

Hrvoje Ajman
Josipa Antekolović

KARAKTERISTIKE I SPECIFIČNOSTI SPORTSKOG PROGRAMA U PRIVATNOM DJEČJEM VRTIĆU IZ ZAGREBA

1. UVOD

Sedentarni način života i loša prehrana bazirana na prženoj hrani na ulju, prerađenim proizvodima, gaziranim pićima najčešći su prediktori povećane tjelesne mase i pretilosti te rizika od kardiovaskularnih bolesti. Mnoga znanstvena istraživanja svjedoče sve većoj pojavnosti pretilosti u predškolskoj dobi (Kalies, H., Lenz, J., Von Kries, R., 2002; Moreno, L. A., Fleta, J., Sarría, A., Rodríguez, G., Bueno, M., 2001; Wedderkopp, N., Froberg, K., Hansen, H. S., Andersen, L. B., 2004) u kojoj je jedna od najbitnijih zadaća stjecanje pozitivnih zdravstvenih navika. Djeca koja su pretila u ovoj dobi zadržavaju naviku tjelesne neaktivnosti i u kasnijoj dobi (Valerio, G., D'Amico, O., Adinolfi, M., Munciguerra, A., D'Amico, R., Franzese, A., 2006).

U mnogim ustanova predškolskog odgoja u Hrvatskoj provodi se sportski program s ciljem preventivnog djelovanja na pretilost. Program provode udruge koje su specijalizirane za takav oblik posla, nešto rjeđe kineziolozi zaposleni u vrtiću ili odgojiteljice koje su dodatno educirane za provedbu sportskog programa.

U dječjem vrtiću Šuma Striborova iz Zagreba sportski program provode dva kineziologa zaposlenih na puno radno vrijeme i na pola radnog vremena, koji su ujedno i članovi stručnog tima vrtića.

2. POSLOVI I ZADAĆE KINEZIOLOGA U VRTIĆU

Poslovi kineziologa u predškolskoj ustanovi organizacijsko-suradničkog su karaktera kako bi sportski program bio uspješno proveden i kako bi svi sudionici procesa znali što se u svakom trenutku zbiva. Provedba zadanih tema i sadržaja odvija se u suradnji s drugim kineziologom kako bi kvaliteta sata bila na što većoj razini i kako bi se vrijeme koje je na raspolaganju kineziolozima maksimalno iskoristilo. Iz svega navedenog teško je zamisliti da netko drugi provodi navedene poslove i obaveze jer su kineziolozi kroz svoj studij educirani za rješavanje specifičnih situacija i problema koji se svakodnevno pojavljuju.

Poslovi kineziologa uključuju:

- izradu godišnjeg plana i programa za sve dobne skupine koje će biti uključene u sportski program,
- izradu mjesečnog izvedbenog plana i programa za sve dobne skupine koje će biti uključene u sportski program,
- vođenje mjesečne evidencije,
- provođenje dijagnostike i pisanje izvješća za roditelje s podacima o njihovom djetetu,
- organizacija roditeljskog sastanka i individualnih konzultacija,
- suradnju s psihologom, odgojiteljicama i ravnateljem vrtića,
- suradnju s matičnom obrazovnom ustanovom i ostalim organizacijama koje se bave istim ili srodnim poslom,
- provedba individualnih zadaća i aktivnosti s djecom.

Zadaće kineziologa uključuju:

- edukaciju djece o važnosti vježbanja,
- edukaciju djece o važnosti pravilne prehrane,
- edukaciju roditelja o poticanju djece na tjelesno vježbanje i o pravilnoj prehrani,
- organizaciju sportskih izleta,
- organizaciju vježbanja u dvorištu vrtića i u prirodi,
- animaciju djece i roditelja za praćenje sportskih događaja i natjecanja.

3. CILJEVI I ZADAĆE SPORTSKOG PROGRAMA

U DV Šuma Striborova provodi se integrirani kratki trodnevni i svakodnevni sportski program. Program djeci omogućava funkcionalno-motorički razvoj, emocionalno sazrijevanje, kognitivni i govorni razvoj te pokušava stvoriti naviku tjelesnog vježbanja kao preduvjet pravilnog i zdravog odrastanja.

Kroz strukturu koju sportski program sadrži djeca će učiti usvojiti navike o zdravom načinu života, formirati pozitivan stav prema autoritetu u liku sportskog voditelja („trenera“), izraziti svoju individualnost, ali i stvarati suradničke i partnerske odnose s djecom i odraslim osobama.

Ciljevi programa:

- Razvoj koordinacije tijela u prostoru.
- Poticajno djelovati na pravilan rast i razvoj lokomotornog sustava.
- Učenje pravilnog izvođenja jednostavnih motoričkih zadataka.
- Razviti suradničke odnose s ostalom djecom.

Zadaće programa:

- Poticati prirodne oblike kretanja i razvijati taktilnu, mišićnu i zglobnu osjetljivost.
- Razvijati i usavršavati motoričke sposobnosti djece – koordinaciju, ravnotežu, preciznost, gipkost, brzinu i snagu.
- Razvijati djetetove spoznaje o vlastitim psiho-fizičkim mogućnostima, sigurnosti, samopouzdanju i pozitivnoj slici o sebi.
- Zadovoljiti djetetovu potrebu za igrom i druženjem te razvijati sposobnosti suradnje, ustrajnosti i poštivanja pravila igre.
- Proširivanje djetetove spoznaje o različitim vrstama sporta, njegovoj koristi i značenju u životu čovjeka.

4. PLAN I PROGRAM

Godišnji plan podijeljen je na tri dijela te obuhvaća mlađu jasličku skupinu, stariju jasličku skupinu, mlađu vrtićku i stariju vrtićku skupinu. Program za mlađu jasličku skupinu dominantno sadrži biotička motorička znanja. Program za stariju jasličku skupinu dominantno sadrži prilagođena biotička motorička znanja. Program za mlađu i stariju vrtićku skupinu dominantno sadrži jednostavnija kineziološka motorička znanja.

Neki od sadržaja za mlađu jasličku skupinu gdje dominantno prevladavaju biotička motorička znanja su:

1. Hodanja

- Hodanje u vrsti, u koloni
- Hodanje pravocrtno, vijugavo, s promjenom smjera kretanja
- Hodanje preko prepreka, oko prepreka, po preprekama

2. Skokovi

- Skokovi u mjestu i kretanju
- Skokovi pravocrtno i s promjenom smjera kretanja
- Skokovi preko prepreka

Neki od sadržaja za mlađu vrtićku skupinu gdje dominantno prevladavaju prilagođena biotička motorička znanja su:

1. Motorički zadaci s loptom

- Bacanje lopte dvjema rukama udalj, uvis, preko prepreke, ispod prepreke, kroz prepreku
- Bacanje lopte jednom rukom udalj, uvis, preko prepreke, ispod prepreke, kroz prepreku
- Dodavanje s različitih udaljenosti dvjema rukama

2. Motorički zadaci i aktivnosti s palicom

- Manipuliranje palicom
- Prebacivanje palice iz ruke u ruku
- Izbacivanje i hvatanje palice suručno i jednoručno

Neki od sadržaja za stariju vrtićku skupinu gdje dominantno prevladavaju jednostavnija kineziološka motorička znanja su:

1. Gimnastika

- Hodanje četveronoške naprijed, nazad
- Kotrljanje oko uzdužne osi
- Hodanje četveronoške u uporuu pred rukama

2. Košarka

- Suručno bacanje lopte i hvatanje
- Hvatanje lopte i dodavanje s prsa
- Dodavanje lopte iznad glave

U svim skupinama se uz motorička znanja provode i razne igre pretvaranja, stvaranja, igre s jednostavnijim pravilima, igre s složenijim pravilima kako bi sat bio što aktivniji i zabavniji. Kombinacija igre i učenja motoričkih znanja je svakodnevna praksa u DV Šuma Striborova koja se pokazala iznimno uspješnom u održavanju interesa djece za sportski program i njihovog angažmana tijekom sata.

5. PRIMJER SPECIFIČNE SURADNIČKE PRAKSE: PSIHOLOG, KINEZIOLOG, ODGOJITELJ, RODITELJ

Oblik rada koji se pokazao iznimno uspješan pri rješavanju raznih problematika djece je suradnja između psihologa, kineziologa, odgojitelja i roditelja djeteta. Tijekom svakodnevnog rada i praćenja djece netko od zaposlenika dijagnosticira određeni problem kod djeteta (neprijemno ponašanje unutar odgojne skupine, loša fina motorika, emocionalni problemi). Problem se predstavi ostalima i kroz

interni razgovor se pokušava doći do najboljeg rješenja. Nakon što su se svi usuglasili oko problema i njegovog rješavanja podijele se individualni zadaci koje kineziolog, odgojitelji i psiholog provode. Prije početka provedbe pozove se roditelje djeteta na individualni razgovor kako bi ih se upoznalo s nastalom situacijom i s potencijalnim rješenjem. Nakon pristanka roditelja kreće se u realizaciju programa za rješavanje nastale problematike. Završetkom dogovorene intervencije vrjednuju se efekti i dogovaraju se eventualni daljnji koraci.

6. ZAKLJUČAK

Stvaranje pozitivnih zdravstvenih navika od najranije dobi vrlo je važno za zdrav rast i razvoj djeteta. Kako bi se u toj namjeri i uspjelo potrebno je svakodnevno pratiti dijete i poticati ga na kretanje i razvijati dobre suradničke odnose s drugom djecom i odraslima. Odgojitelji koji su svakodnevno u interakciji s djecom mogu značajno uspješnije djelovati na emocionalni razvoj i motorički razvoj djece u suradnji s kineziologom i psihologom. Kineziolozi u ustanovama predškolskog odgoja mogu značajno doprinijeti tom cilju kroz provedbu sportskog programa, poticanje razvoja motorike i svakodnevno praćenje djeteta. Psiholog kroz praćenje emocionalnih, konativnih i kognitivnih karakteristika mogu na vrijeme prevenirati buduća negativna emocionalna stanja i probleme prilikom učenja. Rast i razvoj djeteta predškolske dobi kompleksan je proces koji zahtijeva poznavanje širokog spektra osobina i karakteristika djeteta, te iz tog razloga zahtijeva individualni interdisciplinarni pristup svakodnevnim izazovima odgoja i obrazovanja djece ove dobne skupine u kojem kineziologija ima svoju specifičnu ulogu i ne mogu je zamijeniti druge struke.

7. LITERATURA

1. Kalies, H., Lenz, J., von Kries, R. (2002). Prevalence of overweight and obesity and trends in body mass index in German pre-school children, 1982-1997. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders*, 26(9).
2. Moreno, L. A., Fleta, J., Sarría, A., Rodríguez, G., Bueno, M. (2001). Secular increases in body fat percentage in male children of Zaragoza, Spain, 1980–1995. *Preventive medicine*, 33(5), 357-363.
3. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta.
4. Valerio, G., D'Amico, O., Adinolfi, M., Munciguerra, A., D'Amico, R., Franzese, A. (2006). Determinants of weight gain in children from 7 to 10 years. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, 16(4), 272-278.
5. Wedderkopp, N., Froberg, K., Hansen, H. S., Andersen, L. B. (2004). Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys: Odense School Child Study and Danish substudy of the European Youth Heart Study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(3), 150-155.