

POTICAJNO TJELESNO VJEŽBANJE

Ksenija MEDINI

Dječji vrtić Radost, Zadar
xe.med12@gmail.com

UDK: 796-053.2:373.2

Vanja PETROVIĆ

Dječji vrtić Radost, Zadar
zara0703@gmail.com

Jelena ALIĆ

Sveučilište u Zadru
Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja, Zadar
jctetic@unizd.hr

Sažetak

U ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja tjelesni odgoj djece rane i predškolske dobi zauzima posebno mjesto. Djeca primjenjujući različite tjelesne aktivnosti upoznaju prirodne oblike kretanja, opće pripreme tjelesne vježbe, samostalno se snalaze u svojoj okolini te uče ontogenetska motorička znanja koja će primjenjivati u budućim tjelesnim aktivnostima. Uz razvijanje kinantropoloških obilježja, tjelesnim aktivnostima utječe se i na pravilan psihički razvoj djeteta koji uključuje i formiranje estetskih osjećaja, moralnih i voljnih osobina svakog djeteta. „Djeca se trebaju kretati kako bi se zdravo razvijala i dobro osjećala jer kretanje je temelj za razvoj mozga“ (Baureis, Wagenmann, 2015: 73). Djeci je kretanje koje se provodi primjenom različitih oblika igara biološka potreba. „Kroz igru djeca upoznaju svijet: istražuju povezanost i odnose, istražuju okolinu, ulaze u odnose i postavljaju granice. Kroz igru se vježbaju i učvršćuju psihičke, motoričke, emocionalne i socijalne sposobnosti“ (Baureis, Wagenmann, 2015: 124). Igra djeci omogućava percepciju okruženja u kojem se nalaze i potiču razvoj svih osjetila. Igra, koja je djeci zanimljiva, ima pozitivne efekte na psihofizički razvoj djeteta. Aktivnim uključivanjem odraslih u igru s djetetom, omogućeno im je izravno sudjelovanje u djetetovu razvoju i njegovo poticanje. Pri odabiru tjelesne aktivnosti treba voditi računa o interesima djece kako bi ona bila motivirana na sudjelovanje i aktivno participirala. Djeca se trebaju nalaziti u poticajnom okruženju kako bi što više bila tjelesno aktivna, primjerice: odrasli mogu poticati djecu na tjelesno vježbanje odlaskom u prirodu, na planinarenje, u park, na izlet i slično ili jednostavno formirati materijalno poticajno okruženje. Stvaranjem poticajnoga prostornog okruženja, dijete se samoinicijativno potiče na kretanje, što, dakako, doprinosi pravilnijemu motoričkom razvoju. U odgojno-obrazovnim ustanovama za rani i predškolski od-

goj i obrazovanje, poticajno vježbanje moguće je integrirati u svakodnevni odgojno-obrazovni rad. Važno je i potrebno uskladiti sadržaje poticajnog vježbanja dobi djeteta kao i materijalnim uvjetima. Djecu potičemo da samoinicijativno odlučuju kako će se kretati: provlačeći, plešući, skačući i slično. Vježbanje se može provoditi u zatvorenom prostoru unutar sobe dnevnog boravka te na otvorenim prostorima kao što su terasa, park, dječje igralište i sportski teren. Hodnici u odgojno-obrazovnim ustanovama mogu postati centri tjelesnog vježbanja. Tjelesno vježbanje treba u djetetu pobuditi pozitivne emocije, isključiti stresne situacije te im omogućiti dovoljan intenzitet i širok izbor motoričkih radnji, omogućiti im individualni i diferencirani pristup u odabiru vježbi. Također je vrlo važno voditi brigu o odmoru, rasporedu aktivnosti, zdravstvenom stanju djece, klimatskim i vremenskim uvjetima, odjeći i obući djece.

Stjecanje zdravih navika treba djeci prenijeti na zabavan način i osvijestiti ih za cijeli život. Roditelji, odgojitelji te društvena zajednica trebali bi surađivati i sudjelovati u razvoju zdravstvenih navika djece. Redovito vježbanje pokazatelj je kvalitetnog i aktivnog načina života. Osim što tjelesno vježbanje ima velik utjecaj na zdravlje svakog djeteta, bitno je i za socijalizaciju te općenito obogaćuje i oplemenjuje djetetov život. Navike koje djeca usvoje u predškolskoj dobi odražavaju se na njihov cjelokupni razvoj i najčešće zadržavaju u kasnijim životnim razdobljima.

KLJUČNE RIJEČI: djeca, igra, motorički razvoj, poticajno tjelesno vježbanje

Uvod

Prema Nacionalnom kurikulumu, kurikulum polazi od shvaćanja djeteta kao cjelovitog bića odnosno shvaća njegu, odgoj, obrazovanje i zaštitu djeteta kao cjelovite i nedjeljive procese. Kako bi se odgojno-obrazovni proces mogao ostvariti, potrebno je težiti integraciji njegovih dijelova kao što su kineziološki, glazbeni, kreativno-stvaralački, istraživačko-spoznajni i jezičko-komunikacijski (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014). U ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja tjelesni odgoj djece rane i predškolske dobi zauzima posebno mjesto. Iz tog razloga ciljevi kineziološke metodike određeni su razvojnim obilježjima djece, njihovim potrebama, suvremenim zahtjevima života te cjelokupnim ciljevima odgojno-obrazovnog sustava (Petrić, 2022). „Kretanje (mišićna aktivnost) predstavlja biotičku potrebu čovjeka te je nezamjenjivo u održavanju ljudskog života“ (Petrić, 2021: 10). Danas kretanje ima veliku ulogu u očuvanju i unapređenju zdravlja svake osobe. Uloga odraslih jest osigurati motoričku pismenost djece radi postizanja učinkovitoga, cjelovitog i planskog utjecaja na dječju motoriku te radi njihova optimalnog rasta i razvoja. Svrha kinezioloških aktivnosti je osigurati motoričku pismenost djece kako bi se omogućio efikasan, cjelovit i planski utjecaj na njihovu motoriku i optimalan razvoj antropoloških obilježja (Petrić, 2022). Djeca vlastitim radom stječu svoja

iskustva i kompetencije. Nisu bitni natjecateljski sadržaji, već rekreacija i zadovoljstvo tjelesnom aktivnošću. Dok se djeca kreću, osjećaju se sretno i slobodno. Dijete najbolje uči kroz igru, koja je sastavni dio njegova odrastanja. Dijete u igri provodi najviše vremena, stoga se svi aspekti razvoja događaju kroz igru i u igri se manifestiraju. „Kroz igru dijete razvija svoje tjelesne sposobnosti, razvija svoje kognitivne sposobnosti, uči biti i živjeti s drugima, uči o sebi, svojim doživljajima, uči o drugima, uspoređuje se i u konačnici kroz tu slobodnu i ugodnu aktivnost formira sliku o sebi“ (Klarin, 2017: 32). „Posljedice nedovoljnog kretanja mogu se ublažiti odgovarajućim kineziološkim programima, što može biti bilo koji sport ili bilo koja tjelesna aktivnost koja aktivira cjeloviti lokomotorni sustav, ključan za transformaciju energije koja je potrebna za aktivnost cijelog tijela“ (Zengal Koretić, 2022: 24).

Igra

Igra je djetetu najvažnija aktivnost, prirodna dječja aktivnost, koju sam bira, u kojoj uživa, zabavlja se druži s prijateljima, bira aktivnosti u kući ili izvan kuće. „Impuls za igru je urođen. Igra je biološki, psihološki i socijalno nužna. Igra čini temelj zdravstvenog razvoja i dobrobiti pojedinca i zajednice. Sva djeca i mlađi ljudi imaju potrebu za igrom. Igra je proces koji je dobrovoljno odabran, osobno usmjeren i intrinzično motiviran. Igra je vođena vlastitim instinktima, idejama i interesima na vlastiti način iz vlastitog interesa“ (Lester i Maudsley, 2007 prema Klarin, 2017: 6).

„Kroz igru dijete razvija tjelesnu snagu te usavršava motoriku. Dinamičnost igre i različiti pokreti tijela povoljno djeluju na tjelesni aspekt razvoja djeteta“ (Klarin, 2017: 22). Igra omogućuje razvitak motoričkih vještina, jačanje koordinaciju pokreta, te razvitak fine i grube motorike. Koju će tjelesnu aktivnost dijete izabrati, ovisi o djetetovim motoričkim vještinama i sposobnostima. Motoričke su sposobnosti u početku jednostavnije te kako dijete raste, one se usavršavaju i mijenjaju.

„Djeca se trebaju kretati kako bi se zdravo razvijala i dobro osjećala jer kretanje je temelj za razvoj mozga“ (Baureis i Wagenmann, 2015: 73). Djeci je kretanje koje se provodi primjenom različitih oblika igara biološka potreba. „Kroz igru djeca upoznaju svijet: istražuju povezanost i odnose, istražuju okolinu, ulaze u odnose i postavljaju granice. Kroz igru se uvježbavaju i učvršćuju psihičke, motoričke, emocionalne i socijalne sposobnosti“ (Baureis, Wagenmann, 2015: 124). Igra djeci omogućava percepciju okruženja u kojem se nalaze i potiče razvoj svih osjetila. „Kroz pokret dijete zapaža, predočava, misli, mašta i pamti. Stoga je za kognitivni razvoj vrlo važan nesmetan tjelesni razvoj. Lokomotorne, fizičke igre usmjerene na poticanje brzine, koordinacije, jakosti, fleksibilnosti potiču razvoj motoričkih sposobnosti djeteta“

(Klarin, 2017: 23). Igra, koja je djeci zanimljiva, ima pozitivne efekte na psihofizički razvoj djeteta. Pokretne igre jako su zabavne i uzbuđljive djeci. Osim što potiču tjelesnu aktivnost, razvijaju socijalne i mentalne vještine. Neke igre izazivaju i stres kod djece, stoga one trebaju biti zabavne i motivirajuće. Potrebno je paziti da ne izazivaju nelagodu.

„Sadržaji kinezioloških igara za djecu rane i predškolske dobi su različite motoričke strukture u skladu s njihovom dobi i mogućnostima. U sustavu odgoja i obrazovanja najčešće ih prepoznajemo sukladno organizacijskim obilježjima te generalno razlikujemo: pojedinačne, ekipne i hvatačke kineziološke igre“ (Petrić, 2022: 45). „Pri organizaciji kinezioloških igara odgajatelj se uvijek treba voditi ciljem koji želi postići, ali nužno je i poštivati interes djeteta kako bi ono bilo motivirano za aktivno sudjelovanje“ (Petrić, 2022: 48).

Tjelesno vježbanje

„Kineziologija kao pojam svoj korijen nalazi u dvije latinske riječi, kinesis i logos. Kinesis označava kretanje ili pokret, a logos znanost ili nauk. Može se konstatirati da je kineziologija znanost o kretanju, a definira se kao znanost koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice tih procesa na ljudski organizam“ (Mraković, 1997 prema Petrić, 2021: 13). U skladu s tim, sva kineziološka kretanja usmjerena su prema očuvanju i unapređenju zdravlja, razvoju optimalnih ljudskih osobina, sposobnosti, motorike te razvoju motoričkih sposobnosti, osobina i znanja. U odgojno-obrazovnom sustavu kineziološke aktivnosti trebaju ponajprije osigurati motoričku pismenost djece s ciljem efikasnosti, cjelovitog i planskog utjecaja na motoriku djece i razvoj antropoloških obilježja. „Kako bi djeca imala najviše koristi od fizičke aktivnosti, ona mora uključivati komponente zdravstvene tjelovježbe: kardiorespiratornu izdržljivost, vježbe za mišiće, gipkost i tjelesnu građu“ (Virgilio, 2009: 19).

„Motorička znanja predstavljaju obrazovnu smjernicu koja u pravilu obuhvaća usvajanje i usavršavanje motoričkih struktura gibanja koja se najčešće vezuju s određenim izvedbenim kineziološkim programima. Kinantropološka su obilježja dominantno usmjerena na utvrđivanje promjena u sastavu tijela te na tjelesnu i kardiorespiratornu spremnost. Tjelesna aktivnost obuhvaća razinu kretanja djece i učenika koja se najčešće promatra tijekom njihova boravka u odgojno-obrazovnoj ustanovi, u trenucima slobodnog vremena i pri obavljanju kućanskih poslova“ (Petrić, 2021: 25). Motorička su znanja sve motoričke aktivnosti koje osoba radi tijekom cijelog dana. Motorička znanja obuhvaćaju tri kategorije: biotička (urođena, evolutivna), nekineziološka i kineziološka (neurođena, razvojna) motorička znanja. Djeca nagonski izvode

biotička motorička znanja, rade ih instinktivno. Tu spada svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima. Naravno da je potrebno i učiti motorička znanja radi što bolje izvedbe i prevencije ozljeda. Proces učenja obuhvaća četiri faze: usvajanje, usavršavanje, stabilizaciju i automatizaciju.

Djeca primjenjujući različite tjelesne aktivnosti upoznaju prirodne oblike kretanja, opće pripreme tjelesne vježbe, samostalno se snalaze u svojoj okolini te uče ontogenetska motorička znanja koja će primjenjivati u budućim tjelesnim aktivnostima. Motoričke sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina i snaga) ovise o tjelesnoj spremnosti djeteta. Važno je trajanje i intenzitet vježbanja prilagoditi dobi i sposobnostima svakog djeteta. „S ciljem pozitivnog razvoja funkcionalnih sposobnosti djece uvijek je dobro, neovisno o vremenskim uvjetima, tjelesno vježbanje organizirati na vanjskim prostorima i u prirodi“ (Petrić, 2021: 55). Uz razvijanje kinantropoloških obilježja, tjelesnim aktivnostima utječe se i na pravilan psihički razvoj djeteta koji uključuje i formiranje estetskih osjećaja, moralnih i voljnih osobina svakog djeteta. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju vjerojatnost obolijevanja od kroničnih bolesti (bolesti srca, debelog crijeva, pluća, astme...); imaju pravilnije držanje tijela; pravilniju prehranu i higijenske navike; aktivnost pospješuje razvoj centralnoga živčanog sustava i rada mozga; poboljšava pažnju i razmišljanje te se postiže osjećaj zadovoljstva i uspjeha i samim time smanjuje se stres.

U ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, osim rada s djecom, ostvaruje se suradnja i partnerstvo s roditeljima s ciljem razvoja djeteta kao cjelovitog bića. Roditelji su primarni odgojitelji svojoj djeci te su i prvi u nizu u prenošenju vlastitih vrijednosti na njih. Roditelji žele sve najbolje za svoju djecu, pri čemu ih katkad nesvjesno preoptereće što može dovesti do stresnih situacija. Naime, roditelji trebaju prihvatiti svoje dijete i njegove sposobnosti. Stoga je potrebno i nužno raditi na novim kineziološkim programima s ciljem educiranja roditelja o potrebi svakodnevne tjelesne aktivnosti. Osim edukacije, potrebno je motivirati roditelje da se i sami počnu baviti tjelesnom aktivnošću i budu primjer svojoj djeci. Veća je vjerojatnost da će dijete biti tjelesno aktivno ako su roditelji tjelesno aktivni i obrnuto.

Poticajno tjelesno vježbanje

Djeci je urođeno kretati se i pri tome aktiviraju svoje mišiće, i nesvjesno su tjelesno aktivni. Preporučuje se da djeca predškolske dobi trebaju biti aktivna 180 min dnevno. Kretanje utječe pozitivno na rast i razvoj djeteta, na njegov san, razvoj mozga, prevenciju bolesti te, općenito, djeca su sretnija kad su aktivnija. Poticajno tjelesno vježbanje kod djece zadovoljava osnovnu potrebu za kretanjem koje je potaknuto

materijalnim okruženjem. „Poticajno materijalno okruženje motivira dijete na kretanje i potiče njegov motorički razvoj“ (Petrić, 2019 prema Petrić, 2021: 139). „Kad je djeci pružena prilika da fizički budu aktivna, ona je i prihvaćaju“ (Virgilio, 2009: 12). Djeca će samostalno izvoditi motoričke kretnje koje odgojitelj indirektno potiče različitim materijalima u okolini. Važno je dijete motivirati na kretanja jer ako kretanje izostane u ranoj dobi, neće se moći u potpunosti nadoknaditi poslije. „Poticajno tjelesno vježbanje nema unaprijed određeno vrijeme trajanja, već ponajviše ovisi o dnevnom rasporedu dječjeg vrtića, a započinje se provoditi s djecom od najranije dobi“ (Petrić, 2022: 53).

Kvalitetno okruženje potiče djecu da zajedno s odraslima uče i stječu nova znanja i iskustva te ih takvo okruženje potiče na istraživanje i eksperimentiranje. Okruženje treba biti dinamično i stimulativno. Pri odabiru tjelesne aktivnosti treba voditi računa o interesima djece kako bi ona bila motivirana na sudjelovanje i aktivno participirala. Djeca jako vole ples i pjevanje pa bi prema tome bilo dobro iskoristiti taj interes i povezati tjelesnu aktivnost i glazbu, tj. ukomponirati ritam i kretanje u dnevni raspored. Ako djeci ponudimo razne mogućnosti, uputit će nas na ono što vole i u čemu uživaju. Moramo voditi računa da aktivnosti trebaju biti zabavne, a ne natjecateljske. Potrebno je planirati i osmisliti kineziološke aktivnosti. Djeca se trebaju nalaziti u poticajnom okruženju kako bi što više bila tjelesno aktivna, primjerice: odrasli mogu poticati djecu na tjelesno vježbanje odlaskom u prirodu, na planinarenje, u park, na izlet i slično ili jednostavno formirati materijalno poticajno okruženje. „Upravo su tjelesne aktivnosti u prirodi bitne za stvaranje kulture kretanja i navike redovitog tjelesnog vježbanja. One potiču ekološku svijest kod djece i učenika te podižu kvalitetu života“ (Petrić, 2019 prema Petrić, 2021: 20). Djeci je potrebno osigurati da provode dovoljno vremena na svježem zraku, u prirodi, jer djeca mnogo intenzivnije percipiraju svijet oko sebe koristeći se svim svojim osjetilima. Igranje u prirodi je nužno za razvoj osjeta i isprobavanje pokretljivosti. Za igranje u prirodi ne treba veliki poticaj, jer ih priroda sama zove na igru i istraživanje, npr. hodanje po travi, penjanje po drveću, opipavanje kore drveta, razni mirisi u prirodi.

„Istraživanja pokazuju da kombinacija senzorno poticajne okoline i igre potiče brži rast kortikalne površine mozga. Prisutnost materijala koji pobuđuje osjete – vid, sluh, opip itd. – tijekom igre potiče razvoj mozga“ (Alexander, Dissing Sandahl, 2017: 24). Stvaranjem poticajnoga prostornog okruženja, dijete se samoinicijativno potiče na kretanje, što, dakako, doprinosi pravilnijemu motoričkom razvoju. U odgojno-obrazovnim ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, poticajno vježbanje moguće je integrirati u svakodnevni odgojno-obrazovni rad. Prostor u kojem djeca borave potrebno je učiniti što više funkcionalnim i višenamjenskim kako bi okruženje za učenje bilo učinkovito i inovativno. Ovakvo okruženje treba biti sigurno, izazovno,

udobno i društveno obogaćeno, koje će utjecati na poučavanje i učenje, kognitivne ishode i motivaciju djece s jasno postavljenim ciljevima gdje će dijete imati aktivnu ulogu (Petrić, 2021). Važno je i potrebno uskladiti sadržaje poticajnog vježbanja dobi djeteta kao i materijalnim uvjetima. Djecu potičemo da samoinicijativno odlučuju kako će se kretati: provlačeći se, plešući, skačući i slično. Vježbanje se može provoditi u zatvorenom prostoru unutar sobe dnevnog boravka te na otvorenim prostorima kao što su terasa, park, dječje igralište i sportski teren. Hodnici u odgojno-obrazovnim ustanovama mogu postati centri tjelesnog vježbanja. Zatvoreni su prostori iznimno bitni u zimskim i kišnim danima. Poticaji za kineziološke aktivnosti u odgojno-obrazovnim ustanovama mogu biti od raznih sportskih rekvizita do namještaja, npr. sjedalice, stol... te razni rekviziti od prirodnih materijala kao što su pijesak, kamenčići, trava, grančice... Važno je kombinirati vježbovne prostore jer na taj način višestruko djelujemo na djetetov razvoj. Tjelesno vježbanje treba u djeci pobuditi pozitivne emocije, isključiti stresne situacije te im omogućiti dovoljan intenzitet i širok izbor motoričkih radnji, omogućiti im individualni i diferencirani pristup u odabiru vježbi. Također je vrlo važno voditi brigu o odmoru, rasporedu aktivnosti, zdravstvenom stanju djece, klimatskim i vremenskim uvjetima, odjeći i obući. S obzirom na to da živimo u vremenu tehnologije, otvorena je i mogućnost njezina korištenja u svrhu poticajnog okruženja za tjelesno vježbanje. Djeci tehnologija nije strana i jako im je privlačna. Ako ih se uputi na pravi način, mogu imati svi koristi od nje. Postoje razne aplikacije na digitalnim uređajima koje potiču usvajanje motoričkih znanja. Potrebno je samo naći aplikacije prilagođene dobi i sposobnosti djeteta.

Poticajno okruženje za tjelesne aktivnosti može se postaviti u predškolskim institucijama koristeći se vanjskim i unutarnjim prostorima. U unutarnjem prostoru upotrebljavaju se soba dnevnog boravka, dvorana, hodnik vrtića te blagovaonica. Primjerice, u sobi dnevnog boravka provode se kineziološke vježbe, igraju se pokretne igre te se provode aktivnosti hodanja po taktilnoj stazi. Nadalje, na hodniku postoji mogućnost hodanja po konopu, provlačenja, hodanja cik-cak, uzbrdo/nizbrdo, šutiranja na koš i provedbe različitih načina skakanja. U blagovaonici se, primjerice, mogu provoditi razne pokretne igre, različiti načini penjanja i skakanja, hodanja preko prepreka, gađanja statične i pokretne mete te slagati razne puzzle. Dvorana se može upotrijebiti za sat tjelesnog vježbanja kao i za natjecateljske igre. Primarni cilj aktivnosti je da atmosfera bude ugodna i poticajna za svako dijete. Koristeći se raznim rekvizitima, potiče se cjelokupni razvoj djeteta, razvoj morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti svakog djeteta, te razvoj socijalnih vještina. Također, potiče se svladavanje prostora te baratanje predmetima.

Okruženje na otvorenom može se maksimalno iskoristiti, prije svega terase i dvorišta vrtića, te igrališta, sprave za vježbanje na otvorenom. Uz navedeno, na otvorenom

se provode šetnje, postoji mogućnost posjeta obližnjemu sportskom centru, parkovima te centru grada. Na terasama može se voziti bicikl, kuglati se, igrati košarka i nogomet, provoditi opće pripremne vježbe, igrati različite pokretne igre te školica. Na dvorištu i igralištu provode se aktivnosti penjanja, provlačenja, hodanja po gumama i panjevima, uzbrdo/nizbrdo, penjanja i spuštanja niz stube, guranja, skakanja, spuštavanja, igranja košarke, nogometa, badmintona, dodavanja frizbijem, puzanja konopa i slično. Sportski centar može se iskoristiti za vježbanje na otvorenom, prolazeći razne poligone, provedbom različitih načina trčanja, igranjem natjecateljskih igara, rukometa, nogometa te ostalih. Parkovi su idealna mjesta za penjanje, trčanje po neravnim podlogama, ljuljanje na konopu, skakanje, razne načine hodanja. Ostanke rimskog foruma djeca mogu iskoristiti za penjanje, skakanje, trčanje te pokretne igre.

Prvenstven cilj kod svih ovih aktivnosti je zadovoljiti primarnu potrebu djeteta, a to je provedba pokreta kroz igru. Koristeći se vanjskim prostorima, jača se djetetov imunitet, potiče se razvijanje motoričkih sposobnosti, dolazi do razvijanja socijalnih vještina, radoznalosti, svladavanja prepreka i otpora, a ujedno se djecu potiče na promatranje prirode.

Zaključak

Tehnologija i sjedilački način života sve više je prisutan u današnjem društvu. Stoga je tjelesna aktivnost iznimno važna za dječji razvoj. Svako je kretanje temelj za razvoj mozga. „Mozak proizvodi prirodne hormone sreće, poput serotonina i endorfina, koji su odgovorni za podizanje raspoloženja nakon što se fizički aktiviramo“ (Baureis, Wagenmann, 2015: 74). Stjecanje zdravih navika treba djeci prenijeti na zabavan način i osvijestiti ih za cijeli život. Ono što djeca nauče u ranoj dobi, velika je vjerojatnost da će primjenjivati i u odrasloj dobi. Kroz igru djeca najbolje uče, zadovoljavaju sve svoje potrebe, istražuju, razvijaju se, usvajaju životne vještine... Roditelji, odgojitelji te društvena zajednica trebali bi surađivati i sudjelovati u razvoju zdravstvenih navika djece. Svojim primjerom najviše utječemo na život djece. Trebamo afirmirati djecu u odgojno-obrazovnom procesu i učiniti ih aktivnim sudionicima koji će razviti pozitivne navike i stavove te u budućnosti primjenjivati naučeno i stečeno znanje na svoj odgovarajući način u svojem svakodnevnom životu. Djeca najbolje uče među svojim vršnjacima, međusobno se nadopunjuju. Redovito vježbanje pokazatelj je kvalitetnog i aktivnog načina života. Tjelesno aktivni ne moramo biti samo na igralištu, potrebno je malo mašte i iskoristiti okolinu oko sebe. Osim što tjelesno vježbanje ima velik utjecaj na zdravlje svakog djeteta, bitno je i za socijalizaciju te općenito obogaćuje i oplemenjuje djetetov život. Navike koje djeca usvoje u predškolskoj dobi,

odražavaju se na njihov cjelokupni razvoj i najčešće zadržavaju u kasnijim životnim razdobljima. Svi moramo raditi na kulturi kretanja kod djece s ciljem prihvaćanja tjelesne aktivnosti kao načina života. „Može se reći kako je poticajno tjelesno vježbanje jedan od načina kako se može svakodnevno u odgojno-obrazovnim ustanovama živjeti pokret, odnosno kako je moguće integrirati ga u svakodnevni odgojno-obrazovni rad i doprinijeti razvoju opće motoričke pismenosti djece“ (Petrić, 2021: 139).

LITERATURA

- ALEXANDER, J. J., and Dissing Sandahl, I. (2017). *Danski odgoj djece*. Zagreb. Egmont d.o.o.
- BAUREIS, H., and WAGENMANN, C. (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*. Split. Harfa d.o.o.
- KLARIN, M. (2017). *Psihologija dječje igre*. Sveučilište u Zadru.
- Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje* (2014).
- PETRIĆ, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Sveučilište u Rijeci.
- PETRIĆ, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci.
- PETRIĆ, V. (2022). *Kineziološke aktivnosti djece rane i predškolske dobi – postignuća kineziološke metodike*. Sveučilište u Rijeci.
- VASKEVICH, E. (2011). *Velika knjiga razvojnih aktivnosti*. Zagreb. Planet Zoe d.o.o.
- VIRGILIO, S. J. (2009). *Aktivan početak za zdrave klince*. Buševac. Ostvarenje d.o.o.
- ZEGNAL KORETIĆ, M. (2022). *Zdrav duh u zdravom tijelu*. Križevci. Tiskara Zelina d.d.

PHYSICAL EXERCISE IN MOTIVATING AND STIMULATING ENVIRONMENT

Abstract

In institutions concerning early and preschool upbringing and education, physical education of children of early and preschool age occupies a special place. Using different physical activities, children get to know natural forms of movement, general preparatory physical exercises, find their way independently in their environment and learn ontogenetic motor skills that they will apply in future physical activities. In addition to the development of kinanthropological features, physical activities also influence the proper psychological development of the child, which includes the formation of aesthetic feelings, moral and volitional qualities of each child; i.e., “children need to move in order to develop healthily and feel good, because movement is the basis for brain development” (Baureis, Wagenmann, 2015:73). For children, the movement that is carried out using different forms of games is a biological need; i.e., “through play, children get to know the world: they explore connections and relationships, explore the environment, enter into relationships and set boundaries. Through play, mental, motor, emotional and social skills are exercised and strengthened” (Baureis, Wagenmann, 2015:124). Games allow children to perceive the environment they are in and encourage the development of all senses. Games as such are interesting for children and have positive effects on their psychophysical development. By actively involving adults in playing with the child, they are enabled to directly participate in the child’s development and encourage it. When choosing a physical activity, children’s interests should be taken into account so that they are motivated to participate and actively participate. Children should be in a stimulating environment in order to be physically active as much as possible, for example: adults can encourage children to exercise by going to nature, hiking, going to the park, on a trip, etc., or simply create a materially stimulating environment. By creating a stimulating spatial environment, the child is encouraged to move on his own initiative, which of course contributes to more proper motor development. In educational institutions for early and preschool education, stimulating exercises can be integrated into everyday educational work. It is important and necessary to harmonise the content of stimulating exercises with the age of the child as well as material conditions. We encourage children to decide on their own initiative how they would move: crawling, dancing, jumping and similar. Exercise can be done indoors in the living room, and in open spaces such as the terrace, park, children’s playground and sports field. Corridors in educational institutions can become centres of physical exercise. Physical exercise should arouse positive emotions in the child, exclude stressful situations and provide them with sufficient intensity and a wide range of motor actions, and finally—allow them an individual and differentiated approach in choosing exercises. It is also very important to take care of rest, activity schedule, children’s health, climate and weather conditions, children’s clothes and shoes. The acquisition of healthy habits should be conveyed to children in a fun way, raising awareness for the rest of their lives. Parents, educators and the community should cooperate and participate in the development of children’s health habits.

Regular exercise is an indicator of a quality and active lifestyle. In addition to the fact that physical exercise has a great impact on the health of every child, it is also important for socialisation and generally has an enriching and ennobling effect on the child's life. The habits that children adopt in preschool age are reflected in their overall development and are most often retained in later periods of life.

KEYWORDS: *children, play, motor development, stimulating physical exercise*