

ORGANIZACIONI OBLICI RADA FIZIČKOG VASPITANJA U VRTIĆU

Organizacioni oblici rada predviđeni planom i programom predškolskog fizičkog vaspitanja u funkciji su cilja i zadataka fizičkog vaspitanja a baziraju se na eminentnoj potrebi deteta za kretanjem. Režim dnevnih i nedeljnih aktivnosti u vrtiću je koncipiran tako da omogućava smenu različitih aktivnosti koje omogućuju integralni razvoj deteta.

Osnovu programa fizičkog vaspitanja čine sledeći organizacioni oblici rada:

- usmerene telesne aktivnosti;
- pokretne igre;
- šetnje i izleti;
- jutarnje telesno vežbanje;
- slobodne aktivnosti;
- dečiji nastupi (priredbe).

USMERENA AKTIVNOST (ZANIMANJE)

Usmerena aktivnost je organizacioni oblik rada koji omogućuje najpotpuniji uticaj na razvoj motoričkog potencijala deteta. Ovaj organizacioni oblik poznat pod nazivom "zanimanje" strukturalno podseća na čas fizičkog vaspitanja u školi ali se i bitno razlikuje u nekim aspektima prilagođenim dečijem uzrastu. Vaspitač planski organizuje i usmerava decu da na spontan i zabavan način realizuju različite aktivnosti i podstiču skladan fizički razvoj, razvijaju motoričke potencijale i navike kretanja. Usmerene aktivnosti koreliraju i sa drugim domenima razvoja, pogotovu ako se radi o tematskim aktivnostima koje omogućuju efikasan razvoj socio-emocionalnih aspekata ličnosti deteta kao i njihovih komunikacionih i govornih veština.

Na usmerenim aktivnostima se realizuju sledeći sadržaji:

- Prirodni oblici kretanja;
- Pokretne igre;
- Elementarne igre tipa hvatalice;
- Aktivnosti sa rekvizitima (lopte, čuveni, obručevi, konopci, punjene vrećice);
- Gimnastičke vežbe (kolutanje oko vertikalne ose tela, kolut napred, kolut nazad, hodanje po suženoj površini...);

- Atletske vežbe (trčanja, skokovi, bacanja loptice...);
- Vežbe uz muzičku pratnju.

Kretanja koja zahtevaju veću koncentraciju pažnje (hodanje po suženoj površini, penjanje, skokovi u dubinu, gađanje, kolutanje) treba planirati u prvoj polovini glavne faze aktivnosti a bacanje, hvatanje, udaranje lopte, provlačenje i pokretna igra se realizuju u drugom delu glavne faze aktivnosti.

Učestalost sprovođenja usmerenih aktivnosti se povećava sa uzrastom dece:

- mlađa grupa dece (3-4 godina) jednom nedeljno;
- srednja grupa (4-5 godina) dva puta nedeljno;
- starija grupa (5-6 godina) tri puta nedeljno.

Usmerena aktivnost kao i čas fizičkog vaspitanja u školi, ima četvorodelnu strukturu i sastoji se od uvodne, pripremne, osnovne (glavne) i završne faze. Trajanje faza usmerene aktivnosti zavisi od uzrasne grupe dece:

- mlađa grupa: uvodna faza (2-3 min), pripremna faza (5-7), glavna faza (14-16 min) i završna faza (2-3 min);
- srednja grupa: uvodna faza (2-4 min), pripremna faza (6-8), glavna faza (18-20 min), završna faza (2-4 min);
- starija grupa: uvodna faza (2-4 min), pripremna faza (7-9), glavna faza (20-22 min), završna faza (2-4 min).

U uvodnoj fazi usmerene aktivnosti primenjuju se prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, poskoci, skokovi...), hvatalice i druge pokretne igre kao što su tematske igre (motivisane likovima iz crtanog filma, bajke, priče), igre pretrčavanja i druge aktivnosti kojima se deca motivišu i fiziološki uvode u predstojeće aktivnosti. Organizacioni oblik rada je rad u parovima, trojkama, četvorkama, poligon prepreka i frontalni oblik rada.

U pripremnoj fazi usmerene aktivnosti (Slika 1) primenom vežbi oblikovanja za jačanje, istežanje i labavljenje mišića, oblikuje se aparat za kretanje, kao i pojedinačni pokreti i kretanja. Vežbe se izvode frontalnim oblikom rada, često uz korišćenje različitih rekvizita (lopta, palica, lastiš, obruč, vrećica, kocke, vijača). Radi motivisanja dece za vežbanjem, posebno u radu sa decom mlađe uzrasne grupe, primenjuju se i vežbe imitacije pokreta likova iz crtanih filmova, prirodnih pojava ili aktivnosti svakodnevnog života. Akcenat je na jačanju velikih mišićnih grupa i pravilnom držanju tela. Učenjem i uvežbavanjem različitih kompleksa vežbi ostvaruju

se obrazovni zadaci pripremne faze aktivnosti.



Slika 1. Pripremna faza usmerene aktivnosti

Osnovni deo usmerenih aktivnosti se najčešće realizuje radom u parovima, frontalnim ili grupnim oblikom rada - poligonom prepreka, u kome deca savladavaju niz prepreka postavljenih u nizu, pri čemu prepreke čine različite sprave i rekviziti. Obrazovni zadaci su sticanje kretnih navika, poboljšanje motoričkih sposobnosti, sticanje određenog fonda teorijskih znanja o vežbi, igri i njihovom delovanju na organizam. Biološki zadaci su da se visokim fiziološkim opterećenjem pozitivno utiče na razvoj svih sistema organizma dece. Vaspitni zadaci su razvoj pozitivnih moralnih i karakternih osobina dece.

U A delu usmerene aktivnosti (2/3 vremenskog trajanja aktivnosti) primenjuju se aktivnosti lokomotornog i manipulativnog karaktera (Slika 2): prirodni oblici kretanja za savladavanje prostora (hodanje, trčanje, puzanje, kolutanje, valjanje), prepreka (balansiranje, provlačenje, preskakanje, penjanje, silaženje) i otpora (upiranje, vučenje, guranje, podizanje, nošenje, nadvlačenje); aktivnosti manipulacije loptom: bacanje, hvatanje i dodavanje, gađanje; skokovi u dalj iz mesta i zaleta, u dubinu. Teme moraju delovati različito kako bi uticaj na organizam bio što svestraniji. Od sprava i rekvizita koriste se strunjače, čunjevi, obručevi, penjalice, lopte, konopci i dr.



Slika 2. Sadržaji glavne faze usmerene aktivnosti

U B delu usmerene aktivnosti (1/3 vremenskog trajanja aktivnosti) primenjuju se elementarne igre, štafetne igre i dr.

Cilj završnog dela usmerenih aktivnosti je smirivanje svih predhodno podignutih fizioloških funkcija organizma, kako bi dete bilo sposobno da obavlja ostale aktivnosti. Osnovna sredstva rada su najčešće mirne pokretne igre, kao i neki drugi sadržaji i aktivnosti slabijeg intenziteta (plesni koraci uz muziku, manje dinamične štafetne i pokretne igre, zajedničko raspremanje sprava i rekvizita..., razgovor o obavljenoj aktivnosti i sl). Organizacioni oblik rada je frontalni.

ŠETNJE I IZLETI

Kao posebni oblici vaspitno-obrazovnog rada šetnje i izleti se sprovode sa ciljem ublažavanja posledica boravka u zatvorenom prostoru, izlaganja organizma deteta prirodnim faktorima, formiranja pozitivnih stavova prema prirodi, upoznavanja okoline obogaćenja postojećih i sticanja novih znanja i iskustva neposrednim učenjem, vizuelnim, auditivnim i kinestetičkim čulima na interaktivniji način nego u vrtiću. Osim navedenog tokom šetnji i izleta deca uče socijalna pravila ponašanja i stvaraju osnove za aktivan, zdrav i kreativan život i korišćenje slobodnog vremena.

Šetnjom se dete izlaže promenljivom telesnom naporu (neravan, klizav, strm teren...) i promenljivim klimatskim uslovima (povetarac, sunce, sneg, magla, vlaga). Tokom šetnje, vaspitačica decu upoznaje sa bitnim objektima i pejzažima pored kojih prolaze (sportski centar, zološki vrt, muzej, bioskop, biblioteka, obližnji dečji vrtić, park, dečije igralište, gradilište, pijaca, farma). Šetnje traju 30 minuta sa starijom uzrasnom grupom, 20 minuta sa srednjom i 10-15 minuta sa mlađom uzrasnom grupom.

Izlet je odlazak dece prevoznim sredstvom do određenog mesta gde će se zadržati duže vreme. Deca se često vode do obližnjeg izletišta, banje, u posetu nekoj radnoj organizaciji i sl. Mesto izletišta ne bi trebalo da bude dalje od 40 km jer deca ne vole dugo da putuju. Izleti se organizuju dva puta godišnje, u jesen i u proleće. Po trajanju mogu biti poludnevni ili celodnevni. Na izletima se realizuju edukativni sadržaji koji odgovaraju uzrasnoj grupi: radionice za razvijanje motorike, kreativnosti, upoznavanje biljnog i životinjskog sveta, sadržaji o poeziji, arhitekturi... Oni omogućuju rano obrazovanje dece, otkrivanje novih pasija i proširivanje interesovanja.

U vezi organizacije izleta, planira se prevoz, program, bezbednost, užina, adekvatna odeća

u slučaju vremenskih nepogoda i slično. Na izlet treba poneti i priručnu apoteku. O realizaciji izleta odlučuje Savet roditelja zajedno sa vaspitačima i direktorom Ustanove.

JUTARNJE TELESNO VEŽBANJE

Jutarnje telesno vežbanje se sprovodi svakodnevno, odmah po dolasku dece u vrtić, pre doručka. Cilj je da se intenzivnim, energičnim i jednostavnim kretanjima "probudi" dečiji organizam, podstakne funkcionalnost kardiovaskularnog, respiratornog i lokomotornog sistema i stvore navike za svakodnevnom telesnim vežbanjem.

Sadržaj jutarnjeg vežbanja čine poznata kretanja sa već formiranim motoričkim stereotipom: trčanje, poskoci, skokovi, vežbe oblikovanja za sve krupnije mišićne grupe (mišiće ruku i ramenog pojasa, trupa, karličnog pojasa i nogu) sa i bez rekvizita (lopta, obruč, čunjevi, vijača...), vežbe labavljenja i disanja, vežbe istezanja. S obzirom da deca u svakodnevnoj igri više koriste mišiće pregibače nego li opružaće, treba dati nekoliko vežbi za opružaće trupa. Često se primenjuju vežbe sa podražavanjem pokreta životinja (pokreti krila ptice pri letenju, pokreti zeke koji skakuće, pokreti rode na jednoj nozi...), aktivnosti ljudi (hod vojnika, pokreti cepanja drva, pumpanja guma, aviona koji se okreće i ispravlja, pokreti svlačenja i oblačenja, pokreti bacanja grudvi -jednom pa drugom rukom ...), prirodnih pojava (pokazuju kako se njišu grane na vetru, kako pada sneg) i slično.

Vaspitačica vodi računa o pravilnom držaju tela i pravilnom disanju tokom vežbanja.

Sadržaj jutarnjeg vežbanja može biti i pokretna igra. Izbor vežbi treba da bude usklađen sa razvojnim nivoom deteta mlađe, srednje i starije uzrasne grupe. Vežbe i aktivnosti treba povremeno menjati radi sprečavanja eventualne monotonije. Decu generalno motiviše vežbanje sa različitim rekvizitima, poželjno uz muzičku pratnju.

Jutarnje vežbanje u srednjoj uzrasnoj grupi traje 4-5 minuta, a u starijoj 5-6 minuta. Deca mlađe uzrasne grupe ne sprovode jutarnje telesno vežbanje. U toku leta i proleća jutarnje vežbanje se može sprovoditi u dvorištu vrtića.

POKRETNOST I IGRA

Igra je dominantna aktivnost deteta u vrtiću i svakodnevnom životu. U igri dete maštom stvaralački prerađuje stvarnost i zamišlja iskustvo. Ona je rani izraz najdubljeg ljudskog svojstva – kapaciteta fleksibilnosti, odnosno forma ispoljavanja najznačajnijeg stvaralačkog potencijala deteta. Taj kapacitet, svojstven samo ljudskom biću, od ključnog je značaja za stalni

proces usklađivanja i transformacije. Kapacitet fleksibilnosti u igri omogućava detetu da zamisli i izgradi okruženje mogućeg i da na osnovu te zamisli menja sebe i svoje postupke. Zbog kapaciteta fleksibilnosti kao glavne odrednice, osnovnu karakteristiku igre ne čini aktivnost ili sadržaj igre, nego specifičnost pristupa.

Igra je uvek više od aktivnosti, ona je način na koji dete pristupa aktivnosti. Igra je jedinstven čin u kome se aktiviraju svi potencijali deteta. Ona je dogovorena između učesnika igre na dobrovoljnoj osnovi, spontana ili određena igrovnim planom i pravilima i sama sebi je cilj.

Dete je biće igre. Kroz igru dete ispoljava svoj odnos prema svetu, proširuje i prerađuje iskustva, oblikuje sebe i svet i gradi saznanja o sebi i svetu, razvijajući potencijal otvorenosti, fleksibilnosti i stvaralaštva, kao osnove učenja i razvoja.

Dete uči u situacijama i aktivnostima igre. Igre kojima se realizuju zadaci telesnog vežbanja, kao dela fizičkog vaspitanja, zovu se pokretne igre. Pokretnom igrom se utiče na sve aspekte psihosomatskog razvoja dece - fizičke, intelektualne, moralne, socijalne, estetske...

Igra zadovoljava detetovu biotičku potrebu za kretanjem, razvija motoriku i kreativnost deteta i stvara pozitivno raspoloženje. Sprovodi se u vrtiću i van vrtića, na izletima. Može se sprovoditi samostalno ili u okviru jutarnjeg telesnog vežbanja i usmerenih aktivnosti.

Izbor pokretne igre treba biti usklađen sa:

- uzrasnim karakteristikama i konkretnim sposobnostima dece;
- interesovanjima dece;
- materijalnim uslovima (prostor, sprave, rekviziti)
- klimatskim uslovima (temperatura vazduha u prostoriji za vežbanje i spoljna temperatura)

Kada se sprovodi u okviru usmerenih aktivnosti, dinamičnije igre treba sprovoditi u uvodnom i glavnom delu dok se u završnom delu sprovode igre manje dinamičnosti.

Pokretne igre mogu biti takmičarske i kooperativne. U zavisnosti od broja učesnika u igri, igre mogu biti individualne, u parovima ili grupne. Sa decom mlađe uzrasne grupe primenjuju se igre sa jednostavnim zadacima i pravilima a kasnije sadržajno složenije i tematski raznovrsnije igre. Sa decom starije uzrasne grupe, sprovode se i sportske igre sa uprošćenim pravilima (postepeno se uvode) i u olakšanim uslovima (niže postavljena odbojkaška mreža ili koš, lakše i manje lopte, manji reketi za tenis ili badminton i sl.). Vaspitač pre igre demonstrira i

ukazuje na pravila igre.

Primeri pokretnih igara: Golubovi su doleteli, Poplava, Konjići, Jež, Pilići, kvočka i jastreb, Uhvati me...

Igra dece uzrasta od 12 do 18 meseci

Funkcionalne igre koje se javljaju već u prvim mesecima života deteta su usmerene na razvoj funkcija koje u tom periodu sazrevaju: dete se neumorno igra novom funkcijom uspravljanja i uspravnog hodanja, isprobava svoju sposobnost premeštanja u prostoru hodanjem, intenzivno se igra novom sposobnošću hvatanja vrhovima prstiju uz opoziciju palca: hvata dugmad (uzima ih prstima, spušta, stavlja u kutije ili flašice). Česte su igre voljnog, namernog stavljanja predmeta na određeno mesto, voljnog ispuštanja predmeta iz ruku, bacanja na pod.

U ovom periodu javljaju se i *simboličke igre* (imaginativne, igre predstavljanja), koje su od velikog značaja u svim narednim periodima. One se javljaju u okviru zajedničkih aktivnosti sa odraslima pa su otud izrazito imitativne i nisu povezane u složene igrovne radnje, nego su jednokratne. Neke od najčešćih su „hranjenje“ drugih osoba ili sebe samog, stavljanje lutke na spavanje, „spremanje“ jela, ljuljanje lutke itd. Sve aktivnosti odraslog koje dete posmatra i razume mogu postati predmet ovih igara. Zbog njihove uloge u socijalizaciji i opštem razvoju deteta trebalo bi ih što više podsticati stvaranjem prostornih uslova, obezbeđenjem vremena za njih, stavljanjem na raspolaganje deci što više predmeta i igraćaka (koji u ovom uzrastu treba što više da liče na prave predmete koje predstavljaju), pokazivanjem interesovanja za te igre i aktivnim učestvovanjem u njima.

Igra dece uzrasta od 18 do 24 meseci

Kao i u prethodnom periodu, i u ovom periodu se primenjuju *funkcionalne igre*, što omogućava da se sa decom organizuju aktivnosti koje će dugo trajati, koje će ih oduševljavati i koje će podsticati njihov razvoj. Dete se igra funkcijama koje se upravo tada razvijaju. U ovom periodu razvijaju se motoričke funkcije: hodanje, trčanje, hvatanje predmeta prstima i manipulisanje predmetima, bacanje predmeta. Na toj osnovi se mogu stvarati brojne *igre hodanja* na različite načine: brzo hodanje, sporo hodanje, hodanje u stranu, hodanje po liniji ili traci, hodanje uz savladavanje prepreka, penjanje uz stepenice i spuštanje niz stepenice, hodanje

po različitim podlogama, trčanje, skakanje uz pridržavanje deteta za ruku, bacanje lopte, stavljanje sitnih predmeta u posude i presipanje, škrabanje po papiru ili pesku ili na nekoj drugoj osnovi itd.

Eksplorativne igre predmetima kod deteta se u ovome uzrastu još više razvijaju. Sve što je novo u okolini privlači pažnju deteta i ono mu, posle ustezanja (dok se ne uveri da je to novo bezopasno), prilazi i upoznaje ga aktivno delujući na njega (pipanjem, njuškanjem, udaranjem, stavljanjem u usta, razgledanjem, osluškivanjem) ili dovodeći u međusobni odnos različite predmete (kao što je slaganje kocki, nizanje perli, stavljanje dugmića u posudu, sipanje peska ili vode, škrabanje po papiru itd.).

Igre predstavljanja (simboličke ili imaginativne igre, igre mašte) koje su se pojavile u prethodnom uzrastu, postaju češće, stabilnije su, duže traju i složenije su. Predmet igranja sada su sve ljudske aktivnosti koje dete posmatra kod odraslih: „hranjenje“ (sebe, lutke, druge osobe), „spavanje“ i „uspavljivanje“ (lutke), „posluživanje“ („gostiju“), „čitanje“, „pisanje“, „vožnja“ (auta) itd.

Pored jednokratnih postupaka (na primer, samo „pijenje“ iz prazne čaše) u ovom uzrastu se pojavljaju začeci dramskih igara odnosno povezivanje nekoliko igrovnih radnji u malu priču, događaj (na primer, deca „poslužuju goste“, a onda svi „gosti“ „piju“ iz praznih čaša).

Igra dece uzrasta od 24 do 36 meseci

Funkcionalne igre se u ovom uzrastu delimično odvijaju motoričkim funkcijama složenijeg oblika. Tu spadaju različite igre složenog održavanja ravnoteže (balansiranje na maloj podlozi na kojoj se stoji, stajanje na jednoj nozi), složeni oblici hodanja i trčanja (hodanje po nacrtanoj liniji, skakutanje na jednoj nozi, trčanje, trčanje sa okretima, penjanje uz različite naprave) kao i složenije radnje rukama (bacanje i prihvatanje lopte, ciljanje pomoću bačenog predmeta, škrabanje sitnijih šara pomoću olovke itd.).

Eksplorativne (istraživačke) igre su i dalje vrlo česte i zanimljive za decu. Istraživanje aktivnosti će izazvati svaka novina u situaciji, svaki novi predmet. Deci su posebno interesantne one igre koje se sastoje u ispitivanju mogućnosti kombinovanja predmeta (dovođenja u međusobne prostorne, mehaničke, statičke ili samo vizuelne odnose različitih predmeta). Te igre u ovom uzrastu postaju prave konstruktivne igre, igre građenja. Među tim igrama najčešće su

građenje pomoću kocki („kula“, „most“, „voz“, „kapija“), igre plastelinom, igre peskom i peskom i vodom, igre hartijom (gužvanje, cepanje, lepljenje) itd.

Igre predstavljanja (simboličke igre) u ovom uzrastu su dominantne. Pored igara predstavljanja pojedinačnih radnji, sada se javljaju složenije kombinacije igrovnih radnji. Pomoću takvih radnji dete već sastavlja malu dramsku priču (predstavu). U tu priču uključene su osim igrovnih radnji i simbolički predmeti (jedini predmeti koji predstavljaju druge), uveliko se uključuje govor kao element od koga se gradi igra (na primer, ako ne postoji odgovarajuća igračka dete neki predmet imenuje onim što mu je potrebno za igru), javljaju se igre uloga (dete u igri preuzima ulogu određene osobe, na primer, postaje „mama“). Pojava ovakvih igara uloga je novina ovog uzrasta i posebno je značajna za socijalno-emocionalni razvoj deteta jer omogućava detetu da u toku igranja različitih uloga iskusi kakva je specifična uloga svake ličnosti.

SLOBODNE AKTIVNOSTI

U predškolskoj ustanovi se osim usmerenih realizuju i slobodne aktivnosti dece (Slika 3), kojima se ostvaruju odgovarajući vaspitno-obrazovni i biološki zadaci. Slobodne aktivnosti su aktivnosti za koje se jedno dete ili grupa deca opredele po sopstvenom izboru koristeći prostor i raspoloživa sredstva u vrtiću. Dete po sopstvenom afinitetu bira sredstva, aktivnosti i mesto gde će se igrati (grupna soba, sala, dvorište) i na taj način stvaralački izražava svoju individualnost, slobodu u motornom izražavanju i aktivno se odmara. Izražavanjem pokretom dete oblikuje sopstvenu aktivnost izdižući je na viši nivo, stepen stvaralaštva i upoznaje mogućnosti svog tela kao instrumenta izražavanja.

Vaspitačica treba da pripremi raznovrsna raspoloživa sredstva: igračke, slagalice, strunjače, penjalice, tricikle, trotinete, švedske klupe, sanduke, obručeve, lopte, punjene vrećice, mete za gađanje, sveske i blokove za pisanje i crtanje, olovke i bojice, video kasete crtanih filmova i slično. Ona nadgleda aktivnost dece i time upoznaje njihove sklonosti i sposobnosti.

Slobodne aktivnosti se organizuju povremeno, najčešće pre doručka ili posle usmerene aktivnosti. U zavisnosti od vrste izabrane aktivnosti, njima se može razvijati gruba ali i fina motorika deteta.



Slika 3. Slobodne aktivnosti dece

DEČIJI NASTUPI (PRIREDBE)

Pod dečijim priredbama podrazumevaju se javna nastupanja dece, kao oblik samoizražavanja i stvaralačke ekspresije deteta, njegovih sposobnosti i dostignuća (Slika 2.).

Sadržaj programa nastupa predstavlja deo programa redovnog rada u vrtiću (prilagođena javnom nastupu) i rezultira iz tog rada. Izbor sadržaja zavisi od uzrasnih mogućnosti i individualnih sposobnosti dece.

Priredbe su pokazatelji kontinuiranog i sistematskog rada sa decom tokom cele godine, koji se putem ovih aktivnosti predstavlja široj publici.

Veoma su pogodni i prikladni razni kratki sastavi dečijeg plesa i razne pokretne igre. Pored obrazovne i vaspitne funkcije, učešće dece u javnim nastupima ima neprocenjiv značaj za njihov doživljaj sebe, razvijanje socijalizacije, interpersonalnih odnosa, samopouzdanja i izgrađivanje kompleksne ličnosti deteta.



Slika 4. Dečiji javni nastupi