

# KRETANJE I DJECA

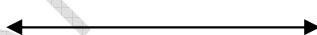
/Ranka Đunđenac/

Budući da je čovjek nastao kretanjem i u kretanju se kroz evoluciju usavršavao, kretanje je bilo i ostalo neophodan uvjet njegova biološkog opstanka.

Brojna istraživanja s područja kineziologije došla su do spoznaja da čovjek današnjice ne može u potpunosti funkcionirati bez odgovarajuće tjelesne aktivnosti. Također, brojna istraživanja koja se bave praćenjem rasta i razvoja djece predškolske dobi potvrđuju da kretanje ima pozitivan utjecaj na intelektualni, emocionalni i fizički razvoj djece, te značajan utjecaj na trenutni, ali posebno na njihov budući zdravstveni status.

<b>KRETANJE</b>	<b>NEKRETANJE</b>
podražaj za razvoj radna sposobnost	poremećaji u razvoju atrofija
podražaj za održavanje viši stupanj ekonomije	funkcionalni poremećaji smanjena ekonomičnost
psihička i vegetativna stabilnost	psihička i vegetativna labilnost - distonija
profilaksa oštećenja civilizacijom	smanjena rezistencija

**TERAPIJA**



**BOLEST**

(iz knjige Prokop,L.;Bachl.N.(1984). *Alterssportmedizin*)

Tjelesna aktivnost, sport i vježbanje već se desetljećima promiču kao sredstva važna za očuvanje zdravlja. Težnja predškolskog odgoja je unapređivanje zdravlja i stvaranje društva zdravih ljudi.

## **BITNE ZADAĆE ZA RAZVOJ DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

- ✓ briga za zdravlje djece i njihov normalan tjelesni razvoj (kretanje utječe na pojačan rad organa za disanje što povećava izmjenu tvari u organizmu, a pokreti pridonose razvoju središnjeg živčanog sustava)
- ✓ podržavanje prirodnih oblika kretanja (puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, provlačenje ...)
- ✓ usavršavanje djetetovih psihomotornih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost, gipkost, psihomotorna brzina i snaga)

- ✓ razvoj i jačanje velikih mišićnih skupina (širenje grudnog koša i jačanje ruku, jačanje trbušnih i leđnih mišića i nogu, gipkost kralježnice)
- ✓ razvoj i jačanje sitnih mišićnih skupina (šake i prstiju)

Igra je svakako najvažnija aktivnost u predškolskom razdoblju u kojoj se oslobađa i višak energije, nakon čega se postiže mirnoća tijela i duha. Igrom se razvija i usavršava motorika, mišići, intelektualne funkcije te socijalno ponašanje.

Prirodne potrebe djeteta za kretanjem treba zadovoljiti, no potrebno je njima i ciljano rukovoditi putem planiranog tjelesnog vježbanja, a pritom je važno:

znati **ŠTO** raditi

znati **KAKO** raditi

znati **KOLIKO** raditi

znati **ZAŠTO** raditi i kakvi su efekti rada za dijete.

### Što Vi, kao roditelji, možete učiniti ?

Ono osnovno je, poticati dijete na što više zajednički provedenog vremena na zraku u igri i tjelesnom kretanju, pa sve do motiviranja i poticanja djeteta na odabir nekog sporta uvažavajući njegovu dob, psihofizičke mogućnosti i individualne specifičnosti. Poštivajući navedene kriterije svako dijete se može uključiti u djetetu prilagođene sportove i oni u tom slučaju mogu pozitivno djelovati i na zdravlje djeteta i na cjelokupan psihomotorni razvoj.

A kako odabrati pravi sport za dijete i što sve treba znati da bi se dijete predškolske dobi uvelo u svijet sporta, možete pročitati u knjizi:

## **SPORT ZA SVAKO DIJETE**

---

Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka

---

mr. sc. Joško Sindik, psiholog savjetnik

Što sve treba znati da bi se dijete predškolske ili rane školske dobi uvelo u svijet sporta?

Praktična i inspirativna knjiga odgovara na pitanja roditelja i odgajatelja te pomaže razumjeti:

- Koje djetetove potrebe sport zadovoljava ...
- Što sport u djeteta razvija ...
- Kakav je dječji organizam ...
- Kad ima smisla upoznavati dijete sa sportovima ...
- Kako sport utječe na dječje zdravlje ...
- Tjelesne aktivnosti prije odabira „pravog“ sporta za dijete ...
- Kako i kada odabrati sport za dijete ...
- Koje opasnosti prijete tijekom prvog susreta djeteta sa sportom ...
- Kako motivirati dijete da voli sport i u njemu ustraje ...

Drugi dio – Vodič kroz sportske igre

- Opći principi poduke djece u popularnim sportovima
- Poučavanje najmlađe djece u sportskim igrama
- Što dalje ...

#### O autoru:

Mr. sc. **Joško Sindik**, prof. psihologije i mr. kineziologije, gotovo dva desetljeća radi kao psiholog u dječjim vrtićima „Trnoružica“ i „Maksimir“ u Zagrebu. Više godina u dječjim vrtićima vodio je igraonice stolnog tenisa i malog nogometa. Promoviran je u stručnog suradnika – savjetnika pri Ministarstvu znanosti, obrazovanja i športa RH. Dobitnik je više priznanja za postignuća na području primijenjene psihologije i predškolskog odgoja, te autor preko 90 stručnih radova.