Cjeloviti razvoj djeteta i holistički pristup u sportskom programu

Zovko, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:954704

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

JOSIPA ZOVKO

CJELOVITI RAZVOJ DJETETA I HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PROGRAMU

DIPLOMSKI RAD

Split, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ODSJEK ZA RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

DIPLOMSKI RAD

CJELOVITI RAZVOJ DJETETA I HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PROGRAMU

Kolegij: Analiza kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju

Student:

Josipa Zovko

Mentor:

izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

Split, rujan 2021.

SADRŽAJ

1. UVOD 6

2. CJELOVITI RAZVOJ DJETETA 7

2.1. Motorički razvoj 8

2.2. Tjelesni razvoj 10

2.3. Kognitivni razvoj 11

2.4. Razvoj govora 12

2.5. Emocionalni i socijalni razvoj 13

2.6. Kretanje i cjeloviti razvoj 14

3. RAZVOJNO OKRUŽENJE 16

3.1. Obiteljsko okruženje – prostorno-materijalni i socijalni uvjeti 16

3.2. Okruženje u dječjem vrtiću – prostorno-materijalni i socijalni uvjeti 17

3.3. Uloga odgojitelja u stvaranju poticajnog okruženja 18

4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA 20

5. HOLISTIČKI PRISTUP U ODGOJU I OBRAZOVANJU 23

5.1. Holistički pristup u kontekstu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja 24

6. USPOREDBA REDOVNOG I SPORTSKOG PROGRAMA U VRTIĆU 25

6.1. Primjer povezivanja redovnog i sportskog programa 26

7. HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PROGRAMU 29

7.1. Uloga odgojitelja u sportskom programu 30

7.2. Primjeri aktivnosti u sportskom programu 31

7.3. Utjecaj sportskih programa na cjeloviti razvoj djeteta 34

8. ZAKLJUČAK 36

9. LITERATURA 37

SAŽETAK

Kretanje, uz pozitivno emocionalno okruženje, od najranijeg djetinjstva i tijekom cijelog života igra vrlo važnu ulogu u stvaranju mreže živčanih stanica koja je temeljna podloga učenja. Slobodno kretanje je neophodno za razvijanje vještina koje su nužne za pravilno funkcioniranje mozga te kao takvo ima temeljni utjecaj na razmišljanje, spoznaju i razvoj mozga,. Iako je činjenica da se dijete tijekom vrtićkog razdoblja oslanja na svoje motoričke sposobnosti to ne umanjuje razvoj svih ostalih područja, upravo suprotno. Ukoliko se djetetu zadovolji potreba za kretanjem u isto vrijeme zadovoljavaju se i drugi aspekti cjelovitog razvoja djeteta. Stoga se može reći kako je tjelesna aktivnost ključna za cjelokupan psihofizički razvoj djeteta. Cilj integriranog sportskog programa nije smo na razvoju motoričkih sposobnosti i vještina djece. Ovim programom se također želi kod djece razviti svijest o važnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na njihov život i zdravlje (Ružić, Marincel, Runjić, 2006).

U radu su prikazana istraživanja iz kojih je vidljiv pozitivan utjecaj posebnih sportskih programa u okviru predškolskih ustanova. Djeca koja su polaznici navedenih programa pokazuju dosljedno bolje razvijene motoričke sposobnosti, kao i motorička znanja. Također, imaju značajno više rezultate na svim mjerama testa spremnosti za školu, bolji su na području školskog uspjeha te pokazuju veću uključenost u izvanškolske sportske aktivosti. Na temelju svih prikazanih rezultata sa sigurnošću se može zaključiti kako je utjecaj tjelesnog vježbanja u najranijoj dobi uistinu značajan, te uvelike pridonosi cjelovitom razvoju djeteta.

Ključne riječi: integrirani sportski program, cjeloviti razvoj, dijete, vrtić, zdravlje

SUMMARY

Movement, with a positive emotional environment, from earliest childhood and troughout life plays a very important role in creating the network of nerve cells that is the fundamental basis of learning. Free movement is necessary to develop the skills necessary for the proper functioning of the brain as it has a fundamental impact on brain development, thinking and cognition. Although the fact that a child weakens to his motor skills during the kindergarten period does not diminish the development of all other areas, it is just opposite. If the child's need to move is met at the same time, others aspects of the child's overall development are met. Therefore, it can be said that physical activity is crucial for the overall psychophysical development of a child. The goal of an integrated sports program is not only on the development of motor abilities and skills of children. This program also aims to develop children's awareness of the importance and impact of physical exercise on their lives and health (Ružić, Marincel, Runjić, 2006).

The paper presents reasearch that shows the positive impact of special sports programs within preschool institutions. Children who attend these programs consistently show better developed motor skills, as well as motor knowledge. Also, they have significantly more results on all measures of readiness for school, they are better in the area of school success that show greater involvement in outstanding sports astivities. Based on all the presentes results, it can be concluded with certainty that the impact on physical exercise at the earliest age is really significant, and greatly contributes to the overall development of the child.

Keywords: integrated sports program, complete development, child, kindergarten, health

1. UVOD

U suvremenom svijetu dijete više nije pasivan, već aktivan sudionik procesa odgoja i obrazovanja već od svoje najranije dobi. Iako je činjenica da se dijete tijekom vrtićkog razdoblja oslanja na svoje motoričke sposobnosti to ne umanjuje razvoj svih ostalih područja. Dijete je cjelovita osoba i važno je da mu se tako i pristupa. U ovom završnom radu analizirati će se cjeloviti razvoj djeteta i holistički pristup u sportskim programima dječjeg vrtića. Analizira se važnost uloge roditelja i odgajatelja u stvaranju kvalitetnih poticaja u okruženju u svrhu zadovoljenja djetetovih potreba i mogućnosti te ostvarenja njegovog cjelovitog razvoja. Partnerstvo roditelja i odgajatelja je nužna karika u ostvarenju cjelovitog razvoja djeteta jer roditelji i odgajatelji imaju isti cilj – ostvarenje djetetove dobrobiti.

U ne tako davnoj prošlosti se smatralo da uključivanje u sport u ranom razvoju nema nikakav značaj, no istraživanja pokazuju da uz pravilan plan i program, opremljenu ustanovu, stručno osoblje i podršku roditelja od koje sve polazi, na mnogo toga se može utjecati u ranom razvoju predškolske djece (Lazar, 2007).

Cilj ovog diplomskog rada jest kroz definiranje te prikaz razlilčitih istraživanja ukazati na važnost sportskog programa u predškolskom odgoju i obrazovanju te definirati cjeloviti razvoj i pojam holističkog pristupa u procesu odgoja i obrazovanja. Uz pomoć definiranja i analize dobivenih rezultata istraživanja različitih autora, u radu će se doći do zaključka koji je značaj holističkog pristupa u sportskom programu.

2. CJELOVITI RAZVOJ DJETETA

Dijete je cjelovito biće koje je urođeni istraživač vlastite okoline, ali i aktivan kreator vlastitog procesa razvoja. Odgoj i obrazovanje u ranom djetinjstvu utječe na stjecanje kompetencija za cijeli život. Djeca u ovom periodu odrastanja istražuju svijet oko sebe, ali istodobno i uče te usvajaju nove informacije iz vlastite okoline. Rano djetinjstvo je razdoblje najintenzivnijeg učenja i stvaranja temelja za kasniji razvoj. Ključnu ulogu u procesu razvoja djeteta imaju roditelji i odgojitelji (Vekić-Kljaić, 2016). Razvoj djeteta cjeloviti je proces, koji se može pratiti kroz razvojne faze. Prema Piagetu postoji četiri faze dječjeg razvoja:

1. Senzomotoričko razdoblje (od 0. do 2. godine života)
2. Predoperacijsko razdoblje (od 2. do 6. godine života)
3. Stupanj konkretnih operacija (od 6. do 11. godine života)
4. Stupanj formalnih operacija (od 11. godine života do odrasle dobi) (Vasta, Haith i Miller, 1997).

Upravo Piagetova teorija upućuje odgojitelje na poticanje što boljeg razvoja misli, intelekta i sposobnosti. Kao što je rečeno, razvoj djeteta cjeloviti je proces, unatoč tome što djeca rane i predškolske dobi većinu učenja temelje na senzornom i motoričkom sustavu, važno je razvijati i kognitivne sposobnosti. Pomoću teorije intelektualnog razvoja Jana Piageta, moguće je izvesti nekoliko ključnih implikacija koje dovode do kreiranja programa koji je prilagođen cjelovitom razvoju djece:

- Djeca uče kroz aktivnost
- Svako dijete ima svoj način učenja, te bi mu isti trebalo omogućiti
- U procesu učenja, važno je da se dijete oslanja na vlastite procese prosuđivanja i zaključivanja umjesto da uči putem konformiranja
- Svako dijete ima svoj ritam razvoja i pravo da ga se slijedi
- Djeci je potrebno omogućiti slobodu izražavanja
- Uloga odgojitelja u razvoju djeteta je da mu pomogne izgraditi svoje vlastito znanje. U svrhu toga, odgojitelj mora stvoriti uvjete za upoznavanje, istraživanje i razvijanje individualnih mogućnosti svakog djeteta (Vasta i sur., 1997).

Djeca u predškolskoj dobi usvajaju navike i vještine koje će im biti od koristi i u kasnijem životu. Cjeloviti razvoj djeteta predškolske dobi podrazumjeva njegov tjelesni, motorički, kognitivni, razvoj govora, emocionalni i socijalni razvoj. Različite kompetencije kod djece razvijaju se poticajima u različitim centrima. Djeca najlakše usvajaju nova znanja i vještine kroz igru i zanimljivo kreirane situacije učenja (Mlinarević, 2004).

U suvremenom odgoju i obrazovanju, dijete je shvaćeno kao aktivna i kompetentna osoba koja ima mogućnost samostalno misliti i postavljati vlastite hipoteze. Na ovakav način dijete aktivno sudjeluje u procesu razvoja, odnosno više nije shvaćeno kao „prazna ploča“ na koju treba „upisati“ znanja. Cjeloviti razvoj temelji se na stjecanju znanja u situacijama koje su prigodne za dijete i njegovu dob (Slunjski, 2011).

Razvoj djeteta dinamičan je proces u kojemu se događa niz promjena u djetetovom ponašanju, sposobnostima i osobinama. Dijete već krajem druge godine razvija prve tendencije autonomije i samostalnosti te pokazuje inicijativu za samostalno obavljanje određenih jednostavnijih zadataka. U ovom periodu razvoja važno je da dijete boravi u okolini koja će mu omogućiti samostalno ovladavanje sve širim i zahtjevnijim spektrom aktivnosti (Cepanec, 2016). Također, danas proces odgoja i obrazovanja u dječjim vrtićima teži liberalnom vođenju djece i vrednovanju procesa, a ne samo rezultata aktivnosti. Organizacija odgojno – obrazovnog procesa, njegova kvaliteta i način izvođenja u velikoj mjeri utječu na cjelovit rast i razvoj djeteta te razvoj njegovih kompetencija (Slunjski, 2011).

Dijete u predškolskoj dobi puno je pitanja koja mu pomažu kako bi naučilo brojne nove stvari i činjenice o svijetu koji ga okružuje. Piaget upravo učenje pripisuje kao temeljnu karakteristiku razvoja djeteta predškolske dobi. Valja naglasiti da je cilj učenja u predškolskoj dobi zadovoljenje osnovnih djetetovih potreba, a ne stavljanje naglaska na njegove intelektualne sposobnosti. Učenje u ovom razdoblju je sporedan čin, koji je ključan za njegov cjeloviti uspješan razvoj. Ipak dijete najbolje uči i razvija se kroz igru, upravo zato je u prvim godinama života naglasak ipak na motoričkim sposobnostima kojima se dijete najviše služi kako bi spoznalo svijet oko sebe (Selimović, Karić, 2011).

2.1. Motorički razvoj

Razvoj motoričkih sposobnosti se kod djeteta odvija usklađeno s razvojem motoričkih područja u mozgu, zato je kod djeteta nemoguće razvijati određenu sposobnost dok nije

postignut biotički stupanj zrelosti organizma. Neljak (2009) navodi kako se motorički razvoj djeteta od rođenja do upisa u osnovnu školu odvija prema sljedećim fazama:

1. Faza refleksne aktivnosti
2. Faza spontanih pokreta
3. Faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela)
4. Faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima)
5. Faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija)
6. Faza preciznije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju)
7. Faza lateralizacije tj. dešnjaštva ili ljevaštva

Motorički razvoj djeteta ne možemo gledati zasebno već razvoj djeteta moramo gledati kroz fizički, motorički, emocionalni i kognitivni razvoj. Razvoj motorike kod djeteta odnosi se na njegovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i baratanje predmetima te mu pokret služi kao alat za postizanje nekog cilja. Pomak prema naprijed u motoričkom razvoju vidljiv je kroz pojavu novih vještina, finijih pokreta, poboljšanje u rezultatu kretanja, povezivanje kretanja, te kroz rezultate testova koji procjenjuju stupanj određenog znanja točnije motorički razvoj (Šalaj, 2013).

Neljak (2009) navodi nekoliko osnovnih motoričkih sposobnosti koje se mogu razvijati u predškolskoj dobi, a to su: koordinacija, ravnoteža, opća preciznost, opća snaga, opća izdržljivost, fleksibilnost i brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje. Valja naglasiti da je koordinacija djeteta najznačajnija motorička sposobnost. Upravo se ona zatim prirodno povezuje s ostalim motoričkim sposobnostima djeteta koje se razvijaju integrirano.

Tjelovježba nije samo sredstvo za pozitivni utjecaj na organizam već je i sredstvo usavršavanja svakog pokreta koji djetetu služi kao sredstvo za izražavanje vlastitih želja, potreba i osjećaja te postaje svjesno svoje sposobnosti komuniciranja s okolinom. Prema Šalaj (2013) vježbanje potiče dječji mozak na razvoj većeg broja veza među stanicama, a se na taj način povećava kognitivni kapacitet. Za što bolji razvoj motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi, igra je glavna aktivnost. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba za uspješan proces cjelovitog razvoja. Motoričke igre djece predškolske dobi trebale bi svojim sadržajima poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta. Njihov cilj bi trebalo usmjeriti na poticanje brzine, koordinacije, fleksibilnosti i drugih motoričkih sposobnosti. Sadržaji motoričkih igara trebaju biti raznoliki kako bi potaknuli različito motoričko iskustvo djeteta. Ozračje u kojem se igra provodi treba biti ugodno i poticajno za sve njezine sudionike.

Takva atmosfera će potaknuti i motivirati djecu na sudjelovanje u igri što će rezultirati maksimalnim angažmanom, osjetom zadovoljstva i uživanja u igri (Bastjančić, Lorger i Topčić, 2011). Na motoričke sposobnosti možemo i moramo utjecati, osobito u ranom i srednjem djetinjstvu, što potvrđuje i istraživanje Babin i sur. (2004.), u kojem je ustanovljen znakoviti pozitivan utjecaj vježbanja u ranijoj dobi na motoričke sposobnosti.

2.2. Tjelesni razvoj

Tjelesni razvoj odnosi se na porast visine i težine djeteta te na promjene u strukturi pojedinih tkiva i organa. Ovaj oblik razvoja najbrže se odvija u prvim fazama života, a kasnije, kako dijete odrasta taj proces se usporava. Prve faze djetetovog života najvažnije su za njegov daljnji život i zato je vrlo bitno da se djetetu osiguraju što bolji uvjeti životnog okruženja. Postoje ubrzane i usporene faze tjelesnog razvoja. Tijekom predškolske dobi prisutna je faza usporenog tjelesnog razvoja koja tek u adolescenciji prelazi u fazu ubrzanog tjelesnog razvoja. Svako dijete prati svoju krivulju rasta te se zbog toga javljaju određena odstupanja u rastu i razvoju među vršnjacima. One su osobito primjetne u razvoju živčanog sustava, u razvoju tijela i reproduktivnih funkcija (Neljak, 2009).

Vodič za obitelj i rani razvoj (2019) navodi neke ključne karakteristike tjelesnog razvoja djeteta predškolske dobi. U razdoblju između treće i četvrte godine djetetova života karakterističan je manji pomak u visini i težini nego li u dojenačkoj dobi, dok je u razdoblju između četvrte i šeste godine karakteristično izduživanje tijela i proporcije slične odraslima. Također, tijekom ovog razdoblja djetetu izbijaju prvi trajni zubi.

Valja naglasiti da osim motoričkih sposobnosti kroz igru dijete razvija i tjelesnu snagu. Također, razvoj tjelesnih sposobnosti u velikoj mjeri je povezan s motoričkim sposobnostima. Na primjer razvojem hoda, trčanjem ili skakanjem na jednoj nozi, djetetovo tijelo postaje snažnije i samim time napreduje u dobrom smjeru. Potičući dijete da se što više kreće i vježba, utječemo na razvoj svih motoričkih sposobnosti. Razvoj motorike je važna motivacija za djetetovo kretanje i bavljenje tjelesnom aktivnošću. Važnu ulogu imaju odrasli i vršnjaci koji uključuju dijete u razne aktivnosti (Starc, 2004).

2.3. Kognitivni razvoj

Kognitivni razvoj djeteta odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih informacija s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje te operativno mišljenje i rješavanje problema su osnovni procesi kognitivnog razvoja. Osjeti i percepcija su temelj razvoja kognitivne aktivnosti djeteta (Neljak, 2009). Predškolska dob predstavlja period značajnog kognitivnog razvoja. Kognitivni razvoj podrazumijeva učenje. Dijete nikada ne može učiti previše, odnosno koliko god informacija mu dali ono će ih pohraniti, ali i ostaviti dovoljno prostora za nove infiormacije i znanja koja će mu koristiti kasnije u životu. Kao i kod razvoja ostalih sposobnosti i vještina, tako i do napretka kognitivnog razvoja najbolje dolazi kroz igru (Goldberg, 2003). Kognitivni razvoj se odnosi na mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava shvatiti svijet oko sebe. Dva glavna procesa ovog razvoja su razvijanje unutarnjih simbola za osobe i predmete te postupno razvijanje misaonih operacija. Kognitivni procesi koji su prisutni tijekom igre jednaki su kognitivnim procesima koji su prisutni tijekom učenja. Dijete kroz igru stvarima pridaje smisao, tj. razvija simboličko predočavanje (Klarin, 2017).

Klarin (2017) navodi kognitivne procese koji se javljaju kod djeteta tijekom igre:

- Organizacija – dijete uči pričati priče uz logičan redoslijed događaja te uz definiranje uzroka i posljedica
- Divergentno mišljenje – dijete uči generirati različite ideje
- Simbolizam – dijete uči preoblikovati predmete i igračke koje ga okružuju
- Fantazije – dijete zamišlja da je u različitom vremenu i prostoru te na takav način razvija vlastitu maštu

Kognitivni razvoj se uz djetetovu interakciju s okolinom najbolje razvija. Tijekom djetetova djelovanja na okolinu kretanjem u prostoru, baratanjem predmetima, proizvođenjem različitih učinaka u okolini i na predmetima, ono postupno opaža promjene koje je netom proizvelo, opaža odnose među predmetima te njihove sličnosti i razlike. U skladu s vlastitom živčanom osjetljivošću i opremljenošću, dijete usvaja sva svojstva koje je opazilo, te se na takav način prilagođava na novostečena iskustva.

Kako bi dijete moglo ovladati novim iskustvima i pohraniti nove informacije, potrebna mu je prisutnost odrasle osobe koja će mu pomoći u tom procesu. Zadaća odrasle osobe, recimo

odgojitelja jest da djetetu imenuje nove pojave i stvari te da objasni njihov smisao u prostoru (Andrić, 2017).

Već je rečeno da djeca najlakše uče i usvajaju nove informacije i sposobnosti kroz igru, stoga valja spomenuti kako u suvremenom svijetu koji je obilježen korištenjem računala i pametnih telefona, djeca na neki način gube djetinjstvo i igru. „Igra“ se svela na sjedenje pred računalom umjesto na aktivnosti koje stimuliraju osjetila za kretanje. Važno je na vrijeme osvijestiti da je za djecu od najranije dobi važan cjeloviti razvoj, odnosno razvoj svih područja jednako. Recimo, ako se tjelesno osjetilo za ravnotežu ne razvije u dovoljnoj mjeri, najvjerojatnije će doći do problema s mentalnom ravnotežom (Miočić-Stošić, Lončarić, 2012). Već spomenuta Piagetova teorija kognitivnog razvoja najbolje opisuje kako dijete percipira svijet. Upravo stupanj djetetova kognitivnog razvoja određuje način na koji će ono percipirati određene situacije, a pristup obrade informacija usmjeren je na način na koji se ulazni podaci preobražavaju za vrijeme dok ih mozak obrađuje (Čokljat, 2017).

Istraživanja pokazuju da je učenje izuzetno važna aktivnost djeteta, a može se reći da je uloga odgajatelja „dizajniranje okruženja“ sa što većim brojem senzornih podražaja uz poticanje djeteta da samo, korištenjem instinkta djeluje u takvom okruženju. Kad mnogi senzorni podražaju djeluju zajedno, aktivira se mnoštvo različitih centara u mozgu i obje njegove polovice se povezuju i usklađuju te na taj način snažnije pridonose učenju, razvoju rasuđivanja i kreativnosti (Miočić-Stošić, Lončarić, 2012).

2.4. Razvoj govora

Jezik predstavlja osnovno komunikacijsko sredstvo među ljudima. Istraživanja pokazuju da se artikulacija i fonološki sistem jezika uče u periodu od rođenja djeteta do sedme godine života. Nakon tog razdoblja dolazi do automatizacije glasovnih navika. Ovaj period je najpogodniji da djeca usvoje intonaciju i glasovnu strukturu jezika (Selimović, Karić, 2011). Uredna senzorika, normalno funkcioniranje središnjeg živčanog sustava te građa i funkcija govornih organa su osnovni preduvjeti za normalan razvoj govora.

Period u kojem djeca počinju govoriti najčešće se nalazi u dobi između 18 i 24 mjeseci nakon rođenja, dok se period od druge godine do puberteta smatra razdobljem za govor. Razvoj dječjeg govora se odvija postepeno i prolazi kroz određene faze koje su karakteristične za svu

fiziološki zdravu djecu. Dvije osnovne faze govora su prelingvistička i lingvistička faza (Smiljanić - Čolanović, Toličić, 1966).

Vodič za obitelj i rani razvoj (2019) razvrstava karakteristične promjene i napretke u govoru i jeziku djeteta rane predškolske dobi. Između treće i četvrte godine života dijete vještije upotrebljava složene rečenice, a rječnik mu se sastoji od otprilike 1000 riječi. U tom razdoblju dijete može ispričati priču, poznaje svoje ime i prezime, ime ulice u kojoj živi te zna nekoliko dječjih pjesmica. Kasnije, u razdoblju između četvrte i šeste godine, dijete ima rječnik od 10 000 riječi, a tijekom izgovora je prisutno i korištenje složenih gramatičkih oblika. Također, dijete razlikuje i pokazuje crvenu, plavu i zelenu boju te zna identificirati trokute, krugove i kvadrate. Ovo je period kada dijete postavlja mnoga pitanja, definira objekte prema njihovoj upotrebi i poznaje prostorne odnose.

Ističe se kako poticanje razvoja govora kod djece ne može biti sažeto isključivo u kratke aktivnosti koje su ograničene vremenom. Komunikacija s djecom odvija se u svakom trenutku koji s djecom provodimo. Odgojitelj bi trebao svakodnevno propitivati svoje ponašanje i postupke, a također bi trebao i propitivati vlastiti govor, govor koji nudi djeci te govorno-jezične i književno umjetničke sadržaje kojima djecu okružuje, njihovu primjerenost te adekvatnost okruženja za slušanje i primanje takvih sadržaja. Analizom vlastita govora, odgojitelj može doći i do osnovnih zaključaka o govoru djece u određenoj skupini (Velički, 2009). Također, od iznimne je važnosti stvaranje okruženja koje potiče na motoričke aktivnosti, poticati motoričke aktivnosti koje su ujedno i komunikacijski poticajne te stvarati komunikacijske prilike koje su pune jezično govornih izmjena. Najbolji primjeri su govorno-motoričke igre koje omogućavaju uvježbavanje motoričkih, socijalnih, govornih, komunikacijskih, jezičnih... vještina.

2.5. Emocionalni i socijalni razvoj

Dječje emocije su spontane i jednostavne, ipak za djecu je važnija emocionalna atmosfera kojom su okruženi nego samo izražavanje emocija. Dijete ima emocionalne potrebe kao što su osjećaj sigurnosti, doživljavanje izraza ljubavi, dobivanje priznanja te stjecanje raznolikog iskustva, ove potrebe su temeljne za njegov normalni razvoj. Emocionalni razvoj najvažnija je komponenta formiranja djetetove ličnosti. U predškolsko doba javljaju se osnovne crte ličnosti (Smiljanić - Čolanović, Toličić, 1966).

Ne postoji određen broj emocija koje se javljaju kod djeteta predškolske dobi, ali postoje emocije koje u toj dobi najčešće dolaze do izražaja. To su gnjev, ljutnja, strah, ljubav i ljubomora, potom radost, a ponekad i žalost. Kao što je rečeno, dječje emocije su spontane te odmah dolaze kao odgovor na određenu situaciju. S vremenom dijete uči kontrolirati svoje emocije i stječe vlastiti način izražavanja. Kod djece emocije traju svega nekoliko minuta i iznenada iščeznu. Nakon nekog vremena pretvaraju se u dugotrajna raspoloženja. Kod djece ne postoje stupnjevi izražavanja emocija. One su snažne i nestabilne, te dijete često prelazi iz pozitivne emocije u negativnu i obrnuto (Smiljanić - Čolanović, Toličić, 1966).

Razvoj privrženosti najvažniji je oblik razvoja u okviru socio - emocionalnog razvoja. Privrženost se može definirati kao snažna i trajna emocionalna pojedinca i druge njemu značajne osobe. Već tijekom prve godine djetetova života razvija se privrženost između djeteta i njegovih roditelja. Treba naglasiti da dijete može razviti zdravu i nezdravu privrženost. Kod razvijene zdrave privrženosti dijete koristi odraslu osobu kao bazu iz koje istražuje svijet. Sa razvijenom zdravom privrženosti, dijete pokazuje više istraživačkih ponašanja i bolje rješavaju problem, također bolje razvijaju i vršnjačke odnose. S druge strane, kod razvijene nezdrave privrženosti djeca pokazuju znakove nesigurnosti i bojažljivosti, te sve odrasle osobe doživljavaju kao nepouzdane (Bolwby, 1969).

2.6. Kretanje i cjeloviti razvoj

Kako je već navedeno, razvoj započinje i prije samog rođenja i ima više međusobno povezanih dimenzija. Sva djeca prolaze kroz iste razvojne faze, međutim, unutar svake faze postoje velike individualne razlike u brzini razvoja i stilu učenja (Fulgosi Masnjak, 2019).

Budući da je upravo djetinjstvo razdoblje brzog i složenog razvoja, velike plastičnosti mozga i brze organizacije središnjeg živčanog sustava, samim time predstavlja pravo vrijeme za intervenciju odnosno poticanje na stvaranje novih iskustava (Vasta i sur. 1997). Svako novo iskustvo dovodi do organizacije i reorganizacije neuronskih sklopova, te je upravo iz tog razloga djetetu od rođenja potrebno ponuditi najbolju sredinu, dovoljno kretanja te kvalitetne utjecaje.

Kako je razvoj determiniran biološkim (djetetovo genetsko naslijeđe i/ili prenatalne, perinatalne, postnatalne promjene) i okolinskim čimbenicima (djetetova okolina), dolazimo do činjenice da je djetetovo ponašanje na bilo kojoj razini razvoja rezultat transakcije između

njega, vanjskog iskustva/kretanje (osjetne informacije) i biološke organizacije (senzorna integracija) (Nikolić, 1993; Vasta i sur., 2005). Kretanje kao takvo ima temeljni utjecaj na razvoj mozga, razmišljanje i spoznaju.

Učenje i životna iskustva mijenjaju živčani sustav tijekom cijelog života. Do trećeg ili četvrtog prenatalnog tjedna formira se sto milijardi neurona (M. Jovančević, 2007). U trenutku rođenja, mozak novorođenčeta je težak 25% odraslog mozga, a s 5 godina 90% odraslog mozga. Sa tek 12 mjeseci, ljudski mozak je naučio 50% onoga što treba znati (Perry, 2006). Dakle, dijete se rađa s dovoljnim brojem neurona spremnih za stimulaciju, koja rezultira stvaranjem živčanih mreža u cijelom mozgu. Za takav proces nužna je dobra prehrana, senzorna stimulacija, opskrbljenost kisikom i slobodno kretanje. Slobodno kretanje je neophodno za razvijanje vještina koje su nužne za pravilno funkcioniranje mozga (Fulgosi Masnjak, 2019).

Vježbanje novih motornih vještina doprinosi razvijanju stotine tisuća novih sinapsi, a razvojne promjene javljaju se i u osjetnim sustavima koje su presudne za motorni razvoj i motorno učenje (Fulgosi Masnjak, 2019). Istraživanja su pokazala da postoji direktna veza između slobodnog kretanja i razvoja frontalnog korteksa koji je sjedište viših kognitivnih razina. Stimulacija iz ovih tipova pokreta je ključna za procesiranje u mozgu. U nedostatku slobodnog kretanja javljaju se negativni utjecaj na frontalni korteks. Tako primjerice, vrijeme koje je dijete provelo ležeći na trbuhu, nužno je za razvoj motornih vještina te sinaptičkog povezivanja. S druge strane, djeca koja su dulje vrijeme sputana u auto sjedalicama, hodalicama i sl., mogu imati poteškoća u razvijanju važnih tjelesnih veza, što kasnije dovodi do različitih problema u ponašanju, emocionalnih problema, te poteškoća u učenju (Gilbert, 2006). Kroz specifične obrasce kretanja utječe se na ponašanje, pamćenje, pokrete očiju, pažnju, propriocepciju, motorne vještine i senzornu integraciju (Gilbert 2006). Kretanje, uz pozitivno emocionalno okruženje, od najranijeg djetinjstva i tijekom cijelog života igra vrlo važnu ulogu u stvaranju mreže živčanih stanica koja je temeljna podloga učenja (Fulgosi Masnjak, 2019). Navedeno potkrepljuje i činjenica kako učenje predstavlja stvaranje novih sinapsi, a neuroni s najvećim brojem sinapsi se nalaze u malom mozgu koji je primarni centar za kretanje.

3. RAZVOJNO OKRUŽENJE

Obiteljsko okruženje i institucijsko okruženje, odnosno okruženje dječjeg vrtića, najčešće su dva oblika razvojnog okruženja koja su prisutna u životima djece rane predškolske dobi. Ona se sastoje od važnih kontekstualnih čimbenika – prostornomaterijalnog i socijalnog okruženja. Cilj ovih oblika razvojnih okruženja jest prihvaćanje djeteta i osiguravanje poticajnih uvjeta za njegovo učenje. Dijete je dio okruženja i u stalnoj je interakciji s njime pa se između njih izgrađuju složeni, dinamični odnosi. U tom promjenjivom i aktivnom suodnosu s fizičkim i socijalnim okruženjem dijete otkriva i shvaća svijet oko sebe, propituje i gradi svoje teorije, izgrađuje identitet i otkriva način na koji želi živjeti u toj kulturi (Ljubetić, 2012). Za djetetov cjeloviti razvoj važna je zdrava i poticajna okolina koja ispunjava sve njegove potrebe. Obitelj je primarna zajednica u kojoj je dijete rođeno i u kojoj njegov život započinje, kada je riječ o institucijskom okruženju, prva odgojno-obrazovna ustanova u kojoj dijete provodi svoje vrijeme jest dječji vrtić. Odgojno-obrazovne ustanove imaju velik utjecaj na razvitak djetetovih intelektualnih, socijalnih i emocionalnih sposobnosti kao i na kreiranje ličnosti. Dakle utječu na cjeloviti razvoj djeteta (Delija Colić, 2019).

3.1. Obiteljsko okruženje – prostorno-materijalni i socijalni uvjeti

Obitelj je prva, glavna i najvažnija okosnica u cjelovitom razvoju djeteta. Vodič za obitelj i rani razvoj (2019) navodi kako je u obiteljskom domu najvažnije stvoriti okruženje u kojemu će se dijete osjećati voljeno i sigurno. U takvom okruženju će dijete vrlo dobro napredovati. Dijete već u najranijoj dobi usvaja sve ono najbitnije iz tjelesnog, socijalnog te intelektualnog područja, a odrasli mu trebaju stvoriti uvijete za razvoj u skladu s njegovim potrebama. Kompetentan roditelj poznaje razvojne potrebe djeteta, pruža kvalitetan odgoj, shvaća važnost i sposoban je za razvijanje partnerstva s dječjim vrtićem (Maleš, 2012).

Kada je riječ o prostorno-materijalnom obiteljskom okruženju ono treba biti poticajno i razvojno primjereno. U poticajnom i ohrabrujućem okruženju, djetetu se omogućuje igra, istraživanje i razvijanje vlastitih kompetencija i sposobnosti kroz interakciju s članovima obitelji. Poznata činjenica je da djeca uče samostalno, ipak okruženje ih uvelike može potaknuti na istraživanje i upoznavanje novih sadržaja. Važno je da roditelj neprestano potiče dijete na igru i razvoj vlastitih vještina i sposobnosti, kao i na samostalno rješavanje problema. U

obiteljskom domu važno je kreirati prostor koji je pogodan i siguran za dječju igru, na takav način djeca bezbrižno i uspješno usvajaju nova znanja (Ljubetić, 2012). Roditelj treba kontinuirano raditi na izgradnji odnosa s djetetom, biti njegov voditelj, savjetnik, i suradnik (Maleš, 2012).

Često se u različitim anketnim upitnicima koji se provode u svrhu pedagoških istraživanja ispituje i razina obrazovanja roditelja, ipak za cjeloviti razvoj djeteta važnija je kvaliteta obiteljskog okruženja od naobrazbe roditelja (Ljubetić, 2012). Unatoč činjenici da djeca uče sama, socijalna su bića, stoga u interakciji s drugima i u poticajnom okruženju najbolje usvajaju socijalne kompetencije. U ranoj predškolskoj dobi djeca djeluju na temelju emocija, upravo iz tog razloga važno je da su roditelji svjesni kako njihovo izražavanje emocija uvelike utječe na socijalni razvoj djeteta (Brajša-Žganec, 2003). U kontekstu socijalnog razvoja djeteta obitelj predstavlja ključan čimbenik. Kada se rodi dijete je usmjereno isključivo na obitelj u čijem okruženju može zadovoljiti sve svoje razvojne potrebe. Uključenost roditelja u odrastanje i stvaranje ugodnog obiteljskog okruženja preduvjet je uspješnog socijalnog razvoja. Čvrsta emocionalna veza stvorena u djetinjstvu temelj je za budući uspješan razvoj djetetovih emocionalnih, socijalnih i intelektualnih vještina. U ranoj dobi, djeci je potrebno neko vrijeme kako bi usvojili određene socijalne vještine. Ipak, u interakciji s roditeljima i ostalim članovima obitelji dijete razvija umijeće komunikacije s okolinom. Često se u procesu socijalizacije javljaju problemi kao što su stidljivost, osamljenost, agresivnost i slično koji imaju različite uzroke. Problemi mogu biti povezani s nedovoljno razvijenom jezičnom sposobnosti, kontrolom emocija, manjkom umijeća koja su djetetu potrebna za uključivanje u interakciju. Sramežljiva, povučena i osamljena djeca imaju osjećaj odbačenosti, pa im je stoga potrebna pomoć roditelja i učitelja koji će im pomoći stupiti u odnos s okolinom (Valjan-Vukić, 2009). Važno je da roditelji osvijeste vlastito ponašanje i poruke kakve šalju svojoj djeci jer su oni prvi djetetov model ponašanja i utječu na oblikovanje djetetovih teorija o svijetu (Ljubetić, 2012).

3.2. Okruženje u dječjem vrtiću – prostorno-materijalni i socijalni uvjeti

Polazak u jaslice ili vrtić važan je događaj u životu svakog djeteta. Temelje cjelovitog razvoja koje je izgradila obitelj preuzimaju odgojitelji. Dijete u vrtiću surađuje i djeluje s grupom vršnjaka. Odnos koji dijete razvija s grupom vršnjaka, uči ga suradnji te različitim socijalnim ulogama. Odnos koji dijete razvija s grupom vršnjaka, naučiti će ga suradnji te

različitim socijalnim ulogama. Temelj u uspješnom odnosu odgojitelj – dijete je zdrava komunikacija te aktivno slušanje kroz koje odgojitelj prepoznaje i ispunjava potrebe djeteta i time zajedno grade samopoštovanje, sigurnost i samopouzdanje u navedenom odnosu (Klarin, 2006). Vodič za obitelj i rani odgoj (2019) navodi da proces prilagodbe djeteta na vrtićko okruženje traje otprilike tri do četiri tjedna, pod uvjetom da su djetetovi dolasci redoviti. Očekivana je pojava određenih reakcija poput odbijanja hrane ili spavanja, probavnih smetnji i čestog obolijevanja. Međutim, s vremenom ove reakcije nestaju, uz paralelno uspostavljanje socio-emocionalnih odnosa s odgojiteljima. Valja naglasiti da način na koji će se dijete prilagoditi na vrtićko okruženje ovisi individualno o svakom djetetu, ali i o stupnju razvoja i dobi djeteta.

Dva su ključna načela u kreiranju vrtićkog okruženja po mjeri svakog djeteta. Važno je stvarati poticajne uvjete okruženja uvažavanjem djeteta i omogućiti djetetu uvjete za isprobavanje svojih snaga i moći uz određena pravila (Mlinarević, 2004). Tradicionalno uvjerenje temelji se na mišljenju da je dijete pasivni korisnik prostora u kojem svakodnevno boravi. Nasuprot ovom uvjerenju, suvremeni pristup dijete smatra sukonstruktorom i sudizajnerom prostora u kojemu svakodnevno boravi, poput sobe dnevnog boravka u dječjem vrtiću (Bišćan, Pintarić, 2021). Okruženje u dječjem vrtiću ogleda se u strukturi prostora i socijalnim odnosima. Socijalno okruženje u dječjem vrtiću čine svi ljudski i stručni potencijali, dok prostorno-materijalno okruženje obuhvaća fizičke aspekte koji se odnose na organizaciju prostora i materijalnog konteksta. Bogato i poticajno prostorno-materijalno okruženje nezaobilazni su preduvjeti kvalitetnog učenja i cjelovitog razvoja djeteta. Prema konstruktivističkoj paradigmi, djeca svoja znanja i iskustva stječu, izgrađuju i razvijaju u stalnoj interakciji s okolinom (Budisavljević, 2015).

3.3. Uloga odgojitelja u stvaranju poticajnog okruženja

U okruženju dječjeg vrtića dijete će istraživati i sudjelovati u različitim aktivnostima. Zajedno s odgojiteljima djeca kreiraju prostor koji potiče kreativnost, želju za istraživanjem novoga i rješavanjem problema. Zadaća odgojitelja je poštivati dječje ideje i na osnovi njih kreirati kurikulum. Oni zajedno s djecom rade, igraju se i uče. Također, potiču djecu da slijede vlastite interese i razvijaju osjećaj osobne važnosti i samoinicijative. Odgojitelji stvaraju

atmosferu u svojoj skupini, vode aktivnosti i pružaju djeci prilike za direktni kontakt s ljudima (Mlinarević, 2004).

Rastom i razvojem djeteta mijenjaju se i uloge odgojitelja. U početku odgojno-obrazovnog procesa on nastoji prepoznati djetetove potrebe i zadovoljiti iste te ga njegovati i zaštititi mu zdravlje, dok kasnije tu ulogu postepeno zamjenjuje kao poticatelj i sukonstruktor dječjeg učenja (Klarin, 2006). Njegova uloga je većinom usmjerena na organizaciju okruženja, raznolikost izbora materijala i sredstava koja će poticati djecu na razmišljanje, istraživanje, rješavanje problemskih situacija i stjecanje novih znanja. Tijekom odgojno-obrazovnog rada s djecom odgajatelj poprima različite uloge poput promatrača, organizatora, poticatelja, suigrača, suradnika, pomagača u igri, partnera, istraživača, refleksivnog praktičara. Suvremeni odgajatelj bi trebao biti fleksibilan, senzibilan za dječje potrebe, nenametljiv, dosljedan te pratiti i osluškivati svako dijete (Miljak, 2009).

Važno je naglasiti da je temeljna zadaća odgojitelja voditi i motivirati dijete na učenje i istraživanje, on se u aktivnosti uključuje prema potrebi, a djecu provocira kako bi ih potaknuo na misaone procese. Sam proces traženja rješenja ili odgovora na postavljeno pitanje važniji je od rezultata (Budisavljević, 2015). Preduvjet kvalitetnog i cjelovitog razvoja djeteta jest kvalitetna komunikacija između odgajatelja i djeteta. Temelj te komunikacije treba biti povjerenje i stjecanje socijalnih znanja. Kvalitetna komunikacija jest najvažniji čimbenik uspješnog razvoja socijalnih vještina. Svi pozitivni oblici komunikacije istovremeno potiču razvoj djetetovog samopouzdanja i samopoštovanja. Razvijena komunikacija između djeteta i odgajatelja, dovodi do toga da se dijete osjeća sve sigurnije, zadovoljnije i slobodnije u istraživanju i učenju (Klarin, 2006).

4. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

U nastavku rada predstavit ću različita istraživanja koja se bave utjecajem tjelesnog integriranog vježbanja ili sportskog programa na različite sposobnosti djece od najranije dobi. Autori Špelić i Božić (2002) istraživali su važnost primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. Autori su ovim radom pokušali utvrditi postoji li razlika u motoričkim sposobnostima između djece, odnosno učenika koja su pohađala predškolske ustanove sa specifičnim sportskim programom, od učenika koji nisu pohađali navedeni program. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 200 učenika prvog i drugog razreda osnovne škole. Njih 50 je bilo uključeno u sportski program, dok su ostali koji su činili kontrolnu skupinu nisi bili uključeni u sličan program. Istraživanje je provedeno pomoću 6 testova motoričkih sposobnosti, koji su pokazali kako postoje značajna odstupanja između dviju skupina. Naime, djevojčice iz eksperimentalne skupine su u testu pretklon raznožno koji ispituje fleksibilnost pokazale znatno pozitivnije rezultate. Također, rezultati su pokazali kako su djeca koja su bila uključena u sportski program za vrijeme pohađanja predškolske ustanove, kasnije bila znatno uključenija u pojedine izvanškolske sportske aktivnosti.

Također, nekoliko godina kasnije, isti autori proveli su još jedno istraživanje kao nastavak na prethodno. U ovom radu ispitivali su povezanost razvoja motoričkih sposobnosti i djetetove spremnosti za školu i kasniji uspjeh. U istraživanje su bili uključeni isti ispitanici kao u istraživanju iz 2002. godine. Radi se o djeci upisanoj u prvi razred osnovne škole samo u nešto manjem broju, njih 84. Eksperimentalnu skupinu sačinjavaju djeca koja su pohađala dječji vrtić s posebnom sportskim programom, njih 21. Dok je u kontrolnoj skupini njih 63-oje i nisu bili korisnici navedenog programa. Kao instrument istraživanja koristio se „Test spremnosti za školu“ (1993). Rezultati ovog istraživanja ukazuju na znatnu razliku između dviju ispitanih skupina. Naime, u odnosu na djecu koja nisu bila uključena u sportski program, djeca koja su bila korisnici sportskog programa pokazuju značajno više rezultate u području grafomotorike, rezoniranja kao i na općem nivou. Nadalje, rezultati su pokazali značajno bolji uspjeh na kraju prvog razreda osnovne škole kod eksperimentalne skupine u odnosu na kontrolnu. Također, djeca koja su bila uključena u predškolsku ustanovu sa sportskim programom su u puno većem postotku uključena u različite sportove u izvanškolskoj aktivnosti, za razliku od djece koja nisu pohađala navedeni program. Prema rezultatima ovog istraživanja, možemo zaključiti kako korištenje sportskih programa pozitvno utječe na spremnost djeteta za školu, uspjeh u početnom školovanju kao i na nastavak bavljenja izvanškolskim sportkim aktivnostima.

Autorica Trajkovski Višić (2004) je u svom radu „Utjecaj sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece u dobi od četiri godine“, provela istraživanje na uzorku od 96-ero djece. Cilj ovog rada bio je utvrditi razlike u morfološkim i motoričkim obilježjima između eksperimentalne i kontrolne skupine. Eksperimentalnu skupinu sačinjavalo je 57 djece uključenih u devetomjesečni sportski program, koji se provodio četiri puta tjedno u trajanju od 50 do 60 minuta. Kontrolna skupina brojila je 39 djece koja nisu bila uključena u navedeni program. Prije same provedbe sportskog programa, provedena su inicijalna mjerenja koja ne pokazuju razlike između skupina. Međutim, finalnim mjerenjima u obe skupine, dobiveni rezultati ukazuju na napredak eksperimentalne skupine. Naime, za razliku od kontrolne, eksperimentalna skupina reducirala je potkožno masno tkivo. Također, finalna mjerenja pokazuju statistički značajne razlike u napredovanju eksperimentane grupe, koja je znatno poboljšala svoje motoričke sposobnosti.

Istraživanje koje su proveli autori de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007), za cilj ima utvrditi utjecaj bavljenja sportom na promjenu motoričkih sposobnosti djece predškolske dobi. Istraživanje je provedeno na području grada Rijeke u nekoliko predškolskih ustanova u kojima se sportski program provodi svakodnevno, u trajanju od 45 minuta. Navedenim istraživanjem obuhvatili su 136 djece, od kojih je 61 djevojčica i 75 dječaka u dobi od četiri do šest godina. Motoričke sposobnosti djece mjerene su u inicijalnoj i završnoj fazi programa, i to pomoću šest motoričkih testova. Finalni rezultati pokazuju pozitivan utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djece, osobito u testu procjene repetitivne snage, dok u testu gibljivosti nema značajnijih promjena. Ukoliko rezultate analiziramo s obzirom na spol, zaključujemo kako dječaci imaju bolje rezultate na testovima eksplozivne snage i koordinacije dok djevojčice na testovima repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže.

„Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi“ rad je autorica Matrljan, Berlot i Car Mohač (2015). Istraživanje je provedeno na području grada Rijeke, točnije u pet vrtića koja su provodila program kineziološkiih aktvnosti „Igrom do sporta“. Uzorak je činilo 135-ero u djece od tri do šest godina, od kojih je 55 djevojčica i 80 dječaka. Prije provođenja sportskog programa, izvršena su inicijalna mjerenja pomoću šest motoričkih testova. Isti motorički testovi korišteni su i u finalnim mjerenjima, te pokazuju značajan napredak u usporedbi sa inicijalnim mjerenjima. Djevojčice ostvaruju bolje rezltate u oba mjerenja u testu za procjenu fleksibilnosti (pretklon na klupici) dok su dječaci napredak u navedenom testu pokazali samo na finalnom mjerenju. Međutim, dječaci su postigli bolje rezultate u testu za procjenu eksplozivne snage (skok u dalj s mjesta) u finalnom mjerenju

u odnosu na djevojčice. Autorice tvrde kako je analizom dobivenih rezultata utvrđena važnost provedbe programa kinezioloških aktivnosti „Igrom do sporta“.

Autorice Gudelj Šimunović, Vukelja i Krmpotić (2016) provele su istraživanje o razini motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u tri različita programa vježbanja. Radi se o višestranom programu, školi nogometa i teniskoj igraonici. Cilj ovog rada je utvrditi razliku u motoričkim znanjima djece predškolske dobi uključenih u navedene programe te djece koji nisu uključena u programe vježbanja. Istraživanje je provedeno na uzorku od 81 dijeteta, u dobi između pet i šest godina, a ispitanici su podijeljeni u četiri skupine prema kriteriju organiziranog oblika vježbanja. Nakon provedenog istraživanja, rezultati su pokazali da djeca uključena u višestrani program i tenisku igraonicu imaju znatno bolje rezultate u odnosu na djecu koja su bila uključena u školu nogometa. Motorička znanja razlikovala su se ovisno o obliku organiziranog vježbanja Također, djeca koja nisu bila uključena u organizirani oblik vježbanja imala su slabije rezultate u odnosu na drugu djecu. Na temelju dobivenih rezultata, autorice smatraju da je važno poticati višestrani motorički razvoj djeteta, a to je moguće postići kroz sudjelovanje u univerzalnim sportskim programima koji naglasak stavljaju na integriranost različitih sadržaja i sportova. Na taj način djeca se susreću s brojnim rekvizitima iz različitih sportova, a ne samo iz jednog odabranog sporta, razvijaju različite sposobnosti, temeljna motorička znanja, a naglasak je na cjelovitom razvoju djeteta.

Na temelju svih prikazanih rezultata sa sigurnošću se može zaključiti kako je utjecaj tjelesnog vježbanja u najranijoj dobi uistinu značajan, te uvelike pridonosi cjelovitom razvoju djeteta.

5. HOLISTIČKI PRISTUP U ODGOJU I OBRAZOVANJU

Holistički pristup dječjeg razvoja podrazumijeva sve aspekte razvoja. Može se reći da je holistički vrlo sličan humanističkom pristupu; odgoju koji je usmjeren na prihvaćanje djeteta kao osobe koja ima svoju kulturu, potrebe i prava, kao socijalnog bića, aktivne, znatiželjne i kompetentne osobe, cjelovitog bića (Miljak, 2009). Suvremeni odgoj i obrazovanje zahtijevaju holistički pristup. Sam pojam *holistički* označava cjelovitost odnosno potpunost. Riječ je o cjelovitom pristupu poučavanju pomoću kojeg se nastoje aktivirati svi aspekti djetetove osobnosti u integriranom obliku učenja koje podržava iskustveno učenje i rješavanje stvarnih problemskih situacija s ciljem ostvarenja učinkovitijeg i sveobuhvatnijeg učenja. Holistički pristup osim razvoja intelektualnih i mentalnih sposobnosti potiče također emocionalni i socijalni razvoj. Iz holističke perspektive dijete je aktivan sudionik odgojno-obrazovnog procesa uključen u sve njegove dimenzije i osobni cjeloviti razvoj. Glavno načelo holističkog pristupa jest načelo cjelovitosti koje je ujedno i temeljno načelo suvremenog odgojno-obrazovnog procesa (Letina, Lacković, 2021).

U holističkom pristupu na odgoj i obrazovanje gleda se kao na neodvojive procese koji su međusobno uvjetovani. U vrtićkim programima holistički pristup predstavlja korelaciju među razvojem različitih područja. Poput korelacije između razvoja tjelesnog i motoričkog područja kod djeteta. Dakle, korelacija predstavlja relaciju, suodnos, uzajamnu zavisnost te, naposljetku, povezanost u harmoničnu cjelinu, što je glavna odlika holističke paradigme. Holistički pogled na svijet treba omogućiti svima integrativno učenje. Ono istovremeno mora biti temeljeno na općim ljudskim, odnosno civilizacijskim znanjima i dostignućima te primjenjivo na praksu, ali isto tako je važno da se ukomponira u sliku svijeta i znanja pomoću kojih se izgrađuje život. Danas su informacije dostupne na svakom koraku pa nije dovoljno proces odgoja i obrazovanja ograničiti samo na jedan od njegovih oblika (formalni, informalni i neformalni). Tijekom boravka u vrtiću učenje se odvija u svim situacijama, a svaka od njih ostavlja trag na djetetu, točnije ima svoju specifičnu vrijednost (Vrkić Dimić, Vidić, 2015).

5.1. Holistički pristup u kontekstu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Stručnost odgajatelja jedan je od izuzetno važnih čimbenika. Prijelaz iz obiteljskog okruženja u ustanove ranog i predškolskog odgoja stresno je razdoblje za svako dijete. Dolaskom u vrtić dijete stvara novi svijet oko sebe, dovodi se u različite socijalne situacije i uči nove načine življenja. U tom procesu odgojitelji imaju važnu ulogu kao i roditelji. Odgajatelj je taj koji podržava dijete, daje mu potporu, pomaže mu da stječe nove doživljaje i iskustva (Petrović-Sočo, 2007). Upravo je za suvremeni odgoj karakterističan holistički pristup, iz vrlo jednostavnog razloga. Suvremeni odgoj temelji se na promatranju i tumačenju cjeline konteksta u odgoju i obrazovanju svakog pojedinog djeteta u ustanovi odnosno u vrtiću (Slunjski, 2009).

Holističkim pristupom naglašena je potreba zadovoljavanja svih ljudskih potreba. Upravo iz tog razloga, odgojitelj djetetu mora dati vremena da se privikne na novu sredinu. Također, ponašanje odgojitelja utječe na ponašanje djeteta i proces njegove prilagodbe na vrtićko okruženje. Kako bi interakcija u vrtiću bila uspješna, važno je da i ostali odgojno-obrazovni djelatnici dječjeg vrtića sudjeluju u cjelovitom razvoju djeteta. Ovo je važno, jer su svi djelatnici neizravni sudionici odgojno-obrazovnog procesa, a samim time imaju i neizravan utjecaj na djecu koja borave u vrtiću. Za dijete je važno da se u odgojno-obrazovnoj ustanovi socijalizira, jer je stvaranje prijateljstava s vršnjacima važno za njegov cjeloviti razvoj. Uloga odgojitelja u poticanju razvoja djeteta odnosi se na stvaranje kvalitetnog socio-pedagoškog konteksta pritom mora održavati individualnost djeteta, ali i poticati grupne procese (Petrović-Sočo, 2007). Djeca i odgojitelji trebaju biti ravnopravni partneri u odgojno-obrazovnom procesu. Komunikacijom i kontinuiranim zajedničkim učenjem odgojitelji djeci nastoje pomoći u njihovom razvoju te s procesom metakognicije nastoje približiti dječje iskustvo samoj djeci, u svrhu djetetovog osvješćivanja vlastite aktivnosti koja pak utječe na djetetov holistički i prirodni razvoj (Slunjski, 2015). Slunjski (2012) ističe kako je za uspješno provođenje holističkog pristupa u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja važna komunikacija među odgojiteljima te njihova zajednička refleksija kako bi mogli prepoznati i ispraviti vlastite slijepe točke.

6. USPOREDBA REDOVNOG I SPORTSKOG PROGRAMA U VRTIĆU

Programi dječjih vrtića razlikuju se po broju sati i trajanju. Prema trajanju razlikuju se cjelodnevni, poludnevni i višednevni programi. Cjelodnevni programi uključuju boravak u vrtiću od 4 do 10 sati dnevno. Organiziraju se u svim predškolskim ustanovama, no mogu se posebno organizirati za djecu s teškoćama, darovitu djecu, djecu pripadnike nacionalnih manjina ili zajednica. Kada je riječ o poludnevnim programima, oni traju od 1 do 3 sata dnevno a uključuje sva područja, od likovne aktivnosti do sportskih sadržaja. Sportski programi koji su odobreni od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa mogu biti cjelodnevni, poludnevni i svakodnevni, povremeni (dva ili tri puta tjedno) te zimovanja i ljetovanja. Odgojitelj je dužan provoditi program po planu, ovisno o dobi skupine i načinu rada (Neljak, 2009).

Aktivnosti iz tjelesne i zdravstvene kulture provodi se u redovnom, kao i u integriranom vrtićkom programu. U redovnom vrtićkom programu aktivnost tjelesne i zdravstvene kulture obuhvaća sve dobne skupine. Aktivnosti se mogu provoditi u unutarnjem prostoru dječjeg vrtića, jednako kao i u dvorištu. Organizacijski oblici rada koji se koriste u vrtiću su jutarnja tjelovježba, tjelesne aktivnosti te šetnja. Trajanje tjelesnih aktivnosti ovisi o dobi djece. Kod mlađe dobne skupine on traje 25 minuta, za srednju dobnu skupinu 30, a za stariju dobnu skupinu on traje 35 minuta. Kod svih dobnih skupina tjelesne aktivnosti se sastoje od uvodnog dijela, pripremnog dijela, glavnog dijela i završnog dijela (Findak, 1995).

Za razliku od redovnih vrtićkih programa, u vrtićima s integriranim sportskim programom djeca imaju treninge četiri puta tjedno, a oni traju otprilike sat vremena. Izvedbu treninga provode dva sportska voditelja. Neke osnovne karakteristike takvih programa jesu:

- Aktivnosti koje se provode unutar takvog programa usmjerene su na djetetov cjeloviti razvoj
- Sportski program služi za poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece
- U skladu s mogućnostima djece biraju se motorički sadržaji, koji utječu na razvoj njihovih motoričkih vještina i sposobnosti
- Korištena oprema primijenjena je djeci

- Dijagnostika motoričkog razvoja provodi se tri puta godišnje uz pomoć četiri testa za praćenje razvoja motoričkih sposobnosti. Dobiveni rezultati, osim što imaju svrhu praćenje napretka djece, koriste se i za vrednovanje programa

Cilj integriranog sportskog programa nije samo na razvoju motoričkih sposobnosti i vještina djece. Ovim programom se također želi kod djece razviti svijest o važnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na njihov život i zdravlje (Ružić, Marincel, Runjić, 2006). Valja naglasiti da za djecu predškolske dobi nedostatak tjelesnih aktivnosti ima posebno negativan učinak na njihov sveukupan psihofizički razvoj (Kozlov, Marić, 2015). Pravilna i redovita tjelesna aktivnost potiče kvalitetan rast i razvoj djece predškolske dobi. Ipak, važno je prepoznati individualne potrebe i mogućnosti djeteta te djelovati u skladu s istima. Stoga je važno da i redovni vrtićki programi budu obogaćeni sportskim sadržajima. Vježbanje u ranoj dobi pozitivno utječe na razvoj djeteta. Roditelje je potrebno informirati o važnosti kretanja i vježbanja za dijete te kako se igrati s djecom i koje sportske programe odabrati. Često djecu predškolske dobi roditelji uključuju u različite programe vježbanja u sportskim klubovima ili igraonicama, koje provode kvalificirani kadrovi (Karković, 1998).

6.1. Primjer povezivanja redovnog i sportskog programa

Pozitivan primjer povezivanja redovnog i sportskog programa može se uočiti u dječjem vrtiću u Rijeci. U redovan program integriran je program „Igrom do sporta“. Na takav način redovan program obogaćen je specifičnim sadržajima. Kao što sam naziv kazuje, kroz različite igre dijete se uvodi u kineziološke aktivnosti. Motorički zadaci povezivali su se s aktivnostima za poticanje spoznajnih funkcija. Važno je u predškolskoj dobi voditi brigu o razvoju predčitačkih vještina, s obzirom na to da su u toj dobi veze među neuronima najintenzivnije. Oko četvrte i pete godine kod djeteta dolazi do osvješćivanja glasovne strukture riječi, odnosno do prepoznavanja i stvaranja rime, uočavanja prvog i zadnjeg glasa u riječi, raščlambe i spajanja slogova i glasova u riječi te pamćenja veze slovo-glas. Aktivnosti koje su provođene u ovom programu bile su prilagođene dobi djece.

Aktivnosti u mlađoj skupini

Odgojitelji su djecu poticali na izmišljanje riječi koje se rimuju sa zadanim pojmom, kako bi mogli graditi nizove riječi u rimi. Važno je naglasiti da je atmosfera prilikom ove aktivnosti bila vesela i opuštena, a upravo na takav način djeca najlakše usvajaju nova znanja. Tijek aktivnosti u dvorani bio je sljedeći. Djeca su trčala uz rub dvorane, a a na znak bi dotrčali do šeširića, stavili ga na glavu i podižući jednu nogu s tla oponašajući rodu. Za vrijeme održavanja ravnoteže odgojitelj bi čitao stih, a djeca bi dopunjavala stih u rimi, npr. „ Jedna kola žuta stala nasred _ _ _ _ "(puta). Motorički zadatak u ovom slučaju je bio održavati ravnotežu na jednoj nozi. Djeca od četiri godine mogu stajati na dominantnoj nozi 3-5 sekundi, stihovi su bili sročeni na način da odgovaraju zadanom vremenu.

Također, mlađoj djeci su ponuđene aktivnosti fine motorike. Dobili su zadatak svileni papir rezati na komadiće i oblikovati ga gužvanjem u kuglice. Tako dobivene loptice kasnije su korištene u dvorani za kineziterapijske vježbe za razvoj mišića stopala. Djeca su ih bosa, nožnim prstićima, hvatala i prenosila do odredišta puzeći u sijedu. Ove vježbe su važne jer kod velikog broja djece dolazi do pojave spuštenih stopala uslijed slabe aktivnosti mišića stopala i nožnih prstiju.



Slika 1: Kineziterapijske vježbe

Izvor: Kozlov, Marić, 2015.

Aktivnosti u srednjoj skupini

Djeca su u skupini na pitanja odgojitelja odgovarala slogovima te pratila slogove pljeskanjem ili lupkanjem olovke po stolu. Na ovakav način do izražaja dolazi ritam govora koji se može dodatno naglasiti ritmičnom tjelesnom aktivnošću. U dvorani su igrali igru „dotakni sličicu“ na sljedeći način: dok je trajala glazba djeca su trčala u krug. Kad bi se glazba ugasila odgojitelj bi izgovorio slogove određene riječi, na što bi djeca rukom dotaknula sličicu na podu. Na tlu dvorane nalazile su se sličice s pojmovima. Djeca su uzimala po jednu sličicu, imenovala prikazan pojam, rastavljali ga na slogove i pri tom uz glasno slogovanje, toliko puta izvodila zadani motorički zadatak koliko je bilo slogova u riječi.

U drugom dijelu dvorane bio je poligon s preprekama poput penjanja po ljestvama s analizom riječi po slogovima (zadatak je bio u podnožju ljestvi uzeti sličicu s pojmom, popeti se do trubice i stisnuti je onoliko puta koliko slogova ima zadani pojam, uz istovremeno glasno izgovaranje riječi po slogovima). Osmišljena je i lakša verzija u kojoj su zadane kraće riječi s manje slogova.

Aktivnosti u starijim skupinama

Pojačani interes za pisanje djeca počinju iskazivati sa šest godina. U skladu s tom potrebom osmišljena je aktivnost za uvježbavanje glasovne osjetljivosti. Djeca na crtežu haljine pridružuju slova vodeći brigu o njihovom pravilnom redoslijedu. Na ovaj način uvježbavaju završnu predčitačku vještinu nazvanu abecedno načelo (kodiranje i dekodiranje, tj. pretvaranje glasova u slova i obrnuto).

Što se tiče aktivnosti u dvorani, jedna od njih bila je poligon s preprekama. Djeca su bila podijeljena u nekoliko skupina, a svaka skupina dobila je fotografije dviju životinja. Na odgojiteljev znak djeca su trčala po papiriće sa slovima i sastavljala riječ odnosno naziv životinje. Djeci su bile ponuđene perceptivno-motoričke aktivnosti na poligonu s preprekama. Djeca su se penjala na švedske ljestve, uzimala papir s jednostavnim crtežom, pogledali ga nastojeći zapamtiti crtež, odlagali ga natrag u kutiju, hodali bočno po ljestvama, silazili i na tlu nastojali što točnije reproducirati zapamćeni crtež (Kozlov, Marić, 2015).

7. HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PROGRAMU

Kao što je rečeno ranije, holistički pristup temelji se na cjelovitom razvoju djeteta. Postavlja se pitanje *na koji način je u sportskom programu primjenjiv holistički pristup?* Poznata činjenica je da djeca rane predškolske dobi vlastito učenje temelje na motoričkom i senzornom sustavu. Stoga je cjelokupno učenje utemeljeno na informacijama prikupljenim pomoću senzornog i motoričkog sustava. Stoga je izrazito važno poticati dijete na kretanje, trčanje, igranje u parkovima i na otvorenom. No isto tako je važno poštivati individiualni razvoj i napredak svakog djeteta i dati mu priliku i vrijeme da uvježbava i ovlada svakom vještinom. Motoričke sposobnosti omogućuju rješavanje i izvođenje motoričkih zadataka i uvjetuju uspješno kretanje bez obzira na to jesu li stečene treningom ili su urođene. Svaka motorička sposobnost regulirana je odgovarajućim mehanizmom središnjeg živčanog sustava koji njime upravljaju, a sve su povezane s drugim ljudskim sposobnostima, morfološkim karakteristikama, kognitivnim sposobnostima te socijalnim statusom (Findak, 1995).

Gudelj, Šimunović, Vukelja i Krmpotić provele su istraživanje 2016.godine, na temu motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja, koje je rezultiralo sljedećim spoznajama. Djeca koja nisu bila uključena u organizirani oblik vježbanja imala slabije rezultate u odnosu na drugu djecu. Djeca koja su pohađala višestrani program i tenisku igraonicu imala su bolje rezultate u odnosu na djecu koja su bila uključena u školu nogometa. U navedenom istraživanju sudjelovala su djeca u dobi između pet i šest godina, a sudjelovalo je ukupno 81 dijete. Detaljnija analiza navedenog istraživanja, predstavit će se u nastavku rada.

Sindik (2009) navodi da tjelesno vježbanje ima multifunkcionalni utjecaj na razvoj. Dakle, ukoliko se djetetu zadovolji potreba za kretanjem u isto vrijeme zadovoljavaju se i drugi aspekti cjelovitog razvoja djeteta. Može se reći da tjelesno vježbanje ima svoj posredan i neposredan utjecaj. Neposredan utjecaj uključuje razvoj motoričkih sposobnosti, dok se posredan utjecaj odnosi na na zdravlje, kognitivni razvoj, socio-emocionalni razvoj te na razvoj ličnosti (samopouzdanje, sliku o sebi, prihvaćanje uspjeha/neuspjeha, motivaciju). Dakle, tjelesna aktivnost važna je za cjelokupan psihofizički razvoj djeteta.

Stjecanje zdravog načina života već u ranoj predškolskoj dobi može biti osnova za koncipiranje zdravog života u adolescentnoj i odrasloj dobi. Igra je ključan način na koji dijete usvaja nova znanja, a u predškolskoj dobi sport u velikoj mjeri označava sudjelovanje u različitim igrama.

Raznim igrama u sportu dijete osim što razvija svoje fizičke sposobnosti, uči se i disciplini, kontroliranju emocija, poštivanju pravila te svojih vršnjaka. Odgojitelj u sportskoj grupi dječjeg vrtića ima ulogu pomoću različitih igara razviti određene kvalitete kod djece, podići im samopouzdanje, ali također naučiti ih kako se nositi s porazom u igri. Djeca igri pridaju veliku važnost, stoga je ključno da odgojitelj tijekom igre uvažava njhova mišljenja i prijedloge (Stevanović, 2003).

Važno je da su sportski programi osmišljeni u skladu s dobi djece koja u njima sudjeluju. Kroz tjelesni razvoj djeca stječu samopouzdanje, razvijaju pozitivnu sliku o sebi, razvijaju motivaciju i želju za sudjelovanjem u sportu, uče se poštovati vršnjake i surađivati s njima, stječu različite motoričke vještine, pospješuju funkcionalne sposobnosti organizma te održavaju cjelokupan tjelesni izgled (Sindik, 2008). Još jedna važna stavka su higijenski uvjeti, svaki vrtić mora osigurati higijenske uvjete za rad u kojem borave djeca. Oprema i sprave trebaju biti ispravne kao i sama prostorija koja treba biti prozračena. Takvim načinom prenose se djeci higijenske i kulturne navike. Uključivanje djece u sportske programe omogućuje odgojiteljima da kroz sport djeluju na osobnost djece u predškolskoj dobi. Raznolikim sadržajima, pravilima u sportu, te samim načinom takvog odgoja pridonosi se obogaćenju emocionalnog i socijalnog života djece. Odgojitelj će djeci usaditi navike kulturnog ponašanja, socijalizacije, suradnje poštivanja, prijateljstva, odlučnosti, upornosti, pouzdanja i široki spektar drugih navika koje će dijete razviti kroz sport (Stevanović, 2003). Iz navedenih razloga nazire se važnost sportskih programa u dječjim vrtićima u kojima je holistički zastupljen gotovo u većoj mjeri nego u redovnim vrtićkim programima.

7.1. Uloga odgojitelja u sportskom programu

Odgojitelj je prva osoba koju djeca susreću na svom odgojno-obrazovnom putu te kao takav ima moć utjecati na njegov razvoj, mišljenja, stavove i moralne vrijednosti. Stoga odgojitelj ponajprije mora poznavati individualne osobine djece kako bi tjelovježbu mogao što više prilagoditi njihovim antropološkim obilježjima. Također, poznavanje djece i metodike tjelesnog vježbanja odgojitelju omogućuje odgovaranje na pitanja što, kako i koliko je potrebno raditi da bi se postigli najbolji učinci. On procjenjuje stanje djece, planira i programira, ostvaruje i vrednuje proces tjelesnog vježbanja. Važno je da odgojitelj sam shvaća važnost tjelesne aktivnosti za život i zdravlje čovjeka jer će samo na takav način takvo mišljenje moći usaditi i djeci. Ako odgojitelj ne živi ono što podučava, djeca će to brzo prepoznati i

podučavanje neće imati učinka. Odgojitelj mora osvijestiti svoju verbalnu, ali i neverbalnu komunikaciju. Način na koji će nešto reći uvelike utječe na dječji interes i motivaciju (Findak, 1995).

Također, odgojitelj mora razumjeti važnost igre za cjelovit razvoj djeteta. Igra se može shvatiti kao alat za cjelovit razvoj djeteta. Upravo iz tog razloga je tjelesno vježbanje važno provoditi kroz igru. Nije rijetko da tjelovježba djeci postane dosadna kroz određeni period, stoga je upravo odgojitelj motivator koji djecu potiče na vježbanje i trudi se njihovu motivaciju držati na visokoj razini. Također, strpljenje je važna stavka jer je transformacijski proces kod djece dugotrajan. U tom procesu potrebno je podupirati i pohvaljivati dijete te mu pružati podršku. Dakle, odgojitelj treba vjerovati u dijete i to svojim ponašanjem treba i pokazati. Iako su sportski programi već dugi niz godina u ponudi predškolskih ustanova, najčešće su dostupni samo djeci koja se upišu na pohađanje takvih programa. U ovom slučaju zadaća odgojitelja je prije samog polaska u vrtić osvijestiti roditelje o važnosti tjelesnog vježbanja za cjelovit razvoj njihovog djeteta. Prije svega za uspješan cjeloviti razvoj važna je suradnja između vrtića odnosno odgojitelja i roditelja. Ukoliko ne postoji sklad i suradnja te sličan način osmišljanja akrivnosti, dijete će se prilagoditi i poistovjetiti s aktivnostima koje njemu odgovaraju. Ukoliko je u obiteljskom domu okruženo isključivo tehnologijom, tjelesnu vježbu može smatrati dosadnom te postoji mogućnost odbijanja surađivanja prilikom aktivnosti koje se provode u dječjem vrtiću (Lorger, 2014).

7.2. Primjeri aktivnosti u sportskom programu

I kroz redovne vrtićke programe moguće je usmjeriti djecu ka sportu, ali najvažniji je motorički razvoj djece. Prije samog početka provođenja programa i aktivnosti važno je odrediti cilj i zadatke plana i programa te izabrati njegove sadržaje i način vježbanja. Kada je plan i program odobren, ostaje samo priprema za aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture. Odgojitelj treba biti spreman za nadolazeći sat, slijediti plan i program te biti vremenski točan. Treba uzeti uvijek u obzir da se radi s djecom predškolske dobi i da je potrebna velika motivacija cijele grupe, stoga odgojitelj uz plan i program mora imati inovativne ideje i biti pokretač kako bi se aktivnosti realizirala kvalitetno i zanimljivo u korist djece. Najčešće se sportske aktivnosti u dječjem vrtiću manifestiraju kroz jutarnju tjelovježbu. Ovisi o prostoru vrtića, opremi,

spravama i rekvizitima kojima ustanova raspolaže, sastavlja se godišnji plan i program te šalje Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta na provjeru. Svaki plan sastoji se od sadržaja poput gimnastike, nogometa, rukometa, plesa, tenisa, odbojke, košarke, plivanja itd. (Neljak, 2009). Kada govorimo o aktivnostima tjelesne i zdravstvene kulture u dječjim vrtićima, ona se sastoji od nekoliko dijelova:

1. Uvodni dio – počinje uvodom i pozdravom, a njegov cilj je organizacijski, fiziološki i emotivno pripremiti djecu za daljnji tijek aktivnosti
2. Pripremni dio - kroz općepripremne vježbe priprema organizam za veća opterećenja, te se funkcije lokomotornog i kardiovaskularnog sustava djece podižu radi kvalitenijeg provođenja aktivnosti
3. Glavni dio – Cilj glavnog dijela je da se s pomoću tjelesnih vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece
4. Završni dio - cilj ovog dijela je približiti fiziološke i psihičke fukncije stanju kakvo je bilo na početku

Svaki pojedini dio ima svoje ciljeve i zadaće, ali isto tako i vremenski određeno trajanje. Za svaku dobnu skupinu određeno je vrijeme trajanja aktivnosti u skladu s njihovim mogućnostima (Findak, 1995). Tijekom provođenja sportskih programa prisutni su sljedeći oblici rada: frontalni rad, individualni rad i rad u grupama. Grupni rad je takav metodički organizacijski oblik rada u kojem se tjelesno vježbanje odvija tako da su djeca raspoređena na grupe. Grupni rad je ujedno i najzamljiviji oblik rada jer se u ovakvim aktivnostima djeca uče funkcionirati u vršnjačkim grupama. Ovisno o tome kako su sudionici podijeljeni i kako se odvija organizacija određenog oblika rada, postoje različiti oblici grupnog rada. To su rad u parovima, rad u trojkama, rad u četvorkama, paralelan oblik rada i paralelno odjeljenski oblik rada. Poligon je također oblik grupnog rada koji zahtijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu na standardnoj ili improviziranoj stazi prepreka. Zadaće u poligonu se izvode bez pauze. Vježbe u poligonu ovise o dobi djeteta, broju prepreka u poligonu, visini i težini prepreka te ciljeva i zadaća koje se žele postići (usavršavanje motoričkih znanja i podizanje razine motoričkih postignuća) (Findak, 1995).



Slika 2. Poligon prepreka

Izvor: Bosnić, 2015

Osim poligona, niz je aktivnosti koje djecu potiču pomoću razvoja motoričkih sposobnosti na cjeloviti razvoj. Neke od takvih aktivnosti prikazane su na sljedećim fotografijama.



Slika 3. Trčanje sa zadacima

Izvor: Bosnić, 2015



Slika 4. Skakanje iz obruča u obruč

Izvor: Bosnić, 2015

7.3. Utjecaj sportskih programa na cjeloviti razvoj djeteta

Nikada nije prerano za započeti s fizičkim aktivnostim, ali važno je njihovu težinu i trajanje prilagoditi djetetovoj dobi. Od velikog značaja je prepustiti djetetu odluku želi li biti dio sportskog programa te ima li interes prema tome. Svaki sportski program treba nuditi niz raznolikih sadržaja i time pridobiti pažnju djece. U središtu svega je igra koja je ključna u predškolskoj dobi. Cilj sportskih programa u dječjim vrtićima usmjeren je isključivo na uključivanje djece u sportske ustanove i organizacije, u cilju kvalitetnog razvoja, rekreativne svrhe sve do izgrađivanja vrhunskih sportaša. Važno je naglasiti da uključivanje djeteta u sportski program već u ranoj predškolskoj dobi ima izuzetno pozitivan utjecaj na njegov cjeloviti razvoj (Mikić, Biberović i Mačković, 2001). Suvremeni se pristup odgoju i obrazovanju upravo zalaže za ovakav način pristupa. Holistički pristup djetetu omogućuje da bude aktivan sudionik u kreiranju procesa odgoja i obrazovanja, a također ne zastupa razvoj

samo jednog područja, odnosno samo motoričkog područja koje je u ranijoj dobi temelj razvoja. Kroz holistički pristup procesu odgoja i obrazovanja, dijete uči različite vrijednosti, vještine i mogućnosti koje mu život pruža te ima hrabrosti prihvatiti svaku od njih, uz podršku odgojitelja i roditelja.

8. ZAKLJUČAK

Pisanjem ovog diplomskog rada došlo se do zaključka da tjelesna vježba odnosno sudjelovanje u sportskom programu već od najranije dobi ima veliki značaj za cjeloviti razvoj djeteta. U najranijim godinama života dijete se oslanja na svoje motoričke sposobnosti, a upravo kroz njihov razvoj, razvija i ostale sposobnosti i vještine (tjelesne, kognitivne, govorne, emocionalne i socijalne). Sportske aktivnosti, vježbanje, treninzi i izvanvrtićke aktivnosti imaju važan faktor u razvoju djeteta predškolske dobi. Već utvrđeno da samo pravilna tjelovježba i rad će pozitivno utjecati na organizam djece. Predškolsko doba je idealan period za uključivanje djece u sport, a raznolikost sporta i programskih sadržaja u sportskim ustanovama omogućuje svakom djetetu da zadovolji svoje potrebe kretanja i igre.

Igra je temeljni dio sportskog programa. Svako dijete se rado predaje igri u kojoj zapošljava sve svoje snage i osjetila, najlakše uči, istražuje i usvaja nova znanja. Odgojitelji u dječjim vrtićima imaju zadaću osmisliti sportske programe ili aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture koji zadovoljavaju dječju potrebu za igrom. Promišljenim izborom športskih igara potičemo razvoj unutarnje motivacije djeteta te o načinu na koji organiziramo tjelesne aktivnosti ovisi hoće li djetetu sport biti nužnost u očuvanju zdravlja ili će „sportsku igru uklopiti kroz svakodnevicu i igrati se cijeli život“ (mag.cin. Emil Lordanić).

Kroz prikazana istraživanja vidljiv je pozitivan utjecaj posebnih sportskih programa u okviru predškolskih ustanova. Djeca koja su polaznici navedenih programa pokazuju dosljedno bolje razvijene motoričke sposobnosti, kao i motorička znanja. Također, imaju značajno više rezultate na svim mjerama testa spremnosti za školu, bolji su na području školskog uspjeha te pokazuju veću uključenost u izvanškolske sportske aktivosti. Na temelju svih prikazanih rezultata sa sigurnošću se može zaključiti kako je utjecaj tjelesnog vježbanja u najranijoj dobi uistinu značajan, te uvelike pridonosi cjelovitom razvoju djeteta.

9. LITERATURA

1. Andrić, I. (2017). *Kognitivni razvoj predškolske djece* (Završni rad). Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
2. Babin, J., Bavčević T., Vlahović L. (2004) *Rad s dopunskim vježbama u cilju intenzifikacije nastave tjelesne i zdravstvene kulture kod učenika prvih razreda osnovne škole*. Hrvatski kineziološki savez: Zbornik radova 13. ljetne škole.
3. Bišćan, T., Pintarić, L. (2021). Prostor – temelj za poticanje suradničkih odnosa djece jasličke i vrtićke dobi? U: Višnjić-Jevtić, A., Galinec, M., Biškup, H. (ur.) *Zajedno rastemo – suradnički odnosi u ranom i predškolskom odgoju I obrazovanju*. Čakovec
4. Bolwby, J. (1969). Attachment and loss. New York: Basic Books.
5. Brajša-Žganec, A. (2003), Dijete i obitelj – Emocionalni i socijalni razvoj, Jastrebarsko, Naklada Slap
6. Budisavljević, T. (2015). Kako oblikovanjem okruženja razvijati suvremeni kurikulum. *Dijete, vrtić, obitelj, 21* (79), str. 26-28.
7. Cepanec, K. (2016). Uloga odgajatelja i roditelja u razvoje psihološke otpornosti na stres kod djece predškolske dobi. Završni rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
8. Čokljat, D. (2017). Kognitivni razvoj i dječji crtež u ranoj životnoj dobi (Završni rad). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Umjetnička akademija u Osijeku
9. de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). UTJECAJ SPORTSKOG PROGRAMA NA PROMJENE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI PREDŠKOLACA. *Medicina Fluminensis, 43.* (3), 204-209. https://hrcak.srce.hr/23422 . Preuzeto 12. kolovoza 2021.
10. Delija Colić, I. (2019). *Teorija intelektualnog razvoja Jeana Piageta: Suvremene pedagogijske implikacije* (Diplomski rad). Sveučilište u Zadru
11. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
12. Fulgosi, M. (2019). Kretanje i cjelovit razvoj djeteta. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
13. Gilbert, P. and Procter, S. (2006) Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach.

Clinical Psychology & Psychotherapy, 13, 353-379. https://doi.org/10.1002/cpp.507 . Preuzeto 20. kolovoza 2021.

14. Goldberg, S. (2003). Razvojne igre za predškolsko dijete. Lekenik: Ostvarenje
15. Gudelj Šimunović, D., Vukelja, M., Krmpotić, M. (2016). Razina motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja. U V. Findak (Ur.), 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva: zbornik radova (str. 344-348). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
16. Jovančević, M. i Ježić, C. (2007). Nasljeđe, ljubav i njega u ranom razvoju mozga - Utjecaj istraživanja razvoja mozga na novi pristup poticanja ranog rasta i razvoja djece. *Dijete, vrtić, obitelj, 13* (48), 2-7. https://hrcak.srce.hr/177562 . Preuzeto 21. kolovoza 2021.
17. Karković, R. (1998.) Roditelj I dijete u športu. Zagreb: Oktar
18. Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu: roditelji, vršnjaci, učitelji – kontekst razvoja djeteta. Jastrebarsko: Naklada Slap
19. Klarin, M. (2017). Psihologija dječje igre. Zadar: Sveučilište u Zadru.
20. Kozlov, J., Marić, Ž. (2015). Povezivanje redovnog i sportskog programa. *Dijete, vrtić, obitelj, 20* (77/78), str. 13-18.
21. Lazar, M. (2007.) Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Đakovo: Tempo.
22. Letina, A., Lacković, L. (2021). Obrazovno, odgojno i praktično značenje nastavnog predmeta Priroda i društvo u holističkom razvoju učenika. *Napredak, 162* (1-2), str. 101-120.
23. Lordanić, E. (2019). Načela realizacije i programske aktivnosti. Zagreb: DV Vjeverica
24. Lorger, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I. Prskalo, A. Jurčević – Lozančić, Z. Braičić (Ur.) 14. dani Mate Demarina. Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja. (str. 169-176). Zagreb: Učiteljski fakultet
25. Ljubetić, M. (2012.) Nosi li dobre roditelje roda?! Odgovorno roditeljstvo za kompetentno dijete. Zagreb: Profil International.
26. Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D. (2015). Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. U I. Jukić (Ur.), 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova (str. 167-171). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez

27. Mikić, B., Biberović, A., Mačković, S. (2001.) Univerzalna škola sporta. Tuzla: Fojnica.
28. Miljak, A. (2009). Življenje djece u vrtiću. Novi pristupi u shvaćanju, istraživanju i organiziranju odgojno-obrazovnog procesa u dječjim vrtićima. Zagreb: SM naklada
29. Miočić-Stošić, A., Lončarić, D. (2012). Rana stimulacija mozga i kognitivne sposobnosti djece predškolske dobi. *Dijete, vrtić, obitelj, 18* (70), str. 28-30.
30. Mlinarević, V. (2004.). Vrtićno okruženje usmjereno na dijete. *Život i škola*, 11 (1), str. 112-119.
31. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
32. Perry, B. D. (2006). Applying Principles of Neurodevelopment to Clinical Work with Maltreated and Traumatized Children: The Neurosequential Model of Therapeutics. In N. B. Webb (Ed.), *Working with traumatized youth in child welfare* (pp. 27–52). The Guilford Press.
33. Petrović-Sočo, B. (2007). Kontekst ustanove za rani odgoj i obrazovanje - holistički pristup. Zagreb: Mali professor
34. Ružić, E., Marincel, M., Runjić, K. (2006). Efektivno vježbanje na satu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. U V. Findak (Ur.) Zbornik radova 15. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. (str. 327 – 332) Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez
35. Selimović, H., Karić, E. (2011). UČENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI. *Metodički obzori, 6(1* (11), str. 145-160
36. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39 (1-2), str. 19-28.
37. Slunjski, E. (2009). Postizanje odgojno-obrazovne prakse vrtića usklađene s prirodom djeteta i odraslog. *Život i škola,* 22 (55), str. 104-115.
38. Slunjski, E. (2011). Razvoj autonomije djeteta u procesu odgoja i obrazovanja u vrtiću. *Pedagogijska istraživanja*, 8 (2), str. 217-228
39. Slunjski E. (2015). Izvan okvira. Sveti Ivan Zelina: Tiskara Zelina d.d.
40. Smiljanić - Čolanović, V., Toličić, I. (1966). Dječja psihologija. Beograd: Zavod za izdavanje udžbenika.
41. Starc, B. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
42. Stevanović. M, (2003.) Predškolska pedagogija. Rijeka: Andromeda.

43. Šalaj, S. (2013). Rana motorička stimulacija - preduvjet sportske izvrsnosti. 11. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska proprema sportaša (str. 66 - 69). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
44. Špelić, A., Božić, D. (2002). Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. U N. Tatković i A. Daudbegović (Ur.), Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo (str. 145-154). Pula: Visoka učiteljska škola u Puli
45. Trajkovski Višić, B. (2004*) Utjecaj športskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece starosne dobi četiri godine*. Zagreb: Magistarska radnja
46. Valjan-Vukić, V. (2009). Obitelj i škola – temeljni čimbenici socijalizacije. *Magistra Iadertina, 4* (1), str. 171-178
47. Vasta, R., Haith, Marshall M., Miller, Scott A. (1997). Dječja psihologija. Zagreb: Naklada Slap
48. Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. (2005). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
49. Vekić-Kljaić, V. (2016). Stavovi roditelja predškolske djece o ključnim kompetencijama važnima za budući uspjeh djeteta. *Školski vjesnik,* 65 (3), str. 379-401
50. Velički, V. (2009). Poticanje govora u kontekstu zadovoljenja dječjih potreba u suvremenom dječjem vrtiću. METODIKA: časopis za teoriju i praksu metodika u predškolskom odgoju, školskoj i visokoškolskoj izobrazbi.
51. Vodič za obitelj i rani razvoj (2019). Rijeka
52. Vrkić Dimić, V., Vidić, J. (2015). Korelacija i timski rad u nastavi – holistički pristup učenju i poučavanju. *Acta Iadertina,* 12 (2), str. 93-114.

Obrazac P.O.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O KORIŠTENJU AUTORSKOG DJELA

kojom ja JOSIPA ZOVKO, kao autor/ica završnog rada dajem suglasnost Filozofskom fakultetu u Splitu, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

CJELOVITI RAZVOJ DJETETA I HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PROGRAMU

koristi na način da ga, u svrhu stavljanja na raspolaganje javnosti, kao cjeloviti tekst ili u skraćenom obliku trajno objavi u javnoj dostupni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu, Sveučilišne knjižnice Sveučilišta u Splitu te Nacionalne i sveučilišne knjižnice, a sve u skladu sa *Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima* i dobrom akademskom praksom.

Korištenje završnog rada na navedeni način ustupam bez naknade.

Split, 9.09.2021.

Potpis J. ZOVKO

OBRAZAC I.P.

IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

STUDENT/ICA	JOSIPA ŽOVKO
NASLOV RADA	CJELOVITI RAZVOJ DJETETA I HOLISTIČKI PRISTUP U SPORTSKOM PR
VRSTA RADA	DIPLOMSKI RAD
ZNANSTVENO PODRUČJE	DRUŠTVENE ZNANOSTI
ZNANSTVENO POLJE	KINEZIOLOGIJA
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	izv. prof. dr. sc. LIDIJA VLAHOVIĆ
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. izv. prof. dr. sc. LIDIJA VLAHOVIĆ 2. dr. sc. DODI MALADA 3. dr. sc. BOJAN BABIN

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

SPLIT, 9.09.2021. — J. ŽOVKO

mjesto, datum — potpis studenta/ice

Obrazac A.Č.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja JOSIPA ZOVKO, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice RANOG I PREDŠKOLSKOG ODGOJA I OBRAZ, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 9.09.2021.

Potpis J. Zovko