

# **Organizirano tjelesno vježbanje u dječjem vrtiću – pozitivni učinci na cjelovit razvoj djeteta**

## **Razvoj tjelesnog i zdravstvenog odgoja u predškolskom razdoblju**

Suvremeno društvo karakteriziraju ne samo pozitivni utjecaji nego i raznovrsni negativni utjecaji na antropološki status čovjeka i to iz razloga što je, uz ostalo, sve manje kretanja, a sve više vremena guta televizija i ostale *nemišićne aktivnosti*. Posljedice tih negativnih utjecaja nisu male, naprotiv, najčešće nedovoljna tjelesna aktivnost, neprimjerena prehrana, prekomjerna emocionalna opterećenja i drugi negativni utjecaji okoliša ugrožavaju naše zdravlje ali i naše osobine i sposobnosti.

U takvoj situaciji adekvatno tjelesno vježbanje predstavlja za djecu sastavni i nužan dio njihove svakodnevnice, štoviše, nezaobilazan dio integralnog sustava njihova odgoja i obrazovanja. Naime, komparativne prednosti tjelesnog vježbanja proizlaze iz činjenice što je organizam djeteta u dinamičnom razvoju. Tjelesna aktivnost, kao osnova tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za normalan rast i razvoj djece predškolske dobi. I obratno.

Nedostatak primjerene tjelesne aktivnosti vrlo nepovoljno utječe na njihov rast i razvoj, ugrožava i normalno funkcioniranje svih organa i organskih sustava, zdravlja u cjelini.

Osiguranje primjerene tjelesne aktivnosti, uz pravilno korištenje prirodnih čimbenika, osiguranje pravilne ishrane i zdravstveno-higijenskih uvjeta pridonosi ne samo razvoju antropoloških obilježja djece, nego i čuvanju i unapređivanju njihova zdravlja.

Proces tjelesnog vježbanja treba se odvijati u skladu s anatomsko-fiziološkim karakteristikama djece te u skladu s aktualnim stanjem antropološkog statusa djece predškolske dobi.

Mi kao odgajatelji u svom radu pravilno odabiremo i primjenjujemo metodičke organizacijske oblike rada te brinemo o njihovoj pravilnoj interpretaciji, jer upravo o tome ovisi interes kod djece za vježbanjem te cjelokupna djelotvornost u radu. Kakvi će biti rezultati rada u području tjelesne i zdravstvene kulture ovisi, uz ostalo, i o doziranju, distribuciji i kontroli opterećenja (koliko će puta dijete izvesti neki pokret ili ponoviti vježbu, kako dugo će trajati izabrani sadržaj). Hoćemo li moći djecu podvrgnuti većem ili manjem opterećenju sasvim sigurno ovisi o njihovom raspoloženju, spremnosti za rad i suradnju.

Mi osiguravamo provođenje tjelesnog vježbanja u uvjetima optimalnog opterećenja.

Kako bismo tjelesnom i zdravstvenom kulturom sigurno i učinkovito djelovali na cjelokupnu osobnost djeteta, potrebno je osigurati stalan dotok povratnih informacija o radu, rezultatima rada i napretku svakog djeteta (Mi planski i sustavno djelujemo na djecu, njihov tjelesni razvoj, na razvoj njihovih antropoloških obilježja, na fond motoričkih znanja, razinu motoričkih dostignuća, odgojne učinke rada). Praćenjem i vrednovanjem rada utvrđujemo kako su realizirani cilj i zadaće programa tjelesne i zdravstvene kulture te kakvi su učinci (odabranog) programa.

Svaki prirodni pokret, oblik kretanja sastoji se od više psihomotornih sposobnosti čija interakcija i količina čine pokret, kretanje pojedinca svrsishodnijim, preciznijim, koordiniranijim, ljepšim itd. S druge strane razvija se **unutarnja samostalnost, samopouzdanje, osjećaj sigurnosti u svoje sposobnosti, zadovoljstvo u vlastitoj aktivnosti, te vanjska samostalnost – sposobnost suočavanja s problemima i obavljanje aktivnosti bez tuđe pomoći. Time se razvija socio – emocionalni razvoj djeteta.**

Razvoj samostalnosti u djeteta predstavlja u svakoj fazi i prerastanje normi i oblika uspostavljenih u ranijem periodu. Razvija se sposobnost druženja s drugom djecom u igri i u radu, osobito: **spremnost za zajednički rad, zajedničku igru** sa drugim djetetom, sa malom grupicom, sa više djece, **potrebu dogovaranja** za zajedničku aktivnost, **poštovanje važnih pravila**

– u zajedničkoj igri ili zajedničkom radu kao što je stati na kraj kolone i čekati na red. **Razvija se pozitivna slika o djetetu samom**, osobito spoznaja – ja jesam veći, jači, snažniji, dobar i zato mogu – skočiti, preskočiti, učiniti sam, učiniti s drugima...itd.

Igra utječe na razvoj njegovih antropoloških obilježja, na usvajanje njegovih motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, te na stjecanje neophodnih životnih i radnih navika. Aktivnost u igri izraz je djetetovih biopsihosocijalnih potreba, zbog čega je igra: najprirodniji put za upoznavanje djeteta, nezamjenjivo sredstvo u rastu i razvoju djeteta, nezamjenjivo sredstvo u odgoju djeteta.

Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. U igri se ne zadovoljava samo prirodna potreba djeteta za kretanjem nego se povećava rad svih organa i organskih funkcija. Igra predstavlja i osnovni oblik učenja. Prednosti učenja pomoću igre su višestruke, pogotovo ako igra ima uistinu karakter igre, tj ako je za djecu ugodna, ako im daje osjećaj slobode, ako su djeca motivirana na sudjelovanje u igri i dakako ako odgajatelj svojim postupcima čini sve da igra ostane „igrom“. **U tako organiziranoj igri proces učenja je neprimjetan, a stečeno znanje kvalitetno i trajno.**

U dobro organiziranoj igri djeca se navikavaju na poštivanje pravila, postaju tolerantnija, doživljavaju uspjeh i neuspjeh, uspješnije se oblikuju i druga moralna svojstva.

Djeci predškolske dobi primjerene su *stvaralačke i didaktičke igre* (koje imaju određena pravila i izvode se pod vodstvom odgojitelja). U stvaralačkim igrama dijete neposrednije izražava svoje doživljaje o stvarnosti: samo postavlja pravila igre, određuje njezin tijek, slobodno mijenja pravila igre i tijek igre. U didaktičkim igrama dijete je podvrgnuto već gotovim pravilima igre što ne znači da djeca u igru ne unose i nešto svoje ili nešto novo. Tijekom igre može doći do njezine modifikacije. Hoće li se igra ponoviti, koliko puta ćemo je ponoviti ili koliko dugo će trajati ovisi o konkretnoj situaciji (dobi djece, karakteru igre, mjestu izvođenja, koriste li se sredstva, o dobi dana i drugo).

Prema knjizi: „Metodika tjelesnog vježbanja“ Findak, Vladimir

Pripremile odgojiteljice: Abramović, Nikolina

Vujičić, Nikolina