

# PLESNE AKTIVNOSTI U KONTEKSTU POTICANJA CJELOVITOG RAZVOJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

---

Ercegović, Ines

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:938660>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-14**

*Repository / Repozitorij:*

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



UNIVERSITY OF SPLIT



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET**

**DIPLOMSKI RAD**

**PLESNE AKTIVNOSTI U KONTEKSTU  
POTICANJA CJELOVITOG RAZVOJA  
DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

**INES ERCEGOVIĆ**

**Split, 2024.**

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

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

**Kolegij: Ritmika i ples s praktikumom**

**PLESNE AKTIVNOSTI U KONTEKSTU POTICANJA CJELOVITOG  
RAZVOJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

**Studentica:**

Ines Ercegović

**Mentorica:**

doc. dr. sc. Dodi Malada

**Split, lipanj 2024.**

# Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Ples kao umjetnost .....	3
2.1. Definicija plesa.....	4
3. Povijesni razvoj plesa .....	6
3.1. Povijest plesa starih civilizacija .....	7
3.1.1. Mezopotamija .....	7
3.1.2. Stari Egipat.....	7
3.1.3. Hebreji.....	8
3.1.4. Grčka.....	9
3.1.5. Rim.....	9
3.2. Razvoj plesa u Europi .....	9
3.3. Povijest plesa u Hrvatskoj .....	10
4. Začetnici plesa .....	12
4.1. Emil Jaques-Dalcroze.....	12
4.2. Rudolf Laban.....	13
4.2.1. Osam osnovnih tema umjetnosti pokreta.....	14
4.3. Isadora Duncan.....	16
5. Plesni pokret i predškolsko dijete .....	17
5.1. Glazba i pokret .....	18
5.2. Ples i igra.....	19
5.3. Plesna tradicija u predškolskoj dobi u Hrvatskoj .....	21
5.4. Plesne strukture .....	21
6. Djelovanje plesa na cjelovit razvoj djece rane i predškolske dobi .....	23
6.1. Karakteristike djece predškolske dobi.....	23
6.2. Kognitivni razvoj.....	25

6.3.	Motorički razvoj.....	26
6.3.1.	Motoričke sposobnosti.....	29
6.4.	Socijalni razvoj.....	30
6.5.	Emocionalni razvoj .....	32
7.	Plesne aktivnosti u realizaciji tjelesne aktivnosti.....	35
7.1.	Ples kroz koreografirane strukture pokreta .....	36
7.2.	Pokretne igre kao realizacija plesnih struktura .....	37
7.3.	Ples kroz folklorno stvaralaštvo .....	38
7.4.	Kreativni ples .....	39
8.	Uloga odgojitelja.....	41
9.	Zaključak.....	43
10.	Literatura.....	45
11.	Sažetak .....	50
12.	Abstract .....	51

# 1. Uvod

Plesna umjetnost izvorna je među drugim umjetnostima. Kao oblik umjetnosti, kod plesa je tijelo plesača glavni instrument izražavanja, za razliku od drugih umjetnosti koje se oslanjaju na vanjske materijale ili alate. Ples utječe na čovjeka, na njegov razvoj, emocije, otvara ga iz njegove nutrine k vanjskom svijetu. Ovaj diplomski rad govori o tome kako plesni pokret utječe na cjelovit razvoj predškolskog djeteta kroz emocionalni, socijalni, kognitivni i motorički razvoj.

U prvom dijelu diplomskog rada navode se osnovni aspekti i definicije plesa. Plesna umjetnost potakla je iz naroda te je bila povezana s različitim ljudskim tradicijama (Škrbina, 2013). Narod je plesao u svim životnim i svečanim trenucima; svadbe, sprovodi, rat, sjetve... Ples je bio molitva, identitet čovjekovog plemena, običaja i religije.

Ples se može definirati kao pokreti ljudskog tijela – bilo da su „proizvedeni” za umjetnost, socijalizaciju, ritual ili zabavu. Te plesne kretnje tijela proizlaze iz doživljaja samog pojedinca izraženog kroz ritam s glazbom ili bez nje. Svrha mu je izraz pokreta, glazbenih ideja, emocija ili jednostavno užitak. Ima svoju povijest, načine izražavanja, terminologiju, povezan je s kulturom. Klimatski, geografski i socijalni uvjeti te karakteristike same zajednice oblikuju njegov stil, sadržaj i način izvođenja. Ples se mijenjao te se to i dalje neprestano događa (Vlašić, Čačković i Oreb, 2008).

U drugom dijelu govori se o povijesnom razvoju plesa, aspektu plesa u starim civilizacijama poput Mezopotamije, Egipta, Hebreja, Grčke i Rima, a koje su imale velik utjecaj na napredak zapadne civilizacije i razvoj plesa. Također se govori i o njegovim začetnicima koji su uvelike utjecali na razvoj plesa, o povijesti plesa u Hrvatskoj te njegovim velikanima.

Treći dio diplomskog rada usmjeren je na utjecaj i značaj plesnog pokreta. Djeca u predškolskoj dobi imaju prirodnu potrebu za kretanjem te i svoje emocije izražavaju kroz spontane pokrete koji utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti, ali i na cjelovit razvoj djeteta (Risteski, 2018).

Kada se pokretu kao sredstvu izražavanja doda glazba, stvara se ples. Glazba izaziva ugodne emocije kod djece. Ples je posebno pogodan za djecu jer im omogućuje slobodno i spontano ritmičko kretanje te tako razvijaju motoriku, estetiku, koordinaciju pokreta uz zadani ritam. Igra je neizostavna u predškolskoj dobi te se često prepliće s plesom. Djeca prirodno kroz igru pokazuju osjećaj za ritam pa je dovoljno potaknuti ih pjesmom ili glazbenom

pratnjom (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Važno je poznavati karakteristike razvoja djeteta da bi se mogli pružiti optimalni uvjeti, materijalna i socijalna okolina (Kosinac, 2011).

Četvrti dio rada govori o samoj plesnoj primjenjivosti u radu s predškolskom djecom. Odgojitelj na temelju poznavanja psihičkih i motoričkih osobina djece donosi odluke koje će im strukturne pokrete prenijeti. Ples se u predškolsku ustanovu integrira kroz tjelesne vježbe, ali i kroz slobodan pristup u kojemu je ples kreativno sredstvo. Implementacija plesa u predškolske aktivnosti vrši se kroz, kako je već navedeno, tjelesne aktivnosti, koreografirane strukture pokreta, pokretne igre, folklorno stvaralaštvo te kreativni ples.

## 2. Ples kao umjetnost

„Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu; oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. U društveno-kulturnom okružju ima različita simbolička značenja.” (Hrvatska enciklopedija). Umjetnost plesa povezana je sa svim ljudskim tradicijama te svoj izraz ima u ljudskoj ličnosti (Srhoj i Miletić, 2000). Autorica Maletić (1986) smatra da je ples iznimno složena povijesno-kulturna materija te se podjednako i danas filozofski razmatra zbog svoje jake i fizičke, i psihičke komponente.

Ples je prvi ljudski izraz te je dio kultura. Ljudi su plesom obilježavali prirodne pojave, smrt, rođenje te plesali u čast raznih božanstava, svetkovina (Škrbina, 2013). Ana Maletić (2002), jedna od istaknutih plesnih umjetnica, također ističe kako je ples jedna od najstarijih umjetnosti. Filozofi u najranijim civilizacijama smatrali su ples velikim uzorom prema kojemu je oblikovan moralni život čovjeka. Ples je predstavljao identitet čovjekova plemena, društvene običaje i religiju. Religija je imala izuzetno važno mjesto u ljudskom životu, pa je i ples imao veliki religijski značaj. Plesanje je bilo, kratko rečeno, izražavanje molitve. Narod je plesao u svim svečanim trenucima života: pri sjetvi i žetvi, na svadbama, sprovodima, za vrijeme rata i mira. Plesali su se plesovi koji su bili usvojeni tradicijom i koji su bili vođeni vođama ili vladarima. Ples je ogledalo koje prikazuje kako je ono što je nemoguće postalo moguće. Svi ga mogu dohvatiti, osjetiti i doživjeti (Ladešić i Mrgan, 2007).

Kezele (2004) identificira tri glavne uloge plesa. Prva je zabava, pri čemu većina ljudi ples doživljava kao ugodan način provođenja slobodnog vremena. Za većinu ples predstavlja aspekt zabave i opuštanja. Druga je uloga rekreacija, posebno u kontekstu aerobne aktivnosti plesanja koja može doprinijeti zdravom tjelesnom aktivnošću, a što je važno u svijetu gdje aktivnosti često nedostaje. Treća uloga plesa je umjetnost.

Mnogi smatraju plesnu umjetnost izvornom među svim umjetnostima. Ona je potekla iz naroda i kroz dugi niz godina bila je povezana s različitim ljudskim tradicijama – od ratnih igara, preko obrednih, do izražavanja ljubavi (Škrbina, 2013). Plesna umjetnost ističe se svojom jedinstvenošću u mediju, obliku i kompoziciji u usporedbi s drugim umjetnostima. Za razliku od slikara ili skladatelja koji imaju vanjske medije poput slike ili glazbene kompozicije, medij plesa nije nešto vanjsko, već je sâm plesač medij svoje umjetnosti. Ljudsko tijelo služi kao instrument plesa, a pokreti plesača predstavljaju njegovo umjetničko djelo. Plesni umjetnik i njegovo djelo su nerazdvojni, tako da se umjetnost plesa u potpunosti doživljava samo kroz aktivni profesionalni život umjetnika i izvođenje uživo (Šimić, 2020). Ples omogućuje



beskonačan broj različitih izraza kroz svoj oblik, kompoziciju i pokret, no također omogućuje izražavanje onog što se riječima ne može.

## 2.1. Definicija plesa

Ples se može definirati kao pokreti ljudskog tijela u različitim kontekstima, bilo da se radi o umjetnosti, socijalizaciji, duhovnim ili ritualnim praksama, ili jednostavno zabavi. Umjetnost predstavlja poseban izraz kreativne aktivnosti čovjeka temeljen na estetskom doživljaju i životnom iskustvu. Ona ima različite funkcije, poput estetskog doživljaja, spoznajne, komunikativne, obrazovne, zabavne, avangardne itd. Sve su te funkcije sveobuhvatne u plesu kao umjetnosti (Bijelić, 2006; prema Resinović, 2022).

Ples predstavlja kretanje tijela koje proizlazi iz unutarnjeg poriva i doživljaja pojedinca, izraženog putem ritmičnih pokreta. Taj ritam može biti utjelovljen s glazbom, ali i bez nje. Svrha je plesa izražavanje pokreta ili glazbenih ideja, emocija ili jednostavno uživanje u pokretu. Ples ima svoju povijest, specifične načine izražavanja i terminologiju. Očigledno je povezan s kulturom iz koje potječe te je reakcija, posebno motorička, na radost. U svojim je počecima ples bio integralni dio rituala zajednice, služeći kao izraz širokog spektra emocija. Različiti faktori poput klimatskih, geografskih, socijalnih uvjeta i karakteristika zajednice u kojoj nastaje ples, oblikuju njegov stil, sadržaj i način izvođenja. Ples se može opisati kao konvencionalno-estetsko kretanje, ali i kao društveni fenomen koji proizlazi iz potrebe ljudi za trajnim međusobnim kontaktom i druženjem. Ta osnovna ljudska potreba za socijalnom interakcijom poslužila je kao temelj civilizacije, pri čemu je ples jedan od ugodnih načina društvenog povezivanja. Ples je prošao značajnu transformaciju koja se i danas nastavlja, uvijek u kontekstu općeg napretka i kulturnih karakteristika (Vlašić, Čačković i Oreb, 2008).

Transformacija plesa neprestani je proces koji se događa unutar općeg napretka i kulturnih specifičnosti (Vlašić i sur., 2008). Maga Magazinović, prva žena koja je moderni ples dovela u Srbiju, definira ples kao izražavanje osobnih i društvenih osjećaja, misli i stvaralačkih težnji kroz specifičnu tehniku pokreta i kretanja. Prema Rudolfu von Labanu, plesnom umjetniku i teoretičaru, uloga plesa nije samo u zadovoljavanju vlastitih pokreta i emocija, već i u zadovoljavanju potrebe za razmjenom emocija s drugima. Laban smatra da pojedinac plešući ispunjava potrebu za djelovanjem na druga bića putem pokreta i emocija kako bi ih uključio u interakciju (Bijelić i Ljubojević, 2014). Curt Sachs, njemački muzikolog, opisuje ples kao motoričku reakciju na povećanu radost, igru viška energije koja se manifestira kroz ritmičko usklađeno kretanje. Josip Krameršek, baletan, koreograf i gimnastički pedagog, tvrdi

da je ples, poput ostalih umjetnosti, nastao iz svakodnevnog života, počevši od čovjekova nagona, preko djetinje i mladenačke radosti, pa do erotike, religijskog zanosa te ritmičke opojnosti ili skrušenosti. Prema Ani Maletić, hrvatskoj plesačici, koreografkinji i pedagoginji, ples je duhovna aktivnost koja nosi pečat kreatora i predstavlja slikovito izražavanje osjećaja uz intelektualni sadržaj s ciljem estetskog vrednovanja (Bijelić, 2006; prema Resinović, 2022).

### 3. Povijesni razvoj plesa

Korijeni plesa posežu u daleku povijest ljudske civilizacije te je oduvijek bio važan dio života i kulture. Počevši od primitivnih plesova u religijskim i obrednim ceremonijama, pa sve do društvenih plesova u dvorovima te modernog plesa koji reflektira suvremene društvene, kulturne i političke teme, ples je uvijek odražavao društvene i kulturne promjene. U povijesti plesa ističu se mnoge značajne ličnosti koje su svojom kreativnošću i inovativnošću oblikovale razvoj plesa kao umjetnosti. Najstariji tragovi plesa potječu iz paleolitičkih špiljskih crteža, a rani oblici plesa često su imali magijski značaj. Izvodili su se u ritualima s ciljem privlačenja kiše, obilnijeg uroda, za uspješnost lova, utjecaja na to hoće li biti bolesti, pobjede, povećanja plemena i dr., te po funkciji govorimo o ratnim, lovačkim, pogrebnim i drugim plesovima. U sačuvanim plemenskim kulturama plesovi su bili strukturirane, ritmičke sekvence izvedene na određenom mjestu s namjerom da impresioniraju (Hrvatska enciklopedija, 2024).

Ples je imao svojstvo rituala temeljenog na kultno-magijskim tradicijama u starom vijeku. Grci su plesali u čast bogova poput Zeusa, Apolona, Dionisa i Terpsihore. Ratnički ples imao je važno mjesto u njihovim životima s obzirom na učestalost ratova. Obredni plesovi bili su usmjereni na važne životne događaje poput rođenja i smrti. Iz erotskog plesa razvila se zabavna forma plesa u kojoj su grupe ili pojedinci plesali s ciljem zabave izvodeći širok spektar pokreta usklađenih s glazbom (Bijelić, 2006; prema Resinović, 2022).

U ranom srednjem vijeku Crkva je zahtijevala ukidanje plesa u narodu, međutim plesalo se i dalje u zatvorenim prostorima, pa se tako u kasnom srednjem vijeku ples razvio u tri pravca: plemićki plesovi, narodni plesovi i igre te gradske igre. Plemićki plesovi održavali su se na dvoru te se pojavljuju plesovi u kojima su se plesači držali za ruke. Narodne igre i plesovi zapravo su tradicionalne igre u kojima se poštivalo oblike, forme i običaji, što je i danas osnova folkloru, dok su se gradske igre održavale na trgovima (Bijelić, 2006; prema Resinović, 2022).

U novom vijeku ples doživljava svoj procvat, posebno tijekom renesanse kada se razvijaju dva glavna pravca. Jedan je usmjeren prema seljacima i zanatlijama dok je drugi bio namijenjen bogatim aristokratima. To razdoblje donosi prva plesna pravila koja reguliraju ponašanje dame i kavalira tijekom plesa. U doba baroka ples se potiče prema krajnjim granicama naglašavajući ukrašenost koja je karakteristična za barokno razdoblje. Romantizam donosi slobodniji izraz i ekspresiju osjećaja čime ples postaje prirodaniji. Ponašanje postaje slobodnije, parovi se drže za ruke, a pokreti postaju graciozniji, što sve više privlači mlade u plesne dvorane (Bijelić, 2006; prema Resinović, 2022).

### **3.1. Povijest plesa starih civilizacija**

#### **3.1.1. Mezopotamija**

Postoji malo pisanih svjedočanstava o plesu, plesnim oblicima i vrstama iz ove stare civilizacije iz dijela Bliskog istoka. U neolitičkoj kulturi ples je bio integrirani dio života ljudi u ranim urbanim zajednicama. Religija i kult bili su središnji elementi duhovne kulture, stoga su plesovi s religijskim i magijskim motivima bili od velike važnosti. Glazba je također imala neizostavnu ulogu služeći kao pratnja kulturnim plesovima, pri čemu je bila ključni izvor znanja o plesu. Primjećuje se da su primitivni instrumenti služili kao pratnja plesu, a Sumerani su koristili instrumente poput harfe i lire (Maletić, 2002).

Osim kulturnih, tu su plesovi sa seksualnim, životinjskim i borbenim motivima. Ženski ples na svečanostima imao je puteni karakter te postoje i rezbarije na poklopcu od bjelokosti s prikazom erotskog pokreta plesa. Borbeni motivi prisutni su prilikom neke pobjede, dok su u Mezopotamiji bili zanimljivi i plesovi sa životinjskim motivima koje su smatrali inkarnacijama božanstava (Maletić, 2002).

#### **3.1.2. Stari Egipat**

Egipat, za razliku od Mezopotamije, ima prilično podataka o plesnoj kulturi toga vremena. Stari Egipćani nastojali su zabilježiti ples u plesno pismo pomoću hijeroglifskih slika. Prema Maletić (2002), egipatska kultura i umjetnost već su bile razvijene u neolitu što je vidljivo iz brojnih arheoloških nalazišta koja prikazuju plesne scene ostavljene od strane etničkih skupina koje su se selile prema rijeci Nil. Neka od tih nalazišta uključivala su prikaze muškaraca koji kruže oko maskiranog lika, a čiji je prikaz predstavljao magični element lova. Također su pronađeni prikazi plesa iz Istočne pustinje na kojima se muškarac s predmetom u ruci, simbolizirajući glazbalo, nalazi između dviju žena koje se drže za ruke. Zanimljivo je da su tada plesali svi, žene i muškarci, svećenice i svećenici, plemstvo, puk, pa i sâm faraon, a ti su plesovi bili usko povezani s božanstvom. U Egiptu su plesačice bile haremske žene te su potjecale iz uglednih obitelji. Umijeće plesanja stjecalo se putem posebnih umjetničkih škola organiziranih u hramovima posvećenim božanstvima.

Poput Mezopotamije, i u Egiptu su se izvodili plesovi s različitim motivima, uključujući religijske, magijske, seksualne, borbeno orijentirane i motivirane životinjama. Egipćani su posvetili mnogo plesova mrtvima, a prema Maletić (2002), ti se plesovi mogu podijeliti u tri kategorije:

- ritualni plesovi s apstraktnim značenjem
- plesovi koji izražavaju tugu i bol
- plesovi namijenjeni zabavi i razonodi mrtvaca.

Većinom su te plesove izvodile žene i često su bili slobodniji od plesova muškaraca. Posebno su zanimljivi bili plesovi radosti, jer su radost izražavali kroz ples. Različite svečanosti pružale su priliku gradskom stanovništvu da izrazi svoju radost plesom, dok bi seljaci često plesali iz radosti nakon uspješne žetve. Tijekom vremena izražavanje radosti pokretom i plesom postalo je sve slobodnije (Maletić, 2002).

### 3.1.3. Hebreji

Prvi zapisi o hebrejskom plesu mogu se naći u Bibliji. U starom su vijeku Hebreji često plesali na svim važnim događajima, bilo individualno ili zajednički, te su plesom izražavali zahvalnost Bogu.

U tom razdoblju često se spominje „hromi” korak kojim započinju plesovi u čast Baala, a koji se postupno razvijaju do divljih skokova i samoranjanja. Takvi hromi plesovi prisutni su kod mnogih etničkih skupina diljem svijeta, a karakterizira ih naglašavanje koraka jedne noge, dok se druga noga povlači kao da je slaba ili nemoćna. Takvi su se plesovi izvodili u vrijeme kad mjesec opada, kao i za vrijeme suša.

Kod hebrejskih bogoslužnih plesova spominje se i poznati noćni ples s bakljama koji su muškarci izvodili u noći prvog dana svetkovine Sjenica u dvorištima hramova. Kasnije su se ti plesovi izvodili u sinagogama. Hebrejska svečanost koja se održavala 15. dana mjeseca Aba (srpanj – kolovoz) nije se mogla usporediti ni s jednom drugom. Tada bi kćeri Jeruzalema, odjevene u svečanu bjelinu, odlazile u vinograde gdje su plesale pred mladićima pozivajući ih da izaberu svoju odabranicu (Maletić, 2002). Također su se obredni plesovi održavali za vrijeme svadbenih svečanosti. Svadbeni plesovi uključivali su dva plesača s mačevima, obično mladoženjine prijatelje. Ples nevjeste bio je vrhunac svadbene svečanosti kada je ples izvodila pred svojim zaručnikom i uzvanicima u predvečerje vjenčanja.

Najčešće je ples tog razdoblja bio praćen pjesmom samih plesača, udaranjem dlanom o dlan te su rjeđe koristili glazbala poput bubnjeva, činela i tamburina te male harfe, lire i lutnje (Maletić, 2002).

### **3.1.4. Grčka**

Prvi podatci o grčkim plesovima nalaze se u djelima Homera koji ih spominje u epovima Ilijadi i Odiseji. Koliko je tada bio značajan ples, govori i podatak da su imali svoju predstavnicu i zaštitnicu plesa, muzu Terpsihoru. Ples u antičkoj Grčkoj nije imao samo vjersku funkciju, već je bio u tijesnoj povezanosti sa shvaćanjem čovjeka o životu i smrti.

U svom djelu Maletić (2002) ističe prisutnost plesnih motiva u starogrčkoj književnosti gdje su bogovi, božice, muze, satiri, ali i obični ljudi i životinje, prikazani kao plesači. Ti su motivi često opisani u stihovima ili prozi. Učinci antičke Grčke imali su velik utjecaj na napredak zapadne civilizacije.

### **3.1.5. Rim**

U Rimu su postojali plesovi s religijskim i magijskim temama, kao i sakralno-borbeni plesovi, ali nije bilo plesova inspiriranih životinjskim motivima. Karakteristične za Rim bile su pantomimske izvedbe, kao sredstvo prenošenja poruka koje su privlačile puna kazališta. Ti su plesovi zahtijevali izvanrednu vanjštinu plesača. Kroz neprekidnu praksu, pažljivu prehranu i poseban tretman, plesači su nastojali svoje prirodno skladno tijelo učiniti iznimno gipkim i sposobnim za lakoću interpretacije različitih uloga, uključujući i ženske likove (Maletić, 2002). Iako su Rimljani bili veliki ljubitelji plesa, u početcima su bili samo pasivni promatrači. Onda kada je Rim došao u doticaj s drugim kulturama, počinje se prihvaćati i razvijati ples. U Rimu se razvio profesionalni ples, otvaranjem plesnih škola, domova s plesnim pozornicama te mnogim uglednim kućama koje su imale svoje učitelje plesa. Rimljani su najčešće koristili ples u odgoju djece iz imućnijih društvenih slojeva.

## **3.2. Razvoj plesa u Europi**

U razvoju europske plesne umjetnosti raspoznaju se dvije struje koje su se miješale, ali su i unatoč tome ostale zasebne i različite. Stoga se govori o dvije tradicije:

- Klasična tradicija – potječe iz Egipta. To je solo ples koji izražava plesačevu osobnost; ritmičku ljepotu i snagu izražava kroz strasne kretnje (Maletić, 1986).
- Romantična tradicija – smatra se da je podrijetlom iz Italije. To su mimički i slikoviti plesovi u širokom i raznolikom ritmu grupe.

Egipat je bio centar odakle se širio ples prema sjeveru i jugu te povjesničari znaju reći da je „zemlja – majka svakog civiliziranog plesa” (Srhoj i Miletić, 2000).

### 3.3. Povijest plesa u Hrvatskoj

Hrvatsku plesnu tradiciju obilježava iznimna raznolikost koja proizlazi iz brojnih kultura s kojima je Hrvatska dolazila u doticaj tijekom povijesti. Ta raznolikost rezultira razvojem različitih plesnih zona: panonske, alpske, dinarske i jadranske, pri čemu je narodni ples najizraženiji i najbogatiji oblik plesnog izraza među Hrvatima.

Prva škola suvremenog plesa u Hrvatskoj osnovana je 1954., a utemeljiteljica je Ana Maletić (1904. – 1986.), plesna umjetnica, pedagoginja i koreografkinja. Inspirirana principima Rudolfa Labana otvara Studio za suvremeni ples te Školu za ritmiku i ples koja je 1954. dobila državni status. Ana Maletić svoj rad bazirala je na holističkom pristupu tijelu i njegovim mogućnostima, obuhvaćajući aspekte poput pravilnog držanja i psihologije pokreta. Za nju je folklor predstavljao glavni izvor inspiracije. U osnovnoj školi djeca su podučavana programima ritmike, odgojnog plesa i plesne tehnike, s drugim predmetima poput glazbenog odgoja i sviranja klavira, a što im omogućuje temelje plesnog i glazbenog obrazovanja. U srednjoj školi, koja zahtijeva audiciju za upis, učenici se specijaliziraju za suvremeni ples ili plesni edukacijski smjer. Bila je među prvima koja je o plesu mislila na znanstveni način te je i pisala o njemu, a naslovi njezinih knjiga su „Pokret i ples”, „Knjiga o plesu” te „Povijest plesa starih civilizacija” (Srhoj i Miletić, 2000).



Slika 1. Ana Maletić

Plesači su pokazivali veliki interes za okupljanjem, obrazovanjem i promicanjem suvremenog plesa. To je rezultiralo osnivanjem „Tjedna suvremenog plesa” u Zagrebu koji dovodi koreografe, plesače i grupe iz različitih dijelova svijeta i različitih stilova, donoseći tako novu dinamiku hrvatskoj plesnoj sceni. Važno je istaknuti i osnivanje „Hrvatskog sabora kulture” što je bio odgovor na potrebu za udruživanjem amaterskih kulturno-umjetničkih

organizacija. Također je potrebno spomenuti i obilježavanje Dana plesa, čiji je cilj promicanje plesne umjetnosti kroz neprestane aktivnosti i manifestacije, a koji se od 1999. obilježava i u Hrvatskoj 29. travnja.

Dr. Ivan Ivančan, poznati hrvatski etnokoreolog i koreograf, zauzima istaknuto mjesto u stručnom etnološkom i folklorističkom krugu ljudi upravo svojim etnokoreološkim znanstvenim i umjetničkim radom (Zebec, 2005). Poznat je i kao publicist čija su djela pridonijela spoznaji o bogatoj hrvatskoj kulturnoj riznici ne samo kod nas, već i izvan granica zemlje. Ivan Ivančan je za svoje zasluge u istraživanju narodnog stvaralaštva, etnokoreologije i koreografije primio mnoga priznanja i nagrade (Srhoj i Miletić, 2000). Na temelju istraživanja plesova prema stilu i strukturi odredio je plesne zone koje se uglavnom poklapaju s podjelom etnografskih zona Milovana Gavazzija. Zanimljivost njegove podjele jest da je zadarsko područje, zbog plesne tradicije kola, smjestio u dalmatinsko zaleđe (Zebec, 2005). Ivanu Ivančanu mogu se pripisati zasluge što i danas djeluje „Škola folklor”, a Zagrebački folklorni ansambl, čiji je bio dugogodišnji voditelj, nosi njegovo ime. Bio je također dugogodišnji voditelj Ansambla narodnih plesova i pjesama Hrvatske „Lado” (Srhoj i Miletić, 2000).

Branko Šegović rođen je 1922. u Splitu. Njegov etnokoreološki doprinos najistaknutiji je za područje srednje Dalmacije, priobalja, otoka i Dalmatinske zagore. Samostalno nije objavio svoje radove, no istraživačkim radom o hrvatskoj plesnoj narodnoj tradiciji, koji je pohranjen na Institutu za etnologiju i folkloristiku u Zagrebu, koristili su se drugi publicisti u pisanju svojih radova. Osnivač je i voditelj mnogih folklornih grupa i ansambala koji su postizali i još uvijek postižu zapažene uspjehe u zemlji i svijetu prezentirajući koreografska postignuća Branka Šegovića, ali i samo bogatstvo hrvatskog tradicionalnog plesnog blaga. Za svoj iznimni doprinos hrvatskoj baštini primio je brojna priznanja i odlikovanja (Srhoj i Miletić, 2000).



## 4. Začetnici plesa

Plesu 20. stoljeće donosi niz transformacija, ali i brojne velikane koji utječu na njegov razvoj i napredak. Plesna imena koja se mogu izdvojiti jesu Emile Jaques-Dalcroze, Rudolf Laban te Isadora Duncan – začetnici ritmike i plesa. Njihova je zasluga razvitak plesa do ove mjere danas te što je toliko populariziran i rasprostranjen.

### 4.1. Emil Jaques-Dalcroze

Emil Jaques-Dalcroze (1865. – 1950.), švicarski skladatelj, glazbenik i glazbeni pedagog, prvi je razvio koncept ritmičkog plesa definirajući ritam kao glazbeni element koji prvi potiče spontanu fizičku reakciju pri slušanju glazbe, tj. pokret. Primijetio je da pokret može potaknuti razvoj osjećaja za ritam kod djece, olakšavajući im brže i dublje razumijevanje glazbe. Iako nije bio stručnjak za pokret, koristio je gimnastiku i ples kao sredstva za ostvarivanje svojih ciljeva (Maletić, 1983).

Glavni čimbenici njegove metode bili su odgoj sluha, ritmička gimnastika i improvizacija. Kasnije je razvio i metodu „plastika”, poznatu kao *plastique animée*, koja je uključivala estetski oblikovane pokrete kao izraz glazbe. Dalcrozeova metoda realizacije notnih vrijednosti pokretom evoluirala je tijekom vremena te se i danas primjenjuje u praksi (Srhoj i Miletić, 2000). Emil Jaques-Dalcroze objavio je zbirku tekstova „Ritam glazba i disciplina” (Rhythm Music & Education) 1921. godine.



Slika 2. Emile Jaques-Dalcroze

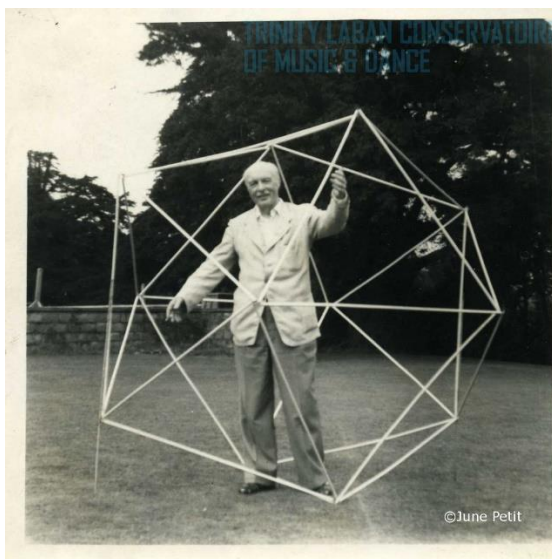
## 4.2. Rudolf Laban

Rudolf Laban (1879. – 1958.), poznat kao baletni pedagog, koreograf i njemački teoretičar, neizostavan je u svijetu plesa. Bio je značajan inovator u umjetnosti pokreta 20. stoljeća. Njegov fokus bio je proučavanje ljudskog pokreta sve do psiho-bioloških i socijalnih aspekata što je rezultiralo njegovom knjigom „Schriftanz” (Plesno pismo). U njoj je predstavio koncept „kinetografije”, sustava zapisivanja plesova, koraka i pokreta. Laban je taj termin uveo kako bi olakšao zapisivanje plesnih elemenata baleta, no s vremenom se koncept proširio i na ostale plesne forme.

Rudolf Laban je naglasak stavio na dva glavna područja svojeg učenja:

- eukinetika – proučavanje izražajnih kvaliteta pokreta
- koreutika – proučavanje oblika i prostorne harmonije pokreta (Srhoj i Miletić, 2000).

U svrhu edukacije Laban je svoje podučavanje umjetnosti pokreta podijelio u šesnaest tema. Prvih osam tema obuhvaća osnovne koncepte, dok su drugih osam tema dodatne informacije i nadopune koje je obradila autorica Maletić (1983) u svojoj knjizi „Pokret i ples”.



Slika 3. Rudolf Laban

#### 4.2.1. Osam osnovnih tema umjetnosti pokreta

Prema Maletić (1983):

##### **Prva tema** – svijest o svome tijelu

Istražuje se svijest o vlastitom tijelu dok se kreće, uključujući razumijevanje mogućnosti pokreta iz različitih zglobova tijela te razvoj svijesti o tijelu u pokretu putem kinestetičkog osjećaja. Nadalje, analizira se dvostruko djelovanje plesa – umirujuće i uzbuđujuće – što potiče emotivni odgovor u čovjeku te se odlično može koristiti u radu s djecom.

##### **Druga tema** – spoznaja vremenskog trajanja i dinamike kao elementa ritma

Ima za cilj potaknuti svijest učenika o prirodnoj osnovi ritma te usmjeriti njihovu pažnju na subjektivno i objektivno iskustvo brzine i intenziteta pokreta. Također se istražuje međuovisnost dinamike i vremena, posebno naglašavajući efekte ubrzanja i usporavanja pokreta na emotivnu reakciju – veća brzina pokreta može izazvati veselje i smijeh kod učenika, dok sporiji pokreti imaju umirujući učinak.

##### **Treća tema** – spoznaja prostora

Naglasak je na osnovnoj orijentaciji u prostoru te upoznavanju učenika s njihovim osobnim prostorom koji se može definirati kao područje koje mogu doseći ili razumjeti kroz ekstenzije, fleksije ili rotaciju trupa i udova – poznato kao kinesfera. Za plesno kretanje vrlo je važno krećemo li se prema nečemu ili od nečega tako da prostorna udaljenost može u našoj svijesti biti subjektivna ili objektivna pojava. Kada stojimo uspravno imamo dvije osnovne prostorne zone:

- gornju zonu – od struka gore
- donju zonu – od struka dolje.

Laban plesače dijeli prema njihovoj sklonosti na niske, srednje i visoke te ih se zapravo može svrstati u:

- geotropске – one koji se najbolje izražavaju u niskim položajima
- hidrotropske – one kojima najviše odgovara područje srednje razine
- heliotropske – plesači koji se najbolje izražavaju u visokim položajima.

#### **Četvrta tema – tok pokreta**

Tema se usredotočuje na razvijanje svijesti o slobodnom i vezanom toku ljudskog kretanja te potiče stjecanje sposobnosti i iskustva u izvođenju niza pokreta u oba tipa toka. Tok je četvrta komponenta pokreta, uz dinamiku, vrijeme i prostor. Dinamika slobodnog toka najčešće je lakoća, dok je dinamika vezanog toka intenzitet.

#### **Peta tema – prilagođavanje partneru i suradnja s drugima**

Laban je uključio problem socijalne prilagodbe u svoje umjetničko-obrazovne teme s ciljem pomoći pojedincima da prevladaju svoju izolaciju već u ranim fazama, potičući ih da se otvore prema drugima i razviju u socijalno integrirana bića. Kroz upućivanje na partnera, a kasnije na kolektiv, pojedinac će primijeniti sve što je individualno naučio i doživio u prethodnim temama, sada u interakciji s drugima. Takav pristup postaje sve važniji u Labanovom kasnijem radu.

#### **Šesta tema – tijelo kao alat i instrument plesnog izražavanja**

Ta tema usmjerava pažnju djece na proširene mogućnosti kretanja, fokusirajući se na razvoj tjelesne spretnosti. Naglašava se primjena prethodno obrađenih koncepata na napredniju tehničku razinu, potičući djecu da koriste svoje tijelo kao instrument umjetničkog izražavanja.

#### **Sedma tema – spoznaja osnovnih izražajnih akcija**

Termin „effort” u Labanovoj teoriji predstavlja osnovne dinamičke akcije koje su nositelji raznih izraza, a proizlaze iz interakcija dinamike u smislu jačine, prostora i vremena. Pojam označava motivaciju za pokret i akciju koja iz nje proizlazi. Labanov koncept „efforta” sagledava pokret u oba aspekta – kvalitativnom i kvantitativnom – te predstavlja originalan pristup proučavanju ljudskog pokreta. Osam osnovnih „effort” akcija jesu: udar, pritiskivanje/potiskivanje, doticanje, klizanje, odmašaj, savijanje, lepršanje/treptaj i lelujanje. Teorija se primjenjuje jednako na svakodnevne aktivnosti, radne zadatke i plesne izvedbe, što je čini izuzetno sveobuhvatnom i relevantnom za različite kontekste pokreta.

#### **Osma tema – radni ritmovi i plesovi rada**

Labanova teorija tumači ritmove koji nastaju ponavljanjem radnih i funkcionalnih pokreta te njihovom transformacijom u pantomimske i plesne sekvence. Ritam radnog procesa sastoji se od tri faze: priprema, akcija i predah. Ponavljajući radni pokreti potiču razvijanje

osjećaja za metrički ritam, dok sekvence pripreme, akcije i predaha doprinose sposobnosti oblikovanja i prepoznavanja fraza u plesu i glazbi. Stoga je očito da postoji bliska veza između rada i plesa u našoj narodnoj umjetnosti. Osmu temu pruža idealnu priliku djeci da se upoznaju s našim plesnim i glazbenim folklorom ovog tipa.

### 4.3. Isadora Duncan

Isadora Duncan, poznata kao pjesnikinja plesa i pionirka suvremenog plesa, značajno je promijenila percepciju publike o baletu. Njezin univerzalni stil odijevanja i nastupa izazivao je šok kod publike svoga vremena. Suvremeni ples, općenito, naglašava odbacivanje klasičnih baletnih formi. Isadora Duncan istaknula se kao prva žena koja je napustila tradicionalne baletne konvencije, odustavši od plesnih papučica i umjesto toga naglasila improvizaciju, jednostavnost scene te nekonvencionalne, lepršave haljine.

Plesnu karijeru započela je 1895. u New Yorku, ali brzo je postala nezadovoljna strogoćom klasičnog baleta te se preselila u Europu. Tamo je razvila novi stil plesa, plešući bosonoga i odjevena u laganu odjeću, inspiriranu starogrčkim uzorima. Pronašla je inspiraciju za koreografiju u klasičnoj Grčkoj, narodnim plesovima, prirodi i prirodnim silama, naglašavajući slobodne i prirodne pokrete. Njezin osobni život također je odražavao emancipaciju – jedini brak koji je sklopila bio je s ruskim pjesnikom Sergejem Jesenjinom koji je bio 18 godina mlađi od nje. Tragično je preminula u prometnoj nesreći.



Slika 4. Isadora Duncan

## 5. Plesni pokret i predškolsko dijete

Pokret je opisan kao beskonačno sredstvo izražavanja ljudskog tijela koje kroz svoju strukturu i aranžman omogućuje neograničen spektar različitih plesnih interpretacija (Šumanović, Filipović i Sentkiralji, 2005). Kretanje je bitna ljudska karakteristika. Ono se događa posvuda u svakom trenutku; to je temeljna činjenica života. Čini se da je želja za kretanjem genetski potaknuta, počinje u maternici i nastavlja se tijekom prenatalnog i neonatalnog razvoja. Uzorci kretanja, pri samom rođenju, u obliku su primitivnih refleksa te osiguravaju preživljavanje novorođenčadi. Na temelju razvoja pokreta kod djeteta, motoričkog razvoja, može se pratiti i djetetov kognitivni razvoj. Kroz pokret se izražavaju osjećaji te je cjelokupna izgradnja djetetove osobnosti nezamisliva bez utjecaja pokreta i glazbe (Kosinac, 2011). Kako djeca počinju istraživati, razumjeti i komunicirati s okolinom i ljudima u njoj, obrasci postaju sve složeniji (Piaget, 1972, 1990; prema Carter, 2004).

Ples ima velik utjecaj na čovjeka u svim njegovim razdobljima života, a posebno u predškolskoj dobi. Današnji moderan način života za posljedicu ima to da su djeca sve manje aktivna motorički, dok sve više vremena provode u virtualnom svijetu, vezana uz suvremene tehnološke uređaje poput računalnih igara. Nedostatak odgovarajućeg prostora za igru, pogotovo u urbanim područjima, također pridonosi tome trendu (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011). Predškolska dob ključna je za razvoj i odgoj, ne samo u smislu zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, već i u promicanju cjelovitog razvoja kroz tjelesnu aktivnost. Djeca u predškolskoj dobi prirodno osjećaju potrebu za kretanjem.

U predškolskoj dobi djeca izražavaju svoje osjećaje i ideje kroz spontane pokrete, što ima pozitivan utjecaj na razvoj njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te na cjeloviti razvoj (Risteski, 2018). Ples potiče dječju kreativnost i stvaralaštvo, koristeći raznolike pokrete i geste često kroz igru koja je ključna potreba u djetinjstvu (Cetinić, Vidaković i Samaržija, 2011).

Ples je jedna od najprikladnijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi jer izrazito potiče njihov razvoj. To potvrđuju rezultati istraživanja (Bonacin i sur., 2010; prema Mejovšek, 2022) koji su pokazali da je eksperimentalni program s naglaskom na ples značajno utjecao na motoričke sposobnosti djece u usporedbi s uobičajenim programom. Plesom se potiču osnovne motoričke vještine poput fleksibilnosti, snage, ravnoteže, brzine i koordinacije te se razvija osjećaj za estetiku i harmoniju pokreta, potiče kreativno izražavanje i stvaralaštvo kroz pokrete i geste.

Ples kao oblik odgoja temelji se na principima Labanovog učenja o odgojnom plesu i Dalcrozeovom naglašavanju važnosti pokreta u učenju i izražavanju glazbe. Plesni odgoj specifičan je aspekt estetskog obrazovanja koji se može povezati s drugim obrazovnim, rehabilitacijskim i terapijskim područjima. Važno je da svako dijete ima pristup pokretu i plesu kao osnovnom izrazu neverbalne komunikacije kako bi se doprinijelo njegovom fizičkom, emocionalnom, kognitivnom, kreativnom i socijalnom razvoju (Škrbina, 2013).

Plesno-ritmički odgoj pozitivno utječe na cjelokupni razvoj, ravnotežu i osobnost djeteta. Taj oblik odgoja razvija kinestetski senzibilitet, osvještavajući tjelesne doživljaje u pokretu, poboljšava motoričke sposobnosti, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta. Također razvija osjećaj za estetiku pokreta, koncentraciju, opažanje, pamćenje, samodisciplinu i usredotočenost. Djecu potiče na međusobno uvažavanje i suradnju kroz pokret, omogućuje povezivanje s drugim obrazovnim područjima, a posebno ističe povezanost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa. Djeca plesom istražuju svoju kreativnost te uče glazbene i ritmičke koncepte. Sudjelovanje u plesnim predstavama povećava djeci samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti, uče o timskom radu i pravilnoj komunikaciji s vršnjacima te kako slušati druge. Sadržaji plesno-ritmičkog odgoja stoga potiču razvoj svih vrsta inteligencija, dok metodički pristupi razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje (Janković, 2016; prema Jonjić, 2019).

## **5.1. Glazba i pokret**

Ples je umjetnost i sport kojim se kroz pokret uz glazbu izražavaju emocionalna stanja, oslobađajući pritom snagu koja stvara određenu estetsku vrijednost (Bijelić, 2003; prema Krišto, 2020). Glazba kod djece izaziva ugodne emocije.

Pokreti su sredstvo izražavanja, a dodavanjem glazbe zajedno stvaraju ples. Ritam, kao niz tonova i stanki, povezuje pokret i ples, potičući kretanje. Svi ljudi imaju prirodenu želju za pokretom i plesom. Šumanović i sur. (2005) smatraju ples posebno pogodnim za djecu jer im omogućava slobodno i nesputano ritmičko kretanje, a što doprinosi razvoju motorike, sklada pokreta i estetskog osjećaja. Prema Vrandečiću i Didoviću (2010), ritam doprinosi i razvoju koordinacije pokreta, stoga je poželjno često izvoditi kretnje uz zadani ritam. Treba dati prednost glazbi koja je prikladna za predškolsku dob i to svojim sadržajem, ali i ritmom. Manasteriotti (1981) naglašava da razvijeni osjećaj za ritam uključuje sposobnost opažanja, razumijevanja i izvođenja vremenskih odnosa, odnosno trajanja, u glazbi. Glazbene igre

najefikasnije su sredstvo za razvijanje osjećaja ritma kod djece, i to kroz ritam u govoru, pokretima i na udaraljka (Manasteriotti, 1981).

Današnje korištenje plesa u psihoterapiji pokazuje da pokret koji djeluje na tijelo i um može imati iscjeljujući učinak. Prema Hraski i Živčiću (1996), najvažniji biološki čimbenici za zdrav i skladan tjelesni razvoj predškolskog djeteta su igra i kretanje.

## **5.2. Ples i igra**

Ples i igra izrazito su povezani u predškolskoj dobi, često se prepliću, prožimaju i međusobno nadopunjuju. U igri dijete ima priliku pokazati svoje sposobnosti i zadovoljstvo. Igra predstavlja prirodan način kroz koji dijete upoznaje svijet oko sebe, ključna je za njegov rast, razvoj i odgoj (Findak i Delija, 2001). Igra je temeljni oblik aktivnosti za djecu predškolske dobi te predstavlja ključan način učenja, čime postaje osnovni element odgojno-obrazovnog rada u vrtiću te se učenje pokreta najprirodnije odvija u igri (Kosinac, 2009). Kroz igru djeca uče poštivanje pravila, razvijaju toleranciju, stječu vještine suočavanja s uspjehom i neuspjehom te neprimjetno upijaju nove informacije čime osiguravaju trajno znanje. U igri su djeca opuštena i motivirana, iskazuju interes za nepoznato, istražuju i traže rješenja za različite situacije. Tako se bolje upoznaju sa svojim okruženjem, grade svoje ponašanje i karakter te zadovoljavaju svoju radoznalost (Cetinić, Vidaković i Samaržija, 2011).

Igra je inherentna djetetovoj prirodi te osigurava integraciju tjelesnog, intelektualnog, emocionalnog i socijalnog razvoja što doprinosi izgradnji karaktera djeteta. Aktivnosti djeteta tijekom igre predstavljaju proces učenja, omogućujući stjecanje novih znanja, primanje kompleksnih informacija te poticanje samostalnog i kreativnog razmišljanja (Cetinić i sur., 2011). Igra je najprikladnija aktivnost za djecu predškolske dobi jer pozitivno utječe na njihov cjelokupni razvoj.

Igra je ključna za razvoj raznolikih sposobnosti kod djece. Aktivira njihove intelektualne, tjelesne, socijalne i emocionalne resurse (Šagud, 2000; prema Cetinić i sur., 2011):

- Stvaralaštvo – kroz igru dijete na originalan i kreativan način prerađuje i redefinira situacije, uloge i radnje.
- Razvoj kompetencija – igra omogućava djetetu da ispituje svoje mogućnosti, uvježbava ih i prerađuje svoja iskustva.
- Proces istraživanja – dijete istražuje svoje mogućnosti.



- Razvoj apstraktnog mišljenja – dijete kroz igru predstavlja realne događaje na apstraktan način.
- Egocentrizam – preuzimanjem različitih uloga dijete privremeno zanemaruje vlastite potrebe.
- Govorni razvoj – komunikacija tijekom igre.
- Koncentracija – poboljšava se koncentracija tijekom igre.
- Razvoj socijalnih sposobnosti – igra potiče razvoj socijalnih odnosa s drugim sudionicima.

Plesna aktivnost ima primjetan psihički utjecaj potičući dobro raspoloženje, smanjujući anksioznost i depresivna raspoloženja te potičući emocionalne i intelektualne sposobnosti. Ples također pomaže u razvijanju odgovornosti, samodiscipline, samopouzdanja te pruža priliku za razvoj moralnih i društvenih vrijednosti. Bitan aspekt plesne aktivnosti jest i doprinos razvoju umjetničkog doživljaja i kreativnog stvaralaštva, a što je ključno u radu s djecom (Trajkovski, Bugarin i Kinkela, 2015). Ples, svojom kompleksnošću, spaja umjetnost, sport, odgoj i obrazovanje, doprinoseći umjetničkom, glazbenom i estetskom razvoju pojedinca te obogaćujući kulturnu razinu.

Tijekom slobodne igre djeca prirodno pokazuju osjećaj za ritam. Ponekad je dovoljno potaknuti njihov osjećaj za ritam pjesmom ili glazbenom pratnjom kako bi ga dalje razvijali. Glazba potiče zadovoljstvo kod djece, potiče pozitivne emocije poput veselja i radosti. Izvođenje različitih pokreta uz glazbu doprinosi razvoju koordinacije i estetskog osjećaja, pa je preporučljivo primjenjivati ih uz zadani ritam pri čemu treba odabrati glazbu primjerenu predškolskoj dobi. Plesom se potiče harmonija pokreta i osjećaj za ritam te se kroz ples i glazbu jednostavno potiče slobodno izražavanje emocija, bolje upoznavanje unutar grupe te poboljšanje suradnje i komunikacije. Kroz glazbu i ples može se potaknuti djecu koja se osjećaju nesigurno u izražavanju da se opuste i osjećaju slobodnije što jača njihovo samopouzdanje i osjećaj sigurnosti. Korištenjem plesa potiče se dječja maštovitost i kreativnost. Posebna svrha plesnih struktura kod djece razvijanje je estetske osjetljivosti kroz povezivanje raznovrsnih pokreta s glazbenim elementima. Tako se djeca upoznaju s različitim oblicima plesa kao posebnog načina izražavanja pokreta (Šumanović i sur., 2005).

### **5.3. Plesna tradicija u predškolskoj dobi u Hrvatskoj**

Uvođenje narodnih plesova djeci predstavlja integriranu interdisciplinarnu aktivnost koja obuhvaća odgoj u duhu, običaje i posebnosti određenog kraja kroz igru i pjesmu. U radu s predškolskom djecom važno je pridržavati se metodičkih principa i načela kako bi se ples, posebno narodni, potvrdio kao jedna od najprikladnijih aktivnosti zbog svog značajnog utjecaja na razvoj antropoloških karakteristika i motoričkih vještina. Ples je izuzetno prikladan za predškolsku djecu jer pozitivno utječe na razvoj brojnih sposobnosti, uključujući osjećaj za ritam, pokret, ljepotu izvođenja, vizualizaciju vlastitog položaja u skupini te bazične motoričke sposobnosti poput fleksibilnosti, snage, ravnoteže, brzine i koordinacije.

U radu s djecom i mladima metodička načela dosljedno se poštuju. Djeca se pripremaju za savladavanje određenih narodnih plesova uz prilagodbu plesne građe njihovim psihofizičkim sposobnostima, pri čemu se uvježbavanje plesnih elemenata provodi sustavno i postupno. Naime, narodni plesovi imaju svoju vrijednost u stilu, pokretu i ritmu te su teško prihvatljivi djeci koja su sklona improvizaciji, stoga je nužno odabrati narodne plesove koje će djeca moći savladati i usvojiti s izvornim vrijednostima (Knežević, 2010). Na našim prostorima može se izdvojiti Kulturno-umjetničko društvo „Salona” koje u sve većem broju uključuje djecu u svoj rad. Na prošlogodišnjoj manifestaciji povodom obilježavanja 80. godišnjice Društva na svečanom koncertu sudjelovali su svi njihovi članovi upriličivši tu posebnu prigodu. Sve više kulturnih društava oformljuje grupe za djecu predškolske dobi te se tako vrijednost bogate baštine prenosi i na mlađe naraštaje. U hrvatskim vrtićima kolo je najpoznatija narodna igra. Često je povezano sa svadbama, veseljem i izborom partnera te je integrirano u vrtičke predstave i koreografije. Kolo simbolizira slogu i zajedništvo što je ključno za odgoj i obrazovanje djece.

### **5.4. Plesne strukture**

Temelji plesne strukture prirodni su oblici kretanja kao što su hodanje, trčanje, skakanje i bacanje. Te strukture imaju izrazito pozitivan utjecaj na razvoj osjećaja za izvođenje prostornih i vremenskih pokreta jer se izvode u različitim formacijama uz različitu ritmičku pratnju, pjevanje ili glazbu (Findak, 1994).

Sadržaji plesnih struktura uključuju i dječje plesove te jednostavnije izvedbe narodnih i društvenih plesova, s ciljem razvijanja estetske kulture pokreta u svim njezinim aspektima: lijepo držanje tijela, orijentacija u prostoru, izražavanje emocija kroz pokret, glazbeni izričaj

(takt, ritam, tempo, dinamika, melodija), osjećaj odnosa tona i pokreta te slobodna kreativnost u pokretu i glazbi. Osnova plesnih struktura jesu prirodni oblici kretanja, hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, zatim i jednostavna gibanja tijela sa zamascima i mahanjem. Također imamo vježbe za ravnotežu te pokrete slobodnog imitiranja (Cetinić i sur., 2011).

Važno je i temeljito obraditi i usavršiti takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju, odnosno glazbeno izražavanje. Djeca će koracima izražavati trajanje nota, a pokretima ruku naglašene i nenaglašene dijelove takta. Potrebno je povezati pokrete s glazbom, pazeći na izražajnost, čime se potiče djetetovo kreativno izražavanje plesom. Pokreti se, uz glazbu, povezuju u ritmičke cjeline i izvode u različitim oblicima plesnih igara i formacijama. Uz neke plesne strukture moguće je koristiti pomagala kao što su lopte, loptice, zastavice, zvončići, trake, vijače, štapići i slično. Poželjno je koristiti dvodijelne, trodijelne i četverodijelne glazbene mjere te birati glazbu koja je djeci poznata i bliska. Također je važno obratiti pažnju na trajanje odabrane glazbe kako bi se olakšalo pamćenje pokreta. Plesne strukture mogu se izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, te uz pjesmu, pljeskanje ili uz pomoć udaraljki ili instrumenata (Šumanović i sur., 2005).

Uvođenjem plesnih struktura uz glazbu djeca razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, izražajnost pokreta te lijepo i pravilno držanje tijela. Plesom i glazbom može se poticati izražavanje emocija, poboljšati suradnja unutar skupine te komunikacija. Ona djeca koja su nesigurna u svom izražavanju mogu se opustiti i osloboditi te se tako gradi i njihovo samopouzdanje. Plesom se razvijaju kreativnost i maštovitost. Plesnim strukturama razvija se estetska kultura pokreta povezivanjem raznih struktura pokreta s glazbenim izražavanjem. Tako se djeca uvode u različite forme plesa kao specifičnog oblika motoričkog izražavanja čovjeka (Šumanović i sur., 2005).

## **6. Djelovanje plesa na cjelovit razvoj djece rane i predškolske dobi**

Ples kao umjetnost pokreta djeluje na nekoliko odgojnih pravaca (Srhoj i Miletić, 2000). Ples utječe na razvoj identiteta djeteta, socijalnu kompetenciju, estetske vrijednosti i unapređenje tjelesnog zdravlja. Kosinac (1999) ističe da ples pomaže u postizanju uspravnog stava i pravilnog držanja tijela te razvija psihomotoričke sposobnosti poput koordinacije, brzine, frekvencije pokreta, izdržljivosti, eksplozivne snage i fleksibilnosti.

Bavljenje plesom na različite načine doprinosi očuvanju zdravlja, poboljšanju kvalitete života i osigurava djeci redovitu tjelesnu aktivnost koja je ključna za pravilan rast i razvoj. Prema Findak i Delija (2001) ples ima stimulativan učinak na djecu predškolske dobi pomažući im da razviju osjećaj za ljepotu i sklad pokreta te pravilno držanje tijela. Glazba izaziva pozitivne emocije i veselje kod djece, a izvođenje različitih pokreta uz glazbu potiče razvoj koordinacije.

Šumanović i sur. (2005) objašnjavaju da organiziranjem aktivnosti koje integriraju glazbu i ples, prirodni pokreti dobivaju estetsku dimenziju postajući način plesnog izražavanja djece i mladih, omogućujući im da na kreativan i originalan način izraze svoju osobnost. Trajkovski i sur. (2015) ističu da je ples aktivnost koja može biti uključena u sve tjelesne aktivnosti djece, s ciljem razvoja cjelokupne motorike, koordinacije pokreta, ritma, osjećaja za glazbu i plesnog stvaralaštva.

Pokretnim igrama može se utjecati na djetetov motorički razvoj (prirodni oblici kretanja – trčanje, hodanje, poskakivanje), kognitivni razvoj (pozornost, pamćenje, mišljenje, jezično-komunikacijski izraz djeteta) te socio-emocionalni razvoj (socijalne interakcije s drugom djecom) (Mendeš i sur., 2020; prema Jonjić, 2023). Vrlo je važno upoznati se s razvojnim karakteristikama predškolske djece da bi se razumjelo zašto je primjena plesa i pokreta značajna u odgoju i obrazovanju djece rane i predškolske dobi.

### **6.1. Karakteristike djece predškolske dobi**

Prema Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (u daljnjem tekstu Nacionalni kurikulum), „rani i predškolski odgoj i obrazovanje te skrb o djeci dio su sustava odgoja i obrazovanja Republike Hrvatske, namijenjenoga djeci u dobi od navršenih šest mjeseci do polaska u školu. Godina prije polaska u školu je obavezna godina predškolskog

odgoja i obrazovanja za svu djecu u Republici Hrvatskoj” (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014). Kako bi kvalitetno provodili tjelesne aktivnosti s djecom, potrebno je poznavati zakonitosti njihova rasta i razvoja (Podunavac i Kolić, 2012). Zdrava ličnost razvija se uz pomoć zdravih životnih navika koje je potrebno razvijati već u najranijoj dobi (Hraste, Đurović i Matas, 2009). Kostur se postepeno okoštava, ali u tom razdoblju kosti su još uvijek elastične i mekane te sklone promjenama. Razvijaju se ponajprije veće mišićne skupine pa manje. Disanje je plitko i brzo, a frekvencija srca veća nego u odraslih. Razvoj živčanog sustava još nije dovršen što utječe na koordiniranost rada mišića. Najveći učinak vježbe za razvoj koordinacije imaju do 7. godine. U 4. godini usavršavaju se hodanje i trčanje (stajanje na jednoj nozi, hodanje po stepenicama) što je pokazatelj početka razvoja koordinacije i pogodno je doba za bavljenje plesom. Poboljšana ravnoteža omogućuje im izvođenje zahtjevnijih pokreta. Sposobni su oponašati odrasle, ali imaju kratkotrajnu koncentraciju. Kod petogodišnjaka se uočava veća kontroliranost, bolja ravnoteža nego u ranijem razdoblju i koordinacija za još složenije izvođenje pokreta. Vidljiv je napredak u finoj motorici, u razvoju fleksibilnosti i preciznosti. Na glazbu reagiraju fizički, razlikuju instrumente i mogu pratiti ritam. Šestogodišnjaci vrlo dobro vladaju svojim tijelom, motoričke sposobnosti prepoznatljivo se razvijaju i individualne razlike imaju tendenciju da takve i ostanu. Koordinacija je u ovoj dobi bolje razvijena kod djevojčica dok dječaci pokazuju veći interes za razne sportove. Na jednoj nozi stoje duže no petogodišnjaci, skaču uvis i udalj sa zaletom, bacaju loptu jednom rukom i hvataju iz svih visina (Vlašić, Čačković i Oreb, 2016).

**Psihički razvoj:** Predškolsko dijete snažno je emocionalno vezano za roditelje što može predstavljati izazov prilikom rada u grupi. Važno je omogućiti djetetu zadovoljavanje osnovnih psihičkih potreba koje uključuju ljubav (prijateljstvo, osjećaj bliskosti i ugone), moć (svako dijete jednako je važno i vrijedno), zabavu i igru (osjećaj radosti pri savladavanju zadataka) te slobodu (samostalno izvođenje zadataka i mogućnost izbora igara).

**Socijalni razvoj:** Rad u organiziranoj grupi pomaže djetetu u uspostavljanju socijalnih odnosa i zadovoljenju potrebe za komunikacijom. Dijete time stječe svoj položaj u grupi i razvija radne, moralne i druge osobine (Cetinić i sur., 2011).

Predškolsko doba razdoblje je brzog i složenog razvoja, a utjecaji iz ranog djetinjstva imaju značajan utjecaj na kasniji razvoj. Važno je poznavati karakteristike razvoja, redosljed faza i osobitosti djeteta u svakoj fazi da bi se pripremili optimalni uvjeti za razvoj djeteta. Optimalni uvjeti uključuju materijalni okoliš (prostor, predmeti, igračke, glazba) i socijalnu okolinu (emocionalni odnosi između djeteta i odraslih, društvo vršnjaka, dostupnost odraslih

osoba, glasovna, verbalna i govorna komunikacija te igra s odraslima i vršnjacima) (Kosinac, 2011).

## **6.2. Kognitivni razvoj**

Kognitivni razvoj obuhvaća stjecanje znanja i mentalnih sposobnosti te njihovu primjenu u rješavanju problema, donošenju odluka i formiranju zaključaka (Kosinac, 1999). Odnosi se na mentalne procese koji pomažu djetetu da razumije i prilagodi sebi svijet oko sebe (Starc i sur., 2004). Ti procesi omogućuju djetetu prikupljanje informacija iz okoline, njihovu organizaciju i konačno izgradnju strukture znanja (Kosinac, 2011).

Kognitivni razvoj također omogućuje djetetu učenje o stvarima i ljudima iz okoline putem sljedećih sposobnosti:

- osjeta (primjećivanje i razlikovanje osjetnih informacija) i percepcije (tumačenje, prepoznavanje i interpretiranje osjeta)
- pažnje (selektivnost percepcije) i pamćenja, koje su površne i nestabilne jer se dijete ne može svjesno koncentrirati
- operativnog mišljenja, rasuđivanja i rješavanja problema (viši procesi koji proizlaze iz prethodnih sposobnosti) (Starc i sur., 2004).

Taj razvoj u potpunosti ovisi o razvoju mozga, osjetila (vida, sluha, njuha i dodira) te o okolnostima primanja, usvajanja, prepoznavanja i obrade informacija. Obuhvaća percepciju, analizu, pamćenje, maštovitost i sposobnost oblikovanja misli. Također, djelomično ovisi i o senzomotornim aktivnostima ranog djetinjstva s obzirom na to da je ponašanje malog djeteta reakcija na podražaje primljene putem osjetila (Kosinac, 2011).

Kognitivni razvoj odvija se kroz postupno ovladavanje sve složenijim zamjenama za stvarnost i misaonim operacijama. U ranoj dobi dijete je svjesno samo konkretne stvarnosti koja je prisutna u njegovu vidokrugu, dok sposobnosti poput usporedbe, analize i apstrahiranja, razvija oko šeste godine (Starc i sur., 2004).

Kako bi se potaknuo kognitivni razvoj djeteta, potrebno je osigurati aktivno posredovanje odrasle osobe koja će imenovati, objasniti i obogatiti svaki novi doživljaj djeteta novim imenima stvari i pojava. Također je važno osigurati okolinu koja omogućava razvoj procesa obrade informacija, uključujući obraćanje i zadržavanje pažnje, primjenu najučinkovitijih strategija za pamćenje, učenje, predočavanje i rješavanje problema. Okolina

mora pružiti sigurnost, ljubav te odsutnost straha i stresa da bi se razvoj potrebnih živčanih struktura odvijao bez ometanja (Starc i sur., 2004).

Ples djeluje na intelektualni razvoj jer dijete popunjava praznine u svom znanju, potiče mišljenje i stvara virtualne predodžbe. Za predškolsku dob karakteristično je kretanje, što se vidi u dječjim igrama (Neljak, 2009). Svaki pokret i usvajanje motoričkih vještina, a koji uključuje i plesne strukture, potiče razvoj kognitivnih sposobnosti. Na taj se način razvijaju pamćenje, brzina percepcije i sposobnost povezivanja cjelina. Kroz svakodnevne plesne igre razvijaju se vizualizacija i sposobnost stvaranja mentalnih slika.

Sibley i Etnier (2003) utvrdili su značajnu povezanost između tjelesne aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja, zaključivši da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na proces učenja te naglašavajući da su um i tijelo jedna cjelina te da sve što se dogodi jednom, utječe i na drugo. Tijekom plesa, kada dijete usvaja nove pokrete i koreografije, razvija svoje kognitivne sposobnosti.

### **6.3. Motorički razvoj**

Motorički razvoj ima presudan značaj za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi (Hraski i sur., 2002). Motorika, koja obuhvaća držanje i kretanje, kontrolirana je iz kore velikog mozga. Neljak (2009) opisuje motoriku s kineziološkog stajališta kao sposobnost djeteta da svrhovito koristi svoje tijelo za kretanje i rukovanje predmetima. Motorički razvoj potrebno je gledati kroz skladan fizički, motorički, emocionalni i kognitivni razvoj. Kod djeteta motorički razvoj podrazumijeva njegovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i predmeta gdje je pokret alat za postizanje nekog cilja. Od djeteta se ne mogu očekivati kompleksne strukture pokreta i kretnji prije nego savlada osnovna gibanja.

Motorički razvoj vidljiv je kroz stjecanje novih vještina, finije pokrete, poboljšanje rezultata kretanja, povezivanje pokreta i rezultata testova koji procjenjuju stupanj motoričkog razvoja (Šalaj, 2012). Svako dijete ima potencijal razviti i naučiti mnoge osnovne obrasce kretanja. Zbog različitosti u motoričkom razvoju neka će djeca pokazivati minimalne promjene, neka će stagnirati, a kod nekih će biti primjetan kontinuirani razvoj. Razvoj motoričkih sposobnosti u ranim godinama usko je povezan s tempom rasta i razvoja, uključujući neuro-mišićno sazrijevanje, tjelesne karakteristike i fiziološke predispozicije.

Motorički razvoj je kontinuirani proces koji ovisi o interakciji više faktora:

- živčano-mišićno sazrijevanje (s visokim genetskim udjelom)

- tjelesne karakteristike djeteta (veličina tijela, proporcije, tjelesni sastav)
- tempo rasta i razvoja (faze ubrzanog rasta smjenjuju se s fazama razvoja)
- rezidualni efekti prijašnjih motoričkih iskustava, uključujući prenatalne pokrete
- nova motorička iskustva i doživljaji (stimulacija, vježbanje i povezivanje različitih pokreta) (Šalaj, 2012).

Motorički razvoj ima veliku ulogu u pokretanju pojedinih organa, kao i cijelog tijela, te se događa po cefalo – kaudalnim i proksimalno – distalnim smjerovima. Cefalo – kaudalni smjer ukazuje na to da dijete najprije kontrolira pokrete glave, potom trupa, a tek na kraju pokrete donjih ekstremiteta, dok proksimalno – distalni smjer ukazuje da dijete najprije kontrolira bliže dijelove tijela, pa tek onda udaljenije od kralježnice (Neljak, 2009). Visoka razina koordinacije pokreta i kretnji kod djece uvjetovana je stupnjem njihova razvoja. Nemoguće je razvijati određene sposobnosti dok organizam ne postigne odgovarajući biološki stupanj zrelosti (Neljak, 2009). Razvoj tih sposobnosti odvija se individualno, ali ipak postoji kronološki okvir unutar kojeg se događaju određene prekretnice u motoričkom razvoju, kako su prikazali Starc i sur. (2004).



<b>2 – 3 godine</b>	postignuća: održava ravnotežu, naizmjenični pokreti ruku i nogu pri hodanju, hoda stubama istom nogom naprijed, trči uz teškoće zaustavljanja, poskakuje, penje se	postignuća: baca i hvata loptu, gradi toranj (6-7 kocaka s 30 mj., 8 kocaka s 3 godine); jednostavno samostalno oblačenje i obuvanje (30 mj.), uporaba malih škara (30 mj.); s 3 god. crta <i>krug</i>	ovisno o prilikama za vježbanje aktivnosti
<b>3 – 4 godine</b>	postignuća: usavršavanje ravnoteže (stoj na jednoj nozi), izmjenično penjanje stubama, usavršavanje trčanja, skakanja, skok u dalj (25 cm), samostalno penjanje na tobogan i penjalicu	usavršavanje bacanja i hvatanja; gradi toranj od 8-10 kocaka; usavršavanje hvatanja prstima (umetanje u rupice, nizanje), zakapčanje puceta, nalijevanje s obje ruke; s 4 god. crta <i>kvadrat</i>	ovisno o prilikama za vježbanje aktivnosti
<b>4 – 5 godina</b>	usavršavanje ravnoteže, hodanje u svim smjerovima, usavršavanje trčanja, skok u vis, u dalj, u dubinu; teškoće s preskakivanjem prepreka; usavršeno penjanje, silaženje i provlačenje.	usavršavanje bacanja (jednoručno); toranj od 10 kocaka, jednoručno nalijevanje, zakapčanje i otkapčanje; s 5 god. crta <i>trokut</i> ; složenije vještine (tricikl, igre loptom); uspostavlja se desnorukost ili ljevorukost (do 5 godina)	ovisno o prilikama za vježbanje aktivnosti
<b>5 – 6 godina</b>	uspostavljena ravnoteža; hodanje poput odraslih; usavršavanje skakanja (preko užeta, školica); penjanje poput odraslog	usavršeno bacanje i hvatanje (bacanje u cilj); reže, lijepi, modelira; sa 6 god. crta <i>romb</i>	ovisno o prilikama za vježbanje aktivnosti
<b>6 – 7 godina</b>	usavršavanje ravnoteže – povezivanje hodanja, trčanja i bacanja; brzo trčanje 40 metara; usavršavanje skakanja i penjanja	usavršavanje bacanja i hvatanja: jednom rukom, uz koordinaciju cijelog tijela; usavršavanje baratanja priborom za jelo (vilica i nož); vezivanje vezice; modeliranje, rezanje	ovisno o prilikama za vježbanje aktivnosti

Slika 5. Prikaz tablice motoričkih vještina u rasponu dobi u kojem većina djece postiže vještinu (Starc i sur., 2004)

Ladešić i Mrgan (2007) u svom radu navode nekoliko autora koji su istraživanjima dokazali pozitivan utjecaj plesa na motoričke sposobnosti. Schwartz (1939) je pokazao da ples pozitivno utječe na razvoj i održavanje brzine, snage i izdržljivosti. Mathews (1954) je dokazao da moderni ples značajno utječe na opće motoričke sposobnosti. Gruen (1955) je utvrdio da se tijekom prve godine plesnog treninga može poboljšati ravnoteža. Dropčov (1986) je dokazao razvoj motoričkih dimenzija i kretnog stvaralaštva kroz ples, dok je Bezjak (1971) otkrio da je snaga u određenoj korelaciji s plesom, a koordinacija i brzina su u nešto manjoj, ali još uvijek značajnoj korelaciji.

Ladešić i Mrgan (2007) ističu kako ples ima značajan pozitivan utjecaj na razvoj brojnih sposobnosti kod djece, uključujući osjećaj za ritam, pokret, ljepotu izvođenja pokreta i sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u skupini. Ples također razvija osnovne motoričke

sposobnosti poput fleksibilnosti, snage, ravnoteže, brzine i koordinacije. Važno je prilagoditi sadržaj plesa dobi i interesima djece, ne samo radi optimalnog razvoja, već i kako bi se stvorilo ugodno okruženje u kojem će se djeca osjećati dobro (Ladešić i Mrgan, 2007).

### **6.3.1. Motoričke sposobnosti**

Brzina je sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanja tijela u prostoru (Pejčić, 2005). Izražava se kroz savladavanje što dužeg puta u što kraćem vremenu, odnosno postizanje najkraćeg vremena u zadanim uvjetima. Brzina je uvelike urođena i može se poboljšati samo u određenoj razvojnoj dobi.

Snaga se odnosi na motoričku sposobnost izvršenja rada ili savladavanja određenog otpora, temeljeći se na mišićnim silama koje pokreću tijelo. Sila je osnovni rezultat mišićne kontrakcije, stoga predstavlja jedan od ključnih parametara funkcije lokomotornog sustava (Kosinac, 2011). Snaga se dijeli na eksplozivnu, repetitivnu i statičku. Eksplozivna snaga definira se kao sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri izvođenju jednostavnih motoričkih zadataka s konstantnim otporom ili otporom proporcionalnim masi tijela (Pejčić, 2005). Repetitivna snaga označava sposobnost dugotrajnog ponavljanja određenog pokreta u režimu naprezanja. Statička snaga jest snaga koju mišić ili skupina mišića ostvaruje protiv konstantnog, odnosno fiksiranog otpora (Kosinac, 2011).

Koordinacija ili okretnost odnosi se na sposobnost koordinacije pokreta cijelog tijela, uključujući pokrete ruku, brzinu učenja i izvođenja složenih motoričkih zadataka te izvođenje pokreta u ritmu. Također u velikoj mjeri zavisi o nasljednim faktorima i neurološkim strukturama (Starč i sur., 2004).

Ravnoteža je motorička sposobnost koordiniranog izvođenja motoričkih akcija kako bi se tijelo održalo u stabilnom položaju. Drugim riječima, to je sposobnost održavanja željenog položaja tijela unatoč djelovanju gravitacije. Imamo održavanje ravnoteže u mirovanju (statička), u kretanju (dinamička) i balansiranje predmetima (Kosinac, 2011).

Gipkost ili pokretljivost jest sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom te ovisi o ligamentima, elastičnosti mišića i pokretljivosti zglobova, a povezana je sa snagom i brzinom. Mjerilo gipkosti maksimalna je amplituda pokreta u pojedinom zglobnom sustavu. Postizanje maksimalne amplitude pokreta vlastitom mišićnom silom naziva se aktivna gibljivost, dok se postizanje iste uz pomoć vanjske sile naziva pasivna gibljivost. Pretjerano

vježbanje fleksibilnosti može dovesti do ortopedskih problema kod djece, stoga je važno provoditi vježbe u skladu sa zakonitostima dječjeg razvoja (Kosinac, 2011).

Preciznost je sposobnost gađanja i ciljanja koja omogućava usmjeravanje nekog predmeta ili dijela tijela prema statičnom ili pokretnom cilju na određenoj udaljenosti. Preciznost je osjetljiva sposobnost koja ovisi o perceptivnoj kontroli mišićne aktivnosti te procjeni vremena i udaljenosti (Starc i sur., 2004). Kod djece se može razvijati kroz igre koje uključuju slaganje, premještanje i bacanje različitih predmeta u velike fiksne mete (Kosinac, 2011). Emocionalno stanje uvelike utječe na tu motoričku sposobnost.

Izdržljivost je sposobnost izvođenja aktivnosti dulje vrijeme bez smanjenja intenziteta. Povezana je sa stanjem krvožilnog i respiratornog sustava te uvelike ovisi o motivaciji. Vježba utječe na razvoj ove sposobnosti (Starc i sur., 2004).

#### **6.4. Socijalni razvoj**

Čovjek je inherentno socijalno biće, a odnosi s drugima pružaju mu mogućnost zadovoljenja potreba i ostvarivanja želja. Prema Eriksonovoj teoriji, iskustva koja dijete doživljava s najbližom socijalnom okolinom u ranoj dobi formiraju temelje za razvoj općenitog povjerenja i osjećaja sigurnosti, koji značajno oblikuju osobnost i socijalne odnose (Berk, 2008). Socijalni razvoj uključuje upoznavanje i razumijevanje normi, pravila i vrijednosti zajednice. Specifičnost socijalnog razvoja u predškolskoj dobi leži u tome što dijete sve više stvara veze s vršnjacima, umanjujući ovisnost o odraslim osobama u okolini. Prema autorici Berk (2008), interakcije s vršnjacima ključne su za djetetov razvoj jer kroz te kontakte uči i razvija spoznajne vještine na način koji nije moguć s odraslima.

Prosocijalno ponašanje podrazumijeva djelovanje koje je usmjereno na pružanje pomoći drugima bez očekivanja osobne koristi ili nagrade (Berk, 2008). Prosocijalne vještine obuhvaćaju širok spektar sposobnosti koje se odnose na interakciju u grupi, kao što su postavljanje pitanja, čekanje na red, uključivanje u igru na prikladan način, slušanje drugih, traženje prijatelja za igru te pružanje pomoći drugima. Dijete može usvojiti one vještine promatrajući modele u svojoj okolini. Neki od primjera prosocijalnih vještina uključuju sposobnost suradnje, osjećaj odgovornosti, empatiju i altruizam (Brajša-Žganec, 2003).

Socijalno kompetentna djeca su ta koja se aktivno uključuju u različite interakcije i aktivnosti s odraslima i vršnjacima te kroz te interakcije unapređuju svoje vještine i sposobnosti. Ta djeca mogu koristiti poticaje iz svoje okoline i uspostaviti zadovoljavajuće

međusobne odnose s vršnjacima, što se smatra znakom socijalne kompetentnosti (Katz i McClellan, 2005).

Prema Katz i McClellan (2005) socijalne kompetencije sačinjavaju:

- djetetova vještina u regulaciji emocija
- socijalna znanja i razumijevanje
- socijalne vještine dispozicije.

Čimbenici koji utječu na razvoj socijalne kompetencije jesu uloga obitelji, odgajatelja te zajednica i vršnjaci.

Djeca mogu koristiti ples kao sredstvo za postizanje samoregulacije, što može poboljšati njihovo ponašanje i socijalne vještine (Lobo i Winsler, 2006). Ples utječe na sposobnost suočavanja s emocionalnim i kognitivnim izazovima, emocionalnu ekspresiju, koncentraciju, fokus, samokontrolu, smanjenje napetosti, donošenje odluka, razumijevanje, preuzimanje odgovornosti, prilagođavanje i istraživanje alternativa, što značajno doprinosi socijalnom razvoju djeteta. Ples pozitivno utječe na emocionalni i socijalni razvoj djece. Sudjelovanjem u plesnim aktivnostima dijete razvija samopouzdanje (emocionalni razvoj), što ga potiče na sklapanje novih prijateljstava (socijalni razvoj) (Lobo i Winsler, 2006).

Razvojem svjesnosti o vlastitom tijelu i samokontroli dijete postaje sposobnije upravljati svojim ponašanjem i pokretima. Djeca s razvijenom samoregulacijom emocija lakše ostvaruju ciljeve, što dovodi do povećanja prosocijalnih vještina kao što su čekanje na red, praćenje uputa, postavljanja pitanja. Vođenje drugog djeteta kroz određeni prostor u određenom ritmu te vođenje vježbi istezanja i zagrijavanja pomaže djetetu da razvije sposobnost preuzimanja inicijative i vodstva (Maletić, 1983). Kada dijete slijedi tuđu inicijativu, prilagođava se pokretima druge osobe, preuzima njezino vodstvo i nastoji se što bolje uklopiti u izvedbu. Kroz ples djeca također uče o važnosti dodira kao oblika komunikacije.

„Pripadnost zajednici veliki je odgojni zadatak” (Maletić, 1986). Ples se treba koristiti kako bi se potaknulo stvaranje prijateljstava i grupna povezanost. Grupni ples izaziva snažne socijalne i emocionalne reakcije, povezujući sve sudionike u zajedničkom ritmu, doživljaju i u istom prostoru. Kroz grupni ples dijete razvija sposobnost žrtvovanja i stavljanja zajednice ispred vlastitih interesa. Pripadnost zajednici očituje se u tome da svaki plesač mora paziti da osobnim pristupom i interpretacijom ne naruši jedinstvo grupe.

Ples je univerzalan u svim kulturama i pomaže djeci da zanemare razlike i usmjere se na zajedništvo. Kroz ples djeca imaju mnoge socijalne prilike za interakciju s vršnjacima, što

potiče toleranciju i prihvaćanje individualnih razlika. Također, ples omogućuje djeci istraživanje različitih kulturnih plesnih oblika iz cijelog svijeta, što dodatno potiče razumijevanje i prihvaćanje drugih.

## **6.5. Emocionalni razvoj**

Prvi odnos djeteta s okolinom je emocionalni, razvijen iz naslijeđenih mehanizama reakcije pohranjenih u filogenetski najstarijim dijelovima mozga (Starc i sur., 2004). Odmah nakon rođenja izražavamo svoju prvu emocionalnu komunikaciju – plač. Uгода se izražava smiješkom već u razdoblju od 3. do 4. tjedna, a neugoda plačem, mrštenjem i izrazom gađenja. Postoji šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, znatiželja i gađenje (Starc i sur., 2004). Emocionalni razvoj složen je proces koji utječe na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i ima ključnu ulogu u interpersonalnim odnosima (Brajša-Žganec, 2003). Dječje emocije razlikuju se od emocija odraslih – jednostavnije su, snažnije i nestabilne te je potreban poseban pristup u njihovom razumijevanju (Starc i sur., 2004). Na emocionalan razvoj djeteta velik utjecaj ima okolina te postupci koji utječu na djetetovo izražavanje emocija.

Neke komponente dječjeg emocionalnog razvoja jesu:

- samoregulacija emocija
- samopoštovanje
- empatija
- emocije samosvjesnosti.

Samoregulacija emocija strategije su koje se koriste kako bi smanjili intenzitet emocionalnih stanja te ih doveli na ugodnu razinu (Berk, 2008). Dijete počinje regulirati svoje emocije već u ranom djetinjstvu. Kroz predškolsko razdoblje počinje razmišljati o osjećajima, događajima, o posljedicama i uzrocima nečijeg ponašanja. Na samoregulaciju emocija utječu i temperament i okolina, pa dijete koje neugodne emocije doživljava intenzivno, može primjerom iz okoline uvidjeti pozitivne načine reagiranja. Ples može dijete koristiti kao sredstvo regulacije svojih ponašanja, osjećaja, potreba.

Samopoštovanjem možemo nazvati unutarnju svjesnost o vlastitoj vrijednosti, a sastoji se od znanja o vlastitim osobinama, procjene vrijednosti tih osobina i same emocionalne reakcije na saznanja (Starc i sur., 2004). Kada procjenjujemo svoje sposobnosti, to utječe na emocionalne reakcije ali i na ponašanje, stoga samopoštovanje ima važnu ulogu u djetetovom socio-emocionalnom razvoju.

Samopoštovanje u predškolskog djeteta oblikuje se kroz socijalno prihvaćanje (*koliko me prijatelji vole*) i kroz kompetenciju (*koliko sam sposoban nešto učiniti*) (Starc i sur., 2004). Dijete koje ima nisko samopoštovanje imat će nisko i samopouzdanje jer su u korelaciji. To je dijete koje neće samostalno započeti neku aktivnost jer sâmo ne vjeruje da to može učiniti uspješno. Ono dijete koje ima visoko samopoštovanje bit će prihvaćenije od strane vršnjaka te će imati više uspjeha. Samopoštovanje ovisi i o okolini, ako se daju pozitivni komentari i ne uspoređuju se djeca međusobno, to pozitivno utječe na samopoštovanje i samopouzdanje djece. Korištenje tijela za izražavanje i stvaranje nečeg novog pozitivno utječe na razvoj djetetova samopoštovanja. Kao što je već spomenuto, na dječje samopoštovanje utječe socijalna prihvaćenost i kompetentnost. Djeca kroz ples aktivno uče i razvijaju razne nove vještine, što im pomaže da se osjećaju kompetentno i sposobno. Osjećaj kompetentnosti potiče ih na izvođenje drugih radnji i aktivnosti. Kroz plesne aktivnosti djeca unutar grupe uspostavljaju različite interakcije i produbljuju prijateljstva, što pridonosi njihovom osjećaju prihvaćenosti i voljenosti od strane zajednice. Potrebne su jednostavne strukture pokreta primjerene dobi i naglasak samog odgojitelja da je u redu pogriješiti i da je to dio učenja.

Empatija je mogućnost uživljavanja u emocije drugoga (Starc i sur., 2004). Kako dijete raste i razvija se, postupno stječe sposobnost razumijevanja tuđih emocionalnih situacija i reakcija. S vremenom postaje sposobno prepoznati tuđe perspektive i odgovoriti na tuđe emocije vlastitim emocionalnim odgovorom (Starc i sur., 2004). Razvoj empatije uvelike ovisi o roditeljima i drugim bliskim osobama u djetetovoj okolini. Postupci roditelja mogu potaknuti ili otežati razvoj empatije. Roditelji koji pružaju toplinu i podršku potiču razvoj empatije, dok hladni i nepodržavajući roditelji mogu usporiti ili prekinuti taj razvoj.

Emocije samosvijesti djeca dožive kada razviju pojam o sebi, a uključuju povredu ili uzdizanje vlastitog ja. U razvoju samosvijesti roditelji i ostale osobe iz djetetove neposredne okoline igraju ključnu ulogu. Oni oblikuju djetetovu percepciju samog sebe i svojih emocija. Roditelji koji djetetu pružaju pozitivne povratne informacije o njihovim postupcima i vrijednostima potiču intenzivno iskustvo djetetove samosvijesti. Kroz takve interakcije djeca će osjećati ponos nakon uspjeha i stid nakon neuspjeha. Roditelji koji usmjeravaju dijete na ono što mogu poboljšati, uz usmjeravanje na pozitivne aspekte, potiču razvoj djeteta s uravnoteženom razinom ponosa i stida. U plesu na emocije samosvijesti mogu utjecati svi sudionici plesnog procesa i to davanjem pozitivnih komentara i povratnih informacija.

Prema Srhoju i Miletiću (2000), ples može doprinijeti prevladavanju osjećaja inferiornosti, uspostavljanju interpersonalnih odnosa i komunikacije, resocijalizaciji te

stimuliranju aktivnosti. Kada se dijete prilagođava partneru u plesnoj aktivnosti, ili manjoj skupini, uključuje usmjeravanje pažnje na druge, prihvaćanje njihovih osobnih načina kretanja, stjecanje sposobnosti primanja i davanja, preuzimanje vodstva, prihvaćanje tuđeg vodstva, postizanje ravnoteže između osobne inicijative i suradnje te usklađivanje osobne potrebe za afirmacijom s potrebom drugoga (Škrbina, 2013). Autori također ističu da osobe koje se bave tjelesnim vježbanjem imaju priliku povećati ili izgraditi samopoštovanje i samopouzdanje. Trajkovski i sur. (2015) navode da ples potiče ugodne emocije, smanjuje depresivna raspoloženja i anksioznost, omogućava kreativno izražavanje te doprinosi razvoju moralnih kvaliteta i društvenih vrijednosti.

Duljim promatranjem dječjeg plesnog izražavanja može se dobiti uvid u djetetove osjećaje i potrebe te načine na koje ih se može zadovoljiti. To omogućava da se bolje razumije dijete, njegove kretnje i emocije koje izražava tim pokretima. Ples može biti izvrstan medij komunikacije za djecu koja prelaze s neverbalne na verbalnu komunikaciju jer im omogućuje lakše izražavanje osjećaja bez verbalizacije. Takvo izražavanje vlastitim tijelom može kod djeteta razviti samopoštovanje, što će mu pomoći da bude samopouzdanije i da se sve više izražava verbalnim putem. Dijete se kroz ples povezuje s vlastitim tijelom, razumjet će njegove reakcije na određene situacije te stvoriti povjerenje u vlastito tijelo.

## 7. Plesne aktivnosti u realizaciji tjelesne aktivnosti

Plesni elementi mogu biti dio sportskog sata u vrtiću, a njihova primjena i izbor ovise o ciljevima i zadacima koji se žele postići. Pripremu sportskog sata zajednički provode odgojitelj i kineziolog u vrtićima sa sportskim programom. U uvodnom i pripremnom dijelu sata, čiji je cilj zagrijavanje tijela i priprema organizma za daljnju aktivnost, koriste se elementi poput brzog hodanja, trčanja, poskoka i sličnog. Učenje pokreta uz glazbu čini samo jedan segment sata plesa. Kvalitetan sat plesa ne usmjerava se isključivo na učenje plesnih koraka, već teži razvoju raznovrsnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, socijalizaciji djece i drugim sličnim ciljevima (Petešić, 2017).

Prema metodici sata tjelesne aktivnosti struktura je sljedeća:

- uvodni dio sata / zagrijavanje
- pripremni dio sata
- glavni dio sata
- završni dio sata.

Plesni odgoj primjenjiv je u svim dijelovima sata tjelesne aktivnosti. Uvodni dio sata priprema organizam za napor koji slijedi, to jest stavlja u pokret sve dijelove tijela te stvara ugodnu atmosferu na satu. Često se koriste dinamične igre poput *ledene babe*, *lovice*, *dan-noć*, *lastavice slijeću*, ili se koriste hodanje i trčanje sa zadacima pri čemu se utječe na razinu motoričkih znanja i postignuća.

U pripremnom dijelu cilj je funkcionalno pripremiti lokomotorni sustav te razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti kroz vježbe. Opće pripremne vježbe izvode se od glave prema dolje, pri čemu je poželjno svaku vježbu imenovati te se i u tom dijelu mogu koristiti plesne strukture u izvođenju vježbi.

Glavni dio sata usmjeren je na tehniku koju djeca trebaju savladati, uključujući određena kretanja, skokove, okrete, plesne pozicije nogu i ruku te plesne korake. Primjer obrade plesa u glavnom dijelu sata može biti skupno pokretno muziciranje gdje djeca uz korištenje Orffovog instrumentarija naglašavaju ritam i metar sviranjem i pokretom.

U završnom dijelu sata može se provesti razgovor, motivacijske aktivnosti, vođeno zamišljanje, vježbe disanja ili igre nižeg intenziteta (Petešić, 2017).



## 7.1. Ples kroz koreografirane strukture pokreta

Svečanosti i blagdani tijekom pedagoške godine pružaju izvrsnu priliku za učenje pjesmica i malih koreografija koje djeca vole. Te aktivnosti ne bi trebale biti nametnute, a odgojitelj može pozvati djecu da mu se pridruže ako žele. Poštujući individualne razlike odgojitelj nema jednaka očekivanja od sve djece u pogledu savladavanja određene koreografije, iako su plesne strukture i oblici kretanja vrlo jednostavni. Djeca sudjeluju u tim aktivnostima jer su zabavne, pružaju zadovoljstvo te omogućuju uživanje u glazbi i pokretu. Takve aktivnosti također pozitivno utječu na socijalni i emocionalni razvoj djece, jer se kroz savladavanje koreografije osjećaju uspješno i kompetentno, dok se istovremeno igraju s vršnjacima.

Studentice druge godine diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u sklopu kolegija *Dječje plesno stvaralaštvo* osmislile su „plesnu priču” inspiriranu bajkom *Zlatokosa*. Na temelju 7 osnovnih rečenica, koristeći Labanove „efforte”; udar, pritiskivanje, doticaj, klizanje, odmašaj, savijanje, treptaj i lelujanje, nastala je nova priča izvedena kroz pokret i glazbu. Laban je ustanovio osam osnovnih kombinacija elemenata prostora, snage i vremena koje su zapravo poticaj za pokret ili akciju tj. „effort”. Njegov koncept jedinstven je u proučavanju ljudskog pokreta jer se odnosi na svakodnevni, radni i plesni pokret (Maletić, 1983). Spomenutu plesnu priču odgojitelji su proveli u svojim odgojnim skupinama te je izazvala pozitivnu reakciju kod djece otkrivajući im novi način prenošenja priča i potpuno nove kreativne mogućnosti izražavanja.

Osnovne rečenice koje su bile temelj stvaranja plesne priče „Zlatokosa”:

1. Zatočena djevojka je svoje dane kratila slikajući u visokom tornju.
2. Jedan se kraljević probijao kroz oluju galopirajući na svom konju.
3. Ugledavši djevojku na visokom tornju, odluči se kod nje skrasiti.
4. Ona ga je ugledala i bacila svoju dugu kosu da ga spasi.
5. Kraljević se popeo po njezinoj kosi do tornja.
6. Shvatili su da su srodne duše.
7. Davno bačena kletva je nestala i pobijedila je ljubav.

Djeci se pruža mogućnost da daju svoj kreativni doprinos u izgradnji priče, ove pa tako i neke koju će oni sami osmisliti. U primjeru se koristila dramatična glazba sugerirajući na oluju te na sami tijek radnje koja je doprinijela još jačem doživljaju. Djeci se ispričala priča te se potom iskazala pokretom. Kasnije su i sami sudjelovali u pokretu onako kako su priču doživjeli.

Prikaz sekvenci plesne priče „Zlatokosa” u izvedbi studentica druge godine diplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja:



Slika 6. „Zlatokosa” – prva sekvenca



Slika 7. „Zlatokosa” – druga sekvenca



Slika 8. „Zlatokosa” – treća sekvenca



Slika 9. „Zlatokosa” – četvrta sekvenca

## 7.2. Pokretne igre kao realizacija plesnih struktura

Pokretna igra sugerira da se radi o igri koja uključuje različite pokrete: hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, gađanje, bacanje, guranje i vučenje. Te igre prvenstveno fizički razvijaju dijete, ali odgojitelj bi trebao razmišljati o cjelovitom razvoju djeteta. Pokret, osim što primarno utječe na motorički razvoj djeteta, također djeluje na ostala razvojna područja i donosi niz dobrobiti. Ples i pokret pogodni su za ostvarivanje različitih dobrobiti koje omogućuju cjelovit razvoj, odgoj i učenje djece rane i predškolske dobi te razvoj njihovih kompetencija. Pokretna igra također obuhvaća razvoj govora, emocionalni i socijalni razvoj, razvoj matematičkih vještina, glazbenih sposobnosti te plesne i estetske pokrete (Mendeš, 2020; prema Jonjić, 2023).

Pokretna igra specifičan je oblik tjelesne aktivnosti u kojoj se pokreti tijela usklađuju s glazbom te često imaju elemente igre. U tim se aktivnostima kombiniraju kreativnost, vježba i socijalna interakcija koju plesne igre zahtijevaju kroz zajedničko izvođenje koraka, držanje za ruke, mijenjanje partnera, što sve dovodi do jačanja socijalnih veza i gradnje timskog duha. Kako su u pokretnim igrama pokreti usklađeni s glazbom, doprinose razvoju ritma i koordinacije. Te aktivnosti uvelike omogućuju djeci da izraze kreativnost i svoje emocije kroz pokret.

Primjeri pokretnih igara kao realizacija plesnih struktura:

- Igre s pjevanjem – djeca pjevaju i plešu u krugu prateći određeni ritam. Primjer je igra *Naokolo šalata* koja se često izvodi u predškolskim skupinama.
- Dječje igre poput *Ram Sam Sam* djeca prate koreografske pokrete uz pjevanje, a uz ponavljanja slijedi ubrzavanje ritma i izvođenja pokreta.
- Moderni grupni plesovi – primjerice *zumba* gdje se prati instruktora u izvođenju koreografije uz često energičnu glazbu.

### **7.3. Ples kroz folklorno stvaralaštvo**

Dječje folklorno stvaralaštvo obuhvaća bogatstvo, raznolikost i autentičnost dječjeg stvaralaštva koje se povezuje s različitim znanstvenim disciplinama poput etnologije, etnomuzikologije, folkloristike, lingvistike, antropologije, književnosti i drugih (Knežević, 2005). U dječje folklorno stvaralaštvo spadaju uspavanke, brojalice, dječje pjesme, dječje igre s pjevanjem i folklorni plesovi.

Uspavanke su vrlo vrijedne jer imaju sve elemente tradicijske kulture s obzirom na to da se prenose usmenom predajom te sadrže u sebi narodne, glazbene i govorne značajke određenog kraja. Odlikuju se jednostavnom lirikom i melodijom primjerenom dječjem svijetu. Brojalice sadrže niz iracionalnih riječi koje su dječjem svijetu logične i zabavne. Smisao je brojalica u metričkom tijeku odabrati jednog igrača te joj to daje jedan poseban pečat. Izvedbe brojalica trebalo bi prepustiti djeci, to jest njihovom doživljaju metra i ritma. Dječje pjesme odlikuju se improvizacijom i maštom te oslikavaju dječji način doživljaja stvarnosti. Dijete stvarnost doživljava bez ograničenja s velikom stvaralačkom energijom. Zabilježene dječje pjesme ukazuju da su djeca pjevala o ljudima, životinjama, cvijeću, predmetima, pojavama, no već površna analiza teksta govori nam o dječjoj naivnosti i spontanom izričaju. Pjesme su vedre i živahne te jednostavne melodijom i ritmom. Dječje igre s pjevanjem čine brojan i raznolik

oblik dječjeg stvaralaštva koji je zbog složenije strukture primjereniji za stariji uzrast djece. U prošlosti su u tim igrama sudjelovale djevojčice, tek su se u novije vrijeme takvim igrama pridružili i dječaci. Takve su igre zahtijevale veći broj sudionika te se pratio kontekst i sadržaj igre. Izražavalo se pokretom i pjesmom u određenom prostoru (Knežević, 2010).

Počeci dječjeg folklora povezani su s igrom kao najdragocjenijom vrijednošću djetinjstva i temeljnom aktivnošću djeteta (Duran, 2001). Iz igre su se razvili različiti folklorni oblici: tradicijska igra bila je početni korak u nastanku drugih folklornih formi kao što su dječje igre s pjevanjem, rugalice, uspavanke, brojalice, dječji plesovi. Ti oblici služili su kao poticaj za razvoj samostalnosti, socijalnih interakcija te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece (Sinovčić, 2021). Odgojitelji se služe različitim folklornim materijalom, prije svega pjesmicama, zagonetkama, pitalicama, brojalicama, a ponekad i tradicijskim igrama.

Uspješan rad s djecom određene dobi leži u pravilnom odabiru materijala koji će potaknuti njihovu pažnju, spontanost i maštu. Prema autoru, za djecu je bitno odabrati pjesmice, igre i dijelove običaja koji će svojim originalnim sadržajem (pjesme, likovi, pokreti, rekviziti) privući njihovu pažnju i potaknuti njihovu kreativnost. Odgojitelji bi trebali podučavati djecu plesanju dok su opuštena, kako bi aktivno sudjelovala u izvedbi. Također je od iznimne važnosti obogatiti plesove emocijama kako bi folklorni ples postao izvor zadovoljstva za djecu (Knežević, 2005).

#### **7.4. Kreativni ples**

Kada bi osjećaj slobode izrazili kroz ples, to bi bilo kroz kreativni ples. Ta vrsta plesa nije ograničena strogim pravilima i uputama za reinterpretaciju pokreta, već omogućuje istraživanje raznovrsnih pokreta i razvoj ekspresivnosti, predstavljajući potpunu slobodu. Kreativni ples može se izvoditi na različite načine. Pokret u toj vrsti plesa može se razviti iz različitih poticaja, može biti pobuđen emocijom, može postojati tema koja se razvija kroz kreativni proces, ili je izabrana jedna karakteristika kretanja pa se istražuju sve njezine mogućnosti. Sušan (2014) opisuje kreativni ples kao umjetnost koja je usmjerena na cjelokupni razvoj djeteta, omogućujući mu izražavanje na različite načine. Kroz pokret dijete prvenstveno uči o svom tijelu – što sve može i što ne može – te se upoznaje s njim. Ono izražava svoje ideje i osjećaje putem pokreta do kojih je došlo gibanjem djetetova tijela. Također uči o prostoru koji ga okružuje i kroz koji susreće druge ljude te ih kroz ples bolje upoznaje.

Dijete kroz ples sazrijeva kognitivno, socijalno i emocionalno, stupajući u interakcije s drugom djecom, što doprinosi razvoju njegove mašte i kreativnosti (Sušan (2014). Kreativni

ples pruža djetetu mogućnost da doživi kreativna iskustva bez natjecanja neovisno o dobi, spolu ili razini njegova razvoja. Kreativni ples ima dvostruku svrhu: poticanje razvoja kognitivnih, emocionalnih i kinestetičkih sposobnosti djece u predškolskoj i školskoj dobi te istovremeno služenje kao sredstvo izražavanja i komunikacije putem ljudskog tijela. Kreativnim plesom djeci se pružaju mogućnosti za improvizaciju i pronalaženje inovativnih rješenja, što dokazuje razvoj njihove kreativnosti i mašte. Ples i interakcija nerazdvojni su elementi jer dijete, kroz interakciju s drugom djecom, razvija sebe kognitivno, socijalno i emocionalno (Sušan, 2014).

Kao što ističe Maletić (1983.), cilj je plesa da djeca razviju sposobnost promatranja svijeta kroz perspektivu pokreta. Kroz stjecanje znanja i dojmova o ljudima i situacijama, djeca mogu oblikovati i komunicirati putem pokreta. Djeca unutar kreativnog plesa razvijaju svijest o ritmu, vremenu, dinamici, tempu, smjeru, razini i drugim elementima. Važnost kreativnog plesa također se očituje u njegovu utjecaju na socijalizaciju djeteta (Sušan, 2014).

Autorica Sušan (2014) naglašava da kreativni ples utječe na višestruke inteligencije. Interpersonalna inteligencija razvija se kroz grupni ples i suradnju s drugima, dok se intrapersonalna inteligencija jača kroz upotrebu kinestetičkog osjeta i istraživanja osobnih odabira pokreta i refleksiju nakon plesa. Tjelesno-kinestetička inteligencija razvija se kroz kreativno rješavanje problema putem pokreta, a glazbena se inteligencija potiče ritmičkim elementima i istraživanjem veze između ritma i pokreta. Prostorna inteligencija razvija se kroz aktivnosti usmjerene na prostor, dok se logičko-matematička inteligencija potiče zadacima koji uključuju apstrakciju i konkretne elemente. Prirodna inteligencija razvija se povezivanjem plesa s prirodnim temama i okolišem. Na temelju navedenog može se zaključiti da kreativni ples donosi mnoge pozitivne učinke u djetetov život, zadovoljavajući potrebu djeteta za izražavanjem osjećaja i oslobađanjem kreativnog duha te pružajući prilike za učenje i otvarajući vrata mnogim mogućnostima.

## 8. Uloga odgojitelja

Profesionalna kompetencija praktičara podrazumijeva širok spektar znanja i vještina koja su nužno uključena u njegova praktična područja rada (Slunjski, Šagud i Brajša-Žganec, 2006). Kvalitetno odgojno-obrazovno djelovanje odgojitelja temelji se na razumijevanju trenutnog znanja i razvojne faze djece. Bez obzira na područje istraživanja i učenja, proces je uvijek autentičan jer djeca razvijaju svoje znanje kroz vlastitu aktivnost u poticajnom okruženju (Marić i Nurkić, 2014). Zadatak svakog odgojitelja pronalaženje je različitih načina prenošenja znanja i njihovih potencijala, pa tako i plesa. Odgojitelj treba na temelju psihičkih i motoričkih osobina djece donositi odluku koje će strukturne pokrete prenijeti djeci i to na temelju djetetove dobi i stupnju motoričkog razvoja. Potrebna je i svjesnost o tome da je teško generalizirati sve razvojne osobine jer i u predškolskoj dobi individualne razlike mogu biti velike (Marić i Nurkić, 2014).

Nužno je prenijeti djeci da nije samo važno zadovoljiti formu pokreta, već da istinski trebaju uživati u onome što rade. U predškolskoj dobi vrlo je poželjno odmaknuti se od postavljene koreografije i naglasiti kreativno stvaralaštvo u plesu što se može iščitati i u Nacionalnom kurikulumu. Proces je uveliko važniji od rezultata (Geršak, 2015). Odgojitelj prati napredak djece te kroz igru potiče ih na nove plesne oblike i sadržaje. Uloga mu je motivirati i poticati na kreativnost.

Ples je posebno pogodno za rad s predškolskom djecom jer kroz različite sadržaje oni skaču, okreću se, trče te tako razvijaju svoje sposobnosti i motoriku. Slobodnim kretanjem potiče se mašta, improvizacija i stvaralaštvo što su dobri uvjeti za razvoj kreativnosti. Od velike je važnosti njegovati sva područja razvoja djeteta te stvarati optimalne uvjete za razvoj svih potencijala (Zagorac, 2019).

Ples se u vrtiću može integrirati kroz tjelesne vježbe i koreografije, primjerice tijekom sportskih aktivnosti, folklornih igara s pjevanjem ili učenja koreografija i pjesmica povezanih s određenim svečanostima ili godišnjim dobima, kao i kroz razne pokretne igre. Također se može pristupati plesu u potpunosti slobodno gdje je ples kreativno sredstvo koje se može koristiti na različite načine. Takav je pristup otvoren i potiče na razmišljanje o različitim mogućnostima implementacije plesa u dječjem vrtiću. Kroz slobodno kretanje u ritmu dijete postaje sretno i zadovoljno. Glazba i pokret nužni su kod razvoja djece, dok je kod djece predškolske dobi improvizacija u plesu jednostavno neizbježna prilikom slušanja glazbe. Kada odgojitelj pleše s djecom određenu koreografiju, tada različiti pokreti slijede različite teme u glazbi, uslijed čega odgojitelj mora voditi račun o karakteristikama djece i koja je glazba

primjerena za njih. Većina djece posebno voli plesati jer tako mogu izbaciti nakupljenu energiju, mogu trčati, skakati, okretati se te samim time razvijaju svoje motoričke sposobnosti.

Kvalitetnom odgojitelju potrebne su i određene kompetencije te, osim one pedagoške koja se ogledava kroz usavršavanja i osposobljenost za rad, važnost je i na poticanju socijalnog razvoja djece. U tom se pogledu biraju aktivnosti koje će pomoći djetetu izgraditi samopouzdanje, prepoznati svoje i tuđe emocije, uočiti i shvatiti neverbalne znakove, prilagoditi se novinama, uspostaviti prijateljske odnose koji se temelje na suradnji i poštovanju, rješavati sukobe na primjeren način (Slunjski, Šagud, Brajša-Žganec, 2006). Sve to upravo ples i plesne aktivnosti omogućuju. Ples je sredstvo koje djetetu predškolske dobi pogoduje, blisko mu je u svojoj spontanosti, kreativnosti i slobodi. S obzirom na to da utječe na cjelovit razvoj predškolskog djeteta, kompetentan odgojitelj trebao bi često koristiti taj vid rada s djecom te im što više dopuštati improvizaciju u plesnom izrazu i kreativno izražavanje.

## 9. Zaključak

Cilj ovog rada bio je uz relevantnu i recentnu literaturu potvrditi važnost provođenja plesnih aktivnosti u svakodnevnom radu s predškolskom djecom. Plesne aktivnosti uvelike pozitivno djeluju na cjelokupni razvoj djeteta; na emocionalni, socijalni, kognitivni i motorički razvoj. Ples je urođena aktivnost koja se nalazi unutar svakog ljudskog bića, a na odgojitelju je kako će plesni pokret približiti djetetu rane i predškolske dobi.

Ono što će svakako pomoći odgojitelju u radu jest svjesnost da je pokret djetetu prirodna potreba te da mu je potrebna sigurna okolina, puna podrške i bliskosti da bi se omogućilo da iskoristi sve svoje potencijale. Nužnost je da odgojitelj bude i reflektivni praktičar, promatra, uči iz promatranoga, mijenja i primjenjuje. Takav će odgojitelj djetetu pomoći i stvoriti mu uvjete da se slobodno i kreativno izražava. Bilo bi poželjno da odgojitelj poznaje plesne strukture i osnovne elemente kako bi ih kvalitetno primijenio u radu, no to ipak nije od presudne važnosti za plesne aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju. Kada je odgojitelj otvoren, ples će prepoznati i u drugim oblicima kretanja jer i običan pokret može biti ples.

Plesni odgoj pozitivno utječe na cjelokupni razvoj, razvija osjećaj za estetiku, pamćenje, fokusiranost, djecu se potiče na suradnju i uvažavanje. Ono što je posebno za naglasiti jest utjecaj na razvoj samopouzdanja i vjeru u vlastiti uspjeh i mogućnosti. Pokretima djetete može izraziti sebe, svoja emocionalna stanja te na taj način ples ima iscjeljujući učinak. Pogodnost plesa za predškolsku dob je i u tome što se kroz spontano ritmičko kretanje razvijaju motorika, sklad pokreta i estetika.

Plesni elementi najčešće su ukomponirani u sportske aktivnosti u predškolskoj ustanovi. Nenametnute male koreografije, s prikladnom glazbom za predškolsko dijete, spontano privlače djecu kojima je ritmički pokret prirodan.

Korištenje plesnih aktivnosti u radu s predškolskom djecom gotovo je nužnost. Kroz rad dokazan je bonitet samog plesnog pokreta, a i njegova jednostavnost te spontanost kroz koju dijete može izraziti svoju kreativnost te izraziti svoju individualnost. Odgojitelj se treba ohrabriti i ponekad prepustiti spontanom ritmičkom vodstvu samog djeteta u plesnom izričaju.

Ovaj je rad smjernica za neprestanu edukaciju odgojitelja koja je ključna za uspješnu implementaciju i održavanje kvalitetnih plesnih programa u predškolskim ustanovama. Kroz sustavno i stručno usavršavanje odgojitelji će biti osposobljeni za pružanje optimalne podrške djeci, koristeći ples kao alat za cjelokupni razvoj. Program edukacije plesnih sadržaja omogućit



će odgojiteljima da steknu potrebna znanja i vještine te unaprijede svoju praksu, što će dugoročno koristiti djeci i njihovu razvoju.

## 10. Literatura

1. Bastjančić, I., Lorger, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova, 20, 406–411.
2. Berk L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Zagreb: Naklada Slap.
3. Bijelić, S., Ljubojević, A. (2014). Trenažni modeli u sportskom plesu. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.
4. Brajša-Žganec A. (2003). *Dijete i obitelj – Emocionalni i socijalni razvoj*. Zagreb: Naklada Slap.
5. Carter, C. S. (2004). Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students. University of Florida.
6. Cetinić, J., Vidaković Samaržija, D. (2011). Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi. Na *Dijete i estetski izričaji: zbornik radova s Međunarodnoga znanstvenog skupa Dijete i estetski izričaji*. Zadar: Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru. str, 265–272.
7. Duran, M. (2001). *Dijete i igra: 2. izdanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Findak, V. (1994). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
9. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
10. Geršak, V. (2015). Dance in the slovenian kindergarten curriculum. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 64 (3), Preuzeto <https://hrcak.srce.hr/clanak/222645>
11. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2009). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova, 18, 149–153.
12. Hraski, Ž., Živčić, K., (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova – Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa (D. Milanović) (ur) str. II 12 – II 15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
13. Hrvatska enciklopedija (2021). Ples. Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pristupljeno: 15. 4. 2024. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>

14. Ivančan, I. (1963). *Narodni plesovi Hrvatske 2*. Zagreb: Savez muzičkih društava Hrvatske.
15. Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena: priručnik za rukovodioce folklornih skupina*. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske.
16. Jonjić, T. (2023). Plesne aktivnosti u dječjem vrtiću (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:699957>
17. Katz L., McClellan, D. (2005). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije*. Zagreb: Educa.
18. Kezele, A. P. (2004). *NeoDance: duhovni ples Stare Europe*. Čakovec: Dvostruka duga.
19. Knežević, G. (2005). *Srebrna kola, zlaten kotač: hrvatski narodni plesovi za djecu i mladež i uvod u kinetografiju*. Zagreb: Ethno
20. Knežević, G., (2010). *Naše kolo veliko: Hrvatski dječji folklor: Gradivo iz 19. i 20. stoljeća*. Zagreb: Ethno d.o.o.
21. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Udžbenik za odgajatelje i učitelje. Sveučilište u Splitu. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu. Udruga za Šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita.
22. Kosinac, Z., C. (2009). Igra u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže u djece razvojne dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 55(22), 11–22.
23. Kosinac, Z. (2011.) *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11.godine*. Split: Savez školskih sportskih društava grada Splita.
24. Krišto, I. (2020). Odgojitelj i plesne aktivnosti u dječjem vrtiću (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:930022>
25. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. *Na*, 16, 306–309.
26. Lobo, Y. B., Winsler A. (2006). The effects of Creative dance and Movement program on Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development*, 15(3), 502–519.
27. . Maletić, A. (1983). *Pokret i ples: teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske.

28. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
29. Maletić, A. (2002), *Povijest plesa starih civilizacija od Mezopotamije do Rima*, Zagreb: Matica hrvatska.
30. Manasteriotti, V. (1981). *Prvi susret djeteta s muzikom*. Školska knjiga. Zagreb.
31. Marić, M. i Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20 (75), 16–18. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/159076>
32. Mejovšek, S. (2022). Utjecaj okoline na odabir plesnih aktivnosti djece predškolske dobi (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:723414>
33. Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje.
34. Mraković, S. (2016). Kineziologija estetskih znanosti. U: Prskalo, I; Sporiš, G. (str. 93–95). Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Školska knjiga, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
35. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
36. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Skripta za studente VII. Semestra – 2. prošireno izdanje). Zagreb: Kineziološki fakultet
37. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: visoka učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci, Rijeka
38. Petešić, I. (2017). Utjecaj plesa na antropološki status djece (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:233922>
39. Podunavac, Z., Kolić, L. (2012). Analiza promjena nekih motoričkih sposobnosti kod predškolske djece polaznika atletskog vrtića. U: V. Findak,(Ur.) Zbornik radova, 21, 229–233.
40. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
41. Resinović, I. (2022). Elementi plesa u primarnoj edukaciji (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:938628>
42. Risteski, A. (2018). Ples u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.).
43. Sibley, B., Etnier, J. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256. Human Kinetics Publishers, Inc.

44. Sinovčić, M. (2021). Dječji plesovi jadranske i panonske zone (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:358726>
45. Slunjski, E., Šagud, M., & Branša-Žganec, A. (2006). Kompetencije odgojitelja u vrtiću–organizaciji koja uči. *Pedagoški istraživanja*, 3(1), 45–57.
46. Srhoj, Lj., Miletić, Đ. (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
47. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgajatelje, roditelje i sve koje odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – tehnička knjiga.
48. Sušanj, K. (2014). Primjena kreativnog plesa u ranom odgoju i obrazovanju. U R. Bacalja, K., Ivon (ur.) *Dijete i estetski izričaji*, 273–292.
49. Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. *Kondicijski trening*, 10 (2), 54–59.
50. Šimić, A. (2020). Kada je sam umjetnik umjetničko djelo umjetnika nad umjetnicima (O plesu). *Služba Božja: liturgijsko-pastoralna revija*, 60 (2), 225–229.
51. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce.
52. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G., (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi, *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, No. 14, Vol. 2, str. 40–45.
53. Trajkovski, B., Bugarin, M. i Kinkela, D. (2015). Ples u funkciji podizanja fonda motoričkih znanja djece rane školske dobi. *Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*, 181–185.
54. Vlašić, J. i dr. (2009) Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima, *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24, str. 30–37.
55. Vlašić, J., Čačković, L., & Oreb, G. (2016). Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi. Na *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. str, 755–760.
56. Vrandečić, T., Didović, A. (2010). *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
57. Zagorac, M. (2019). *Izražavanje i stvaranje kroz pokret i ples u ranoj i predškolskoj dobi* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split.).

58. Zebec, T. (2005). Dr. Ivan Ivančan – najplodniji hrvatski etnokoreolog i koreograf. Podravski zbornik, (31), 268–273. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/228838>

## 11. Sažetak

U radu se istražuje uloga plesnih aktivnosti u cjelovitom razvoju djeteta predškolske dobi, naglašavajući njihove koristi za motorički, emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj. Plesne aktivnosti potiču motoričke vještine, koordinaciju i ravnotežu, dok istovremeno razvijaju kreativnost i ekspresiju emocija što doprinosi njihovom emocionalnom razvoju i razvoju samopouzdanja i samosvijesti. Djeca uče surađivati, razvijaju empatiju i komunikacijske vještine kroz grupne plesne aktivnosti. Ples također može poslužiti kao sredstvo za usvajanje osnovnih akademskih znanja, primjerice broja i ritma, čime se podupire kognitivni razvoj kod djeteta. Unatoč svim naglašenim doprinosima plesa u predškolskoj dobi, nužno je naglasiti djeci da nije dovoljno samo ispuniti formu plesnog pokreta, već da u njemu treba istinski uživati. Poželjno je odmaknuti se od zadane koreografije i naglasak staviti na kreativno stvaralaštvo u plesu.

U radu se naglašava važnost integriranja plesnih aktivnosti u predškolski kurikulum kako bi se osigurao uravnotežen i holistički pristup razvoju djeteta. Praktična primjena plesnih aktivnosti u rad s predškolskim djetetom uključuje osmišljavanje plesnih programa prilagođenih različitim razvojnim fazama i potrebama djece. Odgojitelj, koji je ujedno i reflektivni praktičar, uvidjet će potrebe i interese djece te na iste odgovoriti prilagođenim aktivnostima kako bi svako dijete moglo sudjelovati. Kroz pozitivnu podršku i ohrabrivanje odgojitelji motiviraju djecu da participiraju u plesnim aktivnostima te da razvijaju svoje potencijale. Odgojitelji imaju prilike kroz plesne aktivnosti značajno doprinijeti cjelovitom razvoju predškolskog djeteta, čime se stvaraju temelji za budući uspjeh i dobrobit djeteta.

**Ključne riječi:** plesne aktivnosti, cjelovit razvoj, reflektivni praktičar, dobrobit djeteta

# THESIS TITLE

## 12. Abstract

The paper explores the role of dance activities in the holistic development of preschool-aged children, emphasizing their benefits for motor, emotional, social, and cognitive development. Dance activities stimulate motor skills, coordination, and balance while simultaneously fostering creativity and emotional expression, contributing to their emotional development and the growth of self-confidence and self-awareness. Through group dance activities, children learn to cooperate, develop empathy, and enhance communication skills. Dance can also serve as a mean for acquiring basic academic knowledge, such as numbers and rhythm, thus supporting the cognitive development of the child. Despite the highlighted contributions of dance in the preschool years, it is essential to emphasize to children that merely completing the form of a dance movement is not enough; they should genuinely enjoy it. It is desirable to move away from set choreography and focus on creative expression in dance.

The paper emphasizes the importance of integrating dance activities into the preschool curriculum to ensure a balanced and holistic approach to child development. The practical application of dance activities in working with preschool children involves designing dance programs tailored to the various developmental stages and needs of the children. An educator who is also a reflective practitioner will recognize the needs and interests of the children and respond to them with adapted activities so that every child can participate. Through positive support and encouragement, educators motivate children to participate in dance activities and develop their potential. Educators have the opportunity to significantly contribute to the holistic development of preschool children through dance activities, thus laying the foundations for the future success and well-being of the child.

**Key words:** dance activities, holistic development, reflective practitioner, well-being of the child



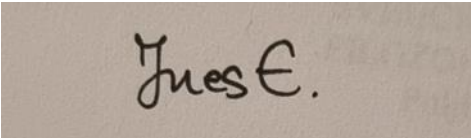
SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Ines Ercegović, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni/diplomski rad rezultat isključivo mogega rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i literatura. Izjavljujem da ni jedan dio završnoga/diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnoga/diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, lipanj, 2024.

Potpis

A rectangular area containing a handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature reads "Ines E." in a cursive script.

**IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOGA/DIPLOMSKOGA RADA (PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOGA FAKULTETA U SPLITU**

Studentica: Ines Ercegović

Naslov rada: Plesne aktivnosti u kontekstu poticanja cjelovitog razvoja djeteta predškolske dobi

Znanstveno područje i polje: društvene znanosti, pedagogija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): dr.sc. Dodi Malada

Komentor/Komentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): /

Članovi Povjerenstva (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime):

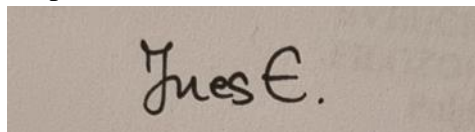
1. dr.sc. Dodi Malada (članica/mentorica)
2. dr.sc. Lidija Vlahović (članica)
3. dr.sc. Josip Babin (član)

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanoga ocjenskog rada (diplomskoga rada) i da sadržaj njegove elektroničke inačice potpuno odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga 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, lipanj, 2024.

Potpis studentice:

A rectangular area containing a handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature appears to read 'Ines E.'.

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.

## POTVRDA O LEKTURI

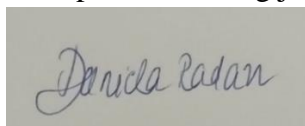
Ime i prezime autora rada: Ines Ercegović

Naslov diplomskog rada: Plesne aktivnosti u kontekstu poticanja cjelovitog razvoja djeteta predškolske dobi

Diplomski rad lektoriran je prema pravilima hrvatskog standardnog jezika.

Datum: 30. lipnja. 2024.

Daniela Radan, prof. hrvatskog jezika i književnosti

A rectangular box containing a handwritten signature in cursive script that reads "Daniela Radan".