

SVAKODNEVNO TJELESNO VJEŽBANJE U VRTIĆU

A child in a red shirt and dark pants is performing a handstand on a low wooden bench in a gymnasium. The child's legs are spread wide in the air, and one arm is extended to the side. The background shows a yellow floor with colorful markers, a wooden climbing structure, and a red and white net.

Katja Luketić, prof.

Tjelesna aktivnost biološka je potreba svakog djeteta i bitna je u poticanju njegova rasta i razvoja. Mnoga istraživanja dokazuju kako je motorička aktivnost osim na povećanje razine funkcionalnih (srčano-žilni i dišni sustav) i motoričkih sposobnosti i vještina usko povezana i s razvojem

kognitivnih sposobnosti, a utječe i na razvoj osobina ličnosti ●

Kronični manjak fizičke aktivnosti uzrokuje devijacije u tijeku normalnog rasta i razvoja. Statistički podaci pokazuju da je već pri upisu u prvi razred osnovne škole **20 posto djece preuhranjeno, a kod 22 posto je zabilježeno nepravilno tjelesno držanje**. Također je sve više djece s govornim manama, te dolazi do nerazvijene percepcije i fine motorike. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji djeca trebaju akumulirati najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti dnevno.

Piramida ljudskih potreba



potreba da ostvarimo
sve svoje potencijale i
talente te nadržemo
sami sebe.

Predškolsko doba je bitan period u kojem se izgrađuje ljubav prema kretanju i sportu, a stvaraju se i zdrave prehrambene navike. Pravilnim i redovitim kretanjem i vježbanjem omogućuje se niz dobrobiti:

- ❑ **Normalan motorički razvoj** koji utječe i na ostale segmente razvoja poput kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja djeteta.
- ❑ Zadovoljava se djetetova **potreba za kretanjem i igrom** koja je jedna od temeljnih potreba djeteta.
- ❑ **Tjelesna aktivnost u adolescenciji** u velikoj će mjeri ovisiti i o motoričkim znanjima koje dijete steklo u predškolskoj i ranoj školskoj dobi.
- ❑ Vježbanjem od najranije dobi mogu se **prevenirati različite kronične bolesti**, a osobito je važno u prevenciji pretilosti.
- ❑ Djeca koja vježbaju lakše uče i imaju **bolje ocjene u školi**.
- ❑ Navike zdravog aktivnog života u budućnosti stvaraju se u najranijoj dobi. Djeca koja su aktivna kroz djetinjstvo, nastavljaju **aktivnost i u odrasloj dobi**, lakše obavljaju svakodnevne životne poslove, motorički su kompetentniji, a mogu se i aktualizirati kroz sport.

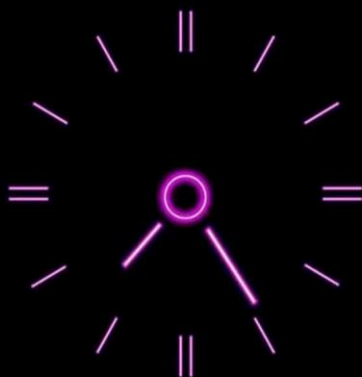
UZROCI NEKRETANJA:

- **NAPREDAK NOVIH TEHNOLOGIJA KOJE POTIČU SEDENTARNI NAČIN ŽIVOTA I RADA**
- **NEDOSTATAK VREMENA**



Ne kukaj da nemaš vremena.

Tvoj dan
traje točno onoliko
koliko je trajao
Leonardu da Vinciju,
Helen Keller,
Albertu Einsteinu,
Nikoli Tesli...



Dinka Juričić, FB grupa Kako motivirati učenike



POSLEDICE NEKRETANJA:

- **NEGATIVAN UTJECAJ NA ORGANSKI I SKELETNO-MIŠIĆNI SUSTAV UZ POJAVU RAZLIČITIH TJELESNIH OBOLJENJA**
- **POJAVA PSIHIČKIH BOLESTI**



ZDRAVLJE

MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI

KOGNITIVNI
RAZVOJ

TJELESNA AKTIVNOST

MOTORIČKA
ZNANJA

OSOBNOST

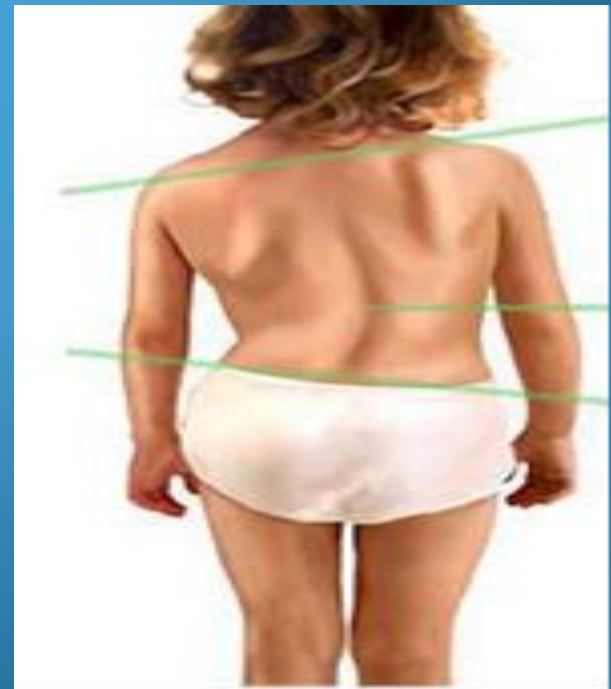
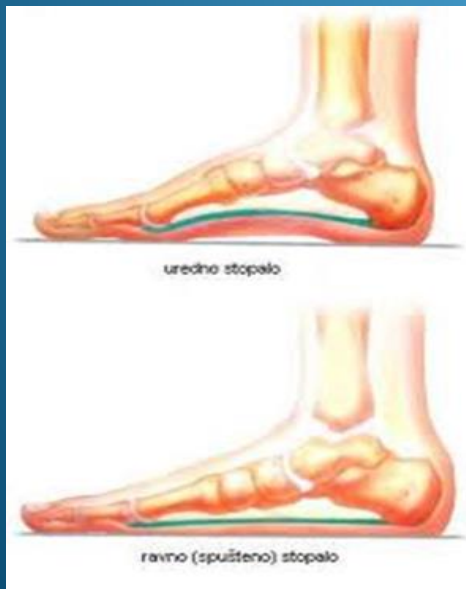
SOCIJALNI
RAZVOJ

ZDRAVLJE

- u razvijenim zemljama 40% djece u dobi od 5 do 8 godina sklono je različitim oblicima bolesti srca i krvožilnog sustava.

Rizici nedovoljne fizičke aktivnosti:

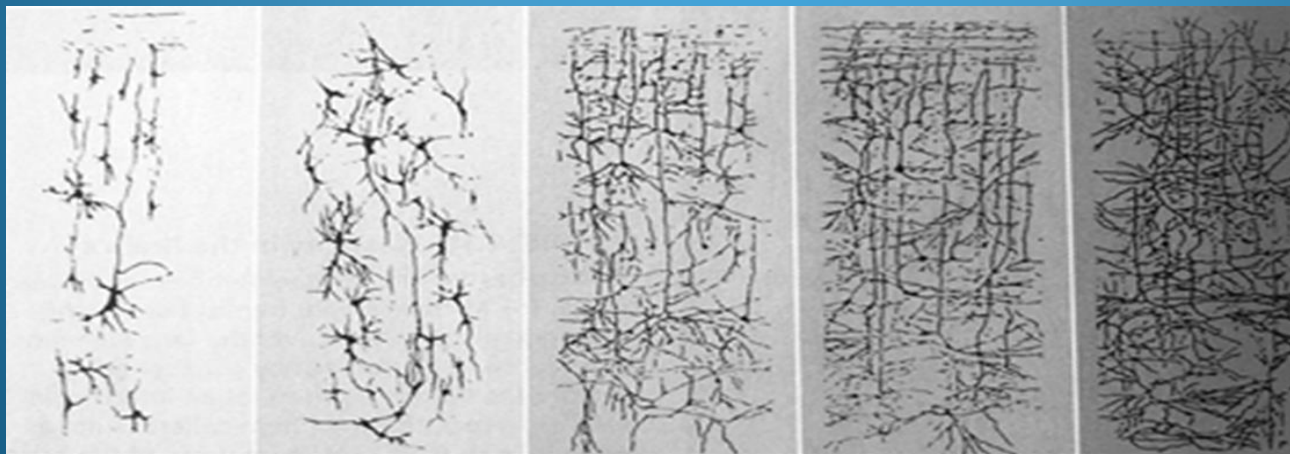
- prekomjerna tjelesna težina- 20 % djece preuhranjeno
- visoki tlak
- povišena razina kolesterola
- dijabetes tipa 2
- astma
- deformacija stopala i kralješnice- 70% djece s ravnim stopalima, 22 % ima nepravilno tjelesno držanje



KOGNITIVNI RAZVOJ

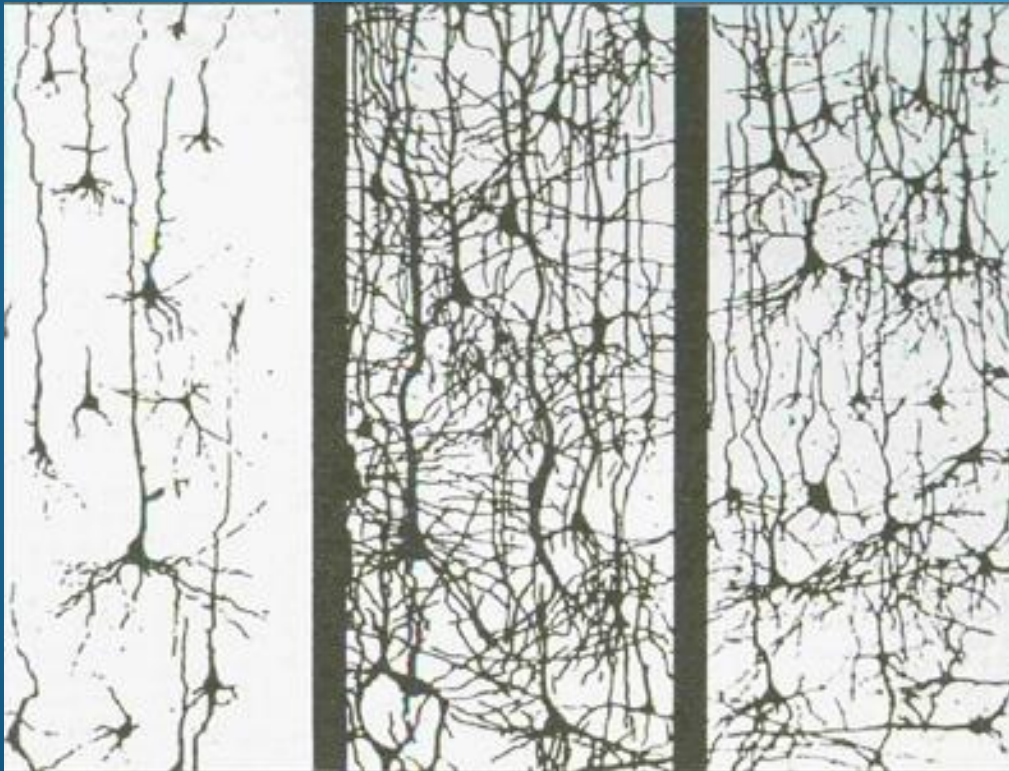
- više istraživanja potvrdilo je da je redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima u pozitivnoj korelaciji s uspjehom u intelektualnim aktivnostima (bolja koncentracija, oslobađanje od napetosti)

Slika 1. Razvoj vezi između neurona tijekom prve dvije godine života djeteta (Conel, J.L., 1975, prema Santrock, 2009).



po rođenju 1 mjesec 3 mjeseca 15 mjeseci 24 mjeseca

Povećanje broja sinapsi, potom smanjenje (s lijeva na desno: novorođenče, 6 i 14 godina)



Potanko obrazlažući ZAŠTO se djeca moraju kretati i KAKO to moraju činiti da bi u potpunosti aktivirala svoj spoznajni potencijal, Carla Hannaford otvara vrata u svijet **EDUKACIJSKE KINEZIOLOGIJE**, znanosti o kretanju koje pospješuje učenje.

Sinaptičke veze i putevi koje mozak učestalo koristi ostat će očuvane i učvrstiti se, a veze koje se ne koriste - nestat će.

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

- sposobnost oslobađanja energije u stanicama koja je neophodna za održavanje homeostaze i za rad specifičnih funkcija pojedinih dijelova organizma
- otežano disanje djece zbog nepotpuno razvijenih dišnih organa
- vježbanjem se povećava vitalni kapacitet i ekonomičniji rad dišnog sustava
- tjelovježbeni sadržaji kraćeg trajanja



MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

- su sposobnosti koje sudjeluju u rješavanju motoričkih (kretnih) zadataka i odgovorne su za učinkovitost našega kretanja

Osnovne motoričke sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi su:

- Koordinacija
 - Ravnoteža
 - Preciznost
 - Snaga
 - Izdržljivost
 - Fleksibilnost
 - Brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje
-
- razvoj motoričkih sposobnosti preduvjet je za razvoj motoričkih znanja i vještina

MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja:

1. Znanja za svladavanje prostora- puzanja, hodanja, trčanja na različitim podlogama, nagibima i smjerovima
2. Znanja za svladavanje prepreka- provlačenja, penjanja, silaženja, skakanja, naskakanja, preskakanja, saskakanja, doskakanja na različitim okomitim, kosim i vodoravnim preprekama
3. Znanja za svladavanje otpora- dizanja i nošenja, potiskivanja, vučenja te nadvlačenja
4. Znanja za baratanje predmetima – bacanja i hvatanja, ciljanja i gađanja, slaganja i rastavljanja predmeta različitog broja, oblika i masa.

Motorički obrasci

```
graph TD; A[Motorički obrasci] --> B[Filogenetski]; A --> C[Ontogenetski];
```

Filogenetski

- urođene motoričke kretnje i gibanja:
 - puzanje
 - hodanje
 - trčanje
 - provlačenje
 - penjanje
 - skakanje
 - dizanje
 - nošenje
 - bacanje
 - hvatanje

Ontogenetski

- neurođene motoričke kretnje i gibanja:
 - silaženje
 - naskakanje
 - preskakanje
 - saskakanje
 - doskakanje
 - potiskivanje
 - vučenje
 - ciljanje
 - gađanje

OSOBNOST

- Poticati pozitivna emotivnih stanja (sigurnost, pripadanje, povjerenje, ugodno raspoloženje, radost, smijeh...)
- Stvarati bolju sliku o sebi (poticati uspješnost-samopouzdanje)
- Razvijati kontrolu emocija i uspostavu emocionalne stabilnosti (problem-pozitivno rješenje)
- Razvijati empatiju

SOCIJALNI RAZVOJ

- razvijati samostalnosti, disciplinu i upornost
- poticati suradnju, timski rad
- igranje u timu daje mogućnost razvijanja sposobnosti potrebnih za vođenje tima

Prihvaćajući norme i vrijednosti u aktivnostima tjelesnog vježbanja djeca će se lakše i sigurnije integrirati u društvenu zajednicu

PLAN I PROGRAM

1. OSNOVNI

- Usmjerena tjelesna aktivnost
- Izleti /posjete
- Prezentacije
- Gostovanja sportaša

2. DODATNI

- Zimovanje
- Obilježavanje različitih sportskih manifestacija
(Olimpijada, Homo si teć, Kros utrke, Olimpijski dan...)

Sat tjelesne i zdravstvene kulture:

Uvodni dio: različiti oblici hodanja, trčanja i skakanja

Pripremni dio: opće pripremne vježbe bez i s pomagalicama

Glavni dio: vježbe za razvoj ciljanih motoričkih sposobnosti i znanja

Završni: elementarne igre, ples, pospremanje.

Mikropredah

- aktivni odmor između dvije aktivnosti
- sredstvo protiv porasta zamora
- intenzivirati rad lokomotornog, krvožilnog i dišnog sustava
- opće pripremne vježbe 3-5 minuta (jednostavne i poznate vježbe dinamičnog karaktera)
- **Vježbe za ritam**

Šetnje

- sastavni dio svakodnevnog programa rada osobito vrtića bez vanjskih prostora
- u prijedpodnevnim satima do ručka
- cijelo vrijeme šetnje usmjeriti dječju pozornost na cilj promatranja
- dužina šetnje ovisi o dobi djece, cilju, vremenskim uvjetima i kakvoći puta



Jutarnje tjelesno vježbanje

- nakon dolaska djece u vrtić, prije doručka
- stvaranje zdrave atmosfere i dobrog raspoloženja te fizička i psihička priprema djeteta na dan koji je pred njim
- djeca se lakše uključuju u planirane aktivnosti
- jednostavne i djeci poznate vježbe, dinamičnog karaktera, a koje su odgovorne za pravilno držanje tijela (hodanje, lagano trčanje, opće pripremne vježbe)
- brinuti o pravilnom disanju, prozračnosti prostorije
- Trajanje: 3 do 6 minuta

MATERIJALNI UVJETI RADA

Tjelesne aktivnosti djece u dječjem vrtiću možemo podijeliti na:

- vježbanje u dvorani
- vježbanje u sobi dnevnog boravka
- vježbanje u hodniku
- vježbanje na otvorenom prostoru

AKTIVNOSTI U ZATVORENOM PROSTORU

- Aktivnosti u zatvorenom prostoru koji potiču razvoj velikih mišića: aktivnosti i vrijeme na podu, masaža, rastezanje, pjesma i glazba,, hvatanje i rukovanje predmetima, podizanje i nošenje tereta, puzanje, penjanje, hodanje, igre s loptom, podizanje, nošenje i slaganje predmeta
- Aktivnosti u zatvorenom prostoru za razvoj malih mišića: vještine vizualnog fokusiranja, igre prstima, pomicanje, guranje, razgrtanje i okretanje, „pinceta zahvat“, guranje i povlačenje predmeta, slagalice, bojanje

Kineziterapijske vježbe za stopala



Vježbe za stopala





ISKORISTIVOST PROSTORA VRTIĆA U PROVEDBI AKTIVNOSTI TJELESNOG VJEŽBANJA

Pripremne radnje prije vježbanja

1. Adekvatna priprema djece - odjeća i obuća

2. Adekvatna priprema odgojitelja:

- PLAN RADA (sigurnost djece, zdravstveni status i sposobnosti, tj. mogućnosti djeteta i skupine)
- PRIPREMA SREDSTAVA I OSIGURANJE PROSTORA prema planiranim aktivnostima

3. Trajanje aktivnosti - ovisno o mogućnostima djece uvjetovano dobi, o vremenskim uvjetima, vrstama aktivnosti s obzirom na kretanje, s obzirom na sprave i pomagala (vježbe za velike skupine mišića, male aktivnosti- za stopala, disanje, istezanje)

4. Nadoknada tekućine (voda, čaj , limunada)

Vježbanje u dvorani

- Sat tjelesne i zdravstvene kulture:

Uvodni dio: različiti oblici hodanja, trčanja i skakanja

Pripremni dio: opće pripremne vježbe bez i s pomagalicama

Glavni dio: vježbe za razvoj ciljanih motoričkih sposobnosti i znanja

Završni: elementarne igre, ples, pospremanje.





















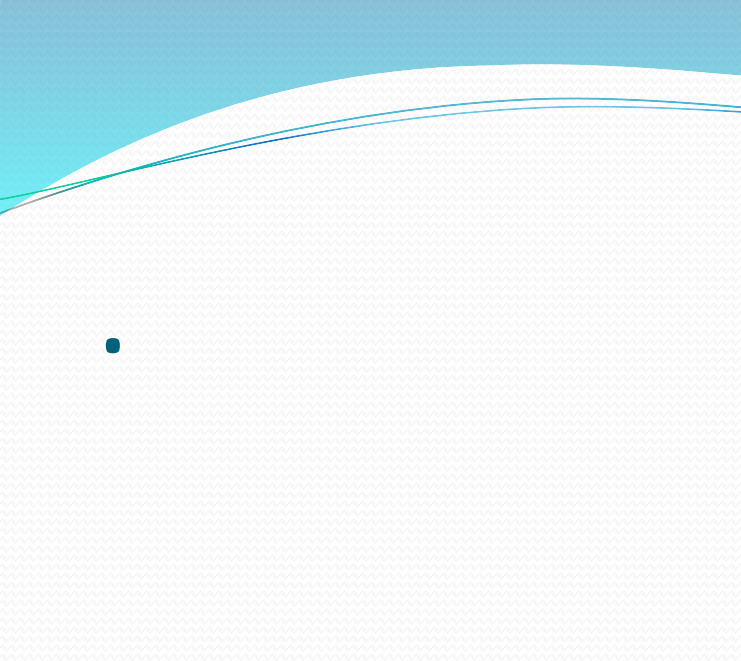
















Ples

Supermen

Gostovanje sportaša









Kako uključiti roditelje u tjelovježbu djece?

??????????



- roditeljski sastanci (uključiti stručni tim)
- organiziranje zajedničke tjelovježbe
- radionice na temu tjelovježbe (izrada rekvizita, zdrava prehrana...)
- organizirani dolazak roditelja sportaša i rekreativaca
- manifestacije sporta i rekreacije
- vođenje dnevnika o vikend aktivnostima djece i roditelja
- odlazak na sportske terene
- boravak u prirodi







Elementarne igre:

- „Bager”
- „Glazbene stolice”
- „Boje”
- Vruće jaje

Napomena:

- Varijacije igara (uvesti novi element!)
- Kretanje bez trčanja (brzo hodanje, niski skip, puzanja, hodanja u čučnju,...)

Štafetne igre:

- „Lopta putuje” - iznad glave, ispod nogu
- „Gađanja u koš” - dodavanje lopte u koloni, krugu ili vrsti i zadnji ubacuje u koš, gol, obruč....

Napomena: aktivnosti bez trčanja (u stajanu, čučnju, kleku, sjedu, puzanju,...)

Ples



Primjeri vježbi za poligon prepreka:

Koristiti različite vježbe, npr.

- Hodanje po klupici, crti, vijači....
- Provlačenje ispod stola, stolice, špage, lastike I sl.
- Puzanje u kleku, sjedu oko strunjače/stolice itd.
- Poskoci na obje ili na jednoj nozi preko obruča, vijače...
- Bočno kretanje rukama po tlu, noge na klupici, strunjači.....
- Izdržaj/ljuljanje/hodanje na rukama po zidu, klupici, strunjači
- kretanja na različite načine oko i ispod prepreka

Djeca planiraju poligon prepreka.....















SPORTSKI CENTAR

- Oformiti sportski centar prema cilju (usvajanje ili usavršavanje motoričkih znanja)
- Napraviti pripremu radnog prostora
- Poštivati metodičke principe (sustavnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti)
- Pratiti interes djece za postavljene zadatke





Primjer rada u stanicama:

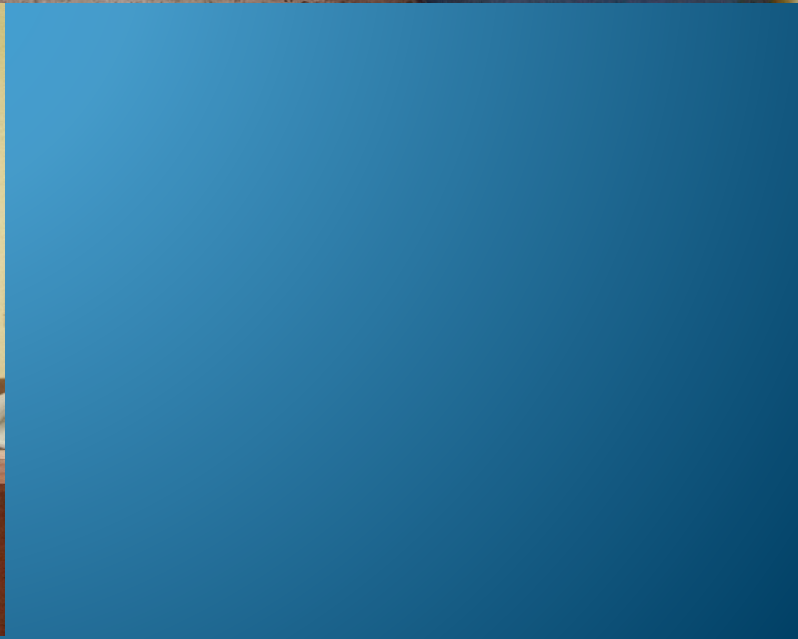
1. stanica: naizmjenično bacati i hvatati loptu u obruč na tlu lijevi, zatim desni
2. Stanica: bacati loptu u zid s obje ruke i hvatati
3. Stanica: bacati loptu u vis i hvatati stojeći u obruču
4. Stanica: voditi loptu rukom preko vijače krećući se bočno lijevo, zatim desno
5. Stanica: puzati u sjedu s loptom oko strunjače.

Napomena: na svakoj stanici radi po jedno dijete, odredi se vrijeme rada ili broj ponavljanja na stanici nakon čega djeca mijenjaju stanice.



Vježbanje u hodniku

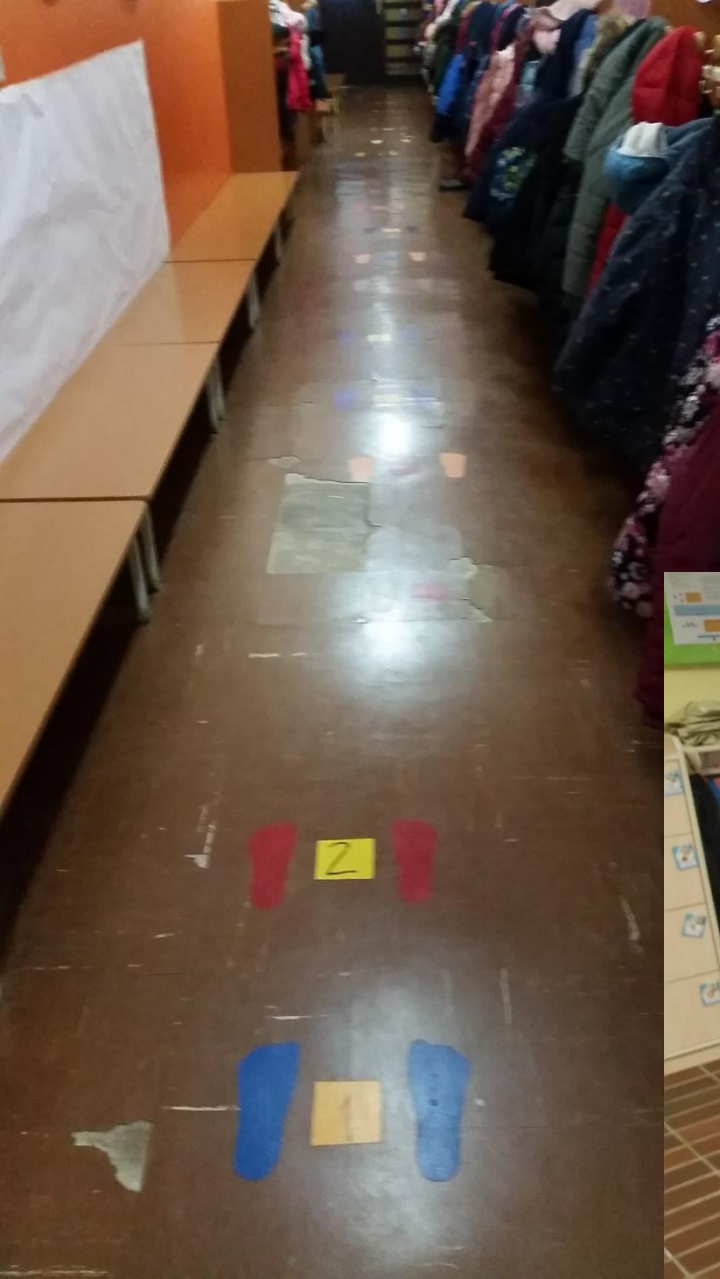
Iskoristivost prostora



Hodnik= prostor za uklizavanje

- Staviti ga u funkciju djeteta
- Postaviti motoričke zadatke u nizu
- Omogućiti djeci inicijativu u pripremi i postavljanju zadataka







Vježbanje na otvorenom prostoru



Boravak na otvorenom prostoru

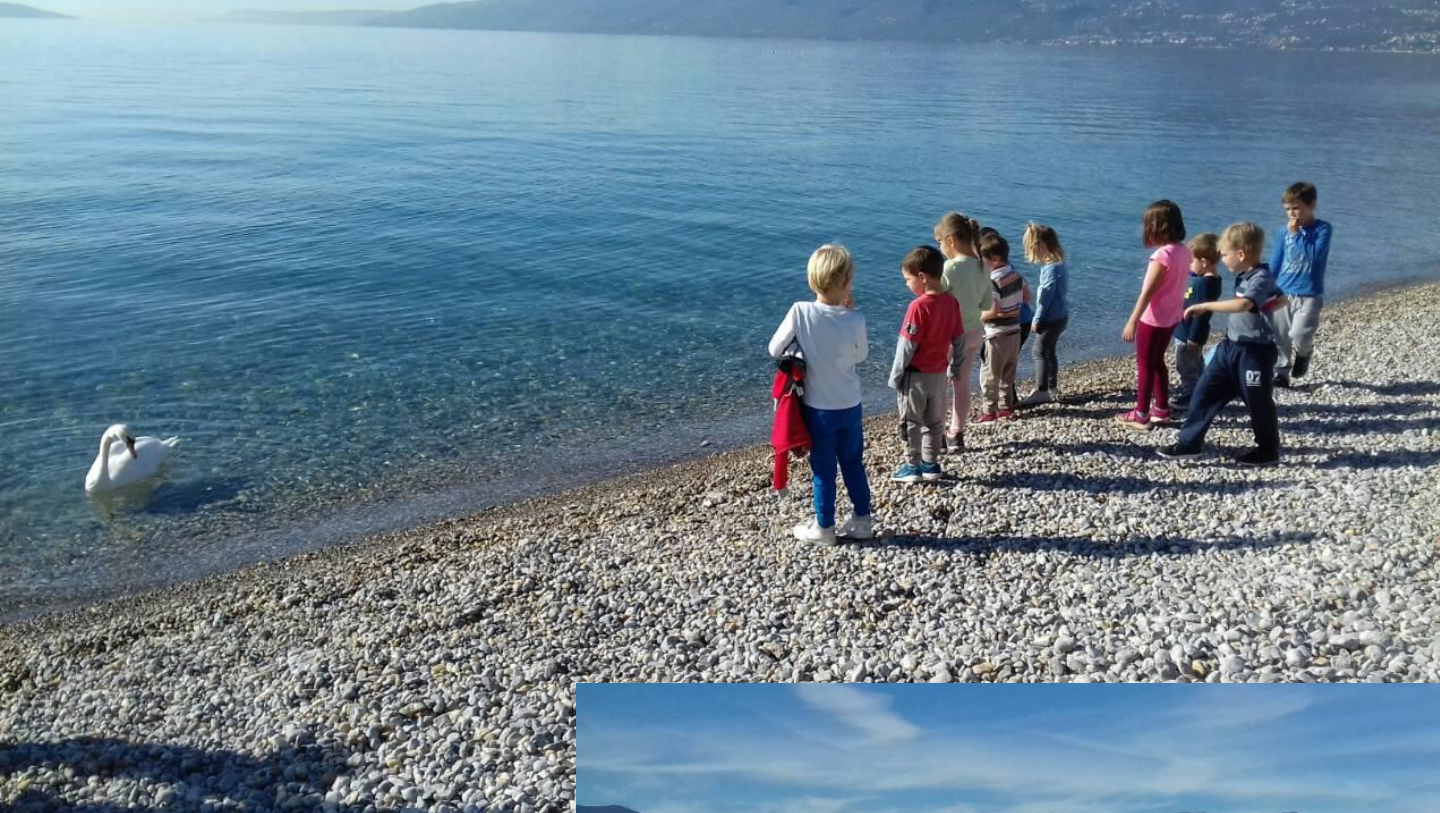
Boravak na otvorenom prostoru i svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. To je jedan od važnijih čimbenika u jačanju dječjeg imuniteta i sprječavanju širenja infekcije.





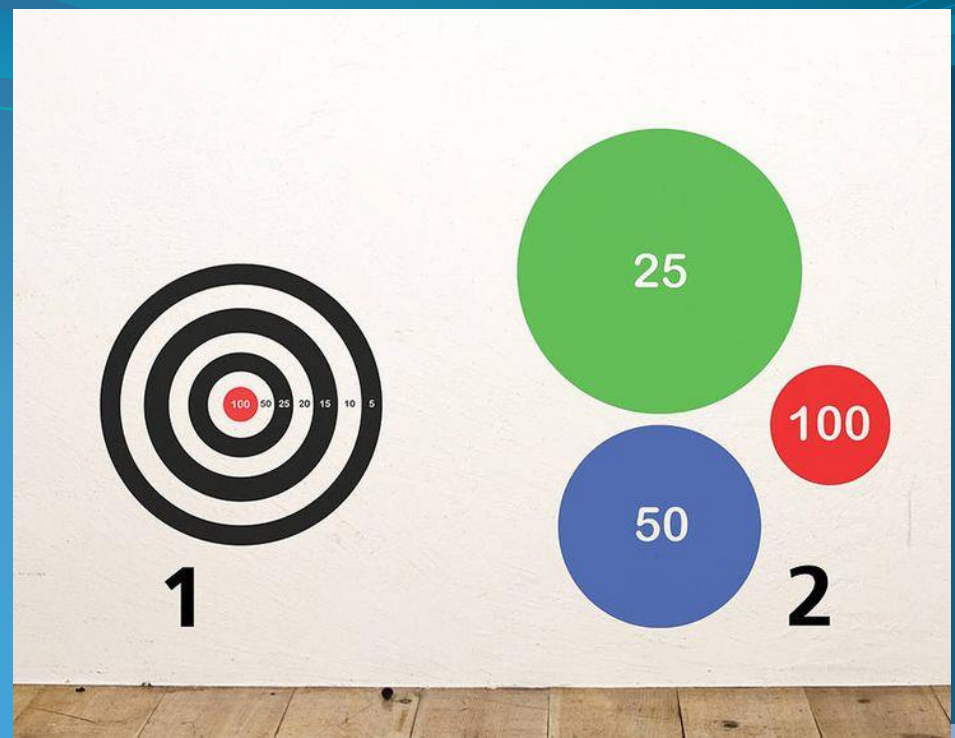














U vježbanju sa djecom potrebno je mijenjati:

- Prostore
- Oblike tjelovježbe
- Nova pravila u igrama
- Rekvizite
- Zadatke

Zadaci:

Soba dnevnog boravka

Hodnik

Vanjsko dvorište

Park, livada

Dvorana





PITANJA
KOMENTARI
PRIJEDLOZI...

HVALA NA PAŽNJI