

Dr. sc. Mirjana Mađarević

Dr. sc. Sava Maksimović

ULOGA I ZNAČAJ METODIKE TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak

Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgoja djece predškolske dobi jeste da u sistemu cjelokupnog odgoja doprinosi cjelovitom razvoju ličnosti, prije svega razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika. Djetinjstvo je idealno doba za očuvanje i unapređenje zdravlja, ali i idealno doba da se to zdravlje naruši djelovanjem mnogobrojnih negativnih faktora savremenosti. U životima djece sve više dominira sjedenje i ležanje. Dinamičnih igara u slobodnom vremenu i prirodnih oblika kretanja sve je manje, kvalitetnu planski programiranu nastavu u predškolskim ustanovama rijetko susrećemo, što ima za posljedicu gubljenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, opuštanje muskulature (atrofija mišićnog sistema), u kostima se mijenja vrijednost mineralnog matriksa, u krvnim žilama se smanjuje protok krvi (vaskularizacija), pogoršava se transport kiseonika (kao goriva ili sredstva za stvaranje energije za kretanje), smanjuje se mišićna masa i povećava količina masnog tkiva. Ravnoteža je narušena jer, s jedne strane, savremeni način života, nauka i tehnika olakšali su život, učinili ga udobnijim, a sa druge strane, ta ista tehnika usmjerena je protiv čovjeka, nadasve protiv djece koja uz nju odrastaju. U ovom najkritičnijem uzrasnom periodu kada su kineziološki sadržaji najpotrebniji i najefikasniji za tjelesni i umni razvoj, djeca ih najmanje imaju. Ne možemo očekivati od male djece da shvate važnost i potrebu za programiranim vježbanjem i tjelesnim aktivnostima, kad im odrasli nameću svoje važnosti i prioritete koji su u suprotnosti sa stvarnim potrebama djece. Djeca ne moraju znati šta je kifoza, lordoza, skolioza, ravno stopalo, itd, ali možemo očekivati da će djeca rado prihvatiti kreativno uklopljene vježbe koje sprečavaju i ispravljaju te deformitete, pogotovo ako

se te forme pokreta rade stručno i sa ciljem uz dječiju muziku Nivo tjelesne aktivnosti djece zavisi od individualnih utjecaja, utjecaja predškolske ustanove, škole, kao i od utjecaja roditelja i okoline. U tom smislu, nije rijedak slučaj da roditelji, kako bi kupili svoje slobodno vrijeme, i sami šalju djecu na aktivnosti „ispred ekrana“ i na taj način smanjuju vrijeme koje djeca provode u kretanju ili igri, a čime se doprinosi povećanju tjelesne mase ili povećanju broja djece sa deformitetima. Kad tome dodamo sadržaje koje pružaju predškolske ustanove ne možemo biti sigurni da djeca adekvatno i trajno stiču navike tjelesnog vježbanja koje su osnova zdravog života. Tendencija rasta broja djece sa prekomjernom tjelesnom težinom ili deformitetima, kako u svijetu, tako i kod nas, stavlja imperativ pred predškolske i školske ustanove, odnosno odgajatelje i učitelje da sistemski, planski, trajno i svrsishodno djeluju na djecu.

Ključne riječi: *plan i program, tjelesni i zdravstveni odgoj, predškolski odgoj, motoričke sposobnosti, prekomjerna težina, deformitet.*

THE ROLE AND IMPORTANCE OF METHODS OF PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION OF PRESCHOOL

Summary

The goal of physical and medical education of preschoolers is to contribute to the development of personality, primarily to the development of functional and motor skills and anthropometric characteristics. Childhood is the ideal age for keeping and improving health, but it is also the ideal age for that health to be impaired by effects of many negative factors of modernity. Children's lives are exceedingly dominated by sitting and lying. There are fewer and fewer dynamic games and natural forms of movement in their free time, quality planned teaching is rarely seen in preschool institutions, with consequences being the loss of functional and motor skills, relaxation of muscles, atrophy of the muscle system, the value of mineral matrix in the bones changes, blood flow in the veins slows down, the transport of oxygen (the fuel for creating energy for moving) worsens, the muscle mass decreases while the mass of fat increases. The balance is disturbed because, on one hand, science and technology

have made life easier and more comfortable, but on the other hand that same technology is directed against people, especially against children who grow up surrounded with it. In this critical period of growing up, when kinesiological contents are most needed and most effective for physical and mental development, children have them less and less. The level of physical activities of children depends on individual influences, the influence of the preschool institution, school, as well as the influence of the parents and the immediate surroundings. Because of that, it's not rare that parents will send their children to do activities 'in front of a TV screen' to buy some free time for themselves, thus decreasing the time children spend moving and playing, which contributes to the increase of body mass or to a greater number of children with deformities. When we take into account the contents that preschool institutions provide, we can't be certain that children are adequately and permanently acquiring the habit of physical exercise that is the basis of healthy life. The tendency of increasing numbers of overweight children or children with deformities, in our country as well as in the world, makes it an imperative for preschool and school institution, i.e., tutors and teachers to systematically, permanently, and meaningfully influence children.

Key words: *curriculum, physical and medical education, preschool education, kinesiological operators, overweight, deformities.*

UVOD

Osnovna zadaća odgoja djeteta predškolske dobi jeste da očuva tjelesno i mentalno zdravlje i obezbijedi normalan psiho-fiziološki razvoj. Dijete ovog uzrasta najveći dio vremena provede krećući se, te je neophodno voditi računa o primjerenom i uravnoteženom zadovoljavanju njegove osnovne potrebe. Tjelesna vježba je potrebna i korisna u svim životnim dobima, a njen utjecaj u svakom periodu daje slične rezultate, odnosno njen izostanak ima za posljedicu gubljenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te gubljenje uvjeta za svestran razvoj djeteta. Da bi tjelesno vježbanje bilo efikasno, djeci moramo osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri (Findak, V. 1995).

Ne treba zanemariti da tjelesni i zdravstveni odgoj doprinosi socijalizaciji djece, razvijanju osjećaja drugarstva i tolerancije.

Dijete je do polaska u vrtić bilo u dominantnoj socijalnoj interakciji sa roditeljima i odnos se zasnivao na hijerarhijskoj razini. Dolaskom u vrtić, dešavaju se značajnije promjene u životu djeteta. Sada je dijete u ravnopravnom odnosu sa grupom vršnjaka. Postaje mu važno njegovo mjesto u grupi, odnosno vršnjačko prihvatanje. S tim u vezi, dijete sa nespretnim motoričkim sposobnostima može pokazivati tendenciju socijalne izolacije, dok će dijete sa dobro izgrađenom motorikom lako i brzo premostiti prvu prepreku i veoma se brzo uključiti u zajedničku aktivnost. Kroz ciljane aktivnosti razvojni potencijal djeteta može doživjeti značajnu afirmaciju i napredak. Kvalitetne i prema sposobnostima djeteta organizirane aktivnosti doprinijet će regulaciji i usavršavanju njegovih sposobnosti.

Nadalje, redovnim i sistemskim vježbanjem razvijaju se funkcionalne i motoričke sposobnosti, pa se shodno tome razvijaju i psihičke funkcije kao što su: zapažanje, pamćenje, stvaralačka mašta i sl. Ova činjenica upućuje na to da je motorički razvoj značajno povezan sa kognitivnim razvojem djeteta. Tjelesna vježba i sport promovišu psihičku stabilnost, smanjuju stres, anksioznost, depresiju i usamljenost. „ Neophodno je zaključiti da se dobrim sistemom vježbanja može nazvati samo onaj kojem je cilj unapređenje zdravlja mladih i mladih naraštaja, poboljšavanje njihovih motoričkih postignuća, optimalan razvoj osobina i sposobnosti, usvajanje teorijskih i motoričkih znanja važnih za svakodnevni život i osiguravanje primjerenih odgojnih učinaka.“ (Findak, V., 2003).

Kada bi svi sudionici odgojno-obrazovnog sistema, pa i društvo u cjelini, shvatili da dijete raste i razvija se pod utjecajem drugih i pod utjecajem vlastite aktivnosti odgovornije bi i sa puno više ulaganja tretirali aktivnosti iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja na svim nivoima. Ostvariti ciljeve, realizirati zadatke tjelesnog i zdravstvenog odgoja kod djece predškolske dobi kroz aktivnosti, vrlo je složen i kompleksan rad koji zahtijeva izuzetnu stručnost. Igru ne bi smjeli tumačiti na pogrešan način i svesti je na elementarnu u kojoj pedagog nema prostora da djeluje. Treba znati da djeca vrlo lako i brzo uče i mogu riješiti nove motorne zadatke u gimnastici, plivanju, atletici, ritmičkoj gimnastici. Kad dođu u kontakt sa spravama i rekvizitima uz pomoć edukatora vrlo složene zadatke oni uspješno riješe, jer za njih ta aktivnost u kojoj svi učestvuju predstavlja igru. Da bi bili uspješni u realizaciji konkretnih sadržaja koji ostvaruju cilj, a samim tim i utjecaj na razvoj djeteta, trebalo bi poznavati metodiku tjelesnog i zdravstvenog odgoja koja se koristi u radu sa predškolskom djecom.

MOTORIČKE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Predškolsko doba je doba burnog motoričkog razvoja djece, koji prolazi kroz tri cjeline:

1. refleksni period (od dvanaeste sedmice života do četiri i po mjeseca),
2. senzomotorni period (počinje od četvrtog mjeseca života i traje sve do polovine druge godine) i
3. psihomotorni period (od treće godine pa nadalje).

Pojedini periodi javljaju se u približno isto vrijeme i traju približno podjednako. Njihov redoslijed pojavljivanja je uglavnom kod većine djece isti, ali do odstupanja može doći u vremenu njihovog pojavljivanja. Različiti utjecaji mogu poboljšati, ali isto tako i usporiti prelazak iz jednog perioda u drugi. Svaki od ovih perioda je preduvjet i nadogradnja za slijedeći.

Motorički razvoj djece predškolske dobi sagledava se kroz dva temeljna pravca:

- razvoj krupne motorike i
- razvoj fine motorike.

Pod krupnom motorikom podrazumijevamo sposobnost pokretanja ruku, nogu i tijela sa određenom kontrolom, odnosno koordinacijom pokreta. Aktivnosti kojima se razvija krupna motorika su: prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, poskakivanje, skakanje, penjanje puzanje, kotrljanje, itd). Mogu se izvoditi sa zadacima u kojima se mogu koristiti određeni rekviziti. Primjenjujući metodiku, navedeni sadržaji koriste se u uvodnom dijelu rada u trajanju od 5 do 7 minuta, ako se planira čas od 30 do 45 minuta.

Pod finom motorikom podrazumijeva se sposobnost usavršavanja preciznih, sitnih pokreta rukom uz koordinaciju prstiju i akomodaciju oka. Karakteristični zadaci motorike od druge pa do šeste godine života djeteta prikazan je u sljedećoj shemi:

UZRAST	NEKA MOTORIČKA PONAŠANJA
Dvije godine	- više voli da trči nego da hoda - ide sigurno unazad - penje se i silazi po ljestvama uz pomoć - sunožno se odražava u visinu uz pomoć - baca predmet preko glave - baca i šutira loptu (uspostavljena je bilateralna opozicija palca)
Dvije godine i tri mjeseca	- odražava se sa dvije noge - balansira na jednoj nozi 1 sekundu - penje se uz ljestve
Dvije godine i šest mjeseci	- ide po pravoj liniji - baca loptu više od jednog metra - skakuće na jednoj nozi - vozi tricikl - hoda na prstima - odražava se u daljinu
Tri godine	- trči brže i efikasnije - penje se po stepenicama mijenjajući naizmjenično lijevu i desnu nogu - ide po pravoj liniji dugoj tri metra - skače sunožno preko 1-3 stepenika
Tri godine i šest mjeseci	- skače na jednoj nozi - baca loptu do 180 cm - hoda oslanjajući se na pete, pa na prste, po ravnoj liniji - balansira na nozi do pet sekundi
Četiri godine	- skače u daljinu do 60 cm - balansira na nozi do 6 sekundi - hvata bačene predmete - skače sunožno u mjestu - voli da se igra i sa drugom djecom

Četiri godine i šest mjeseci	- hoda ukoso - baca loptu (prečnika 9 cm) preko 3 m - svjestan je da postoje strane tijela i prsti na nogama - ljulja se, preskače vijaču, okreće hulahop
Pet godina	- pravi korake sa znatnijom frekvencijom - penje se visoko po ljestvama - penje se po stepenicama na različite načine - savladava razne prepreke - učestvuje u raznim i brojnim aktivnostima - orijentiše se u prostoru prema objektima - sve više voli da se igra sa djecom
Pet godina i šest mjeseci	- hvata i baca loptu, vodi loptu nogom - udara tenisku loptu reketom - balansira na nozi i do osam sekundi - hoda po klupi dugoj tri metra - sazrela je generalna kontrola motorike - neumorno je u motoričkim aktivnostima - javljaju se bazične motoričke sposobnosti u neprečišćenom obliku
Šest godina	- motorika se konsoliduje - savladani su osnovni oblici kretanja: hodanje, trčanje, bacanje, skokovi, hvatanje, penjanje, puzanje, vučenje, nošenje, guranje - dijete je sposobno da vozi bicikl, koturaljke, kliže, skija, pliva - dječaci igraju fudbal, a djevojčice se mogu baviti ritmičkom gimnastikom (uključuju se aktivno u sport)

(Maksimović, S., 2009; str. 23,24)

Motoričke sposobnosti u suštini su određene morfofunkcionalnim i psihofiziološkim faktorima, te se njihov razvoj odvija po biološkim zakonitostima uzrasnih promjena ovih dimenzija. Veličina i karakter razvojnih promjena motoričkih sposobnosti bitno je određena individualnim genetskim faktorima, utjecajem spoljašnje sredine i, naravno, aktivnošću jedinke. Koliko će se nešto razvijati, zavisi od toga koliko se spremno uložiti truda. Genetske „poruke“ podržane stimulacijom spoljašnje sredine i u pravo vrijeme, te mnoštvo aktivnosti pojedinca, osiguravaju visok nivo razvoja ovih sposobnosti, a potom sigurno i zdraviji organizam.

SISTEM TJELESNOG ODGOJA U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Oblici rada

Organizacijski oblici rada u tjelesnoj kulturi su određeni strukturalnim, sadržajnim, metodičkim i drugim obilježjima od kojih se mogu očekivati dovoljno snažni poticaji za odvijanje transformacionih procesa. Svaki oblik rada ima svoj specifikum, svoju organizaciju i svoj ambijent, što svakako zadovoljava šire potrebe djece.

Evropska organizacija za tjelesnu i zdravstvenu kulturu (EUPEA) preporučuje povećanje broja sati tjelesnog i zdravstvenog odgoja. U predškolskim ustanovama i razrednoj nastavi predlaže se svakodnevno tjelesno vježbanje, a u razrednoj nastavi i srednjoj školi tri sata nedjeljno, uz još jedan sat vježbanja koji ne mora biti isključivo unutar školskog programa. (Hardman, K., 2008)

U našim predškolskim ustanovama čas kao osnovni oblik rada iz tjelesnog i zdravstvenog odgoja rijetko je zastupljen, a drugi oblici koji bi se mogli i trebali organizirati, izostavljeni su. Pored časa kao osnovnog oblika rada drugi oblici rada sa djecom su:

- predškolsko sportsko društvo (sekcija),
- sportska natjecanja,
- zimovanja,
- ljetovanja.

Čas tjelesnog i zdravstvenog odgoja

Osnovni oblik organizacije rada sa djecom je ČAS TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG ODGOJA, koji omogućava najpotpuniju realizaciju ciljeva i zadataka u procesu tjelesnog odgoja predškolskog djeteta. Motorička djeletvornost rada uveliko zavisi od odgovarajućeg izbora i primjene metodičkog organizacionog oblika rada. Možemo reći da je stručno izabran samo onaj metodičko-organizacijski oblik rada koji doprinosi intenzifikaciji i optimizaciji rada u procesu vježbanja. Čas tjelesnog i zdravstvenog odgoja sastoji se iz slijedećih faza:

1. uvodna faza 10%,
2. pripremna faza 20%,
3. glavna faza 60%,
4. završna faza 10%.

Sredstva uvodne faze

U ovoj fazi se stavlja naglasak na tjelesnu angažovanost svih učesnika u aktivnosti, na taj način da nema onih koji stoje sa strane, čekaju na red i sl. Sredstva koja se primjenjuju u ovoj fazi su: hodaње, trčanje, poskoci, provlačenja, preskakanja, penjanja, puzanja i sl. To su prirodni oblici kretanja koji se izvode u kombinaciji sa drugim zadacima.

Hodaње se u uvodnom dijelu sata uključuje uglavnom kao sredstvo odmora, pauze i relaksacije. Međutim, kako govorimo o djeci predškolske dobi odgajatelji imaju veliku odgovornost uočavanja i preduzimanja mjera kod eventualnih javljanja grešaka u hodaњу.

Najčešće greške su:

- loše držanje tijela,
- tromo hodaње sa povijenim nogama,
- vučenje nogu pri hodu,
- položaj stopala unutra.

Pored oblika hodanja koji mogu poslužiti kao orijentacija u stvaranju novih vježbi koje odgajatelji i djeca shodno svojoj kreativnosti mogu stvoriti, ovdje navodimo i druge oblike hodanja:

- hodanje na prstima,
- hodanje na petama,
- hodanje na unutrašnjem rubu stopala,
- hodanje na vanjskom rubu stopala,
- bočno hodanje,
- hodanje sa otvorenim stopalom (peta unutra prsti vani, kroz raskorak),
- hodanje uz koso postavljenu klupu i silaženje unazad,
- hodanje po konopcu sa ukrštanjem stopala,
- hodanje po konopcu dokoracima,
- hodanje u raskoraku,
- hodanje po vijugavo postavljenom konopcu bočno,
- hodanje četveronoške, opkoračivši konopac.
-

Svi navedeni oblici hodanja mogu se kombinovati sa radom rukama u različitim položajima vodeći računa o izboru pokreta koji su sinhronizirani i ne narušavaju kordinaciju pri kretanju.

Trčanje je prirodni nastavak hodanja, a sastoji se od niza sinhronizovanih i skladno povezanih skokova. To je osnovna, odnosno bazična motorna aktivnost koja služi kao osnova za razvijanje i nadogradnju motoričkih sposobnosti, a koja angažuje cijeli organizam, skoro sve mišiće, organe i sisteme.

Pored najčešće primjenjivanih primjera trčanja (trčanje sa promjenom brzine, trčanje sa promjenom ritma, trčanje u koloni, u paru, sa okretom za 180 ili 360 stepeni i dr) ovdje ćemo navesti i druge primjere koji se mogu primjenjivati u uvodnom dijelu sata:

- trčanje iz neobičnih startnih stavova i položaja,
- imitativna trčanja,
- trčanje sa reorganizacijom kretanja,
- trčanje sa zadacima bez rekvizita,
- trčanje sa zadacima sa spravama i rekvizitima.

Poskakivanje se najčešće primjenjuje u mlađem uzrastu i to u početku uz držanje djeteta za ruku od strane odgajatelja, a kasnije se djeca puštaju da samostalno izvode pokrete. Mogu se koristiti sljedeće varijante poskoka: na jednoj pa na drugoj nozi, sunožno, kombinacija sunožno raznožno, imitiranje raznih životinja koje poskakuju (vrabac, zec, kengur). Mogu se izvoditi na ravnoj podlozi, na jednoj nozi, sa malim okretom, u počučnju, čučnju, četveronoške, oko prepreke, iz prostora u prostor (razne varijante „Male škole“). Treba skrenuti pažnju odgajateljima da kod djece predškolskog uzrasta nije jasno izdiferenciran latentni motorički prostor pa je veći problem organizacije poskoka nego ispoljavnje repetativne snage nogu. Uopćeno gledano, poskoke možemo klasificirati na slijedeći način:

- poskok u dalj
- poskok u vis,
- poskok na višu podlogu,
- poskok sa doskokom u dubinu,
- kombinovano.

U odnosu na smjer kretanja razlikujemo:

- poskakivanje prema naprijed,
- poskakivanje prema nazad,
- poskoci u stranu,
- poskoci sa okretom.

Poskoci mogu biti povezani sa hodaњem, trčanjem, u kombinacijama i sa različitim brojem ponavljanja. U primjeni poskoka svakako treba voditi računa o opterećenju i fazi odmora.

Kod svih poskoka, a naročito kod poskoka sa doskokom u dubinu treba obratiti pažnju na doskok. Kod djece predškolske dobi doskok mora biti na prednji dio stopala, koja su u širini kukova, u počučanju sa pretklonom trupa, kao i sa balansom ruku. Odgajatelj treba da asistira pri doskoku u dubinu, da se izbjegne strah od visine i ublaži eventualni tvrd doskok na pružene noge i puno stopalo.

Sredstva pripremnog dijela sata

Priprema djece za nastavak aktivnosti podrazumijeva uspostavljanje optimalne razine funkcionisanja aparata za kretanje i sistema rada unutrašnjih organa, što je svakako potrebno za veće zahtjeve koji se planiraju u glavnm dijelu časa. Aerobne vježbe mišićne aktivnosti nalaze svoje mjesto u svakom od dijelova časa tjelesnog odgoja, pa samim tim su sastavni dio i pripremnog dijela sata. Utjecaj ovih vježbi je usmjeren na razvoj i održavanje mišićne snage, pokretljivost zglobova, koordinacije, otklanjanje mišićne napetosti. Ako se primjenjuju svakodnevno, mogu spriječiti ili usporiti nastali deformitet kod djece. Njihov utjecaj je svakako usmjeren na motoriku u cjelini.

U praksi su česte dileme oko doziranja aerobnih vježbi. Broj ponavljanja ćemo prilagoditi mogućnostima i sposobnostima djece, kako bi obezbijedili pozitivan efekat vježbanja na njihov organizam. S obzirom da je svaki čovjek, odnosno dijete individua za sebe, ne postoji određen broj ponavljanja za određeni uzrast. Djeca rade svojim ritmom, samim tim i broj ponavljanja je individualan. Bitno je da im se vježbe pravilno demonstriraju i koriguju ako ih pravilno ne izvode. Najefikasnije su ako se rade uz dječije kompozicije, jer je muzika dodatni motiv.

U tipološkom smislu aerobne vježbe mišićne aktivnosti dijele se u 4 grupe:

- vježbe za razvoj mišića ramenog pojasa, ruku
- vježbe za razvoj trbušnih mišića,
- vježbe za razvoj leđnih mišića,
- vježbe za razvoj karličnog pojasa, mišića nogu.

Ovakva podjela je odgajateljima poznata, te se očekuje njihovo dobro snalaženje u izboru kompleksa aerobnih vježbi.

Kako organizovati pripremnu aktivnost?

Za organizaciju ovog dijela sata, kao i ostalih, izravno je odgovoran odgajatelj. To znači da mora poznavati utjecaj svake vježbe na grupe ili izolirane mišiće, poznavati potrebe i mogućnosti djece, kao i uvjete u kojima radi (broj djece, raspoloživi rekviziti, prostor za rad).

Kod same demonstracije, odgajatelj mora voditi računa o tome da sva djeca moraju biti u vidnom polju, kako se ne bi umanjili efekti komunikacije. Shodno tome, a u odnosu na prostor i broj djece formacije mogu biti različite (u dvije ili tri vrste, polukrug, ili slobodna formacija). Veoma je važno da odgajatelj pravilno demonstrira svaku vježbu sa odmjerenim, energičnim i estetski uobličenim pokretima i kretnjama, u isto vrijeme djeca izvode vježbe da se ne gubi dinamika. U toku demonstracije i rada djece, odgajatelj bodri, savjetuje, ispravlja, odnosno motivira djecu na savjesniju i intenzivniju aktivnost.

Sredstva glavnog dijela sata

Organizaciono-metodska stručnost odgajatelja je veoma značajna za realizaciju i ovog dijela sata. Glavni dio sata obuhvata vježbe i aktivnosti tjelesnog odgoja predviđene za razvijanje i usavršavanje sposobnosti sticanja motoričkog znanja i motoričkog dostignuća.

Kad govorimo o metodici časa tjelesnog i zdravstvenog odgoja onda moramo znati da se glavni dio sata mora sistemski isplanirati. Taj dio časa, ne umanjujući značajnost drugih dijelova koji su vremenski kraći, nosi program rada putem kojeg se ostvaruje generalni cilj.

U takvom programu nema mjesta improvizacijama i svaštarenju, a teme preko kojih se ostvaruju ciljevi moraju biti tačno i precizno definisane.

Planska i sistemski programirana nastava ima svoju procjenu i ocjenu da li se pravilno i kvalitetno radilo. U tom sistemu trebalo bi u početku imati inicijalnu informaciju na kom nivou, ili drugim riječima, kakvo je inicijalno stanje motoričkih sposobnosti djece sa kojom radimo. Na ime ovih ulaznih informacija programiramo konkretne sadržaje (aktivnosti, teme). Ako se radi konkretno na krupnoj i sitnoj motorici u organizaciji nastave tjelesnog odgoja,

mogu se uzeti pojedini sadržaji iz likovnog muzičkog vaspitanja, ali se ne realiziraju u glavnom dijelu časa. Planiramo ih u završnom dijelu vodeći računa da je rad na senzibilnoj motorici uvjetovan faktorom zamora. Naime djeci u glavnom dijelu časa svjesno doziramo opterećenje i fiziološka krivulja je u individualnom maksimumu. U završnom dijelu časa treba vratiti fiziološku krivulju u početno stanje, stanje bazalnog metabolizma u kojem nema fiziološkog opterećenja i sadržaji su opuštajući i relaksirajući.

Prateći trenutni okvirni program koji je ponuđen sa idejama za realizaciju nastave tjelesnog odgoja, odgajatelje u najvećoj mjeri takav prijedlog sadržaja zbunjuje, jer su ponuđene aktivnosti nesistematizovane, miješaju se sadržaji koji trebaju biti jasni po dijelovima časa, veliki broj tema je aktivnost koja je primjerena drugim oblastima, a aktivnosti su više statične nego dinamične. Dakle, aktivnosti kao što su: „rezanje škarama, slikanje vodenim bojama i korištenje kista, otiskivanje dlana prstiju, aktivnosti izrade raznih oblika u glini, glinamolu, plastelinu i tijestu, izrada nakita uz nizanje bobica, perli i slično, razvrstavanje sjemenki i drugih sitnih predmeta određenim kriterijima, igre pijeskom i vodom, igre papirom, crtanje i slikanje olovkom i kistom, precrtavanje kvadrata po modelu, izrada dekorativnih predmeta za sobu, slikovnica, čestitki i sl.“¹, nisu sadržaji nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja, nego aktivnosti koje dijete svakako treba raditi shodno drugim aktivnostima u toku boravka u obdaništu i kod kuće.

U ponuđenim idejama za rad iz oblasti tjelesnog i zdravstvenog odgoja stoje: „ritmički ples, perceptivno-motoričke aktivnosti s poznatim predmetima i hrabrenje na složeniju manipulaciju predmetima, ples sa balonima, traganje za raznovrsnim načinima obavljanja neke radnje, pokretne igrolike vježbe, tematske pokretne igre i elementarne sportske igre, pokretne igre i šetnja na otvorenom zraku i u prirodi, dijete vozi pun kamion robe, djeca putuju na triciklu,“² Ako se u ovim ponuđenim idejama za rad traži cilj nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja, ne znam ko ga može pronaći i ostvariti, a da ne pristupi modifikaciji istih i ne izdefiniira tačno šta radi. Formalno se može izvesti sadržaj koji je vrlo apstraktan i koji u suštini opet ne pripada sadržaju tjelesnog odgoja.

¹ Službene novine, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, kulturu i sport, Zenica 2011.

² Ibid

Šta znače pokretne igrolike vježbe, pokretne igre i šetnja na otvorenom zraku i u prirodi itd? Koja je uloga vaspitača i da li može primijeniti sve ono što jedan organizaciono-metodski čas treba da sadrži?

Prezentiranjem ovakve vrste zadataka u kojima je bitno da se spomene igra i kretanje, pa da se misli da je to čas tjelesnog je vrlo neprimjereno. U skladu s tim, čini se da svi koji šetaju, potrče, plešu, skoče, bave se igrom u slobodno vrijeme rade bez edukatora čas tjelesnog odgoja. Dakle, prirodni oblici kretanja su sredstvo za razvijanje i usavršavanje prije svega funkcionalnih sposobnosti i motorike na nižem nivou. Njima ostvarujemo bazu za dalju nadgradnju. Iz toga proizilazi da u sadržajima glavnog dijela sata prirodne oblike kretanja i dalje koristimo kao sredstvo u kombinaciji sa drugim složenijim zadacima i samim tim kroz motorna znanja podstiču se, pokreću i usavršavaju složenija motorna dostignuća.

Ispravna tačna terminologija iz oblasti tjelesne kulture i sporta vrlo je bitna zbog razumijevanja sadržaja i pokazuje koliko je neko stručan iz te oblasti. Ne mogu se stavljati u isti koš elementarne igre (igre u dvorištu – tobogan, ljuljačka i sl, igra slijedi trag, potraga za izgubljenim blagom, igre lego kockama itd) i zadaci koji su jasno precizirani za razvoj snage, fleksibilnosti, preciznosti, koordinacije i ravnoteže. U elementarnim igrama vaspitač je pasivni promatrač, gleda kako se dijete ljulja ili spušta niz tobogan. Zadaci koji se koriste za razvoj i usavršavanje bilo koje motoričke sposobnosti ne mogu se nazvati elementarnim igrama. Ako nije primjereno napisati igre crtanja, igre pjevanja, igre sabiranja itd, onda nije primjereno napisati ni igre trčanja, skakanja, provlačenja ili igre održavanja ravnoteže (hodanje po gredi ili nekom pravcu), igre pogađanje u koš itd. Igre i njihovu podjelu trebalo bi primjereno koristiti, a samu riječ terminološki ne stavljati tamo gdje joj nije mjesto. U glavnom dijelu časa takvih grešaka ne smije biti. Ne bi trebalo davati prijedloge, a ne poznavati šta je sadržaj gimnastike i to još nazivati elementarnom gimnastikom. „Bacanje i hvatanje“ ne mogu se nazvati gimnastikom. U ovakvoj orijentaciji i predloženim idejama za rad svako bi se izgubio, a čas tjelesnog odgoja sa konkretnim ishodima ne prepoznaje se.

Da ovo prethodno napisano ne bi bilo trivijalno govorenje, program tjelesnog i zdravstvenog odgoja trebalo bi konkretizirati i sa djecom raditi zadatke i vježbe shodno tome čemu su namijenjene. Dakle, globalnim programom sadržaji nastave trebalo bi da se

programiraju i izvode po određenim vremenskim sekvencama, odnosno ciklusima. U okviru određenog vremenskog perioda (ciklusa) trebalo bi sistemski planirati teme kroz koje se ostvaruju parcijalni ciljevi. Ako je cilj razvijati motoričke sposobnosti, onda bi zadaci za razvijanje konkretno bili izvučeni iz karakteristike te motorne sposobnosti. Ciljanje i gađanje može se izvoditi iz mjesta i kretanja u grupnom obliku rada sa horizontalnim i vertikalnim ciljevima – metama. Mete mogu biti raznovrsne i postavljene na različitoj udaljenosti, u zavisnosti od uzrasta. Ciljanje i gađanje izvode se sa lopticama različitih obima desnom i lijevom rukom i nogom sa najmanje tri do pet ponavljanja da bi se mogla izvršiti korekcija. Što je više raznovrsnih meta u kombinacijama te vrste zadataka, veća je vjerovatnoća da smo uspješni u razvijanju te sposobnosti.

Za svaku od motornih sposobnosti zadaci su jasni, stoga treba poznavati karakteristike za ravnotežu, snagu, eksplozivnu snagu, fleksibilnost, brzinu, koordinaciju, agilnost. Treba imati u vidu da jedan izoliran zadatak ne može razviti motornu sposobnost i ako se ponavlja više puta, djeci dosadi i zamara ih. Tako, recimo, ne može se razviti sposobnost ravnoteže hodanjem po gredi ili nekom pravcu i to ponavljati bezbroj puta. Karakteristika za ravnotežu, najjednostavnije rečeno, je izbaciti tijelo iz balansa, da bi se uspostavio balans u odnosu na silu zemljine teže. Kako doći u ovakvu situaciju? Smanjenjem površine oslonca, podizanjem oslonca od manjih na veće visine, kao i smanjenjem širine oslonca. Izbor zadataka u ovim kombinacijama je veliki i treba ih koristiti da bi se brže i efikasnije ta sposobnost razvijala. U početku se za ravnotežu koriste jednostavne vježbe u mjestu, kasnije u kretanju sa prebacivanjem oslonca. Odgajatelju je kompleksno odraditi čas, jer iziskuje izbor zadataka na puno radnih mjesta. Treba upotrijebiti iscertane linije, vijače koje su na podu, švedsku klupu, malu gredu. Bitno je korigovati položaj stopala na svakoj površini. Ovako izabrani zadaci iziskuju frontalni ili grupni oblik rada. Vježbe se mogu otežati u zavisnosti od uzrasta u kombinacijama položaja oslonca i rada druge noge, okreta, vaga i slično.

Usavršiti sve sposobnosti prateći ovakav metodski niz, birati adekvatne zadatke za svaku sposobnost koristeći i druge oblike rada (stanice, poligone, staze) je kvalitetno organiziran čas tjelesnog odgoja. Kad se kod djece razviju i usavrše motorne sposobnosti, prelazi se na druge konkretne sadržaje motorog znanja. Programiraju se zadaci iz gimnastike, atletike, plivanja, a za djevojčice je posebno

značajno uključivanje sadržaja iz ritmičke gimnastike, jer u najvećoj mjeri ovi sadržaji podržavaju i potiču generalni cilj.

Treba napomenuti da odgajatelj treba:

- inicijalno utvrditi šta ima na raspolaganju od sprava, rekvizita i ostalih sredstava za realizaciju časa,
- planirati sadržaje izvedbenog programa i vodi računa o organizaciji,
- poznavati i pravilno primjenjivati metodičko-organizacione oblika rada, principe i metode u radu,
- voditi računa o intenzifikaciji časa (omogućava djetetu da bude što više aktivno smatra se oko 80% ukupnog vremena),
- znati pravilno dozirati opterećenje u odnosu na fiziološku krivulju, vodeći računa o psihološkoj angažiranosti,
- pratiti, vrednovati i imati informaciju inicijalnih tranzitivnih i finalnih rezultata.

Završna faza

Sadržaj ove faze sata zavisi od težine i intenziteta vježbanja koje je bilo u glavnom dijelu sata. Akcenat u ovoj fazi se stavlja na postepeno vraćanje organizma u približno isto stanje kao na početku vježbanja. Sredstva koja se koriste su razne vrste hodanja, hodanje uz muziku, šaljive igre, igre za razvoj orijentacije, i druge elementarne igre. Dakle, primjenjuju se sva ona sredstva kojima se organizam smiruje.

ZAKLJUČAK

Ako govorimo o poboljšanju učinkovitosti odgojno-obrazovnog sistema, onda bi, što se tiče tjelesnog i zdravstvenog odgoja, trebalo početi od predškolskih ustanova kao prve karike tog sistema. Prvo, trebalo bi za svaku dobnu skupinu odrediti koji su to krajnji ishodi vježbanja, odnosno šta je to što bi dijete trebalo, moglo i moralo da usvoji. Drugo, za svaku nastavnu aktivnost trebalo bi odrediti ciljeve (šta se želi postići tom aktivnošću), jasno postaviti operacionalizirane zadatke (zadaci kojima će se postavljeni ciljevi ostvariti) i na kraju očekivane ishode programa

tjelesnog vježbanja (koje su to kompetencije djeteta koje treba da ponese sa te nastavne aktivnosti). Treće, dobrim poznavanjem kinezioloških operatora, anatomofizioloških karakteristika djeteta i proučavanjem specifičnih osobina dječije psihe, odgajatelji moraju znati primijeniti i odgovarajuću metodiku rada. Dosadašnja praksa u kojoj su aktivnosti djece predškolske dobi bile same sebi i cilj i svrha trebala bi biti prošlost. Ako kažemo da su djeca budućnost, onda smo odgovorni i obavezni kao zajednica svakom djetetu obezbijediti uvjete za zdrav i normalan razvitak. Neki pedagozi smatraju da ovako koncipiran čas tjelesnog odgoja pripada nižem školskom uzrastu i da je ova metodika u obdaništu neprihvatljiva i po njihovom mišljenju zastarjela. Ako pitate edukatore tjelesnog odgoja, ne bi se složili sa tom konstatacijom, jer ono što dosad nije primijenjeno ne može zastariti. Naprotiv, ovo je savremeni pristup rada u kojem su tačno izdefinisani ciljevi i zadaci. Možda ih buni termin čas ili sat, jer to u obdaništu ne postoji. Moraju znati da čas tjelesnog odgoja ima svoju vremensku strukturu i da može trajati i 30 minuta. Poenta je u tome da sadržaji tog časa, koji se zove tjelesni i zdravstveni odgoj mora imati i adekvatan sadržaj.

LITERATURA

Findak, V., (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga

Findak, V., (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga

Hadžikadunić, M., Mađarević, M., (2004). Metodika nastave tjelesnog odgoja sa osnovama fiziologije tjelesnog odgoja. Zenica: Pedagoški fakultet

Maksimović, S., (2009). Metodika fizičkog vaspitanja. Šabac: Grafika

Mehmedović, U., Mađarević, M., (1998). Teorija i metodika tjelesnog odgoja. Zenica: Pedagoška akademija.

Službene novine, Ministarstvo za obrazovanje, nauku, kulturu i sport, Zenica 2011.

Recenzenti: dr. sc. Muriz Hadžikadunić, UNSA, BiH

dr. sc. Emina Kopas-Vukašinović, Univerzitet u Kragujevcu, Srbija

Lektor: mr. sc. Alica Arnaut