što vidi.

Zatim slijedi konstruktivna igra koja se javlja nakon prve godine djetetovog života i ostaje tijekom djetinjstva. Obilježje te igre jest sloboda djeteta da kreira nešto na maštovit i kreativan način, a kako bi se to postiglo, koriste se poticaji poput rekvizita, raznih pomagala i sadržaja.

Igre pretvaranja slijede nakon druge godine života, a najvažnije su u dobi između četiri i pet godina. To je razvijeniji oblik igre jer djeca koriste određene simbole, govor, igračke i motoričke radnje uz pravila, uloge i sadržaje. Teme igara najčešće odražavaju stvarne događaje iz dječjih života, a djeca također znaju teme i uloge preuzeti iz raznih priča ili crtanih filmova.

Posljednji tip igre su igre s pravilima koje se javljaju kod djece nakon četvrte godine života. Piaget (Duran, 2001) navodi da se javljaju između četvrte i sedme godine, a drugi autori da se razvijaju čak od sedme do jedanaeste godine. Kao što se već prethodno navelo, riječ je o igrama s unaprijed određenim pravilima i ciljem. Pravila se mogu ili ne moraju mijenjati tijekom igre. U igri s pravilima djeca se uglavnom dogovaraju oko pravila igre i tijeka razvoja igre. Zbog suradnje i dogovora igrama razvijaju socijalne vještine, uče se toleranciji, prihvaćanju društvenih normi i postavljenih pravila te integraciji u društvo. Usklađenost s pravilima, normama i zahtjevima socijalnog društva također je jedan od temeljnih polazišta socijalne dobrobiti u Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2015). Da se zaključiti kako se te igre kasnije javljaju u djetetovom životu jer su djeca tada sposobna razumjeti pravila i pridržavati ih se. Igre s pravilima, također su odgojno sredstvo i uvijek su prisutne u djetetovom životu.

Autori Grgec-Petroci, Vranco i Rebac (2009) smatraju da navedene vrste igara pomažu djetetu razviti pažnju, koncentraciju i bolju socijalnu komunikaciju. Dijete se uči surađivanju s drugima, toleranciji, pridržavanju pravila, međusobnom pomaganju ali i nošenju s uspjehom i neuspjehom.

4. MOTORIČKI RAZVOJ DJECE

„Motorika je pojam koji se, s kineziološkog stajališta, prvenstveno odnosi na djetetovu sposobnost svrhovitog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima“ (Neljak, 2009: 18). „Razvoj motorike može se pratiti kroz njegove faze, a koje su vidljive u usavršavanju držanja tijela (posturalne kontrole), kretanja (lokomocije) i baratanja predmetima (manipulacije)“ (Star i sur., 2004: 15). Motorika ima bitnu zadaću u pokretanju cijelog tijela, a u djece mlađe dobi ta zadaća se iskazuje u funkcioniranju velikih poprečno-prugastih mišića koji služe za statičke i dinamičke pokrete kao npr. držanje glave, stajanje, sjedenje, hodanje, trčanje i penjanje (Kosinac i Prskalo, 2017).

Motorički razvoj ne može se promatrati odvojeno, već razvoj djeteta treba gledati sveukupno kroz fizički, motorički, kognitivni i emocionalni razvoj (Trajkovski, 2022). Trajkovski (2022) navodi da je razvoj motorike kod djece najintenzivniji u prve tri godine života, dok je od treće do šeste godine također intenzivan, ali ne u jednakoj brzini. Što se tiče intelektualnih sposobnosti, motorički razvoj na njih ima presudnu ulogu u prve dvije godine života. Još je važno spomenuti da se ljudski mozak razvija i uči tijekom cijelog života, ali nikad intenzivno kao u predškolskoj dobi stoga je vrlo važno usmjeriti dijete na aktivnosti s mnoštvom pokreta koje će mu istovremeno pružiti zabavu i veselje (Panjević, 2020).

Autori Starc i sur. (2004), Neljak (2009), Trajkovski (2022) slažu se da je motorički razvoj sistematičan i predvidljiv proces (u skladu s razvojnim načelima) koji se odvija u cefalo-kaudalnom i proksimo-distalnom smjeru. Cefalo-kaudalni smjer znači da dijete prvo kontrolira pokrete glave, zatim trupa, a kasnije i donjih ekstremiteta. Proksimo-distalni smjer označava kontroliranje dijelova tijela bližih kralježnici, a zatim udaljenijih od kralježnice. Dakle dijete prvo kontrolira i upravlja pokretima ruku iz smjera ramena, kasnije lakta, a onda pokretima šake i prstiju. Treba istaknuti da je motorički razvoj uzrokovan procesom mijelinizacije, odnosno sazrijevanjem živčanog tkiva (Neljak, 2009). Taj proces započinje u korteksu nakon rođenja i razvija se tolikim intenzitetom da je nakon druge godine djetetova života veliki dio živčanog tkiva sazreo. Proces završava oko desete godine života što kod djece označava sazrijevanje živčanog sustava i skladnije izvođenje pokreta i gibanja. Zbog toga djeca do desete godine mogu naučiti mnoge pokrete i gibanja, ali ih ne mogu izvesti suviše koordinirano (Neljak, 2009). Razvoj motoričkih sposobnosti se odvija usklađeno s razvojem motoričkih područja u mozgu, pa se zato kod djeteta ne može razvijati određena

sposobnost ukoliko nije postignut određen biotički stupanj zrelosti. S time se slažu i autori Starc i sur. (2004) i dodaju da zbog uzajamne povezanosti motorike i neurološkog sazrijevanja, učenje djeteta da prohoda neće imati svrhe ukoliko dijete nije sazrelo za to.

Neljak (2009) također navodi da se motorička aktivnost osniva na filogenetski i ontogenetski uvjetovanim pokretima i gibanjima. Filogenetski motorički obrasci pokreta podrazumijevaju urođene motoričke pokrete u razvoju djeteta kao što su: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje i skakanje. S obzirom da se ovi pokreti pojavljuju biotički, dalje se samo usavršavaju. Suprotno tome, ontogenetski motorički obrasci su neurođeni motorički pokreti i gibanja koji se uče od nulte razine, a u tu skupinu spadaju sva kineziološka i nekineziološka motorička znanja, primjerice: ples, vožnja bicikla, rolanje, plivanje itd.

Razvoj motorike u jaslčkoj dobi više je pod utjecajem filogenetskih nego ontogenetskih pokreta, dok su u predškolskoj dobi značajnija ontogenetska gibanja, tj. učenje novih kinezioloških motoričkih znanja.

Prema Neljak (2009) razvoj motorike odvija se u sljedećim fazama, a to su:

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

Faze refleksne aktivnosti i spontanih pokreta javljaju se u novorođenčeta. Faza refleksnih aktivnosti odnosi se na urođene radnje neophodne za održavanje djeteta na životu (sisanje, kašljanje, kihanje, povraćanje itd.) i pojavljuje se od rođenja. S tom se fazom, istovremeno u prvih nekoliko mjeseci života, javlja faza spontanih pokreta kao posljedica razvoja osjetila i percepcije. Ova faza uključuje: trzanje, ritanje, mahanje, guranje i privlačenje. U prvoj godini života pojavi se 47 vrsta spontanih pokreta.

Faze osnovnih pokreta i kretnji i osnovne senzomotorike počinju se češće pojavljivati nakon četvrtog mjeseca života. Faza osnovnih pokreta i kretnje podrazumijeva pokretanje glave i trupa, upiranje nogama o krevetić, prevrtanje tijela s prsa na leđa i obrnuto, sjedenje,

stajanje, držanje (za predmet), dok se faza osnovne senzomotorike odnosi na početna nespretna hvatanja predmeta prstima. U prvih šest mjeseci djetetova života jedini oblik gibanja jest puzanje.

Faza osnovnih gibanja započinje od šestog do dvanaestog mjeseca života te traje do početka druge godine. U tom razdoblju dijete počinje biotički izvoditi sva osnovna gibanja u koja spadaju: puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja. Navedena gibanja se od kraja prve godine do završetka druge godine početno usavršavaju, a onda se u narednoj predškolskoj dobi naprednije usavršavaju i dolaze u fazu stabilizacije i automatizacije. Usavršavanje filogenetskih obrazaca pokreta baza su za učenje neurođenih motoričkih znanja, tj. ontogenetskih motoričkih znanja.

Faza preciznije senzomotorike započinje u petoj godini te završava u desetoj godini života. U ovoj fazi razvoj se temelji na kineziološki prilagođenim motoričkim kretanjima koja se uče od nulte razine jer su ontogenetski uvjetovana. U odnosu na fazu osnovne senzomotorike, rad mišića ruku, šaka i prstiju puno je precizniji i usklađeniji pa je dijete sposobno preciznije baratati predmetima, ljepše crtati, pisati slova i brojeve. Razvoj preciznije senzomotorike potiče se crtanjem, rezanjem škarama, lijepljenjem, oblikovanjem papira ili kartona.

Faza lateralizacije jest posljednja faza koja počinje u šestoj ili sedmoj godini s kojom se pojavljuje dešnjaštvo ili lijevaštvo. U četvrtoj, petoj i šestoj godini dijete počinje sve više učiti ontogenetska motorička gibanja. Za njihovo učenje djetetu su potrebna pokazivanja i opisivanja, a kod nekih i pomaganja pri učenju dok se motorička znanja ne stabiliziraju. Dijete ih neformalno uči od članova obitelji – roditelja, baka, djedova ili formalno od odgojiteljica i kineziologa.

Iako se motorički razvoj odvija spontano, znatno ovisi o okolini (roditelji, braća, sestre, bake, djedovi, odgojitelji). O djetetovom doživljavanju okoline i motoričkim podražajima ovisi buduća motorička i tjelesna aktivnost u odrasloj dobi. Svaka djetetova okolina te obitelji u kojoj odrasta pruža mu različita motorička iskustva i doživljava, što znači da će neka djeca steći više, a neka manje motoričkih iskustava.

Zaključuje se kako u prvim dvjema godinama djetetova života motorički razvoj isključivo ovisi o neurološkom sazrijevanju, dok kasnije postaje podložniji vanjskim uvjetima za vježbanje već razvijenih pokreta.

4.1. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti dio su antropoloških obilježja i odnose se na razinu razvijenosti kretanja. Autor Findak (1995: 14) motoričke sposobnosti definira kao "...latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati." Sekulić i Metikoš (2007, prema Trajkovski, 2022: 35) definiraju ih kao: „Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretanja koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja.“ Dodatno rečeno: „One određuju kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta (spretni, brzi, precizni) i znače temelj za razvoj i usavršavanje pojedinih vrsta pokreta i motoričkih vještina“ (Petz, 1992, prema Trajkovski, 2022: 35). Autori Starc i sur. (2004) smatraju da su, pri rođenju djeteta, sve sposobnosti – motoričke, glazbene, intelektualne potencijali koji će se kasnije razviti. Motoričke sposobnosti su također određene nasljednim faktorima, no ovise i o uvjetima u kojima se dijete raste i razvija. Na te sposobnosti može se utjecati vježbanjem i učenjem, ali do mjere urođenih granica. Motoričke sposobnosti potrebno je razvijati od najranije dobi zato što služe za bolje izvođenje motoričkih zadataka te sveukupno kretanje. Sposobnosti koje se zamjećuju kod najranije dobi su sposobnosti hvatanja, držanja i podizanja predmeta. Promatranjem i istraživanjem ustanovilo se da je hvatanje složenije u male djece negoli se dotad mislilo. Dakle djeca upotrebljavaju različite načine hvata, ovisno o veličini i obliku predmeta. To pokazuje da je motorički sustav veoma fleksibilan (Hetherington i Parke, 1993, prema Trajkovski, 2022). Istraživanja su utvrdila da su djeca izuzetno motorički sposobna, samo im je potrebno omogućiti uvjete u kojima ih mogu pokazati (Trajkovski, 2022).

Kako se u prethodnim poglavljima utvrdilo, kretanjem djetete obogaćuje iskustva, stvara nova znanja i navike zdravog življenja. Prema tome zaključuje se kako aktivno i slobodno djetete stječe veća iskustva o svojoj okolini i na taj način se brže razvija. Istraživanja su dokazala da veća tjelesna aktivnost potiče bolju motoričku sposobnost u djece (Oliver i sur., 2007, prema Trajkovski, 2022). Stoga motorički sposobnije djetete lakše pronalazi informacije u okruženju u kojem se nalazi. Motoričke sposobnosti kod djece je najprihvatljivije razvijati kroz igru koja će djeci biti zanimljiva i draga. Kroz igru djeca na zabavan način usvajaju navike tjelesnog vježbanja koje su osnove za kasnije aktivan život. Važno je naglasiti da djeca ne smiju osjećati prisilu da „moraju“ vježbati jer će kad-tad odustati od suradnje

(Findak, 1995). Sukladno s tim igra treba biti koncipirana na način da djeci bude zanimljiva, zabavna, izazovna s optimalnim opterećenjima, s adekvatnim intenzitetom (odmor između vježbi zbog brzog zamora djece) i individualno prilagođena svakoj dobi djece kako bi se postigao maksimalni učinak na razvoj motoričkih sposobnosti, a djeca uživala u samoj igri.

Trajkovski (2022) tvrdi da u motoričke sposobnosti spadaju: koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost, preciznost, brzina i snaga.

- **Razvoj koordinacije** je veoma važan za razvoj ostalih sposobnosti jer se njena uspješnost manifestira u izvođenju od jednostavnih do kompleksnijih motoričkih zadataka. Njeno zakašnjenje u razvoju može kod djece rezultirati odustajanjem od sudjelovanja u motoričkim igrama i nezadovoljstvom (Hands, 2008, prema Trajkovski, 2022). Ona se povezuje s ostalim sposobnostima jer se razvijaju integrirano. Zato se sposobnost koordinacije smatra najvažnijom za razvijanje od najranije dobi.
- **Ravnoteža** kod djece predškolske dobi također ima veliku važnost. Ona se najbolje usavršava u situacijama kad dijete treba prijeći usku prepreku i na njoj se zadržati što je duže moguće. U radu s djecom treba pripaziti da u vježbanju ove sposobnosti bude pripremljen siguran prostor i oprema kako bi se dijete zaštitilo od mogućih padova i ozljeda. Na taj način će djeca steći sigurnost u svladavanju raznovrsnih prepreka.
- **Preciznost** označava sposobnost gađanja vanjskog objekta ciljanjem ili gađanjem. To je ujedno jedna od najnestabilnijih sposobnosti djece predškolske dobi. Međutim to ne znači da je treba zanemariti, nego djeci omogućiti dovoljno vremena za razvoj. Što se ranije počne s poticanjem ove sposobnosti, to dijete će biti preciznije i uspješnije u motoričkim vještinama.
- **Fleksibilnost** je sposobnost maksimalne amplitude voljnih kretnji u zglobovima i važno ju je poticati od predškolske dobi te održavati kroz život. Za razvoj i unaprjeđenje ove aktivnosti najbolje je koristiti vježbe zagrijavanja i istežanja.
- **Brzina** je sposobnost brzog izvođenja jednostavnih motoričkih zadataka za koje je potreban mehanizam strukturiranja kretanja – brzina frekvencije pokreta i mehanizam za sinergijsku regulaciju i regulaciju kretanja. Kod djece nije potrebno posebno trenirati brzinu jer im prirodno dolazi natjecati se u izvođenju raznih motoričkih radnji. Treba ih motivirati i potaknuti na međusobno natjecanje (zdravo natjecanje), a ona ako su dovoljno zainteresirana, uložiti će maksimalan trud da zadatak izvedu što brže.

- **Snaga** je sposobnost svladavanja otpora ili suprotstavljanje otporu naprežanjem mišića. Kod djevojčica istraživanja su pokazala manju jakost u području ruku negoli u dječaka (Trajkovski, 2022), a tijekom djetinjstva povećava se i jakost jer raste i mišićna masa. Za unaprjeđivanje ove sposobnosti važno je uključiti vježbe za jačanje mišića leđa i trbušnih mišića koji zajedno pomažu pravilnom držanju tijela.

5. MOTORIČKA IGRA

Motorička igra ima bitnu ulogu u poticanju zdravog tjelesnog razvoja, usavršavanju motorike i motoričkih sposobnosti (Klarin, 2017). Motorika se dijeli na dvije vrste – grubu i finu motoriku, ovisno o vrsti mišićnog pokreta. Motoričke igre potiču njihovo usavršavanje, razvoj spretnosti, okulomotorike, koordinacije prstiju, očiju i ruku. Cilj motoričkih igara trebao bi biti usmjeren i na poticanje koordinacije, brzine, snage, ravnoteže, fleksibilnosti i preciznosti djece. Autori Lorger i Prskalo (2010) smatraju da bi motoričke sadržaje trebalo povezati i s elementima sportskih igara kojima se djeca vole baviti u predškolskoj dobi. Takvu strukturu aktivnosti bi zatim trebalo prilagoditi dobi djece kako bi se naglasila njihova uloga u razvoju koordinacije ruku i nogu te u pokretu s pomagalima (npr. lopta). Pritom, navode Bastjančić, Lorger i Topčić (2011), treba pripaziti da sportske aktivnosti ne prerastu u organizirana sportska natjecanja jer nisu optimalna za djecu u predškolskoj dobi. Isto tako sadržaji motoričkih igara trebaju biti različiti kako bi potakli različito motoričko iskustvo svakog djeteta. Potrebno je stvoriti ugodnu i poticajnu atmosferu za svu djecu koja sudjeluju u motoričkim igrama jer će ih potaknuti na daljnje sudjelovanje i maksimalan angažman u igri te izazvati osjećaj zadovoljstva (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011). Iako se motorički razvoj odvija prirodno, ipak ovisi o okruženju. Zaključuje se da što je okruženje bogatije, raznolikije i izazovnije, veća je mogućnost da će dijete biti naprednije i obrnuto. Zato će se u sljedećim poglavljima navesti razni primjeri igara za razvoj grube i fine motorike koji se mogu lako uključiti u svakodnevni rad s djecom.

5.1. Igre za razvoj grube motorike

Razvoj grube motorike omogućuje razvoj ravnoteže između gornjeg i donjeg dijela tijela. Pri tome se postiže skladnost i motorička spretnost djeteta (Klarin, 2017). Gruba motorika neophodna je za razvoj velikih mišićnih skupina te se njenim razvojem kod djeteta razvija i jača stabilnost i spretnost u kretanju. Ove igre su dinamične i odnose se na razvoj velikih mišićnih skupina: prevrtanje, skakanje, prebacivanje, hodanje po zidiću i sl., gdje dijete uči o poziciji vlastitog tijela u prostoru i koje su mu granice. Ove se igre mogu provoditi na dvorištu, igralištu, kod kuće, u vrtiću itd. To mogu biti poligoni gdje dijete preskakuje обруč, lopta s jednom ili obje ruke, radi osmice oko čunjeva, provlači se ispod prepreke. Prijedlozi igara koji će se u nastavku navesti mogu se provoditi u dvorištu ili u zatvorenom prostoru (SDB, dvorana) te su primjereni djeci od jedne do sedam godina, a mogu se prilagoditi dobi i sposobnostima djeteta (<https://vrtic-cetiririjeke.hr/media/attachments/2021/11/16/prijedlozi-aktivnosti-za-razvoj-grube-motorike.pdf>, 2021).

Kako se zoveš? – igra je odličan primjer za jutarnju tjelovježbu, a ide tako da se za svako slovo djetetovog imena uradi vježba.

KAKO SE ZOVEŠ?
za svako slovo tvoga imena uradi vježbicu :)

A skokovi gore i dolje 10 puta	L puži kao rak dok ne izbrojiš do 10
B vrti se u krug 5 puta	Lj hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš 5
C skok na jednoj nozi 5 puta	M savij se dok ne dodirneš stopala 10 puta
Č trči do najbližih vrata i bježi natrag	N u sjedećem položaju vozi biciklo 17 puta
Ć hodaj kao medvjed dok ne izbrojiš 5	Nj kotrljaj loptu koristeći samo glavu
D uradi 3 puta kolut naprijed	O radi rukama kao ptica 20 puta
Dž uradi 10 jumpjack-ova	P izdrži 15 sekundi u čučućem položaju
Đ skači kao žaba 8 puta	R pokušaj dohvatiti oblake dok ne izbrojiš 15
E balansiraj na lijevoj nozi dok ne izbrojiš 10	S hodaj na koljenima dok ne izbrojiš 10
F balansiraj na desnoj nozi dok ne izbrojiš 10	Š uradi 10 sklekova
G marširaj poput vojnika dok ne izbrojiš 12	T uradi 10 trbušnjaka
H pretvaraj se da preskačeš užu dok ne izbrojiš 20	U trči u mjestu 20 sekundi
I uradi 10 leđnih	V uradi 10 čunjeva
J podigni loptu bez da koristiš ruke	Z skači na lijevoj nozi dok ne izbrojiš do 10
K hodaj unazad 10 koraka i trči brzo nazad	Ž skači na desnoj nozi dok ne izbrojiš do 10

Slika 1. Igra za grubu motoriku (<https://vrtic-cetiririjeke.hr/media/attachments/2021/11/16/prijedlozi-aktivnosti-za-razvoj-grube-motorike.pdf>, 2021: 3)

Igra „školice“ – igra koja se može igrati na dvorištu, ako ga vrtić posjeduje. Od rekvizita potrebno je imati samo kredu. Natjecateljski je tip igre koja je veoma popularna među djecom predškolskog i školskog uzrasta. U igri dijete vježba sunožne skokove i skokove s jednom nogom, a potiče se i razvoj predmatematičkih vještina poznavanja brojeva.

Hod i poskoci – ova aktivnost također se može izvoditi na dvorištu ili u dvorani. Potrebna je kreda ili obruč od rekvizita. Na pod je potrebno ucrtati crtu po kojoj dijete vježba: hodanje po crti petom ispred prstiju, bočno hodanje po crti, hodanje na peti/prstima, po unutarjem ili vanjskom dijelu stopala. Zatim se mogu kredom iscrtati krugovi ili postaviti obruči u koje će dijete sunožno skakati.

Igra s vijačom – ova igra je vrlo draga djeci predškolske i školske dobi, a od opreme potrebna je samo vijača. Dakle dva djeteta stanu na suprotan kraj i vrte vijaču ili uže dok jedno preskakuje. Tempo se prilagođava dobi i motoričkim sposobnostima djece. Sljedeća igra s vijačom jest da djeca stanu u polukrug, a jedno dijete u sredinu te vrti vijaču po tlu. Zadatak je da svi preskoče vijaču kada dođe do njihovih nogu.

Poligon – poligon se može izvesti u dvorištu, dvorani ili u sobi dnevnog boravka. Za to se mogu koristiti razni rekviziti (traka, čunjevi, obruči, stolice, jastuci, igračke, konop itd.). Ovdje se potiče fokusiranost, razvoj motoričkih sposobnosti poput brzine, snage, ravnoteže i koordinacije te senzorički sustav. Poligoni su zabavni i dinamični te ne moraju zahtijevati puno prostora, potrebno je samo malo mašte i kreativnosti pa osmisliti zanimljivu priču kako bi djeci bilo zabavnije. Primjerice stolice se mogu posložiti tako da djeca prolaze ispod njih kao vojnici, konop se posloži da djeca hodaju po njemu i paze na krokodile u rijeci, djeca imitiraju hod životinja (rak, slon, medvjed, zec, žaba), provlače se kroz obruče ili sunožno skaču u njih kao na kamen prelazeći rijeku i sl. Za dodatan izazov djeca mogu u rukama nositi jastučić ili uteg za vježbanje snage.

Crna kraljica – igra je koja razvija sposobnost brzine, ravnoteže i koordinacije. Igra se tako da jedno dijete bude okrenuto leđima drugima i brzo izgovori: „Crna kraljica jedan, dva, tri!“ Dok izgovara brojeve, djeca brzo trče do nje te kad se okrene, oni se moraju zamrznuti. Ako kraljica primijeti da se netko miče, vraća ga na početak. Pobjednik je onaj tko je prvi dotakne.

Kuglanje – ova igra se uglavnom igra na dvorištu, a može se igrati i u zatvorenom. Od opreme potrebni su čunjevi koji se mogu izraditi od plastičnih boca napunjenih vodom te

lopta. Čunjevi se poslože u oblik trokuta na pod ili u jedan red, a dijete pokušava bacanjem lopte srušiti što je više moguće čunjeva.

Utrka žlicama – rekviziti za igru su žlice, male loptice ili pikule, plastične čaše i voda. Ovo je natjecateljska igra u kojoj se potiče sposobnost preciznosti, brzine i koordinacije jer je zadatak što brže i spretnije donijeti lopticu ili pikulu u žlici do cilja, bez pridržavanja drugom rukom. Zadatak se može otežati pa umjesto loptice dijete može prenositi čašu napunjenu vodom i mora je donijeti do cilja bez da se prolije.

Kretanje poput životinje – ova igra djeci je uvijek zanimljiva i zabavna, a potiče razvoj sposobnosti ravnoteže, koordinacije ruku i nogu te fleksibilnost. Uz pokrete može se uključiti i glasanje životinja što djeci predstavlja dodatan izvor zabave i veselja.

Slalom kotrljanjem lopte – za ovu igru potrebni su: traka, čunjevi i lopta. Djeca se podijele u dvije kolone/dva vlakića, a prvo dijete stoji na označenoj liniji. Ispred kolone nalaze se tri čunja u nizu. Svako dijete ima svoju loptu, a zadatak je da svi u vlakiću prođu između čunjeva na način da loptu spuste na pod i kotrljaju je rukom do linije označene trakom na suprotnoj strani. Prvo dijete koje dođe do linije, stane i uzme loptu u ruke, a ostali se slažu iza njega u vlakić. Zatim se igra ponavlja na drugu stranu. Ova igra potiče razvoj koordinacije, ravnoteže i preciznosti. Odgojitelj može otežati igru za stariju djecu tako da ih zajedno stavi u drugu kolonu i umjesto kotrljanja bude vođenje lopte, prvo desnom, a zatim lijevom rukom (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011).

5.2. Igre za razvoj fine motorike

Ove igre su mirnijeg karaktera od prethodnih i usmjerene su na razvoj spretnosti šake – muskulatura šake/prstiju, okulomotorike (koordinacija percepcije i fine motorike). Također potiču razvoj grafomotorike i pincetnog hvata, što je kasnije važno za vježbanje rukopisa. Razvoj fine motorike također se odnosi i na skrb o sebi (zakopčavanje dugmeta, vezivanje vezica na cipeli...), upotrebu škara (gužvanje, trganje) i razvoj dječjeg crteža. Napredak fine motorike moguće je pratiti kroz djetetov razvoj crteža te brigu o vlastitom tijelu (Klarin, 2017). U nastavku slijedi primjer igara za finu motoriku.

Igra s plastelinom – ova igra kod djeteta razvija manipulativne vještine i potiče maštu i kreativnost. Plastelin dijete može oblikovati u loptice, kotrljati, valjati, spljoštiti, a kao alat mogu poslužiti slamke, štapići od sladoleda ili žličice.

Igra rezanja i nizanja – za ovu igru potrebne su dječje škare, slamke, vezice. Škare su vrlo zanimljive mlađoj djeci, ali nisu jednostavne za rukovanje, stoga su odlična ideja za vježbanje. Dijete uzima škare i pokuša izrezati slamku na manje dijelove (mogu biti krupnije i sitnije rezani) kroz koje će kasnije provući komad konopca i nanizati slamke. Umjesto slamke, može se koristiti i suha tjestenina (<https://www.pametnaglavica.com/15-aktivnosti-za-finu-motoriku/>, 2020).

Igra s prstićima – ova igra obično se izvodi kroz priču ili pjesmu u kojoj djeca pomiču prste i dlanove u pozicije koje dočaravaju različite predmete ili radnju. Primjer igre s prstićima:

„Ptičica pije vodu“ – lijepa smeđa ptičica (dlan saviti tako da prsti dodiruju palac)

sjela je na bačvicu (dlan saviti u krug kao bačvu),

kljunom vodu pije (jedan dlan saviti kao bačvu, a prstom druge ruke imitira se pijenje kljunom),

lice svoje mije (Tkačenko, 2012: 30).

Slikanje i bojanje – ova aktivnost vrlo je česta u vrtiću, a dijete potiče na pravilno držanje kista, bojice, olovke ili flomastera i kontrolu pokreta po papiru. Osim toga dijete se uči koliko

jako treba pritisnuti kist ili bojicu na papir jer preslab otisak neće ostaviti trag, a prejak pritisak potrgat će ga. U ovu aktivnost također se može uključiti izrezivanje i lijepljenje, što kod djeteta potiče strpljenje, preciznost i koordinaciju oko-ruka.

Ubacivanje kockica – za ovu igru potrebne su kockice, kuglice, trokuti, valjci i sl. koje će dijete potom ubacivati u veliku kocku ili kutiju s otvorima u obliku gore navedenih predmeta. Zadatak je da dijete određeni predmet ubaci u otvor koji odgovara tom obliku. Kod djeteta se potiču pažnja, razvoj pamćenja i ustrajnost.

Ježić – za igru potrebni su pjenasta podloga (stiropor), flomaster, čačkalice i perlice. Igra počinje tako da dijete flomasterom ocrta točkice na podlozi i zabije čačkalice u točkice te nakon toga stavlja perlice na čačkalice, a umjesto perlica može poslužiti i tjestenina. Ovom aktivnosti kod djeteta se potiče kreativnost, učenje o životinjama i koordinacija (<https://www.vrtic-vg.hr/ostanimodoma-jedna.asp?page=23>, 2020).

Za slikovitiji prikaz aktivnosti koje razvijaju grubu i finu motoriku, u nastavku će se prikazati tablica.

Gruba motorika	Fina motorika
<i>Vještine koje razvijaju koordinaciju i ravnotežu</i>	Vještine koje razvijaju finu motoriku šake i preciznost
Hodanje i trčanje u svim varijantama	Crtanje
Poskoci i skakanje	Rezanje škalicama, rezanje nožićem
Vučenje, provlačenje, guranje	Izrezivanje likova svih vrsta, kidanje papirića za kolaž i slaganje mozaika, lijepljenje
Kotrljanje, bacanje, dodavanje, hvatanje	Simetrično presavijanje i rezanje papira te druge vrste oblikovanja papira
Penjanje i silaženje	Oblikovanje različitom ambalažom, prirodnim materijalima, mijesiti, valjati
Nošenje bez prolijevanja	Slaganje niza sitnih predmeta
Složene vještine koje razvijaju psihomotorne sposobnosti	
Vožnja tricikla, romobila i bicikla	
Pokreti uz glazbu, ples	
Klizanje, plivanje, rolanje, nogomet i ostali sportovi	

Tablica 1. Gruba i fina motorika (Lazar, 2007: 25)

6. TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE DJECE

Tjelesni razvoj djeteta od začeca do zrelosti određen je nizom brojnih anatomskih i fizioloških promjena. Autorica Lazar (2007) pod time smatra promjene u razvoju motorike i korištenje tijela kao sredstva za kretanje i baratanje predmetima. Razvoj prethodno navedenih motoričkih sposobnosti i vještina postupno se usložnjava zahvaljujući tjelesnom razvoju i složenijim zahtjevima okruženja. U ranoj i predškolskoj dobi u djetetu je vidljiv snažan razvoj koštano-vezivnog i živčano-mišićnog sustava, a uključenjem motoričkih aktivnosti omogućuje se maksimalni napredak u motoričkom razvoju.

Suvremeni i užurbani način života uzrokuje brojne nepovoljne utjecaje na čovjeka, pogotovo na djecu i njihov razvoj. Sedentarni način života, manjak tjelesne aktivnosti i kretanja te provođenje sve više vremena ispred ekrana negativno se odražava na razvoj djece i njihovo zdravlje (Petrić, 2022). Zbog toga im je motorički razvoj sve više ugrožen. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2016) u svijetu je 2014. godine više od 1,9 milijarde ljudi imalo prekomjernu tjelesnu masu, a od djece je 41 milijun njih u dobi mlađoj od pet godina imalo prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo. Djeca također provode dvostruko više vremena ispred TV-a nego što se aktivno igraju, što izravno utječe na porast tjelesne mase (Trajkovski, 2022). Takvi podaci su zabrinjavajući i treba ih shvatiti ozbiljno od strane svih uključenih u djetetov odgoj i obrazovanje. Suvremeno prostorno okruženje u vrtiću može imati značajnu ulogu na djetetovo stvaranje navika, potrebe za redovnim kretanjem te povećanju tjelesne aktivnosti i na taj način utjecati na stupanj razvoja motorike djece (Vujičić i Petrić, 2019). Osim na stupanj motorike, takvo okruženje značajno utječe i na kvalitetu djetetovog življenja te cjelokupno zdravlje. Prva motorička iskustva djeteta u dječjem vrtiću trebala bi biti pozitivna i da organizacija prostora potiče djecu na kretanje jer izostanak pozitivnog motoričkog iskustva u ranoj dobi, prilično otežava motorički razvoj koji je u kasnijoj dobi nemoguće nadoknaditi. Razlog tome jest direktna povezanost motorike s razvojem središnjeg živčanog sustava. Istraživanja također bilježe pad tjelesne aktivnosti i da svaka iduća generacija ima nižu razinu od prethodne te da polaskom u dječji vrtić motorički razvoj stagnira (Novak i sur., 2014, prema Vujičić i Petrić, 2019). To ukazuje na moguću neinformiranost i nerazumijevanje odgojitelja o važnosti implementacije pokreta u rad s djecom. Niska razina tjelesne aktivnosti od rane dobi može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme, a mnoga djeca se već i suočavaju s time, stoga je

prvo rješenje urediti okolinu da potiče na kretanje jer ono ima preventivski i terapijski učinak na dječji organizam (Kosinac i Prskalo, 2017). Dokazano je da redovita tjelesna aktivnost prevenira razvoj kardiovaskularnih bolesti, karcinoma, osteoporoze, depresije, anksioznosti i sl. (Vujičić i Petrić, 2019). Također, puno autora se slaže da količina tjelesne aktivnosti u dječjem vrtiću ovisi najviše o prostorno-materijalnom okruženju, materijalnim uvjetima i o stručnosti odgojitelja (Petrić, 2019; Hannon i Brown, 2008, prema Vujičić i Petrić, 2019). Kada je prostor smisleno uređen i potiče pokret tada djetetu pruža mogućnost maksimalnog razvoja potencijala i unaprjeđenje zdravlja, a odgojitelju omogućuje kvalitetniju provedbu učenja i rada s djecom.

Jedan od načina poticanja tjelesne aktivnosti i zdravlja jest jutarnja tjelovježba. Ona ima mnogostruke pozitivne učinke na razvoj djeteta, a neki od njih su: pozitivan utjecaj na psihofizički status, vedro raspoloženje, razgibavanje tijela, učenje pravilnog disanja (udah-nos, izdah-usta), pripremanje djeteta za daljnje aktivnosti, jačanje i stimulacija mentalnih aktivnosti (veći protok kisika i krvi u mozak potiče fokus i koncentraciju), pravilna postura tijela, povećanje energije, oslobađanje endorfina i smanjenje popodnevnog umora (Trajkovski, 2022). Jutarnja tjelovježba sastoji se od jednostavnih opće pripremnih vježbi, sadržaja hodanja, poskoka, trčanja, igre te istezanja. Naglasak je na vježbama koje šire grudni koš djeteta, omogućuju elastičnost kralježnice i jačanje trbušnih mišića. Svakodnevno jutarnje vježbanje kod djece će razviti naviku kretanja i tjelesnog vježbanja u odrasloj dobi. Prilikom jutarnje tjelovježbe odgojitelj treba uvažavati individualne potrebe svakog djeteta i provesti sigurnosne mjere radi sprječavanja povreda djeteta. Isto tako jutarnja tjelovježba služi kao priprema djeteta za druge aktivnosti tijekom dana, kao što su razne motoričke i kineziološke igre jer povećavaju energiju i oslobađaju endorfin zbog čega je dijete pozitivno raspoloženo za dnevne izazove. Brojni autori se slažu kako redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na smanjenje pretilosti, ubrzavanje metabolizma, izgradnju i očuvanje kostiju, mišića i zglobova, tj. uravnoteženost protiv tjelesnih deformiteta. Tjelesno aktivnija djeca imaju bolje funkcionalne sposobnosti, nižu vrijednost masnoće u krvi i veću kardiorespiratornu aktivnost (Parizkova, 2008, prema Trajkovski, 2022). Autorica Trajkovski (2022) navodi kako je stanje u hrvatskim vrtićima nezadovoljavajuće kad je u pitanju tjelesno vježbanje jer 23 % vrtića nema sportsku dvoranu ili je koriste za druge svrhe, a vanjski prostor je premalen. To je problem koji zahtijeva žurno mijenjanje zakonskih odredbi i prakse s obzirom na rezultate o pozitivnom utjecaju tjelesnih aktivnosti (motoričke igre i tjelovježba) na dječji organizam. Važno je spomenuti da u tjelesnu aktivnost treba biti uključeno što više

igre, dakle da tjelesna aktivnost bude koncipirana na način da što više podsjeća na igru. Za to su idealne motoričke igre kao sredstvo poticanja ljubavi prema vježbanju i sportu, a to znači uživanje u kretanju i vježbanju tijekom cijelog života (Trajkovski, 2022).

7. ULOGA ODGOJITELJA U IGRI

Uloga odgojitelja u odgojno-obrazovnom procesu je kreiranje sigurnog i opuštenog okruženja u kojem će se svako dijete osjećati važnim, poštovanim, sigurnim u sebe i svoje potencijale i zadovoljnim. Da bi se to ostvarilo, odgojitelj treba biti stručan i kompetentan u sposobnostima organizacije aktivnosti i umijeću poučavanja. Pritom, Findak (1995) tvrdi da odgojitelj prvenstveno treba biti „čovjek“, a to znači da u srž svoga djelovanja stavlja dijete i njegove potrebe te poštuje mogućnosti i potencijale svakog djeteta, razumije ga i nastoji mu biti podrška u rješavanju problema. U kontekstu motoričkih igara, odgojitelj ima ulogu planiranja, provođenja, demonstriranja i usmjeravanja igre. Njegova zadaća jest da djetetu prikaže i objasni igru na najpogodniji način i da mu omogući uživanje u igri te zadovoljenje vlastitih potreba. U objašnjavanju igre treba biti jasan, odmjeren i razgovijetan tako da djeca razumiju i pažljivo slušaju ono što govori. Još jedna od uloga odgojitelja je prilagođavanje pravila igre ovisno o dobnoj skupini djece i njihovim karakteristikama. Djeca predškolske dobi imaju kratkotrajnu pažnju i fokus, stoga odgojitelj treba pripaziti da igre budu zanimljive i dovoljno motivirajuće da djecu zadrže u igri. Na taj način dijete slobodno odabire sudjelovati u aktivnosti bez osjećaja prisile. Isto tako valja pripaziti na pravila da ne budu previše komplicirana, ali ni previše jednostavna jer u protivnom mogu izazvati osjećaj sumnje u vlastite sposobnosti ili dosade. Odgojitelj slobodno bira koje će igre koristiti u radu s djecom, a pri odabiru treba brinuti o:

- karakteristikama svake pojedine dobne skupine,
- aktualnom stanju i specifičnostima svakog djeteta u određenoj skupini,
- aktualnom stanju njihovoga antropološkog statusa,
- temeljnim anatomsko-fiziološkim i psihičkim karakteristikama djece (Findak i Delija, 2001).

Sljedeća važna zadaća jest organizacija igre. To podrazumijeva pravilnu demonstraciju igre, dobro opisivanje igre, prekid igre zbog dodatnog objašnjenja, osiguravanje da sva djeca sudjeluju, praćenje tijeka igre, nadziranje djece, posebno plašljive, slabije razvijene ili s poteškoćama i objavljivanje rezultata na djeci prihvatljiv način. Provedba pritom ne smije sputavati dječje stvaralaštvo ni inicijativu (Findak, 1995). Da bi učinak motoričkih igara bio maksimalan, potrebna je dobra organizacija igre, adekvatan izbor igre, veličina i vrsta prostora (soba dnevnog boravka, dvorana ili dvorište), pomagala i rekviziti, dobar raspored igrača te demonstracija igre (Findak i Delija, 2001). S druge strane prostorno-materijalno okruženje vrtića i materijalni uvjeti mogu pozitivno, ali i negativno utjecati na djetetov motorički razvoj. Nedostatak adekvatne opreme ili vanjskog prostora odgojitelju mogu otežavati provođenje tjelesnih aktivnosti, ali to može biti i motivacija za iznalaženje novih načina ili ideja za provedbu.

Još jedna važna uloga odgojitelja je da, osim poboljšanja motoričkih sposobnosti djece, djeci nastoje utkati zdrave navike življenja u budućnosti, ali nužno je i da sami njeguju zdrave navike i navike tjelesnog vježbanja. Igra i tjelesna aktivnost nisu samo u biološkoj funkciji pokreta, već pokret služi i kao izražajno sredstvo gdje dijete izražava svoje želje i osjećaje, stvara odnose s drugima, istražuje svoje mogućnosti i okolinu. Dijete osim što uči igrajući se, može i učiti pomoću igre. To pridonosi u motivaciji, poštivanju pravila i neposrednom učenju. No kao što se prethodno navelo kod igre, učenje ne smije podsjećati na učenje, već na igru. Poticanje dječje kreativnosti, mašte i inicijative kroz igru može učiniti da igra za dijete bude i ostane trajna vrijednost (Findak, 1995).

8. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA

8.1. Cilj i zadatci

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stavove odgojitelja o utjecaju motoričkih igara na tjelesni razvoj djece te otkriti zastupljenost motoričkih igara i održavanje navika kretanja u predškolskim ustanovama. Ovim istraživanjem nastojalo se doznati kakav je odnos odgojitelja prema motoričkim igrama, njihovu korištenju u radu, koliko su upoznati s vrstom motoričkih igara, stav prema kretanju i zdravim životnim navikama, o shvaćanju važnosti motoričkih igara za zdrav i skladan razvoj, upotrebljavaju li motoričke igre u radu i žele li se stručno usavršavati u području motoričkih igara. Istraživanje se provodilo anketnim upitnikom koji je bio anoniman, a prikupljeni podatci analizirat će se cjelovito u nastavku. Istraživanje je provedeno u svrhu osvješćivanja odgojitelja o tome koliko je važno razvijati motoriku djece u predškolskoj dobi da bi postigli zdrav tjelesni razvoj te za prevenciju bolesti i stvaranje zdravih životnih navika. Također se ovim istraživanjem želi odgojitelje potaknuti na daljnje usavršavanje ukoliko se ne osjećaju dovoljno kompetentnima za to. Istraživanje započinje formalnim pitanjima, a to su spol osobe, dob, stupanj obrazovanja, radno iskustvo u dječjem vrtiću, status zaposlenja, osnivač dječjeg vrtića, mjesto u kojem se nalazi dječji vrtić, vrsta i trajanje dječjeg vrtića. Nakon formalnih pitanja slijede pitanja u kojima se ispituje mišljenje i informiranost odgojitelja o zastupljenosti motoričkih igara i održavanju navika kretanja u predškolskim ustanovama.

8.2. Metoda istraživanja

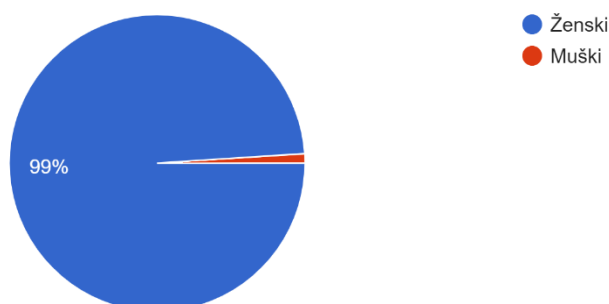
Istraživanje se provelo anketnim upitnikom izrađenim u Google Forms obrascu. Razdoblje provođenja anketiranja je trajalo od ožujka 2023. do travnja 2023. godine. Uzorak ispitanika su odgojitelji, a sudjelovalo ih je 98. Anketom su ispitana mišljenja, stavovi i informiranost odgojitelja o zastupljenosti motoričkih igara i održavanju navika kretanja u predškolskim ustanovama.

8.3. Postupci i mjerni instrumenti

Podatci su prikupljeni postupkom anketiranja, a instrument istraživanja bio je anketni upitnik. Anketni upitnik sastoji se od dvadeset pet pitanja zatvorenog tipa i jednog pitanja otvorenog tipa. Anketiranje je provedeno anonimno, a cilj je bio saznati koliko su odgojitelji upoznati s motoričkim igrama, zastupljenost motoričkih igara, stavove o kretanju i zdravim navikama, svjesnost o utjecaju vlastitih navika kretanja na razvoj istih kod djece te žele li se stručno usavršavati na temu motoričkih igara.

8.4. Rezultati istraživanja

Prvo anketno pitanje se odnosilo na spol ispitanika u kojem je 97 (99%) ispitanika bilo ženskog spola, a 1 (1%) muškog spola što pokazuje prevladavanje odgojiteljica u rezultatima anketnog upitnika.



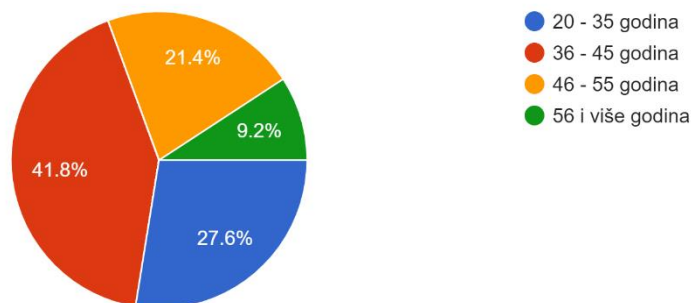
Slika 2. anketno pitanje - Spol

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19. 4. 2023.)

Drugo pitanje anketnog upitnika odnosilo se na dob ispitanika. Najveći broj ispitanika bio je u dobi od 36 do 45 godina, dakle 41 (41,8 %) ispitanik. Zatim ih je u dobi od 20 do 35

godina odgovorilo 27 (27,6%), u dobi od 46 do 55 godina 21 (21,4 %) te u dobi od 56 i više 9 (9,2%) ispitanika.

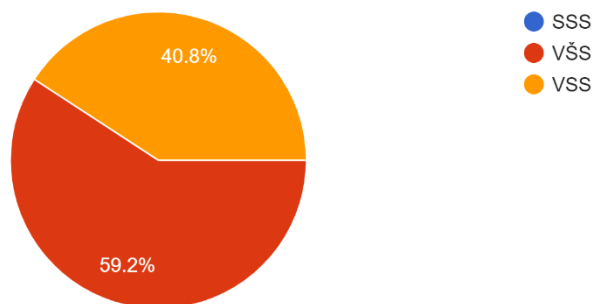


Slika 3. anketno pitanje – Dob

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Treće anketno pitanje odnosilo se na stupanj obrazovanja ispitanika. Najviše je sveučilišnih prvostupnika ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (VŠS), njih 58 (59,2 %), dok je magistara ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja 40 (40,8 %), a ispitanika sa srednjom stručnom spremom (SSS) nije bilo.

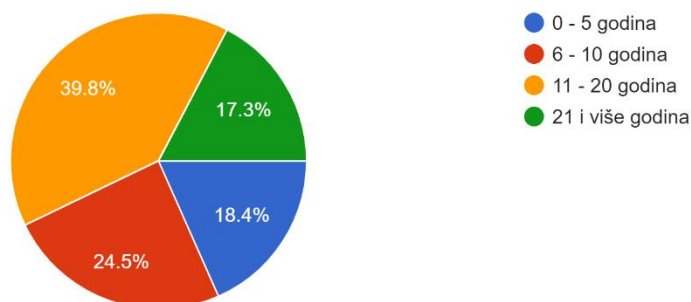


Slika 4. anketno pitanje – Stupanj obrazovanja

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Četvrto pitanje anketnog upitnika odnosilo se na radno iskustvo odgojitelja. Najviše ispitanika označilo je 11 – 20 godina radnog iskustva, dakle 39 (39,8%) ispitanika. Ispitanika koji imaju 0 – 5 godina radnog iskustva ima 18 (18,4%), 6 – 10 godina radnog iskustva ima 24 (24,5%) ispitanika te s 21 i više godina radnog iskustva ima 17 (17,3%) ispitanika.

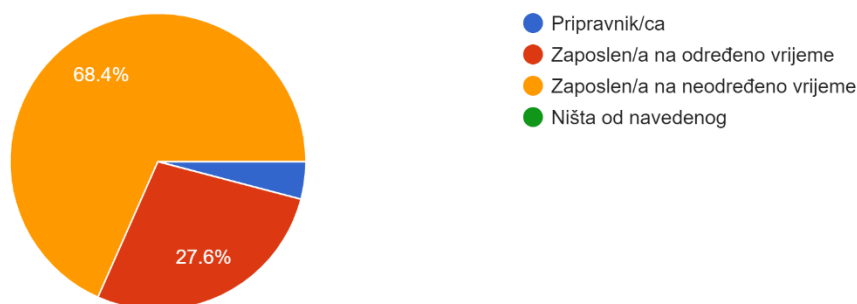


Slika 5. anketno pitanje – Radno iskustvo u dječjem vrtiću

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Peto anketno pitanje odnosilo se na status zaposlenja ispitanika. Najviše ispitanika zaposleno je na neodređeno vrijeme, njih 67 (68,4%), a na određeno vrijeme zaposleno je 27 (27,6%) ispitanika, dok pripravnika ima 4 (4,1 %).

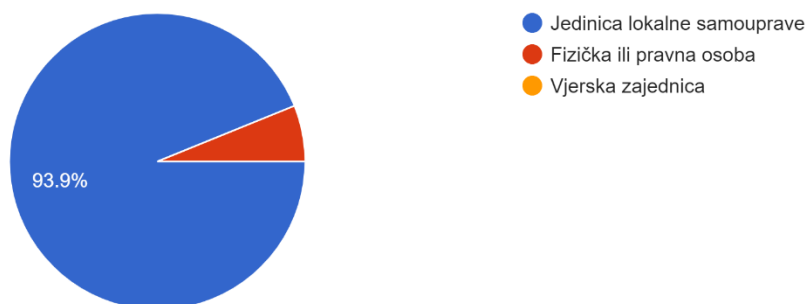


Slika 6. anketno pitanje – Status zaposlenja

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Šesto anketno pitanje odnosilo se na osnivača dječjeg vrtića. Najviše ispitanika zaposleno je u jedinici lokalne samouprave, ukupno 92 (93,9%) ispitanika, a zatim ih je bilo 6 (6,1%) u kojima je osnivač fizička ili pravna osoba. Sudionika iz vrtića u kojem je osnivač vjerska zajednica nije bilo.

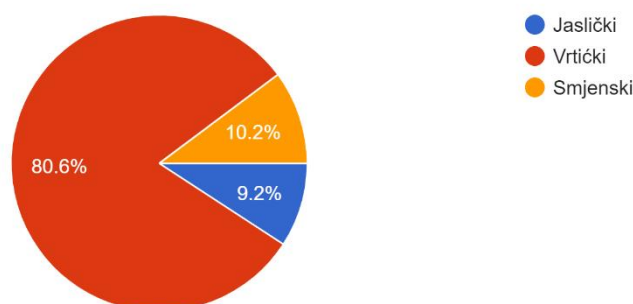


Slika 7. anketno pitanje – Osnivač vrtića

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Sedmo anketno pitanje odnosilo se na vrstu programa u kojem ispitanik radi. Najviše ih radi u vrtićkom programu, čak 79 (80,6%), zatim ih 10 (10,2%) radi u smjenskom programu, a u jasličkom programu 9 (9,2%).

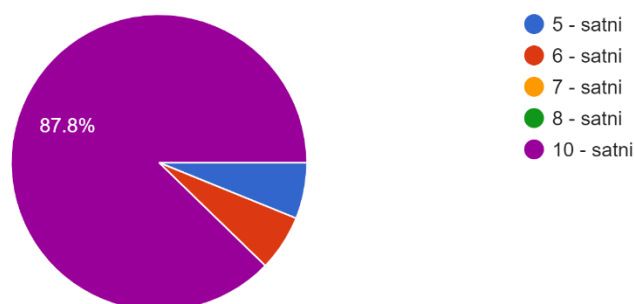


Slika 8. anketno pitanje – Vrsta programa

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Osmo anketno pitanje odnosilo se na trajanje programa. Najviše ispitanika radi u desetosatnom programu, 86 (87,8%), u petosatnom 6 (6,1%) i u šestosatnom također 6 (6,1%) ispitanika, a u ostalim programima nisu zabilježeni odgovori.

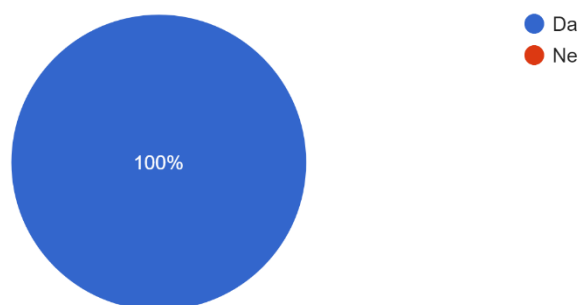


Slika 9. anketno pitanje – Trajanje programa

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Deveto anketno pitanje ispituje sudionike smatraju li da motoričke igre pozitivno utječu na rast i razvoj djeteta, pri čemu je svih 98 (100%) odgovorilo potvrdno.

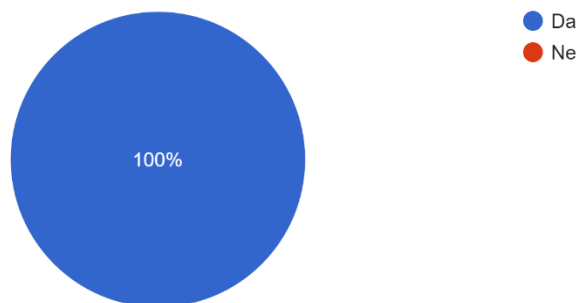


Slika 10. anketno pitanje – Smatrate li da motoričke igre pozitivno utječu na rast i razvoj djeteta?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Deseto pitanje ispituje sudionike smatraju li da motoričke igre treba svakodnevno koristiti u radu s djecom, na što je svih 98 (100%) odgovorilo da treba.

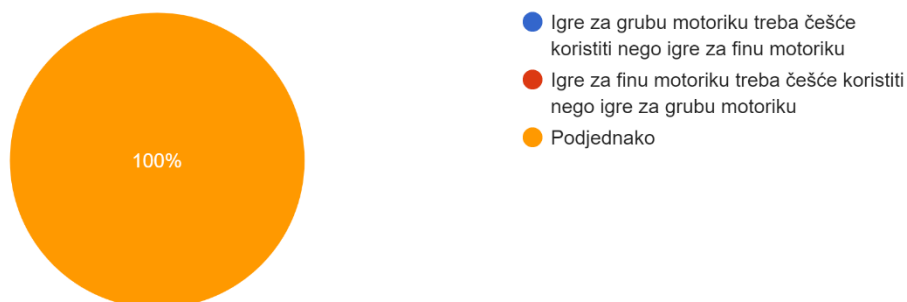


Slika 11. anketno pitanje – Smatrate li da motoričke igre treba svakodnevno koristiti u radu s djecom?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Jedanaesto anketno pitanje ispituje u kojoj se mjeri trebaju koristiti igre za grubu i finu motoriku, pri čemu je svih 98 (100%) sudionika odgovorilo da ih treba koristiti podjednako.

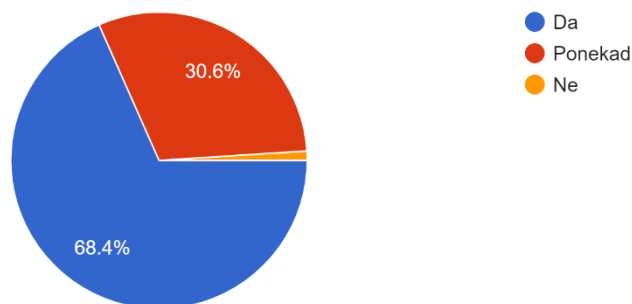


Slika 12. anketno pitanje - S obzirom na vrstu mišićnog pokreta, motoričke igre dijele se na igre za grubu i finu motoriku. U kojoj mjeri ih treba koristiti?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvanaesto anketno pitanje odnosilo se na korištenje motoričkih igara u radu s djecom. Veliki broj ispitanika odgovorio je da ih koristi, njih 67 (68,4%), a zatim ih je 30 (30,6%) odgovorio da ih ponekad koristi, dok je samo 1 (1%) odgovorio da ih uopće ne koristi u radu s djecom.

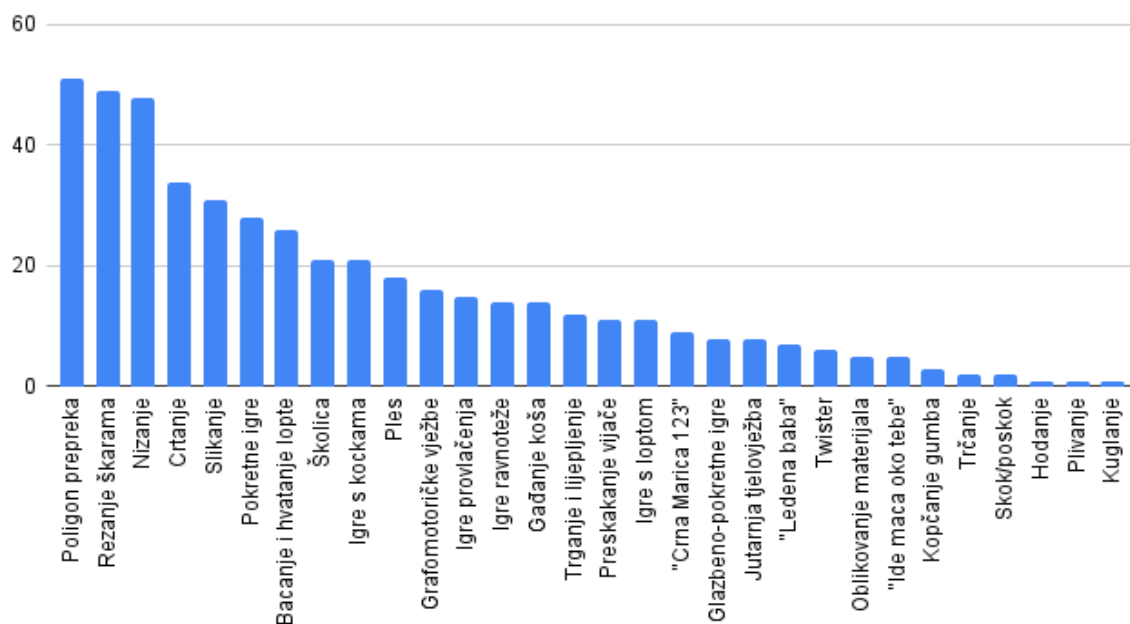


Slika 13. anketno pitanje – Koristite li motoričke igre u radu s djecom?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

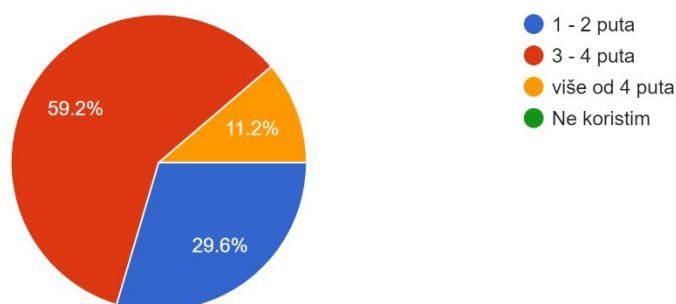
Trinaesto pitanje nadovezuje se na prethodno te traži od ispitanika da navedu neke od motoričkih igara ako ih koriste u radu s djecom. Od 98 ispitanika, 95 ih je navelo primjere. Većina ispitanika navela je poligon prepreka kao primjer (51), zatim rezanje škarama (49), nizanje (48), crtanje (34), slikanje (31), pokretne igre (28), bacanje i hvatanje lopte (26), školica (21) i igre s kockama (21). Dio ispitanika naveo je ples (18), grafomotoričke vježbe (16), igre provlačenja (15), igre ravnoteže (14), gađanje koša (14), trganje i lijepljenje papira (12), preskakanje vijače (11), igre s loptom (11), „Crna Marica 1, 2, 3“ (9), glazbeno-pokretne igre (8), jutarnja tjelovježba (8), „Ledena baba“ (7) i „Twister“ (6). Mali dio ispitanika, pet ili manje, naveo je motoričke igre kao što su oblikovanje materijala (5), „Ide maca oko tebe“ (5), kopčanje gumba (3), trčanje (2), skok/poskok (2), hodanje (1), plivanje (1) i kuglanje (1).



Slika 14. anketno pitanje - Ako ste na prethodno pitanje odgovorili s "da" ili "ponekad", navedite neke od njih.

Izvor: https://docs.google.com/spreadsheets/d/130DI9XAp0rtI6KXhz-1ODU0U5EXE1CP4VWnLhVAgm_M/edit?resourcekey#gid=410994770 (Preuzeto 19.4. 2023.)

Ćetnaesto anketno pitanje odnosilo se na ućestalost korištenja motorićkih igara u tjednu. Većina ispitanika, dakle njih 58 (59,2%) odgovorilo je da motorićke igre koristi 3 – 4 puta tjedno, dok njih 29 (29,6%) motorićke igre koristi 1 – 2 puta tjedno, a 11 (11,2%) ispitanika motorićke igre koristi ćak više od 4 puta tjedno.

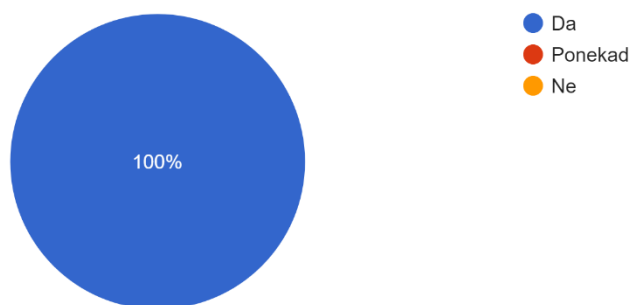


Slika 15. anketno pitanje - Koliko puta tjedno koristite motorićke igre?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Petnaesto pitanje ispituje smatraju li sudionici da djeca uživaju u motoričkim igrama, na što je svih 98 (100%) odgovorilo potvrdno.

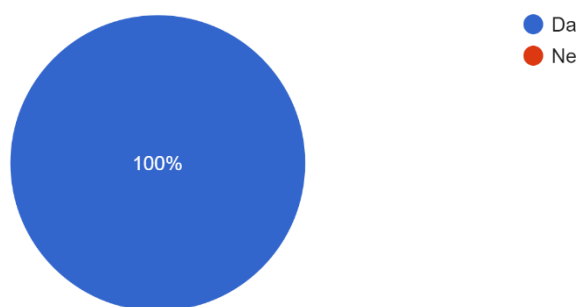


Slika 16. Uživaju li djeca u motoričkim igrama?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Šesnaesto pitanje ispituje sudionike smatraju li da motoričke igre doprinose boljem razvoju motoričkih sposobnosti, pri čemu je svih 98 (100%) odgovorilo potvrdno.

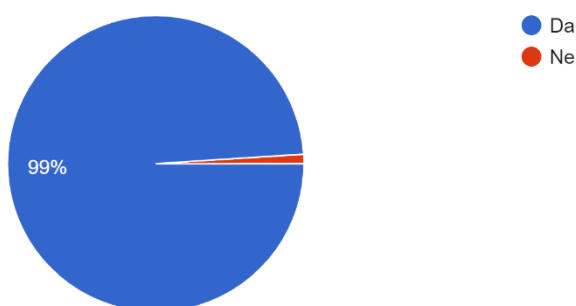


Slika 17. anketno pitanje - Doprinose li motoričke igre boljem razvoju motoričkih sposobnosti?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Sedamnaesto pitanje ispituje sudionike smatraju li da su motoričke sposobnosti djece slabije nego prijašnjih godina. Većina sudionika odgovorila je da ih smatra slabijima, njih 97 (99%), a samo 1 (1%) je odgovorio da ih ne smatra slabijima u odnosu na prijašnje godine.

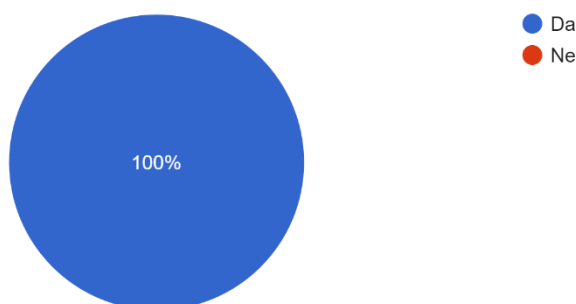


Slika 18. anketno pitanje - Smatrate li da su motoričke sposobnosti djece danas slabije razvijene nego prijašnjih godina?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Osamnaesto anketno pitanje ispituje smatraju li sudionici digitalnu tehnologiju odgovornom za manju motoričku aktivnost djece. Pri tome je svih 98 (100%) ispitanika odgovorilo potvrdno.

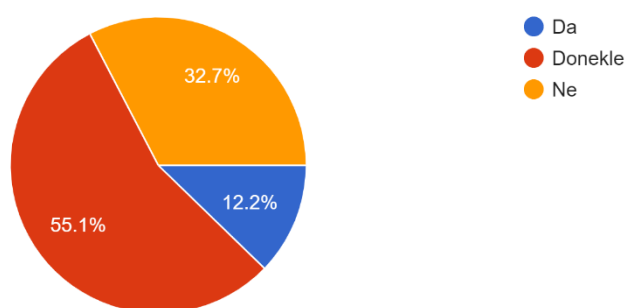


Slika 19. anketno pitanje - Slažete li se da je digitalna tehnologija odgovorna za manju motoričku aktivnost djece ?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Devetnaesto anketno pitanje odnosilo se na zadovoljavanje djetetove dnevne potrebe za kretanjem u vrtiću. Većinski dio ispitanika, dakle 54 (55, 1%) odgovorio je da djeca donekle zadovoljavaju potrebu za kretanjem u vrtiću, dok je njih 32 (32,7%) odgovorilo da djeca ne zadovoljavaju tu potrebu, a samo 12 (12, 2%) ih je odgovorilo da djeca uspiju zadovoljiti potrebu za kretanjem.

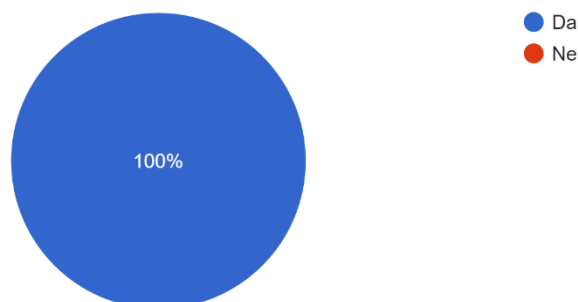


Slika 20. anketno pitanje - Smatrate li da boravkom u dječjem vrtiću dijete zadovoljava dnevnu potrebu za kretanjem i tjelesnom aktivnosti?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeseto anketno pitanje odnosilo se na uočavanje povezanosti između razvijenih motoričkih sposobnosti i lakšeg podnošenja napora te svakodnevnog obavljanja zadataka. Na to je svih 98 (100%) sudionika odgovorilo potvrdno, što znači da shvaćaju važnost razvijenih motoričkih sposobnosti u svakodnevnom funkcioniranju.

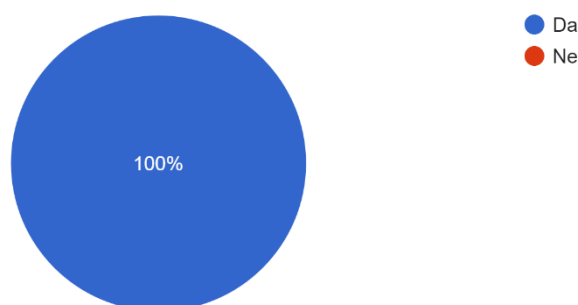


Slika 21. anketno pitanje - Omogućuju li razvijene motoričke sposobnosti i vještine djeci lakše podnošenje napora i obavljanje svakodnevni zadataka?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset prvo anketno pitanje odnosilo se na uživanje djece u usvajanju zdravih navika kroz tjelesnu aktivnost na što su svi sudionici, njih 98 (100%) odgovorilo potvrdno, odnosno da djeca uživaju u tome.

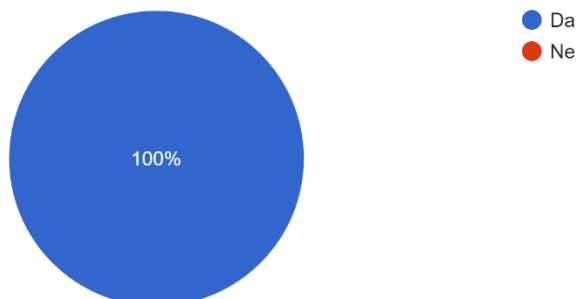


Slika 22. anketno pitanje - Potiče li tjelesna aktivnost djecu na istovremeno uživanje i usvajanje zdravih navika?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset drugo pitanje odnosilo se na uključenost motoričkih igara s djecom od najranije dobi. Svih 98 (100%) sudionika smatra da se motoričke igre trebaju uključiti od najranije dobi.

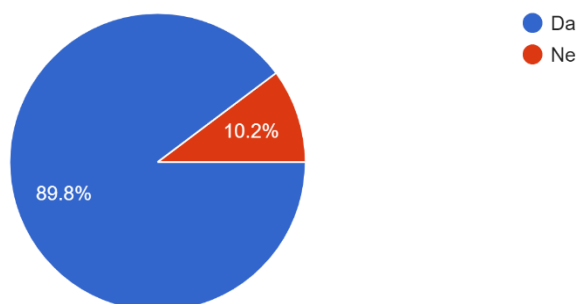


Slika 23. anketno pitanje - Treba li motoričke igre uključiti u rad s djecom od najranije dobi?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset treće pitanje odnosilo se na mišljenje sudionika o utjecaju odgojiteljevih stavova i življenja na djetetovo usvajanje zdravih tjelesnih navika. Pri tome većina ispitanika, ukupno 88 (89,8%), smatra da su stav i življenje odgojitelja odgovorni za djetetovo usvajanje zdravih navika, a njih 10 (10,2 %) smatra da odgojiteljeve navike i stavovi nisu odgovorni za to.

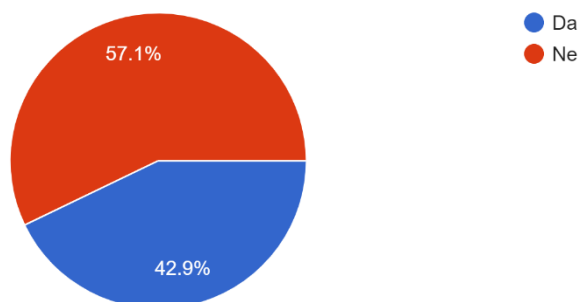


Slika 24. anketno pitanje - Smatrate li da su stav i življenje odgojitelja odgovorni za djetetovo usvajanje zdravih tjelesnih navika

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset četvrto anketno pitanje ispituje smatraju li sudionici da dovoljno koriste motoričke igre u radu. Više od pola ispitanika smatra da ne koriste motoričke igre u dovoljnoj mjeri, njih čak 56 (57,1%), dok njih 42 (42,9%) smatra da ih koriste dovoljno.

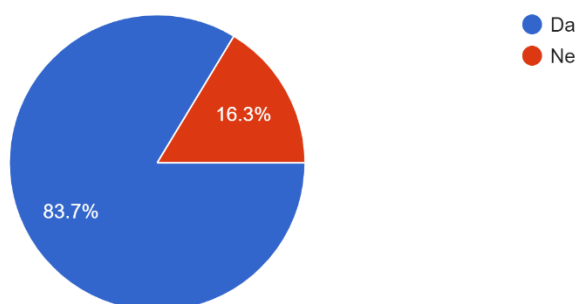


Slika 25. anketno pitanje - Smatrate li da koristite motoričke igre u dovoljnoj mjeri?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset peto anketno pitanje ispituje kompetentnost sudionika za provođenje motoričkih igara. Većina sudionika, 82 (83,7%) odgovorilo je da se smatra kompetentnim za provođenje, dok se 16 (16,3%) sudionika ne smatra dovoljno kompetentnima za to.

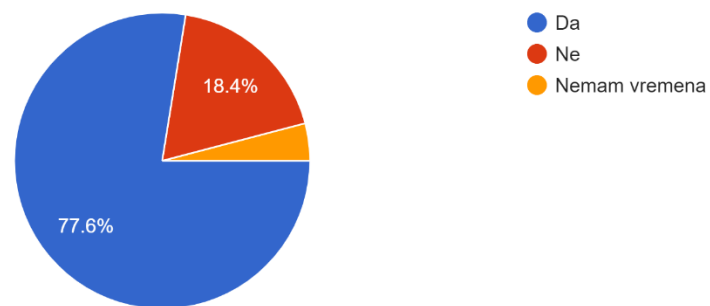


Slika 26. anketno pitanje - Smatrate li se kompetentnim za provođenje motoričkih igara?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

Dvadeset šesto anketno pitanje je posljednje pitanje, a ispituje sudionike žele li dalje usavršavati svoje znanje o motoričkim igrama, pri čemu je većina odgovorila da želi, 76 (77,6%), dok njih 18 (18,4%) ne želi, a mali dio sudionika, 4 (4,1%) nema vremena.



Slika 27. anketno pitanje - Želite li usavršavati svoje znanje o motoričkim igrama ?

Izvor:

https://docs.google.com/forms/d/1Luk7lnEN3swtmI2lUrq7yov2M8wMJTVzuBIZE7NoqXc/edit?no_redirect=true#responses (Preuzeto 19.4. 2023.)

8.5. Rasprava

Ovo istraživanje provedeno je s ciljem utvrđivanja stavova odgojitelja o utjecaju motoričkih igara na tjelesni razvoj djece, zastupljenosti motoričkih igara, održavanja navika kretanja u predškolskim ustanovama i informiranosti odgojitelja o motoričkim igrama. Analizom odgovora zaključuje se da je u anketnom ispitivanju sudjelovao jedan odgojitelj i 97 odgojiteljica. Među njima, najviše odgojitelja nalazi se u dobi od 36 do 45 godina, 41,8%. Rezultat stupnja obrazovanja nešto je viši, dakle 59,2% ispitanika ima višu stručnu spremu (VŠS), dok 40,8% ima visoku stručnu spremu (VSS). Najviše odgojitelja ima od 11 do 20 godina radnog iskustva, 39,8%. Kod statusa zaposlenja najviše ispitanika zaposleno je na neodređeno vrijeme, 68,4%, na određeno ih je 27,6 %, a najmanje ima pripravnika, samo 4,1%. Od 98 ispitanika većina ih je zaposlena u jedinici lokalne samouprave, 93,9%, a u samo 6,1% osnivač je fizička li pravna osoba. Najčešća vrsta programa u kojem ispitanici rade jest vrtički program, čak 80,6%. Sličan rezultat je i u trajanju programa gdje većina, 87,8% odgovara da radi u 10-satnim programima. Svi odgojitelji, 100%, smatraju da motoričke igre imaju pozitivan učinak na rast i razvoj djeteta i svi smatraju da motoričke igre treba svakodnevno koristiti u radu s djecom. Također svi, 100 %, smatraju da igre za grubu i finu motoriku treba koristiti podjednako. Postotak odgojitelja koji je odgovorio da koristi motoričke igre u radu s djecom jest 68,4%, a onih koji ih ponekad koriste ima 30,6%, dok je samo 1% odgovorio da ih ne koristi. Na pitanje da navedu neke motoričke igre ako su prethodno odgovorili s „da“ ili „ponekad“, odgojitelji su davali iduće odgovore: poligon prepreka, rezanje škarama, nizanje, crtanje, slikanje, pokretne igre, bacanje i hvatanje lopte, školica, igre s kockama, ples, grafomotoričke vježbe, igre provlačenja, igre ravnoteže, gađanje koša, trganje i lijepljenje, preskakanje vijače, igre s loptom, „Crna Marica 1,2,3“, glazbeno-pokretne igre, jutarnja tjelovježba, „Ledena baba“, Twister, oblikovanje materijala, „Ide maca oko tebe“, kopčanje gumba, trčanje, poskok, hodanje, plivanje i kuglanje. Na pitanje koliko puta tjedno koriste motoričke igre 59,2% odgojitelja je odgovorilo 3 – 4 puta, 29,6% 1 – 2 puta, a 11,2% koristi više od 4 puta tjedno. Na pitanje uživaju li djeca u motoričkim igrama, 100% odgojitelja je odgovorilo potvrdno. Isto tako svih 100% smatra da motoričke igre doprinose boljem razvoju motoričkih sposobnosti. Da su motoričke sposobnosti slabije razvijene nego prijašnjih godina, smatra 99% ispitanika, a samo 1% ih ne smatra slabijima. Svi odgojitelji, 100%, smatraju digitalnu tehnologiju odgovornom za manju motoričku aktivnost djece. Da dijete boravkom u dječjem vrtiću zadovoljava dnevnu potrebu

za kretanjem i tjelesnom aktivnosti, smatra 55,1% ispitanika, dok njih 32,7% smatra da ne zadovoljava, a 12,2% ih je odgovorilo da donekle zadovoljavaju potrebu. Svi ispitanici, 100%, smatraju da razvijene motoričke sposobnosti omogućuju djeci lakše podnošenje napora i obavljanje svakodnevnih zadataka. Na pitanje potiče li tjelesna aktivnost djecu na istovremeno uživanje i usvajanje zdravih navika, također je svih 100% ispitanika odgovorilo potvrdno. Sukladno s tim, 100% njih potvrdilo je da motoričke igre treba uključiti u rad s djecom od najranije dobi. Stav i način življenja odgojitelja 89,8% ispitanika smatra odgovornim za djetetovom usvajanje zdravih tjelesnih navika, dok njih 10,2% ne smatra odgovornim. Da motoričke igre koriste u dovoljnoj mjeri, smatra 57,1% ispitanika, a 42,9% ih smatra da ne koriste u dovoljnoj mjeri. Kompetentnima za provođenje motoričkih igara smatra se 83,7% ispitanika, a nekompetentnima njih 16,3%. Konačno, želju za daljnjim usavršavanjem znanja o motoričkim igrama izrazilo je 77,6% sudionika, njih 18,4% ne želi, a samo 4,1% je odgovorilo da nema vremena. Ovo istraživanje pokazuje da odgojitelji posjeduju pozitivne stavove o utjecaju motoričkih igara na djetetov tjelesni razvoj i da su u nekoj mjeri informirani o motoričkim igrama. Također su potvrdili da poznaju motoričke igre i naveli mnoge od njih. Iako su pokazali da su svjesni slabijih motoričkih sposobnosti današnje djece i da motoričke igre doprinose njihovom razvitku, ispitanici ih koriste tek nekoliko puta u tjednu, a neki čak i rjeđe. Isto tako većina njih smatra da motoričke igre ne koriste u dovoljnoj mjeri, a navode da se osjećaju kompetentnima za to. Također su potvrdili da redovita tjelesna aktivnost djeci stvara užitek i usvajanje zdravih navika, a s druge strane smatraju da djeca ne zadovoljavaju dnevnu potrebu za kretanjem u vrtiću. Prema tome može se zaključiti da su odgojitelji svjesni prednosti i važnosti redovite tjelesne aktivnosti i kretanja za dijete, ali ih iz nekih razloga ne potiču i ne ostvaruju u dovoljnoj mjeri.

9. ZAKLJUČAK

Dijete od najranije dobi uči i spoznaje svijet oko sebe pokretom i igrajući se. Pokret mu je glavni izvor sreće i zadovoljstva, ali i izazov u kojem ispituje vlastite mogućnosti. S obzirom da je kod djece i odraslih prisutan sve više sjedilački način života i manje se tjelesno kreću, dolazi do brojnih zdravstvenih problema (pretilost, masnoća u krvi, kardiovaskularne i respiratorne bolesti). Istodobno je vidljiva sve manja motorička sposobnost djece što otežava njihovo svakodnevno funkcioniranje i podnošenje napora. Kako je igra djetetov najprirodniji način učenja i življenja, tako i motoričke igre postaju temelj za zdrav tjelesni, ali i cjelokupni razvoj djeteta u odraslu osobu. Motoričke igre djeci pričinjavaju zadovoljstvo i veselje, a zbog brojnih pozitivnih učinaka na djetetov razvoj smatra ih se jednim od najoptimalnijih načina za razvoj motoričkih sposobnosti, zdravih tjelesnih navika i navika kretanja. Pri odabiru motoričkih igara treba uzeti u obzir individualne karakteristike djeteta i osigurati bogato i izazovno okruženje kako bi imalo veću šansu za motorički napredak.

Kroz ovaj rad naglasak se stavio na sve manju motoričku aktivnost djece, slabije motoričke sposobnosti i mnogobrojne tegobe s kojima se djeca danas susreću, a mogu se prevenirati redovitom tjelesnom aktivnošću koja će se poticati kroz djetetu najprihvatljiviji način – igru. Rezultati provedenog istraživanja pokazali su kako su odgojitelji svjesni problema koje uzrokuje manjak motoričke aktivnosti, ali i pozitivnih strana motoričkih igara kao potencijalnog rješenja. Međutim one se ne koriste u dovoljnoj mjeri, a razlog tome može biti nedovoljna motivacija, drugi prioriteti, životne navike odgojitelja itd. Poznato je da se u središtu odgojiteljevog rada nalazi dijete i njegova dobrobit, stoga bi u skladu s time valjalo i postupati. To podrazumijeva ne samo osvještavanje problema s kojima se djeca susreću nego spremnost na evaluaciju i promjenu vlastite prakse. Da bi se to postiglo, potrebno je preispitati sebe i promijeniti vlastite životne navike i stavove o kretanju kako bi motoričke igre uspješno implementirali u odgojno-obrazovni rad s djecom. Ono što je bitno jest to da su odgojitelji pokazali želju za daljnjim usavršavanjem u provođenju motoričkih igara, a to je velik korak prema promjeni. Osim pozitivnog utjecaja na tjelesni razvoj, motoričke igre pridonose i razvoju ostalih područja i zbog toga su jedan od oblika odgojno-obrazovnog rada koji svakodnevno treba koristiti u radu s djecom kako bi izrasla u motorički sposobnog i zdravog pojedinca.

SAŽETAK

Svrha ovog rada bila je teorijski i istraživački prikazati spoznaje o motoričkim igrama kao sredstvom očuvanja i poticanja tjelesnog razvoja. Pokret je jedan od najosnovnijih djetetovih potreba i načina učenja o svijetu oko sebe. Osim što mu omogućuje razvoj, izvor je sreće i zadovoljstva. Igra je najprirodniji oblik djetetova učenja i upoznavanja svijeta oko sebe, a motoričke igre kao spoj pokreta i igre postaju temelj za zdrav i skladan tjelesni razvoj. Motorički razvoj djeteta najintenzivniji je u prvim trima godinama života kao i razvoj mozga, pa je zato od presudne važnosti usmjeriti dijete na aktivnosti sa što više pokreta u kojima će istovremeno uživati. Motoričke igre optimalan su oblik učenja zdravih tjelesnih navika i istovremenog uživanja zbog čega ih valja uključiti od najranije dobi. Pri tome odgojitelj treba poštovati individualne karakteristike djeteta i omogućiti da se aktivnost provodi na spontan i djeci prirodan način. Okruženje treba biti raznoliko i izazovno jer je tada i veća mogućnost djetetovog motoričkog napretka. S obzirom da je sjedilački način života djece sve više prisutan i uzrokuje brojne zdravstvene probleme te manju motoričku sposobnost, motorička igra postaje glavni temelj za zdrav i skladan tjelesni razvoj. Ona omogućuje djetetu razvoj motoričkih sposobnosti, zdravih navika i navika kretanja koje će mu u konačnici olakšati obavljanje svakodnevnih zadataka i napore. Motorički sposobno dijete postaje zadovoljno i ispunjeno dijete koje će se lakše nositi sa izazovima u budućnosti.

Ključne riječi: pokret, motorička igra, motorički razvoj, motoričke sposobnosti, tjelesni razvoj, dijete, odgojitelj.

SUMMARY

The purpose of this paper was to provide a theoretical and research-based knowledge on motor games as a means of preserving and promoting physical development. Movement is one of the most basic needs of a child and a way of learning about the world around them. Besides enabling their development, it is a source of happiness and satisfaction. Play is the most natural form of a child's learning and discovering the world around them, and motor games that combine movement and play become the foundation for healthy and harmonious physical development. The motor development of a child is most intense in the first three years of life, as is brain development, so it is crucial to direct the child to activities with as much movement as possible that they will also enjoy. Motor games are the optimal form of learning healthy physical habits and enjoying at the same time, which is why they should be included from an early age. In doing so, the educator should respect the individual characteristics of the child and allow the activity to be carried out in a spontaneous and natural way for the child. The environment should be diverse and challenging as this increases the possibility of the child's motor development. Considering that sedentary lifestyles are increasingly prevalent among children and cause numerous health problems and lower motor ability, motor play becomes the main foundation for healthy and harmonious physical development. It enables the child to develop motor skills, healthy habits, and movement habits that will ultimately make it easier for them to perform daily tasks and efforts. A motor-skilled child becomes a satisfied and fulfilled child who will be better equipped to deal with challenges in the future.

Keywords: movement, motor play, motor development, motor skills, physical development, child, educator.

LITERATURA

1. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U. V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske* (str. 406–411) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
2. Dječji vrtić Četiri rijeke (2021). Prijedlozi aktivnosti za razvoj grube motorike. <https://vrtic-cetiririjeke.hr/media/attachments/2021/11/16/prijedlozi-aktivnosti-za-razvoj-grube-motorike.pdf>. Pristupljeno 5.3. 2023.
3. Dječji vrtić Velika Gorica (2020). Aktivnosti za razvoj fine motorike. <https://www.vrtic-vg.hr/ostanimodoma-jedna.asp?page=23>. Pristupljeno 6.3. 2023.
4. Došen – Dobud, A. (2016). *Dijete - istraživač i stvaralac : igra, istraživanje i stvaranje djece rane i predškolske dobi*. Zagreb: Alinea.
5. Duran, M. (1995). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Duran, M. (2001). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Duran, M. (2011). *Dijete i igra*. Zagreb: Naklada Slap.
8. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: priručnik za odgojitelje*. Zagreb: Edip d.o.o.
10. Grgec-Petroci, V., Vranko, M., Rebac, J. (2009). *Igra i dijete, dijete i igra*. Zagreb: Obiteljski centar grada Zagreba.
11. Jurčević Lozančić, A. (2016). *Socijalne kompetencije u ranome djetinjstvu*. Zagreb: Učiteljski fakultet.
12. Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
13. Kosinac, Z., Prskalo, I. (2017). *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
14. Lazar, M. (2007). *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.
15. Lorger, M., Prskalo, I. (2010). *Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2010. str. 473-476.

16. MZOS (2015). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. <https://www.azoo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf>. Pristupljeno 1.3. 2023.
17. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Pametna glavica (2020). 15 aktivnosti za finu motoriku. <https://www.pametnaglavica.com/15-aktivnosti-za-finu-motoriku/>. Pristupljeno 5.3. 2023.
19. Panjević, P. (2020). *Motorička igra u predškolskoj dobi (Završni rad)*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:142519>. Pristupljeno 2.3. 2023.
20. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
21. Petrić, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi - postignuća kineziološke metodike*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
22. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M., (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
23. Tkačenko, T. (2012). *Velika knjiga aktivnosti i vježbi za razvoj fine motorike*. Zagreb: Planet Zoe.
24. Trajkovski, B. (2022). *Kineziološke aktivnosti predškolske djece*. Zagreb: Školska knjiga.
25. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija : moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
26. Vujičić, L., Petrić V. (2021). *Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.

PRILOG – anketa

Poštovane kolege i kolegice,

pred Vama se nalazi upitnik kojim se žele ispitati stavovi odgojitelja o utjecaju motoričkih igara na tjelesni razvoj djece i primjena istih u predškolskim ustanovama. Upitnik je izrađen za potrebe pisanja diplomskog rada na Filozofskom fakultetu u Splitu. U potpunosti je anonimna i Vaši odgovori će se koristiti isključivo u svrhe istraživačkog rada. Ljubazno Vas molim da odvojite malo slobodnog vremena te istinite podatke kako bi istraživanje bilo što valjanije i kako bi time doprinijeli ovome istraživanju.

Unaprijed se zahvaljujem na izdvojenom vremenu, suradnji i uloženom trudu!

1. Spol:

- Ženski
- Muški

2. Dob:

- 20 – 35 godina
- 36 – 45 godina
- 46 – 55 godina
- 56 i više godina

3. Stupanj obrazovanja:

- SSS
- VŠS
- VSS

4. Radno iskustvo u dječjem vrtiću:

- 0 – 5 godina
- 6 – 10 godina
- 11 – 20 godina
- 21 i više godina

5. Status zaposlenja:

- Pripravnik/ca
- Zaposlen/a na određeno vrijeme
- Zaposlen/a na neodređeno vrijeme
- Ništa od navedenog

6. Osnivač vrtića u kojem radite:

- Jedinica lokalne samouprave
- Fizička ili pravna osoba
- Vjerska zajednica

7. Vrsta programa u kojem radite:

- Jaslički
- Vrtićki
- Smjenski

8. Trajanje programa u kojem radite:

- 5 – satni
- 6 – satni
- 7 – satni
- 8 – satni
- 10 - satni

9. Smatrate li da motoričke igre pozitivno utječu na rast i razvoj djeteta?

- Da
- Ne

10. Smatrate li da motoričke igre treba svakodnevno koristiti u radu s djecom?

- Da
- Ne

11. S obzirom na vrstu mišićnog pokreta, motoričke igre dijele se na grubu i finu motoriku. U kojoj mjeri ih treba koristiti?

- Igre za grubu motoriku treba češće koristiti nego igre za finu motoriku
- Igre za finu motoriku treba češće koristiti nego igre za grubu motoriku
- Podjednako

12. Koristite li motoričke igre u radu s djecom?

- Da
- Ponekad
- Ne

13. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili s „da“ ili „ponekad“, navedite neke od njih.

14. Koliko puta tjedno koristite motoričke igre?

- 1 – 2 puta
- 3 – 4 puta
- Više od 4 puta
- Ne koristim

15. Uživaju li djeca u motoričkim igrama?

- Da
- Ponekad
- Ne

16. Doprinose li motoričke igre boljem razvoju motoričkih sposobnosti?

- Da
- Ne

17. Smatrate li da su motoričke sposobnosti djece danas slabije nego prijašnjih godina?

- Da
- Ne

18. Slažete li se da je digitalna tehnologija odgovorna za manju motoričku aktivnost djece?

- Da
- Ne

19. Smatrate li da boravkom u dječjem vrtiću dijete zadovoljava dnevnu potrebu za kretanjem i tjelesnom aktivnosti?

- Da
- Ponekad
- Ne

20. Omogućuju li razvijene motoričke sposobnosti i vještine lakše podnošenje napora i obavljanje svakodnevnih zadataka?

- Da
- Ne

21. Potiče li tjelesna aktivnost djecu na istovremeno uživanje i usvajanje zdravih navika?

- Da
- Ne

22. Treba li motoričke igre uključiti u rad s djecom od najranije dobi?

- Da
- Ne

23. Smatrate li da su stav i življenje odgojitelja odgovorni za djetetovo usvajanje zdravih tjelesnih navika?

- Da
- Ne

24. Smatrate li da koristite motoričke igre u dovoljnoj mjeri?

- Da
- Ne

25. Smatrate li se kompetentnim za provođenje motoričkih igara?

- Da
- Ne

26. Želite li usavršavati svoje znanje o motoričkim igrama?

- Da
- Ne
- Nemam vremena

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja HELENA BRATIC, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODDJELA OBRAZOVANJA, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega 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, 1.6.2023.

Potpis

**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada
(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)**

Student/ica: HELENA BRATIĆ

Naslov rada: MOTORIČKE IGRE KAO SREDSTVO OČUVANJA I POTICANJA
ZDRAVOG TJELESNOG RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Znanstveno područje i polje: DRUŠTVENE ZNANOSTI, KINEZILOGIJA

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):

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):
DR. SC. BOJAN BABIN
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 djelatnosti (NN br. 119/22).

Split, 1. 6. 2023.

Potpis studenta/studentice: 

Napomena:

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.