

Igra u razvoju krupne muskulature djece predškolskog uzrasta

Predškolski period u razvoju djeteta je svakako značajan za cjelokupni razvoj buduće ličnosti. Predstavlja i period kada treba posvetiti veliku pažnju tjelesnom odgoju ličnosti. To je period intenzivnog razvoja mišića, nervnog sistema, kostiju, motorike



shutterstock

IMAGE ID: 1535463071
www.shutterstock.com

UVOD

Predškolski period u razvoju djeteta je svakako značajan za cjelokupni razvoj buduće ličnosti. Predstavlja i period kada treba posvetiti veliku pažnju tjelesnom odgoju ličnosti. To je period intenzivnog razvoja mišića, nervnog sistema, kostiju, motorike, te zahtjeva uslove koji omogućavaju pravilno tjelesno razvijanje organizma djeteta predškolskog uzrasta.

U predškolskom uzrastu igra je aktivnost koja je dominantna u svim oblastima razvoja, i kroz koju dijete razvija i usvaja nova saznanja.

I u tjelesnom odgoju u ovom uzrastu su igra, manuelni radovi i tjelesne vježbe osnovna sredstva rada „odgajatelja sa djecom. Igra je i životna potreba djece u predškolskom uzrastu.

Tjelesni odgoj u predškolskom uzrastu

Predškolski period u razvoju djeteta, je vrijeme kada treba dosta pažnje posvetiti tjelesnom odgoju djeteta. U ovom periodu tjelesni odgoj utiče na cjelovit razvoj ličnosti djeteta, tj. utiče na sve oblasti razvoja – krupnu i finu motoriku, socio-emocionalni, kognitivni, kao i na sam govor i jezik.

Krupnu i finu motoriku djeteta u predškolskom uzrastu razvija kroz same pokrete, zadatke u igri i pravilima.

Socio-emocionalni razvoj bogati kroz disciplinovanost, smjelost, istrajnost, pobjedu ili poraz u igri.

Kognitivni razvoj obogaćuje usvajanjem novih igara, pravila.

Govor i jezik razvija kroz svaku tjelesnu aktivnost i igru komunicirajući sa drugima

(djecom ili odgajateljima).

Zbog svega navedenog, u radu sa djecom, u predškolskom uzrastu, u predškolskim ustanovama, mi odgajatelji kroz svoj rad posvećujemo veliku pažnju tjelesnom odgoju. Kroz svakodnevni rad sa djecom moramo uvijek u realizaciji aktivnosti posvetiti pažnju na higijenu svakodnevnog života djeteta, ishrani, korištenje svježeg vazduha i sunca, što više boraviti sa djecom vani, kontroli zdravlja, kao i pravilnom odmoru djece.

Svakodnevna higijena podrazumjeva čistoću sredine u kojoj djeca borave, kao i čistoću odijela i samog tijela djeteta.

Zdrava ishrana, o kojoj vodi brigu i predškolska ustanova, treba da bude zastupljena i kroz aktivnosti sa djecom na odabrane teme. Djeca kroz upoznavanje sa piramidom ishrane, te samim pojmovima bjelančevine, masti, šećer, voda, itd., usvajaju značaj zdrave ishrane na pravilan tjelesni razvoj i rast.

Korištenje svježeg vazduha i sunca i boravak djece vani treba da je svakodnevno. To je i jedan od programskih zahtjeva tjelesnog odgoja djece predškolskog uzrasta. U toplijim dijelovima dana djeca treba i mogu sve aktivnosti da realizuju vani

(odgajatelj treba da brine o temperaturi vani, te da boravak djece prilagodi tome).

Takođe stalno i pravovremeno provjetravanje prostorija u hladne dane treba da bude pravilo u radu sa djecom u grupi i sobi vrtića.

Jos jedan od uslova normalnog tjelesnog razvoja djeteta je i praćenje fizickog razvoja djeteta, kao što je težina, visina itd.

Za pravilan tjelesni razvoj djeteta predškolskog uzrasta potrebna mu je i aktivnost. U ovom uzrastu dječiju aktivnost čine igre. Pored aktivnosti dijete mora imati i vrijeme predviđeno za svakodnevni odmor. Trajanje aktivnosti je individualno, ali pažnja djece od dvije do tri godine može se održati 10 – 15 minuta, a u uzrastu od pet do šest godina 25 – 30 minuta.

Zadaci tjelesnog odgoja

(za djecu od 5 -6 godina)

” Zadaci tjelesnog odgoja u radu sa djecom starije grupe su :

- da se dalje razvija i učvršćuje dječiji organizam i jača njegova otpornost prema oboljenjima i deformitetima ;
- da se razvijaju, učvršćuju i kultiviraju navike za održavanje čistoće u prostoru u kome se djeca igraju, rade i borave ;
- da se prati i vrednuje tjelesni razvoj, držanje tijela, razvoj motoričke i funkcionalne sposobnosti ;
- da se kod djece razvijaju odgovarajuće moralne, radno-karakterne i druge osobine, kao pozitivne osobine dječije ličnosti ;
- da se cjelokupnim radom na tjelesnom i zdravstvenom odgoju stvore zdrave osnove za svakodnevno bavljenje tjelesnom kulturom i dalji vaspitno-obrazovni rad sa djecom u osnovnoj školi ;
- da samostalno održavaju osnovnu ličnu higijenu ;

- da samostalno i pravilno jede služeći se pravilno i kulturno priborom za jelom, te isto tako ponašaju za vrijeme jela . " (1)

Razvoj predškolskog djeteta (od 3 do 7 godine zivota)

Kod razvoja djeteta , u ovom periodu, usavršavanje motorike i razvoj psihičkog života, teče brže nego dotadašnje rastanje u visinu i dobijanje na težini. Dijete hoda i trči sve skladnije, hvata i baca predmete, trčeći uspijeva da obide prepreku, a da se ne sudari s njom.

Razvoj motorike i psihe djeteta omogućava tjelesni odgoj. Tjelesni odgoj pored onog u porodici se nastavlja u predškolskoj ustanovi, kao i u sportskim organizacijama. Rastući u postojećim uslovima, dijete obično nauči da hoda i uopšte da se kreće radi zadovoljavanja osnovnih životnih potreba. Tjelesnim aktivnostima nastojimo da njegov razvoj poboljšamo i ubrzamo.

Obaveza odgajatelja je da realizuje zadatke tjelesnog odgoja, tj. da pomogne djetetu da formira što bolje i pravilnije držanje tijela, u svakom momentu njegove velike pokretljivosti, da kretanje u svakodnevnom životu usavršava, da nauči neka nova, kao su hvatanje i dodavanje lopte, skakanje i penjanje, tj. da dijete postane jače, brže, okretnije i snalažljivije.

Za dijete tjelesni odgoj i vježbanje treba da predstavljaju zabavu i radost. Sve aktivnosti djece u predškolskom uzrastu, pa tako i tjelesni odgoj, dijete treba da realizuje i usvaja kroz igru.

Igra kao osnovna aktivnost djece predškolskog uzrasta

” Igra je aktivnost od posebnog razvojnog značaja u predškolskom uzrastu i u njoj se izražava napor malog djeteta da prevaziđe raskorak između sopstvenih mogućnosti da utiče na zbivanja koja odredjuju njegovo življenje.” (2)

Kroz igru dijete u predškolskom uzrastu obavlja i realizuje sve dnevne aktivnosti u predškolskoj ustanovi. Važna je u svim oblastima dječijeg razvoja. U ovom periodu ona je životna potreba djeteta. Treba da je dobrovoljna, slobodna, izdvojena, neizvjesna, neproaktivna, propisana i fiktivna. Igrom, dijete realizuje samostalno ili uz pomoc drugih zadatke tjelesnog odgoja, te tako razvija svoju krupnu muskulaturu. Tjelesno vježbanje s predškolskom djecom treba da se izvodi tokom cijelog dana u vidu kratkotrajnih imitacionih pokreta i igara u kojima dijete mora da se trudi da na primjeru odraslih izvodi poznate mu figure.

(2) Dr. Kamenov E (1983)
"Metodika vaspitno-obrazovnog rada sa predškolskom djecom" – Zavod za udžbenike i nastavna sredstva – Beograd str. 47

Preporučljivo je i koristiti razne rekvizite, kao sto su lopte, zastavice, obruč, klupice, ljestvice, i sl. Osnov je da se tjelesno vježbanje izvodi kroz igru.

Odgajatelj treba da zna da svaku igru treba prilagoditi uzrastu djece, jer se ona znatno mijenja sa uzrastom.

Uloga odgajatelja u realizaciji dječijih igara :

- unapređivanje ; - usavršavanje ; - razvijanje ; -kreiranje.

1. razvija maštu kod djece;

2. razvija saradnju među djecom;

unosu u igru nova pravila, sadržaje i materijal;

bira zajedno sa djecom igre prema njihovim interesovanjima;

usavršava dječije vještine i navike;

predhodno pripremljen;

osmišlja igre;

koristi sredstva za podsticanje na aktivnost;

podstiče djecu na iznošenje vlastitih iskustava i ideja.

Odgajatelj ima i svoje funkcije u toku igre :

organizira okruženje za dječiju igru ;

organizira vrijeme ;

da bude suigrač zajedno sa djecom (motivator) ;

da bude posmatrač djece u igri ;

da bude opservator djece u procesu igre;

da donosi odluke u procesu igre.

Igra omogućava integralni razvoj djeteta, zatim pravilan razvoj u područjima tjelesnog, zdravstvenog, moralnog i socijalnog odgoja. Kao takva, osnov je za sve aktivnosti predškolske ustanove.

Savremene teorije dječije igre teže da igru tretiraju kao aspekt široke skale ponašanja ljudi. Aspekti igre : kognitivni i razvojni.

Principi učenja kroz igru

- princip primjerenosti uzrasta djeteta –da je igra prilagođena uzrastu;
- princip zornosti – da je igra djeci jasna;
- princip aktivnosti - da ide od poznatog ka nepoznatom;
- princip aktuelnosti – povezanost sa životnom sredinom;
- princip racionalizacije – da ide od lakšeg ka težem.

Karakteristike dječijih igara

Pedagozi i psiholozi proučavajući dječiji razvoj i igru dosli su do saznanja tj nekih karakteristika igara. Neke od tih karakteristika toliko su opšte, da se mogu odnositi za svaki uzrast djece.

” Osnovne karakteristike dječije igre ovdje ćemo samo navesti, kako su to navodili neki autori :

igra se pridržava određenog tipa razvoja;

broj aktivnosti u igri opada sa starošću;

vrijeme koje se provodi u igri opada sa dobom;

vrijeme koje se provodi u specifičnim aktivnostima povećava se sa dobom;

igra u djetinstvu je neformalna;

ukoliko dijete postaje starije, zahtjeva sve manje fizičke aktivnosti ” (3)

3.7. Klasifikacija igara

Mnogi autori su vršili klasifikaciju dječijih igara. Većinom su sve različite, zbog kriterija u osnovi klasifikacije. Kriteriji za koje se autori vezu su različiti te mogu biti : sadržaj igre, način organizacije, mjesto izvođenja, broj učesnika, uzrast djece, zatim vrsta kretanja, kao i oblasti u dječijem razvoju na koju želimo da se igra odnosi. Od mnogih podjela igara koja su izvršili stručnjaci, za ovu temu sam izabrala da se mora spomenuti Bartuskova podjela igara i to:

Stvaralačke igre;

Igre sa pravilima.

U drugu skupinu igara on ubraja:

a) pokretne igre i b) didaktičke igre

Navest ću i značaj pokretnih igara na razvoj krupne muskulature djece predškolskog uzrasta.

(3) Dr. Malešević N. i Mr. Milijević S. (1983) – "Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni odjeljenja osnovne škole" - "Svjetlost" – OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo str. 19.

Pokretne igre

Pokretne igre imaju veliki značaj za tjelesni i zdravstveni odgoj djece, te su kao takve neophodne za zdravlje djeteta. Zasnivaju se na hodanju, trčanju, skakanju, puzanju, provlačenju, penjanju, guranju, hvatanju, gađanju i sl. Utiču na to da su pokreti djeteta tačniji, skladniji sa većom koordinacijom. U ovim igrama brzina, snalažljivost, spretnost i okretnost dolaze do izražaja, te one pospješuju rast i razvoj dječijeg organizma, jer se u toku njih cijeli organizam kreće i razvija.

" One igre u kojima se prvenstvo za izvršavanje zadataka daje provlačenju, puzanju, penjanju i skakanju, smatraju se veoma efikasnim za pokretljivost zglobova, za razvoj mišića trupa i udova te orijentaciju u prostoru, ali i za podsticanje smjelosti, upornosti, inicijativnosti i dr. " (4)

" Ovakve igre razvijaju koordinaciju pokreta, brzinu reagovanja, orijentaciju u prostoru, osjećaj ravnoteže i uče dete da ovlada interakcijom svoga tijela, da uspješno i spretno vlada svojom motorikom ". (5)

" Pokretne igre u kojima se zadatak ostvaruje uglavnom bacanjem, gađanjem, hvatanjem, doprinose razvoju mišića ruku i leđa, utiče na tačnost i preciznost pokreta, te na njihovu koordinaciju ". (6)

Za djecu mlađe uzrasne dobi sadržaji pokretnih igara su jednostavniji, dok se djeci srednje uzrasne dobi daju pokretne igre sa većim i složenijim zadacima i bogatijim sadržajem.

Djeca starije grupe neke od pokreta kao što su trčanje, skakanje, penjanje, bacanje i sl., rade automatski. Zadaci pokretnih igara mogu biti istovrsni i različiti. Igre za njih su složenije, bogatije i sadržajnije.

(4); (5); (6) Dr. Malešević N. i Mr. Milijević S. (1983) – "Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni odjeljenja osnovne škole "- "Svjetlost" –OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo str. 24. i 25.

Druga podjela igara

Još jedna podjela igara koja je za ovu temu značajna je sljedeća :

Funkcionalne igre ;
Igre mašte ili igre uloga;
Igre sa gotovim pravilima;
Konstruktivne igre.

Zbog značaja za tjelesni odgoj i razvoj krupne muskulature djeteta ova podjela igara je najprikladnija ovoj temi , te njene podgrupe koje cu samo navesti.

Funkcionalne igre

- a) senzomotorne aktivnosti sopstvenim tijelom;
- b) igre predmetima i materijalom;
- c) pokretne igre uz korištenje rekvizita;
- d) igre glasovima, slogovima i riječima.

Igre mašte ili igre uloga

- a) oponašanje postupaka;
- b) simbolička imitacija;
- c) simbolička igra uloga sa sižeom;
- d) dramske igre uloga.

Igre sa gotovim pravilima

- a) perceptivno-motorne aktivnosti;
- b) otkrivačke aktivnosti;
- c) zdravstveno-higijenske aktivnosti;
- d) društvene aktivnosti;
- e) aktivnosti rezonovanja, uviđanja i izmišljanja.

Konstruktivne igre

- a) pronalaženje kombinacija nenamjernim rukovanjem materijalom;
- b) oblikovanje;
- c) ređanje materijala;
- d) grafičko predstavljanje;
- e) građenje gotovim materijalom i organizovanje materijala;
- f) utilitarne konstrukcije;
- g) rimovanje i stihotvorstvo.

LITERATURA

Bala, G.(1991), Razvoj motoričkog ponašanja dece, Sportska školica, Novi sad.

Bešović, M. (2006) Uputa studentima koji prvi put prijavljuju diplomski rad na predmetima :
Metodika tjelesnog odgoja i Metodika tjelesne kulture, Sarajevo

3. Gligorijević, B. (1961) Dječija igra i njena vaspitna vrijednost, Rad, Beograd

4. Jankelević, E. (1969) Vežbe za zdravlje vašeg deteta, Partizan, Beograd

5. Dr. Kamenov, E. (1983) Metodika vaspitno – obrazovnog rada sa predškolskom
decom, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd

Malešević, N. i Milijević, S. (1983) Igre za djecu predškolskog uzrasta i pripremni
odjeljenja osnovne škole, Svjetlost – OOUR, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva,
Sarajevo

Matić, R. Adamović, N. Stanić- Bojković, D. Leka. M.Krsmanović, M. Katić, M.
Šuković, LJ. (1979) Igre i aktivnosti dece (do polaska u školu), Nova prosveta

Dr. Mitrović Darinko (1986) Predškolska pedagogija, Svjetlost – OOUR, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Sarajevo

9. Sepa Milica, (1962) Moje dijete i fizičko vaspitanje, Narodna knjiga, Beograd

10. [http: // besovicm.blogspot.com](http://besovicm.blogspot.com)

Tags

Njega i fizički razvoj

Collections

Autorski tekstovi

Objava