

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

Maja Trcak

**SADRŽAJI, ORGANIZACIJA I PROVEDBA ZAVRŠNOG
DIJELA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Slavonski Brod, 2019.

2. Prazan list

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

Sveučilišni preddiplomski studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**SADRŽAJI, ORGANIZACIJA I PROVEDBA ZAVRŠNOG
DIJELA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE S DJECOM
PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

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

Student: Maja Trcak

Matični broj: 494

Slavonski Brod,

rujan 2019. g.

Sadržaj

1. UVOD	5
2. SADRŽAJ ZAVRŠNOG DIJELA SATA.....	8
2.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA	9
2.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA	11
2.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA	11
2.4. KINEZIOLOŠKE IGRE.....	12
3. ORGANIZACIJA PROCESA VJEŽBANJA	14
3.1. POJEDINAČNI OBLIK RADA.....	15
3.2. GRUPNI OBLICI RADA.....	16
3.3. OSNOVNI POLOŽAJI I RASPOREĐIVANJE DJECE PO VJEŽBALIŠTU	16
4. PROVEDBA ZAVRŠNOG DIJELA SATA.....	21
4.1. METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SATA IGRE I POKRETNE IGRE	22
5. NOVI SADRŽAJI ZA ZAVRŠNI DIO SATA.....	24
6. ZAKLJUČAK	30
7. LITERATURA.....	31

SAŽETAK

Svrha završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. U antropološkim zadaćama primjenjuju se sadržaji kojima je posljedica smirivanje organizma.

Obrazovne zadaće upućuju na usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja te na stjecanje znanja, posebno ona koja se tiču zdravlja. Odgojne zadaće potiču na posebno raspoloženje uslijed sata, na higijenske navike i usvajanje radnih navika, te na smisao za red, točnost, kritičnost i samokritičnost.

Sadržaji su puno mirnijeg karaktera od ostalih dijelova sata stoga što organizam mora biti u procesu smirivanja i opuštanja. Dolaze u obzir razne vrste hodanja, elementarne igre mirnijeg karaktera, štafetne elementarne igre, plesovi te vježbe disanja.

Rad prikazuje nove originalne sadržaje za završni dio sata koji imaju ulogu opuštanja, smirivanja, zabave, poticanja koncentracije, poštivanja pravila, razvijanja refleksa, suradnje, povjerenja, koordinacije pokreta, uvježbavanja različitih oblika kretanja, vještine bacanja, gađanja i hvatanja, razvoja preciznosti i motorike ruku i nogu, emocionalnosti te socijalizacije.

Organizacija ovisi o sadržaju koji se primjenjuje u završnom dijelu sata, a provodi se najčešće u pojedinačnom obliku rada. Djeca mogu biti u polukrugu, vrsti ili koloni. Potrebno im je opisati i demonstrirati zadatak nakon čega ga oni izvode. Odgajatelj je tu da nadgleda svu djecu i da se, po potrebi, uključi ukoliko nekom djetetu treba dodatno pojašnjenje. Najbolje rješenje na kraju sata je pranje ruku i umivanje jer time djeca stječu higijenske navike.

Trajanje završnog dijela sata za mlađu i srednju dobnu skupinu je 2-3 min., a za stariju dobnu skupinu 2-4 min.

Na kraju sata treba pregledati jesu li sve sprave i rekviziti na svome mjestu, te se nakon postrojavanja organizirano napušta prostor za vježbanje.

Ključne riječi: tjelesna i zdravstvena kultura, završni dio sata, sadržaj, organizacija, provedba.

SUMMARY

The purpose of the final part of the lesson is to bring all physiological and psychic functions closer to what they were before the beginning of the lesson. In anthropological tasks, the contents that result in the calming of the organism are applied.

Educational tasks indicate the acquisition and improvement of motor skills and acquiring knowledge, especially those who concern health. Educational tasks are encouraged in particular mood due to hours, hygiene and work habits, and a sense of order, accuracy, criticality and self-criticism.

The contents are much calmer than other parts of the clock because the body has to be in the process of calming and relaxing. Various types of walking, elementary games come into play calmer character, relay elementary games, dances, and breathing exercises.

The final paper presents new original content for the final part of the lesson that has the role of relaxing, calm, have fun, encourage concentration, obey rules, develop reflexes, collaborate, confidence, movement coordination, practicing different forms of movement, throwing skills, shooting and catching, developing precision and motor skills of hands and feet, emotionality and socialization.

The organization depends on the content that is implemented in the final part of the hour, and is being implemented most often in a single form of work. Children can be in semicircle, type or column. Needed they have to describe and demonstrate the task after which they perform it. The educator is there to supervise all children and, if necessary, be included if any child needs further clarification. The best solution at the end of the hour is to wash your hands and wash your face, as this will help your children gain hygiene habits.

The lasting of the final part of the hour for the younger and middle age group is 2-3 min., And for the older one age group 2-4 min.

At the end of the lesson, it is necessary to check that all the devices and equipment are in place, and after lining they can leave the training room in an organized manner.

Keywords: physical and health culture, end of lesson, content, organization, implementation.

1. UVOD

Čovjekovo kretanje i uvježbavanje vještine lova još od najranijih dana ljudske povijesti bilo je neophodno za njegov opstanak, za lovljenje i sakupljanje hrane, te za obranu od divljih životinja. S napretkom ljudske civilizacije kretanje i fizička aktivnost nisu izgubili na važnosti, sve više vremena posvećuje se povećavanju antropoloških karakteristika, sposobnosti i razvoju osobina.

Današnju civilizaciju označava specifičan način života kojeg obilježava koncentracija stanovništva u gradove, što nije pogodna okolnost ni s ekološkog ni s kineziološkog stajališta. Poremećaji i bolesti današnjice, kao što su prekomjerna težina i živčana napetost, sve više su prisutni i kod mladih, a slobodno vrijeme djece i mladih sve se više koristi za aktivnosti kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor. Posljedice nedostatnog kretanja mogu se ublažiti ili kompenzirati odgovarajućim kineziološkim programima (1). Mišićni rad potiče razvoj i funkciju drugih organa povećavajući promjene u samoj strukturi čovjeka i osiguravajući mu moć. Očuvanje i razvoj zdravlja trebali bi biti na prvome mjestu kod svakog živog bića, posebice kod djece, jer odgoj djece nije samo učenje i priprema za život već i osposobljavanje za životne promjene koje mogu narušiti djetetovo psihičko i fizičko zdravlje. Smanjenje tjelesne aktivnosti kod djece uzrokuje razne bolesti, a najizraženije su prekomjerna težina, hipokinezija i arterioskleroza (2).

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela kojeg izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti (1). Kineziologija kao fundamentalna znanost primjenu svojih teorija, koncepcija, razvoja, principa i načela nalazi u primijenjenim granama i svakodnevnim aktivnostima. Primijenjene grane su sport, kineziološka edukacija, kineziterapija i kineziološka rekreacija.

Većina autora se u posljednjih nekoliko desetljeća složila kako tjelesna aktivnost kod djece pozitivno doprinosi izgradnji i očuvanju kostiju, smanjenju udjela masnog tkiva, razvoju muskulature i zglobova te povećanju funkcionalnih i kardiovaskularnih sposobnosti, a ponajviše unapređenju motoričkih sposobnosti: preciznosti, koordinacije, izdržljivosti, snage i ravnoteže, kao i kognitivnog funkcioniranja. Iz navedenih razloga djecu predškolske i školske dobi treba motivirati za fizičke aktivnosti i kretanje već unutar same obitelji i odgojno-obrazovnih ustanova i to primarno kroz igru kao prirodan alat razvoja i unutarnje potrebe (3).

Kretanje djece predškolske dobi u okviru vrtića i obitelji najčešće se svodi na vožnju biciklom, igranje u parku, šetnju prirodom, a u ponekim dječjim vrtićima i na tjelesnu i zdravstvenu kulturu. Poznato je da djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju. Kretanje se smatra jednom od osnovnih potreba ljudskog organizma. Kako informatičko doba dolazi sve više do izražaja, sve je veći broj roditelja koji djetetu, zbog straha od ozljeda, zabranjuju igru u kretanju i zamjenjuju je igrom pred računalom, gledanjem televizije ili igrama na pametnim telefonima. Glavna karakteristika djece predškolske dobi je to što su stalno u pokretu i imamo dojam da se nikad ne mogu umoriti. Sva kretanja tokom dana za njih su zapravo igra. Igra je važan čimbenik u razvoju antropološkog statusa djeteta, a svakako je dio odrastanja.

Sport je idealan za razvoj socijalnih vještina predškolaraca i dobra priprema za kontakte koji slijede u školi (4). Redovitim kretanjem i vježbanjem potiče se rad imunološkog sustava. Dijete predškolske dobi kreće se veći dio dana, a način na koji provodi svoje slobodno vrijeme obično dolazi spontano. Veća djece većinom ga popunjava igranjem s omiljenim igračkama. Kako dijete raste, mijenjaju mu se interesi i zanimanje za određene igračke i igre, te se mijenja i način na koji će provesti svoje slobodno vrijeme. Ono će samo izabrati šta ga zanima, no ponekad ga je potrebno usmjeriti i upoznati sa svim mogućnostima koje ima. Kineziološki programi namijenjeni djeci predškolske dobi trebaju omogućiti pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Dobro organizirani programi sportskih aktivnosti višestruko će koristiti djeci predškolske dobi, a razvoj motoričkih vještina i sposobnosti sigurno će doprinijeti njihovom kognitivnom, socijalnom i emotivnom razvoju. Učenje motoričkih sadržaja u predškolskoj dobi odvija se spontano ili organizirano.

S obzirom na to da se tjelesna neaktivnost diljem svijeta smatra četvrtim vodećim čimbenikom rizika za smrt, među prvim institucijama koje bi trebale promicati tjelesnu aktivnosti su predškolske ustanove, jer nakon obiteljskog okruženja upravo one predstavljaju osnovni uvjet za pravilan rast i razvoj djece predškolske dobi (5).

Predškolska dob idealna je za razvoj i odgoj ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika djeteta, nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti, budući da se tada razvijaju koštano-vezivni i živčano-mišićni sustavi djeteta pa je veoma važno na pravi način usmjeravati u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu (4). Poznato je da djeca koja su tjelesno aktivna bolje podnose

veća opterećenja, snalažljivija su, komunikativnija te se lakše nose sa zadacima koji se pred njih postavljaju.

Kineziološka aktivnost je svaki upravljani proces rada za koji je karakterističan protok informacija između sustava koji upravlja i kojim se upravlja.

Činitelji važni za upravljani proces su: definiranje cilja procesa, uzimanje u obzir faktora ograničenja, izbor volumena vježbanja, izbor modaliteta vježbanja, analiza učinka procesa vježbanja te organizacija i provođenje kinezioloških vježbi. Analiza učinka procesa vježbanja utvrđuje se finalnim provjeravanjem na kraju godine za koju je program izrađen. Na taj se način provjerava u kojoj je mjeri program realiziran i s kojim učincima (2).

2. SADRŽAJ ZAVRŠNOG DIJELA SATA

Cilj je završnog dijela sata približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata.

Značenje sadržaja i sredstava proizlazi iz zadaća tog dijela sata (6).

Zadaće završnog dijela sata su:

- Antropološke- ogledaju se u utjecaju na antropometrijske značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti učenika takvim sredstvima i oblicima rada kojima je posljedica smirenje organizma. To se postiže primjenom sadržaja u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti, uz pomoć kojih se može utjecati na razvoj opće koordinacije, na povećanje i održavanje fleksibilnosti koštano-zglobnog sustava te na smanjenje rada svih fizioloških funkcija, osobito respiratornog i srcožilnog sustava, što se postiže smanjivanjem intenziteta rada.
- Obrazovne- proizlaze iz sadržaja koji su primjereni tom dijelu sata, a očituju se u usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja, posebno znanja vezanih uz vježbe postrojavanja, plesova, zatim uz vježbe koncentracije, relaksacije i istezanja. Djeca stječu i potrebna teorijska znanja, a osobito znanja koja se odnose na čuvanje i unapređivanje zdravlja.
- Odgojne- očituju se u zadržavanju potrebnog raspoloženja na satu, u razvijanju zdravstveno-higijenskih navika, smisla za rad, točnost, kritičnost, samokritičnost i za rad u zajednici. Potrebno je utjecati na usvajanje radnih navika djece, kao i pravilnih stavova prema provjeri osobne higijene i samoprovjeri zdravlja.

U završnom dijelu sata treba primijeniti sredstva koja neće izazvati velika opterećenja.

U obzir dolaze sljedeći zadaci:

- polagano hodanje
- mirnije elementarne igre
- vježbe postrojavanja
- plesovi
- razgovor o satu
- pranje ruku i umivanje
- vježbe disanja i vježbe istezanja.

Za stariju dobnu skupinu primjeren sadržaj u tom dijelu sata mogu biti vježbe istezanja jer se uz njihovu pomoć utječe na povećanje i održavanje fleksibilnosti koštano-zlobnog sustava, ali se i učinkovito djeluje na potpuno smirenje organizma nakon napora. Kojim sadržajem ćemo se koristiti u tom tijelu sata ovisi o tome za koje smo se sadržaje opredijelili u uvodnom i glavnom dijelu sata. Ako smo se u uvodnom i glavnom dijelu sata odlučili za igru, ne bi bilo dobro da se igra pojavi i u završnom dijelu sata, ili, ako smo se u glavnom dijelu sata odlučili za ples, radi zadovoljavanja načela raznovrsnosti bilo bi dobro da se ples ne nađe u njegovom završnom dijelu.

Ako se na satu dogodi nešto što može uspješno poslužiti kao odgojno djelovanje, treba izostaviti ono što je bilo planirano i iskoristiti tu priliku(7). Naime, u tjelesnoj se i zdravstvenoj kulturi radi o „živoj“ nastavi, a u takvoj se nastavi ne može neka situacija ponoviti dva puta! Zato treba reagirati smjesta, na tom satu, jer će tako odgojni utjecaj biti najveći. Iznimno je korisno da sadržaj tog dijela sata bude, kada god je to moguće, pranje ruku i umivanje. Prigoda je to da djeca od najranije mladosti nauče kako treba održavati higijenu nakon tjelesnog vježbanja. Slobodno se može reći da je to najkorisniji sadržaj završnog dijela sata i zbog toga bi trebalo poduzeti sve da sve provodi u svim dječjim vrtićima i školama.

Programski (kineziološki) sadržaji mogu se podijeliti u dvije skupine. Prvu skupinu čine biotička motorička znanja, prilagođena biotička motorička znanja i jednostavnija kineziološka motorička znanja. Drugu skupinu čine kineziološke igre. Ove dvije skupine motoričkih znanja ujedno su i sadržaji tjelesnog vježbanja djece ovisno o dobnoj skupini djece i usmjerenosti programa za završni dio sata.

2.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja su prirodni, djetetu spontani načini kretanja. Ova motorička gibanja djeca počinju nagoni realizirati bez poduke odraslih osoba. Tijekom razvoja djeteta ova motorička znanja prethode učenju kinezioloških motoričkih znanja.

Biotička motorička znanja omogućuju:

1. svladavanje prostora –uključeni su različiti načini hodanja, puzanja i trčanja kojima se svladava prostor na različitim podlogama, nagibima, smjerovima
2. svladavanje prepreka - odnosi se na različite načine provlačenja, silaženja i penjanja

3. svladavanje otpora –uključuje aktivnosti kao što su dizanje, nošenje, potiskivanje i vučenje, kojima djeca svladavaju pasivni otpor objekata različitih masa i oblika
4. svladavanje baratanja predmetima –zapravo je to manipulacija predmetima u što spadaju bacanje, hvatanje, ciljanje, gađanje, slaganje i rastavljanje predmeta koji imaju različit broj, oblik i masu u određenom prostoru i vremenu.

Sva biotička motorička znanja pojavljuju se i usavršavaju u skladu sa sazrijevanjem živčanog sustava.

Za završni dio sata osnovna motorička znanja su puzanja, hodanja, trčanja, penjanja dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja (8).

Biotička motorička znanja pojavljuju se u različitim fazama rasta djeteta, tako u prvoj godini djetetova života dominira puzanje, u drugoj hodanje, u trećoj dizanje, nošenje i bacanje, u četvrtoj penjanje te u šestoj godini hvatanje.

Puzanja su karakteristična za djecu jasličke dobi i pozitivno utječu na razvoj i snagu svih mišićnih skupina. Prvo puzanje se može pojaviti već u šestom mjesecu te se usavršava tijekom prve godine djetetova života. Puzanjem djeca svladavaju prostor jer se počinju, primjerice, provlačiti ispod kreveta ili zavlčiti u otvoreni ormar, uz to ono pozitivno utječe i na jačanje mišića ruku, ramenog pojasa i trupa. Kao kineziološki sadržaj može se provoditi u različitim smjerovima, a najčešće se provodi ležeći na trbuhu, leđima ili boku.

Hodanje je osnovno motoričko gibanje kod čovjeka. Hod jednogodišnjeg djeteta je sitan i ima dosta dodatnih pokreta. U početku je nesiguran pa može završiti i padom, tempo hoda nije ujednačen, pokreti ruku i nogu nisu koordinirani pa se dijete pri hodu može ljuljati. Kada dijete tek prohoda, često želi da ga odrasle osobe nose jer se brzo umori. Do kraja treće godine pokreti ruku i nogu postaju sve koordiniraniji, pa geganje postupno nestaje. Djeca mlađe dobne skupine mogu hodati 5-15 minuta bez odmora i trebalo bi im omogućiti pojedinačno hodanje jer ih hodanje u parovima umara. U srednjoj dobnoj skupini djeca mogu hodati do dvadeset minuta bez odmora, dok u starijoj dobnoj skupini većina djece hoda pravilno i bez odmora mogu hodati do trideset minuta. Hodanje s djecom predškolske dobi treba početi jednostavnim zadacima (obično hodanje ili hodanje na prstima), treba ga provoditi po različitim površinama, smanjenim površinama i sl.

Dizanja i nošenja pozitivno utječu na razvoj mišića ruku, trupa i nogu (8). U ovoj aktivnosti težina i oblik predmeta moraju biti primjereni dječjoj dobi. Dijete može nositi predmet samostalno ili u suradnji sa svojim prijateljima. Težina koju dijete može nositi je od

jednog do dva kilograma, ali ne na udaljenosti većoj od deset metara. Neki od predmeta koje djeca predškolske dobi mogu nositi su medicinke do jednog kilograma, palice, loptice, vrećice s pijeskom i sl. Ako djeca međusobno surađuju, mogu nositi i teže predmete, ali ti predmeti ipak ne smiju biti preteški, a djeca moraju biti pravilno raspoređena. Ovaj oblik vježbanja primjereniji je za djecu starije dobne skupine.

Bacanje i hvatanje pozitivno utječu na razvoj mišića ruku, ramenog pojasa i trupa tena razvoj koordinacije. Bacanje se javlja u drugoj godini djetetova života, ali je ono spontano i bez kontrole. U početku djeca predmet lakše kotrljaju nego što ga bacaju, lakše kotrljaju manju loptu, a hvataju veću, bolje pogađaju veći cilj od malog i sl. Prilikom bacanja zadaci moraju biti primjereni dobi djeteta, a djeci treba omogućiti da bacaju predmete različitih veličina, težina i oblika. Kad se radi o aktivnosti hvatanja, djeca predškolske dobi hvatanje lopte uče najprije iz mjesta, a zatim iz kretanja. Djeca starije dobne skupine hvataju s obje ruke. Kada djeca usvoje vještine hvatanja i bacanja, može se prijeći na gađanje. Djeca mlađe dobne skupine ne gađaju cilj, djeca srednje dobne skupine gađaju veću metu, dok djeca starije dobne skupine gađaju cilj najprije s manje, a zatim i s veće udaljenosti. Važno je da prilikom ovih aktivnosti djeca koriste obje ruke, a ne samo bolju ruku.

2.2. KINEZIOLOŠKI PRILAGOĐENA BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Ovo su osmišljena biotička motorička znanja te ih djeca ne mogu izvoditi bez poduke roditelja ili odgajatelja. Sa stajališta zahtjevnosti, prilagođena motorička znanja nezahtjevni su motorički zadaci (8), što znači da bi za učenje tenisa prilagođena biotička znanja bila, primjerice, prebacivanje loptice iz ruke u ruku i sl. Takvi se sadržaji primjenjuju u programu prvih par sati kako bi se dijete prilagodilo na lopticu, reket i prostor.

2.3. JEDNOSTAVNIJA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA

Jednostavna kineziološka motorička znanja su osnovne strukture gibanja pojedinih kinezioloških aktivnosti koje djeca mogu naučiti samo podukom odgajatelja, učitelja ili trenera(8). Kod djece predškolske dobi primjereno ih je provoditi s pomagalima koja olakšavaju i omogućuju njihovo usvajanje, npr. mali teniski reket i veće spužvaste loptice.

2.4. KINEZIOLOŠKE IGRE

Igra je važan dio djetetova života. Upravo igra pomaže djetetu da usvaja, proširuje i učvršćuje saznanja. Igrom se dijete uvodi u sferu opažanja, učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku, njegovom radu i sl. Igre moraju biti primjerene dječjoj dobi, mogućnostima, sadržaju, motorici i tematici kako bi mogle ostvariti svoju odgojnu svrhu. Sve igre u kojima dominira kretanje djeteta nazivaju se kineziološke igre.

Kineziološke igre za djecu predškolske dobi podijeljene su na biotičke ili spontane igre, igre pretvaranja, igre stvaranja, igre s jednostavnim pravilima i igre sa složenim pravilima (8). Biotičke spontane igre počinju se pojavljivati kod djece stare tek nekoliko mjeseci života. To bi se odnosilo na jednostavne mišićne pokrete djeteta kao što je guranje loptice u kutiju, bacanje istog predmeta na pod i slično.

Igre pretvaranja pojavljuju se oko druge godine i djeca ih najviše primjenjuju do četvrte ili pete godine. Ove igre uključuju upotrebu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što inače nisu. Ovom vrstom igre djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost i razvijaju svoju kreativnost.

Igre stvaranja javljaju se oko treće godine djetetova života i traju tijekom rane školske dobi. Djeca koriste različite predmete i manipuliraju njima kako bi nešto stvorili. U ove igre ubrajaju se igre građenja kockama, slaganje predmeta po veličini ili obliku i slično. Ove su igre važne jer djeca kroz igru uče o oblicima i prostoru, te redaju, spajaju i manipuliraju.

Igre s jednostavnim pravilima pojavljuju se u petoj godini. Ovo su igre su naprijed poznatim pravilima i ograničenjima kako bi se ostvario određeni cilj, primjerice igra školice i slično. Ovom vrstom igre djeca uče poštovati pravila, ako je igra suradnička mogu se podučiti timskom uspjehu i naporu, dijeljenju s drugima, kako se nositi s pobjedom, ali i gubitkom. Igre sa složenim pravilima odnose se na igre poput pronađi kod koga se skriva lopta, pronađi dvije iste lopte i slično. Interes za ove igre djeca pokazuju tijekom predškolske dobi. Ovim igrama djeca uče kako se pridržavati pravila, primjerice da se pošteno žmiri, broji i slično.



Slika 1. Vježbe i igre pamćenja i koncentracije (9)

3. ORGANIZACIJA PROCESA VJEŽBANJA

Organizacija procesa vježbanja obuhvaća prilagodbu pojedinca ili skupine vježbača unatoč primijenjenom kineziološkom području (10). Prije svega, sklona je cilju procesa vježbanja, karakteristikama skupine, njenoj veličini, materijalnim te klimatskim uvjetima. Organizacija vježbanja u središtu je interesa mnogih studija organizacije rada te su problemi pojedinačnog oblika rada s velikim odijeljenima. Vježbači su u agonističkim aktivnostima predelektirani, u kineziološkoj rekreaciji homogenizirani prema izbornim aktivnostima, a u kineziterapiji okrenuti teškoćama koje bi se trebale spriječiti (10). Svakako treba istaknuti primjenu zahtjevnijih metodičkih organizacijskih oblika rada u slabijim materijalnim uvjetima, prvenstveno stoga što se na taj način povećava efektivno vrijeme vježbanja (11).

Metodički organizacijski oblici rada ovise o cilju i zadaćama koji se moraju provoditi prema pravilima ostalih čimbenika (10). Odgajatelj odlučuje o njihovoj primjeni i provedbi (12). O čimbenicima ovisi cijela priprema, organizacija sata, dob i broj učenika, nastavna jedinica, mjesto i uvjeti rada, prostor za vježbanje, sprave i pomagala te uvjeti. Motorička efikasnost sata ili drugog organizacijskog oblika rada ovisi o dobrom izboru i primjeni metodičkih organizacijskih oblika rada (12). Dobro izabran metodički organizacijski oblik rada je onaj koji pridonosi intenzitetu i optimizaciji rada te na taj način i humanizaciji nastavnog procesa i upravljanog procesa vježbanja. Svojevrсна „evolucija“ od pojedinačnog k jednostavnijim i složenijim grupnim oblicima rada rezultat je težnje za intenzitetom i optimizacijom rada na satu što rezultira povećanjem efektivnog vremena vježbanja, ukupnog opterećenja na satu i, u konačnici, zadovoljenju autentičnih potreba djece i humanizaciji ukupnog procesa rada. Važno je naglasiti da metodički organizacijski oblici rada nisu jedini čimbenici koji rezultiraju dobrom organizacijom procesa vježbanja, veoma su značajni i ovise o cilju vježbanja i materijalnim uvjetima te vježbanje čine učinkovitijim (10).

Završni dio sata za sve dobne skupine zauzima ukupno 10 % od cijelog sata tjelesne i zdravstvene kulture u trajanju:

1. 2-3 min. za mlađu dobnu skupinu
2. 2-3 min. za srednju dobnu skupinu
3. 2-4 min. za stariju dobnu skupinu.

Organizacija ovisi o sadržaju koji se primjenjuje u završnom dijelu sata. Tada se uglavnom primjenjuje pojedinačni oblik rada, što ne znači da ne dolaze u obzir i skupni oblici rada (7). Djeca mogu biti u formaciji polukruga, kruga, vrsti ili koloni. Kada zauzmu potrebnu

formaciju, potrebno im je opisati i po potrebi demonstrirati zadatak kojeg potom izvode oni sami. Za vrijeme izvođenja odgajatelj nadzire njihov rad, a ako je potrebno daje dodatna objašnjenja te na kraju proglašava pobjednika ili se s nekoliko riječi osvrće na ono što su radili. Kada god je to moguće, dobro je da sadržaj završnog dijela sata bude pranje ruku i umivanje. Zbog višestruke vrijednosti potrebno je s vremena na vrijeme, kao sadržaj u tom dijelu sata, primijeniti i vježbe disanja (7).

Bilo bi dobro sat završiti riječima „Sat je završen – pozdrav!“, na koje bi djeca uzvratila riječju „Pozdrav!“. Za djecu i odgajatelja sat time nije završen. Treba pregledati je li sve na svom mjestu, eventualno spremiti preostale rekvizite jer prostor za vježbanje mora ostati uredan; sprave i rekviziti moraju biti na svome mjestu da se njima mogu koristiti oni koji dolaze poslije njih. Ako smo uzimali u obzir sve iznesene zahtjeve, djeca će sa sata otići i raspoložena i spremna za daljnji rad koji slijedi nakon sata tjelesne i zdravstvene kulture (7).

3.1. POJEDINAČNI OBLIK RADA

Pojedinačni oblik rada je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca istodobno izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom odgajatelja (7). Neposredno prije izvođenja zadatka odgajatelj najprije opisuje vježbu, zatim ju demonstrira, a potom sva djeca prelaze na rad. Tim se oblikom rada djeca najbolje „uklapaju“ i uvode u rad. S djecom u vrtiću može se provoditi aktivnost koja se zove „imitiranje životinja“. Djeca mogu biti u formaciji polukruga ili kruga te imitiraju životinje (žabu, psa, itd.). Na pitanje odgajatelja „Kako se glasa npr. pas?“, djeca imitiraju glasanje psa.

Neke od prednosti pojedinačnog oblika rada su:

- može se primjenjivati kod djece svih dobnih skupina
- može se provoditi na igralištu, u dvorani, te na svim slobodnim i prirodnim površinama za vježbanje
- može se primjenjivati u svim organizacijskim oblicima rada
- omogućava izravno istodobno djelovanje na svu djecu
- pogodan je za učenje, uvježbavanje i provjeravanje jednostavnijih motoričkih gibanja.

3.2. GRUPNI OBLICI RADA

Grupni rad je takav metodički oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da su djeca raspoređena po grupama (7). U završnom dijelu sata takav oblik rada se rijetko primjenjuje, ali se ipak, u izuzetnim situacijama, može primjenjivati primjerice rad u paru, konkretno ples u paru.

U radu s djecom predškolske dobi, te u završnom dijelu sata primjenjuju se sljedeći grupni oblici rada:

- rad u parovima
- rad u trojkama
- rad u četvorkama
- paralelni oblik rada
- paralelno izmjenični oblik rada.

3.3.OSNOVNI POLOŽAJI I RASPOREĐIVANJE DJECE PO VJEŽBALIŠTU

S organizacijskog stajališta bitno je u kojem su položaju učenici i kako su raspoređeni. Jedan učenik može biti okrenut prema nastavniku, spravi, pomagalu, drugom učeniku ili učenicima postavljen čeonu, bočno, polubočno, leđima ili proizvoljno.

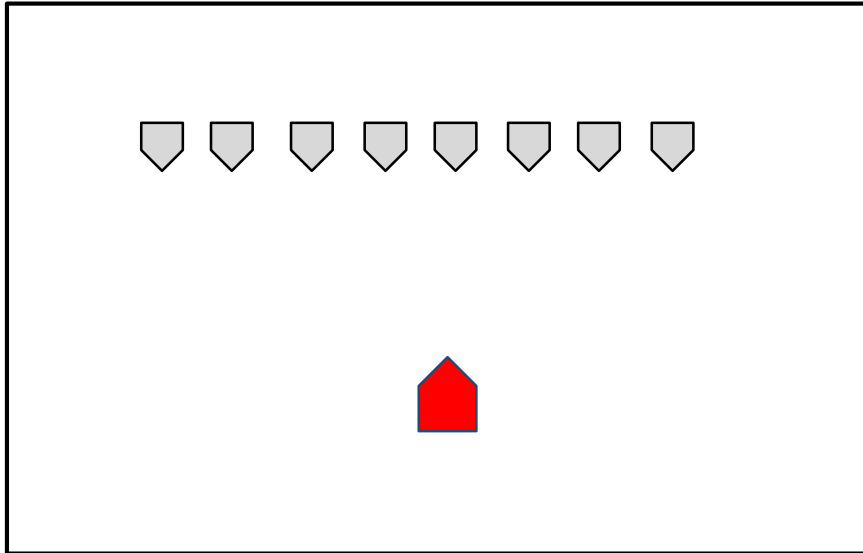
Raspoređivanje učenika se odnosi na načine svrstavanja većeg broja učenika po vježbalištu. Koristi se za osiguravanje pogodnih uvjeta za komunikaciju s učenicima, izvođenje organizacijski jednostavnih motoričkih zadataka te raspoređivanje učenika na vježbovnom mjestu tijekom vježbanja radi očuvanja reda i sigurnosti.

Osnovni načini raspoređivanja učenika po vježbalištu su:

- a) vrsta
- b) kolona
- c) polukrug
- d) krug
- e) proizvoljno ili slobodno.

a) Vrsta

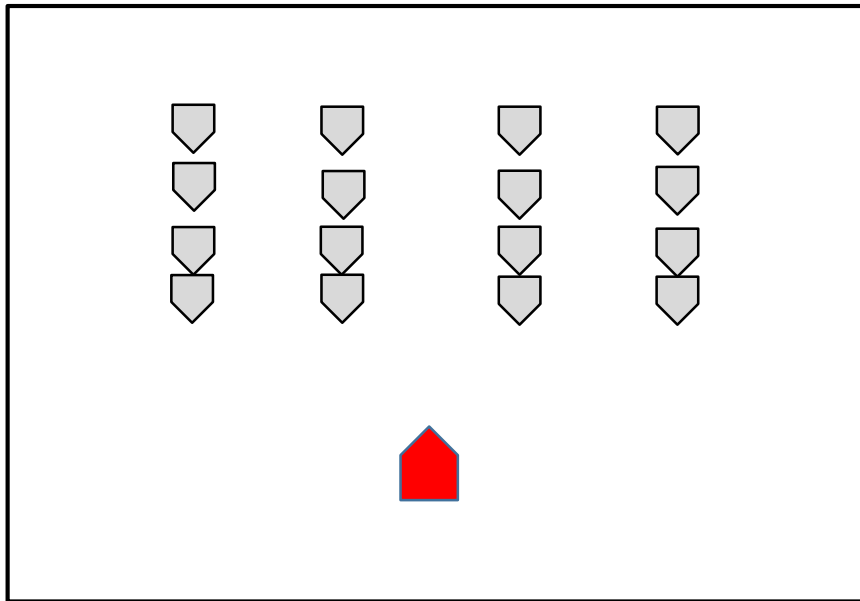
Vrsta je način raspoređivanja skupine djece postavljenih bočno jedan do drugoga po zamišljenoj ili postojećoj crti. Najčešće se raspoređuju u jednu do četiri vrste. Njezina primjena je jednostavna u učenika svih dobi.



Skica 1. Primjer raspoređivanja učenika – vrsta

b) Kolona

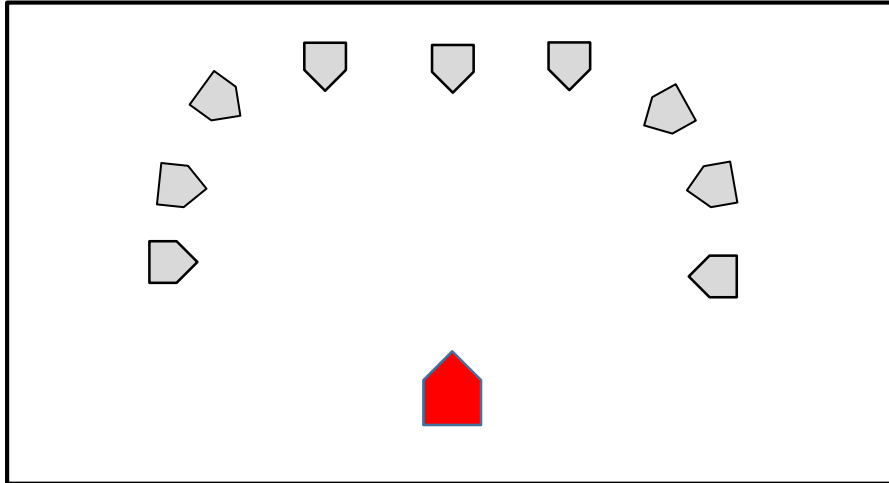
Kolona je način raspoređivanja skupine djece po vježbalištu tako da se svrstavaju jedan iza drugog po zamišljenoj ili postojećoj crti. Svaki sljedeći učenik okrenut je licem prema potiljku učenika ispred sebe. Broj kolona ovisi o organizacijskoj odluci nastavnika. Pogodne su stoga što omogućuju preglednost nad učenicima koji se natječu na vježbalištu.



Skica 2. Primjer raspoređivanja učenika - kolona

c) Polukrug

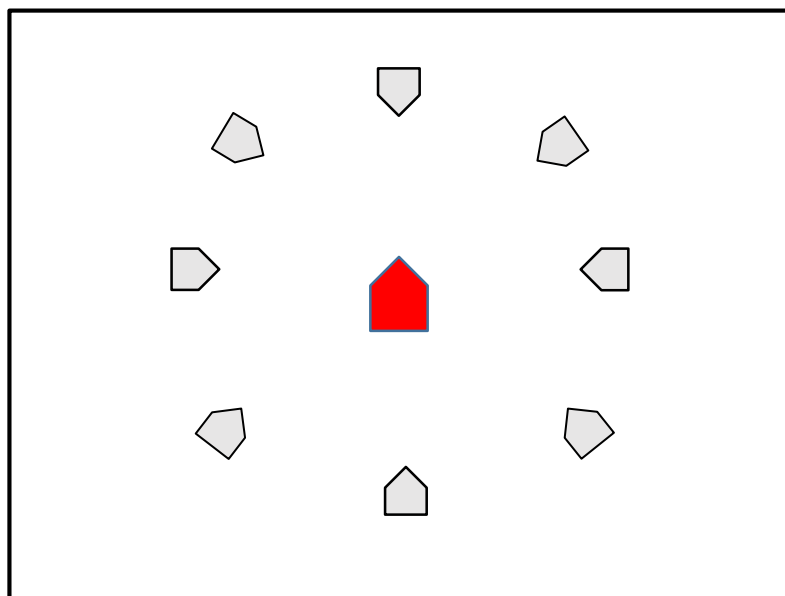
Polukrug je način raspoređivanja skupine djece koji stoje polubočno jedan pokraj drugoga po zamišljenoj liniji polukruga. Koristi se u radu s manjim brojem učenika, tj. u radu s 5 do 15 učenika. Za potrebe komunikacije, u polukrugu može biti i više od 15 učenika.



Skica 3. Primjer raspoređivanja učenika - polukrug

d) Krug

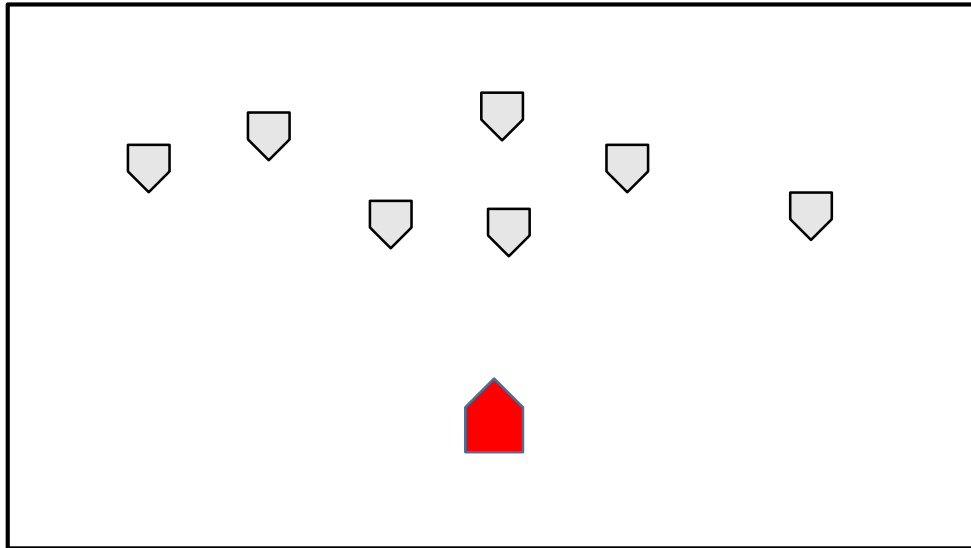
Krug je način raspoređivanja skupine djece koji najčešće stoje polubočno jedan pokraj drugog po zamišljenoj ili postojećoj crti kruga. Učenici mogu biti postavljeni licem prema središtu kruga, leđima prema središtu kruga ili licem u smjeru kruga. U predškolskom odgoju djeca srednje i starije dobi poznaju pojam kruga i on se često koristi u tom uzrastu.



Skica 4. Primjer raspoređivanja učenika – krug

e) Proizvoljno ili slobodno

Proizvoljno ili slobodno raspoređivanje je postavljanje djece po vježbalištu prema njihovoj želji. Za njegovu provedu potrebno je tek nekoliko sekundi, a osnovni nedostatak je slabija vizualna i auditivna komunikacija. Primjena je moguća kod započinjanja mnogih zajedničkih elementarnih igara.



Skica 5. Primjer raspoređivanja učenika - proizvoljno ili slobodno

4. PROVEDBA ZAVRŠNOG DIJELA SATA

Ostvarivanje ciljeva i zadaća odgojno-obrazovnog procesa u završnom dijelu sata ne ovisi samo o njegovoj organizaciji, već i o načinu provođenja tog dijela sata. Taj proces treba biti organiziran i proveden tako da ga njegovi sudionici „osjete“. Djeca moraju doživjeti odgojno-obrazovni proces, a doživjet će ga ako izostanu prikladni podražaji, mogućnost za optimalno opterećenje, pa i tjelesno i psihičko „pražnjenje“, tj. potpuno tjelesno i mentalno „življavanje“. Hoće li to nastavnik ostvariti prigodom provedbe svakog organizacijskog oblika rada, samo povremeno ili možda uopće neće realizirati, ovisi o brojnim čimbenicima (7). Podrijetlo čimbenika koji u manjoj ili većoj mjeri utječu na organizaciju i provedbu završnog dijela sata može biti različito, pa se može očekivati da i efekti njihova utjecaja na taj proces budu različiti.

U svrhu što uspješnije detekcije treba reći da postoje tzv. vanjski i unutrašnji čimbenici mogućeg utjecaja na provedbu završnog dijela sata.

U vanjske čimbenike ubrajamo:

- opći plan i program
- materijalne uvjete rada
- pripadnost djeteta određenoj grupi
- mikroklimu
- godišnje doba
- prehranu djeteta
- odmor.

U unutrašnje čimbenike ubrajamo:

- broj djece u grupi
- aktualno stanje njihovih antropoloških obilježja
- stanje i razinu njihovih motoričkih znanja i postignuća
- nasljeđe
- rasu
- spol.

Pri provođenju završnog dijela sata treba, uza sve drugo što je do sada navedeno o organizaciji i provedbi, imati na umu i sljedeće- kako određen broj informacija koje postoje u programu tjelesne i zdravstvene kulture transformirati u funkcionalne cjeline, te kako više ili

manje brojne informacije kojima raspolaže odgajatelj transformirati tijekom tog procesa u funkcionalne sadržaje uz pomoć kojih se mogu realizirati ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture (7). Krajnji učinci odgojno-obrazovnog procesa ne ovise samo o uvjetima njegova provođenja, nego i o spremnosti odgajatelja da ih interpretira i iskorištava na najbolji mogući način. Nerijetko će uspjeh u provedbi završnog dijela sata više ovisiti o stručnoj i metodičkoj osposobljenosti odgajatelja, nego o materijalnim uvjetima rada.

Zadaća odgajatelja je da ovisno o konkretnoj situaciji odgovori na pitanje koji uvjeti moraju biti zadovoljeni da bi realizacija tog dijela sata bila što uspješnija. To znači da u pripremi rada svaki odgajatelj treba maksimalno uzimati u obzir konkretnu situaciju u kojoj će se završni dio sata odvijati, da je u organizaciji tog procesa treba poštivati, a u njegovu provođenju krajnje uvažavati (13). Završni dio sata najčešće se provodi kroz igru ili vježbe opuštanja i umirivanja, stoga odgajatelj mora poznavati pravila igre i pravila kako se provode određene vježbe koje će prakticirati (14).

4.1. METODIČKE UPUTE ZA PROVEDBU SATA IGRE I POKRETNE IGRE

Neljak navodi odrednice pripreme i provedbe dječje igre prema sljedećim uputama:

1. Priprema voditelja

Voditelj mora jako dobro poznavati provedbu, opis i tekst igre, te odabrati riječi koje su djeci razumljive, jer ako ima puno opisivanja i riječi djeca gube interes za igru. Isto tako tekst mora poznavati besprijekorno, a ako su mu za igru potrebna pomagala treba ih pripremiti prije igre te provjeriti njihovu ispravnost. Sva potrebna pomagala moraju biti odložena nedaleko od voditelja kako bi mu bila dostupna (15).

2. Okupljanje i pripremanje djece

Okupljanje i pripremanje djece može započeti pričanjem nekog događaja vezanog uz planiranu igru ili se može provesti tako da djeca pomažu voditelju postaviti pomagala po vježbalištu (15).

3. Opis igre i podjela uloga

Kada se provode kratke tematske ili elementarne igre, djeci se moraju objasniti sadržaj igre, pravila i tijek igre, njihova uloga te zadaci pojedinih igrača. Kod djece mlađe dobne skupine pravila moraju biti kratka i jednostavna, a kod starije djece mogu biti malo složenija. Najbolje je kada voditelj bez pitanja odredi uloge, jer ako pita, npr. „Tko će biti...?“, sva bi djeca htjela biti upravo to. Kako bi se nakon takvog upita izbjeglo nezadovoljstvo,

najbolje je da se uloge podijele brojalicama, igrom koga dotakne lopta i sl. Ne smiju se zaboraviti stidljiva, povučena ili manje pokretna djeca te i njima treba dodijeliti značajne uloge (15).

4. Tijek igre

Voditelj u pravilu ne sudjeluje u igri, ali i može, već prati poštuju li se dogovorena pravila i usmjerava igru ukoliko je to potrebno. Kod pokretnih igara s mlađom i srednjom dobnom skupinom voditelj sudjeluje i izravno upravlja. Pričom i pripovijedanjem vodi djecu kroz pokretnu igru, pa i uspjeh igre izravno ovisi o tome (15).

5. Završetak igre

Sadržaj i smisao igre određuje i njezin kraj te ona može završiti prebrojavanjem likova, pohvalom djece za njihovo sudjelovanje, razgovorom o igri i sl. Treba pohvaliti svu djecu, a ne samo pojedince, kako bi se djeca i dalje motivirano uključila u igre. Na koji će način završiti igra, odlučuje odgajatelj temeljem analize uspješnosti igre. (15)

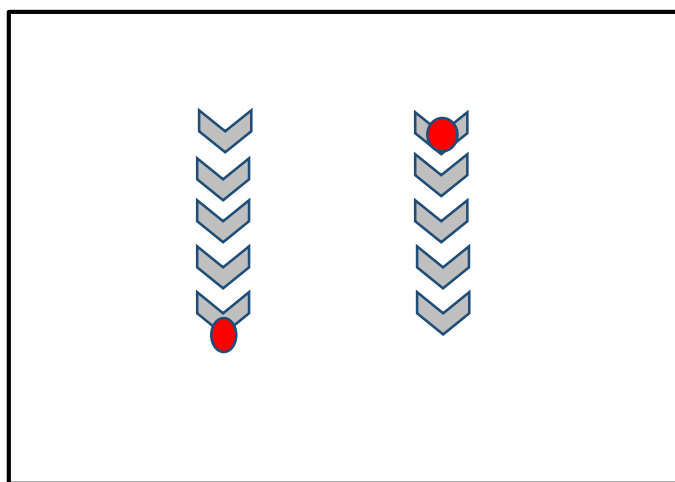
5. NOVI SADRŽAJI ZA ZAVRŠNI DIO SATA

1) UTRKA GUSJENICA

Opis: Djeca sjednu u dvije skupine raširenih nogu jedan iza drugoga čineći „gusjenicu“. Prvi u koloni dobivaju loptu i na znak „Kreni!“ dodaju loptu iza glave sljedećem igraču. Kada lopta dođe do zadnjeg igrača, on ustaje i viče „Gotovo!“. Gusjenica koja prva izvrši zadatak osvaja bod. Igra se do pet osvojenih bodova.

Cilj: manipuliranje loptom, suradnja.

Oprema i materijali: dvije lopte.



Skica 6. Primjer utrke gusjenica

2) BLIZANCI

Opis: Djecu podijelimo u parove i neka stanu jedan iza drugoga. Svakom prvom dajemo loptu. Kada glazba krene, prvi koji imaju loptu neka se kreću po prostoru (npr. hodaju) slobodno kamo žele. Kažemo da njihov par mora biti točno iza njih i slijediti ih. Kada glazba prestane, parovi se razdvoje, okrenu jedan prema drugome na udaljenost 1-2 metra. Dajemo zadatak s loptom (npr. bacanje i hvatanje lopte, kotrljanje lopte po podu jedan drugome). Kada glazba ponovo krene, kažemo im da zamjene uloge, onaj tko je imao loptu sada je pratitelj. Svaki puta promijenimo način kretanja.

Cilj: uvježbavanje različitih oblika kretanja, vještine bacanja i hvatanja, suradnja.

Oprema i materijali: lopte, glazba, CD player.

3) AUTO IZLAZI IZ GARAŽE

Opis: Djeca sjede raznožno (garaže) formirajući krug. Odgajatelj sjedi raznožno u sredini kruga, otkotrlja loptu djetetu kojeg prozove govoreći: Tu-tu auto izlazi iz garaže! Dijete vraća loptu odgajatelju govoreći: Tu-tu! i zatvori vrata garaže (skupi noge). Odgajatelj otkotrlja loptu drugom i tako dalje. Pobjednici su djeca koja su precizno otkotrljala loptu voditelju.

Cilj: razvoj preciznosti i motorike ruku i nogu.

Oprema i materijali: lopta.

4) ZAROBLJENE RUKE

Opis: Djeca u raskoračnom stavu s loptom u priručenju formiraju vrstu. Odgajatelj zadaje zadatke, na primjer: sjedni u turski sjed, čučni, legni na leđa, legni na trbuh ili klekni. Djeca bi trebala izvesti sve zadatke bez da lopta ispadne iz ruku. Pobjednici su djeca koja uspiju izvesti zadatke bez pomoći ruku.

Cilj: koncentracija, razvoj preciznosti.

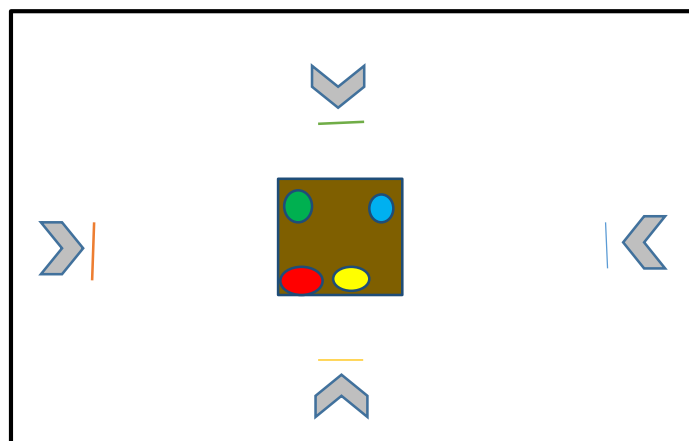
Oprema i materijali: lopta.

5) AERODROM

Opis: Mali stol stavi se na sredinu dvorane. To će biti aerodrom. Na otprilike 3metra od stola u krug se poslažu oznake za pod. Djeca stanu na svoje oznake i jedan po jedan bacaju vrećicu s pijeskom prema stolu. Vrećica treba pasti na stol i ondje ostati. Za svako pravilno slijetanje igračići dobivaju po bod. Pobjednik je onaj koji prvi dobije deset bodova.

Cilj: vještine bacanja i gađanja, koncentracija, procjena udaljenosti.

Oprema i materijali: vrećice s pijeskom, stol, oznake za pod.



Skica 7. Primjer izgleda aerodroma

6) POGODI U ODREĐENI DIO TIJELA

Opis: Djeca u raskoračnom stavu stanu u parove razmaknuti jedan od drugog 2 metra s jednom mekanom loptom. Na znak voditelja dijete gađa svog para u dio tijela koji zadaje odgajatelj. Ako pogodi, dobiva jedan bod. Pobjednik je onaj tko skupi više bodova u paru.

Cilj: vještina bacanja i gađanja, poznavanje dijelova tijela.

Oprema i materijali: mekana lopta.

7) TU SAM, POGODI ME!

Opis: Djeca sjede u turskom sjedu formirajući krug. Dijete koje je u sredini ima loptu i povež preko očiju. Odgajatelj izabere jedno dijete koje mora reći: Tu sam, pogodi me! Dijete koje je u sredini pokušava otkotrljati loptu do djeteta kojeg čuje. Ako ga uspije pogoditi, mijenjaju mjesta. Ako ga ne uspije pogoditi, voditelj bira drugo dijete koje ponavlja rečenicu. Pobjednici su djeca koja uspiju pogoditi ostale.

Cilj: koncentracija, vještina slušanja.

Oprema i materijali: lopta, povež za oči.

8) VRUĆI BALON

Opis: Djeca stoje u krugu i međusobno si dodaju balone lijevo ili desno. Iz igre ispada onaj kojemu se odjednom dodaju dva balona.

Cilj: koncentracija, refleksi.

Oprema i materijali: dva balona.

9) IZBACIVAČ

Opis: Djeca sjede u krugu. Odgajatelj im podijeli karte tako da svatko dobije jednu. Dijete koje dobije Crnog Petra je izbacivač. On izbacuje druge namigujući, pazeći da se ne otkrije. Onaj komu izbacivač namigne, kaže „izbačen sam“ i spušta svoju kartu u sredinu. Ako netko od igrača misli da zna tko je izbacivač kaže „izbacivač je“. Ne pogodi li, stavlja svoju kartu u sredinu kruga i više ne sudjeluje u igri.

Cilj: Koncentracija, poštivanje pravila.

Oprema i materijali: karte Crni Petar.

10) KIPOVI

Opis: Djecu podijelimo u parove ili im damo na izbor da se sami slože u parove, zatim im damo imena igrač A i igrač B. Igrač A radi kip po želji igrača B. Kad je gotov, može ići razgledati ostale kipove i ako želi, popraviti ih. Zatim se vraća svom kipu i daje mu ime.

Cilj: zabava.

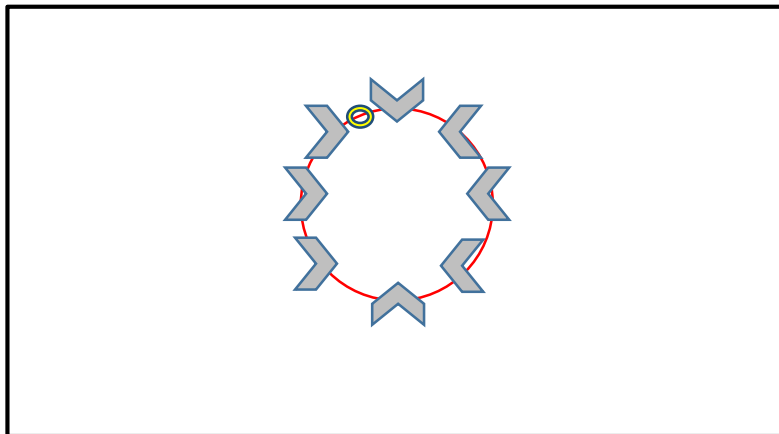
Oprema i materijali: /

11) PRSTEN

Opis: Djeca stoje u krugu držeći s obje ruke konopac. Jedan igrač stoji sa strane. Na konopcu je prsten kojeg igrači trebaju neprimjetno premješati iz ruke u ruku od jednog do drugoga. Igrač koji stoji sa strane treba pogoditi gdje je prsten.

Cilj: koncentracija, refleksi, usmjeravanje pažnje.

Oprema i materijali: konopac, prsten.



Skica 8. Primjer izgleda prstena

12) SMIJEH

Opis: Djeca stoje u vrsti, a odgajatelj baca rupčić. Kad je rupčić u zraku svi se trebaju smijati, ali čim rupčić padne na pod smijeh treba prestati.

Cilj: opuštanje, zabava.

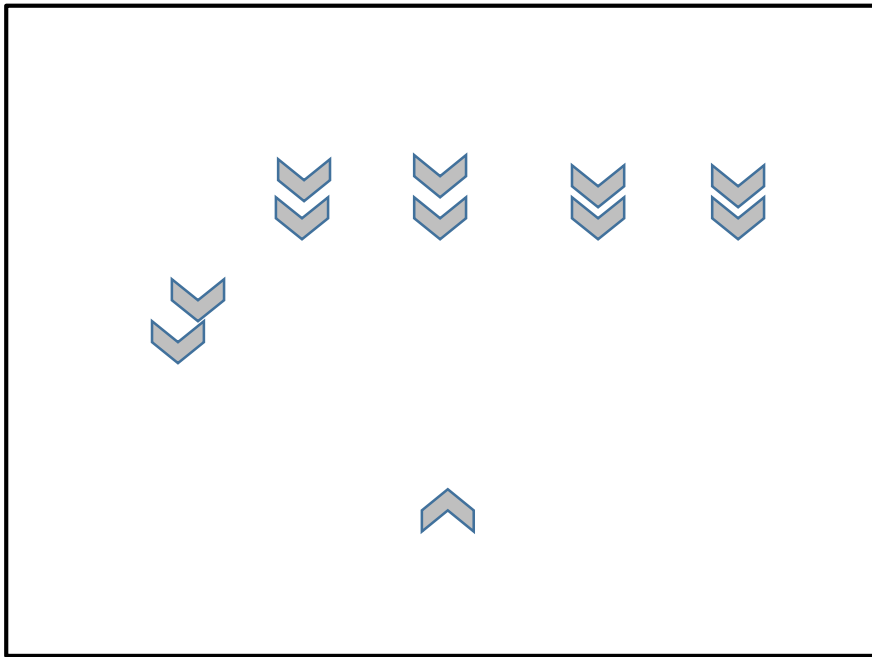
Oprema i materijali: rupčić.

13) STRAŽARI

Opis: Jedno dijete po izboru odgajatelja stane u sredinu, a ostali u parovima u krug oko njega. Igrači u parovima stoje jedan iza drugoga. Igrač u sredini treba namignuti nekom od igrača, a on treba pokušati dotrčati do njega. Igrači iza onoga s kim su u paru glume stražare i trebaju uhvatiti svojeg para prije nego uspije pobjeći. Kada igrač, kojeg je onaj iz sredine pozvao namigivanjem, uspije doći do njega, postaje novi par s njim, a stražar prelazi u sredinu.

Cilj: brzina, poticanje emocija, refleksi, zabava, poštivanje pravila.

Oprema i materijali: /



Skica 9. Primjer izgleda stražara

14) OGLEDALO

Opis: Djecu podijelimo u parove ili im damo da se sami slože u parove po izboru. Parovi stoje jedan nasuprot drugomu. Jedno dijete iz para izvodi pokret, a drugo ga oponaša kao da je njegova slika u ogledalu. Zatim mijenjaju uloge.

Cilj: suradnja, povjerenje, komunikacija, koordinacija pokreta.

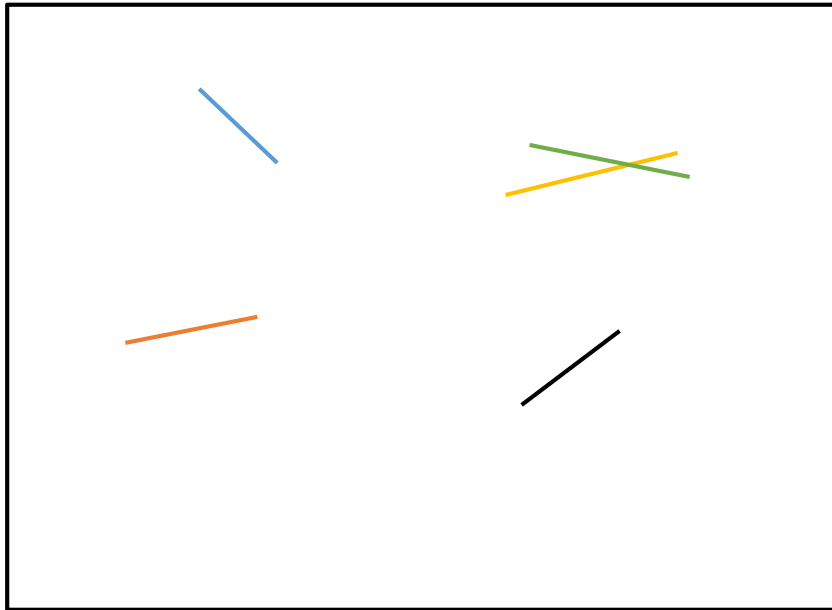
Oprema i materijali: /

15) PALAČINKE

Opis: Sva djeca legnu na pod proizvoljno. Na znak odgajatelja počinju se polagano kotrljati u svim smjerovima. Kad naiđu na drugu palačinku, kotrljaju se i preko nje.

Cilj: opuštanje.

Oprema i materijali: /



Skica 10. Primjer izgleda palačinke

6. ZAKLJUČAK

Važno je istaknuti da je tjelesna aktivnost bilo kojeg oblika jedan od važnijih faktora koji pozitivno utječu na djecu i njihov razvoj. Svakim kretanjem djeteta poboljšava motoričke i funkcionalne sposobnosti. Treba uzeti u obzir djetetove mogućnosti i potrebe kojima ono također razvija dobru volju i pozitivan stav prema vježbanju. Kada se radi o tjelesnom vježbanju, ključna riječ za organizacijske postavbe vježbanja jest njihova funkcija, a ne forma. Bez obzira na razne strukture gibanja motoričkog zadatka, ono se može provesti na više načina. Jedini kriterij jest koliko je zapravo učinkovito izvođenje zadatka. Odgajatelj je taj koji organizacijski postavlja vježbanje, a djeca nastavljaju s vježbanjem. Svaka postava vježbanja ima svoju svrhu i omogućuje usvajanje novih tjelovježbenih sadržaja. Cilj završnog dijela sata je umiriti i približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata. Stoga je sve različite motoričke zadatke potrebno organizirati u različitim organizacijskim postavama vježbanja kako bi se mogao pratiti njihov utjecaj na fiziološko opterećenje djece predškolske dobi.

U radu s djecom predškolske dobi, u završnom dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture, kretanje bi se trebalo provoditi kroz igru. U tom razdoblju igra je najvažnija aktivnost jer se njome razvija i usavršava motorika, mišići, intelektualne funkcije, a pogotovo društveno ponašanje budući da se u igri djeca natječu, ali i surađuju. S obzirom na mnogo njenih pozitivnih utjecaja, igra treba biti maksimalno zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece kako bi ona stekla pozitivan odnos prema vježbanju i sportu. Stoga je izrazito bitno omogućiti djetetu prostor i vrijeme, uključiti ga u programe vježbanja koji se provode u dječjim vrtićima, sportskim klubovima i sportskim igraonicama. Bavljenjem sportom djeteta zadovoljava primarnu potrebu za kretanjem, a osim toga sport pozitivno utječe i na razvoj morfoloških karakteristika, funkcionalnih, motoričkih i kognitivnih sposobnosti te na ličnost i socijalizaciju.

Svaka igra i vježba treba biti odabrana tako da odgovara karakteristikama pojedinih dobnih skupina. Igre i vježbe mogu se provoditi s raznim rekvizitima, a najvažnije je da djeci budu prilagođene i zanimljive kako bi zaveljela kretanje i stvorila naviku redovitog tjelesnog vježbanja.

7. LITERATURA

1. Prskalo, I., Barić, A., Badrić, M. Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih. U: Andrijašević M.(ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2010.
2. Prskalo, I. Osnove kineziologije. Petrinja. Visoka učiteljska škola u Petrinji. 2001.
3. Stojković. Temeljne zadaće kineziologije i njezina važnost u razvoju djeteta. 2015. Dostupno na stranici: <http://prvaci.hr/temeljne-zadace-kineziologije-i-njezina-vaznost-u-razvoju-djeteta/>. (Datum pristupa: 28.06.2019.)
4. Dizdarević, L., Krčmar, S., Martinić, M. Kretanje i sport važni su za razvoj predškolske djece. 2013. Dostupno na stranici: <http://www.roditelji.hr/uncategorized/kretanje-sport-vazni-su-za-razvoj-predskolske-djece/>(Datum pristupa: 20.06. 2019.)
5. Tomac, Z., Vidranski, T., Ciglar, J. Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. Medica Jadertina. 2015.
6. Findak, V., Delija, K. Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Priručnik za odgajatelje. Zagreb. Edip. 2001.
7. Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb. Školska knjiga. 2003.
8. Neljak, B. Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2009.
9. Slika 1. Vježbe i igre pamćenja i koncentracije. Dostupno na: <https://www.profil-klett.hr/vjezbe-i-igre-pamcenja-imena-i-koncentracije>. (Datum pristupa: 28.06.2019.)
10. Prskalo, I., Spori, G. Kineziologija. Zagreb. Školska knjiga. 2016.
11. Findak, V., Prskalo, I. Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja. Visoka učiteljska škola. 2004.
12. Prskalo, I. Osnove kineziologije : udžbenik za studente učiteljskih škola. Petrinja. Visoka učiteljska škola. 2004.
13. Sporiš, G., Badrić, M., Prskalo, I., Bonacin, D. Kinesiology – SystematicReview. Sport Science. 2013.
14. Kurjan Manestar, V. Vježbajmo zajedno. Zagreb. Profil. 2002.
15. Neljak, B. Opća kineziološka metodika. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2010.