

Tjelesne i športske aktivnosti djece

Predškolska dob djeteta idealna je za razvoj i odgoj ne samo u području tjelesne i športske aktivnosti već i razvoju zdravstveno, prehrambenih i higijenskih navika.

Tjelesna i športska aktivnost djece predškolske i rane školske dobi dio je općeg odgoja djece. U toj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav djeteta, stoga je neophodno djecu na pravi i kvalitetan način usmjeravati u razne oblike tjelesne ili športske aktivnosti koje ujedno i pridonose sveukupnom razvoju i rastu djeteta. Kao što nam je poznato djeca predškolske dobi kreću se veći dio dana i već na taj način raznim oblicima kretanja, hodanja, skakanja, penjanja i slično sudjeluju u svakodnevnim tjelesnim aktivnostima. Pravilna i dozirana tjelesna aktivnost djece ujedno utječe i na zdravstveni status tj. na jačanje imuniteta i



održavanje sveukupnog zdravlja. Jedan od bitnih faktora za razvoj zdravlja i tjelesne odnosno športske aktivnosti je prehrana.

Tjelesne i športske aktivnosti djece predškolske i rane školske dobi možemo podijeliti na nekoliko dobnih skupina:

- najmlađa, koja obuhvaća djecu do 3 godine
- mlađa, koja obuhvaća djecu od 3 do 4 godine
- srednja, koja obuhvaća djecu od 4 do 5 godina
- starija, onu od 6 do 7+ godina

Dobna skupina:	Osnovne značajke vezane za tjelesne odnosno športske aktivnosti:
Djeca u dobi do 3 godine	<ul style="list-style-type: none"> • djecu treba poticati na osnovne oblike kretanja, puzanja hodanja, trčanja, skakanja... • šetnje i boravak na svježem zraku • razne igre na otvorenom i u zatvorenom prostoru (igre u prirodi, kolutanje u vlastitom dnevnom boravku, dodavanje s jastucima, igračkama...) • škola plivanja (bebe ribe) • plesanje kao igra • tjelesno vježbanje u vrtiću • športska škola u vrtiću - razni oblici športskih aktivnosti elementarne igre, štafete igrice i dr.)
Djeca u dobi od 4 do 5 godine	<ul style="list-style-type: none"> • usmjeravanje djece u razne oblike tjelesne aktivnosti (razgovor s djecom koja ih športska aktivnost interesira) • igra • škola plivanja, • škola vožnje bicikla • škola koturaljkanja • škola skijanja • gimnastika • atletika • ples • nogomet • karate • tenis i dr.
Djeca u dobi od 6 do 7+ godina	<ul style="list-style-type: none"> • djeca počinju pokazivati veći interes za određenu športsku aktivnost • športska škola u vrtiću • športska škola u Osnovnoj školi (1. - 4. razred) • usmjeravanje djece u razne športove i športske klubove koji provode propisane športske aktivnosti za određenu dob djece • preporučuju se športovi propisani za tu dob: plivanje, gimnastika, atletika, nogomet, karate, tenis, ritmika, ples, skijanje, športovi s loptom...

Napomena: Sve aktivnosti se provode kao športska škola s raznim oblicima prirodnih kretnji, elementarnih igri i s elementima određenog športa.

Preuzeto sa:

<http://www.sportiva.hr/>