KRETANJEM DO ZDRAVLJA: VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI U VRTIĆKOJ DOBI

[1,2] **Brankica Rimac**
[1,2] **Vesna Herceg-Čavrak**

[1] **Libertas međunarodno sveučilište**
[2] **Fakultet zdravstvenih znanosti, Zagreb**

Rana i redovita tjelesna aktivnost jedan je od ključnih čimbenika zdravlja u djece, osobito u razdoblju vrtićke, dobi kada se stvaraju temeljne motoričke vještine i oblikuju životne navike. Iako djeca posjeduju prirodnu potrebu za kretanjem, suvremeni način života, mnogo sjedilačkih aktivnosti i smanjene mogućnosti slobodne igre dovode do znatnog smanjenja njihove svakodnevne tjelesne aktivnosti. Posljedice takvih obrazaca već se uočavaju u ranom djetinjstvu kroz porast prekomjerne tjelesne mase, smanjenu motoričku kompetenciju te povećani rizik od kardiometaboličkih i psihosocijalnih poteškoća.

Preventivni su učinci tjelesne aktivnosti u ovoj dobi višestruki: od regulacije tjelesne mase, očuvanja zdravlja lokomotornog sustava i razvoja kardiorespiratorne izdržljivosti do poticanja kognitivnog razvoja, emocionalne stabilnosti i socijalne uključenosti. Stručne smjernice preporučuju najmanje tri sata različitih oblika kretanja dnevno, uključujući strukturirane i nestrukturirane aktivnosti. Vrtićko okruženje stoga predstavlja optimalan prostor za primjenu kvalitetnih programa tjelesne aktivnosti koji mogu znatno doprinijeti prevenciji rizičnih čimbenika u kasnijim fazama života.

U predavanju će biti istaknuta važnost interdisciplinarnog pristupa u kojem roditelji, odgojitelji, kineziolozi i zdravstveni stručnjaci zajednički stvaraju poticajno okruženje za kretanje. Naglasak će biti na prikazu praktičnih smjernica i modela dobre prakse u vrtićima, u cilju jačanja preventivnog potencijala tjelesne aktivnosti i izgradnje temelja za zdrav i aktivan stil života od najranije dobi.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, vrtićka dob, prevencija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Brankica Rimac
E-pošta: rimacbranka9@gmail.com