

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Marina Mihić

**SADRŽAJ, ORGANIZACIJA I PROVEDBA B GLAVNOG DIJELA SATA
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Slavonski Brod, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Izvanredni preddiplomski sveučilišni studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**SADRŽAJ, ORGANIZACIJA I PROVEDBA B GLAVNOG DIJELA SATA
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

Mentor: izv. prof. dr. sc. Tihomir Vidranski

Student: Marina Mihić

Matični broj: 484

Slavonski Brod, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. DJEČJA IGRA	2
1.2. Biotičke (spontane) igre	2
2.2. Igre pretvaranja.....	3
2.3. Igre stvaranja	3
2.4. Igre s jednostavnim pravilima	4
2.5. Igre sa složenim pravilima.....	4
3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	6
3.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja	6
3.1.1. Spontano vježbanje.....	6
3.1.2. Tematsko vježbanje.....	7
3.1.3. Jutarnje vježbanje	7
3.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja	7
3.2.1. „Sat“ igre	7
3.2.2. Pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje).....	8
3.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja.....	9
3.3.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture	10
3.3.2. Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi).....	11
4. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA.....	12
4.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture	12
4.1.1. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture	13
4.1.2. Osnovne karakteristike plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture.....	17
5. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA.....	19
5.1. Štafeta kotrljanja.....	19
5.2. Napuni košaricu.....	20
5.3. Provlačenje kroz tunel	20
5.4. Vijugava staza	20
5.5. Lisica i zečiči.....	21
5.6. Ptčice u gnijezdo!.....	21
5.7. Kipovi.....	21
5.8. Nošenje lopte.....	21
5.9. Zečji skokovi	22
5.10. Dan – noć.....	22

5.11. Krokodilu, krokodilu	22
5.12. prenošenje u žlici	22
5.13. Konjska vuča	23
5.14. Zečevi i pijetlovi.....	23
5.15. Nošenje vrećice na glavi.....	23
5.16. Poplava – tuča	24
5.17. Povlačenje užeta	24
5.18. Nošenje loptice	24
5.19. Vođenje lopte između čunjeva	24
5.20. Ribari i ribice	24
5.21. Pronađi para.....	24
5.22. Lanac	25
6. PRIMJERI NOVIH SADRŽAJA ZA GLAVNI „B“ DIO SATA	26
6.1. Vođenje obruča.....	26
6.2. Provlačenje	26
6.3. Boja spasa.....	27
6.4. Dodirni, dodirni	28
6.5. Građenje kule od kocaka	28
6.6. Nošenje obruča	29
6.7. Slijedi stope	30
6.8. Prenosjenje lopte	31
6. ZAKLJUČAK.....	32
7. LITERATURA	33
8. POPIS SLIKA.....	34

SAŽETAK

Dječja igra je jedna od najvažnijih aktivnosti za dijete. Kroz igru dijete uči i razvija se na spontan način te djetetu stvara osjećaj ugone. Sat tjelesne i zdravstvene kulture trebao bi biti sastavni dio djetetove svakodnevnice u dječjim vrtićima. Tjelesna aktivnost djeteta temeljni je uvjet za normalan rast i razvoj djeteta predškolske dobi. Djetetov rast i razvoj dijelimo u nekoliko faza stoga je nužno i dječju igru i način tjelesnog vježbanja prilagoditi djeci određenog uzrasta. Što je dijete manje, to su i igre lakše te se temelje uglavnom na prirodnim oblicima kretanja. Kako bismo pravilno usmjerili igru koja će pozitivno utjecati na djetetov rast i razvoj, trebamo poznavati obilježja pojedinog razvojnog razdoblja te igre prilagoditi djeci. Sat tjelesne i zdravstvene kulture složeniji je i organizirani oblik tjelesnog vježbanja, stoga se u vrtićima provodi sa starijom djecom, za provođenje sata tjelesne i zdravstvene kulture potrebno je izraditi plan i program tjelesnog vježbanja s različitim sadržajima. U glavnom „B“ dijelu sata obično se provode elementarne igre koje su ujedno i najjednostavniji oblik tjelesne aktivnosti, a imaju elemente stvaralačkih igara te potiču na razmišljanje, a samim time potiču i intelektualni razvoj.

Ključne riječi: dječja igra, elementarne igre, sat tjelesne i zdravstvene kulture

SUMMARY

Child's play is one of the most important activities for children. Through games children are learning how to be spontaneous and it makes children feel comfortable. Physical education should be held daily in kindergardens. Physical education is essential for normal growth and development of every preschool child. There are several stages of child growth and development, therefore it is very important to adjust physical activities for every age. For younger children activities are usually simpler and based on natural movements. To have a positive effect on child growth and development, one must know certain aspects of child development to properly adjust games and activities. PE (Physical education) lessons are organized and complex form of physical activity usually done with older children (age 5+). Every lesson requires detailed plan and program with lots of different activities. The main (B) part of lessons usually contains the simplest forms of physical activities but it also has the elements of creative games which encourage thinking process and therefore intellectual development as well.

Main words: child play, creative games, PE class

1. UVOD

Svaki čovjek ima izraženu potrebu za kretanjem, dijete od rođenja izvodi određene pokrete koji su u početku refleksni, a kasnije postaju sve složeniji. Poznato nam je kako je djetinjstvo etapa ljudskog razvoja kad se događaju najveće tjelesne promjene. A budući da je svako dijete individua za sebe, potrebno je promatrati promjene koje se događaju te pravilno usmjeravati djetetov razvoj. Roditelji, odgojitelji i treneri te svaka pojedina osoba koja je uključena u odgoj i obrazovanje djece treba poznavati tjelesne, emocionalne i kognitivne promjene kroz koje dijete prolazi te na osnovi toga osmišljavati aktivnosti koje će pomagati u djetetovu razvoju.

U integriranom programu dječjih vrtića uključene su i tjelesne aktivnosti djece koje je preporučljivo provoditi svakodnevno, od najjednostavnijih oblika kao što su spontano vježbanje do onih vođenih, složenijih oblika za koje je potrebno nešto više pripreme i organizacije kako voditelja tako i samog prostora i materijala za vježbanje. Jedan od složenijih oblika tjelesnog vježbanja je sat tjelesne i zdravstvene kulture kojeg u dječjim vrtićima provodi odgojitelj ili kineziolog koji nekoliko puta tjedno dolazi u dječji vrtić.

Tjelesno vježbanje u dječjem vrtiću provodimo s najmlađima kroz najjednostavnije oblike tjelesnog vježbanja koji su preduvjet za prelazak u složenije oblike. Tako je sat tjelesne i zdravstvene kulture jedan od složenijih oblika koji čini zaokruženu cjelinu i objedinjuje one jednostavne i složene oblike tjelesnog vježbanja u nešto složeniji oblik. Iako je sat tjelesne i zdravstvene kulture jedna cjelina, možemo ga promatrati i po dijelovima koji ga čine. Dijelovi sata su uvodni dio, pripremni dio, glavni dio sata te završni dio. U ovom završnom radu prikazani su pojedini oblici kretanja do vrsta tjelesnog vježbanja te su prikazane neke od elementarnih igara koje možemo provoditi u skupini.

2. DJEČJA IGRA

Dječja igra jedna je od najvažnijih aktivnosti djeteta, pruža djetetu mogućnost za razvoj svih sposobnosti. Dijete se uči socijalnim vještinama potrebnim za zajednički život u skupini. Budući da velik broj djece provodi vrijeme u dječjim vrtićima, odgojitelj ima važnu ulogu u usmjeravanju dječje igre. Odgojiteljeva zadaća jest promatranje dječje igre te stvaranje prostorno-materijalnog okruženja kako bi dijete kretanjem i igrom stvaralo nove igre.

Igra je prirodni put u razvoju svakog djeteta, a osim što pruža rasonodu i zadovoljstvo, igra predstavlja način na koji djeca uče o sebi i drugima, a da toga nije niti svjesno. U igri je vrlo važno da dijete ima dovoljno vremena za igru kako bi ona bila učinkovita. U predškolskom uzrastu kineziološke igre nisu zasebna aktivnost, već one obuhvaćaju i verbalno izražavanje, glazbu, pjevanje i pokret. Zato su u mnogim igrama spojeni kineziološki i nekineziološki sadržaji. Sadržaji i funkcije dječjih igara s obzirom na dob i sposobnosti djeteta su vrlo različite, stoga je napravljena podjela kinezioloških igara s obzirom na dob djece i njihovo pojavljivanje. Vrste igara djece predškolske dobi su:

1. Biotičke (spontane) igre
2. Igre pretvaranja
3. Igre stvaranja
4. Igre s jednostavnim pravilima
5. Igre sa složenim pravilima (Neljak, 2009: str)

1.2. Biotičke (spontane) igre

Sa spontanim biotičkim igrama dijete započinje od najranije dobi, već s nekoliko mjeseci i traju do kraja druge godine. Igre obuhvaćaju jednostavne mišićne pokrete koji se ponavljaju; tresu zvečku, skaču gore-dolje, guraju loptu, povlače igračku koja svira, bacaju predmete na pod i traže da im se vrati te ponavljaju radnju. U dobi spontanih biotičkih igara

djeci je važno osigurati odgovarajuće igračke koje će poticati njihovu znatiželju, a samim time i prijeći na novu razinu razvoja.

2.2. Igre pretvaranja

Igre pretvaranja druga su razina razvoja kinezioloških igara u djece predškolske dobi. Počinju se razvijati od druge godine, a najveća razina razvijenosti ogleda se u četvrtoj i petoj godini djetetova života. Dolazi do izražaja dječja mašta i kreativnost, djeca koriste u igri sve što se nalazi oko njih, predmete pretvaraju u nešto što oni zapravo nisu – fotelja se pretvara u svemirski brod, mačka u tigra i slično. U početku razvoja igre pretvaranja su jednostavne te kasnije postaju sve složenije. Djeca uče uživjeti se u tuđu ulogu što im uvelike pomaže i u razvoju empatije i suosjećanja u čemu možemo vidjeti integriranost igre u emocionalnom i moralnom razvoju.

U igrama pretvaranja obično je prisutna i priča koja prati igru, ona može biti vrlo jednostavna te najčešće povezana s djetetovim svakodnevnim životom. Kroz takve igre roditelji ili odgojitelji mogu otkriti djetetove osjećaje, strahove, ljutnju te djetetovo viđenje svijeta oko sebe.

Krajem vrtičkog uzrasta sve su češće i spontanije igre pretvaranja. Djeca se uključuju u igru i spontano odabiru ulogu. Najčešće biraju glavne uloge jer žele voditi igru i biti dominantni, kasnijim sazrijevanjem prihvaćaju i uloge koje su manje poželjne u igri.

2.3. Igre stvaranja

Igre stvaranja preklapaju se s igrama pretvaranja, pojavljuju se u dobi od tri godine i protežu se kroz ranu školsku dob. U igrama stvaranja dijete želi nešto stvoriti od materijala koji mu se nudi. Odgojitelj ima važnu ulogu u igrama stvaranja, a uloga se ogleda u pripremanju poticajnog okruženja. Primjerice, gradi kule od kocaka, reže i lijepi po papiru stvarajući oblike, izrađuje figurice od plastelina, igre s pijeskom... U početku dijete je u igri samo, a kasnije započinje suradnju s vršnjacima u paru, pa u trojkama. U nešto starijoj dobi uživa u igri sa starijima, ali se preporuča smanjena inicijativa odraslih, umjesto iniciranja potičemo djetetovu samostalnost i kreativnost.

U kineziološkim igrama važno je podržati dijete u spontanoj igri jer time dopuštamo razvoj djetetove mašte. Igre stvaranja snažan su poticaj u spoznajnom razvoju te razvoju istraživačkog načina razmišljanja. Pri gradnji kule od kocaka i urušavanju dijete istraživački želi otkriti zašto mu se kocke urušavaju kada dosegne određenu visinu i promišlja kako riješiti problem.

2.4. Igre s jednostavnim pravilima

Igre s jednostavnim pravilima djeca počinju postupno provoditi nakon pete godine života, a najčešće je to u dobi između 7. i 11. godine života. Djeca počinju igrati igre s unaprijed određenim pravilima koja su preuzeta od starijih generacija. Ovakve igre djecu uče da su u životu potrebna pravila kojih se valja držati, uče kako ih poštivati, a također, djeca uče kako se nositi s uspjehom i neuspjehom. Igre s pravilima ne moraju uvijek biti natjecateljske igre, već mogu biti i suradničke. Time se djeca uče kako funkcionirati kao tim, pomagati i dijeliti s drugima.

2.5. Igre sa složenim pravilima

Neposredno prije polaska u školu djeca pokazuju interes za igre sa složenim pravilima poput igara kartama, graničara, te društvene igre poput „Čovječe, ne ljuti se“ ili „Memorija“. Takve igre djeca provode u dobi od 6 do 10-12 godina. Sve jednostavnije i složenije igre s pravilima imaju i moralni značaj u razvoju djeteta. One zahtijevaju od igrača da se pošteno pridržavaju pravila. Neka djeca će takve složenije igre zamijeniti interesom za sport. Zato igre združeno utječu na tjelesni, motorički, funkcionalni, spoznajni, emocionalni, moralni i estetski razvoj djece. Postoje i pomoćne govorne igre. U tu svrhu djeca najčešće koriste brojalice, recitacije i pjesmice.

Sa stajališta socijalizacije djeteta, a time i njegove aktivnosti, postoji nekoliko načina djetetova uključivanja u igru:

- **PROMATRANJE IGRE:** dijete gleda druge kako se igraju, ali se ne uključuje u igru; može razgovarati sa njima, postavljati im pitanja ili iskazivati svoja opažanja.

- **POJEDINAČNA IGRA:** svojstvena je jasličkom razdoblju kada se dijete samostalno igra s igračkama koje se razlikuju od onih koje koriste druga djeca u blizini i ne pokušava im se približiti.
- **USPOREDNA IGRA:** javlja se u mlađoj dobnoj skupini vrtićke dobi; djeca se igraju pored druge djece sa sličnim materijalom, ali bez pravog druženja ili suradnje
- **POVEZUJUĆA IGRA:** dijete se igra s drugom djecom, ali bez zajedničkog cilja; oni međusobno razgovaraju o igri, posuđuju si igračke, slijede jedan drugoga u prostoru, itd.
- **SURADNIČKA IGRA:** svojstvena je djeci starije vrtićke dobi, a rijetko je nalazimo kod djece mlađe i srednje vrtićke dobi jer kod njih nisu toliko razvijeni znakovi društvene i socijalne interakcije. Ovo je najrazvijeniji stupanj igre u kojoj su postupci djece usklađeni s ostvarenjem zajedničkog cilja (Neljak, 2009).

3. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

„Organizacija i provedba tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi može biti jednostavna, složena ili složenija. Prema kriterijima organizacijske i provedbene složenosti jednostavne vrste tjelesnog vježbanja su spontano, tematsko i jutarnje vježbanje, a složene »sat« igre i pokretna igra. Složenije vrste tjelesnog vježbanja su sat tjelesne i zdravstvene kulture i sat tjelesnog vježbanja koji se provodi u sportskim igraonicama ili u sportskim klubovima na temu određenog sporta.“ (Neljak., 2009: 67) Ovakva podjela tjelesnog vježbanja na jednostavan način može se prikazati tablicom kako je to prikazao i Neljak u svojoj knjizi Kineziološka metodika u predškolskom odgoju.

VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA		
JEDNOSTAVNE	SLOŽENE	SLOŽENIJE
Spontano vježbanje	„Sat“ igre	Sat tjelesne i zdravstvene kulture
Tematsko vježbanje	Pokretna igra	Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice, sportski klubovi)
Jutarnje vježbanje		

3.1. Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja

3.1.1. Spontano vježbanje

Spontane aktivnosti djeca počinju provoditi samoinicijativno bez organizacije voditelja. Djeca ih najviše provode na otvorenom kada imaju na raspolaganju igralište koje im pruža mogućnost za skakanje, penjanje, provlačenje, ljuljanje, klackanje i slično. Spontanom vježbanjem djeca usavršavaju jednostavna biotička motorička znanja te razvijaju motoričke sposobnosti. Spontano vježbanje nije ograničeno vremenom, dijete se igra koliko želi i kako želi. Uloga odgojitelja pri spontanom vježbanju je čuvanje djece bez uključivanja i usmjeravanja. Uključuje se onda kada procjeni da je neka aktivnost djetetu prezahtjevna, tada će usmjeriti dijete na aktivnost koja je njemu primjerenija. Ova vrsta tjelesnog vježbanja je

važna zbog usavršavanja biotičkih motoričkih znanja, a dijete ju spontano provodi nekoliko puta na dan.

3.1.2. Tematsko vježbanje

Tematsko vježbanje podrazumijeva jednu planiranu tjelesnu aktivnost koju je osmislio i provodi voditelj, odnosno odgojitelj. To je jedan jednostavni motorički zadatak koji se lako može opisati na djeci razumljiv način. Najčešće su to nekonvencionalni motorički zadaci kojih ima onoliko mnogo koliko ih osmisli odgojitelj. Primjerice, trčanje s obručem, bacanje lopte preko užeta, ubacivanje lopte u košaru i slično. Nakon objašnjavanja voditelj se povlači iz igre i promatra tijek, uključuje se po potrebi. Trajanje tematskog vježbanja ovisi o dobi djeteta tako je u mlađoj skupini vrijeme trajanja 5 do 7 minuta dok u starijoj skupini može potrajati i do 30 minuta. U mlađoj vrtićkoj skupini spajanjem nekoliko tematskih vježbi postupno uvodimo dijete u „sat“ igre.

3.1.3. Jutarnje vježbanje

Jutarnje vježbanje provodi se u pravilu na ljetovanjima i zimovanjima. Provode ih kineziolozi ujutro neposredno nakon buđenja, a poželjno je da se provode na otvorenom, ukoliko se provode u zatvorenom prostor je potrebno prozračiti i raditi pri otvorenim prozorima. Za mlađu skupinu poželjno trajanje jutarnjeg vježbanja je 5 do 6 minuta, odnosno 6 do 7 za stariju vrtićku skupinu. Vježbe koje se provode s djecom moraju biti poznate i uključuju vježbe s hodanjem, sporije trčanje, poskoci i skokovi ne samo opće pripreme vježbe. Kratkoročni cilj jutarnjeg vježbanja je stvaranje pozitivnog ozračja, stvaranje ugone te uvođenje u aktivnosti koje slijede tijekom dana. Dugoročno jutarnje vježbanje ima odgojno-obrazovnu i zdravstvenu ulogu u odrastanju djeteta.

3.2. Složene vrste tjelesnog vježbanja

3.2.1. „Sat“ igre

„Sat“ igre je organizirano vježbanje koji se sastavlja od 2-4 tematske igre ili nekoliko elementarnih igara. Trajanje „sata“ igre iznosi 15-20 minuta ovisno o dobi djece budući da se najčešće provodi u mlađoj i srednjoj vrtićkoj skupini. „Sat“ igre je oblik tjelesnog vježbanja

koji vodi u nešto zahtjevnije oblike tjelesnih aktivnosti; a to su sat tjelesne i zdravstvene kulture u vrtiću ili sat sportskog/tjelesnog vježbanja u sportskim igraonicama ili sportskim klubovima. U organizaciji i provedbi „sata“ igre najprije se uvode igre nižeg do umjerenog intenziteta dok se za kraj biraju igre niskog intenziteta radi funkcionalnog i emotivnog smirivanja dječjeg organizma. (Neljak, 2009)

3.2.2. Pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje)

Prema autoru knjige „Kineziološka metodika u predškolskom odgoju“, pokretna igra (vježbanje uz pripovijedanje) predstavlja nešto složeniji oblik tjelesnog vježbanja nego što je to „sat“ igre. Neljak navodi kako djeca predškolskog uzrasta najviše vole i pamte brojalice, recitacije, pjevanje i slično, a tako nastaju i pokretne igre. Uz vještog i kreativnog odgojitelja pokretna igra može biti vrlo zanimljiva djeci. Neljak smatra da odgojitelj treba biti vješt govornik jer je priča za pokretnu igru od glavnog značaja.

U pokretnoj igri djeca ne uče kretanje ili gibanje, već igru izvode samoinicijativno te nitko ne treba dijete ispravljati. Ako je igra zanimljiva, motivirat će dijete na kretanju i ponavljanje igre. U pokretnoj igri djeca moraju paziti kako se što prije sakriti, pobjeći od lovca, spasiti prijatelja i slično.

Pokretna igra može biti duljeg ili kraćeg trajanja; razlikuju se po priči. Kraća pokretna igra započinje razgovorom nakon čega slijedi izvođenje igre, a to je skrivanje, spašavanje, bježanje; dok se kod duljih pokretnih igara započinje pričom koja prati cijelu igru. Priča se proteže kroz uvodni dio igre, glavni i završni, a odgojitelj je voditelj priče. Kao i „sat“ igre, dulje pokretne igre također predstavljaju prijelazni način vježbanja gdje se djeca spontano pripremaju na nešto složenije oblike vježbanja. Zajedničko duljoj pokretnoj igri i satu tjelesne i zdravstvene kulture je slijed provođenja sadržaja u smislu intenziteta i opterećenja. Za provedbu određenog oblika dječje igre bitne su odrednice pripreme i provedbe, a mogu se svrstati na nekoliko uputa:

1. Priprema voditelja – u pripremi bilo kojeg oblika igre i tjelesnog vježbanja važno je da voditelj bude potpuno spreman. Ukoliko koristi rekvizite oni moraju biti provjereni i pripremljeni u blizini voditelja, također, mora znati prije svega kako pobuditi interes djece za igru te kako ju završiti. Ukoliko je to igra uz priču, voditelj treba dobro znati tekst kako djeca

ne bi izgubila interes. U opisivanju igre valja koristiti što manje riječi, ali s jasnom uputom kako bi djeca znala što treba raditi.

2. Okupljanje i pripremanje djece – okupljanje se odvija spontano u čemu nam može pomoći pričanje priče ili doživljaja, a povezani su s igrom koja slijedi. Nadalje, sama priprema može započeti i postavljanjem pomagala na vježbalištu.

3. Opis igre i podjela uloga – prilikom provedbe određenih tjelesnih sadržaja djeci je važno objasniti pravila igre, tijek i sadržaj te koja je uloga djece u igri. S obzirom na dob djece opis pravila se razlikuje. Mlađoj dobnoj skupini pravila trebaju biti što kraća i jasnija, a kod starije djece mogu biti i nešto složenija. Podjela uloga u igri vrlo je osjetljiv trenutak za djecu stoga se preporuča da se uloga dodjeli brojalicom, koga pokaže strelica, koga dotakne lopta i slično. Nakon nekoliko sati vježbanja voditelj ne smije zaboraviti dodijeliti vodeću ulogu djetetu koje je povučeno, stidljivo ili djetetu koje je manje pokretno.

4. Tijek igre – prilikom provedbe pokretne igre voditelj ima ključnu ulogu te zahtjeva od njega uživanje i izgovaranje teksta. Priča je od vodećeg značaja jer o priči i pripovjedaču ovisi uspjeh igre.

5. Završetak igre – sadržaj igre određuje i završetak iste. Tako se može završiti prebrojavanjem uhvaćenih, pohvalom djece za sudjelovanje, razgovor i slično. Prilikom isticanja pojedinaca valja naglasiti da se to izvodi suptilno i primjereno kako bi druga djeca prihvatila isticanje. Također, voditelj može odrediti način na koji igra završava. (Neljak, 2009)

3.3. Složenije vrste tjelesnog vježbanja

„Složenije organizacijske vrste vježbanja djece predškolske dobi su **sat tjelesne i zdravstvene kulture i sad sportskog/tjelesnog vježbanja**. Sat tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u vrtićima za vrijeme redovitog ili integriranog programa rada, a sat sportskog/tjelesnog vježbanja se provodi izvan vrtića u sportskim igraonicama, univerzalnim sportskim školama ili u sportskim klubovima. Obje složene organizacijske vrste vježbanja imaju sadržajno prepoznatljive dijelove sata; uvodni pripremni, glavni A i B, te završni dio sata.“ (Neljak, 2009:77)

U složenijim vrstama tjelesnog vježbanja djeca uče mnogo više znanja nego u prethodno spomenutim vrstama tjelesnog vježbanja. Složenije vrste zahtijevaju od djece postave u vrstu, kolonu i polukrug. Djeca će pojmove najlakše usvojiti pomoću usporedbi s njima poznatim pojmovima. Svrstavanje u kolonu moguće je usporediti sa zmijom ili vlakom. Krug će najlakše oformiti tako da se uhvate za ruke, a prvo i posljednje dijete se spoje. Svrstavanje djece u parove najbrže i najlakše će izvesti tako da odaberu prijatelja s kim će biti par. Ova vrsta tjelesnog vježbanja zahvaća i neka jednostavna motorička znanja, a ne samo biotička i prilagođena biotička motorička znanja. Nadalje, Neljak navodi važnost opisivanja i demonstracije motoričkog zadatka pri čemu ističe kako je demonstracija mnogo važnija od opisivanja.

3.3.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

„Sat tjelesne i zdravstvene kulture **provodi se tijekom redovitog i integriranog programa rada u vrtiću**. Njegovo trajanje iznosi, u sklopu redovitog programa rada u vrtiću 25 minuta za mlađu, 30 minuta za srednju ili 35 minuta za stariju vrtićku skupinu.“ (Neljak, 2009: 78)

U vrtićima sat tjelesne i zdravstvene kulture provode odgojiteljice i odgojitelji dva puta tjedno iako zahtjeva tri puta, a preporučljivo je i svaki dan. U integriranim programima u redovito vrijeme boravka djece u vrtićima organizira se sat tjelesne i zdravstvene kulture za djecu starijeg uzrasta koji provodi kineziolog u trajanju od 45 minuta.

Sat tjelesne i zdravstvene kulture ima određenu strukturu kojom se provodi. Započinje elementarnom igrom koja je djeci poznata, obično iz „sata“ igre; nakon toga slijede opće pripremne vježbe iz jutarnjeg vježbanja; potom slijedi glavni A dio sata u kojem se provodi programski sadržaj koji je sastavljen od biotičkih, prilagođenih biotičkih i jednostavnijih kinezioloških motoričkih znanja. Nakon A dijela slijedi glavni B dio sata gdje je igra izrazito visokog intenziteta, to su obično natjecateljske štafetne igre, elementarne igre i jednostavne momčadske igre koje i jesu predmet ovog završnog rada. Nakon B dijela sata slijedi završni dio gdje su igre izrazito niskog intenziteta u službi smirivanja djece, njihova uzbuđenja i privođenja sata kraju.

3.3.2. Sat sportskog/tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi)

Ovakva vrsta složenijeg tjelesnog vježbanja izrazito je važna za socijalizaciju djece; djeca borave u novom prostoru, upoznaju novog voditelja, novu djecu, a tjelovježbeni sadržaji pridonose bržem i kvalitetnijem razvoju djece. Ova vrsta tjelesnog vježbanja provodi se u pravilu samo s djecom starije vrtićke skupine. Struktura sata sportskog/tjelesnog vježbanja ista je kao sat tjelesne i zdravstvene kulture, glavna razlika je što su svi sadržaji prilagođeni određenom sportu koji se provodi, to mogu biti tenis, skijanje, sportska gimnastika, plivanje i slično. U sportskim igraonicama i klubovima sat sportskog vježbanja traje 60 minuta, a u ponekim klubovima i 45 minuta.

4. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Organizacijski oblici rada osmišljeni za provođenje programa tjelesne i zdravstvene kulture stvoreni su s ciljem zadovoljenja djetetove stalne potrebe za kretanjem. Oblici rada kao što su: jutarnje tjelesno vježbanje i sat tjelesne i zdravstvene kulture; provode se svakodnevno u dječjim vrtićima, a šetnje, priredbe i izleti organiziraju se povremeno. Iako ih možemo dijeliti u određene skupine, svi oblici rada čine određenu cjelinu u službi ostvarivanja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki oblik rada sadržajem se razlikuje od drugog, ali niti jedan samostalno nije dovoljan kako bi zadovoljio sve djetetove autentične potrebe. Zato se sustavno trebaju provoditi svi organizacijski oblici rada kako bi se ostvarili ciljevi i zadaće koje proizlaze iz programa tjelesne i zdravstvene kulture u svrhu zadovoljenja interesa i potreba djece predškolske dobi. (Findak,1995)

4.1. Sat tjelesne i zdravstvene kulture

„Tjelesna i zdravstvena kultura su sastavni i nedjeljiv dio tjelesnog i zdravstvenoga odgojno-obrazovnog područja, a time i općeg odgoja i obrazovanja. To je trajni, planski i sustavni proces djelovanja na čovjeka, osobito u doba njegove mladosti, koji različitim sredstvima, a osobito tjelesnim vježbama izgrađuje i svestrano razvija čovjeka, utječe na transformaciju njegovih karakteristika, formiranje motoričkih znanja, usavršavanje motoričkih dostignuća, sudjeluje u formiranju čovjekove ličnosti i osposobljava ga za život i rad.“ (Findak;1995,15-16)

Mnogi autori ističu kako je igra važna za djetetov rast i razvoj; ona čini djetetovu svakodnevnicu, ovu tvrdnju potvrđuje i Findak, no ističe i kako je sat tjelesne i zdravstvene kulture osnovni organizacijski oblik rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Navodi nekoliko razloga zašto je sat tjelesne i zdravstvene kulture bolji oblik rada od same igre koju inicira dijete, a to je: veći utjecaj na djetetov organizam, sustavno djelovanje na antropološki status, određeni pokreti i kretanje se ponavljaju više puta sve dok ih dijete ne usvoji dok bi se u igri stalnim ponavljanjem izgubila emocionalnost. Kroz ove tvrdnje Findak dolazi do zaključka da sat tjelesne i zdravstvene kulture mora biti ispunjen, organiziran i proveden tako da obiluje igrom kroz koju su zastupljeni sadržaji potrebni djeci te dobi.

DOBNA SKUPINA	TRAJANJE/MIN	UVODNI DIO SATA	PRIPREMNI DIO SATA	GLAVNI DIO SATA	ZAVRŠNI DIO SATA
Mlađa skupina	25 minuta	2-3 minute	5-7 minuta	14-16 minuta	2-3 minute
Srednja skupina	30 minuta	2-4 minute	6-8 minuta	18-20 minuta	2-4 minute
Starija skupina	35 minuta	2-4 minute	7-9 minuta	20-22 minute	2-4 minuta

U tablici su prikazane dobne skupine i vrijeme provođenja pojedinih dijelova sata, ovaj dio ne treba prihvatiti „kruto“ budući da je poznato kako su djeca predškolske dobi vrlo aktivna bića. Svaki dio sata ima svoju zadaću i postupni je prijelaz na drugi dio, ali treba stvarati jednu povezanu cjelinu kojoj je cilj ostvariti antropološke, obrazovne i odgojne zadaće.

4.1.1. Struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture

I. UVODNI DIO SATA

CILJ: Pripremiti djecu organizacijski, fiziološki i emotivno za rad

ANTROPOLOŠKI ZADACI: Dinamičkim kretnjama staviti u pokret cijelo tijelo i pripremiti organizam na postupno povećanje napora, jačati mišiće te utjecati na opću motoriku i povećanje funkcije dišnog i krvožilnog sustava.

OBRAZOVNI ZADACI: Podizati motorička znanja i motorička dostignuća primjenom različitih sadržaja, savladavanjem jednostavnih igara i ponavljanjem elementarnih cjelina

ODGOJNI ZADACI: Postići ugodno raspoloženje primjenom različitih sadržaja

ORGANIZACIJA SATA: Započinje okupljanjem što je ujedno i prvi kontakt odgojitelja/voditelja i djece stoga je najbolje da se formiraju u kolonu i vrstu, a odgojitelj stoji na mjestu gdje vidi svu djecu jer tako može lakše i bolje sa svima komunicirati. Najbolje je započeti s pozdravom na koji djeca otpozdravljaju. Na satu tjelesne i zdravstvene kulture djeca trebaju imati prikladnu opremu jer je to ujedno i trenutak kada uče kako će se svlačiti i oblačiti te odlagati opremu, ujedno uče i da u prostorima namijenjenim za presvlačenje treba vladati red.

II. PRIPREMNI DIO SATA

CILJ: Primjenom odgovarajućih općih pripremnih vježbi pripremiti organizam na povećani fiziološki napor koji ga očekuje u daljnjem radu, podići funkciju lokomotornog, respiracijskog i kardiovaskularnog sustava na višu razinu

ANTROPOLOŠKI ZADACI: Pripremiti lokomotorni aparat za napore koji započinju u ovom dijelu sata i slijede. Posebnu pozornost treba pridavati velikim skupinama mišića koji su važni za pravilno držanje tijela. Primjenom odgovarajućih vježbi utječe se na razvoj motoričkih sposobnosti, povećanje funkcionalnih sposobnosti organizma i pojačan rad srca i organa za disanje

OBRAZOVNI ZADACI: Usvajanje motoričkih informacija o novim vježbama te ponavljanje prethodno savladanih

ODGOJNI ZADACI: Stvaranje ugodne atmosfere i razvijanje smisla za red i sklad skupine

SADRŽAJI I SREDSTVA: U ovom dijelu sata provode se opće pripreme vježbe koje se dijele na vježbe jačanja, vježbe labavljenja i vježbe istezanja. Najveću pozornost u radu s djecom treba posvetiti vježbama jačanja jer je dječje tkivo meko i veze elastične pa bi prevelikim istezanjem mogli utjecati na kasnije deformacije. S obzirom na dijelove tijela razlikujemo vježbe vrata, ruku, ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i nogu. Ovim slijedom se preporuča i provoditi opće pripreme vježbe, a započeti treba s kompleksom vježbom koja obuhvaća rad cijelog tijela. Pri sastavljanju općih pripremnih vježbi treba voditi brigu o sadržajima u glavnom dijelu sata i time nešto više pažnje posvetiti određenim skupinama mišića koje će se više koristiti. Opće pripreme vježbe možemo izvoditi bez sprava, sa spravama, na spravama i u parovima. Preporuča se najprije krenuti bez pomagala kako bi se stvorili povoljni uvjeti za prijelaz na vježbe uz pomagala. Vježbe se mogu izvoditi iz svih početnih položaja, a pri sastavljanju treba voditi brigu o tome da su zastupljeni svi početni položaji. Opće pripreme vježbe provode se uz upute o oponašanju različitih radnji iz života kako bi djeca shvatila pokret koji trebaju izvoditi.

ORGANIZACIJA SATA: Organizacija pripremnog dijela započinje završetkom uvodnog dijela sata. Prijelaz bi trebao biti dinamičan kako ne bi poremetio kontinuitet rada. U ovom dijelu primjenjuje se frontalni oblik rada; nakon što djeca zauzmu položaje (mogu se slobodno formirati) započinje opis vježbe i demonstracija nakon čega djeca počinju s vježbama. Svaku vježbu treba ponoviti dovoljno puta da djeca nauče skladno i pravilno izvoditi vježbe. Pri

izvođenju općih pripremnih vježbi iznimno je važno paziti na disanje. Kad se tijelo savija odnosno skuplja sužava se prsni koš pa treba izdahnuti, a kad se tijelo uspravlja prsni koš se širi i tada udišemo.

III. GLAVNI DIO SATA

CILJ: Pomoću tjelesnih vježbi osmišljenih programom stvoriti najpovoljnije uvjete za ostvarivanje zadaća te mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece

ANTROPOLOŠKI ZADACI: Proizlaze iz činjenice da je glavni dio sata najdulji dio s najvećim fiziološkim opterećenjem stoga možemo utjecati na cijeli organizam. Primjenom raznih sadržaja stimulira se rast i razvoj, utječe se na sladan odnos pojedinih dijelova tijela, potiče se i usmjerava razvoj opće motorike s naglaskom na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti

OBRAZOVNI ZADACI: Ogleđaju se u usavršavanju i usvajanju različitih motoričkih znanja, poboljšanju motoričkih dostignuća osobito ona koja djeca svakodnevno primjenjuju

ODGOJNI ZADACI: Razvijanje radnih navika, stvaranje pozitivnih osobina volje, stvaranje navike za vježbanjem

SADRŽAJI I SREDSTVA: Sadržaji proizlaze iz programa predviđenog za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Sadržaji za glavni „A“ dio sata su: hodanje i trčanje, poskoci, skokovi i preskoci, bacanje, hvatanje i gađanje, puzanje, provlačenje i penjanje, dizanje i nošenje, vučenje i potiskivanje, visenje, kotrljanje, igre, dječji ples. Na ovaj dio sata odlazi najveći dio vremena stoga treba odabrati i prikladne sadržaje. Obično se biraju dva sadržaja za glavni „A“ dio sata po načelu jedan teži i jedan lakši zadatak. Oni trebaju biti osmišljeni tako što svestranije utječu na organizam.

U glavnom „B“ dijelu sata primjenjuju se elementarne igre, pojednostavljene momčadske igre, štafetne igre, a u obzir dolazi i svladavanje jednostavnijih poligona prepreka. U ovom dijelu sata je najizraženija dječja individualnost, samostalnost i sposobnost rješavanja prepreka. „B“ dio sata predstavlja sintezu naučenog, a opterećenje dostiže svoj vrhunac stoga nije dobro da ovaj dio iz bilo kojeg razloga izostane.

ORGANIZACIJA SATA: Na organizaciju glavnog dijela sata prelazi se nakon pripremnog dijela. Kao i kod prethodnog prijelaza i ovaj mora biti dinamičan i brz, a to ćemo dobiti ukoliko u pripremi poligona s pomagalima i spravama sudjeluje više djece. Nakon postavljanja sprava i pomagala djeca se vraćaju na svoje mjesto u zadanu formaciju (kolona, vrsta, krug, polukrug), posloženi su tako da svi vide i čuju voditelja koji kratko i jasno objašnjava zadatak te nakon toga demonstrira. Ukoliko voditelj iz bilo kojeg razloga ne može demonstrirati zadatak zamolit će darovitije dijete da to učini. Vrijeme trajanja pojedinog zadatka odredit će voditelj uz procjenu situacije. Nakon završetka „A“ dijela sata sprave i pomagala se pospremaju i prelazi se na „B“ dio sata. Taj dio sata za svako dijete je posebno autonomna aktivnost jer su svi sadržaji uglavnom natjecateljskog karaktera. Ovaj dio sata pruža odgojitelju mogućnost odgojnog djelovanja ukoliko je u igri prisutan, ostvarivanje zadaća ne ovisi samo o uvjetima rada već i o prisutnosti odgojitelja kako bi iskoristio sve najbolje načine rada.

IV. ZAVRŠNI DIO SATA

CILJ: Približno vratiti tijelo u fiziološko i psihološko stanje kakvo je bilo prije početka sata

ANTROPOLOŠKI ZADACI: Primjenom mirnijih sadržaja i aktivnosti utjecati na smirivanje organizma

OBRAZOVNI ZADACI: Očituje se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja, posebno znanja vezanih uz elementarne igre mirnijeg karaktera

ODGOJNI ZADACI: Zadržavanje potrebnog raspoloženja na satu, razvijanje zdravstveno-higijenskih navika, usvajanje radnih navika djece

SADRŽAJI: Primjenjuju se sadržaji koji ne izazivaju preveliko opterećenje. To mogu biti poligoni sa zadacima hodanjem, elementarne igre, plesovi, vježbe disanja te pranje ruku i umivanje. Koji ćemo sadržaj primijeniti ovisi i o tome što se radilo u uvodnom i glavnom dijelu sata, primjerice ako smo imali igru u uvodnom i glavnom dijelu onda ju ne bi trebali imati i u završnom.

ORGANIZACIJA SATA: Nakon glavnog dijela slijedi organizacija završnog dijela sata gdje uglavnom koristimo frontalni rad iako to može biti i jednostavniji skupni oblik rada. Formacija za ovaj dio sata može biti krug, polukrug, kolona ili vrsta. Zauzimajući položaj djeci se objašnjava što rade i po potrebi demonstrira nakon čega djeca samostalno izvode zadatak a voditelj nadgleda i po potrebi daje dodatne upute. Na kraju sata još jednom se provjerava jesu li sve stvari pospremljene i na mjestu. Time učimo djecu da prostor iza sebe moramo ostavljati čistim i urednim te da svaka korištena stvar ima svoje mjesto na koje treba biti vraćena.

4.1.2. Osnovne karakteristike plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture

Findak smatra da je izrada plana i programa za provedbu tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima od iznimne važnosti kako bi se planiranim sadržajima kvalitetno utjecalo na transformaciju antropološkog statusa djece. Također, planirani sadržaji u funkciji su osposobljavanja djeteta za efikasno kretanje, odnosno tjelesno vježbanje, koje će utjecati i na njihov biosocijalni razvoj.

Budući da predškolsko razdoblje karakterizira velika djetetova pokretljivost, važno je pravilno usmjeravati razvoj pokretljivosti jer su pokreti još uvijek nesigurni i neprecizni na što utječe nedovoljna razvijenost središnjeg živčanog sustava, proces okoštavanja, mala mišićna masa i funkcionalna neprilagođenost dišnog i krvožilnog sustava. Nadalje, Findak ističe još jedan razlog za izradu plana i programa rada, a to je da se ne mogu postići kvalitetni i vidljivi rezultati razvoja djeteta ukoliko ga nismo pravilno usmjerili. U ovom dijelu govori o svim zagovornicima slobodnog rada koji smatraju da se planiranjem sputava spontano pojavljivanje i ispoljavanje psihičkih i tjelesnih potencijala. Naprotiv, plan i program je u službi djetetovih mogućnosti i sposobnosti, zadovoljenju njegovih potreba te potiče i oplemenjuje stvaralačke mogućnosti djeteta.

„Shodno tome, programski sadržaji i njihov raspored po skupinama, odnosno po godinama starosti, definirani su na načelima:

a) u skladu s razvojnim karakteristikama određenog razvojnog razdoblja,

- b) u skladu s ciljevima i zadaćama tjelesne i zdravstvene kulture, posebno za svako razvojno razdoblje,
- c) da okosnicu programskih sadržaja čine prirodni oblici kretanja, igre i tjelesne aktivnosti na otvorenome,
- d) da se programski sadržaji tretiraju kao sredstvo za postizanje određenih zadaća, odnosno njihovu realizaciju, a ne kao cilj odgojno-obrazovnog rada.“ (Findak; 1995, 46)

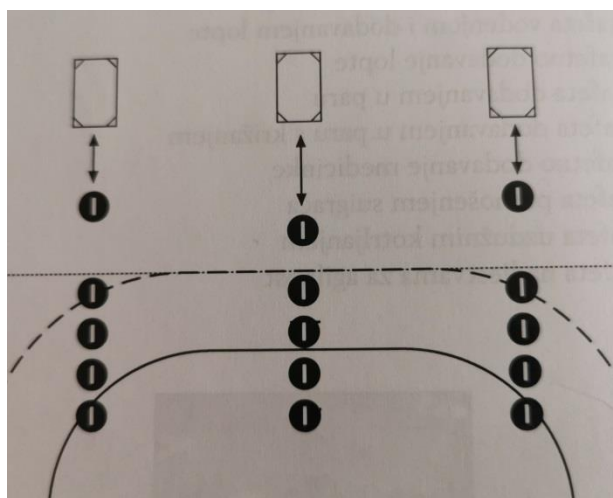
5. PRIMJERI ELEMENTARNIH IGARA

U ovom dijelu završnog rada bit će opisane neke od elementarnih igara, odabranih autora koje se provode na satu tjelesne i zdravstvene kulture u glavnom „B“ dijelu sata, a navode ih Foretić i Rogulj u sklopu provođenja škole rukometa, takve igre ciljano su usmjerene na određeni sport, a mogu se prilagoditi i djeci u integriranom predškolskom odgoju. Nadalje, autorica Mirjana Duran u svojoj knjizi navodi brojne igre, a u ovom dijelu izdvojene su samo neke od njih. Brojne elementarne igre sakupljene su i u knjizi „Elementarne igre i njihova primena“ autora Predraga Nemeca i Vesne Nemeć.

Ovo je poseban tip elementarnih igara gdje se igrači raspoređuju u nekoliko kolona i rješavaju zadatke sukcesivno jedan za drugim, a sljedeći igrač može krenuti s izvođenjem zadatka tek kad igrač ispred njega pravilno izvede zadatak. Karakteristika ovog tipa igre je natjecateljski i momčadski duh koji prevladava te ima utjecaj na razvoj svijesti djece o zajedništvu jer je u ovom slučaju važan rezultat cijele grupe, a ne samog pojedinca. Elementarne igre karakterizira i to što nemaju ustaljena pravila već ih možemo prilagođavati ovisno o sadržaju i zadacima na određenom satu. Obogaćene su jednostavnim pokretima, odnosno, prirodnim oblicima kretanja zbog čega su manje složene od igara u glavnom „A“ dijelu sata. (Foretić, Rogulj; 2006)

5.1. Štafeta kotrljanja

Djeca su podijeljena u nekoliko jednakih kolona (2-3). Ispred svake kolone nalazi se strunjača na udaljenosti od 10 m. Na znak voditelja prvo dijete iz kolone kreće trčati do strunjače, kotrlja se do kraja i natrag, ustane i trči nazad do svoje kolone. Potapša po ramenu sljedeće dijete i staje za začelje kolone. Ponavlja se dok svi igrači ne prođu, a pobjednik je ekipa koja prva pravilno izvede zadatak.



Slika 1: štafeta kotrljanja

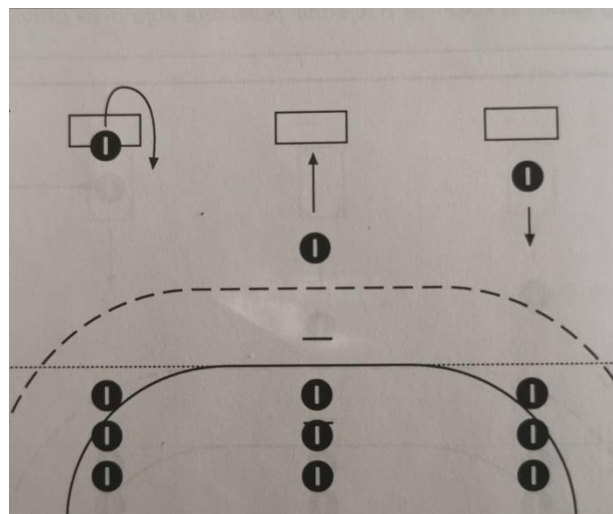
(Foretić, Rogulj, 2006, Primjena igara u rukometnom treningu, 78)

5.2. Napuni košaricu

Djeca su raspoređena u nekoliko kolona (2-3). Ispred njih nalazi se obruč (košarica), svako dijete ima lopticu u ruci te na voditeljev znak prvo dijete iz kolone trči do obruča (košarice), ubacuje svoju lopticu i vraća se prema svojoj koloni, potapša po ramenu dijete koje je sljedeće na redu i staje na začelje kolone. Pobjeđuje ekipa koja prva odnese svoje loptice.

5.3. Provlačenje kroz tunel

Djeca su raspoređena u nekoliko kolona (2-3). Ispred njih nalazi se okvir sanduka (u horizontalnom položaju). Na voditeljev znak prvo dijete iz kolone trči do sanduka, provlači se kroz okvir (tunel) i vraća se do svoje kolone. Potapša po ramenu dijete koje je sljedeće na redu i staje na začelje kolone. Pobjeđuje ekipa koja prva obavi zadani zadatak.



Slika 2: Provlačenje kroz tunel

(Foretić, Rogulj, 2006, Primjena igara u rukometnom treningu, 80)

5.4. Vijugava staza

Djeca su podijeljena u dvije skupine, ispred svake ekipe nalaze se čunjevi posloženi u vijugavu stazu na jednakom razmaku. Prvo dijete iz ekipe drži loptu te ju kotrljajući po podu

između čunjeva treba odvesti do drugog djeteta iz kolone. Pobjeđuje ekipa koja prva prijeđe stazu.

5.5. Lisica i zečiči

Jedno dijete odredimo da bude lisica (brojalicom), a ostali su zečiči. Na voditeljev znak lisica se kreće četveronoške i lovi zečiče koji se kreću skakućući u čunju. Kada uhvati jednog zečiča mijenja se uloga te se igra nastavlja. Trajanje igre ovisi o interesu djece i voditelju.

5.6. Ptičice u gnijezdo!

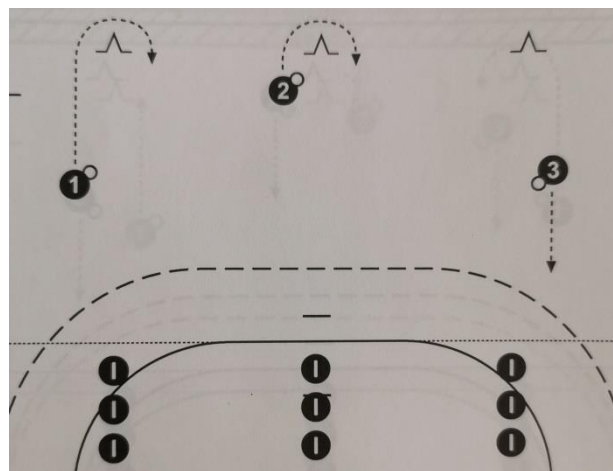
Po igralištu razmjestimo obruče koliko je djece, pustimo glazbu te se djeca kreću kao da lete. Zaustavljanjem glazbe dajemo znak da ptičice trebaju u gnijezdo, a jedno dijete je jastreb koji kreće loviti ptičicu koja nije u gnijezdu.

5.7. Kipovi

Djeca se kreću trčeći po dvorani, a jedno dijete lovi. Ono dijete koje dotakne pretvori se u kip i mora stajati mirno dok mu drugo dijete ne pomogne na način da mu se provuče kroz noge i tako ga pokrene. Igra traje dok lovac ne ukipi svu djecu.

5.8. Nošenje lopte

Djeca se rasporede u nekoliko kolona, a na udaljenosti od 10 metara postavi se čunj. Prvo dijete iz kolone u rukama nosi loptu, obilazi čunj i vraća se svojoj koloni te predaje loptu sljedećem djetetu i odlazi na začelje kolone. Pobjeđuje ekipa koja prva završi štafetno trčanje i prenošenje lopte.



Slika 3: Nošenje lopte

5.9. Zečji skokovi

Djeca su raspoređena u kolone, a ispred svake kolone nalaze se obruči posloženi jedan do drugoga. Zadatak je da sunožnim skokovima pređu obruče i vrate se na začelje kolone. Po povratku potapša dijete koje je sljedeće na redu, time mu daje znak da može krenuti. Pobjeđuje ekipa koja prva prijeđe obruče.

5.10. Dan – noć

Djeca su u uspravnom stavu slobodno raspoređeni po dvorani. Na uzvik voditelja „noć“ djeca moraju čučnuti, a na uzvik „dan“ vraćaju se u uspravni položaj. Dijete koje pogrešno reagira na znak ispada iz igre, a pobjeđuje dijete koje ostane zadnje.

5.11. Krokodilu, krokodilu

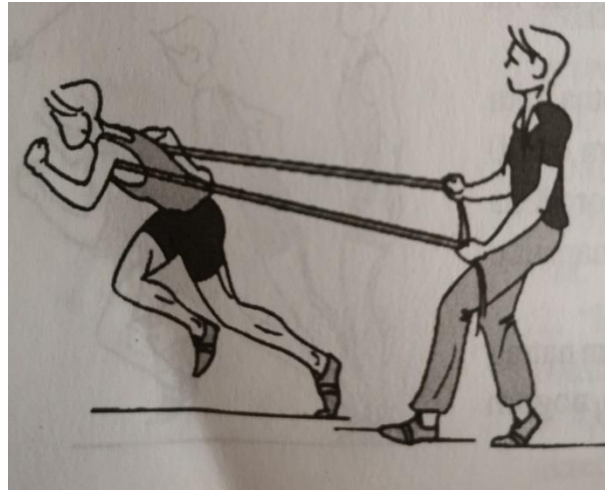
Na početku igre brojalicom odredimo dijete koje će biti krokodil. Linijama označimo rijeku te se ostala djeca nalaze iza linije. Djeca govore: „Krokodilu, krokodilu smijemo li prijeći tvoju rijeku?“ na što krokodil odgovara: „Smijete ako imate plavu boju“. Tada sva djeca koja na sebi imaju plavu boju pretrčavaju rijeku, onaj koga krokodil ulovi zajedno s tim djetetom glumi krokodila te se igra nastavlja. Dijete koje ostane zadnje neulovljeno, pobjeđuje.

5.12. prenošenje u žlici

Djeca su raspoređena u kolone te u svakoj koloni ima jednak broj djece. Prvo dijete iz kolone drži žlicu i u njoj lopticu za stolni tenis. Na znak voditelja kreće se do označenog mjesta u dvorani te se vraća pazeći da mu loptica ne ispadne iz žlice. Dolazeći do svoje kolone predaje žlicu sljedećem djetetu i staje na začelje. Pobjeđuje ekipa koja prva prijeđe poligon.

5.13. Konjska vuča

Djeca su raspoređena u parove, svaki par ima užu koje se stavlja jednom djetetu ispod pazuha i oko ramena (kao nošenje ruksaka). Dijete koje drži užu stoji iza leđa svom paru te povlačenjem otežava kretanje djetetu ispred. Dijete koje vuče treba savladati otpor i kretanjem prema naprijed doći kraja poligona (10-15 m) ondje se zamijene za uloge i vraćaju se nazad. Pobjeđuje par koji prvi stigne.



Slika 4: Konjska vuča

(Bompa, 2005, Cjelokupan trening za mlade pobjednike, 96)

5.14. Zečevi i pijetlovi

Djeca su podijeljena u dvije skupine koje su udaljene jedna od druge oko 4 metra te svaka skupina ima sigurno područje. Jedna skupina se zovu zečevi, a druga pijetlovi. Kada voditelj pozove pijetlove oni love protivničku ekipu, a oni se spašavaju u svojem sigurnom području. Svaki ulovljeni igrač prelazi u ekipu koja ga je ulovila te pobjeđuje ekipa koja je ulovila sve protivnike.

5.15. Nošenje vrećice na glavi

Djeca su podijeljena u dvije kolone, dijete koje je u koloni prvo na znak voditelja na glavi nosi vrećicu s pijeskom koju ostavlja u обруč koji se nalazi na udaljenosti 10 metara ispred svake kolone. Ondje ostavlja vrećicu i trčeći se vraća nazad, na znak drugo dijete trči do vrećice stavlja je na glavu i vraća se nazad i tako redom dok sva djeca iz kolone ne prođu. Pobjeđuje ekipa koja prva izvede zadatak.

5.16. Poplava – tuča

Djeca se kreću slobodno i na povik voditelja „Poplava“ nastoje pronaći neko povišeno mjesto i spasiti se od poplave. Na povik „Tuča“ nastoje se negdje dobro sakriti. Igra traje tako što vođa nastoji brzim promjenama povika omesti djecu, odnosno ova igra služi za razvoj snalažljivosti.

5.17. Povlačenje užeta

Djeca su podijeljena u dvije skupine te im damo veliko uže za potezanje. Na sredini zavežemo maramu te je stavimo na središnju liniju. Djeca se hvataju za uže s jedne i druge strane te na znak voditelja počinju povlačiti suprotnu ekipu. Pobjeđuje ekipa koja uspije povući suprotnu ekipu preko središnje crte.

5.18. Nošenje loptice

Djeca su podijeljena u dvije grupe te su u grupama djeca raspoređena u parove, prvi par iz ekipa nosi lopticu držeći ju glavama kako ne bi pala. Na znak voditelja kreću do označenog mjesta i vraćaju se nazad, predaju lopticu idućem paru; pobjeđuje ekipa čiji parovi prvi pređu poligon.

5.19. Vođenje lopte između čunjeva

Djeca su podijeljena u dvije grupe, ispred svake grupe nalazi se staza s čunjevima raspoređenim u vijugavu zmiiju na jednakoj udaljenosti. Prvo dijete iz ekipe gura loptu štapom između čunjeva, vraća je nazad i predaje sljedećem djetetu. Pobjeđuje ekipa koja prva pređe poligon.

5.20. Ribari i ribice

Prostor u dvorani ograničen je i predstavlja more, brojalicom odredimo djecu koja će biti ribari (4-5), a ostali su ribice. Na znak voditelja kreće igra gdje se ribice kreću po moru, a ribari ih gađaju lopticama. Pogođeno dijete je ulovljeno i ispada iz igre. Pobjeđuje dijete koje je zadnje ostalo u igri.

5.21. Pronađi para

Na početku igre djeca se rasporede u parove, igra započinje puštanjem glazbe te se djeca slobodno kreću po dvorani, kada se glazba zaustavi djeca moraju pronaći svog para s početka igre. Par koji se posljednji pronađe ispada iz igre te pobjeđuje par koji zadnji ostane.

5.22. Lanac

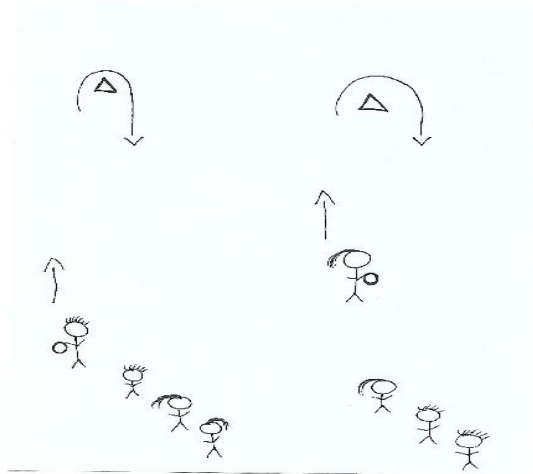
Djeca su podijeljena u parove gdje se odredi jedan par koji lovi ostale. Držeći se za ruke djeca se slobodno kreću po dvorani, a lovci ih hvataju. Uhvaćeni par pridružuje se prvom paru lovaca i čine lanac te nastavljaju loviti ostale parove. Pobjeđuje par koji ostane zadnji ne uhvaćen.

6. PRIMJERI NOVIH SADRŽAJA ZA GLAVNI „B“ DIO SATA

Budući da postoji mnoštvo igara koje su opisane u brojnim knjigama pokušala sam osmisliti neke nove koje se mogu provoditi s djecom srednje i starije vrtićke dobi.

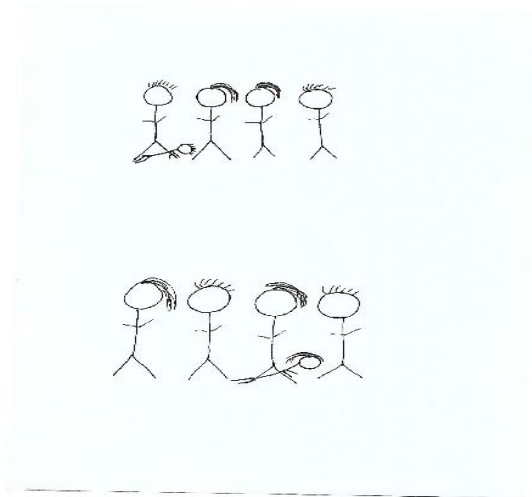
6.1. Vođenje obruča

Djeca su podijeljena u dvije kolone; dijele se prema boji koju im je odredio voditelj, prvo dijete iz kolone ispred sebe ima obruč; na znak voditelja kreće do određenog mjesta gurajući obruč ispred sebe i vraća se nazad. Predaje obruč sljedećem djetetu i odlazi na začelje kolone. Igra završava kada jedna od kolona prva izvrši zadatak. Ovom igrom dijete razvija preciznost i koncentraciju.



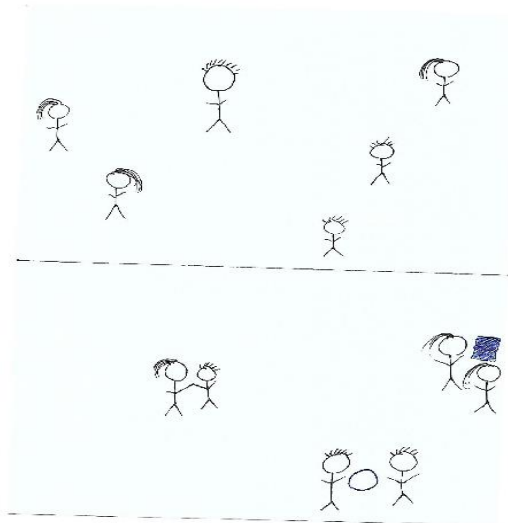
6.2. Provlačenje

Djeca su podijeljena u dvije grupe tako što ih voditelj prebroji na parove (prvi, drugi), svi prvi stanu u jednu kolonu, a svi drugi u drugu kolonu te stoje jedan iza drugoga u raskoračnom stavu, na znak voditelja prvo dijete se počinje provlačiti kroz noge svoje kolone te dolazi na začelje. Kada stigne na kraj ustaje se i staje u raskoračni stav te povikom daje znak sljedećem djetetu da krene. Kada dijete koje je bilo prvo opet dođe na početak igra je gotova i pobjeđuje ekipa koja prva odradi zadatak. Ovom igrom dijete razvija brzinu i spretnost. Igru možemo iskoristiti za temu puzanje i provlačenje za natjecateljski dio u kojem mogu ponoviti sadržaj glavnog „A“ dijela sata.



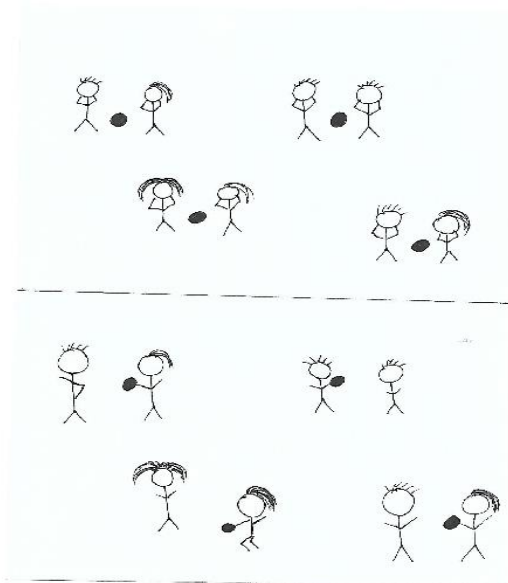
6.3. Boja spasa

Brojalicom odredimo dijete koje će biti lovac, ono određuje boju koja će biti boja spasa. Na znak voditelja dijete kaže: „Boja, boja – plava“ tada sva djeca trče po dvorani kako bi pronašli plavu boju i dodirnuli je. A lovac ih lovi; uhvaćeno dijete pridružuje se lovcu te se igra nastavlja dok sva djeca ne budu ulovljena. Pobjeđuje dijete koje zadnje ostane u igri. Ovom igrom dijete razvija brzinu te pokazuje sposobnost razlikovanja boja što nam pokazuje da kineziološke igre ujedinjuju i ostala područja djetetova razvoja.



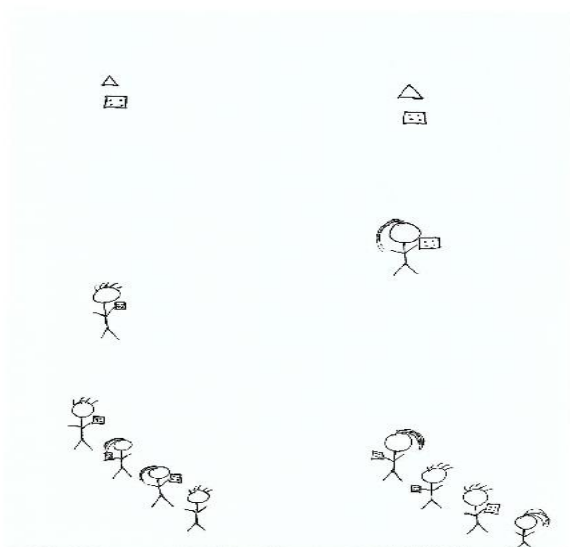
6.4. Dodirni, dodirni

Djeca su raspoređena u parove te stoje jedan nasuprot drugoga. Između njih nalazi se loptica, a voditelj započinje igru tako da govori koji dio tijela trebaju dodirnuti: „Dodirni, dodirni – nos; dodirni, dodirni – lakat; dodirni, dodirni - glavu... UHVATI LOPTICU!“ Dijete koje prvo uhvati lopticu pobjeđuje. Voditelj određuje brzinu kojom će izgovarati riječi i koliko dijelova tijela će dijete dodirnuti prije nego uhvati lopticu. U ovoj igri važno je da dijete sluša voditelja te da brzo i točno reagira na zadanu uputu.



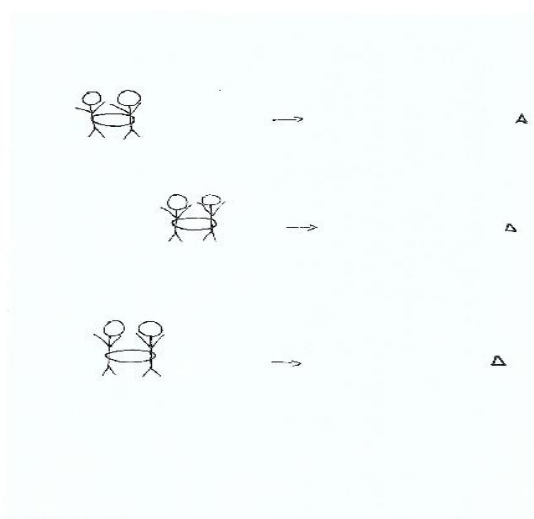
6.5. Građenje kule od kocaka

Djeca su podijeljena u dvije kolone prema boji kockice, svako dijete u ruci nosi Lego-kockicu te na znak voditelja prvo dijete kreće do označenog mjesta, ostavlja kockicu i vraća se na začelje kolone. Zadatak je složiti što viši toranj od kockica koji se ne urušava. Pobjeđuje ekipa koja prva ispuni zadatak. Ovom igrom razvijamo brzinu, spretnost i potičemo dijete na logičko razmišljanje.



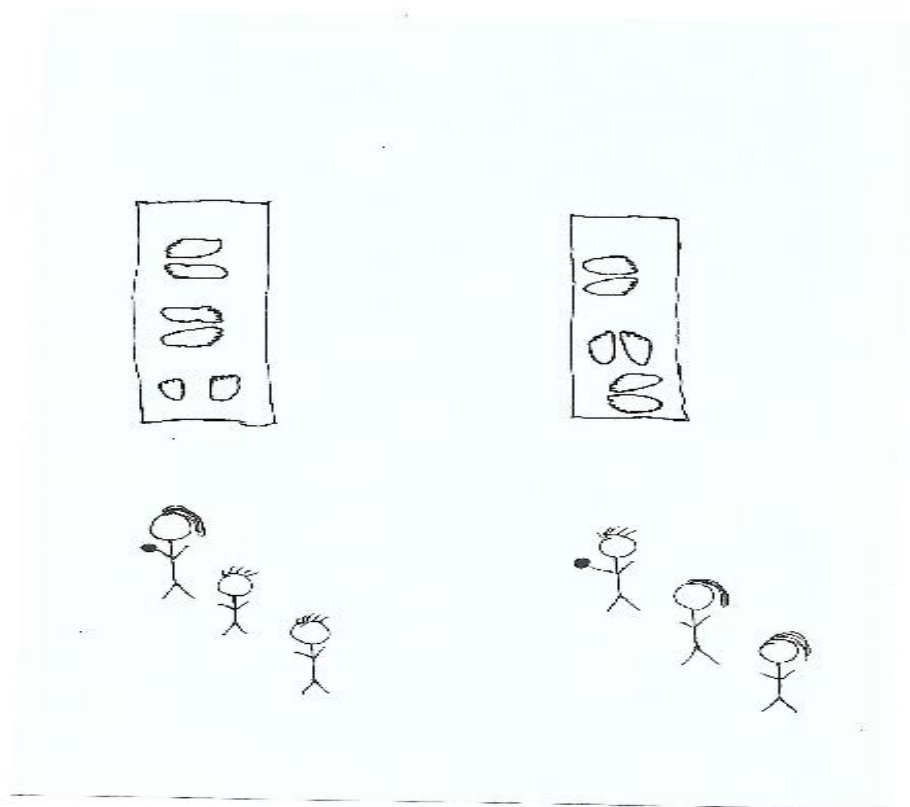
6.6. Nošenje obruča

Djeca su raspoređena u parove, svaki par ima obruč kojeg drže trupom bez diranja rukama. Parovi stoje jedan ispred drugoga tako da dijete koji je prvo vuče obruč trbuhom, a drugo dijete vuče leđima. Na znak voditelja kreću od točke A do točke B i vraćaju se nazad pazeći da im obruč ne padne. Pobjednik je par koji prvi stigne s obručem. Ovom igrom ističemo suradnju među parovima, brzinu i spretnost.



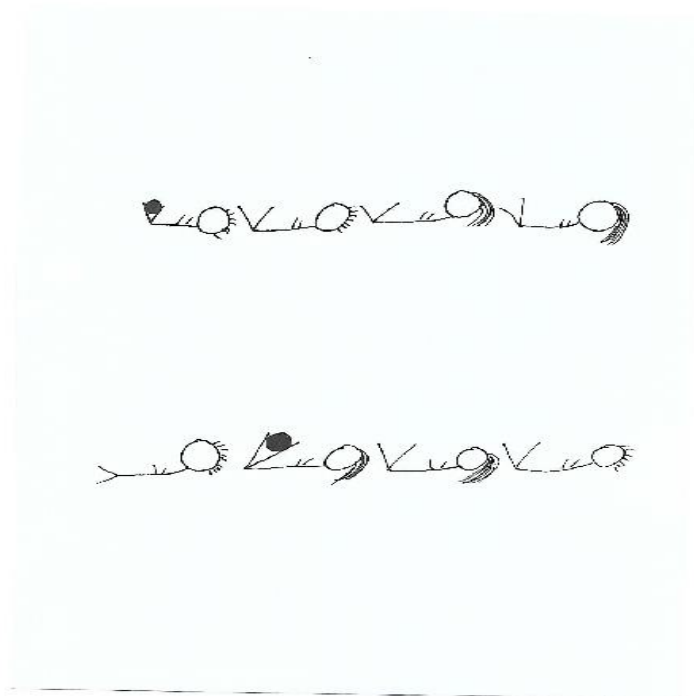
6.7. Slijedi stope

Djeca su podijeljena u dvije kolone tako što ih voditelj podijeli prema boji, ispred svake kolone nalazi se staza sa stopama okrenutim u različitim smjerovima. Prvo dijete iz kolone u ruci nosi lopticu i na znak voditelja kreće skačući po stopama sunožno, trči nazad i predaje lopticu sljedećem djetetu koje nastavlja skakati po stopama. Pobjeđuje ekipa koja prva pređe stazu. Ovom igrom dijete pokazuje brzinu i spretnost pokreta te do izražaja dolazi djetetova okretljivost.



6.8. Prenošenje lopte

Djeca su podijeljena u dvije kolone tako što ih voditelj prebroji na parove (prvi, drugi), svi prvi poslože se u jednu kolonu i svi drugi u drugu kolonu te leže na podu na leđima. Prvo dijete iz kolone drži loptu između nogu i prenosi je preko sebe sljedećem djetetu na znak voditelja. Pobjeđuje ekipa koja dovede prva loptu do zadnjeg djeteta u koloni. Budući da igra iziskuje određeni napor nogama za mlađu djecu možemo prilagoditi igru tako da izvode rukama. U ovoj igri važna je suradnja i preciznost pri izvođenju aktivnosti.



6. ZAKLJUČAK

U razdoblju predškolskog uzrasta djeca imaju izraženu potrebu za kretanjem što je pozitivno i prirodno. Suvremeno doba pred djecu stavlja beskrajno mnogo mogućnosti za igru i zabavu koja ne nudi djetetu mogućnost razvoja, a to su video-igre i neograničeno korištenje mobitela. Neki roditelji nisu niti svjesni koliko lošega mogu donijeti takvim načinom igre umjesto da djeca slobodno vrijeme provode na dječjim igralištima i parkovima. Mnogi roditelji zbog nedostatka slobodnog vremena dopuštaju djeci takav način zabave stoga se odgojitelji u dječjim vrtićima trebaju što kreativnije izraziti i pružiti djeci mogućnost za kretanjem te ga pravilno usmjeriti i ponuditi mu razne mogućnosti.

Postoji velik broj literature koja nudi različite igre koje možemo provoditi s djecom u zatvorenim i otvorenim prostorima koja će obogatiti njihov doživljaj tjelesnog vježbanja te im usaditi pozitivne navike, kako za vježbanjem i tjelesnim aktivnostima tako i osjećaj za red i sklad.

Budući je predmet ovog završnog rada bio opisati neke od elementarnih igara, važno je istaknuti i njihov značaj za djetetov razvoj. One imaju važan utjecaj u stvaranju socijalnih veza, utječu na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te pružaju najviše mogućnosti za iskazivanje individualnosti i samostalnosti.

7. LITERATURA

1. Bompal, T. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*, Zagreb: Gopal
2. Baureis, H., Wagenmann, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*, Split: Harfa d.o.o.
3. Duran, M. (2001). *Dijete i igra*, Jastrebarsko: Naklada Slap
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*, Zagreb: Školska knjiga
5. Foretić, N., Rogulj, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*, Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita
6. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*, Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta
7. Nemec, P., Nemec, V. (2009.) *Elementarne igre i njihova primena*, Beograd: SIA
8. Vučinić, Ž. (2001). *Kretanje je djetetova radost*, Zagreb: Foto Marketing - FoMa

8. POPIS SLIKA

Slika 3: štafeta kotrljanja	19
Slika 4: Provlačenje kroz tunel.....	20
Slika 5: Nošenje lopte.....	21
Slika 6: Konjska vuča.....	23