

# Motorički razvoj djece predškolske [dobi]

---

**Karamarko, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:847417>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**MOTORIČKI RAZVOJ DJECE**  
**PREDŠKOLSKE**  
(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**

Ana Karamarko

**Mentor:**

prof. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić

Split, 2024.

## Sadržaj

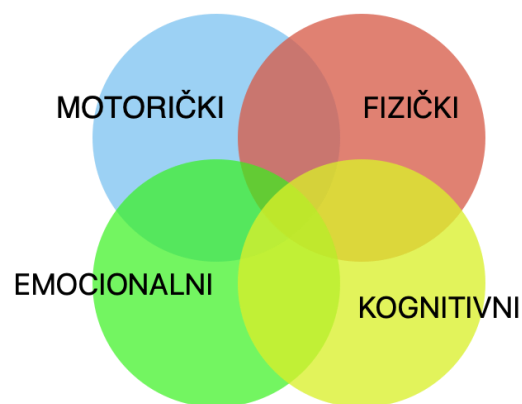
1. UVOD.....	3
<b>2. SEGMENTI RAZVOJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI.....</b>	<b>4</b>
2.1. FIZIČKI RAZVOJ.....	4
2.2. KOGNITIVNI RAZVOJ.....	7
2.3. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ.....	10
<b>3. RAZVOJNE FAZE MOTORIČKOG RAZVOJA .....</b>	<b>15</b>
3.1. MOTORIČKI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU (0-2 GODINE).....	16
3.2. MOTORIČKI RAZVOJ U SREDNJEM PREDŠKOLSKOM PERIODU (3-4 GODINE).....	20
3.3. MOTORIČKI RAZVOJ U KASNOM PREDŠKOLSKOM PERIODU (5-6 GODINA) .....	24
<b>4. PREPORUKE ZA POTICANJE MOTORIČKOG RAZVOJA.....</b>	<b>30</b>
4.1. ULOGA RODITELJA I ODGAJATELJA .....	30
4.2. PRAKTIČNE SMJERNICE I AKTIVNOSTI .....	32
.....	40
ZAKJUČAK.....	44
<b>Literatura.....</b>	<b>45</b>

## 1. UVOD

Razumijevanje karakteristika razvoja djece predškolske dobi ključno je za ispravan utjecaj na njihov rast i razvoj. Poznavajući razvojne osobine djeteta, moći ćemo prepoznati što treba podržavati, što poticati i što očekivati u određenom razdoblju njegova života. Da bi dijete pravilno napredovalo u tjelesnom razvoju, prvo mora naučiti kretati se. Stoga, „prvi korak“ može se smatrati jednim od najvažnijih događaja u životu svakog djeteta, a time i čovjeka. Kretanje, istraživanje i igra su osnovni elementi djetinjstva, koji uvode dijete u život te ga pripremaju za svakodnevne situacije. Dijete je nedovršen i ne potpuno izgrađen organizam, koji se kontinuirano razvija, raste, mijenja i usvaja nove osobine. Kako bi rad s djecom predškolske dobi bio što uspješniji, važno je uzeti u obzir specifičnosti koje utječu na njihov rast i razvoj. Posebnu pažnju treba posvetiti karakteristikama koje proizlaze iz dječje prirode i njihovih sposobnosti kretanja, odnosno specifičnostima motoričkog razvoja u toj dobi. Motorički razvoj kod djece odnosi se na postepeno povećanje njihove sposobnosti upravljanja vlastitim tijelom i rukovanja predmetima. Ovaj rad ima za cilj prikazati karakteristike motoričkog razvoja djece od rođenja do polaska u školu kroz različite razvojne faze. Detaljno će biti opisane razvojne osobine djece u svim domenama razvoja, s posebnim naglaskom na tjelesni i motorički razvoj, uz preporuke za poticanje motoričkih vještina i usvajanje motoričkih znanja od najranije dobi.

## 2. SEGMENTI RAZVOJA DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI

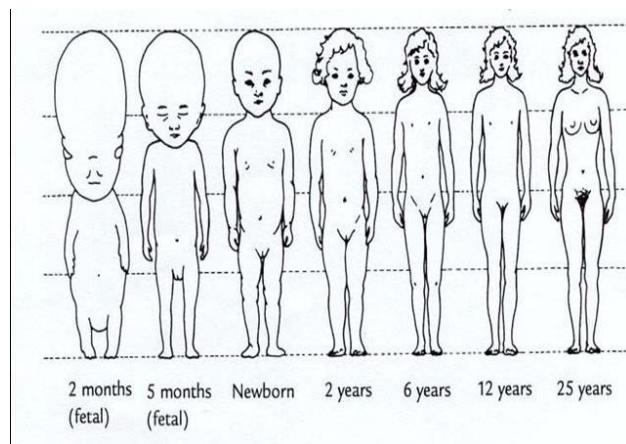
Okolina igra ključnu ulogu u socio-emocionalnom razvoju djeteta, pomažući mu da zadovolji specifične potrebe koje se javljaju u različitim fazama razvoja. Razvoj govora usko je povezan s motoričkim i socio-emocionalnim razvojem. Na primjer, dječja znatiželja i kognitivni razvoj potiču motorički napredak, dok nove mogućnosti kretanja omogućuju djetetu da istražuje svijet oko sebe i stječe nova saznanja. Razvoj djeteta ne možemo promatrati izolirano; potrebno je sagledati njegov fizički, motorički, emocionalni i kognitivni napredak kao skladnu cjelinu.



Slika 1- Povezanost 4 segmenta ljudskog razvoja

### 2.1. FIZIČKI RAZVOJ

Fizički rast i razvoj prate svakog čovjeka od začeca pa sve do smrti. Rast se odnosi na povećanje visine i težine djeteta te promjene u strukturi tkiva i organa, dok se razvoj odnosi na sazrijevanje tih organa i tkiva. Djetinjstvo je razdoblje često obilježeno brzim fizičkim razvojem. Iako nije jedini oblik razvoja koji se odvija u ranim godinama života, tjelesni rast je jedan od najočitijih. Roditelji često prvo primijete da se brzi tjelesni napredak iz ranog djetinjstva postupno usporava. Iako djeca nastavljaju rasti i dostižu različite razvojne prekretnice, taj proces postaje sve sporiji.



Slika 2- Promjene u tjelesnim proporcijama tijekom rasta djeteta (od fetalne faze do odrasle dobi)

Kod fetusa starog 2 mjeseca, glava čini 50% njegove ukupne tjelesne dužine, dok kod novorođenčeta zauzima 25%, a kod odrasle osobe taj udio iznosi 10% (Slika 2). Glava novorođenčeta relativno je velika u odnosu na trup te iznosi jednu četvrtinu dužine tijela, to je zato jer se razvoj glave odvija znatno brže od ostalih dijelova tijela. Težina djeteta donesenog pri porodu kreće se u svijetu od 2500 grama do 5000 grama, a dužina tijela od 48 do 52 centimetara. Opseg glave pri porodu iznosi 34 do 36 centimetara. Tijekom prve godine života, dijete raste u prosjeku 25 cm i utrostručuje svoju tjelesnu masu. Razvoj tijela odvija se od središta prema vanjskim dijelovima, što znači da se najprije razvijaju glava, trup i prsa, a potom ruke, noge te stopala i šake. Za vrijeme ranog djetinjstva (2-6 godina) rast se nastavlja, ali brzina rasta postepeno usporava. Visina raste oko 6-8 cm godišnje, a tjelesna masa se povećava za oko 2 kg godišnje. Brzina rasta u visini veća je od povećanja tjelesne mase. Masno tkivo, koje je bilo prisutno u području abdomena radi očuvanja tjelesne temperature, polako nestaje, što dovodi do mršavljenja djeteta i produljenja tijela.

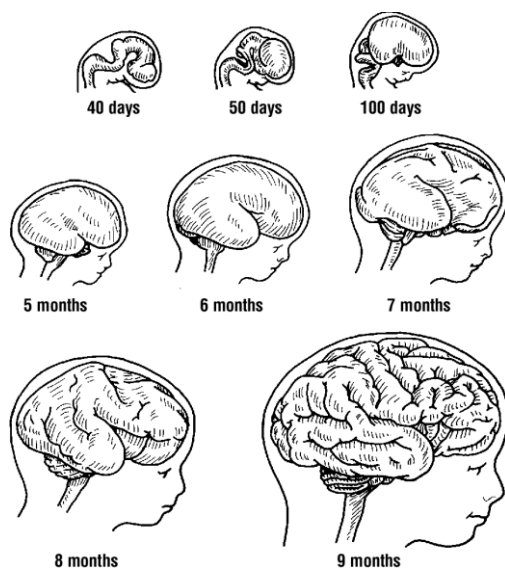
#### *Opći faktori fizičkog razvoja*

Genetika, prehrana i zdravlje jedan su od općih faktora fizičkog razvoja djece. Genetika djece određuje osnovne karakteristike kao što su rast, razvoj i sklonost bolestima, jer nasljedni faktori od roditelja igraju ključnu ulogu u oblikovanju njihovih fizičkih i bioloških

osobina. Prehrana ima ključnu ulogu u fizičkom rastu djece, jer pruža esencijalne hranjive tvari potrebne za razvoj kostiju, mišića i drugih tjelesnih sustava. Uravnotežena prehrana bogata vitaminima, mineralima, proteinima i zdravim mastima pomaže u optimalnom rastu i razvoju, dok nedostatak važnih hranjivih tvari može usporiti rast i povećati rizik od zdravstvenih problema. Zdrav prehrambeni obrazac tijekom rane dobi također može utjecati na dugoročno zdravlje i tjelesnu kondiciju djeteta. Zdravlje tijekom fizičkog razvoja djeteta je od presudne važnosti za osiguranje pravilnog rasta i razvoja. Redovite medicinske provjere, cijepljenja i pravilan pristup liječenju bolesti pomažu u održavanju dobrog zdravlja i prevenciji komplikacija koje mogu utjecati na fizički razvoj. Također, zdravi životni stilovi, uključujući uravnoteženu prehranu, tjelesnu aktivnost i adekvatan san, ključni su za podršku optimalnom rastu i jačanje imunološkog sustava djeteta. Fizički razvoj djece je dinamičan i individualan, a svako dijete ima svoj jedinstveni ritam rasta i napredovanja. Praćenje ovih promjena pomaže u osiguravanju da djeca dobivaju potrebnu podršku za zdrav i uravnotežen razvoj.

### *Razvoj mozga*

Razvoj mozga kod djece započinje od prenatalne faze i traje kroz cijelo djetinjstvo, a ključan je za cjelokupni kognitivni, emocionalni i motorički razvoj.



Slika 3- razvoj mozga djeteta

Razvoj mozga počinje već u prvom tromjesečju trudnoće. U drugom tromjesečju, mozak postaje složeniji; stvaraju se moždane hemisfere, a neuron, osnovna ćelija mozga, počinje se razvijati i migrirati na svoja mjesta. Do kraja trećeg tromjesečja, osnovne strukture poput moždane kore su već formirane, i mozak je uvelike spreman za rođenje. Kod novorođenčadi, mozak je već formiran, ali i dalje se intenzivno razvija te ima visok stupanj plastičnosti, što omogućuje brzu prilagodbu na vanjske podražaje. U prvih godinu dana, mozak se dalje razvija i reorganizira. Dolazi do ubrzanog stvaranja sinapsi i mijelinizacije, što poboljšava brzinu i učinkovitost prijenosa informacija između neurona. Mozak se povećava u veličini, a povezivanje između različitih dijelova mozga postaje složenije. Ovo razdoblje je ključno za razvoj motorike i osnovnih kognitivnih funkcija. Tijekom prvih šest godina života, mozak djeteta prolazi kroz rapidan rast i promjene, oblikovane genetskim naslijeđem i vanjskim iskustvima. Razvoj mozga u ovom razdoblju postavlja temelje za buduće kognitivne, emocionalne i socijalne vještine. Stimulativno okruženje, pozitivni socijalni interakcije i emocionalna podrška igraju ključnu ulogu u oblikovanju zdravog i funkcionalnog mozga.

## 2.2 KOGNITIVNI RAZVOJ

Kognitivni razvoj djeteta odnosi se na napredak u razmišljanju, učenju, rješavanju problema i razumijevanju svijeta oko sebe. U predškolskoj dobi djeca razvijaju osnovne kognitivne vještine poput prepoznavanja boja, oblika i brojeva, uče uzročno-posljedične veze te razvijaju maštu kroz igru. Također, jezične sposobnosti se brzo šire; djeca uče nove riječi, formiraju složenije rečenice i počinju postavljati pitanja o svijetu. Kroz igru i interakciju, djeca uče pravila logike, razvijaju pamćenje i sposobnost rješavanja problema, što je ključno za kasniji akademski uspjeh.

Percepcija djeteta se odnosi na sposobnost prepoznavanja i tumačenja osjeta, dok su osjeti sposobnost jedinice da registrira i razlikuje osjetilne informacije. Tijekom procesa spoznavanja, osjeti prikupljaju i prenose informacije središnjem živčanom sustavu, omogućujući djeci postupno uočavanje predmeta i pojava u svojoj okolini. Osnovne vrste percepcije u razvoju spoznaje uključuju taktilnu, vizualnu, slušnu i njušnu percepciju.

Dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne zbog različitih utjecaja, a njihov razvoj je usko povezan. Dijete se u dobo oko 4. godine može koncentrirati samo na ono što ga u tom trenutku zanima, jer je dijete biće trenutka. Prije nego što se razviju sposobnosti za



rješavanje problema, dolazi do razvoja operativnog mišljenja, koje uključuje stvaranje pojmova, uspoređivanje sličnosti i razlika, grupiranje prema kriteriju, razvrstavanje, sparivanje i pridruživanje. Značajan broj djece, prema nekim istraživanjima i do 50%, ima jasne i precizne mentalne slike, gotovo kao da trenutno doživljavaju stvarnost. Ova pojava, poznata kao eidetizam ili fotopamćenje, olakšava proces učenja i pamćenja, što je izuzetno važno za rad kineziologa. Stoga, djeci trebamo što više demonstrirati, a minimalno objašnjavati ili opisivati. U predškolskoj dobi, djetetovo mišljenje nije apstraktno, već konkretno, čvrsto povezano s određenim predmetima i prožeto subjektivnim emocijama, željama i maštom. Ova konkretna priroda mišljenja omogućava djetetu da se lakše snalazi u svijetu oko sebe, no istovremeno ga ograničava u razumijevanju apstraktnih pojmova. Prvi oblik mišljenja, poznat kao opažajno-praktično mišljenje, javlja se krajem 1. i početkom 2. godine života, kada dijete počinje rješavati svoje prve praktične zadatke. Ova misaona aktivnost prvo dolazi do izražaja kroz igru, koja je glavni način na koji dijete istražuje i uči o svijetu, a kasnije i kroz komunikaciju s ljudima. Kako dijete odrasta, oko 6. godine počinje razvijati složenije misaone operacije poput usporedbe i analize. Ove sposobnosti omogućuju mu postepeno prihvaćanje stvarnosti pojmova, što je važan korak u intelektualnom razvoju. U ovoj fazi, dijete počinje razumijevati konceptualne razlike između predmeta i pojava, pa se smanjuje njegova potreba za onomatopejskim opisivanjem.

### *Mašta*

Mašta igra ključnu ulogu u predškolskom razdoblju, ne samo kao sredstvo zabave, već i kao važan alat za emocionalno i psihološko prilagođavanje. Kroz maštanje, dijete stvara svjetove u kojima može izraziti svoje strahove i želje, prenoseći ih na igračke ili izmišljene likove. Ovaj proces pomaže djetetu da se psihički rastereti i suoči s izazovima stvarnosti. Osim toga, mašta značajno doprinosi intelektualnom razvoju, omogućavajući djetetu da nadoknadi praznine u svom znanju i potiče ga na kreativno razmišljanje. Uloga mašte u ovoj fazi ne može se precijeniti, jer ona ne samo da omogućava djetetu da stvara virtualne predodžbe, već ga također priprema za složenije oblike mišljenja u kasnijem razvoju. Aktivna mašta, koja je karakteristična za predškolsku dob, najviše se očituje kroz dječje igre, gdje dijete slobodno istražuje granice stvarnog i zamišljenog svijeta. Kroz igru, dijete ne samo da razvija svoje misaone i socijalne vještine, već i gradi temelje za buduće učenje i kreativnost.

Tablica 1

<b>DIJETE U DOBI OD 3 DO 4 GODINE</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 4 DO 5 GODINA</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 5 DO 6 GODINA</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 6 DO 7 GODINA</b>
Usmjerava se na manji broj podražaja, ne samo na jedan	Razumijevanje svijeta određeno je onim što dijete vidi	Uočava sličnosti i razlike u onom što otkriva	Istražuje okolinu na različite načine
Klasifikaciju dijete vrši prema funkcionalnoj sličnosti (npr. Pribor za jelo	Dijete je sposobno planirano usmjeravati pažnju te uočavati funkciju predmeta i definirati je	Lako se usredotočava na neke aspekte zadatka na koje ga se usmjerava, a manje na nevažne aspekte	Hotimična pažnja djeteta traje 10-15 minuta
Zna što pliva, što leti, itd... prema slici koja mu je pokazana	Rastavlja cjelinu na dijelove i uspoređuje ih	Izdvaja predmete po jednoj osobini te povezuje simbole, ili predmete ili pojave koje su po nečemu slični	Uočava uzročno-posljedične veze, razlikuje lijevo-desno i na drugima, u prostoru, a ne samo prema sebi
Imenuje tri osnovne boje, osnovne okuse (gorko, slatko, kiselo, slano), prepoznaje: lako-teško, brzo-sporo...	Razlikuje prostorne odnose za koje zna i nazive- ne nužno sve (naprijed, natrag, iza, između, iznad...)	Sigurno razlikuje osnovne boje te crno i bijelo, razlikuje danas i sutra te pita za značenje riječi koje ne razumije	Imenuje i razlikuje trokut, kvadrat i krug, razlikuje i imenuje boje i nijanse, razlikuje točno-netočno, stvarno-nestvarno

Tablica 1

<b>DIJETE U DOBI OD 3 DO 4 GODINE</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 4 DO 5 GODINA</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 5 DO 6 GODINA</b>	<b>DIJETE U DOBI OD 6 DO 7 GODINA</b>
Rješava probleme aktivnim isprobavanjem	Izdvaja predmete istog oblika i različitog oblika	Uspoređuje veličine (malo-manje; kratko-kraće; dugo-duže)	Definira pojmove po višem rodnom pojmu (npr. Mrkva je “povrće”)
Otkriva nove funkcije i koristi poznato na nov način	Traži rješenja, rješava i slučajno i namjerno s ciljem	Fenomen smrti personificira (“smrt je kao osoba”)	Traži puno informacija kad se govori smrti

Tablica 1- Spoznajni i perceptivni razvoj djeteta

### 2.3. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ

Socijalno-emocionalni razvoj djeteta predškolske dobi ključan je za njegovo kasnije funkcioniranje u društvu i osobno blagostanje. Ovaj razvojni aspekt obuhvaća djetetovu sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija, razvijanje samopoštovanja, formiranje odnosa s vršnjacima i odraslima te razumijevanje društvenih normi i očekivanja.

#### *Emocionalni razvoj*

U predškolskoj dobi, djeca počinju bolje prepoznavati i razumijevati vlastite emocije kao i emocije drugih. Uče kako izraziti osjećaje na prihvatljiv način, razvijajući osnovne vještine emocionalne regulacije. U ovoj fazi često prolaze kroz intenzivne emocionalne reakcije, ali postupno počinju shvaćati kako se nositi s frustracijom, tugom, strahom i ljutnjom. Emocionalne potrebe djeteta, poput osjećaja sigurnosti, izraza ljubavi, priznavanja i stjecanja raznolikog iskustva, ključne su za njegov normalan razvoj. Iako su dječje emocije jednostavne i spontane, važnija je emocionalna atmosfera u kojoj dijete odrasta nego samo

izražavanje tih emocija. Djetetov emocionalni razvoj igra središnju ulogu u formiranju njegove ličnosti, jer kroz ispunjavanje tih potreba dijete izgrađuje temelje za zdravu emocionalnu i socijalnu prilagodbu.

U predškolskoj dobi počinju se formirati osnovne crte ličnosti, a taj proces je pod utjecajem dva glavna mehanizma – identifikacije i imitacije. Djeca u ovoj dobi često imitiraju ponašanje odraslih i vršnjaka, što im pomaže u učenju društvenih normi i razvijanju vlastitog identiteta. Kako dijete odrasta, sve više emocija dolazi do izražaja, a njihova raznolikost raste. Uz to, dijete postupno uči prepoznati i imenovati svoje emocije, što je važan korak u razvoju emocionalne inteligencije. S obzirom na to da je emocionalni razvoj temelj formiranja djetetove ličnosti, od izuzetne je važnosti da odrasli osiguraju podržavajuće i stabilno okruženje. Kroz pozitivne interakcije i zdrave modele ponašanja, dijete uči kako se nositi s emocijama i kako razvijati odnose s drugima. U ovom razdoblju, djetetova sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija značajno se proširuje, čime se dodatno oblikuje njegov karakter i socijalne vještine.

### *Socijalni razvoj*

Socijalne vještine koje se razvijaju tijekom predškolske dobi uključuju sposobnost suradnje, dijeljenja, čekanja na red i zajedničkog rješavanja problema. Djeca u ovoj dobi počinju formirati prijateljstva i postaju svjesnija društvenih pravila i očekivanja. Igre u skupinama ili parovima omogućuju djeci da vježbaju socijalne vještine poput pregovaranja, kompromisa i empatije. Socijalni razvoj djeteta predškolske dobi igra ključnu ulogu u oblikovanju njegove sposobnosti da uspostavi i održava odnose s drugima, razvije socijalne vještine i razumije društvene norme. Tijekom ove faze, djeca postupno uče kako funkcionirati unutar zajednice, bilo da se radi o obitelji, vrtiću ili širem društvenom okruženju. Djeca u predškolskoj dobi počinju pokazivati veći interes za interakciju s vršnjacima, a prijateljstva postaju sve važnija. Kroz zajedničku igru, uče važne socijalne vještine poput dijeljenja, suradnje, pregovaranja i rješavanja sukoba. Ove vještine omogućuju djeci da bolje razumiju različite perspektive i da se prilagode grupnim pravilima i očekivanjima. Kako socijalne vještine postaju izraženije, djeca uče kako se ponašati u različitim društvenim situacijama i razvijaju osjećaj za to što je primjereno ili neprimjereno ponašanje. Odrasli imaju ključnu ulogu u ovom procesu, pružajući modele ponašanja koje djeca oponašaju i pomažući im da razumiju posljedice svojih postupaka. Također, u ovoj dobi počinje se razvijati empatija, odnosno sposobnost razumijevanja i suosjećanja s tuđim emocijama. Djeca počinju shvaćati da drugi ljudi imaju osjećaje i potrebe koje mogu biti

različite od njihovih, što im omogućuje da razviju pozitivne odnose i postanu osjetljivija na osjećaje drugih. Kako postaju socijalno aktivnija, djeca počinju razumijevati i prihvaćati društvene norme i pravila. Uče što je prihvatljivo ponašanje unutar društvenih skupina, poput vrtića ili obitelji, i preuzimaju odgovornost za svoje postupke. Ovaj proces je važan za njihovu socijalnu prilagodbu i budući uspjeh u školskom okruženju i šire. Igra je glavni način na koji djeca razvijaju socijalne vještine u ovoj dobi. Kroz simboličku igru, eksperimentiraju s različitim ulogama i situacijama, učeći kako se nositi s različitim društvenim interakcijama. Igra također omogućuje djeci da vježbaju socijalne vještine u sigurnom okruženju, što im pomaže da se bolje snalaze u stvarnim situacijama. Obitelj i okolina u kojoj dijete odrasta imaju velik utjecaj na njegov socijalni razvoj. Pozitivne interakcije s roditeljima, braćom i sestrama te vršnjacima pružaju djetetu modele za uspješno socijalno ponašanje. Podrška i poticaji koje dijete dobiva u ovom razdoblju ključni su za njegovu sposobnost da razvije zdrave odnose i socijalne vještine koje će mu koristiti tijekom cijelog života. Sve ove aspekte socijalnog razvoja potrebno je podupirati kroz dosljednu podršku i vođenje od strane odraslih, kako bi djeca mogla razviti pozitivne socijalne navike i vještine koje će im pomoći u daljnjem životu.

### *Razvoj samopouzdanja i identiteta*

Razvoj samopouzdanja i identiteta kod djece predškolske dobi ključno je za njihovu emocionalnu i socijalnu dobrobit. U ovom razdoblju djeca počinju formirati osnovnu sliku o sebi, razvijaju osjećaj vlastite vrijednosti i počinju razumijevati tko su u kontekstu svoje obitelji i šireg društvenog okruženja. Samopouzdanje kod djece predškolske dobi izgrađuje se kroz uspjehe i neuspjehe u svakodnevnim aktivnostima. Kada djeca uspješno savladaju zadatke, poput oblačenja, crtanja ili slaganja kockica, osjećaju se ponosno i kompetentno. Odrasli u njihovom okruženju igraju ključnu ulogu u ovom procesu, pružajući podršku, pohvale i ohrabrenje. Pozitivne povratne informacije potiču djecu da vjeruju u svoje sposobnosti i da se osjećaju sigurno u istraživanju novih aktivnosti. Identitet se u ovoj fazi razvija kroz interakciju s vršnjacima, obitelji i zajednicom. Djeca počinju shvaćati svoje uloge unutar različitih društvenih skupina i istražuju različite aspekte svog identiteta kroz igru i maštu. Na primjer, kroz igru uloga, djeca isprobavaju različite identitete, poput roditelja, liječnika, učitelja, čime istražuju svoje interese, sposobnosti i društvene uloge.

Kroz ove igre djeca postupno razvijaju razumijevanje o tome tko su i kako se uklapaju u svijet oko sebe. U ovoj fazi, djeca također počinju razumijevati razlike između sebe i drugih, što može uključivati razlike u spolu, etničkoj pripadnosti, interesima i sposobnostima. Razvijanje identiteta uključuje i postupno prihvaćanje tih razlika, kao i razumijevanje da svaka osoba ima jedinstvene karakteristike koje je čine posebnom. Odrasli imaju važnu ulogu u podržavanju razvoja zdravog identiteta kod djece. Pokazujući prihvaćanje, pružajući pozitivne modele ponašanja i omogućavajući djeci da slobodno istražuju svoje interese, roditelji i skrbnici pomažu djeci da razviju osjećaj sigurnosti i samopouzdanja. Također, važno je da djeca imaju priliku izražavati svoje mišljenje, sudjelovati u donošenju odluka i razvijati osjećaj autonomije, jer to jača njihovu svijest o vlastitoj vrijednosti i sposobnostima. Razvoj samopouzdanja i identiteta u predškolskoj dobi postavlja temelje za djetetovu buduću emocionalnu stabilnost i sposobnost suočavanja s izazovima. Djeca koja razvijaju pozitivan osjećaj o sebi i razumiju tko su, vjerojatno će biti otpornija na stres, otvorenija za učenje novih stvari i uspješnija u izgradnji zdravih odnosa s drugima.

### *Empatija i moralni razvoj*

Empatija i moralni razvoj kod djece predškolske dobi ključni su za njihov emocionalni i socijalni rast. Tijekom ovog razdoblja, djeca postupno počinju razvijati sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja i potreba, što je osnova empatije. Na primjer, kada dijete vidi da je njegov vršnjak tužan, može pokušati pružiti utjehu ili podijeliti igračku. Ova sposobnost da prepoznaju i odgovore na emocije drugih postupno se razvija i produbljuje s godinama, a važnu ulogu u tom procesu imaju odrasli koji svojim primjerom i ohrabrenjem potiču djecu da suosjećaju s drugima. Uz razvoj empatije, djeca u ovoj dobi počinju usvajati osnovne moralne koncepte poput onoga što je ispravno, a što pogrešno. U početku, njihovo ponašanje često je vođeno željom da udovolje roditeljima ili izbjegnu kaznu, no kako odrastaju, počinju shvaćati dublje moralne principe. Razvijanje savjesti pomaže im da ocijene svoje postupke i osjećaju odgovornost za njih. Roditelji i odgajatelji imaju ključnu ulogu u ovom procesu, pružajući jasna pravila i objašnjenja, te potičući djecu da razmišljaju o posljedicama svojih postupaka. Empatija i moralni razvoj usko su povezani i međusobno se nadopunjuju. Djeca koja razvijaju sposobnost suosjećanja s drugima često se prirodno ponašaju moralno, jer razumijevanje i uvažavanje tuđih osjećaja potiče ih da se ponašaju s poštovanjem i brigom prema drugima. Ovi procesi u predškolskoj dobi stvaraju temelje za

daljnji emocionalni i socijalni razvoj, pomažući djeci da izgrade snažan osjećaj identiteta, moralnog integriteta i sposobnosti za izgradnju pozitivnih odnosa u budućnosti.

### *Uloga igre u socijalno-emocionalnom razvoju*

Igra ima ključnu ulogu u socijalno-emocionalnom razvoju djece predškolske dobi. Kroz igru, djeca uče kako komunicirati, surađivati i dijeliti s drugima, što su osnovne socijalne vještine. U interakciji s vršnjacima, djeca razvijaju sposobnost rješavanja sukoba, pregovaranja i razumijevanja perspektiva drugih, što im pomaže u izgradnji i održavanju prijateljstava. Osim socijalnih vještina, igra također potiče emocionalni razvoj. Kroz simboličku igru, djeca istražuju i izražavaju svoje osjećaje, što im pomaže u razumijevanju i upravljanju vlastitim emocijama. Igra im omogućuje da se suoče s emocionalnim izazovima u sigurnom okruženju, bilo da se radi o strahu, ljutnji ili sreći. Na taj način, djeca razvijaju emocionalnu otpornost i sposobnost da se nose s različitim situacijama u stvarnom životu. Igra je također prostor u kojem djeca eksperimentiraju s različitim ulogama i identitetima, što im pomaže u razvoju samosvijesti i samopouzdanja. Kroz igru uloga, djeca mogu preuzeti različite identitete i isprobati različite socijalne scenarije, što im pomaže da bolje razumiju sebe i svoju ulogu u svijetu oko sebe. Uloga odraslih u ovom procesu je pružiti podršku i ohrabrenje, omogućiti djeci slobodu u igri, te osigurati sigurno i stimulativno okruženje u kojem djeca mogu istraživati i učiti kroz igru. Odrasli također mogu sudjelovati u igri, čime dodatno potiču socijalno-emocionalni razvoj, pružajući modele za učenje i pomažući djeci da razviju pozitivne odnose s drugima. Kroz igru, djeca razvijaju važne vještine koje će im biti od koristi tijekom cijelog života, kao što su empatija, samopouzdanje i sposobnost za suradnju. Ovi aspekti igre čine je neophodnim alatom za poticanje zdravog socijalno-emocionalnog razvoja u predškolskoj dobi.

### 3. RAZVOJNE FAZE MOTORIČKOG RAZVOJA

Motorički razvoj kod djece predškolske dobi odvija se kroz nekoliko faza, pri čemu djeca postupno stječu sve složenije vještine koje im omogućuju bolje upravljanje svojim tijelom i kretanjem u prostoru. U dobi od 3 do 6 godina, djeca prolaze kroz značajne promjene u koordinaciji, ravnoteži i snazi, koje im omogućuju veće sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima i igrama. U početku, djeca stječu osnovne motoričke vještine poput hodanja, trčanja, skakanja i penjanja. Ove vještine postaju sve sigurnije i preciznije kako djeca vježbaju i stječu više iskustva. U ovoj fazi, važno je da djeca imaju priliku za slobodno kretanje i igru, jer to potiče njihov motorički razvoj. Igra na otvorenom, gdje djeca mogu trčati, skakati i penjati se, posebno je korisna jer im omogućuje razvoj ravnoteže i koordinacije. Kako djeca napreduju, njihova motorička koordinacija postaje sve preciznija, što im omogućuje stjecanje složenijih vještina. Na primjer, u dobi od 4 do 5 godina, djeca često počinju savladavati vještine poput vožnje bicikla, hvatanja i bacanja lopte te korištenja škara i olovaka s većom preciznošću. Ove aktivnosti zahtijevaju bolju koordinaciju između očiju i ruku, kao i veću kontrolu nad finim motoričkim sposobnostima. Do pete i šeste godine, djeca obično postaju dovoljno samostalna u izvođenju svakodnevnih aktivnosti poput oblačenja, hranjenja i osobne higijene. U ovoj dobi, djeca također počinju razvijati motoričke vještine koje su ključne za pripremu za školu, poput pisanja i crtanja. Važno je napomenuti da se motorički razvoj odvija različitim tempom kod svakog djeteta, pa je ključno pružiti im podršku i poticati ih da istražuju i vježbaju nove vještine u vlastitom ritmu. Odrasli igraju ključnu ulogu u poticanju motoričkog razvoja kod djece predškolske dobi. Omogućujući djeci pristup različitim aktivnostima koje potiču kretanje, koordinaciju i finu motoriku, roditelji i odgajatelji pomažu djeci da steknu potrebne vještine koje će im koristiti u kasnijem životu. Kroz igru i svakodnevne aktivnosti, djeca razvijaju motoričke sposobnosti koje su temelj za njihovo cjelokupno zdravlje i dobrobit.



### 3.1. MOTORIČKI RAZVOJ U RANOM DJETINJSTVU (0-2 GODINE)

Motorički razvoj u ranom djetinjstvu, od rođenja do druge godine života, predstavlja temelj za sve kasnije fizičke aktivnosti i pokrete. Tijekom ovog razdoblja, dijete prolazi kroz nekoliko faza u kojima postupno stječe kontrolu nad svojim tijelom i razvija sposobnost interakcije s okolinom.

#### *Razvoj motoričkih refleksa i prvi pokreti*

Motorički refleksi predstavljaju prve motoričke reakcije kod novorođenčadi i igraju ključnu ulogu u njihovom ranom razvoju. Ovi refleksi su automatski odgovori na određene podražaje i osiguravaju osnovne potrebe za preživljavanje te pripremaju tijelo za kasnije, voljne pokrete. Odmah nakon rođenja, dijete pokazuje niz refleksa koji su urođeni i prisutni kod svih zdravih novorođenčadi. Neki od najvažnijih refleksa uključuju:

*Moroov refleks:* Poznat i kao "refleks iznenađenja", javlja se kada dijete osjeti iznenadni pad ili glasni zvuk. Dijete automatski raširi ruke i noge, a zatim ih ponovno privuče prema tijelu. Ovaj refleks pokazuje djetetovu sposobnost reagiranja na neočekivane podražaje.

*Refleks hvatanja:* Kada se predmet, poput prsta odrasle osobe, stavi u dlan novorođenčeta, dijete automatski steže šaku oko tog predmeta. Ovaj refleks omogućuje bebi da "uhvati" ono što joj je ponuđeno, a kasnije se razvija u svjesnu kontrolu nad rukama.

*Sisni refleks:* Kada se nešto dotakne usana novorođenčeta, ono automatski počinje sisati. Ovaj refleks je presudan za preživljavanje jer omogućuje dojenče da se hrani. Sisanje se postupno kontrolira i postaje svjesna aktivnost kako dijete odrasta.

*Refleks hodanja:* Kada se novorođenče podigne tako da mu noge dodiruju čvrstu površinu, ono automatski pokazuje pokrete slične hodanju. Ovaj refleks nestaje nakon nekoliko mjeseci, a kasnije se ponovno pojavljuje u obliku pravog hodanja.

Kako novorođenče raste, refleksi se postupno smanjuju, a dijete počinje razvijati kontrolirane pokrete. Ovaj prijelaz iz refleksnih u voljne pokrete predstavlja važan korak u motoričkom razvoju.

*Podizanje glave:* Jedan od prvih kontroliranih pokreta koje dijete razvija je podizanje glave dok leži na trbuhu. Ovaj pokret počinje u prvih nekoliko tjedana života i označava početak razvoja mišića vrata i gornjeg dijela leđa. Podizanje glave pomaže djetetu da istražuje okolinu i uspostavi osnovnu kontrolu nad pokretima glave.

*Praćenje očima:* U prvim mjesecima života, dijete počinje razvijati sposobnost praćenja pokreta očima. Kada se predmet pomakne pred djetetovim očima, ono počinje pratiti taj predmet pogledom. Ova aktivnost potiče koordinaciju između očiju i glave, što je ključno za kasniji razvoj koordiniranih pokreta ruku i nogu.

*Spontani pokreti udova:* Novorođenčad često maše rukama i nogama bez očigledne svrhe. Ovi spontani pokreti pomažu djetetu u razvoju mišića i koordinacije, pripremajući ga za složenije pokrete u kasnijim mjesecima. Kroz igru i istraživanje, dijete postupno stječe kontrolu nad ovim pokretima, što vodi do razvoja voljnih pokreta poput posezanja za predmetima i kotrljanja.

#### *Prijelaz iz refleksa u svjesne pokrete*

Kako dijete raste, refleksi se postupno integriraju u svjesne motoričke aktivnosti. Ovaj prijelaz je znak sazrijevanja živčanog sustava i predstavlja važan korak prema stjecanju složenijih motoričkih vještina. Do kraja prvog tromjesečja života, mnogi refleksi počinju nestajati, ustupajući mjesto voljnim pokretima koji omogućuju djetetu veću kontrolu nad tijelom. Koordinacija ruka-oko; Kao što dijete sve više koristi svoje ruke za istraživanje svijeta oko sebe, razvija se i koordinacija ruka-oko. Ova vještina omogućuje djetetu da posegne za predmetima, istražuje teksture i oblike te počinje učiti kako manipulirati objektima. Prvi pokušaji kotrljanja; Oko četvrtog mjeseca, dijete počinje pokušavati kotrljati se s leđa na trbuh i obrnuto. Ovi pokreti predstavljaju prvi pokušaj djeteta da se aktivno pomakne iz jedne pozicije u drugu, što je važna prekretnica u razvoju krupne motorike. Razvoj motoričkih refleksa i prvih pokreta postavlja temelj za daljnji fizički i kognitivni razvoj djeteta. Kroz stalnu praksu i interakciju s okolinom, refleksi se transformiraju u svjesne, voljne pokrete koji omogućuju djetetu da istražuje svijet i stječe nova iskustva.

Tablica 2- razvoj djeteta do 2. godine

NOVOROĐENČE	Savijenost svih zglobova	Glava okrenuta u stranu, kralježnica savinuta	Noge savijene u koljenima i kukovima
6 TJEDANA	Polako popušta savijenost zglobova, no veliki zglobovi i dalje ostaju savinuti	Oslanjanje na ruke koje su pogrčene u laktu i podizanje glave	Glava okrenuta prema predmetu interesa, ispružena ruka na toj strani, s otvorenom šakom, ispružena noga na drugoj strani, ruka i noga pogrčene
3 MJESECI	Dijete sve dulje zadržava glavu u zraku te podiže rameni obruč	Razvoj kordinacije oko-ruke-usta	Podizanje koljena od podloge
5 MJESECI	Odizanje od podloge, pružanje ruku i oslanjanje na korijen dlana	Razvijanje hvata	Premještanje igračkaka iz ruke u ruku
6 MJESECI	Razvijanje sigurnog oslonca na opružene ruke i dlanove	Kontrolirano okretanje s leđa na trbuh	Rukama dohvaća stopalo, razvoj kordinacije oko-ruka-noga
7 MJESECI	Kontrolirano okretanje s trbuha na leđa	Kratko zadržavanje u sjedećem položaju	Dijete se počinje povlačiti po podlozi (vojničko puzanje)

8 MJESECI	Početak puzanja, koljena u širini zdjelice, zdjelica podignuta, kralježnica malo savinuta	Samostalni dolazak u sjedeći stav, noge u početku pogrčene,	Razvoj kordinacije oko-ruka-noga-usta
9 MJESECI	Puzanje u potpunosti razvijeno, potkoljenice paralelne kralježnica ispružena	Samostalno sjedenje u potpunosti razvijeno, kralježnica i noge ispružene	razvoj fine motorike- hvat s dva prsta
10-11 MJESECI	Hodanje uz oslonac	Razvoj funkcije šake	
12 MJESECI	Prove samostalni koraci prema naprijed	Hodanje s raširenim nogama	Ruke pomažu u održavanju ravnoteže
13-18 MJESECI	Dijete samostalno stoji, sjeda, hoda bez pomoći	Nosi male predmete u obje ruke, baca male loptice, okreće stranice knjige	Drži olovku i šara, ali gotovo bez kontrole, drži žlicu tijekom jela, ali s teškoćom dovodi hranu do usta
19-24 MJESECA	Dobro hoda, hoda uz stepenice uz pomoć, može koračati unatrag	Voli trčati, ali se ne more zaustaviti ili okrenuti, saginje se podići igračku	Jede samo žlicom, otvara pretince, ladice i kutije

Tijekom druge polovine prve godine, dolazi do značajnog napretka u krupnoj motorici. Djeca počinju samostalno sjediti, kotrljati se i puzati. Puzanje je posebno važno jer potiče razvoj mišića cijelog tijela i koordinaciju između ruku i nogu. Ovaj period također označava vrijeme kada djeca počinju pokušavati podići se u stojeći položaj uz potporu, koristeći namještaj ili ruke odraslih. Između 9 i 12 mjeseci, mnoga djeca počinju hodati uz potporu, a do prve godine mnoga već hodaju samostalno. Ovaj trenutak predstavlja ključnu prekretnicu u motoričkom razvoju, jer djetetu omogućuje veću neovisnost i sposobnost da istražuje svijet na sasvim nov način. Samostalno hodanje također potiče razvoj ravnoteže, koordinacije i mišićne snage. Uz razvoj krupne motorike, dijete također počinje razvijati finu motoriku, što uključuje preciznije pokrete ruku i prstiju. U dobi od 1 do 2 godine, dijete počinje koristiti ruke za složenije zadatke, poput slaganja kockica, hvatanja manjih predmeta i crtanja. Ovi pokreti zahtijevaju koordinaciju između oka i ruke, te preciznu kontrolu mišića prstiju. Motorički razvoj u ranom djetinjstvu postavlja temelje za sve buduće fizičke aktivnosti i sposobnosti djeteta. Od refleksa novorođenčeta do složenih pokreta djeteta koje hoda, svaka faza ovog razvoja ključna je za stjecanje samostalnosti i interakciju s okolinom. Pružanjem podrške i poticanjem aktivnosti, odrasli mogu značajno doprinijeti zdravom i uravnoteženom motoričkom razvoju djeteta.

### 3.2. MOTORIČKI RAZVOJ U SREDNJEM PREDŠKOLSKOM PERIODU (3-4 GODINE)

Motorički razvoj u srednjem predškolskom periodu, od 3 do 4 godine, obilježen je značajnim napretkom u koordinaciji, ravnoteži, snazi i finoj motorici. Djeca u ovom razdoblju postaju sve vještija u kontroli svojih pokreta i počinju razvijati složenije fizičke sposobnosti koje im omogućuju veću neovisnost i sudjelovanje u različitim vrstama igre i aktivnosti.

#### *Razvoj krupne motorike*

Razvoj krupne motorike u dobi od 3 do 4 godine označava značajan napredak u fizičkoj sposobnosti djeteta. U ovom razdoblju, djeca postaju sve vještija u velikim, koordiniranim pokretima tijela koji uključuju veće mišićne skupine. Ovaj razvoj ključan je za njihovu sposobnost da se kreću i igraju te da sudjeluju u različitim aktivnostima koje potiču njihov fizički i kognitivni razvoj.

### *Hodanje i trčanje*

U dobi od 3 do 4 godine, djeca su već potpuno savladala hodanje i trčanje, a njihova sposobnost kretanja postaje sve stabilnija i koordiniranija. Djeca u ovom uzrastu mogu hodati uzbrdo i nizbrdo s većom lakoćom, a njihovo trčanje postaje brže i sigurnije. Također, mogu početi mijenjati pravac kretanja tijekom trčanja i izvoditi jednostavne promjene brzine, što pokazuje napredak u ravnoteži i koordinaciji. Trčanje i hodanje postaju temelj za sudjelovanje u igrama koje uključuju trčanje, lovice i druge fizički zahtjevne aktivnosti.

### *Penjanje i Skakanje*

Penjanje i skakanje postaju značajni aspekti motoričkog razvoja u ovom uzrastu. Djeca postaju vještija u penjanju po različitim strukturama poput penjalica, drvenih kućica ili čak drvenih stuba. Ovo penjanje pomaže u razvoju mišićne snage i koordinacije cijelog tijela. Uz penjanje, djeca također počinju usvajati različite vrste skakanja. Mogu skakati s malih visina, poput stepenca ili niskih platformi, a često uživaju u aktivnostima koje uključuju skakanje s obje noge, poput skakanja u vreći ili preskakanja užeta. Skakanje također pomaže u razvoju ravnoteže i koordinacije.

### *Vožnja bicikla i trotineta*

U dobi od 3 do 4 godine, mnoga djeca počinju koristiti bicikle s pomoćnim kotačima ili trotinet. Ove aktivnosti predstavljaju važan korak u razvoju motoričkih vještina jer pomažu djeci da razviju ravnotežu, koordinaciju i mišićnu snagu. Vožnja bicikla zahtijeva usklađivanje pokreta ruku i nogu te sposobnost održavanja ravnoteže dok se kreće naprijed. Djeca često postaju vrlo entuzijastična u vezi s vožnjom bicikla ili trotinetom, što dodatno motivira njihov fizički razvoj i istraživanje okoline.

### *Igra s Loptom*

Igra s loptom, koja uključuje bacanje, hvat, dribling i udaranje lopte, postaje sve složenija i koordiniranija. Djeca u ovom uzrastu mogu bacati loptu na kraće udaljenosti s većom preciznošću i koordinirati ruke i oči kako bi uhvatila loptu koju im netko baci. Razvijaju sposobnost kontroliranja lopte dok je driblaju ili udaraju nogom. Ove aktivnosti pomažu u razvoju koordinacije, koordinacije ruka-oko i finih motoričkih vještina.

### *Ravnoteža i Kontrola Tijela*

Razvoj ravnoteže i kontrole tijela u dobi od 3 do 4 godine uključuje sposobnost hodanja po ravnoj liniji, balansiranja na jednoj nozi i kontroliranja pokreta tijela tijekom igre. Djeca postaju sve bolja u održavanju ravnoteže dok hodaju po užem površinama poput drvenih

dasaka ili pješčanih staza. Ova sposobnost ravnoteže također omogućuje djeci da se upuste u složenije aktivnosti koje zahtijevaju stabilnost, kao što su igre u parku s višećim igračkama ili skakanje s visine.

Razvoj krupne motorike u dobi od 3 do 4 godine označava značajan napredak u fizičkoj sposobnosti djeteta, omogućujući im da sudjeluju u različitim aktivnostima koje uključuju hodanje, trčanje, penjanje, skakanje i vožnju bicikla ili trotinetom. Ove sposobnosti ne samo da pomažu djeci u istraživanju i igranju, već također doprinose razvoju ravnoteže, koordinacije i mišićne snage. Kroz poticanje i podršku ovih aktivnosti, odrasli mogu pomoći djeci da razviju svoje motoričke vještine i postanu fizički sposobni i samostalni.

### *Razvoj fine motorike*

Razvoj fine motorike u dobi od 3 do 4 godine predstavlja ključni korak u djetetovom kognitivnom i fizičkom razvoju. U ovom razdoblju, djeca postaju sve vještija u kontroliranju malih mišićnih pokreta, što im omogućuje sudjelovanje u složenijim aktivnostima koje zahtijevaju preciznost i koordinaciju ruku i prstiju. Razvoj fine motorike igra ključnu ulogu u svakodnevnim aktivnostima i potiče kognitivne sposobnosti kao što su rješavanje problema, kreativnost i samostalnost.

U dobi od 3 do 4 godine, djeca značajno poboljšavaju svoju sposobnost preciznog upravljanja rukama i prstima. Ovo uključuje razvoj vještina poput držanja olovke, rukovanja malim predmetima i izvođenja složenijih pokreta rukama. Djeca počinju razvijati bolju kontrolu nad olovkom ili bojicom, prelazeći s grube na finiju tehniku držanja. Oko treće godine, većina djece počinje koristiti čvrsti hvat kada drži olovku, što omogućuje preciznije crtanje i bojenje. Ovaj napredak pomaže u razvoju sposobnosti pisanja i crtanja u kasnijim godinama. Djeca također postaju sve spretnija u manipulaciji malim predmetima poput kockica, dugmadi ili malih igračaka, što poboljšava njihovu sposobnost za precizne pokrete i koordinaciju ruka-oko.

### *Razvoj kordinacije ruka-oko*

Koordinacija ruka-oko, koja se odnosi na sposobnost usklađivanja pokreta ruku s onim što dijete vidi, značajno se poboljšava u ovom uzrastu. Djeca postaju sve vještija u crtanju i bojanju, a njihovi crteži postaju složeniji i detaljniji. Također, djeca mogu bolje uskladiti pokrete ruku i očiju kako bi bacila ili uhvatila loptu, što je važno za razvoj njihove koordinacije i preciznosti. Razvoj fine motorike omogućava djeci veću samostalnost u svakodnevnim aktivnostima. Djeca postaju sposobnija za oblačenje i razodijevanje,

koristeći dugmad, rajsferšluse i vezice na cipelama. Također, djeca postaju sve vještija u korištenju pribora za jelo, poput žlica, vilica i noževa, što im omogućuje veću neovisnost tijekom obroka.

Fine motoričke vještine također potiču kreativnost i istraživanje. Djeca uživaju u kreativnim aktivnostima poput modeliranja s plastelinom, izrade kolaža i igre s različitim materijalima. Ove aktivnosti ne samo da poboljšavaju fine motoričke vještine već i potiču maštu i kreativno izražavanje. Djeca koriste svoje fine motoričke vještine za istraživanje i igru s različitim alatima i igračkama, što im pomaže da razumiju kako različite stvari funkcioniraju i razvijaju svoje sposobnosti kroz eksperimentiranje.

Razvoj fine motorike u dobi od 3 do 4 godine je ključan za djetetov cjelokupni razvoj. Poboljšanje vještina poput držanja olovke, manipulacije sitnim predmetima i koordinacije ruka-oko omogućava djeci da postanu samostalnija u svakodnevnim aktivnostima i potiče njihovu kreativnost i istraživački duh. Odrasli mogu pomoći djeci u ovom razvoju pružajući raznolike aktivnosti i materijale koji potiču fine motoričke vještine, čime se doprinosi njihovom sveukupnom napretku i zadovoljstvu.

#### *Socijalna i emocionalna komponenta motoričkog razvoja*

Socijalna i emocionalna komponenta motoričkog razvoja u dobi od 3 do 4 godine igra ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta. U ovom uzrastu djeca ne samo da usavršavaju svoje motoričke vještine, već ih također koriste u interakciji s drugima i izražavanju svojih osjećaja. Razumijevanje veze između motoričkog razvoja te socijalnih i emocionalnih aspekata može pomoći u poticanju holističkog razvoja djeteta.

Motorički razvoj značajno utječe na socijalne vještine djece u ovoj dobi. Kako djeca postaju vještija u velikim i malim pokretima, to im omogućuje bolje sudjelovanje u grupnim aktivnostima i igrama s vršnjacima. Poboljšana koordinacija i ravnoteža omogućuju im sudjelovanje u igrama koje zahtijevaju zajedničke aktivnosti, poput igranja lopte, trčanja ili penjanja na igralištu. Ove aktivnosti često uključuju suradnju i komunikaciju s drugom djecom, što pomaže u razvijanju socijalnih vještina kao što su dijeljenje, pregovaranje i praćenje pravila. Kroz igru djeca uče kako se uključiti u grupne aktivnosti, stvaraju prijateljstva i razvijaju osjećaj pripadnosti. Motoričke vještine također igraju ulogu u njihovom samopouzdanju i samostalnosti. Kada djeca uspješno savladaju određene fizičke zadatke, osjećaju se ponosno i sposobno, što doprinosi njihovom socijalnom identitetu i odnosima s vršnjacima.



Emocionalni razvoj također je usko povezan s motoričkim napretkom u ovom uzrastu. Djeca koriste motoričke vještine za izražavanje svojih osjećaja i upravljanje emocijama. Na primjer, kroz aktivne igre mogu ispoljiti radost i uzbuđenje, a fizička aktivnost im pomaže da se nose s frustracijom i stresom. Kada se suoče s izazovima u igri, poput učenja vožnje bicikla ili skakanja s visine, uče kako upravljati osjećajem straha i nesigurnosti. Povećana koordinacija i vještine također im omogućuju da postanu sigurnija u svoje sposobnosti. Kada uspješno izvode određene motoričke zadatke, poput složenijih pokreta rukama i prstima, osjećaju se kompetentnije i samopouzdanije, što doprinosi njihovom općem osjećaju blagostanja i sreće.

Interakcija između socijalnog i emocionalnog aspekta motoričkog razvoja u dobi od 3 do 4 godine stvara kompleksnu mrežu učenja i rasta. Kako djeca razvijaju svoje motoričke vještine, istovremeno razvijaju socijalne i emocionalne vještine koje im pomažu u svakodnevnim interakcijama. Na primjer, dijete koje se osjeća sigurno u svojim motoričkim sposobnostima može se lakše uključiti u igru s vršnjacima, izražavati svoje potrebe i želje te razvijati empatiju prema drugima. Kroz igru i fizičke aktivnosti djeca uče kako upravljati svojim emocijama, komunicirati s drugima i rješavati konflikte. Ove vještine nisu samo važne za razvoj socijalnih odnosa, već i za razvoj emocionalne otpornosti i samopouzdanja. Kada djeca uspješno savladaju određene motoričke izazove, to često dovodi do pozitivnih emocionalnih reakcija, kao što su radost i ponos, što dodatno potiče njihov razvoj. U konačnici, socijalna i emocionalna komponenta motoričkog razvoja u dobi od 3 do 4 godine odražava duboku povezanost između fizičkih vještina i psihosocijalnog rasta. Razumijevanje ove veze može pomoći odraslima da bolje podrže djecu u njihovom razvoju, pružajući im mogućnosti za igru i aktivnosti koje potiču socijalnu interakciju i emocionalnu otpornost.

### 3.3. MOTORIČKI RAZVOJ U KASNOM PREDŠKOLSKOM PERIODU (5-6 GODINA)

Motorički razvoj kod djece u dobi od 5 do 6 godina obilježen je značajnim napretkom u svim aspektima fizičkih vještina. Ovo razdoblje karakterizira povećana spretnost, koordinacija i snaga, što djeci omogućuje sudjelovanje u složenijim aktivnostima koje zahtijevaju visoku razinu kontrole nad tijelom. Razvoj krupne i fine motorike u ovoj fazi od ključne je važnosti za njihov daljnji fizički i psihosocijalni razvoj, pripremu za školu i svakodnevni život.

### *Razvoj krupne motorike*

Razvoj krupne motorike kod djece u dobi od 5 do 6 godina predstavlja ključnu fazu u njihovom fizičkom i psihosocijalnom razvoju. U ovom razdoblju djeca postaju znatno spretnija, jača i sigurnija u korištenju velikih mišićnih skupina, što im omogućuje izvođenje složenijih tjelesnih aktivnosti. Ova dob je prepoznata kao vrijeme kada djeca počinju usavršavati svoje motoričke vještine, što ima izravan utjecaj na njihov cjelokupni razvoj. Jedna od glavnih karakteristika razvoja krupne motorike u ovoj dobi je poboljšana ravnoteža i koordinacija. Djeca postaju sposobna održavati stabilnost prilikom kretanja, čak i u složenijim situacijama kao što su trčanje preko neravnog terena, skakanje s visine ili balansiranje na uskim površinama. Njihova sposobnost koordinacije ruku i nogu također se poboljšava, što im omogućuje sudjelovanje u aktivnostima koje zahtijevaju precizne i brze promjene položaja tijela, poput sportskih igara i plesanja. Ova koordinacija razvija se kroz igre i aktivnosti koje uključuju trčanje, skakanje, penjanje i kotrljanje.

Skakanje je vještina koja se u ovoj dobi značajno usavršava. Djeca postaju sposobna skakati na jednoj nozi, skakati unatrag, preskakati prepreke i koristiti skakale poput konopa.

Skakanje nije samo zabavna aktivnost; ono također potiče razvoj mišićne snage u nogama, poboljšava ravnotežu i koordinaciju, te pomaže u razvoju prostorne svijesti.

Trčanje također doživljava značajan napredak u ovoj fazi. Djeca u dobi od 5 do 6 godina trče s većom sigurnošću i kontrolom, mijenjaju smjer trčanja bez gubitka ravnoteže i postaju sposobna za sprintanje na kraće udaljenosti. Razvijaju osjećaj za ritam i tempo, što im omogućuje sudjelovanje u igrama koje zahtijevaju brzo reagiranje, poput lovice ili nogometa. Ova sposobnost za brzo trčanje i nagle promjene smjera ključna je za sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima, koje postaju sve češće kako se djeca približavaju školskoj dobi.

Penjanje je još jedna važna aktivnost koja potiče razvoj krupne motorike. U ovoj dobi djeca postaju vještija u penjanju po različitim strukturama, poput ljestava, penjalica u parku, stabala ili zidova za penjanje. Penjanje zahtijeva koordinaciju ruku i nogu, kao i razvijenu snagu gornjeg dijela tijela, što se sve značajno poboljšava u ovoj dobi. Djeca koja redovito prakticiraju penjanje razvijaju bolju kontrolu nad svojim tijelom, što im kasnije olakšava sudjelovanje u aktivnostima koje zahtijevaju slične vještine, kao što su gimnastika ili ples. Aktivnosti poput vožnje bicikla također postaju važan dio svakodnevnog života djece u ovoj dobi. Ova aktivnost ne samo da razvija fizičke vještine, već i potiče samopouzdanje, jer djeca osjećaju zadovoljstvo i ponos kada savladaju ovu zahtjevnu vještinu.

Ples i ritmičke aktivnosti također igraju važnu ulogu u razvoju krupne motorike. Djeca u ovoj dobi često sudjeluju u organiziranim plesnim aktivnostima ili jednostavno uživaju u plesanju uz glazbu. Kroz ples razvijaju osjećaj za ritam, koordinaciju pokreta i izražavanje kroz tijelo. Plesne aktivnosti također doprinose socijalnom razvoju, jer djeca često plešu u grupama, učeći pri tome surađivati i izražavati se kroz zajedničku aktivnost.

Ovaj razvojni period je ključan za izgradnju temelja za daljnji fizički razvoj i pripremu za školske aktivnosti koje zahtijevaju dobro razvijenu krupnu motoriku. Djeca koja su imala priliku sudjelovati u raznovrsnim fizičkim aktivnostima u ovoj dobi obično imaju bolju kontrolu nad svojim tijelom, bolje se snalaze u tjelesnom odgoju i brže usvajaju nove motoričke vještine. Stoga je važno da roditelji i odgajatelji osiguraju dovoljno prilika za igru i tjelesne aktivnosti, kako bi se djeca mogla razvijati na optimalan način.

### *Razvoj fine motorike*

Razvoj fine motorike kod djece u dobi od 5 do 6 godina predstavlja ključnu fazu u njihovom cjelokupnom razvoju, posebno u kontekstu pripreme za školu i svakodnevne aktivnosti koje zahtijevaju preciznu kontrolu nad manjim mišićnim skupinama, prvenstveno onima u šakama i prstima. U ovom razdoblju, fine motoričke vještine postaju sve složenije i preciznije, što omogućuje djeci da s većom lakoćom i uspjehom obavljaju zadatke koji zahtijevaju finu kontrolu. Jedna od najvažnijih vještina koja se razvija u ovoj dobi je sposobnost pravilnog držanja olovke i izvođenja preciznih pokreta potrebnih za pisanje. Djeca u dobi od 5 do 6 godina počinju razvijati tzv. troprsti hvat, gdje koriste palac, kažiprst i srednji prst za držanje olovke. Ovaj hvat im omogućuje bolju kontrolu nad olovkom, što je ključno za pisanje slova, brojeva i jednostavnih riječi. S vremenom, djeca postaju sve vještija u kontroliranju pritiska olovke na papir, što im omogućuje da pišu ravnomjerno i čitljivo. Pisanje u ovoj dobi također pomaže u razvoju koordinacije ruke i oka, što je važno za mnoge druge fine motoričke aktivnosti.

Crtanje i bojanje su također važni aspekti razvoja fine motorike. Djeca u ovoj dobi počinju koristiti složenije oblike i uzorke u svojim crtežima, a njihovi crteži postaju detaljniji i precizniji. Kroz ove aktivnosti, djeca razvijaju kontrolu nad pokretima ruke, što im omogućuje da precizno upravljaju bojicama, olovkama ili kistovima. Bojanje unutar linija, crtanje prepoznatljivih figura i oblikovanje slova i brojeva u crtežima pomaže djeci da dodatno razviju preciznost i finu motoriku.

Još jedna važna vještina koja se razvija u ovoj dobi je korištenje škara. Djeca od 5 do 6 godina obično su sposobna rezati ravne i zakrivljene linije, slijedeći jednostavne uzorke.

Korištenje škara zahtijeva koordinaciju obje ruke, gdje jedna ruka drži papir, a druga precizno reže, što dodatno razvija fine motoričke vještine i koordinaciju. Ova aktivnost također pomaže u jačanju mišića ruke, što je važno za druge zadatke koji zahtijevaju snagu i preciznost.

Slaganje manjih predmeta, kao što su puzzle ili kocke, još je jedna aktivnost koja potiče razvoj fine motorike. Djeca u ovoj dobi postaju vještija u manipuliranju malim predmetima, što im omogućuje da slažu složenije puzzle, izgrađuju detaljnije strukture od kocki i koriste manje dijelove u svojim igračkama. Kroz ovakve aktivnosti, djeca razvijaju strpljenje, koncentraciju i sposobnost planiranja, jer moraju pažljivo razmišljati o svakom pokretu kako bi postigli željeni rezultat.

Samostalno oblačenje i obuvanje također su ključne vještine koje se razvijaju u ovoj dobi. Djeca od 5 do 6 godina obično su sposobna zakopčavati gumbe, zatvarati patentne zatvarače i vezati vezice. Ove aktivnosti zahtijevaju precizne pokrete prstiju i ruku, što dodatno jača fine motoričke vještine. Učenje ovih vještina također doprinosi razvoju samostalnosti i samopouzdanja kod djece, jer im omogućuje da se samostalno brinu o sebi u svakodnevnim situacijama. Modeliranje plastelina, gline ili drugih materijala još je jedan način na koji djeca u ovoj dobi razvijaju finu motoriku. Ove aktivnosti zahtijevaju precizne pokrete prstiju i ruku kako bi se oblikovali željeni oblici i strukture. Kroz modeliranje, djeca razvijaju snagu prstiju i ruku, kao i kreativnost, jer mogu eksperimentirati s različitim oblicima i teksturama. U konačnici, razvoj fine motorike kod djece u dobi od 5 do 6 godina predstavlja temelj za mnoge vještine koje će im biti potrebne u školi i svakodnevnom životu. Kako bi se taj razvoj poticao, važno je da roditelji i odgajatelji osiguraju dovoljno prilika za vježbanje ovih vještina kroz raznolike aktivnosti, od crtanja i pisanja do modeliranja i korištenja škara. Kroz ove aktivnosti, djeca ne samo da razvijaju svoje motoričke vještine, već i stječu osjećaj postignuća i samopouzdanja koji će ih pratiti u daljnjem razvoju.

### *Priprema za školu i daljnji razvoj*

Priprema za školu i daljnji razvoj djece u dobi od 5 do 6 godina predstavlja ključnu fazu u njihovom životu. U ovom razdoblju, djeca prolaze kroz značajne promjene na kognitivnom, socijalnom, emocionalnom i fizičkom planu, koje ih pripremaju za zahtjeve formalnog obrazovanja i svakodnevnih izazova s kojima će se suočavati u školi.

Jedan od glavnih aspekata pripreme za školu je razvoj kognitivnih vještina. Djeca u dobi od 5 do 6 godina počinju razvijati sposobnost apstraktnog mišljenja, što im omogućuje

razumijevanje složenijih koncepata, rješavanje problema i donošenje zaključaka. Oni postaju sposobni pratiti upute, razmišljati logički i razumjeti osnovne matematičke koncepte, kao što su brojevi, oblici i uzorci. Ova dob je također vrijeme kada djeca počinju prepoznavati slova i zvukove, što im omogućuje da započnu s procesom učenja čitanja i pisanja.

Poboljšanje komunikacijskih vještina također je ključno za pripremu za školu. Djeca u ovoj dobi postaju sve vještija u verbalnoj komunikaciji, koristeći složenije rečenice, širi vokabular i sposobnost izražavanja svojih misli i osjećaja. Razvija se i njihova sposobnost slušanja i razumijevanja drugih, što je važno za uspješno sudjelovanje u školskim aktivnostima i grupnim zadacima. Kroz interakcije s odraslima i vršnjacima, djeca uče kako se uključiti u razgovore, postavljati pitanja i izražavati svoje mišljenje.

Socijalni razvoj igra značajnu ulogu u pripremi za školu. U dobi od 5 do 6 godina, djeca počinju razvijati složenije odnose s vršnjacima, učeći kako surađivati, dijeliti, rješavati sukobe i slijediti pravila u grupi. Ove vještine su ključne za uspješno funkcioniranje u školskom okruženju, gdje će se od njih očekivati da rade u grupama, sudjeluju u zajedničkim projektima i poštuju autoritet učitelja. Kroz igru s vršnjacima, djeca uče o empatiji, razvoju prijateljstava i važnosti poštivanja tuđih osjećaja i potreba.

Emocionalni razvoj također je važan u ovoj fazi, jer djeca počinju razvijati veću samokontrolu, sposobnost suočavanja s frustracijama i izgradnju samopouzdanja. Priprema za školu zahtijeva od djece da se nose s novim situacijama i promjenama, kao što su novi učitelji, nova pravila i odvajanje od roditelja na duže vrijeme. U ovoj dobi, djeca uče kako prepoznati i regulirati svoje emocije, što im pomaže da se uspješno prilagode školskom okruženju i izazovima koji dolaze s njim.

Fizički razvoj, uključujući fine i krupne motoričke vještine, također igra važnu ulogu u pripremi za školu. Djeca u ovoj dobi postaju sve spretnija u korištenju svojih ruku za zadatke poput pisanja, crtanja, rezanja škarama i manipuliranja malim predmetima. Također, razvijaju bolju ravnotežu i koordinaciju, što im omogućuje sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima i igrama koje zahtijevaju precizne pokrete i fizičku izdržljivost. Ove vještine su ključne za uspješno sudjelovanje u školskim aktivnostima, kao što su pisanje, crtanje, tjelesni odgoj i igre. Priprema za školu također uključuje razvoj osnovnih navika i rutine, kao što su samostalno oblačenje, vezanje cipela, održavanje higijene, organiziranje svojih stvari i poštivanje vremena. Djeca u ovoj dobi uče kako biti samostalna u svakodnevnim zadacima, što im daje osjećaj odgovornosti i pripreme za školsku disciplinu.

Roditelji i odgajatelji igraju ključnu ulogu u ovoj fazi, pružajući djeci potporu, ohrabrenje i vođenje kroz ovaj prijelaz. Uključivanje djece u aktivnosti koje potiču njihovu radoznalost, kreativnost i ljubav prema učenju može im pomoći da se lakše prilagode novom školskom okruženju. Priprema za školu nije samo stvar akademskih vještina; ona uključuje cjelokupan razvoj djeteta, uključujući emocionalne, socijalne i fizičke aspekte, koji su svi jednako važni za uspješan početak školskog života.

Tablica 3 - MOTORIČKI RAZVOJ DJETETA OD 3-6 GODINA

<b>3-4 GODINE</b>	<b>4-5 GODINA</b>	<b>5-6 GODINA</b>
Stoji bez pomoći na jednoj nozi	Stoji skupljenih nogu	Stoji na jednoj nozi 8-10 sek
Stoji i hoda na prstima	Stoji na dominantnoj nozi 3-5 sek	Može se sagnuti i dotaknuti nožne prste, a da ne savije koljena
Recipročni pokreti ruku i nogu	Sjedi prekrštenih nogu (turski sjed)	Kreće se skladno u ritmu glazbe
Sunožno poskakuje na mjestu	Trči na prstima	Povezuje trčanje i skakanje
Hvata loptu ispruženih ruku	Skače s podloge u visini koljena	Trči i udara loptu
Nogom snažno udara loptu	Skače s mjesta u vis i u dalj	Trči uza stube
Vozi tricikl	Baca loptu jednom rukom, preko glave, u cilj udaljen 2m	Baca u cilj udaljen 3m
Ljulja se samo na ljuljački	Pokušava kolut naprijed-stoji na glavi i ruši se postrance	Baca u dalj sa zamahom tijela

## 4.PREPORUKE ZA POTICANJE MOTORIČKOG RAZVOJA

Poticanje motoričkog razvoja kod djece predškolske dobi ključan je dio njihovog cjelokupnog rasta i razvoja. U ovoj fazi djeca razvijaju svoje motoričke vještine kroz igru, aktivnosti i svakodnevne zadatke, a važno je pružiti im dovoljno prilika i podrške kako bi se te vještine razvile na optimalan način. Zato je važno upućivati sadašnje, ali i buduće roditelje u pravilan motorički razvoj njihove djece. Preporukama tim roditeljima i skrbnicima dajemo do znanja što treba izbjegavati, a što poticati u svakodnevnom životu djeteta. Razvijena motorika omogućava djeci da se lakše kreću, istražuju svijet oko sebe i sudjeluju u svakodnevnim aktivnostima, čime jačaju samopouzdanje i neovisnost. Također, motorički razvoj pozitivno utječe na kognitivne sposobnosti, socijalne vještine i emocionalno zdravlje, pripremajući djecu za izazove školskog života i dalje.

### 4.1. ULOGA RODITELJA I ODGAJATELJA

Uloga roditelja u motoričkom razvoju djeteta predškolske dobi izuzetno je važna, jer roditelji pružaju prvi i najvažniji okvir za razvoj motoričkih vještina kroz svakodnevne aktivnosti, igru i interakciju. Zadatak roditelja je postupno osamostaliti dijete, što je proces koji traje nekoliko godina. Razvoj djetetove sposobnosti za samostalno funkcioniranje zahtijeva pozitivan pristup, oblikovanje ponašanja, jasna objašnjenja i izbjegavanje pretjerane kritike. Igre mogu biti korisne za učenje različitih vještina. Kod kuće, roditelji mogu uključiti dijete u kućanske poslove i pretvoriti ih u zabavne aktivnosti. Također je važno potaknuti dijete da odgovorno postupa sa svojim stvarima. Osim toga, pravilna prehrana igra ključnu ulogu, pa je bitno djetetu objasniti važnost zdravih prehrambenih navika. Ako dijete razvije naviku zdravog hranjenja od malih nogu, vjerojatnije je da će tu naviku zadržati i u odrasloj dobi. Tjelovježba također ima važnu ulogu u djetetovu razvoju. S obzirom na to da današnja djeca provode puno vremena pred ekranima i sjedeći u učionicama, važno je planirati i provoditi redovite tjelesne aktivnosti. Preporučuje se da roditelji vježbaju s djetetom kod kuće, u dvorištu, parku ili na drugim pogodnim mjestima. Nakon tjelesne aktivnosti, kvalitetan san je ključan za visoku motivaciju, sposobnost koncentracije i opću mentalnu dobrobit. Nedostatak sna može dovesti do problema poput mentalnog isključivanja, ljutnje, agresije, poremećaja pažnje (ADD) i hiperaktivnosti (ADHD) (Goldberg, 2003). Prema istraživanjima o odnosima između roditelja i djece, naglasak je stavljen na emocionalnu dimenziju koja uključuje toplinu i pažnju. Iako je

poznato da je majčina emocionalna prisutnost vrlo važna u djetinjstvu, očevi također imaju značajan utjecaj, iako se njihova uloga rjeđe istražuje.

Važnost vremena provedenog s djetetom očituje se u činjenici da način na koji se ponašamo prema njemu ima znatno veći utjecaj na njegovo socijalno ponašanje i prihvaćanje nego bilo koja druga aktivnost namijenjena toj svrsi. Iako svako dijete posjeduje devet vrsta inteligencije, koje su različito razvijene, ključno je omogućiti svakom djetetu bogato okruženje koje mu omogućava da samostalno izabere aktivnosti prema svojoj dominantnoj inteligenciji. Okruženje u kojem dijete raste mora biti raznovrsno, bogato i poticajno kako bi imalo priliku istraživati i koristiti različite strategije rješavanja problema. U takvim uvjetima dijete može usmjeriti svoje interese prema različitim sadržajima učenja i interakciji s odraslima. Nije slučajno što su vrtići dizajnirani da prostorna okruženja budu što sličnija obiteljskom. Roditelji također mogu sudjelovati u razvoju didaktičkih igara s djecom u vrtiću, a takvi primjeri mogu se koristiti i kod kuće. Igre u kojima roditelji sudjeluju, posebno ako su sudjelovali u izradi materijala, imaju poseban značaj za dijete. Osim toga, vrtićke knjižnice nude još jedan način povezivanja roditelja i djece kroz posudbu knjiga i zajedničko čitanje. Individualizirani i fleksibilni programi u vrtićima namijenjeni su zadovoljenju potreba svakog djeteta, omogućujući im igru u bilo koje doba dana. Na primjer, igre za razvoj fine motorike mogu se ponavljati tijekom svakodnevnih aktivnosti kao što je kupanje djeteta, uključujući aktivnosti poput izmišljanja rublja. Goldberg također spominje igre povezane s obiteljskim životom iz prošlosti, kada su članovi obitelji pjevali pjesmice i čitali priče djeci. Osim što obitelj igra ključnu ulogu u razvoju djeteta, važno je istaknuti i značaj partnerstva između roditelja i odgajatelja. Odgajatelj, koji provodi polovicu vremena s djetetom, ima značajan utjecaj na njegov razvoj. Cilj suradnje između roditelja i odgajatelja je zadovoljiti potrebe djeteta kroz razmjenu informacija. Ova razmjena omogućuje roditeljima da bolje razumiju svoje dijete, njegove uspjehe i potencijale, dok odgajatelji mogu steći uvid u obiteljsko okruženje i prilagoditi svoje postupke prema potrebi. Tako roditelji mogu saznati kako primjenjivati određene postupke u kućnom okruženju, što doprinosi cjelokupnom razvoju djeteta.

Igra igra ključnu ulogu u djetetovom razvoju jer kroz nju djeca uspostavljaju komunikaciju s vršnjacima i odraslima, istražuju svijet te razvijaju svoja znanja i vještine. Zbog toga je uloga odgajatelja od presudne važnosti za proširivanje i produbljivanje igre koja je usmjerena na djetetov proces učenja. Odgajatelj preuzima različite uloge u dječjoj igri kako bi podržao ove procese. Kao pasivni promatrač, odgajatelj rijetko sudjeluje u igri i može prekidati njen tijek postavljanjem pitanja koja nisu vezana za sadržaj igre (Šagud, 2002). U



ulozi suigrača, odgajatelj aktivno sudjeluje u igri, što mu omogućuje uvid u djetetova iskustva i razvoj ideja koje djeca izrađuju. Kao koordinator, odgajatelj osigurava kvalitetne prostorno-materijalne uvjete koji obogaćuju igru, dok djeca sama organiziraju igru prema svojim potrebama i željama. Na kraju, u ulozi voditelja, odgajatelj planira i usmjerava tijek aktivnosti, aktivno prati igru, organizira prostor i određuje uloge, čime osigurava da se igra provodi prema planu i da se ne preskoče važne radnje (Šagud, 2002).

Osim aktivnog sudjelovanja u igrama i aktivnostima djece, važno je bilježiti i dokumentirati te aktivnosti kako bi odgajatelj mogao bolje razumjeti djecu, njihov način razmišljanja i pristup rješavanju problema. Dokumentacija se provodi putem fotografija, video-snimki i pisanih bilješki, što pomaže odgajatelju u razvoju strategija za bolje razumijevanje djece i njihovog napretka. Uključivanje odgajatelja u aktivnosti djece također doprinosi boljem dokumentiranju, no uspjeh tog procesa ovisi o njegovom razumijevanju dječjih potreba i interesa. Ako odgajatelj strogo slijedi planirane aktivnosti, može propustiti uočiti stvarne interese djece, što može rezultirati njihovom bržom nezainteresiranošću. Umjesto toga, odgajatelj bi trebao pružiti prilike za učenje i istraživanje, promatrajući dječje postupke i podržavajući smjer u kojem djeca razvijaju svoje aktivnosti. Kada se organizira prostorno-materijalno okruženje, bilo da je riječ o unutarnjem ili vanjskom prostoru, odgajatelj treba osigurati da ono zadovoljava kriterije kvalitete, sigurnosti i raznovrsnosti materijala. Takvo okruženje treba poticati djecu na istraživanje, učenje i razvoj samostalnosti. U procesu kreiranja tog prostora, djeca igraju ključnu ulogu, a odgajatelj koristi svoju maštu i kreativnost kako bi stvorio poticajno okruženje. Pomno promatranje djece omogućuje odgajatelju da bolje razumije njihove interese i potrebe, te na temelju toga odabere materijale i aktivnosti koje će najviše odgovarati razvojnim ciljevima

## 4.2. PRAKTIČNE SMJERNICE I AKTIVNOSTI

Praktične smjernice i aktivnosti za poticanje motoričkog razvoja kod djece predškolske dobi ključne su za zdrav fizički i emocionalni rast. Motorički razvoj u ovom razdoblju obuhvaća napredovanje u krupnoj i finoj motorici, te se stoga preporučuje uključivanje različitih igara i vježbi koje potiču razvoj obje vrste vještina. Aktivnosti koje uključuju pokrete cijelog tijela, koordinaciju, ravnotežu, snagu i preciznost pomažu djeci da razvijaju svoje fizičke sposobnosti, ali i samopouzdanje.

### *Stvaranje poticajnog okruženja*

Stvaranje poticajnog okruženja za motorički razvoj djeteta predškolske dobi ključan je korak u podržavanju njegovih fizičkih sposobnosti i cjelokupnog razvoja. Kroz pažljivo oblikovano okruženje, roditelji mogu omogućiti djetetu prostor i uvjete za slobodno kretanje, istraživanje i razvoj različitih motoričkih vještina. Prvo i osnovno, potrebno je osigurati dovoljno prostora u kojem dijete može nesmetano vježbati krupnu motoriku, poput trčanja, skakanja, penjanja ili igre s loptom. To može biti unutarnji prostor u kući, kao što je velika soba, ili vanjski prostor poput dvorišta, igrališta ili parka. Pružanje raznovrsnih i sigurno postavljenih prepreka ili izazova, poput penjalica, ljuljački ili staza za balansiranje, potiče dijete na vježbanje ravnoteže i koordinacije te jačanje mišića. Osim slobodnog prostora, važna je i dostupnost odgovarajućih igraćaka i opreme koja će podržavati djetetov motorički razvoj. Igračke poput lopti, bicikala, hodalica, kocki i alata za kreativnu igru pomažu u razvoju fine i krupne motorike. Na primjer, vožnja bicikla bez pomoćnih kotača pomaže u razvoju ravnoteže i koordinacije, dok slaganje kocki potiče preciznost i spretnost ruku. Jednako važno je osigurati i raznovrsnost u aktivnostima i materijalima koje dijete koristi. Različite teksture podloga na kojima se dijete kreće (npr. trava, pijesak, drvena površina) ili korištenje materijala poput plastelina i pijeska, stimuliraju senzorne i motoričke sposobnosti djeteta te ga potiču na istraživanje novih načina kretanja i interakcije s okolinom. Roditelji bi trebali paziti da okruženje bude sigurno, ali ne previše restriktivno, kako bi dijete imalo slobodu kretanja i istraživanja. Uklanjanjem potencijalno opasnih predmeta i osiguravanjem zaštitnih mjera, dijete može nesmetano istraživati svoje sposobnosti bez rizika od ozljeda. Ova sloboda istraživanja u sigurnom okruženju omogućuje djetetu da razvija ne samo motoričke vještine, već i samopouzdanje i osjećaj neovisnosti. Kombinacija slobode kretanja, sigurnosti i poticanja kroz raznolike aktivnosti stvara optimalno okruženje za djetetov motorički razvoj, omogućujući mu da kroz igru i svakodnevne aktivnosti postepeno unapređuje svoje fizičke sposobnosti.

### *Aktivno sudjelovanje u igri*

Aktivno sudjelovanje u igri jedan je od najvažnijih načina na koji roditelji mogu podržati motorički razvoj djeteta predškolske dobi. Igra je prirodni način na koji djeca uče o svijetu, razvijaju svoje fizičke, kognitivne i socijalne vještine, a roditelji igraju ključnu ulogu u tom procesu pružajući im smjernice, podršku i motivaciju. Kada roditelji aktivno sudjeluju u igri, oni pružaju djeci priliku za učenje kroz interakciju i zajedničko iskustvo. Ova vrsta igre nije samo zabavna, već i edukativna. Roditelji mogu postaviti primjere određenih

aktivnosti, poput bacanja ili hvatanja lopte, vožnje bicikla, trčanja ili igranja sportova, što pomaže djeci da oponašaju i uče nove motoričke vještine. Aktivno uključivanje roditelja u igru također omogućuje djeci da nauče o pravilima, strategiji i koordinaciji, čime se dodatno potiče njihov razvoj. Zajednička igra također može biti vrlo korisna za razvijanje specifičnih motoričkih sposobnosti. Na primjer, igre poput preskakanja užeta, igranja s loptom ili igre lovice pomažu u razvoju krupne motorike, dok igre s kockama, slagalicama ili crtanje doprinose razvoju fine motorike. Roditelji mogu dodatno unaprijediti ove aktivnosti tako što će djeci postavljati male izazove, poput gađanja cilja ili balansiranja na jednoj nozi, što će ih motivirati da usavrše svoje vještine. Osim fizičkih benefita, aktivno sudjelovanje u igri ima i emocionalne i socijalne koristi. Kroz igru s roditeljima, djeca osjećaju podršku, ljubav i pažnju, što jača njihov osjećaj sigurnosti i emocionalne stabilnosti. Također, kroz zajedničke aktivnosti djeca uče važne socijalne vještine, poput suradnje, pregovaranja, poštivanja pravila i rješavanja sukoba. Kroz ove interakcije razvijaju empatiju, sposobnost razumijevanja drugih, te jačaju veze s roditeljima, što doprinosi njihovom ukupnom emocionalnom razvoju. Roditelji kroz aktivno sudjelovanje u igri mogu primijetiti djetetove snage i slabosti u motoričkom razvoju te im pružiti potrebnu podršku ili dodatne izazove kako bi napredovali. Važno je napomenuti da aktivna igra ne mora uvijek biti strukturirana; spontano istraživanje i kreativne aktivnosti često su najbolji način da djeca razviju svoje motoričke sposobnosti. Pružanje slobode djetetu da samo odabere igru, uz roditeljsku podršku, stvara okruženje u kojem dijete može samostalno učiti i rasti. Konačno, aktivno sudjelovanje roditelja u igri daje djetetu osjećaj važnosti i povezanosti. Kada roditelji odvoje vrijeme za igru sa svojim djetetom, pokazuju mu da cijene i podržavaju njegov razvoj. Ova vrsta angažmana ne samo da potiče motorički razvoj, već i jača emocionalnu povezanost i izgradnju povjerenja između roditelja i djeteta.

#### *Postavljanje primjera*

Postavljanje primjera je ključan aspekt u motoričkom razvoju djeteta predškolske dobi jer djeca u ovoj fazi učenja snažno reaguju na modele ponašanja, posebno one koje pružaju roditelji, odgajatelji i druge važne odrasle osobe u njihovom životu. Kroz promatranje i oponašanje ponašanja, djeca razvijaju svoje motoričke sposobnosti i uče nove vještine. Stoga je važno da odrasli postavljaju pozitivne i poticajne primjere. Roditelji i odgajatelji, kao glavni modeli u djetetovom životu, mogu postavljati primjer aktivnog i zdravog načina života. Sudjelovanje u fizičkim aktivnostima, bilo da se radi o svakodnevnim šetnjama, vožnji bicikla ili sudjelovanju u sportovima, pokazuje djeci koliko je važno kretanje i fizička aktivnost. Kada dijete vidi roditelja kako uživa u fizičkoj aktivnosti, prirodno će biti

motivirano da oponaša te aktivnosti, što dodatno potiče njegov motorički razvoj. Osim sudjelovanja u fizičkim aktivnostima, roditelji mogu postavljati primjer i kroz konkretne vježbe i pokrete. Na primjer, roditelji mogu demonstrirati kako pravilno baciti ili uhvatiti loptu, kako voziti bicikl ili kako se uspinjati na penjalicu. Ova demonstracija djetetu pruža priliku da vidi kako se određena vještina izvodi i omogućuje mu da oponaša pokrete, učeći kroz vizualni primjer. Ovaj pristup posebno je važan za djecu u predškolskoj dobi jer ona uče na temelju opažanja i imitacije. Također, roditelji mogu kroz vlastito ponašanje pokazati važnost ustrajnosti i upornosti. Na primjer, ako dijete vidi roditelja kako uporno vježba ili pokušava savladati novu vještinu, i samo će biti potaknuto da ustraje u vlastitim pokušajima, čak i kad nešto ne uspije iz prve. Ova vrsta primjera ne samo da potiče motorički razvoj, već i jača djetetovu motivaciju, samopouzdanje i sposobnost suočavanja s izazovima. Važno je napomenuti da postavljanje primjera ne mora uvijek biti formalno ili strukturirano. Roditelji mogu kroz svakodnevne aktivnosti, poput igre u parku, obiteljskih izleta ili kućanskih poslova, demonstrirati aktivan način života i tako potaknuti dijete na razvoj motorike. Na primjer, zajednička aktivnost kao što je sadnja vrta može uključivati finu motoriku (kopanje, sadnja) i krupnu motoriku (nošenje opreme), čime dijete spontano uči i razvija svoje fizičke sposobnosti. Na kraju, kroz postavljanje pozitivnih primjera, roditelji ne samo da pomažu djeci da razviju svoje motoričke sposobnosti, već i stvaraju temelje za zdrav i aktivan način života u budućnosti. Kroz vlastite postupke, roditelji mogu djecu naučiti koliko je važno biti fizički aktivan, te kako kretanje i vježbanje mogu biti ugodni i korisni dijelovi svakodnevnog života.

### *Praćenje napretka i pružanje podrške*

Praćenje napretka i pružanje podrške ključni su aspekti u razvoju motoričkih vještina kod djece predškolske dobi. Djeca se u ovoj fazi razvijaju velikom brzinom, a njihove motoričke sposobnosti napreduju iz dana u dan. Roditelji i odgajatelji imaju važnu ulogu u praćenju tog razvoja, prepoznavanju individualnih potreba djeteta te pružanju odgovarajuće podrške koja će osigurati napredak. Praćenje napretka obuhvaća svakodnevno promatranje djetetovih sposobnosti u igri i zadacima koji zahtijevaju finu i krupnu motoriku. To može uključivati aktivnosti poput trčanja, penjanja, crtanja ili slaganja kockica. Kroz ove aktivnosti roditelji i odgajatelji mogu uočiti koliko je dijete koordinirano, koliko precizno koristi ruke i prste te kako se snalazi u fizičkom prostoru. Prilikom praćenja napretka važno je obratiti pažnju na djetetovu sposobnost koncentracije, izdržljivost, ravnotežu i brzinu reakcije, jer sve te komponente čine dio djetetovog motoričkog razvoja. Jedan od ključnih

elemenata praćenja napretka je razumijevanje da svako dijete napreduje svojim tempom. Zbog toga je važno izbjegavati usporedbe između djece te se fokusirati na djetetov individualni napredak. Na primjer, ako dijete u nekom trenutku pokazuje poteškoće u zadacima koji zahtijevaju finu motoriku, poput rezanja škarama ili vezanja vezica, roditelji i odgajatelji mogu djetetu pružiti dodatnu podršku kroz aktivnosti koje razvijaju te vještine. To može uključivati igre s malim predmetima, crtanje ili vježbanje s plastičnim škarama. Pružanje podrške u razvoju motoričkih vještina uključuje stvaranje okruženja u kojem dijete može slobodno istraživati i učiti kroz pokušaje i pogreške. Odrasli bi trebali omogućiti djetetu prostor za slobodnu igru, u kojem će se osjećati sigurno da isprobava nove aktivnosti i pokrete. U ovom procesu važno je ohrabrivanje i davanje pozitivnih povratnih informacija kako bi se potaknulo djetetovo samopouzdanje. Kada dijete uspješno savlada određeni pokret ili zadatak, pohvala može biti poticaj za daljnji trud i istraživanje. Ako se tijekom praćenja napretka primijete poteškoće u motoričkom razvoju, važno je pravovremeno reagirati pružanjem dodatne podrške i, po potrebi, uključivanjem stručnjaka. Fizioterapeuti, edukatori ili specijalisti za rani razvoj mogu pomoći u osmišljavanju posebnih aktivnosti i vježbi koje će olakšati napredak u određenim područjima. Također, roditelji i odgajatelji mogu uvesti prilagođene igre ili aktivnosti koje će djetetu pomoći da poboljša svoje motoričke sposobnosti na način koji mu je ugodan i zanimljiv. Podrška motoričkom razvoju ne odnosi se samo na fizičke aktivnosti već i na emocionalni aspekt razvoja. Kada dijete osjeća da ima podršku od strane roditelja i odgajatelja, veća je vjerojatnost da će se osjećati sigurno u isprobavanju novih vještina i suočavanju s izazovima. Poticanje djeteta da se nosi s manjim neuspjesima i daje mu dovoljno vremena da razvije nove vještine, ključ je u stvaranju osjećaja postignuća i ponosa u vlastitim uspjesima. Praćenje napretka i pružanje podrške također uključuje prilagođavanje aktivnosti i igara koje će odgovarati djetetovim trenutnim sposobnostima i interesima. Kako dijete napreduje u motoričkom razvoju, roditelji i odgajatelji mogu uvoditi složenije zadatke koji zahtijevaju bolju koordinaciju, snagu ili preciznost. Time se djeci daje prilika da postupno unaprjeđuju svoje motoričke vještine, ali bez osjećaja preopterećenja ili frustracije.

#### *Osiguranje sigurnog okruženja za igru*

Osiguravanje sigurnog okruženja za igru ključno je za motorički razvoj djece predškolske dobi jer im omogućuje slobodno istraživanje i vježbanje novih vještina bez straha od ozljeda. U ovom razdoblju, djeca su aktivna, sklona istraživanju i isprobavanju različitih pokreta, što uključuje trčanje, skakanje, penjanje, ali i preciznije aktivnosti poput slaganja

kockica ili crtanja. Stoga je važno osigurati sigurno i prilagođeno okruženje koje će omogućiti djeci slobodno kretanje, a istovremeno spriječiti moguće nezgode. Jedan od prvih koraka u stvaranju sigurnog prostora za igru je odabir odgovarajućih igračaka i opreme koje su prilagođene dobi djeteta. Igračke koje su prevelike ili preteške mogu predstavljati izazov i opasnost, dok su premale igračke, osobito za mlađu djecu, opasne zbog mogućnosti gutanja. Uz to, dječji namještaj, kao što su stolovi i stolice, treba biti odgovarajući njihovoj visini i težini kako bi mogli sigurno sjediti i izvoditi aktivnosti poput crtanja ili slaganja slagalica. Također je važno obratiti pažnju na površine na kojima se djeca igraju. Tvrde i skliske podloge povećavaju rizik od padova, pa su meke podloge ili prostirke bolji izbor, osobito u unutarnjim prostorima. Na otvorenom, travnate površine, pijesak ili gumirane staze mogu pružiti sigurno okruženje za trčanje, skakanje i druge aktivnosti krupne motorike. Ako se djeca igraju u parku ili na igralištu, važno je osigurati da su sprave stabilne i bez oštih rubova ili opasnih dijelova. Roditelji i odgajatelji igraju ključnu ulogu u nadzoru djece tijekom igre. Iako je važno omogućiti djeci autonomiju u igri, nadzor je neophodan kako bi se izbjegle potencijalne opasnosti. To ne znači da treba ograničavati dječju igru, već ih pažljivo pratiti, omogućujući im slobodu kretanja u sigurnim uvjetima. Na primjer, dok se djeca igraju na spravama za penjanje ili voze bicikl, važno je biti blizu kako bi se moglo brzo reagirati u slučaju pada ili nezgode. Pored fizičkog okruženja, i emocionalna sigurnost važan je aspekt. Djeca trebaju osjećati da su zaštićena i podržana dok istražuju nove motoričke vještine. Ako dijete osjeti strah ili nesigurnost, manje će se usuditi istraživati i vježbati nove pokrete. Roditelji i odgajatelji trebaju pružiti podršku i ohrabrenje, bez obzira na to koliko dijete uspješno izvodi neku aktivnost, te im pomoći da shvate da je u redu pogriješiti i pokušati ponovno. Sigurno okruženje također podrazumijeva prilagodbu prostora različitim dobnim skupinama. Djeca u dobi od tri do četiri godine imaju različite potrebe u odnosu na djecu od pet do šest godina. Manja djeca možda trebaju više prostora za slobodno kretanje, dok starija djeca mogu zahtijevati kompleksnije strukture i izazove, poput većih sprava za penjanje ili složenijih igara. Kroz pažljivo osmišljene aktivnosti i prilagodbu prostora, moguće je stvoriti okruženje koje podržava razvoj svih motoričkih vještina, uz minimalne rizike.

#### 4.3.PRILAGOĐAVANJE AKTIVNOSTI PREMA RAZVOJNIM FAZAMA

Prilagodba aktivnosti prema razvojnim fazama djece predškolske dobi ključna je za njihovo optimalno učenje i razvoj. Svaka faza razvoja donosi specifične potrebe, sposobnosti i interese, a prilagođavanje aktivnosti omogućuje djeci da maksimalno iskoriste svoje potencijale i postignu razvojne ciljeve. Evo kako se aktivnosti mogu prilagoditi prema različitim razvojnim fazama:

##### *Razvojna faza do 1. godine života*

Kontrola glave i trupa- Dijete ne razvija motoričke i druge vještine samo kroz ciljane vježbe, već i kroz igru. Kontrola pokreta, koja je početak usavršavanja vještina kretanja, ključna je za razvoj sjedenja, kotrljanja i kontrole ruku. U svim položajima, uključujući ležanje na trbuhu, dijete razvija kontrolu trupa i glave. Jedan učinkovit način za poticanje ove kontrole je postavljanje igre ispred djeteta dok leži na trbuhu. Na primjer, možete staviti igračku koja proizvodi zvuk ili se kreće ispred djeteta kako bi ga privukla da podigne glavu i pogleda. Također, dok je dijete na trbuhu, možete staviti dekiću ili ručnik ispod njegovih grudi kako bi bio udobniji i lakše se usredotočio na igračku. Drugi način je držanje djeteta potrbuške na rukama, s rukama ispruženim prema naprijed, i nježno ljuljanje naprijed, natrag i sa strane. Također, postavljanje djeteta na veliku loptu i ljuljanje ga naprijed, natrag i sa strane može pomoći u razvoju motoričkih vještina.

Okretanje- Postavite dijete na bok, a ako ne može samo održavati taj položaj, ispod njega stavite deku ili jastučić kako biste ga poduprli. Igračku stavite u razini ramena, tako da dijete može pokušati posegnuti za njom. Kada dijete drži igračku u desnoj ruci, pomičite je preko njega kako bi se dijete prevrnulo na lijevu stranu, a zatim na leđa. Dok je dijete na leđima, naizmjenice savijajte njegove noge u koljenu prema prsima. Također, postavite dijete na bok i pomozite mu da se prevrne gurajući ga s bokova dok poseže za igračkom.

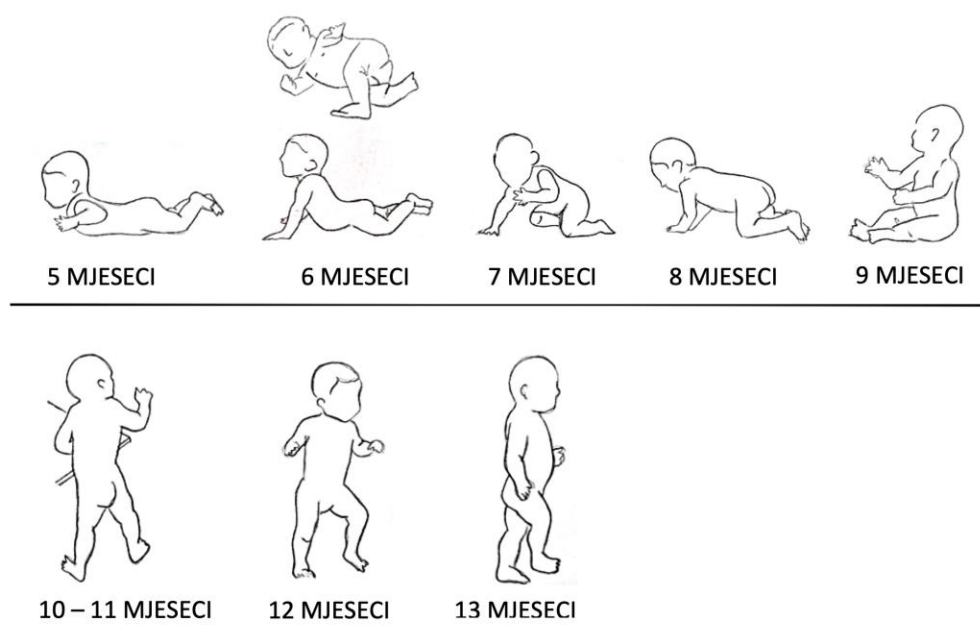
Puzanje- Postavite dijete na trbuh i podignite mu tijelo kako bi se oslonilo na ispružene ruke, lagano ga ljuljajući prema naprijed. Stavite dijete na ruke i koljena te ga potičite da jednom rukom posegne za igračkom dok svoju težinu održava na drugoj ruci. Zatim, stavite dijete na ruke i koljena i nježno podignite jednu nogu. Također, položite dijete preko zamotane deke tako da mu ruke i koljena dodiruju pod, a zatim ga polagano ljuljajte naprijed-natrag.

Sjedenje- Posjednite dijete na svoju nogu i lagano je njišite s jedne strane na drugu kako bi dijete otkrilo svoju ravnotežu. Zatim, posjednite dijete na pod između vaših nogu i stavite igračku izvan dosega nogu. Dijete bi trebalo koristiti jednu ruku da dosegne igračku, dok drugu ruku koristi za održavanje ravnoteže, postavljajući je na pod ili na nogu. Stavite dijete na ruke i koljena, pomaknite mu težinu prema bokovima i potičite ga da se pridržava rukom na toj strani. Kada je dijete položeno na bok i pridržano za rame, pružite mu igračku u drugoj ruci dok se ono drži za ruku.

Stajanje- Tijekom igre, smjestite dijete na koljena u blizini malog stolića i dopustite mu da se igra manipulirajući rukama na stolu. Kada je dijete na podu, ohrabrite ga da se što samostalnije podiže na koljena. Dok se igra na podu, postavite dijete tako da se oslanja na ispružene ruke, s jednom nogom savijenom u koljenu i drugom ispruženom uz oslonac na stopalo. Potaknite ga da prenese težinu s ruku na bokove, a zatim na noge. Posjednite dijete na svoje koljeno, s licem okrenutim prema vama. Dok su mu stopala oslonjena na pod, pridržavajte ga za bokove, a dijete se može držati za vaša ramena ili prsa. U tom položaju, pomozite mu da se uspravi, ispravljajući noge u koljenu uz oslonac na stopalo.

Hodanje- Krajem prve godine, dijete prelazi s puzanja na hodanje kroz postepeno usavršavanje koraka. Cilj djeteta u ovom periodu je hodati uz minimalnu pomoć. Da bi se postigao ovaj cilj, važno je stvoriti okruženje s dovoljno poticaja koji će ohrabrivati dijete na hodanje. Potrebno je poticati dijete da hoda u različitim smjerovima—naprijed, bočno i unatrag—kako bi steklo sigurnost u raznim situacijama. Na primjer, možete koristiti plišanu igračku koju dijete može držati za ruke dok se kreće unatrag, dok lutka "hoda" prema njemu. Igre poput podizanja i sakupljanja stvari u košaru također su odličan način za vježbanje i usavršavanje prvih koraka. Osim toga, igračke i vozila koja se vuku ili guraju mogu pomoći u razvoju motoričkih vještina. Promjena podloga različite tvrdoće i nagiba pruža djetetu novu dimenziju i povećava sigurnost pri hodanju. Najvažnije je da dijete osjeti podršku roditelja koji će ga pohvaliti za svaki napredak. Svaki pad treba biti poticaj za dijete da ustane i pokuša ponovno. (Stojević, 2014).



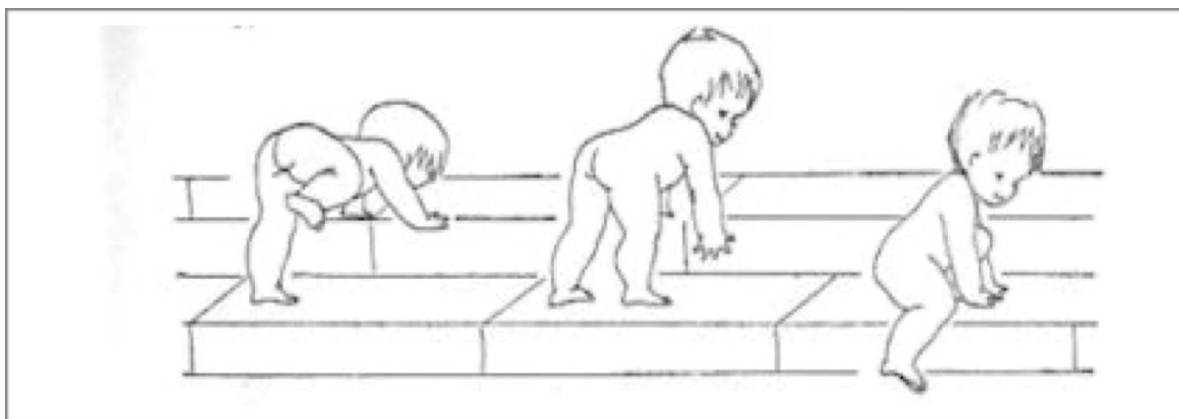


Slika 4- aktivnosti u razvojnoj fazi do 1. godine

### *Razvojna faza do 3. godine života*

Dječja mašta u ovoj dobi je izuzetno živahna i treba je iskoristiti kao ključni element u tjelesnom vježbanju s djecom. Kroz igru, djeca često postaju super heroji ili crtani junaci koji trče, skaču i lete. Tjelesne aktivnosti za mlađu dobnu skupinu razlikuju se od onih za stariju skupinu jer se vježbe često provode kao velika priča. Ove priče uključuju igre u kojima se djeca pretvaraju u "miševе", "ptice", "konje" ili "Spidermane", dok trener igra ulogu "zločeste" ličnosti koja im otežava put do pobjede. Rad s djecom ove dobi zahtijeva bogatu maštu i prilagodbu igara njihovom razmišljanju. Pripremne vježbe često uključuju maštanje o ulogama poput "vjetra", "aviona" ili "brodova", čime se djeca uključuju u različite tjelesne aktivnosti. Tjelesno vježbanje zamišljeno je kao igrokaz u kojem su svi osnovni elementi gibanja maskirani i prilagođeni djetetovim motoričkim i fiziološkim sposobnostima. Kroz poligone, djeca se suočavaju s različitim izazovima poput kaktusa, opasnih zmija, klimavih mostova, vatrenih obruča, kao i elementima specifičnih sportova prilagođenih njihovim sposobnostima. Važno je uključiti ples uz glazbu i razne kretne pjesmice koje potiču razvoj motoričkih vještina. Različite igre pomažu u usvajanju bacanja loptice i udarca nogom (npr. sakupljanje loptica i ubacivanje u košaru), dok utrke (puzanjem, četveronoške, hodanje unatrag) i hodanje po nestabilnim površinama potiču razvoj ravnoteže. Trčanje se može poticati različitim vrstama hoda (kao žirafe ili pingvini),

trčanjem po ravnoj podlozi, unutar ograničenog prostora ili za određenim predmetima. Manipulacija rekvizitima također je važna i može se poticati stvaranjem olakšanih uvjeta, kao što su udarac viseće lopte ili velika lopta, te korištenjem većih reketa. Kretanje životinja, kao što su "zeko skače po livadi" ili "žaba skače od lopoča do lopoča", odlično je za poticanje skokova i poskoka. Usvajanje hvatanja lopte može se vježbati kroz aktivnosti poput kotrljanja i bacanja velike lopte. Na početku, lopta se prenosi djetetu u ruke, a kasnije se može bacati u zrak ili postepeno udaljavati. Razvoj fine motorike postiže se kroz aktivnosti poput manipulacije s manjim predmetima, igračkama s tipkama, modeliranja plastelinom, slaganja tornjeva od kockica, crtanja prstima, prenašanja malih igračaka žlicom i sortiranja sjemenki.



Slika 5- Penjanje djeteta po stepenicama (Pikler, 1997)

Penjanje po ljestvama postavljenim pod kutom od  $45^\circ$  omogućava djetetu da se uspinje pomoću improviziranih ljestava, kao što je ograda od dječjeg krevetića, kako bi doseglo krevet. Na krevetu se nalazi igračka koju dijete treba dohvatiti. Nakon što uzme igračku, spušta je niz ogradicu i slijedi je dolje. Kada dijete silazi s povišenih površina, važno je da se spušta okrenuto na trbuh, s nogama usmjerenim prema dolje. Tijekom svakog spuštanja, roditelj treba pomoći djetetu tako što će ga postaviti u pravilan položaj za sigurno spuštanje. U ovoj dobi dijete već sigurno hoda naprijed i počinje trčati s 19 mjeseci. U početku trči ukočeno, s rukama uz tijelo, ali kako vrijeme prolazi, postaje sve slobodnije u kretanju. Trčanje je važna aktivnost koja zahtijeva dobru kontrolu tijela i udova. S 20 mjeseci, dijete pokušava stajati na jednoj nozi uz pomoć i može hodati uz stepenice držeći se za ogradu, pritom postavljajući obje noge na jednu stepenicu. Dok hoda, pažljivo pazi na prepreke na podu i uspješno ih savladava. Kako se približava drugoj godini života, dijete može

samostalno sjediti na velikoj stolici ili autosjedalici i sići s njih. U ovom razdoblju, hodanje na cijelo stopalo postupno nestaje, dok se počinje razvijati korak s osloncem na petu i prste. Dijete postaje izuzetno znatiželjno i motorički aktivno, s velikim interesovanjem za glazbu, ples, igre s loptom i odlazak u park.

#### *Razvojna faza do 6. godine života*

Tijelo petogodišnjaka već je stabilno, sigurno i spremno za izvođenje jednostavnih kretanja. U ovoj dobi, djeca instinktivno traže nove i zahtjevnije podražaje, što znači da tjelesne vježbe trebaju biti intenzivnije, s kompleksnijim elementima i složenijim pravilima. Pripremne vježbe postaju dinamičnije, uključujući elemente škole trčanja i stručna imena umjesto izmišljenih likova. Fokus se pomiče prema kompleksnijim vježbama s ciljem usavršavanja motoričkih sposobnosti karakterističnih za ovu dob, kao što su koordinacija, opća snaga, izdržljivost, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost i brzina reakcije na zvučne podražaje. Važno je napomenuti da se temeljna motorička znanja usvajaju i usavršavaju kroz dugi niz godina, počevši već u prvoj godini i trajajući sve do desete godine života. Istraživanja pokazuju da je potrebno između 240 i 600 minuta kako bi se dijete naučilo pravilno izvoditi jedno osnovno motoričko znanje. To znači da se može pravilno usvojiti oko pet motoričkih znanja godišnje kroz organizirane vježbe dva puta tjedno. U ovoj dobi, mnoga temeljna motorička znanja su u prijelaznoj fazi, što znači da dijete već ima bolju kontrolu tijela i ritma, ali i dalje može imati poteškoća s nekim komponentama. Na primjer, prilikom hvatanja lopte, dijete može imati ruke ispred tijela, dlanove okrenute jedan prema drugome, palčeve prema gore, zatvorene oči dok lopta dolazi, a lopta može dodirnuti tijelo zbog lošeg tajminga.

#### *Primjer provođenja tjelesnog vježbanja za stariju dobnu skupinu:*

Djeca se slobodno kreću po cijelom prostoru za igru, dok jedno dijete preuzima ulogu lovca. Ostala djeca trče i bježe od lovca, a mogu se spasiti tako da sjednu i podignu noge u zrak, što može trajati maksimalno 5 sekundi. Ako lovac uhvati nekoga, taj igrač izlazi iz igre i postaje navijač za ostale. Postepeno uvodimo više lovaca kako bi igra postala dinamičnija. Pripremni dio igre uključuje podjelu djece u dvije kolone. Trener demonstrira i objašnjava zadatak, nakon čega prvi iz svake kolone započinje s izvođenjem. Kada dođe do kraja označene staze, vraća se trčeći natrag.



Slika 6- Razina naučenosti hvatanja lopte (Singapore Sport Council, 2014, prema Šalaj, 2014)

## ZAKJUČAK

Motorički razvoj djece predškolske dobi predstavlja ključnu fazu u njihovom cjelokupnom razvoju, obuhvaćajući fizičke, emocionalne i kognitivne aspekte. U ovom razdoblju, djeca prolaze kroz različite segmente razvoja, gdje su osnovni elementi kontrole tijela, ravnoteže i koordinacije u stalnom usponu. Razvoj motoričkih vještina u ovoj dobi postavlja čvrste temelje za daljnji napredak i važan je za formiranje stabilne tjelesne spremnosti. U ranom djetinjstvu, djeca prelaze kroz specifične razvojne faze motoričkog razvoja. Od faze puzanja i prvih nesigurnih koraka do savladavanja trčanja i složenijih tjelesnih aktivnosti. Dok djeca od jednog do tri godine razvijaju osnovne vještine poput hodanja, trčanja i penjenja, predškolska djeca (u dobi od četiri do šest godina) sve više usavršavaju svoje sposobnosti kroz igre koje zahtijevaju koordinaciju, ravnotežu i snagu. Ova faza obilježena je prelaskom iz jednostavnih u složenije motoričke aktivnosti, kao što su trčanje u različitim smjerovima, hodanje po neravnim površinama i manipulacija različitim rekvizitima. Da bi se potaknuo zdrav motorički razvoj, važno je pružiti djeci različite vrste aktivnosti i igara koje odgovaraju njihovim razvojnim fazama. Preporučuje se uključivanje aktivnosti koje promiču osnovne motoričke vještine, kao što su igre s loptom, penjanje, trčanje i ples. Također, bitno je osigurati sigurno okruženje koje omogućava djeci da istražuju i vježbaju svoje sposobnosti. Različiti materijali i rekviziti, kao i promjena podloga, mogu dodatno obogatiti iskustvo igre i pružiti dodatne izazove koji će doprinosti razvoju motoričkih vještina. S obzirom na sve navedeno, motorički razvoj djece predškolske dobi ima dubok utjecaj na njihov emocionalni i socijalni razvoj. Aktivnosti koje uključuju grupne igre i fizičke izazove pomažu djeci da razviju samopouzdanje, sposobnost rješavanja problema i socijalne vještine poput suradnje i dijeljenja. Također, temeljne motoričke vještine razvijene u ovom razdoblju postavljaju temelje za uspješan prijelaz u školske aktivnosti i buduće sportske aktivnosti. U konačnici, razumijevanje i podrška motoričkom razvoju djece predškolske dobi omogućuju stvaranje pozitivnog temelja za njihovu budućnost. Kroz pružanje sigurnog i podržavajućeg okruženja, te prilagođavanje aktivnosti individualnim potrebama i interesima djece, omogućuje se njihovo optimalno istraživanje i razvoj. Uloga roditelja i odgajatelja u ovom procesu je neprocjenjiva, jer s pravim pristupom i resursima djeca mogu uživati u svakom koraku svog razvoja i postići svoj puni potencijal.

## Literatura

1. Marušić M i sur. Uvod u znanstveni rad u medicini. 6. izd. Zagreb: Medicinska Naklada; 2019.
2. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
4. Šalaj, S. (2013a). Krupne i fine motoričke aktivnosti za djecu jasličke dobi (do 3 godine) /on line/ Sportski život. Preuzeto 1. rujna 2024 iz <http://www.sportskizivot.com/index.php/sample-sites/za-roditelje-i-odgajatelje/item/59-krupne-i-fine-motoricke-aktivnosti-za-djecu-jaslicke-dobi-do-3-godine>
5. Šalaj, S. (2013c). Rana motorička stimulacija /on line/ Sportski život. Preuzeto 1. rujna 2024 iz <http://www.sportskizivot.com/index.php/sample-sites/za-roditelje-i-odgajatelje/item/48-rana-motoricka-stimulacija>
6. Sheridan, M.D. (1997). Dječji razvoj od rođenja do pete godine. Zagreb: Educa.
7. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
8. Stojčević Polovina, M. (2012). Poliklinika za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju. Preuzeto 1. Rujan 2024. iz <http://www.poliklinika.org:> <http://www.poliklinika.org/home.aspx?Id=1&Type=2&IdLang=2>