

Универзитет у Београду
Факултет спорта и физичког васпитања

АНИМАЦИЈА ПРОГРАМА ВЕЖБАЊА ЗА ДЕЦУ
УЗРАСТА ТРИ И ЧЕТИРИ ГОДИНЕ
(СЕМИНАРСКИ РАД)

Студент: Крунић Јелена

Ментор: проф.др. Душан МИТИЋ

Број индекса: 24-R/2006

Струковне студије

САДРЖАЈ

1.Увод.....	3
2.Облици организације часа и значај анимације за његову успешност.....	4
3.Анимација уобичајеног часа вежбања.....	6
4.Анимација часа на тему и часа са реквизитом.....	16
5.Закључак.....	17
6.Литература.....	18

1. УВОД

Од кад је доказано да код деце треба избегавати прерану специјализацију у спорту, као и због све веће учесталости различитих деформитета који се јављају још у предшколском узрасту, на територији Београда а и шире, све је већи број тзв. спортских школица или школица спорта. У овом раду покушаћемо да пренесемо искуство стечено у спортској школици „Лидер кидс“ из Батајнице.

Ова спортска школица свој програм базирала је на развоју базичних моторичких способности и превенцији и корекцији деформитета кичменог стуба, стопала итд. Основна средства која се користе у раду са децом овог узраста јесу пре свега елементарне и покретне *игре* ниског, средњег и високог интензитета, природни облици кретања (трчање, различите врсте хода, пузање, пењање, провлачење, вучење...), штефетне *игре*, вежбе обликовања са различитим реквизитима (за децу овог узраста то су вежбе снаге). Такође, један од њених главних циљева јесте *да децу кроз игру и вежбање уведе у здрав начин живота*, да их упозна са различитим спортским гранама тако да се кроз програм провлаче елементи спортских игара, атлетике, гимнастике и других спортова.

Да би деца боље разумела тренера (педагога), као и да би увидела сврху вежбања овај програм садржи и теориски део у којем она уче делове тела, најважније органе значајне за здравље и успешно кретање и упознају се са правилима различитих спортова (овај део програма спроводи се са старијом групом).

У програм су укључена деца узраста од 3 до 7 година. Тако да је рад организован по групама. Одвојено су се одржавали часови вежбања за децу од 3 и 4 године (млађа група) и за децу од 5,6 и 7 година (старија група). Овде желимо указамо на значај игре као дететове урођене потребе у спровођењу програма, као и на значај способности тренера (педагога) *да анимира* децу да вежбају како би се наведени циљ програма и остварио.

2. ОБЛИЦИ ОРГАНИЗАЦИЈЕ ЧАСА И ЗНАЧАЈ АНИМАЦИЈЕ ЗА ЊЕГОВУ УСПЕШНОСТ

Један час вежбања може се организовати на више начина, што најчешће зависи од циља датог часа. Без обзира на облик, сваки час мора да садржи уводно припремни део часа (15 до 20% од укупног трајања часа), главни део часа (који је најчешће подељен А и Б део, и траје најдуже) као и завршни део часа (10% од укупног трајања часа).

Облици часа:

- Уобичајени час ;
- Час физичке активности на тему;
- Час физичке активности са палицама;
- Час физичке активности са лоптама;
- Час физичке активности са дебелим конопом;
- Час физичке активности са обручевима итд.

Час физичке активности са децом предшколског узраста, а нарочито када се ради о узрасту од 3 и 4 године, без обзира што садржи све делове као и класичан тренинг, у свом спровођењу никако не сме да изгледа као он. „*Да би рад с дјецом предшколске доби био успјешан, треба добро познавати психофизичке могућности те доби и тематику рада, што ће уз маштовитост одгојитеља, који ће суху грађу заодјенути у занимљиво рухо, побудити емоције и унети радост у дечије вртиће*“ (Иванковић А., 1971., стр.3).

- АНИМАЦИЈА (лат. animatio): **оживљавање, оживљење, давање душе, живост**, животна свежина, ватреност, жестина, љутња... (Вујаклија М., 1980.)
АНИМИРАТИ (лат. animare): **дати душу** или дух, **оживити, подстакнути, ободрити, побудити, одушевити, загрејати, подстрекавати, подбадати** (Вујаклија М., 1980.)

Што би значило да, ако послушамо савет Аурелије Иванковић и погледамо Вујаклијино тумачење речи анимација и анимирати, успешност једног часа вежбања са децом од 3 до 6,7 год. зависи од способности педагога да подстакне децу да вежбају, односно од његове способности да их анимацијом наведе на жељено кретање које ће испунити циљ часа. Поставља се питање: „Зашто је децу од 3 и 4 год. неопходно анимирати да би она вежбала?“. Одговор садржи више разлога који карактеришу овај узраст: концентрација и пажња који јако кратко трају, свет маште коме су склона, и немогућност да разумеју и схвате значај вежби које желимо да они ураде.

3. АНИМАЦИЈА УОБИЧАЈЕНОГ ЧАСА ВЕЖБАЊА

Развој базичних моторичких способности (снаге великих мишићних група важних за правилно држање тела и нормалан постурални статус, издржљивости, брзине, координације, равнотеже, прецизности, покретљивости итд.) кроз тзв. уобичајени час вежбања може изгледати овако:

Пример:

Уводно припремни део часа:

- а) покретна игра средњег и високог интензитета „Аутомобили и семафор“ :
- б) вежбе обликовања (ВО) са обручевима.

Главни А део часа:

Вежбе за корекцију и превенцију деформитета стопала.

Главни Б део часа:

Полигон.

Завршни део часа: покретна игра ниског интензитета „Ој роде, народе...“.

- *Анимација покретне игре „Аутомобили и семафор“ :*

Када желимо да деца од 3 и 4 година учествују у некој покретној игри ми прво морамо да их придобијемо за ту игру. Не можемо очекивати да ако им само покажемо правила игре она одмах покажу интересовање за њу. Ми смо ти који треба да је оживимо, да јој дамо душу (што према Вујаклији и јесте анимација, навести некога на нешто, побудити у њему емоције, загрејати га за нешто). Тада деца помоћу нас, игру почињу да доживљавају као своју стварност и добијају жељу да буду део ње. Постоји више начина да се ово постигне, што опет зависи од маштовитости тренера-педагога. Ипак, постоје нека правила која су, кад је упитању узраст од 3 и 4 године, битна у анимацији било које игре па и било ког дела часа.

Како је игра предвиђена за уводно припремни део часа са циљем да децу „психички и физички загреје“ и припреми за основни део часа прво правило би се односило на увод у игру. Јако је битно да се деца постепено и без журбе уведу у причу како би сви разумели игру и добили жељу да у њој учествују.

Када види да су сва деца ушла у салу и да је време за почетак часа педагог ће их позвати да се окупе око њега и заједно ће сести на под једни поред других. Потом је јако битно да се почне спонтани разговор који на изглед нема везе са игром али који ће педагог постепено и неприметно довести у везу са њом. Питаће их на пример: „Како сте другари? Јесте били у вртићу данас?“ Јако је битно да се сваком детету дозволи да учествује у разговору и да се обрати пажња на ћутљивију децу која не умеју или не могу од поједине деце да дођу до изражаја и кажу шта желе. „Јесте ли јели данас како треба да би могли да вежбате и постанете јаки?“ Полако почињемо са помињањем вежбања а деца обично траже да им пипнемо мишиће и да видимо колико су јаки јер су ручали. „Реците ми мени како сте данас ишли у вртић, колима или пешке (сада се долази до саобраћаја у разговору)?“ Деца одговарају на питање а педагог једно од деце које је рекло да је ишло колима даље испитује: „Јел мама (или тата) зауставила аутомобил на неком семафору док сте ишли“. Када дете одговори питамо га: „Које је боје био круг на

семафору када сте морали да се зауставите? “ После одговора питамо сву децу: „ А шта возачи раде када се упали жуто светло?“ Пошто деца обично не знају одговор педагог одговара: „Припремају се за полазак тако што убацују мењач у брзину (све време показујући рукама како се то ради), да би на зелено светло...(пусти да деца заврше реченицу, што обично ураде сви у глас).“

Реквизити који су потребни за ову игру јесу три плочице, зелена, жута и црвена и по један обруч за свако дете. Обручеви представљају волане а плочице служе да се педагог „претвори“ у семафор. Када музика крене деца глуме аутомобиле тако што са рукама у предручењу држе обруч и трче по сали. Када музика стане педагог подигне црвену плочицу и то је знак да се сви „аутомобили“ зауставе. Потом подигне жуту плочицу и сва деца имитирају убацивање мењача у брзину, што траје пар секунди. Затим следи подизање зелене плочице што је знак да се опет крене.

Пошто су у уводном разговору сва деца упозната са правилима саобраћаја и значењима боја на семафору предлажемо им игру: „Хеј другари, имам једну идеју!!!“ Јако је битно да се ова реченица изговори сензационално, тако да свој деци привуче пажњу и да нам при њеном изговарању израз лица буде такав као да се десило нешто невероватно. Деца ће упитати: „Коју?“ Педагог: „Хајде да се играмо једне игре која се зове аутомобили и семафор.“ На шта ће деца пристати јер је упитању игра али ће чекати објашњење. Педагог: „Она се игра овако, ја ћу се претвори у семафор (и покаже им плочице). А ви ћете бити аутомобили. Али, не били који аутомобили, него најбржи (све што је највеће, најбрже, најбоље децу увек привуче). Изволите ваше волане (поделићемо свој деци обручеве)“. Затим следи објашњење игре које не сме да буде монотono са једноличним гласом и изразом лица који се не мења. Све време док објашњава игру педагог се понаша као да и он једва чека да она почне. Са широм отвореним очима и одговарајућим звуковима и покретима тела, треба децу да наведе да гледају што више у њега. Ако децу гледамо у очи док објашњавамо, и ако вршимо нагле и одговарајуће покрете телом који наглашавају значајне тренутке приче, сва пажња деце биће уперена у нас јер су она тада почела да се поистовећују са нашом причом. Али ако само поделимо обручеве и кажемо да су то њихови волани, да треба да трче по сали кад музика крене и да стану

кад музика стане и педагог подигне одговарајућу плочицу, тешко да ће та игра успети. Ако је и буду играла биће без емоција, што је јако лоше за наставак часа који врло вероватно неће бити успешан. Што би рекао проф. Владимир Копривица на једном свом предавању: „И одрасли, а поготово деца, уносиће се и учествоваће у вашем тренингу или часу исто онолико колико се и ви уносите и улажете у њега. И никад негледајте у патос и себи у ноге кад причате деци већ их све време пратите погледом. На тај начин им ви узимате сву пажњу а не нешто друго“.

Када игра почне, педагог не сме само да стоји и да гледа на сат када треба прекинути музику. Све време мора да мотивише децу а нарочито ону мање спретну и ону која су спорија или повученија. Зато ће са стране да посматра одвијање игре и да „добацује“ : „Да видим који је аутомобил најбржи“. Ако је на пример уочио да дечака по имену Филип из неког разлога треба посебно мотивисати, узвикнуће: „Браво Филипе! Како ти добро возиш!“ Што ће и друга деца чути па ће и њих додатно мотивисати. Код појединих игара у којима педагог нема посебну улогу као у овој где глуми семафор, пожељно је да се укључи у игру и ради исто што раде и деца (нпр. код игре „Пчелице и цвеће“ педагог са децом трчи по сали, „зуји“, „мирише цвеће“ и имитира лет пчеле). Када смо и ми активни учесници то децу посебно мотивише.

Када се игра заврши деца су обично задихана. Лабављење мишића протресањем екстремитета и смиривање срчане фреквенције дубоким удахон и издахом са покретима руку, које одрасли раде после вежби и трчања, са децом се може радити на овај начин: педагог стане испред деце а она покушавају да га „одувају“ (деца врше снажан удах са узрочењем и издах са приручењем дувајући у педагога. Педагог се понаша као да ће га деца стварно срушити и креће се у назад тетурањем. Притом узвикује: „Јаој, ко то дува, срушиће ме?“). Лабављење мишића са њима радимо тако што им предложомо да „истресу мраве“ из рукава и ногавица (деца протресају руке и ноге као да стварно истресају нешто из одеће). Подразумева се да одрасли све време ради исто што и деца и притом узвикује .“ Јаој видите колико сам ја мрва истресао!“ Ово је деци изузетно инересантно и буди смех код њих . Притом се прави весела атмосфера која се преноси на следећи део часа, вежбе обликовања.

- *Анимација вежби обликовања*

Како децу анимирати да ураде ВО када она не виде смисао тих покрета које им задајемо, а притом тешко да могу да издрже да стоје на једном месту пар минута. Што би рекла Аурелија Иванковић *маштовитошћу педагога суху грађу треба заоденути у занимљиво рухо.*

Примери анимације појединих ВО са обручевима:

1. п.п. став спојни са обручем у узручењу који стоји хоризонтално изнад главе и држи се обема рукама; савити руке у лактовима и „навући“ обруч преко главе до рамена, п.п.;
Анимација вежбе (АВ): „Другари, хајде са се играмо игре скривања испод шешира. Обруч ће нам бити шешир. Када кажем: „сакриј се“ ви га навучете скроз преко главе и зажмурите. А када питам: „где сте?“ , ви „скинете шешир“ (п.п. вежбе) и уплашите ме (сва деца након подизања обруча узвикну бааааа!!!)“.
2. п.п. раскорачни став шири од ширине рамена, приручење са обручем који се држи са обе руке у нивоу бутина; замах обручем на десно – п.п. – замах обручем на лево, руке су све време потпуно опружене у лактовима а обруч се креће као клатно;
АВ: „Хајде сада да се претворимо у сат“. Деца заузму п.п. који им покаже педагог. „Сада ћемо да куцамо као он (педагог и деца врше одговарајуће покрете руку које смо горе навели и говоре „тик“, када руке иду на десно и „так“ када руке иду на лево).
3. п.п. раскорачни став шири од ширине рамена, узручење са обручем као у вежби бр.1; отклон на десно - п.п.- отклон на лево.
АВ: „Сат се чује „тик-так“ а звонце се чује “динг-донг“. Будимо сада звонце“ (деца заузму п.п. који им покажемо и врше отклон трупом на десно уз изговарање „тик“, а са отклоном на лево „так“).
4. п.п. исти као у вежби бр. 3; дубоки претклон – усклон;
АВ: „Хајде сада да станемо овако (покажемо им одговарајући п.п.), и будимо дрвеће на олуји чије гране ветар њише скроз до доле (дубоки

претклон) па их враћа натраг (усклон)“. Све време педагог фијуче имитирајући звук јаког ветра а деца раде исто.

5. п.п. раскорачни став шири од ширине рамена, предручење са обручем који се држи са обе шаке; засук на десно - п.п. - засук на лево;

АВ: „Опет ћемо да се претворимо у аутомобиле на путу. Возимо право (стоји се у п.п. а педагог све време имитира звук аутомобила). Сада скрећемо на десно (засук на десно), сада опет право (п.п.), па опет скрећемо у лево (засук трупом на лево), па опет право возимо (п.п.)“.

6. п.п. став спојни, приручење, стоји се у обручу који лежи на патосу; дубоки чучањ – п.п.;

АВ: „Хоћемо ли сада мало да ронимо?“ Када деца одговоре педагог каже: „Ставите своје обручеве на патос. Они ће нам бити дубоко буре пуно воде. Уђимо сада у њега (деца стану у обруч у став спојни) и зачепимо нос да нам не уђе вода (деца се ухвате руком за нос). И сада заронимо, бррррр (дубоки чучањ), па изађимо из воде бррррр (п.п.)“.

7. п.п. лежање на леђима суножно подбочени на подлактице, стопала су у средини обруча који лежи на патосу; предножење десном – п.п. – предножење лево – п.п.;

АВ: „Сада ћемо да одемо на реку или море и да лежимо на плажи а ногице ће нам бити у води (педагог заузме п.п. а деца га прате), сунчајмо се. Хајде сада мало да пљускамо ногама по води и да се прскамо (деца прате одраслог вршећи предножење час десном час левом ногом)“.

Као и код анимације покретне игре важно је да нам глас не буде једноличан. Поједине речи треба изговарати са узвиком како им пажња не би попустила. Такође, када видимо да концентрација опада повисићемо тон. Јако је битно да одрасли испушта одговарајуће звукове који прате причу покрета (тик-так, динг-донг, брррр, фијуууу итд.) и који треба да се изговарају наглашено. То је деци јако занимљиво.

- *Анимација вежби за превенцију и корекцију деформитета стопала*

Вежбе које се деци могу дати како би ојачали мишиће потколенице и стопала и тиме спречили настанак деформитета јесу различите врсте хода. Ход на пети, на прстима, на унутрашњем и спољашњем своду стопала итд. Обично се деца поставе у врсту и на задати начин ходају до другог краја сале.

Када би смо им само рекли: „Децо ходајте на прстима до другог краја сале“, тешко да би нас послушала. Она не виде сврху таквог начина ходања а поготово ако им је тешко да изводе такво кретање. За њих не постоји реч „морати“. Али ако се играмо претварања у њима занимљиве ликове и животиње онда ће жељено кретање бити изведено, а да притом нису ни свесни колико су добра себи учинили.

- *Ход на прстима са рукама у узручењу*: „Дечаци нека се претворе у цинове а девојчице у балерине.“ Притом педагог све време мора да бодри децу и да их мотивише: „Хајде да видим који цин је највиши (или која балерина може највише да стоји на прстима).“ Деца се тада труде да се што више пропну на прсте и да се што више истегну, што и јесте наш циљ.
- *Ход на пети са рукама у заручењу и шакама испреплетаним иза леђа* (циљ је да се истуре груди како би се при овом положају избегло кривљење грудног дела кичменог стуба): „Сада ћемо бити мишеви који се шуњају поред маце да је не пробуде. Стаћемо на пете и полако у тишини идемо до другог краја сале где нас чека сир. Морамо све време да се шуњамо на петама јер ако пробудимо мацу она ће нас појести.“
- *Ход на спољашњем своду стопала*: „Хајде мало да ходамо као пингвини. Они овако тешко ходају (педагог први крене да хода као пингвин а деца га прате).“
- *Ход на унутрашњем своду стопала*: „Знате ли шта ћемо сада да будемо?“ Када деца питају „шта?“, педагог одговара: „Паткице! Оне

овако трапаво ходају и говоре „ква-ква“ (педагог заједно са децом хода на унутрашњем своду стопала и имитира говор патака)“.

- *Анимација полигона*

Полигони су деци јако занимљиви. Она воле да скачу, да се пењу, провлаче, да решавају задатке. Ако притом то решавање задатака „зачинимо“ неком причом, биће им још занимљивије, а ефикасност рада већа.

Даћемо пример како се може анимирати један полигон са пет станица кроз који се могу развијати: експлозивна снага мишића ногу и координација, равнотежа, оријентација у простору и снага бочних мишића трупа, прецизност, снага мишића руку, раменог појаса и леђа.

1. Станица- наизменичним суножним иразножним скоковима скакати из обруча у обруч (има их три);
- 2.Станица-са врећицом на глави и рукама у одручењу лагано прећи преко шведске клупе, саскок на струњачу;
- 3.Станица-лећи на струњачу која је на поду, руке су у узручењу а ноге опружене и спојене. Котрљати се бочно преко струњаче (пожељно је да струњача буде зелене боје);
- 4.Станица-узети из корпе пуњену врећицу, стати иза линије и са две руке пробацили врећицу кроз хоризонтално постављен обруч на сталку који је удаљен од линије 1,5м;
- 5.Станица-четвороношке са подигнутим куковима се вратити на крај колоне одакле почиње полигон.

АНИМАЦИЈА: Цео полигон им можемо претставити као једну шуму.Деца глуме Црвенкапу (Ивицу и Марицу или неки други лик из прича или цртаног филма) која треба да пређе све препреке да би стигла до бакине куће. Прва препрека су барице са водом (прва станица), затим мора прећи преко моста (друга станица), а кад сиђе са моста Црвенкапа ће се котрљати по трави срећна јер је прешла две препреке (трећа станица), из своје корпе извадиће храну и бацити у рупу да се наједе један зека који је провирио (четврта станица), кад буде близу бакине куће ходаће као велики медвед да је вук не би препознао (пета станица).

- *Анимација завршног дела часа*

Циљ завршног дела јесте да се организам деце и емоционално и физиолошки врати на ниво пре часа. Зато се у овом делу дају једноставне игре ниског интензитета. Јако је битно да се дају игре и активности које су деци већ познате јер су она тада уморна и нису способна да уче ново. Пошто децу сада треба емоционално „охладити“ а не загрејати, и пошто се дају већ познате игре и активности, анимација није толико неопходна.

4. АНИМАЦИЈА ЧАСА НА ТЕМУ И ЧАСА СА РЕКВИЗИТОМ

„Час на тему“ подразумева да педагог за све време трајања часа прича причу (Црвенкапу, Ивицу и Марицу, Јагодицу бобицу итд., зависно од маште онога ко води час) коју прате одређене кретње. Овај час деца јако воле, јер су све време у причи. Нема прекидања и објашњавања па због тога покрети који прате причу морају бити они које су деца већ научила на претходним уобичајеним часовима. **Може се рећи да овај час уопште не може да успе ако није присутна анимација јер она чини његову суштину.** Овакав облик организоване физичке активности се не користи често, већ с времена на време ради освежења програма.

„Час са реквизитом“ подразумева такав час у којем се задаци свих његових делова решавају помоћу истог реквизита (палице, лопте, обручева, конопа, врећица, тракица итд.).

У оба наведена облика организације физичке активности, користе се исти начини и принципи анимације као што смо навели и код „Уобичајеног часа“. Они се односе на маштовитост педагога, интонизацију и комуникацију са децом, покрете телом, неопходну мотивацију, активно учешће одраслог у играма итд.

5. ЗАКЉУЧАК

Када се каже „Дечија анимација“ обично се мисли на анимацију дечијих рођендана. Што мислимо да је погрешно.

Радећи као аниматори дечијих рођендана неко време, *помогло нам је да одмах уочимо да оваква врста програма са децом од 3 и 4 год. не може да успе без анимације.* Јер вежбање које спроводе одрасли за њих је без смисла. Она не виде сврху зашто би стајали у месту, ћутали, и притом померали руке, ноге или труп горе, доле, лево или десно. Поготово ако притом осећају напор. Зато је неопходмо да се таквом вежбању када га изводе деца да мало живота. .

Способност анимације или навођења некога на нешто, давање душе нечему, морају да имају сви они који раде са децом, без обзира на врсту контакта који имају са њима. Може се закључити да је анимација много више присутна у животу и раду него што мислимо.

ЛИТЕРАТУРА

Иванковић, А. : *Тјелесне вежбе и игре у предшколском одгоју*, Школска књига, Загреб, 1982;

Иванковић, А. : *Физички одгој дјеце предшколске доби*, Школска књига, Загреб, 1977;

Перић, Д. : *Више од игре*, Београд, 2003;

Немец, П. : *Елементарне игре и њихова примена*, Београд 1999;

Циновић, Д. : *Физичко васпитање предшколског детета*, Београд 2002;