

Iva Bastjančić
Marija Lorger
Petra Topčić

MOTORIČKE IGRE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

1. UVOD

Igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba. Ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu. (Findak, Delija, 2001) Naprotiv, ona može biti vrlo djelotvorna aktivnost u razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti djece, npr. brzine (Lorger i Prskalo, 2010), (Popović i sur., 2010) agilnosti i eksplozivne snage (Trajkovski Višić i sur, 2010), (Trajkovski Višić i sur, 2010). Igra utječe na razvoj antropoloških obilježja, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, stjecanje životnih i radnih navika. Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. U igri se također povećava rad svih organa i organskih funkcija pa je njena uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna. Za dijete predškolske dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja (Findak, Delija, 2001). U današnjem, suvremenom načinu života djeca su sve manje motorički aktivna (Kalish, 2000), a sve više vremena provode u virtualnom svijetu „vezana“ uz suvremena tehnička pomagala (računalne igre), ali i nedostatak adekvatnog prostora za igru, posebno u gradovima. S druge strane, nudi se sve više mogućnosti uključivanja u organizirane sportske aktivnosti čak i među najmlađom djecom, samo tada treba voditi računa o tome da takve aktivnosti ne prerastu u organizirana sportska natjecanja koja bi u kategoriji djece predškolske dobi trebalo izbjegavati. Bošnjak (2004) navodi da organizirane natjecateljske sportske aktivnosti ne bi trebalo prakticirati prije 8. do 10. godine života djeteta. Djeci te životne dobi (mlađi od 8 godina) puno je važnije omogućiti slobodnu, aktivnu igru koja će poticati razvoj bazičnih sposobnosti i vještina, odnosno svladavanje i nadgradnju motoričkih struktura prirodnih oblika kretanja poput trčanja, skakanja, puzanja... (Findak, Delija, 2001) kao i igre s loptom koja je najdraža dječja igračka u toj dobi (Bošnjak, 2004).

2. ULOGA IGRE U DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U predškolskoj dobi, primjena različitih igara osigurava široku lepezu dobrobiti i beneficija. Primjerenim sadržajima raznih igara, osiguravaju se uvjeti za normalan zdravstveni status organizma i razvoj njegovih kondicijskih sposobnosti (Trajkovski,

Višić i sur., 2010) razvijanje lokomocije i stjecanja različita znanja, vještine i navike, utjecaja na psihološku dobrobit djeteta, poput samopouzdanja, veselja, osjećaja zadovoljstva. (Koritnik, 1970) pri čemu se nikako ne može izostaviti odgojni moment igre (Findak, 1995), (Findak i Delija, 2001), (Koritnik, 1970). Kroz igru bi trebalo poticati sadržaje koji provociraju dinamičan rad mišića jer on povoljno djeluje na razvoj koštano-mišićnog sustava djeteta (Findak i Delija, 2001), (Ivanković, 1988). Sve navedeno ima izniman utjecaj na pravilan rast i razvoj djeteta, kao i na razvoj njegovih osobina i sposobnosti.

3. MOTORIČKE IGRE U DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Motoričke igre djece predškolske dobi trebale bi svojim sadržajima poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta. Njihov cilj bi dakle trebalo usmjeriti na poticanje brzine, koordinacije, skočnosti, fleksibilnosti i jakosti djece. Isto tako, njihove sadržaje trebalo bi „vezati“ uz elemente različitih sportskih igara (nogomet, rukomet...) koje su popularne kod djece i u ovoj dobi. Struktura takvih gibanja treba biti primjerena predškolskoj dobi djece kako bi se naglasila njihova uloga u razvoju „manipulativne“ motorike posebno ruku i nogu, odnosno koordinacije u pokretu s različitim pomagalima tijekom igre (lopta). Sadržaji motoričkih igara trebaju biti različiti kako bi potencirali različito motoričko iskustvo djeteta (Lorger i Prskalo, 2010). Ozračje u kojem se igra provodi treba biti ugodno i poticajno za sve sudionike u igri. Takva atmosfera će potaknuti i motivaciju za sudjelovanje u igri što će rezultirati maksimalnim angažmanom, osjetom zadovoljstva i uživanja u igri.

4. PRIMJERI MOTORIČKIH IGARA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

1. 1, 2, 3, bacite lopte svi

Djeca se rasporede slobodno po prostoru za vježbanje, svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Svako dijete ima u rukama laganu, plastičnu loptu srednje veličine. Na znak odgojiteljice/voditelja, ili povika 1, 2, 3 bacite lopte svi, sva djeca bacaju lopte s dvije ruke u vis i pokušavaju je uhvatiti s dvije ruke.

Varijanta 1: loptu je moguće baciti u vis i pustiti da padne na podlogu pa je onda uhvatiti kad se odbije od podloge

Varijanta 2: igra se može izvoditi i u kretanju pri čemu djeca hodaju i na znak odgojiteljice / voditelja 1, 2, 3, bacite lopte svi, bacaju loptu i hvataju na jedan ili drugi način

2. „Štapićanje“ lopte

Djeca su slobodno raspoređena po prostoru, svako dijete treba imati dovoljno prostora za izvođenje igre. Djeca imaju u ruci kraći plastični ili drveni štap (oko 30 cm). Na podlozi ispred svakog djeteta nalazi se njegova plastična lagana lopta. Na znak odgojiteljice/voditelja udaraju loptu štapom odozgo tako da ona lagano odskoči nekoliko centimetara. Igra se izmjenično s lijevom i desnom rukom, a broj ponavljanja ovisi o subjektivnoj procjeni odgojitelja koji aktivno sudjeluje u igri. Davanje znaka za aktivnost moguće je i uz glazbenu pratnju: glazba svira – štapići miruju, glazba utihne – „štapićanje“ krene.

Varijanta 1: igra se može izvoditi u kretanju samo što se lopta udara štapom sa stražnje strane kako bi dobila rotaciju prema naprijed (lopta se „gura“ naprijed udarcima štapa sa stražnje strane) pri čemu dijete stoji malo sa strane (paralelno s kretanjem lopte)

3. Bacanje lopte u dalj

Djeca su raspoređena u vrstu („ptičice“ na grani). Svako dijete mora imati dovoljno mjesta za izvođenje igre. U rukama ispred tijela drže laganu, plastičnu, veličinom primjerenu loptu s dvije ruke. Na znak odgojiteljice/voditelja bacaju loptu što dalje naprijed (udalj) s dvije ruke, nakon toga trče za loptom uzima svatko svoju loptu (bilo bi dobro imati lopte u različitim bojama) te se brzo vraćaju na svoje mjesto.

Varijanta 1: djeca su okrenuta suprotno smjeru bacanja pa bacaju loptu preko glave, okrenu se, trče po loptu i zauzimaju svoje mjesto gdje su stajali ranije.

4. Slalom kotrljanjem lopte

Djeca su podijeljena u nekoliko kolona („vlakića“) ovisno o prostoru za vježbanje i broju rekvizita. Prvo dijete, odnosno „lokomotiva“ stoji na liniji markiranoj na podlozi. Ispred svakog „vlakića“ nalaze se 3 prepreke (malo viši čunjići i sl.) poredane u nizu međusobno udaljene do 1,5 metara. Svako dijete ima svoju loptu. Zadatak je da svaki vlakić u „vožnji“ prođe između prepreka u slalomu na način da loptu spuste na pod i kotrljajući je prstima (šakom) prođu između čunjića do linije koja je markirana na podlozi. Kad dijete dođe do linije uzima loptu u ruku i prvo dijete staje na crtu držeći loptu u rukama, ostali „vagони“ se slažu iza njega. Igra se potom ponavlja na drugu stranu, samo što se kotrljanje lopte između prepreka izvodi drugom rukom.

Varijanta 1: ako nema dovoljan broj lopti za svako dijete tada se igra izvodi na način da se „vlakići“ podijele na dva manja koji stoje nasuprot jedan drugome, svaki na svojoj crti. Tada se igra samo s 1 loptom (svaka kolona ima 1 loptu) i dijete iz jednog vlakića izvede zadatak, a kad dođe do crte na drugoj strani daje loptu djetetu

prvom u koloni i ide na začelje dok dijete koje je dobilo loptu igru nastavlja prema drugoj strani („vlakiću“). Igru treba izvesti i lijevom i desnom rukom.

5. Nogo – slalom

Djeca se nalaze u istoj formaciji kao i u prethodnoj igri (3 ili 4 „vlakića“) (mogućnost brzog „vezivanja“ igre na igru) svako dijete ima svoju loptu. Na znak odgojiteljice/voditelja prvo dijete u koloni spušta loptu na podlogu i vodi loptu nogom između čunjića pokušavajući što uspješnije svladati zadatak. Kad s loptom dođe na liniju na suprotnoj strani, okrene se (može pri tome uzeti loptu u ruke) te vodi nogom natrag pravolinijski kroz „tunel“ (načinjen od čunjića ili ljepljive trake na podlozi) predaje loptu sljedećem djetetu u koloni, i odlazi na kraj kolone. Igra se izvodi i lijevom i desnom nogom.

6. Pogodi „gol“ loptom

Djeca su raspoređena u vrstu (jedan do drugoga) međusobno odvojeni minimalno 1 metar, a može i više ako se igra na otvorenom prostoru ili većoj dvorani. Svako dijete treba imati svoju laganu i veličinom primjerenu loptu koja se nalazi na tlu ispred djeteta a koje treba obilježiti trakicom ili komadićem papira. Ispred svakog djeteta na udaljenosti 3 – 4 koraka nalazi se „gol“ (zastavica, čunjić, oblik izrezan od kartona ...) koji na znak odgojiteljice/voditelja djeca pokušavaju pogoditi udaranjem lopte nogom, odnosno postići zgoditak šutiranjem lopte. Nakon toga svako dijete trči po svoju loptu, vraća se na početno mjesto i gađanje gola se ponavlja šutiranjem lopte drugom nogom na što odgojitelj mora obratiti pozornost kako ne bi loptu udarali stalno istom nogom.

7. Rodo – skok

Djeca su raspoređena u 4 „vlakića“ (ovisno o broju djece, može i manje). Ispred svakog „vlakića“ nalaze se 4 obruča manjeg promjera (do 50 cm) položena na podlogu jedan do drugoga (obruče učvrstiti ljepljivom trakom da ne bi klizili po podlozi). Na znak „Skačimo kao rođe“ prvo dijete u koloni podigne u vis jednu nogu, a na drugoj napravi 4 skoka skačući iz obruča u obruč. Nakon toga se okrene te izvede skokove skačući na drugoj nozi.

8. Zeko – skok

Igra se izvodi s istim pomagalicama (obruči) u istom rasporedu djece. Na znak „Skačimo kao zeko“ djeca skaču na dvije noge (sunožno) 4 skoka naprijed, okrenu se te izvedu 4 sunožna skoka natrag.

9. „Skoči i puži, puži i skoči!“

Djeca su raspoređena u dvije (ili više vrsta, ovisno o broju djece). Razmak između jednog i drugog djeteta u vrsti mora biti najmanje 1 metar. Djeca stoje iza linije markirane na podlozi ljepljivom trakom. Na znak „Skoči!“ - skoče sunožno u dalj koliko koje dijete može, nakon toga legnu na trbuh i puzanjem prolaze ispod lastike visine 50 centimetara udaljene 3 – 4 metra. Kad prođu ispod lastike (užeta) ustaju, pljesnu rukama visoko iznad glave i odlaze na crtu na suprotnoj strani (udaljenoj oko 2 metra od lastike) te čekaju da druga skupina izvrši zadatak. Nakon toga igra se izvodi obrnutim redom, na znak: „Pužimo!“ djeca puzeći prolaze ispod lastike, a nakon što prođu lastiku, ustaju, visoko pljesnu rukama iznad glave te sunožno skoče naprijed i odlaze na crtu s koje su krenuli na početku igre.

Navedene igre namijenjene su starijoj dobnoj skupini predškolske djece, ali se uz modifikaciju i maštovitost odgojitelja neke od njih (broj 1, varijanta 1, broj 3, bez varijante, broj 4 uz manji broj prepreka, broj 8 samo s dva obruča, broj 9, igru izvoditi samo u jednom smjeru s kraćom dionicom za puzanje, nazad hodaju) mogu izvoditi i u srednjoj dobnoj skupini. Također, sve navedene igre mogu se koristiti i u ranoj školskoj dobi (1., 2. razred). Autorica navedenih igara je Marija Lorger, asistentica na katedri za kineziološku edukaciju Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

5. ZAKLJUČAK

U čovjekovoj prirodi je da se igra, što on i čini cijeloga života, no ni u jednom razdoblju ljudskog života igra nema toliku važnost kao u djetinjstvu. S obzirom na mnoštvo njenih pozitivnih utjecaja na djecu predškolske dobi, igra treba biti maksimalno zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece. Zbog lakšeg utjecaja na motoričke sposobnosti, odnosno njihove nadgradnje u godinama koje slijede, njihov razvoj je važno poticati upravo u ovom periodu djetinjstva primjenom različitih motoričkih igara.

6. LITERATURA

1. Bošnjak, B. (2004). 200 igara (drugi dio) – igre na otvorenom. MiB, Zagreb.
2. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
4. Ivanković, A. (1988). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
5. Kalish, S. (2000). Fitnes za djecu. Zagreb: Gopal.

6. Koritnik, M. (1970). 2000 igara – igre motorike. Zagreb: NIP „Sportska štampa“.
7. Lorger, M., Prskalo, I. (2010). Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „*Kondicijska priprema sportaša*“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 473-476).
8. Popović, B., Radanović, D., Stupar, D., Jezdimirović, T. (2010). Efekti programiranog vježbanja na razvoj brzine i eksplozivne snage u djevojčica predškolske dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „*Kondicijska priprema sportaša*“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 481-484).
9. Trajkovski Višić, B., Zebić, O., Hrvoj, Z. (2010). Utjecaj kineziološkog programa na poboljšanje eksplozivne snage i agilnosti u červerogodišnjaka. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „*Kondicijska priprema sportaša*“ Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 477-480).
10. Trajkovski Višić, B., Zebić, O., Podnar, H., Đekić, E. (2010). Kineziološke aktivnosti za razvoj brzine, eksplozivne snage i agilnosti djece predškolske dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „*Kondicijska priprema sportaša*“, Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 469-472).