

## TJELESNO VJEŽBANJE U RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI

Tjelesno vježbanje u ranoj i predškolskoj dobi važno je zbog pravilnog rasta i razvoja djeteta. Pravilno tjelesno vježbanje utječe na poboljšanje te pravilno držanje tijela, a kroz vježbu moguće je prevenirati i neke kronične bolesti. Sve češći problem u svijetu je pretilost, a u današnje vrijeme do izražaja najviše dolazi mnogobrojna pretilost djece i mladih. Redovitim tjelesnim vježbanjem i pravilnom prehranom možemo utjecati i spriječiti nastanak te bolesti. Tjelesnim se vježbanjem također zadovoljava i djetetova potreba za igrom, kretanjem i radosnim djetinjstvom, ali na taj način dijete uči razne odgojne zadaće poput upornosti, suradnje sa drugom djecom, sportsko ponašanje, čekanje na red, disciplini i poštivanju pravila. Vježbanjem dijete stječe samopouzdanje, poboljšava svoje sposobnosti te uči procjenjivati svoje mogućnosti i osobni napredak.

*Primarna svrha* tjelesnog vježbanja je poticaj pravilnom razvoju kinantropoloških, ali i ostalih antropoloških obilježja djeteta kao osnovi njihova zdravlja. *Sekundarna svrha* tjelesnog vježbanja je osposobljavanje djeteta za samostalno tjelesno vježbanje u funkciji kvalitete i dugovječnosti življenja.

Organizacijski oblici rada predviđeni programom tjelesne i zdravstvene kulture definirani su u skladu s ciljem i zadaćama ranog i predškolskog odgoja, a temelje se na konstantnom zadovoljavanju urođene dječje potrebe za kretanjem. Jedan dio organizacijskih oblika rada provodi se svakodnevno (jutarnja tjelovježba, sat tjelesne i zdravstvene kulture), a drugi dio povremeno (šetnje, priredbe, izleti).

Sat tjelesne i zdravstvene kulture strukturiran je na način da se provodi u četiri dijela: *uvodni dio, pripremni dio, glavni dio* (dijeli se na „A“ i „B“ dio sata) *te završni dio*.

Sat tjelesnog za mlađu dobnu skupinu traje 25 minuta i svaki dio sata ima svoje predviđeno trajanje > uvodni dio: 2-3 minute, pripremni dio: 5-7 minuta, glavni dio: 14-16 minuta, završni dio: 2-3 minute.

**UVODNI DIO:** cilj ovog dijela sata je organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti djecu za daljnji rad. U pokret se stavljaju svi dijelovi tijela i priprema se organizam na povećane napore na satu.



**PRIPREMNI DIO SATA:** glavni cilj ovog dijela sata je podizanje funkcija lokomotornog, respiratornog i kardiovaskularnog sustava na višu razinu te osiguranje uvjeta za pravilno držanje tijela. Vježbe se mogu izvoditi sa ili bez rekvizita.



**GLAVNI DIO SATA:** cilj glavnog dijela sata je da pomoću tjelesnih vježbi stvorimo najpovoljnije uvjete za ostvarenje postavljenih zadaća. Primjenom raznovrsnih sadržaja i njihovom pravilnom izvedbom treba stimulirati rast i razvoj, pravilno držanje tijela, razvoj



opće motorike i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti.

U „A“ dijelu sata odabiru se sadržaji iz ovih cjelina: hodanje, trčanje, poskoci, skokovi, bacanje, hvatanje, gađanje, puzanje, provlačenje, kotrljanje, penjanje, dizanje i nošenje, ...



„B“ dio sata: primjenjuju se elementarne, štafetne ili momčadske igre.



U tom dijelu sata opterećenja dostižu svoj vrhunac.

ZAVRŠNI DIO SATA: cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata.



Sadržaji koji se primjenjuju ne smiju izazvati velika opterećenja, pa u obzir dolaze zadaci u laganom hodu, plesovi, vježbe disanja i slično. Djeca mogu biti u formaciji kruga, polukruga, vrsti, koloni.

Članak izradili odgojitelji odgojno-obrazovne skupine *Zečiči*:  
Vlatka Ljubas i Karolina Žiljak