

# Analiza kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi

---

**Primožić, Lana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:638547>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET RIJEKA

Lana Primožić  
Analiza kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi  
ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2021.



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI  
Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Analiza kinezioloških programa djece rane i predškolske dobi  
ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II

Mentor: doc. dr. sc. Vilko Petrić

Student: Lana Primožić

Matični broj: 0299012810

U Rijeci, rujan, 2021.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam završni rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentorom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu završnog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.

*PLana*

---

Lana Primožić

## ZAHVALA

Prvenstveno se zahvaljujem svojim roditeljima i bratu koji su mi kroz cjelokupno fakultetsko obrazovanje pružali podršku, razumijevanje, riječi pohvale, ohrabivali me da ustrajem u svome radu i da ne odustajem.

Također se zahvaljujem svome dečku koji je uvijek bio tu za mene pružajući mi potporu, utjehu i motivaciju kada je sama nisam imala. Uz to, zahvaljujem se i svojim kolegicama Karli, Luciji i Eliani koje su mi studentske dane učinile ljepšim, zabavnijim i nezaboravnim.

Posebnu zahvalu želim uputiti svome profesoru i mentoru doc.dr.sc. Vilku Petriću na ukazanome povjerenju, dostupnosti, želji, razumijevanju i savjetima koji su mi bili od velike pomoći prilikom pisanja završnog rada.

**SAŽETAK:** Cilj ovog rada bio je analizirati dostupne kineziološke programe za djecu koji se nude u institucijskom i izvaninstitucijskom kontekstu te utvrditi postoje li određene kvalitativne razlike između istih. Metodom analize sadržaja analizirani su internetski dostupni sadržaji. U daljnjim koracima istraživanja grupirani su i analizirani kineziološki programi koji se provode unutar odgojno- obrazovne ustanove te izvan nje. Rezultati ukazuju da se unutar institucijskoga konteksta provode dvije vrste kinezioloških programa, integrirani kineziološki program te specijalizirani (kraći) kineziološki program dok se kineziološki programi izvan institucijskog konteksta mogu podijeliti u pet kategorija: edukacijski kineziološki programi, sportski klubovi, socijalni kineziološki programi, zdravstveni kineziološki programi te programi opće tjelesne sprema. Analizirajući rezultate institucijskih i izvaninstitucijskih programa, najveće razlike mogu se zamijetiti u pristupu poučavanja, stručnome kadru koji provodi programe, razini suradnje s roditeljima i lokalnom zajednicom te učestalosti njihova provođenja. Posebno se ističe integrirani kineziološki program unutar institucijskoga konteksta koji prema svojim karakteristikama u najvećoj mjeri doprinosi cjelovitom razvoju djece i njihovim potrebama. Integrirani kineziološki programa potrebno je poticati u svim dječjim vrtićima. Uvelike doprinosi integriranom učenju djece, njihovom optimalnom rastu i razvoju te normalnom i zdravom funkcioniranju cijeloga organizma. Istim se direktno i indirektno potiče usvajanje motoričke pismenosti te stvaranje navike vođenja zdravog i aktivnog načina života od najranije dobi.

Ovo istraživanje ukazuje na važnost i dobrobiti osmišljavanja i implementacije raznovrsnih kinezioloških programa u svakodnevnicu djece od njihove najranije dobi s naglaskom na što kvalitetniju provedbu istih s ciljem cjelovitog rasta i razvoja.

**Ključne riječi:** kineziološki programi, institucijski, izvaninstitucijski, rana i predškolska dob, dijete.

**ABSTRACT:** The aim of this paper was to analyse the kinesiology programs implemented for early and pre-school age children within and outside the institutional context and to determine whether there are significant differences between them. The research was conducted using the content analysis method. Online available content was analysed in the most significant databases. Further research steps have also grouped and analysed the kinesiology programs implemented within the educational establishment and beyond. The results show that two types of kinesiology programs are implemented within the institutional context, integrated kinesiology program and specialized (short) kinesiology program, whereas the kinesiology programs outside the institutional context may be divided into five categories: educational kinesiology programs, sports clubs, social kinesiology programs, health kinesiology programs and general fitness programs. Analyzing the results of kinesiology programs within the institutional context and outside the institutional context, the main differences are noticed in teaching approach, professional staff that implements programs, level of cooperation with parents and local community and the frequency of program implementation. The integrated kinesiology program stands out in particular within the institutional context, which, according to its characteristics, to the greatest extent contributes to the overall development of children and their needs. An integrated kinesiology program should be encouraged in all kindergartens. It adds value greatly to children's integrated learning, their optimal growth and development, and the normal and healthy functioning of the whole organism. Consequently, the integrated kinesiology program, directly and indirectly, encourages the adoption of motor literacy and the creation of habits of leading a healthy and active lifestyle from an early age.

This research points out the importance and the benefits of creating and implementing diverse kinesiology programs in the everyday life of children from their earliest age, with an emphasis on the best implementation of such programs with the aim of overall growth and development.

**Key words:** kinesiology programs, children movement, physical activity for children



## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
1.1. Važnost kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi .....	1
1.2. Integrirano učenje djece uz pokret- nužnost današnjice .....	2
2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA .....	5
2.1. Pregled dosadašnjih istraživanja unutar institucijskog konteksta.....	5
2.2. Pregled dosadašnjih istraživanja izvan institucijskog konteksta .....	8
3. METODOLOGIJA .....	12
3.1. Cilj i istraživačka pitanja.....	12
3.2. Opis protokola i varijabli istraživanja.....	13
4. REZULTATI I RASPRAVA: PREGLED INSTITUCIJSKIH I IZVANINSTITUCIJSKIH KINEZIOLOŠKIH PROGRAMA DJECE RANE I PREDŠKOLSKO DOBI.....	15
5. ZAKLJUČAK.....	28
6. LITERATURA .....	31
7. PRILOZI .....	34

## 1. UVOD

Ljudski život počinje i završava pokretom. Kretanje i tjelesna aktivnost neophodni su za zdravo i normalno funkcioniranje svakog čovjeka, pa tako i za djecu. Aktivni način življenja ima brojne društvene i psihološke dobrobiti za svakog pojedinca. S tjelesnom aktivnošću nikada nije rano početi. Period ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja najoptimalnije je doba za uvođenje djece u svijet sporta i tjelesne aktivnosti te stvaranja navike aktivnog i zdravog načina življenja. Djeci rane i predškolske dobi trebalo bi se u što većoj mjeri ukazivati i motivirati ih na važnost zadovoljenja potreba za kretanjem i tjelesnim vježbanjem, kako bi kasnije u životu razumjeli važnost i potrebu aktivne primjene kinezioloških aktivnosti. Osim što pozitivno utječe na dječji razvoj, tjelesna aktivnost stvara navike aktivnog i zdravog načina življenja. Danas je više nego ikad potrebno da se dijete na vrijeme usmjeri ka kvalitetnijem životu primjenjujući redovitu i kontroliranu tjelesnu aktivnost te uravnoteženu prehranu (Petrić, 2019). Sustavnim, znanstveno utemeljenim vježbanjem se znatno može utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih, funkcionalnih obilježja ali i kognitivne funkcije te na konativne dimenzije koje su odgovorne za modalitete ponašanja i dobru socijalizaciju djece na uvjete života (Prskalo, 2005). Upravo zbog toga osmišljeni su razni kineziološki programi kako u ustanovama za rani i predškolski odgoj tako i izvan institucijskog konteksta koji će zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem, aktivnošću te koji bi trebali omogućiti i osigurati djeci optimalan rast i razvoj.

### 1.1. Važnost kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi

Kineziološki programi jesu organizirani programi kojima je cilj poticati tjelesnu aktivnost, pokret i vođenje zdravog načina života kod djece (Horvat i sur., 2017). Djeca uključena u različite kineziološke programe i aktivnosti imaju mnoge dobrobiti te bolju biološku prednost u odnosu na djecu koja su malo uključena ili uopće nisu uključena u neke od aktivnosti ili programa. „Unatoč činjenici kako se većina djece ne drži preporuka o tjelesnoj aktivnosti, djeca su stvorena da budu aktivna i ako je ikako moguće da se tjelesno angažiraju kroz aktivnu igru“ (Prskalo i Sporiš, 2016.,str. 487). Tjelesna aktivnost omogućuje djeci od najranije dobi stjecanje temeljnih znanja o očuvanju

vlastitog zdravlja i o utjecaju tjelesne aktivnosti na ljudski organizam (Petrić, 2021). Odgojno-obrazovni sustav i lokalni sportsko-rekreativni centri/skupine su osnovni pokretači kinezioloških programa u društvu. Njihova misija je nastojati usaditi zdrave navike i vrijednosti kod djece tražeći načine kako ih što više motivirati da svoje slobodno vrijeme iskoriste na što kvalitetniji način. Zadatak društva je usmjeriti djecu i mlade ka aktivnom načinu življenja kako bi se spriječili moderni problemi sjedilačkog načina življenja, nekvalitetne i prekomjerne prehrane, umanjili rizici od razvoja bolesti ili ozljeda, poremećaji ponašanja i opadanje fizičkih i kognitivnih sposobnosti (Sindik, 2009).

Unazad nekoliko godina sve se više počeo stavljati naglasak na implementaciju tjelesne aktivnosti i pokreta u redovni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja kroz razne kineziološke programe te integracijom pokreta u svakodnevne aktivnosti iz drugih područja i njihovih grana. Unutar odgojno – obrazovnog sustava, veoma se važnom ističe pedagoška vrijednost kinezioloških aktivnosti. Ona se očituje i ogleda kroz utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj mnogih ljudskih osobina, razvoj ličnosti te moralnih i odgojnih efekata (Kostadin, 2018). Integrirani kineziološki programi do sada su se pokazali kao izrazito uspješnima u vidu podizanja razine tjelesne aktivnosti kod djece (Domika, Armano, Petrić, 2018). Programima se također nastoji održavati i unaprjeđivati zdravlje djece te njegovati zdrav stil života. Kako bi se programi što kvalitetnije realizirali, važnu ulogu ima stručno osoblje koje te programe provodi. Odgojni utjecaj na djecu najčešće imaju odgojitelji i kineziolozi koji s njima neposredno rade i provode programe.

## **1.2. Integrirano učenje djece uz pokret- nužnost današnjice**

Danas se sve više govori o važnosti implementacije integriranog učenja uz pokret u ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje u cilju razvijanja i što učinkovitije provedbe aktivnosti koje će pridonijeti cjelokupnom rastu i razvoju djece. Integrirano učenje oblik je učenja koji nastoji poticati djecu na istraživanje, propitivanje, produbljivanje svojih pretpostavki, pitanja i radoznalosti u poticajno osmišljenome fizičkome i socijalnome okruženju u interakciji s vršnjacima i drugim osobama

(MacNaughton, 2012. prema Vujičić i Petrić, 2021). U integriranome učenju svaka aktivnost predstavlja novu priliku za učenjem. Kvaliteta uvjeta za učenjem igra bitnu ulogu za djetetov optimalan rast i razvoj, a ovisna je o međusobno povezanim strukturama poput: organizacije prostora, raznovrsnosti i kvalitete materijala za učenje, interakcije odraslih s djecom te djece međusobno, organizacije vremena i drugo (Miljak, 2015).

Djeca već od rane dobi imaju potrebu za kretanjem te bilo kakvim oblikom tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost i pokret su od izrazite važnosti jer potiču fizički rast i razvoj djece, razvoj psihomotorike i funkcionalnih sposobnosti organizma (Prskalo, 2004). Tjelesna aktivnost je uvelike povezana s kognitivnim funkcioniranjem, poboljšanim razvojem i radom mozga, pozitivnim emocijama, raspoloženjem, akademskim uspjehom... (Mavilidi i sur. 2017. prema Vujičić, Petrić. 2021). Djeca su već jako rano sposobna savladavati razne motoričke sadržaje i zadatke ukoliko su oni primijenjeni njihovoj dobi i stimulativno osmišljeni. Stoga je od izrazite važnosti integrirati pokret i tjelesnu aktivnost u svakodnevne aktivnosti i učenje djece rane i predškolske dobi.

Kada govorimo o integraciji kineziologije s drugim znanostima i njihovim granama, poseban naglasak stavlja se na integraciju svega navedenog kroz pokret kao biotičku potrebu čovjeka, a posebno djeteta u rastu i razvoju (Prskalo, 2004). Integracija kinezioloških aktivnosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju može se provesti na nekoliko razina i u nekoliko različitih aspekata. Različite organizacijske kineziološke aktivnosti moguće je integrirati međusobno, ali i sa sadržajima iz drugih područja kao što su likovno, glazbeno, istraživačko - spoznajno i jezično – komunikacijsko (Kostadin, 2018). Koliko će se kvalitetno integrirano učenje uz pokret provoditi unutar pojedine odgojno- obrazovne skupine, uvelike ovisi o samome odgojitelju i njegovoj sposobnosti da implementira razne izazove koje će poticati djecu na različita kretanja na svakodnevnoj razini u raznovrsnim situacijama, ponajviše stimulativnim prostornim okruženjem. Uloga odgojitelja je stvoriti djeci izazovno i poticajno okruženje u kojemu će oni u interakciji s vršnjacima eksperimentirati, razmišljati, promišljati, diskutirati, stvarati pretpostavke i sami pokušati doći do rješenja i odgovora na probleme. Odgojitelj bi trebao djeci dopustiti i stvoriti uvjete da maksimalno koriste sve prostore odgojno- obrazovne ustanove (skupinu, hodnike, dvoranu, dvorište, predsoblje...) koji se ovisno o potrebi

prenamjenjuju i obogaćuju raznim sadržajima. Sadržaji trebaju djeci biti izazovni, privlačni i uvijek dostupni ali nije poželjno da ih ima previše odjednom kako se ne bi stvorila konfuzija među djecom u moru sadržaja. Odgojitelj treba konstantno stvarati uvjete i poticaje koji djeci u isto vrijeme omogućuju kretanje, konstruiranje i sukonstruiranje znanja te razvoj njihovih vještina i sposobnosti (Vujičić, Petrić, 2021). Osim što odgojitelj mora biti aktivan istraživač koji skupa s djecom traži i stvara razne prilike i uvjete za učenje, kvaliteta uvjeta za učenje djeteta u vrtiću uvelike ovisi i o tome kakvu sliku odgojitelj ima o djetetu, kakav odnos ima s njima i koliko povjerenja ima u njih. Odgojitelj svojim svjesnim i nesvjesnim akcijama i reakcijama uvelike utječe na dječje postupke i ponašanja stoga je važno da njegove intervencije i ponašanja potiču učenje djece i stvaranje uvjeta za kvalitetne svakodnevne aktivnosti djece (Vujičić, Petrić 2021). Integrirano učenje uz pokret temeljeno na holističkom pristupu upravo je ono što se danas u velikoj mjeri promiče i naglašava, u kojemu je dijete aktivno i kompetentno biće željno učenja i istraživanja svijeta koji ga okružuje, a koje je u mogućnosti iskoristiti vlastiti maksimalni potencijal ukoliko mu se pruži dovoljno izazovno i poticajno materijalno okruženje te poticajna i ohrabrujuća socijalna sredina u kojoj se ono osjeća ugodno, prihvaćeno, važno i vrijedno.

## **2. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA**

U nastavku će biti prikazana relevantna istraživanja vezana uz bavljenje tjelesnom aktivnošću djece te utjecaju raznih čimbenika, ponajviše prostornog okruženja (različiti prostori ustanove ranog i predškolskog odgoja) na razinu njihove aktivnosti. Također će biti prikazana i istraživanja vezana uz zastupljenost pokreta i razinu tjelesne aktivnosti u integriranom odgojno- obrazovnom programu unutar ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje te razni oblici potpore i edukacije za roditelje i djecu koji za cilj imaju promoviranje važnosti i podizanje svijesti bavljenja tjelesnom aktivnošću i kretanja od najranije dobi.

### **2.1. Pregled dosadašnjih istraživanja unutar institucijskog konteksta**

U istraživanju Vujičić, Petrić K. i Petrić V. (2020) u kojem se govori o utjecaju prostornog okruženja na razinu tjelesne aktivnosti djece rane i predškolske dobi u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja cilj je bio istražiti može li prostorno okruženje u različitim prostorima ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (dnevni boravak, hodnik, sportska dvorana, vanjski prostor) značajno utjecati na razinu tjelesne aktivnosti djece. Uzorak ispitanika sastojao se je od dvije jasličke skupine u dva novoizgrađena dječja vrtića sa suvremenom arhitekturom vanjskog i unutarnjeg prostora u Gradu Rijeka. Eksperimentalna skupina je obuhvaćala 19, a kontrolna 17 djece, ukupno 36 djece prosječne dobi 3,1 godine. Varijable su formirane na temelju prostora u kojem djeca borave i mjernog instrumenta pedometra (Omron HJ-720IT-E2). Izračunati su osnovni deskriptivni parametri, a za utvrđivanje značajnosti razlika primijenjen je Studentov t-test za nezavisne uzorke. Rezultati su ukazali na značajnu razliku u korist suvremenog prostornog okruženja koje potiče pokret. Djeca iz eksperimentalne skupine učinila su u prosjeku 6.331 koraka više od djece iz kontrolne skupine zahvaljujući organizaciji prostora u dvorani. Na otvorenom prostoru, djeca eksperimentalne skupine napravila su prosjek od 2000 koraka više od djece kontrolne skupine u izmjerenih 60 minuta. Djeca eksperimentalne skupine učinili u prosjeku gotovo 5000 koraka više od djece u kontrolnoj skupini. Može se zaključiti kako su djeca iz eksperimentalne skupine

statistički značajno tjelesno aktivnija te se u prosjeku kreću do pet puta više u odnosu na djecu iz kontrolne skupine. Istraživanje je dalo rezultata da prostorno okruženje, osim što pozitivno utječe na razinu tjelesne aktivnosti djece, ima značajan učinak na njihovo zdravlje.

Nadalje, istraživanje autora Vujičić, Pejić i Petrić (2020) koji govori o zastupljenosti pokreta temeljenog na integriranom učenju u različitim prostornim okruženjima u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja za cilj je imao utvrditi razlike u predstavljanju dječjeg integriranog učenja u institucionalnom okruženju između standardnog dječjeg integriranog učenja i integriranog učenja temeljenom na pokretu. Istraživanje je obuhvatilo dvije mješovite jasličke skupine djece iz vrtića u gradu Rijeci. Eksperimentalna skupina sastojala se od 18 djece, od toga 8 djevojčica i 10 dječaka prosječne dobi 3,4 godine, koja su pohađala redoviti cjelodnevni program Dječjeg vrtića A. Kontrolna skupina sastojala se je od 16 djece, od toga 8 djevojčica i 7 dječaka prosječne dobi 3,2 godine iz Dječjeg vrtića B. Za istraživanje je u prvom koraku korištena metoda analize sadržaja. Sve aktivnosti su fotografirane i snimane video kamerama. Nadalje, u drugom koraku, iste su aktivnosti analizirane na temelju sljedećih sastavnica, koje su, prema Petrović-Sočo, 2009. vrlo važne za razumijevanje suvremenog pristupa odgoja i obrazovanja u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Sastavnice su: organizacija prostornog okruženja, odgojitelj i primjenjivanje odgojnih strategija, uvažavanje slike svakog djeteta, atmosfera unutar skupine. Rezultati su pokazali značajnu razliku između odgojno-obrazovne skupine u kojoj se provodi integrirano učenje (kontrolna skupina) te odgojno-obrazovne skupine gdje je odgojno-obrazovni rad temeljen na integriranom učenju uz pokret (eksperimentalna skupina). Iako i kontrolna i eksperimentalna skupina provode integrirani pristup u planiranju svog obrazovnog rada, kod eksperimentalne skupine su sve dječje aktivnosti povezane uz pokret. Ovakav oblik rada omogućava djeci da zadovolje svoje potrebe za kretanjem, ali i da uživaju u procesu učenja, što ih potiče na daljnje konstruiranje i sukonstruiranje znanja. Također, rezultati su pokazali da u eksperimentalnoj skupini u kojoj je prostor (dnevni boravak, hodnici, dvorana, dvorište) organiziran na način da aktivnosti imaju visoki obrazovni potencijal uz bogatstvo i raznolikost poticaja i materijala pobuđivali su kod djece veći interes te smislenije i svrhovitije procese povezane uz brojne mogućnosti učenja, istraživanja uz

pokret, što je u konačnici rezultiralo kvalitetnijem i učestalijim kretanjem nego u kontrolnoj skupini.

U studiji koja govori o vrednovanju integriranog programa tjelesne aktivnosti te njegovog utjecaja na motorička postignuća djece jasličke dobi objavljenoj 2018. godine pod autorstvom Petrić, Kostadin i Pejić cilj je bio utvrditi postoji li mogućnost za provođenjem integriranog programa tjelesnog vježbanja s djecom jasličke dobi te procijeniti njegov utjecaj na dječja motorička postignuća. Uzorak se sastojao od 63 djece jasličke dobi, od 1,5 do 3.5 godine koji su pohađali dječje vrtiće u Rijeci koji su ujedno i vježbaonice za studente koji pohađaju Učiteljski fakultet u Rijeci. Ukupan broj djece podijeljen je u eksperimentalnu skupinu koja se sastojala od 33 djece i kontrolnu skupinu koja se sastojala od 30 djece. Uzorak varijabli sastojao se od četiri testa za procjenu motoričkih postignuća koji su kreirani prema uputama prema Findaku (2003) temeljena na raznim strukturama pokreta koje omogućuju savladavanje prostora, prepreka, otpora i baratanja predmetima. Kako bi se omogućila realizacija izvedbenog plana i programa, pažnja je posvećena prostorno- materijalnim uvjetima vrtića u kojem se trebao izvoditi program s eksperimentalnom skupinom. Uzimajući u obzir uvjete koje prostor, odnosno dvorana nudi te raznolikost i količina ponuđene opreme, izvedbeni plan sadržavao je 28 motoričkih sadržaja koji uključuju sve domene, što znači da je svaka domena sadržavala sedam motoričkih sadržaja. Program se sastojao od 70 aktivnosti raspoređenih tijekom 35 tjedana, što znači dvije aktivnosti tjedno u trajanju od 30 minuta. Provođenje programa rezultiralo je izvrsnim rezultatima u poboljšanju motoričkih postignuća. Rezultati su pokazali specifičan utjecaj na antropološke karakteristike djece u korist eksperimentalne skupine. Rezultati ove studije pokazuju ogroman potencijal za rad s djecom jasličke dobi u odgovarajućim uvjetima uz kvalificirane stručnjake i njihovu podršku i vodstvo. Ovaj rad potvrđuje važnost dobro organizirane tjelesne aktivnosti koja potiče razvoj djece od najranije dobi.

Autorica Fabris u svome radu objavljenome 2020. godine za cilj je imala utvrditi zastupljenost biotičkih motoričkih znanja djece tijekom njihovih svakodnevnih aktivnosti u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Uzorak ispitanika sastojao se od 15 djece mješovite jasličke skupine prosječne kronološke dobi 3,2 godine iz dječjeg vrtića



Rijeka. Uzorak varijabli predstavljaju frekvencije zastupljenosti biotičkih motoričkih znanja iz domena svladavanja prostora, prepreka, otpora i baratanja predmetima koje su se pratile kroz 60 minuta u različitim prostorima dječjeg vrtića (sobi dnevnog boravka, hodniku, dvorani, vanjskom prostoru). Pratile su se frekvencije u cjelinama: koraka, puzanja, kotrljanja, saskoka, naskoka, preskoka, provlačenja, penjanja, dizanja, nošenja, ciljanja, bacanja, hvatanja. Rezultati su pokazali da postotak zastupljenosti biotičkih motoričkih znanja u 60 minuta aktivnosti, u gotovo svim domenama je najviši u sportskoj dvorani, osim u domeni baratanja predmetima čiji je postotak najviši u prostoru hodnika. Osim aktivnosti potaknutih intrinzičnom motivacijom djece, na njihovu aktivnost utječe i opremljenost prostora što potvrđuje istraživanje u kojem su se uspoređivali prostori u kojima skupina boravi (soba dnevnog boravka, hodnik, sportska dvorana i otvoreni prostor) te koje je pokazalo da prostorno uređenje svih prostora uvelike potiče na tjelesno vježbanje za razliku od uobičajeno uređenih prostora kod kontrolne skupine. Nadalje, rezultati su pokazali da postoji statistički značajna razlika u zastupljenosti domena, time i cjelina biotičkih motoričkih znanja pri integriranom učenju uz pokret. Zaključno tome, određena biotička motorička znanja djeca više preferiraju, posebice ona znanja koja su već dobro savladali, za koja se osjećaju kompetentnima i u kojima su sigurni.

## **2.2. Pregled dosadašnjih istraživanja izvan institucijskog konteksta**

O važnosti uključivanja roditelja u programe edukacije o tjelesnoj aktivnosti govori i istraživanje autora Petrić, Holik, Blažević i Vincetić provedeno 2019. godine. Istraživanjem su autori htjeli utvrditi učestalost tjelesne aktivnosti roditelja i djece te utvrditi utjecaj programa edukacije roditelja o važnosti tjelesne aktivnosti koje je bilo u trajanju od tri mjeseca. Uzorak ispitanika sastojao se od dvije grupe; prvu grupu činilo je 52 djece u dobi od 1,5 do 3,4 godine iz mješovite jasličke skupine koja pohađaju dječji vrtić „Rijeka“. Drugu grupu činilo je 90 roditelja djece iz iste mješovite jasličke skupine, u dobi od 30,8 do 37 godina, pri čemu je za 41 dijete oba roditelja ispunilo upitnik, dok je za osmero djece upitnik ispunio samo jedan roditelj. Na uzorku od 142 osobe ispitivao se utjecaj programa na promjene u razini tjelesne aktivnosti. Za procjenu razine tjelesne aktivnosti koristili su se dijelovi standardiziranih upitnika *Health Behaviour for Children*

i *International Physical Activity Questionnaires*, koji se odnose isključivo na intenzitet i vrijeme trajanja tjelesne aktivnosti. Istraživanje je trajalo 3 mjeseca, a uključivalo je razne kineziološke radionice koje su se provodile dva puta mjesečno, izradu promotivne brošure kao i provedbu svakodnevnih tjelesnih aktivnosti za djecu. Za procjenu i razliku u postotku pripadnika određenoj kategoriji razine tjelesne aktivnosti prije početka programa i na kraju programa koristio se Hi-kvadrat test. Prije provođenja programa edukacije roditelja niti jedno ispitano dijete nije provelo više od tri sata tjedno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta. Nakon provođenja programa edukacije mogle su se vidjeti evidentne promjene u broju djece i u postotcima. Niti jedno dijete više nije bilo neaktivno. Broj djece koja su u tjelesnoj aktivnosti, u vremenskom razdoblju od sedam dana, provodila do šezdeset minuta, smanjio se s 21 na čak 8. Porast je zabilježen i kod bavljenja tjelesnom aktivnošću od dva do tri sata tjedno, odnosno 10 djece se više bavilo tjelesnom aktivnošću. Najveći porast broja djece, pa tako i postotka, zabilježen je u aktivnom bavljenju tjelesnom aktivnošću umjerenog do visokog intenziteta ukupno od četiri do šest sati tjedno, budući a je taj postotak prije provođenja programa iznosio 0%, a nakon provođenja programa čak 35% ili 19 djece više. Na temelju dobivenih rezultata, djeca i njihovi roditelji, nakon realiziranog programa edukacije značajno su napredovali u razini ukupne tjedne tjelesne aktivnosti. Istraživanje upućuje na ranije spomenute čimbenike motoričke pismenosti okoline na zaustavljanje negativnog trenda nekretanja te o važnosti roditelja kao primjera u životu djeteta. Kako bi se trend ne kretanja spriječio, efikasnim i prijeko potrebnima su se pokazali različiti programi edukacije.

Nadalje, istraživanje autora Vujičić, Pejić Papak i Petrić provedeno 2018. godine predstavlja i evaluira kineziološku radionicu za roditelje i djecu koja za cilj ima procijeniti učinke programa kineziološke radionice na tjelesnu aktivnost svih sudionika, odnosno djece rane i predškolske dobi, učenika koji pohađaju osnovne škole i njihovih roditelja te preventijski djelovati na ranije spomenuti negativan trend opadanja tjelesne aktivnosti. Kineziološka radionica dio je programa koji provodi Centar za proučavanje djetinjstva Učiteljskog fakulteta u Rijeci. Program je nazvan „Mali koraci za zdraviji svijet“, a temelji se na bivšim znanstvenim dostignućima povezanim s interventnim programima koji su se svakodnevno mogli provoditi u obrazovnim institucijama i unutar obitelji. Glavna zadaća ovog istraživanja je promicanje tjelesnog vježbanja kroz odgoj i

obrazovanje djece, njihovih roditelja i ostalih sudionika s ciljem stjecanja navike kretanja kao neizostavan dio njihova života. U istraživanju je sudjelovalo 113 osoba u dobi od 1,5 do 46 godina, odabrani slučajnim odabirom, od toga 21 djece mješovite skupine koji pohađaju redoviti vrtićki program te 27 roditelja te 25 učenika drugih razreda osnovne škole te 40 roditelja na području grada Rijeke. Program kineziološke radionice procijenjen je na način da se proučavao njegov utjecaj na poboljšanje razine tjelesne aktivnosti kod djece, učenika i njihovih roditelja. Tjelesna aktivnost je procijenjena prema kriterijima Svjetske zdravstvene organizacije, neposredno prije te sedam dana nakon provođenja kineziološke radionice. Prije provođenja kineziološke radionice, moglo se zaključiti izuzetno niska razina tjelesne aktivnosti kod svih sudionika. Unutar grupe nije bilo ispitanika koji bi zadovoljili preporuke Svjetske zdravstvene organizacije o najmanje 60 minuta kretanja dnevno blagog do visokog intenziteta, odnosno sedam ili više sati kretanja tjedno. Nakon provođenja kineziološke radionice, rezultati Chi-Square testa utvrdili su statistički značajno poboljšanje za sve sudionike u razini njihove tjelesne aktivnosti. Temeljem rezultata zaključuje se da je program postigao izniman uspjeh u promoviranju tjelesne aktivnosti te podizanju svijesti o važnosti svakodnevnog bavljenja tjelesnom aktivnošću tijekom cijelog života. Tjelesna aktivnost tijekom cijeloga života jedna je od važnih pretpostavki razvoja motoričke pismenosti stoga je ovaj program izvršni promicatelj motoričke pismenosti kod ljudi svih dobnih skupina, a osobito kod djece.

O važnosti i dobrobiti bavljenja djece bilo kakvom vrstom tjelesne aktivnosti govori i istraživanje autora Domika, Armano i Petrić objavljeno 2018. godine u kojemu su istraživali dobrobiti i moguće učinke programa sinkroniziranog plivanja na kinantropometrijske značajke djece rane i predškolske dobi. Upotrijebljeno je sedam različitih kinantropometrijskih testova kako bi se dokazali pozitivni učinci programa sinkroniziranog plivanja i bavljenja sportom općenito. Uzorak ispitanika sastojao se od 20 djevojčica u dobi od 5 do 6 godina koje su pohađale redovni odgojno-obrazovni program. Djevojčice su bile podijeljene u dvije skupine (10 u svakoj skupini). Eksperimentalnu skupinu činilo je deset članica kluba sinkroniziranog plivanja Primorje Acqua Maris, dok je kontrolnu skupinu činilo deset djevojčica koje se nisu bavile nikakvim sportom. Uzorak varijabli sastojao se od sedam specifičnih testova (Findak,

2003): tjelesna visina (ATV), tjelesna masa (ATT), skok u dalj stojeći (MSDM), bočni preskoci (MBPO), puzanje loptom (MPUL), trčanje s promjene smjera (MTPS), kontinuirano triminutno trčanje (F3). Tijekom istraživanja, eksperimentalna skupina bila je dodatno izložena početnom programu sinkroniziranog plivanja. Mjerenja kinantropometrijskih obilježja obje skupine provedena su na početku i na kraju istraživačkog razdoblja, u razmaku od 4 mjeseca. Dobiveni rezultati pokazuju da u prve dvije varijable (tjelesna visina i tjelesna masa) ne postoje statistički značajne razlike, što ukazuje na to da su djevojčice i iz eksperimentalne i iz kontrolne skupine bile relativno podjednake tjelesne građe. Također, nije bilo značajne razlike ni u testu puzanja loptom i trčanja. Statistički značajne razlike u početnim mjerenjima dokazane su u testu skoka u dalj koji se koristi za procjenu snage donjih ekstremiteta, u testu bočnog preskakanja koji se koristi za procjenu repetitivne snage i u trominutnom kontinuiranom test trčanja koji se koristi za procjenu aerobne otpornosti. Konačni rezultati mjerenja, ne uzimajući u obzir tjelesnu visinu i težinu, ukazuju na statistički značajne razlike u svim relevantnim varijablama nakon provođenja programa sinkroniziranog plivanja u četveromjesečnom razdoblju. Eksperimentalna skupina imala je znatno bolje rezultate od kontrolne u testovima za procjenu snage donjih ekstremiteta, repetitivne snage, koordinacije, okretnosti i aerobne otpornosti. U konačnici, program sinkroniziranog plivanja pokazao se izuzetno dobrim i značajnim u poboljšanju kinantropoloških značajki djece i njihova zdravlja. Može se reći da postoje značajne razlike u zdravstveno sposobnoj kondiciji kod djece rane i predškolske dobi koja se bave sinkroniziranim plivanjem i djece koja se ne bave određenim tjelesnim aktivnostima izvan ustanova. Također je dokazana potreba za organiziranim tjelesnim aktivnostima za djecu zbog njihovog pozitivnog napretka u rastu i razvoju, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima i funkcioniranju cijelog tijela.

### 3. METODOLOGIJA

#### 3.1. Cilj i istraživačka pitanja

Cilj ovog rada bio je analizirati dostupne kineziološke programe za djecu koji se nude u institucijskom i izvaninstitucijskom kontekstu te utvrditi postoje li određene kvalitativne razlike između istih.

Suvremeni kineziološki programi jesu organizirani programi kojima je cilj poticati tjelesnu aktivnost, pokret i vođenje zdravog načina života kod djece (Horvat i sur., 2017). Suvremenim kineziološkim programima kroz raznovrsne aktivnosti i kineziološke sadržaje nastoji se doprinijeti cjelokupnom rastu i razvoju djece.

Djeca rane i predškolske koja pohađaju odgojno-obrazovnu ustanovu mogu sudjelovati u kineziološkim programima unutar institucijskog konteksta, odnosno organiziranim kineziološkim programima u sklopu redovitog 10-satnog programa ili kraćeg (specijaliziranog) programa. Institucijske kineziološke programe provode kineziolozi te odgojitelji koji su educirani za provođenje kinezioloških programa. *Svi programi koji se provode u okviru vrtića moraju biti odobreni od Ministarstva znanosti i obrazovanja, odnosno Agencije za odgoj i obrazovanje, koja treba dati pozitivno mišljenje o programu koji se želi provoditi s predškolskom djecom* (Horvat i sur., 2017., str. 31)“.

Uz kineziološke programe koji se provode unutar ustanove za rani i predškolski odgoj, danas se djeci nudi mnoštvo programa koji se organiziraju izvan institucijskog konteksta u okviru sportskih klubova ili udruga koje organiziraju tjelesne aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi (Horvat i sur., 2017). Izvaninstitucijski programi uglavnom se temelje na raznim tjelesnim aktivnostima ili pojedinim sportovima i njihovim elementima a uključuju se djeca s obzirom na njihove interese i želje. Ponuda programa je uistinu raznolika te je primjerena djeci svih dobi. Programi se uglavnom provode u popodnevnim satima ili vikendom. Stručni kadar zadužen za provođenje ovih programa je raznolik, od kineziologa, stručnih trenera, animatora, medicinskog osoblja, ovisno o vrsti kineziološkog programa u koje je dijete uključeno.

Shodno tome postavljaju se sljedeća istraživačka pitanja:

- Postoje li afirmirani kineziološki programi u ustanovama ranog odgoja?
- Postoje li afirmirani kineziološki programi izvan ustanova ranog odgoja?
- Ukoliko postoje afirmirani kineziološki programi, razlikuju li se u određenim kvalitativnim segmentima?

### **3.2. Opis protokola i varijabli istraživanja**

Za provjeru istraživačkih pitanja korištena je metoda analize sadržaja. Metoda analize sadržaja uglavnom se koristi u istraživanjima tekstualnog ili vizualnog empirijskog materijala. Temeljni cilj analize sadržaja bio je utvrđivanje suvremenih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi koji se nude u institucijskom i izvaninstitucijskom kontekstu te utvrditi razlike između istih. Specifični cilj analize sadržaja bio je analizom utvrditi sadržaje koji se nude u sklopu kinezioloških programa u institucijskom i izvaninstitucijskom kontekstu, dob djece koja sudjeluju u programima, učestalost njihova provođenja, razina suradnje s roditeljima, stručni kadar koji provodi programe te okruženje u kojem se programi provode.

U prvom dijelu istraživanja istraženi su i analizirani dostupni internetski sadržaji temeljem sljedećih ključnih riječi: kineziološki programi, pokret kod djece, tjelesna aktivnost za djecu, sport za djecu. Posebna se pažnja usmjerila na službene internetske stranice dječjih vrtića i organizacija u kojima se kineziološki programi provode.

Zatim su za daljnju analizu izdvojeni isključivo oni kineziološki programi koji se provode s djecom rane i predškolske dobi te su odijeljeni sukladno primjeni u institucijskom i izvaninstitucijskom kontekstu.

U trećem koraku analize, kineziološki su programi za djecu kodirani i analizirani na temelju sljedećih varijabli (kronološka dob djece, stručni kadar, vrsta sadržaja, učestalost podražaja, okruženje za vježbanje, pristup poučavanju, suradnja s roditeljima):

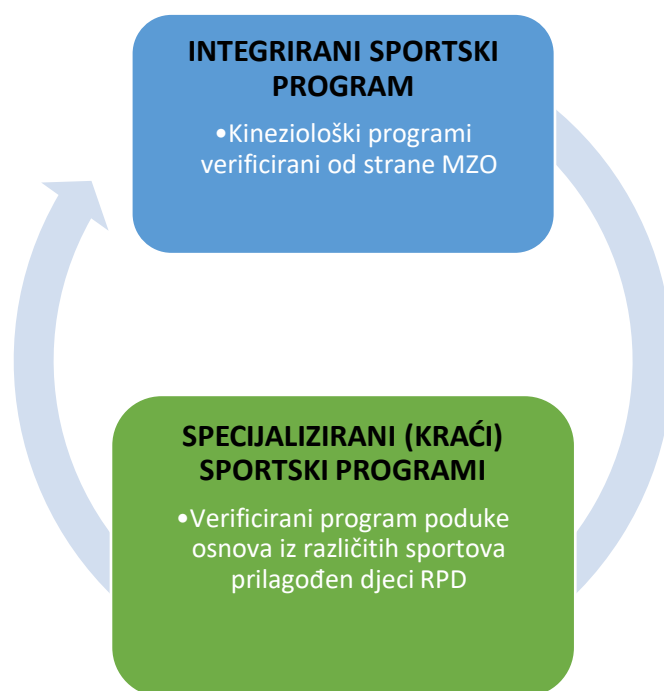
- kronološka dob djece koja sudjeluju u kineziološkim programima uključuje djecu od navršenog jednog mjeseca života pa sve do polaska u školu (sedam godina);

- stručni kadar zadužen za provođenje kinezioloških programa varira ovisno o vrsti i o kontekstu u kojem se kineziološki program provodi;
- vrsta sadržaja odnosi se na sadržaje i elemente koji se kod djece potiču i razvijaju unutar pojedinog kineziološkog programa;
- učestalost podražaja razlikuje se po tome u kojoj se mjeri pojedini kineziološki program provodi (na tjednoj/mjesečnoj bazi/ periodično/ prema potrebi);
- okruženje za vježbanje podrazumijeva sve vanjske i unutarnje prostore u kojima se kineziološki programi provode (prostorije vrtića, dvorište vrtića, igralište vrtića sportske dvorane, igrališta, bazeni, parkovi, šume, skijališta, more...);
- pristup poučavanju može biti integrirani, usmjereni i integrirano- usmjereni. Integrirani pristup podrazumijeva integraciju kinezioloških sadržaja sa sadržajima iz drugih područja koji potiču i doprinose djetetovom rastu i razvoju. Usmjereni pristup odnosi se na poticanje djetetova razvoja i svladavanja pojedinih sadržaja i elemenata samo u određenome području (npr. elementi iz nogometa), dok integrirano-usmjereni pristup podrazumijeva kombinaciju prethodno spomenutih;
- suradnja s roditeljima odnosi se na razinu u kojoj pojedini kineziološki program surađuje s roditeljima i u kolikoj su mjeri roditelji uključeni u isti.

#### **4. REZULTATI I RASPRAVA: PREGLED INSTITUCIJSKIH I IZVANINSTITUCIJSKIH KINEZIOLŠKIH PROGRAMA DJECE RANE I PREDŠKOLSKO DOBI**

Kao što je već prethodno spomenuto, danas je sve više prisutan sjedilački način života kako kod odraslih tako i kod djece. Niska razina tjelesne aktivnosti u svjetskoj populaciji pripisuje se nedovoljnoj aktivnosti tijekom slobodnog vremena te širenju upravo sjedilačkog načina života (Petrić V i sur., 2019). Kako bi se taj negativni trend neaktivnosti kod djece i odraslih smanjio, potrebno je osvijestiti ljude i ukazati im na važnost aktivnog i zdravog načina življenja počevši od najranije dobi. Novija istraživanja pokazuju da je tjelesna aktivnost djece i mladeži važnija nego ikada prije (Pintar Osredečki, 2021). Danas se sve više naglašava važnost osmišljavanja i organiziranja različitih vrsta i oblika programa za djecu kako unutar institucija tako i izvan institucija već od najranije dobi kako bi stekli naviku i uvidjeli važnost vođenja zdravog načina života koji podrazumijeva svakodnevno bavljenje tjelesnom aktivnošću, kretanje te zdravu i uravnoteženu prehranu.

Grafički prikaz 1: **Pregled institucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi**





Analizom smo utvrdili da se kineziološki programi koji se provode u institucijama ranog odgoja dijele na dvije skupine: integrirane i specijalizirane kineziološke programe (grafički prikaz 1).

Osnovno načelo integriranog sportskog programa je povezivanje sadržaja sportskog i redovnog predškolskog programa. Kroz svakodnevno vježbanje i individualizirani pristup djetetu integriraju se motoričke vještine i znanja s ostalim sastavnicama cjelokupnog razvoja djeteta. Program uključuje opće pripremne vježbe za razvoj svih mišićnih skupina, vježbe za razvoj prirodnih oblika kretanja, osnovne elemente atletike i gimnastike, vježbe korektivne gimnastike sa i bez rekvizita, različite igre s rekvizitima, vježbe sa loptom, timske igre i sportove kao i vježbe za razvoj ritma uz primjenu udaraljki i glazbenu pratnju. Aktivnosti bi trebale maksimalno iskoristavati prostorno okruženje cijele ustanove, od same odgojno- obrazovne skupine, hodnika, sportske dvorane, dvorišta ustanove, sportskog igrališta...

Uz integrirani sportski program, program koji se također provodi u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja je specijalizirani (kraći) sportski program, odnosno programi. Osnovni cilj programa, osim zadovoljavanja biološke potrebe za kretanjem i igrom je poticati razvoj motoričkih vještina i usvajanje osnovnih tehnika sportskih disciplina što vodi jačanju zdravlja, tjelesnom razvoju te razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti djeteta. Provođenje planski osmišljenog tjelesnog vježbanja zadovoljava djetetovu osnovnu potrebu za kretanjem, potiče intelektualni, socijalni i emocionalni razvoj djeteta.

Analizirajući rezultate dosadašnjih istraživanja može se zaključiti kako smo u današnjem svijetu svjedoci rastućeg trenda sve lošijih rezultata djece rane i predškolske dobi kako u motoričkim tako i u funkcionalnim sposobnostima (Petrić, 2021). Rezultati ovog istraživanja prikazuju dva afirmirana kineziološka programa koja se provode u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Osiguravanjem programa unutar svih ustanova za rani i predškolski odgoj te implementacijom istih u redoviti 10-satni program zasigurno bi doprinijelo stagnaciji, odnosno poboljšanju zabrinjavajućih rezultata njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Istraživanje koje su proveli

autori Vujičić, Pejić i Petrić (2020) potvrđuje činjenicu da je vidljiva značajna razlika djece, odnosno odgojno- obrazovne skupine u kojoj se odgojno-obrazovni rad temelji na integriranom učenju uz pokret u odnosu na skupinu u kojoj se integrirano učenje uz pokret ne provodi. Uz spomenuto istraživanje, istraživanje Vujičić, Petrić K. i Petrić V. (2020) također naglašava važnost stimulativne organizacije prostora unutar ustanove jer on u velikoj mjeri pobuđuje kod djece interes te smislenije i svrhovitije procese povezane uz brojne mogućnosti učenja, istraživanja uz pokret.

**Tablica 1: Usporedba institucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi**

	<b>INTEGRIRANI PROGRAM</b>	<b>SPECIJALIZIRANI (KRAĆI) PROGRAMI</b>
<b>Dob Djece (godine)</b>	1-7	3-7
<b>Stručni kadar</b>	Kineziolog, odgojitelj	Kineziolog, odgojitelj
<b>Vrsta sadržaja</b>	Poticanje prirodnih oblika kretanja i općih motoričkih znanja	Poticanje specifičnih motoričkih znanja
<b>Učestalost podražaja (tjedno)</b>	5x	2-3x
<b>Okruženje za vježbanje</b>	Sportska/vrtićka dvorana, sportski bazen, vrtićko dvorište, sportsko igralište	Sportska/vrtićka dvorana, sportski bazen, vrtićko dvorište, sportsko igralište
<b>Pristup poučavanju</b>	Integrirani	Usmjereni
<b>Suradnja s roditeljima</b>	Visoka	Niska

U tablici 1 možemo vidjeti usporedbu, odnosno sličnosti i razlike između kinezioloških programa koji se provode u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. U integriranome programu se kroz svakodnevno vježbanje i individualizirani pristup djetetu integriraju motoričke vještine i znanja s ostalim sastavnicama cjelokupnog razvoja djeteta. Integrirani kineziološki program je jedini kineziološki program koji spada u

redoviti 10-satni program ustanove za rani i predškolski odgoj te je njegova primarna svrha implementacija i integracija kinezioloških aktivnosti s aktivnostima iz drugih područja na svakodnevnoj razini. Ono što također integrirani program posebno čini vrijednim i po čemu se razlikuje od specijaliziranih programa je to što je on namijenjen djeci svih dobi, već od jasličkog uzrasta, odnosno navršene godine dana. Sva djeca sudjeluju u integriranome programu, a sportske aktivnosti provode dodatno educirani odgojitelji za ovu vrstu programa te kineziolozi. Kod integriranog kineziološkog programa naglasak se stavlja na cjelokupni motorički i integrirani razvoj djeteta, a ne na određena znanja i sposobnosti kao kod specijaliziranih (kraćih) programa. S obzirom na posebnosti rada u integriranom sportskom programu uspješna suradnja s roditeljima od velikoga je značaja za stvaranje kvalitetnog i istinskog partnerskog odnosa s ciljem što kvalitetnijeg rada programa i prosperiteta djece. Roditelji su uključeni i sudjeluju u programu na način da zajedno s djecom i odgojiteljima osmišljavaju, kreiraju, pomažu u izradi raznih rekvizita i sadržaja, sudjeluju u radionicama i aktivnostima koje se organiziraju u sklopu programa. Odgojitelji s djecom sudjeluju u raznim sportskim aktivnostima i izvan odgojno- obrazovne ustanove. Svaka odgojno- obrazovna ustanova koja provodi integrirani sportski program mora imati odobrenje i verifikaciju od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske. S druge strane, specijalizirani (kraći) programi temelje se na usmjerenome pristupu poučavanju čija je osnovna zadaća kroz razne kineziološke aktivnosti poticati kod djece razvoj specifičnih motoričkih znanja i vještina te usvajanje osnovnih tehnika iz raznih sportskih disciplina što čini znatnu razliku u odnosu na integrirani kineziološki program. Specijalizirani programi provode se sa djecom starije dobi, od navršene treće godine života. Ovi programi ne spadaju u redoviti 10-satni program te je vremensko provođenje istih rjeđe, odnosno dva do tri puta tjedno u vrtićkoj dvorani, igralištu, dvorištu. U programima ne sudjeluju sva djeca, već ona djeca koja pokažu interes i želju za sudjelovanjem i uključivanjem u dogovoru i uz pristanak roditelja. Ukoliko odgojno- obrazovna ustanova surađuje sa sportskom zajednicom ili drugim lokalnim zajednicama, oba programa mogu se provoditi i na sportskim bazenima, dvoranama ili igralištima.

Za provođenje integriranog ili specijaliziranog kineziološkog programa u ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje važno je osigurati adekvatne uvjete kako bi njihova

realizacija bila što kvalitetnija i kako bi se maksimalno iskoristavao potencijal djece. Stoga, uz stimulativno i kvalitetno prostorno- materijalno okruženje, neizostavno je stručno i educirano osoblje koje provodi programe. Odgojno- obrazovne ustanove koje provode neke od navedenih programa surađuju s kineziolozima koji su uglavnom voditelji tih programa uz dodatno educirane odgojitelje za provođenje kinezioloških programa. Nadovezujući se na sve navedeno, može se reći kako je od iznimne važnosti implementirati integrirani kineziološki program u sve odgojno- obrazovne ustanove budući da on uvelike doprinosi cjelokupnom motoričkom i funkcionalnom razvoju djece, počevši od jasličke skupine što je potvrđeno istraživanjem Petrić, Kostadin i Pejić (2018) čiji su rezultati pokazali ogroman potencijal za rad s djecom već od jasličke dobi u odgovarajućim uvjetima uz kvalificirane stručnjake i njihovu podršku i vodstvo.

Prema Državnom pedagoškom standardu (2008) izvanvrtičke aktivnosti (programi) su oblik svih aktivnosti koje sportske organizacije planiraju, programiraju i realiziraju s djecom. Danas postoji uistinu veliki broj kinezioloških programa organiziranih izvan ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje u koje se djeca mogu uključiti s obzirom na njihove interese. Ovakvi programi omogućuju djeci stjecanje navike bavljenja tjelesnom aktivnošću od najranije dobi, potiču socijalizaciju, razvoj raznih vještina, samopouzdanja, ljubavi i želje prema aktivnom načinu življenja (Andijašević, 2000).

**Grafički prikaz 2: Pregled izvaninstitucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi**



Analizom smo utvrdili da se kineziološki programi za djecu rane i predškolske dobi koji se provode izvan ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje mogu podijeliti u pet kategorija: edukacijski kineziološki programi, sportski klubovi, socijalni kineziološki programi, zdravstveni kineziološki programi te programi koji uključuju opću tjelesnu spremu (grafički prikaz 2).

Edukacijski kineziološki programi za cilj imaju uvesti djecu u svijet sporta te uspostavljanja zdravog načina življenja što je ranije moguće. U edukacijske kineziološke programe podrazumijevamo univerzalne sportske škole te male škole sporta (plivanje, rolanje, skijanje i dr.). Budući da se radi o izvaninstitucijskim programima, oni podrazumijevaju određene troškove koje uglavnom snose roditelji. Sportske organizacije u suradnji s ustanovama za rani i predškolski odgoj i obrazovanje također organiziraju i pojedine besplatne edukacijske kineziološke programe za djecu.

Sportski klubovi podrazumijevaju programe određenog sporta organizirane za djecu rane i predškolske dobi. Oni omogućuju djeci upoznavanje, savladavanje i izvedbu raznih elemenata iz određenog sporta, primjerice atletike, nogometa, rukometa, gimnastike i slično. Sportski klubovi su uglavnom namijenjeni djeci od navršene četvrte godine života, a programi se provode dva do tri puta tjedno uz vodstvo kineziologa ili stručnog trenera koji je educiran za određeni sport. Troškove uglavnom snose roditelji u vidu mjesečne članarine.

Razne sportske igraonice, sportski kampovi, adrenalinski parkovi, aktivnosti koje organiziraju sportske zajednice, sportska društva i udruge predstavljaju vrstu socijalno usmjerenih kinezioloških programa. Kao što je kod prijašnjih programa već navedeno, i socijalno usmjerenim kineziološkim programima cilj je motivirati djecu da od najranije dobi budu aktivna i izgrađuju pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti i zdravome načinu života te prikazati im kretanje kao važnu kariku u očuvanju zdravlja (Prskalo, 2004). Putem različitih socijalnih programa djeca se međusobno bolje upoznaju, uče funkcionirati u sportskoj zajednici, poštivati djecu, trenere i druge osobe ali i sami sebe. Osim sportskih sadržaja, u programe mogu biti uključeni i razni likovni, glazbeni, edukativni i drugi programi i sadržaji. U neke od programa, primjerice sportske igraonice, mogu biti uključena djeca već od navršene dvije godine, dok su sportski kampovi uglavnom namijenjeni djeci od navršene pete godine života. Stručni kadar koji je zadužen

za vođenje ovih vrsta programa jesu uglavnom stručni treneri te animatori. Vremensko provođenje programa ovisi o vrsti programa, pa tako primjerice, sportske igraonice i druženja organiziraju se prema potrebi u trajanju do nekoliko sati, dok se sportski kampovi provode periodično u trajanju od nekoliko dana. Mjesto provođenja socijalno usmjerenih kinezioloških programa je raznoliko, od sportskih bazena, sportskih igrališta, sportskih dvorana, skijališta, plaža, parkova, šuma...

Zdravstveni kineziološki programi podrazumijevaju programe kojima je osnovna svrha korištenje pokreta (kretanje i tjelesno vježbanje). U zdravstveno kineziološke programe ubrajamo kineziterapiju, programe za motorički i senzomotorički razvoj te ostale programe koji se bave održavanjem i poticanjem djetetove psihofizička ravnoteže radi očuvanja i unaprjeđenja njihova zdravlja i kvalitete života. Ovim programima također se nastoji promicati pozitivan utjecaj na kompletan bio-psihosocijalni razvoj djece, oslobađanje od strahova, stresa te prevencija i suzbijanje neprihvatljivih oblika ponašanja (Pintar Osredečki, 2021).

Programima opće tjelesne spremne potiče se i ukazuje na važnost vođenja aktivnog i zdravog načina života od najranije dobi. Cilj takvih programa je stručno i pravilno tjelesno vježbanje s osiguranjem kvalitetnog provođenja vremena roditelja s djetetom. Novija istraživanja pokazuju da osim što je od iznimne važnosti poticati djecu na vođenje aktivnog i zdravog načina života od najranije dobi, preporuča se i tjelesna aktivnost majki u trudnoći. Ona je u osnovi bezopasna i može mnogo koristiti budućoj majci, ali i djetetu (Babić, 2019). Osim raznih programa tjelesne aktivnosti za trudnice, poput pilatesa i yoge, u programe opće tjelesne spremne spadaju i organizirane vježbe za majke i bebe, roditelje i bebe u vodi, plivanje za bebe, pilates za bebe, razvojna gimnastika (baby fitness) i drugi. Ove vrste programa namijenjene su djeci od navršena dva mjeseca života. Dojenačka i rana dob vrijeme su kada mozak razvija putove i veze s mišićima, stoga je od velike važnosti poticati i uključiti dijete što je ranije moguće na bilo koju vrstu tjelesne aktivnosti. U suprotnome, djeca koja se ne bave tjelesnom aktivnosti mogu propustiti razvoj veza mozga i mišića koje tjelesnu aktivnost čine lakšom i ugodnijom. Uz to, dijete prirodno i spontano stvara naviku važnosti redovitog tjelesnog vježbanja. Ako djeca uživaju u tjelesnoj aktivnosti kao bebe, bit će aktivnija i u odrasloj dobi. To nije samo zato što je to naučeno ponašanje, iako to može biti, već i zato što su njihovi mozgovi ugradili fizičke vještine koje vježbanje čine ugodnim (Grow by WebMD, 2011).

U tablici 2 možemo vidjeti usporedbu, odnosno sličnosti i razlike između kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi svrstani u pet kategorija koji se provode izvan ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje.

**Tablica 2: Usporedba izvaninstitucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi**

	<b>EDUKACIJSKI</b>	<b>SPORTSKI</b>	<b>SOCIJALNI</b>	<b>ZDRAVSTVENI</b>	<b>OPĆA</b>
		<b>KLUBOVI</b>			<b>TJELESNA</b>
					<b>SPREMA</b>
<b>Dob Djece (godine)</b>	3-7	4-7	2-7	0,1-7	0,2-3
<b>Stručni kadar</b>	Kineziolog, stručni trener	Kineziolog, stručni trener	Stručni trener, animator	Fizioterapeut, ortoped, pedijatar, radni terapeut, kineziolog	Kineziolog, fizioterapeut, kineziterapeut, stručni trener
<b>Vrsta sadržaja</b>	Savladavanje osnovnih prirodnih oblika kretanja i jednostavnih elemenata iz raznih sportova	Upoznavanje, savladavanje i izvedba raznih elemenata iz određenog sporta	Stjecanje i spoznavanje vještina iz raznih sportova kroz zabavu	Organizirano i kontrolirano tjelesno vježbanje prilagođeno dječjim mogućnostima i potrebama	Stručno i pravilno tjelesno vježbanje s osiguranjem kvalitetnog provođenja vremena s djetetom
<b>Učestalost podražaja</b>	Periodično (5-7 dana)	2-3x tjedno	Periodično, prema potrebi	Prema potrebi	1-3x tjedno
<b>Okruženje za tjelesno vježbanje</b>	Sportska dvorana, sportski teren, sportski bazen, sportsko igralište	Sportska dvorana, sportski teren, sportski bazen, sportsko igralište	Sportski bazen, sportsko igralište, sportska dvorana, priroda	Dom zdravlja, centar za rehabilitaciju, sportski bazen	Sportski bazen, sportski/fitness centar,
<b>Pristup poučavanju</b>	Usmjereni	Usmjereni	Usmjerenointegrirani	Usmjereni	Usmjereni
<b>Suradnja s roditeljima</b>	Niska	Niska	Niska	Visoka	Visoka



Kroz edukacijske programe nastoji se prvenstveno utjecati na djetetov razvoj motoričkih sposobnosti kroz igru i sport što uključuje upoznavanje i savladavanje osnovnih elemenata iz različitih sportova ali i pozitivno djelovanje na djetetov socijalni i emocionalni razvoj kao i na djetetovo samopouzdanje (Prskalo, 2004). Ova vrsta programa najčešće se provodi dva do tri puta tjedno ili periodično, odnosno nekoliko dana za redom (primjerice škole rolanja, škole skijanja i sl). Slično edukacijskim kineziološkim programima, kroz organizirane programe koje provode sportski klubovi potiče se kod djece upoznavanje, savladavanje i izvedba raznih elemenata ali ne općenito iz raznih sportova kao što je u edukacijskim programima, već iz određenog sporta za koji je dijete zainteresirano i u kojeg je uključeno, što u jednu ruku predstavlja nedostatak budući da je kod ovih programa sadržaj ciljano usmjeren na samo jednu konkretnu sportsku aktivnost a ne na djetetov cjelovito motorički razvoj. Kod sportskih klubova, vremensko provođenje je uglavnom dva do tri puta tjedno kroz duži vremenski period. Kada govorimo o socijalno usmjerenom kineziološkom programu mislimo na spoj tjelesne aktivnosti, sporta i zabave. Dobrobit ovakvih programa je ta što na prirodan i ne nametljiv način djeca spoznaju vještine i znanja iz raznih sportova te se međusobno socijaliziraju kroz pokret i tjelesnu aktivnost. Budući da je kod takvih programa naglasak više na zabavi nego na stjecanje vještina i znanja, stručni kadar mogu, osim stručnih trenera činiti i animatori koji su upoznati i posjeduju određena znanja za organizaciju i vođenje aktivnosti vezane uz pokret i tjelesnu aktivnost kod djece. Interdisciplinarnost u kineziologiji rada ima za cilj ponuditi odgovore na izazove suvremene medicine rada i istraživanja pokreta ljudskog tijela (Heimer, Jurakić, Rakovac, 2013). U radu se spominju dva kineziološka programa koji povezuju znanosti medicine i kineziologije. Zdravstveni kineziološki programi za cilj imaju korištenje pokreta (kretanje i tjelesno vježbanje) u svrhu prevencije, odnosno održavanja i očuvanja djetetova zdravlja i razvoja, kao i unaprjeđenja njihovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Pintar Osredečki, 2021). Ove programe, za razliku od prethodno navedenih programa, u najvećoj mjeri provodi medicinsko osoblje (fizioterapeut, ortoped, pedijatar, radni terapeut i drugi) te se oni provode za djecu od navršenog jednog, odnosno dva mjeseca života, kao i kod programa opće tjelesne spreme. Zdravstveni kineziološki programi i programi opće tjelesne spreme u velikoj mjeri promiču i ukazuju na važnost vođenja aktivnog i zdravog načina života od najranije dobi. Razina suradnje s roditeljima kod ova dva programa je u odnosu na

ostale izvaninstitucijske programe visoka zbog specifičnosti njihova provođenja, odnosno ti programi namijenjeni su za najmlađu djecu te za djecu koja imaju određena odstupanja u motoričkome razvoju. Ono što valja još istaknuti kod programa opće tjelesne sprema je to da se izuzetno njeguje i potiče kvalitetno provođenje vremena roditelja i djeteta od njegova rođenja kroz razne zajedničke vrste i oblike aktivnosti i programa. Analizirajući dobivene rezultate izvaninstitucijskih kinezioloških programa može se reći kako iako imaju pozitivne učinke na djetetov rast i razvoj, ne zadovoljavaju u potpunosti djetetovu potrebu za cjelovitim razvojem. Niti jedan od izvaninstitucijskih programa ne obuhvaća cjelokupni period ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (od navršene godine dana do polaska u školu), već je usmjeren samo na određeni period u ranom i predškolskom odgoju. Svakom od navedenih kinezioloških programa koji se provode izvan institucijskoga konteksta sadržaj se uglavnom temelji na samo jednoj konkretnoj sportskoj aktivnosti i njenim elementima što ne ide u korist djetetovom cjelovitom razvoju. Izvaninstitucijski programi se uglavnom bazira na periodičnom provođenju programa što se ne pokazuje u velikoj mjeri djelotvornim i funkcionalnim iz razloga što njihovo provođenje nije u kontinuitetu već traje kratko. Stoga djeca nisu u mogućnosti kvalitetno usvojiti i unaprijediti svoja znanja i vještine iz određenog sporta budući da kvalitetna provedba i usvajanje znanja iziskuje puno vremena i vježbe koja je u ovim programima manjkava.

Danas smo svjedoci velikog broja djece koja ne zadovoljavaju dnevne/ tjedne norme bavljenja bilo kojom vrstom tjelesne aktivnosti. Prema Kanadskim smjernicama koje su prve predložene i objavljene smjernice za zdravi rast i razvoj djeteta od 0-4 godine života, optimalna 24 sata za dijete rane dobi trebalo bi uključivati najmanje 180 minuta provedenih u raznim tjelesnim aktivnostima u bilo kojem intenzitetu (Petrić, Holik, Blažević i Vincetić 2019). U ovome radu bavili smo se i istraživanjem afirmiranih kinezioloških programa koji se provode za djecu rane i predškolske dobi i mlađe djece izvan ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Kao što je prethodno u rezultatima spomenuto, kineziološke programe izvan institucijskog konteksta podijelili smo u pet kategorija. Istraživanja pokazuju da svaki od navedenih programa ima pozitivne učinke i dobrobiti za djetetov optimalan rast i razvoj, posebice za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti što potvrđuje i istraživanje autora Domika, Armano i Petrić

objavljeno 2018. godine u kojemu su istraživali dobrobiti i moguće učinke programa sinkroniziranog plivanja na kinantropometrijske značajke djece rane i predškolske dobi. Eksperimentalna skupina koju je činilo deset članica kluba sinkroniziranog plivanja Primorje Acqua Maris, imala je znatno bolje rezultate od kontrolne (djevojčice koje se nisu bavile sportom) u testovima za procjenu snage donjih ekstremiteta, repetitivne snage, koordinacije, okretnosti i aerobne otpornosti. Ono što razlikuje navedene kineziološke programe jesu uglavnom sadržaji koji se provode ovisno o programu u koje je dijete uključeno s obzirom na njegove želje, potrebe, interese, dob, mogućnosti. Izvaninstitucijski programi uglavnom se temelje na usmjerenom pristupu poučavanja za razliku od institucijskih koji se temelje na integriranome pristupu. Usmjereni pristup poučavanju naglasak stavlja na razvoj i usvajanje vještina i znanja iz pojedinih segmenata iz jednog ili više sportova. Nadalje, izvaninstitucijski programi omogućuju djeci kvalitetno provođenje slobodnog vremena u tjelesnoj aktivnosti i pokretu, stjecanje i razvoj motoričkih znanja i vještina kao i stvaranje kvalitetne „podloge“ i navike za bavljenjem tjelesnom aktivnošću i u njihovoj kasnijoj dobi. Uključivanjem djeteta u određeni program za kojeg ono pokazuje interes, koji ga motivira i zadovoljava njegove želje i potrebe, nenametljivo se stvara ljubav i navika za tjelesnom aktivnošću i aktivnim načinom življenja. Buđenje svijesti roditelja i djece o važnosti vođenja aktivnog i zdravog načina života zasigurno doprinosi razvoju želje i interesa djece za uključivanjem u izvaninstitucijske kineziološke programe. Istraživanjem koje su proveli autori Petrić, Holik, Blažević i Vincetić 2019. htjeli su utvrditi učestalost tjelesne aktivnosti kod roditelja i djece prije i nakon provedbe edukacije roditelja o važnosti vođenja zdravog i aktivnog načina života. Na temelju dobivenih rezultata, djeca i njihovi roditelji, nakon realiziranog programa edukacije značajno su napredovali u razini ukupne tjedne tjelesne aktivnosti. Gotovo iste rezultate dalo je i istraživanje autora Vujičić, Pejić Papak i Petrić provedeno 2018. godine koje za cilj imalo evaluirati učinke programa kineziološke radionice na tjelesnu aktivnost roditelja i djece. Zaključno tome, budući da živimo i vodimo užurbani način života, roditeljima uglavnom nedostaje vremena da se posvete i uvide važnost i druge dobrobiti koje tjelesna aktivnost doprinosi kako odraslima tako i djeci. Upravo su programi edukacije jedan od koraka ka buđenju svijesti zdravog načina življenja kod odraslih i kod djece. Neovisno u koju vrstu kinezioloških programa je dijete uključeno, vidljivo je kako adekvatan stručni kadar te poticajan prostor obogaćen

primjerenim sadržajima doprinosi djeci u njihovom rastu i razvoju. Na roditeljima i djeci je da iskoriste ponudu koja im se nudi te da njeguju i razvijaju ljubav i interes prema pokretu, tjelesnoj aktivnosti i zdravome načinu življenja.

## 5. ZAKLJUČAK

Temeljem analize internetskih sadržaja u ovome se radu nastojalo istražiti i utvrditi suvremene kineziološke programe koji se provode za djecu rane i predškolske dobi unutar institucijskog konteksta te izvan njega. Rezultati istraživanja prikazuju dva kineziološka programa koja se provode unutar odgojno- obrazovne ustanove, integrirani sportski program koji ujedno spada u redoviti 10-satni program čija je primarna svrha integrirati i implementirati pokret i tjelesnu aktivnost te specijalizirani (kraći) sportski program koji za cilj ima igrom poticati razvoj motoričkih vještina i usvajanje osnovnih tehnika sportskih disciplina kako bi se zadovoljila osnovna potreba djece za kretanjem te cjelokupni razvoj djeteta. Time je dobiven odgovor na prvo istraživačko pitanje. Analiza sadržaja dovela nas je do odgovora i na drugo istraživačko pitanje. Danas postoji veliki broj afirmiranih kinezioloških programa u koje se mogu djeca uključiti i izvan odgojno-obrazovne ustanove s obzirom na njihove interese i potrebe. Tako smo izvaninstitucijske kineziološke programe grupirali u pet kategorija: edukacijski kineziološki programi, sportski klubovi, socijalni kineziološki programi, zdravstveni kineziološki programi te programi opće tjelesne spremne.

Nadalje, u daljnjem koraku istraživanja, kineziološki programi za djecu analizirani su i uspoređivani temeljem varijabli poput: dobi djece, stručnog kadra, vrsta sadržaja koja se kod djece potiče, učestalost i mjesto provođenja, pristup poučavanju te razina suradnje s roditeljima i lokalnom zajednicom koji su nam dali odgovore na naše treće istraživačko pitanje postoje li razlike u određenim varijablama između utvrđenih kinezioloških programa. Temeljem rezultata pomne analize kinezioloških programa došlo se do zaključka kako integrirani kineziološki program koji se provodi unutar institucijskog konteksta u najvećoj mjeri zadovoljava potrebe djece te ima najveće dobrobiti za njihov cjelokupni rast i razvoj. Značaj leži u tome jer je taj program jedini koji se temelji na integriranome pristupu poučavanju s ciljem integracije kinezioloških sadržaja i aktivnosti sa sadržajima iz drugih područja unutar odgojno- obrazovne ustanove. Integrirani pristup potiče djecu na različite oblike kretanja i tjelesnu aktivnost na svakodnevnoj razini kroz raznovrsne aktivnosti čemu uvelike doprinosi stimulatивно organizirana prostorno-materijalna i socijalna sredina. Osim toga, važno je spomenuti da je integrirani program jedini kineziološki program koji je verificiran od strane Ministarstva znanosti,

obrazovanja i sporta Republike Hrvatske te je jedini koji spada u redoviti 10 satni program koji bi se trebao provoditi na svakodnevnoj razini. Unutar institucijskoga konteksta prisutna je veća razina suradnje s roditeljima i lokalnom zajednicom što zasigurno doprinosi kvalitetnijoj provedbi samog programa. Nadalje, u integrirani kineziološki program uključena su sva djeca koja pohađaju odgojno – obrazovnu ustanovu od navršene godine dana, dok kod kinezioloških programa koji se provode izvan institucijskog konteksta ne postoji mogućnost sudjelovanja u isti program za djecu svih dobi, već su oni organizirani ovisno o uzrastu djece. Unutar odgojno- obrazovnih ustanova oba programa provodi stručno educirano osoblje, odnosno kineziolog te odgojitelj koji je educiran za provođenje takvih vrsta programa, dok u izvaninstitucijskim programima odgojitelj gotovo ne sudjeluje i ne provodi niti jedan od programa. Stoga se može reći kako izvaninstitucijski programi u tome pogledu imaju nedostatak u odnosu na institucijske programe budući da je odgojitelj ipak stručnjak koji uvelike može doprinijeti kvaliteti provedbe i krajnjeg ishoda programa čija je primarna svrha zadovoljenje djetetovih potreba te njihov optimalan rast i razvoj. Izvaninstitucijski programi međusobno se razlikuju po sadržaju kojeg obuhvaćaju i koji se provodi. Svaki od gore navedenih izvaninstitucijskih kinezioloških programa ciljano je umjeren na samo jednu konkretnu sportsku aktivnost čija je primarna svrha stjecanje i unaprjeđenje sposobnosti i znanja djece pojedinog sporta. Pristup poučavanju kod ovih programa je usmjereni te oni kao takvi oni ne potiču cjeloviti djetetov razvoj. Razina suradnje u izvaninstitucijskim programima je minimalna, osim kod zdravstvenih programa i programa opće tjelesne sprema koji potiču visoku uključenost roditelja i to zbog specifičnosti njihove realizacije. Vremensko provođenje kinezioloških programa izvan ustanova uglavnom je periodično, bez kontinuiteta, što čini još jedan nedostatak u odnosu na institucijske programe, budući da se na takav način ne može kvalitetno unaprjeđivati djetetov motorički razvoj.

Može se reći kako uključivanje djece u bilo koji od navedenih kinezioloških programa zasigurno doprinosi djetetovom optimalnom rastu i razvoju te stvaranju navike zdravog i aktivnog vođenja života od najranije dobi. Dobrobiti neće biti vidljive samo trenutno, već je stvaranje navike vođenja aktivnog i zdravog načina življenja vrlo važna karika i temelj za njihov daljnji život. Integrirani kineziološki program koji se provodi u ustanovama za rani i predškolski odgoj svakako se pokazao najvrjednijim i najkvalitetnijim

kineziološkim programom za cjelokupni motorički i funkcionalni razvoj djece, dok ostali kineziološki programi, iako pozitivno utječu na djetetov rast i razvoj te stvaranje navike aktivnog življenja, imaju određene manjkavosti u odnosu na integrirani program što upravo integrirani program čini vrijednim isticanja i promicanja za djecu rane i predškolske dobi.

Nedostatak ovog rada je odsutnost istraživanja u praksi o razini i kvaliteti provedbe navedenih kinezioloških programa, bilo da se radi o programima unutar odgojno-obrazovnih ustanova ili izvan njih. Takvim istraživanjem nastojalo se ukazati da postoji uistinu veliki broj kinezioloških programa u koje se djeca mogu uključiti s obzirom na njihove interese, dob, želje i potrebe. Ovo istraživanje ukazuje na važnost i dobrobiti daljnjeg osmišljavanja i implementacije raznovrsnih kinezioloških programa u svakodnevnicu djece od njihove najranije dobi s naglaskom na što kvalitetniju provedbu istih s ciljem cjelokupnog rasta i razvoja djece.

## 6. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, str. 7-15.
2. Babić, M. (25.09.2019). Tjelovježba tijekom i poslije trudnoće. Zdravstveni glasnik, 2019;5(2): str 53-65.
3. Domika, R., Armano, A i Petrić, V. (2018). Evaluation of the programme of synchronized swimming for pre-school children. Acta Kinesiologica 12 (2018) Issue. 1: 41-45.
4. Državni pedagoški standard (2008). Narodne novine. Pribavljeno 20.5.2021., sa [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008\\_06\\_63\\_2128.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_06_63_2128.html)
5. Fabris, A. (2020). Zastupljenost motoričkih znanja djece tijekom svakodnevnih aktivnosti u ustanovi ranog odgoja. Završni rad. Pribavljeno 8.4.2021., sa <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:758432>
6. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
7. Grow by WebMD. Even Babies Need Exercise. Pribavljeno 8.5.2021. sa <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/even-babies-need-exercise#1>.
8. Heimer, S., Jurakić, D. i Rakovac, M. (2013). Sport i zdravlje nacije - prijedlog smjernica nacionalnog akcijskog plana zaštite i unaprjeđenja zdravlja tjelesnom aktivnošću. Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
9. Horvat, V., Hraski, M. i Sindik, J. (2017). The secular changes in anthropometric measures of preschool girls in the period from 1998-2013. U Proceedings, 8th International Scientific Conference on Kinesiology, 2017, Opatija, Croatia.
10. Kostadin, L. (2018). Vrednovanje programa kineziološke aktivnosti u mješovitoj jasličkoj skupini. Završni rad. Pribavljeno 20.3.2021., sa <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:01601>



11. Kostadin, L., Petrić, V. i Minić, S. (2019). Children of an Early Age: Preferences with Regard to Different Types of Motor Contents and Multimedia during Their Realisation. *Odgojno-obrazovne teme*, 2 (3-4), 129-144.
12. Miljak, A. (2015). *Razvojni kurikulum ranog odgoja: Model Izvor II : priručnik za odgojitelje i stručni tim u vrtićima*. Zagreb: Mali profesor.
13. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
14. Petrić, V. (2021). *Osnove kineziološke edukacije*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
15. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
16. Petrić, V., Holik, I., Blažević, I. & Vincetić, N. (2019). Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti. *Medica Jadertina*, 49 (2), 85-93.
17. Petrić, V., Kostadin, L. i Peić, M. (2018). Evaluation of an integrated programme of physical exercise with nurse-aged children: impact on motor achievements. *Journal of Elementary Education*, 11 (3), 189-200
18. Petrovič-Sočo, B. (2009). Značajke suvremenog naspram tradicionalnog kurikulumu ranog odgoja. *Pedagogijska istraživanja*, 6 (2009), 1-2; 123-138.
19. Pintar Osredečki, L. (2021). Pribavljeno 28.4. 2021. sa <http://www.centarsraskajzg.skole.hr/upload/centarsraskajzg/images/static3/1378/attachment/kineterapija.pdf>
20. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.
21. Prskalo, I. (2005.), *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta*. Zbornik Učiteljske akademije u Zagrebu. 7 (2), str. 329-340.
22. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

23. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*. Supplement. 39, 1-2; 19-28.
24. Vujičić, L. i Petrić, V. (2021). Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
25. Vujičić, L., Petrić, V. & Pejić Papak, P. (2018). Evaluation of the kinesiological workshop programme for increase level of physical activity of children, pupils and parents. *Acta kinesiologica*, 12 (2), 29-35.
26. Vujičić, L., Pejić, M. i Petrić, V. (2020). Representation of movement-based integrated learning in different physical environments of an early education. *Journal of Elementary Education*, 13 (4), 453–474.
27. Vujičić, L., Petrić K. i Petrić V. (2020). Influence of the physical environment in preschool institutions on the physical activity level of early-aged children. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 35: 26-34.

## **7. PRILOZI**

1. Grafički prikaz 1: Pregled institucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi.
2. Tablica 1: Usporedba institucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi.
3. Grafički prikaz 2: Pregled izvaninstitucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi.
4. Tablica 2: Usporedba izvaninstitucijskih kinezioloških programa za djecu rane i predškolske dobi.