
Филип Којић
Факултет спорта и физичког васпитања
Универзитета у Београду

Прегледни рад
Методичка пракса број 2/2017.
УДК: 371.36
стр. 285-300.

ФОРМИРАЊЕ ЗНАЊА И ВЕШТИНА КОД ПРЕДШКОЛСКЕ ДЕЦЕ КРОЗ ИНТЕГРИСАНЕ ФИЗИЧКО-ЗДРАВСТВЕНЕ АКТИВНОСТИ

II део

Резиме: У раду су кроз Недељу здравља на иновативан и практичан начин представљене интегрисане физичко здравствене активности и објашњена повезаност између здравља и физичке активности у дечјем узрасту. Основни циљ је био да се кроз покрет и игру код предшколске деце формирају знања и вештине здравственог васпитања. Предмет рада је практична разрада садржаја, форми, облика, метода и средства интегрисаних активности усмерених на повезивање и решавање задатака физичког и здравственог васпитања деце предшколског узраста. Циљ рада је да деца у «Недељи здравља» применом разрађених, занимљивих и креативних радионица стекну знања и вештине како да кроз кретне активности здравствено васпитају себе и расту здрава. Радионице су конципиране као теме из тематских целина које су међусобно повезане, а заснивају се на структурирању садржаја око ширих сазнајних целина. Током сваког дана у недељи су одржане организоване форме рада са децом као обликом тематских ситуација. Занимљиви садржаји радионица су помогли деци да заједно са одраслима идентификују однос према самом себи, свом здрављу и физичкој култури.

Кључне речи: предшколска деца, здравствено васпитање, имплементација, радионице, моторика, технологија здравља.

УВОД

У раду су представљене интегрисане активности усмерене на повезивање и решавање задатака физичког и здравственог васпитања деце предшколског узраста. Дата је практична разрада садржаја, форми, облика, метода и средства интегрисаних активности кроз радионице 1 и 2 које заједно са радионицама 3, 4 и 5 чине Недељу здравља. Радионице су засноване на принципима комплексности и интегративности у решавању задатака физичког и здравственог васпитања предшколске деце и такве треба да послуже као модел у даљем креирању сличних радионица. Само на тај начин деца ће постати свесна значаја вежбања и здравља за општи развој.

Рад представља практичан приказ играонице или малог пројекта, под називом «Недеља здравља» у коју је укључено пет радионица конципираних као теме из тематских целина које су међусобно повезане, а заснивају се на структурирању садржаја око ширих сазнајних целина. Тако, као пример, током сваког дана у недељи треба да се одрже организоване форме рада са децом као обликом тематских ситуација. Занимљиви садржаји радионица ће помоћи деци да створе и развију представу о здравом начину живота, о важности хигијенског и кретног васпитања, о здрављу и средствима која доприносе одржавању здравља, о функционисању и бризи организма. Сви садржаји су дати у игровној форми са појмовима блиским деци предшколског узраста. Задаци су различитог степена сложености уз уважавање индивидуалних могућности деце. Форма радионице је преузета из Методике физичког васпитања предшколске деце др Данице Џиновић (2011, стр 235), садржаји радионица су изворни.

ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Предмет рада је практична разрада садржаја, форми, облика, метода и средства интегрисаних активности усмерених на повезивање и решавање задатака физичког и здравственог васпитања деце предшколског узраста.

Циљ рада је да деца применом разрађених, занимљивих и креативних радионица стекну знања и вештине како да кроз кретне активности здравствено васпитају себе и расту здрава.

Практични значај рада је идентификација односа детета према самом себи, свом здрављу и физичкој култури и изградња културе здравог начина живота. Деца ће

формирањем знања и вештина у области технологије очувања, одржавања и унапређења здравља кроз физичко-здравствене активности научити да буду здрава душом и телом; изградиће својоју здравствену културу у складу са законима природе и постојања; формираће мотивационе сфере здравственог понашања за сигуран и безбедан живот; схватиће колико је кретање значајно за развој и здравље; истражиће анатомске и психичке основе вежбе и разумети ефекте које пружа вежбање на тело.

САДРЖАЈИ ИНТЕГРИСаниХ ФИЗИЧКО ЗДРАВСТВЕНИХ РАДИОНИЦА (практични примери намењени пракси предшколског васпитања)

Уводна реч васпитача

У нашој земљи постоје многи доктори који се свакодневно и несебично, без избора, брину о свим људима. Ко су они? У „Недељи здравља“ упознаћете неке од њих.

Зашто треба да идете у шетњу, а не да седите код куће? Треба вам сунце и свеж ваздух. Сунце, ваздух и вода су наши најбољи пријатељи. Природа је људима подарила и друге докторе који омогућавају да растете прави и здрави (Доктор вежбања, Доктор за лепо и право тело). Ако се не дружите са тим докторима ви ћете бити повијени, грбави, дебели.... Три пута дневно, а понекад и више пута треба да једете здраву храну. За то је одговоран Доктор здраве хране. Ту су и други доктори Доктор одмора, Доктор љубави....., будите пријатељи са њима? Они ће вам помоћи да уђете у Недељу здравља. Децо, наше активности у Недељи здравља вама ће бити много занимљиве јер ћете научити много о себи, о свом телу, како да се бринете о свом здрављу како се не би разболети, како да растете јаки и здрави, како да се сачувате од опасности у кући, улици, како да одржавате хигијену, како да се правилно храните, односно како да на најбољи начин уђете и савладате Недељу здравља? Прво ћемо се упознати са Доктором вежбања који ће нас и одвести на пут здравља.

РАЗРАДА ТЕМАТСКИХ РАДИОНИЦА ПОНЕДЕЉАК: тематска ситуација "ПУТ ДО ЗДРАВЉА ЈЕ ВЕЖБАЊЕ"

Програмски садржаји и задаци ове тематске целине могу се осмислити, креирати, реализовати и њима педагошки руководити кроз, на пример, следеће теме и радионице: "Вежбамо, јачамо здравље", "Здраво тело-здрав дух" "Како ради моје тело", "Мишићи, кости, зглобови?", "И ја растем, јер вежбам", "Без кисеоника из ваздуха нема живота",

„Здрав сам када...“, „Како сачувати своје здравље“?, „Како вежбањем помоћи себи“?

Радионица: Вежбамо, јачамо здравље

Предмет теме је да се путем лекције „Вежбамо, јачамо здравље“, код деце развије свест о значају природних фактора и физичког вежбања за здравље. Деца треба да разумеју ефекте које пружа вежбање (фитнес) на тело, са посебним освртом на виталне органе, срце, плућа, мишиће и циркулацију као кључне факторе кретања, развоја и одржавања добре кондиције и физичких способности. Усвајањем вештина деца треба да схвате да вежбање утиче на њихово тело да буде јако, право и здраво, да ради брже, јаче, спретније. Деца треба да схвате да редовним вежбањем могу унапредити своје здравље и општу физичку припремљеност, јер ће бити способна да раде физичке активности, а да не буду уморна. Уједно код деце ће се развити одговорност за сопствено здравље, а и увидеће колико су сунце, вода и свеж ваздух значајни за правилан развој.

Претходне вештине и знања:

Деци су потребна елементарна знања основних облика кретања као и способност за кооперативни рад у паровима или мањим групама. Деца треба да знају своје виталне органе (срце, плућа, мишиће, кости, зглобове), односно, да их препознају. Старија деца треба да се оспособе да бележе и читају једноставне податке на постерима који им буду приказани. Надаље, деца треба да знају шта чини живу и неживу природу и да буду упозната са њиховом узајамном повезаношћу.

Важне информације о теми:

Први записи о повољним ефектима физичке активности потичу из старе Кине, потом од Хипократа, па даље од Галена, Авицене, и касније од Тисоа, Линга, и других. Као резултат многих истраживања, произилазе закључци о смањењу обољевања и побољшања одређених процеса у организму (метаболизам угљених хидрата и масти, хемокоагулациони процеси, имуни систем, ментално здравље, и друго). Насупрот томе, у условима хипокинезије у организму настаје читав низ неповољних патофизиолошких промена које се доводе у везу са директним нарушавањем здравља. Током периода пре почетка модерног доба физичка активност се јављала као најбитнији предуслов за преживљавање и егзистенцију. Данас, са аспекта перспективе развоја наше цивилизације, важност развоја физичке активности је у значајној мери занемарена. Ипак, ниво адекватне физичке активности је данас важан предуслов за нормалну

функцију организма у целини. Говорећи о преовлађајућим мотивима, на првом месту је "радост у кретању", простор који чини радост, забава, задовољство, опуштање, релаксација.

Многа деца нису сигурна где се налазе срце и плућа, који је њихов облик и величина. Ова лекција ће помоћи деци да разјасне своје недоумице и при томе бити увод у једну интересантну дискусију. На пример, срце се налази, мање-више, у средини груди и отприлике је величине песнице. Плућа су смештена са обе стране грудног коша. Свако плућно крило је три до четири пута веће од срца и скоро облика правоуглог триангла. Да су плућа одмотана, раширена, свако плућно крило би прекрило тениски терен! Мишићи који су главни покретачи нашег тела и реализатори покрета не могу дуго да раде без редовног снабдевања кисеоником. Кисеоник се уноси у тело кроз плућа. Кисеоник се преноси путем крви, коју затим срце пумпа кроз цело тело. У току вежбе, брзина откуцаја срца се повећава; неке врсте вежби терају срце да ради јаче од других. Нежно загревање уз истезање и савијање укључује само мало више срчано-плућног рада. Активности типа цогинга или скакања, укључују велике скелетне мишићне групе, значајно подижу број откуцаја срца пошто мишићи који обављају теже послове траже обилније снабдевање кисеоником.

Активности радионице:

Вођена фантазија о путу здравља

Вежбе обликовања

Полигон "Црвено плави пут здравља"

Здрав оброк



Припрема:

Осмишљена је вођена фантазија о путу здравља кроз Песму о трчању, припремљен је програм вежби обликовања уз музичку композицију Јачамо мишиће. Осмишљен је полигон препрека који представља циркулацију крви у организму кроз вођену фантазију Црвено плави пут здравља и припремљено воће и житарице за припрему здраве ужине. Целокупна радионица се изводи на свежем ваздуху, у дворишту вртића.

Након усмерене активности деци је пружена могућност да у оквиру слободне активности смишљају вежбе „Како раде наши органи?“.

Средства:

Потребно је проверити све справе које се налазе у дворишту вртића и припремити средства каква се могу видети и на постеру: тобоган који представља улазак ваздуха у плућа, трамболину која представља срце и обручеве који представљају коморе и предкоморе, две мање струњаче које представљају плућа, дуге линије или траке плаве и црвене боје које представљају велике крвне судове. Све наведене справе и реквизите треба поставити у полигон који симболише циркулацију крви у организму, кружење и размену кисеоника кроз наш организам, као услов за кретање људског тела. Осим наведеног, потребно је припремити сет од шест великих илустрованих слика: једну која представља плућа, једну која представља мишиће, једну која представља срце, и четири које представљају четири коморе срца. Сушено воће (ананас, шљиве, банане, грожђе и манго), житарице (експандирана пшеница), јогурт.

Шта урадити?

Активност загревања

Активност почињемо вођеном фантазијом: „Замислите да сте једна малена семенка. Скупили сте се у земљи. Одједном осетите да вас нешто голица, вруће вам је. Полако се истежете да видите шта је то. Подигнете руке, протурите главицу. Осетите сунчев зрак на лицу. Пратите рукама сунце. Листићи вам трепере на ветру. Исправите се. Истегните ка сунцу. Осећате ли како вам прија. Уз песму о трчању “Трчаћемо ко лавови, летећемо као ласте, јурићемо ко нојеви од тога се лепо расте” изводите различите облике кретања.“

Циљ вођене фантазије је да деца преко примера о цвету, а кроз покрет, уоче значај сунца, воде и ваздуха за жива бића.

Активност се наставља вежбама обликовања уз песму „Јачамо мишиће“. У овом узрасту примерене су имитативне вежбе које прате речи песме. Придржавати се

методичких препорука за распоред вежби, односно радити на вежбању мишићних група од руку, преко вежби за труп до вежби за јачање ногу.

Игровна активност

Трећи део радионице је полигон препрека. У полигону су искоришћене природне препреке које пружа терен око вртића. Предвиђени су следећи природни облици кретања: спуштање, трчање, провлачење..... Деци показујемо постер и објашњавамо како да реализују активност. „Децо, пратите ме. На путу здравља упознаћемо се како раде наши органи и на крају доћи до скривеног блага. Црвене и плаве кесице су благо, има их довољно да свако добије по једну“.

Да би деци лакше објаснили како раде њихови органи и како вежба делује на њихов организам, организујемо са децом игру под називом:“ Црвено-плави пут здравља“

Кораци реализације полигона

На осмишљеном полигону поред сваког органа поставите по један мали постер (главни органи у протоку крви) окренут лицем надолу. Зависно од броја деце, формирајте групе и распоредите их поред сваке справе или реквизита који представља неки витални орган организма и извршиоце циркулације крви у организму. Активност започните од плућа. Прво дете у групи узима црвену врећицу, дубоко удахне ваздух како би обезбедио кисеоник за плућа и започиње физичку активност тако што се спусти низ тобоган који представља улазак кисеоника у организам. Затим трчи поред обележене црвене линије (артеријска крв) до првог обруча (лева предкомора), спушта врећицу у црвени обруч, ускаче у други обруч, подиже га изнад главе, спушта на почетну позицију и из првог обруча узма своју врећицу. Дете наставља да трчи поред црвене линије до врха полигона (травната површина) где једна група деце изводи различите вежбе. Дете оставља црвену врећицу и наставља активност са групом. Друго дете из групе узима плаву врећицу и трчи поред плаве линије (венска крв) до плавог обруча (деснакомора). Дете оставља врећицу, ускаче у четврти обруч (десна преткомора), уради три чучња, узима врећицу и наставља да трчи даље поред плаве линије до краја полигона где су постављене две струњаче (два плућна крила).Када стигне да плућа, дете треба да легне на струњачу са рукама испруженим поред ушију и да се котрља у једну, па у другу страну, док је плава врећица и даље у рукама. По обављеном задатку дете плаву врећицу оставља на другу струњачу и чека наредни задатак. Друго дете узима црвену врећицу и започиње нови круг игре.

У паузи између активности деци треба показати постере, и продискутовати о томе како кружни пут који су прешли на активности подсећа на њихов сопствени крвоток, са посебним освртом на боју врећица и боју путање.

Да би се испоштовала динамика оптерећења деце на физичкој активности, после полигона, реализована је покретна игра.

Назив игре “Срце, плућа, мишићи “

Циљ игре: развој брзине, спретности, окретности.

Опис игре: за игру су припремљени симболи срце-црвене боје; плућа-плаве боје (цветови); мишићи-бордо боје (облик круга).

Децу поставите у круг у три групе које су одвојене видљивим размаком. Свака група, односно свако дете има свој симбол. Једно дете које је распарно стоји у кругу и оно је “прозивач органа”. Када прозове напр. “срце” сва деца која имају тај симбол трче око круга-слева на десно док не стигну до свог места. Побеђује дете које прво стигне. Оно добија 4 поена. Поени су апликације органа. Друго дете добија 3 и треће дете добија две апликације. Када сва деца изврше задатак проглашава се победник. Победник је група деце која је накупила највише апликација.

Завршна активност

После реализованог полигона и покретне игре реците деци да свако од њих узме по једну врећицу, неко дете ће узети црвену, неко дете плаву. Реците деци да је у њима тражено благо. Пре него отворе „благо“ одлазе на прање руку. У врећицама је сакривено сушено воће и житарице од којих деца праве здраву ужину. Разговарамо са децом зашто је то „благо“. Циљ завршног дела је да припремимо децу за наредну радионицу, односно да деца увиде значај не само телесног вежбања већ и здраве исхране за правилан развој и здравље.

Препоруке за усложњавање задатака:

Самопоузданијој деци треба отежати задатке тако што ће полигон реализовати не користећи постере.

Препоруке за рад с децом којој је потребна подршка:

Мање самопоуздана деца треба да буду у пару са спретном децом која би им помогла у усвајању знања и вештина.

Процена могућности:

Активности у оквиру ове радионице нису претерано захтевне и прилагођене су индивидуалним физичким способностима деце предшколског узраста. Циљ радионице је да деца уоче елементе који су значајни за здрав живот и правилан развој. Вођена фантазија им је омогућила да се стављањем у улогу цвета суоче са тим шта је потребно да би расли здраво – вода, ваздух, сунце. Вежбама обликовања деца су се упознала са значајем свакодневног вежбања, а кроз полигон, примењивали су различите природне облике кретања и упознали се са виталним органима и циркулацијом. Постери који прате ову лекцију пружају користан материјал за процену дечјег знања и разумевања везбе и њеног утицаја на њихову општу спремност и способност.

Завршни део је само увод у још један сегмент здравственог васпитања – здраву и правилну исхрану.

УТОРАК: тематска ситуација "ЗДРАВО СЕ ХРАНИМО–ЗДРАВИ РАСТЕМО"

Програмски садржаји и задаци ове тематске целине су ситуације које ће помоћи деци да стекну знања и вештине у области правилне и здраве исхране а могу се осмислити, креирати, реализовати и њима педагошки руководити кроз, на пример, следеће теме и радионице: „Храна - неопходан услов за људски живот“, "Квиз здраве хране", "Да ли је ваша исхрана правилна?", „Здрава храна за целу породицу“, "Пирамида здраве хране", „Наша храна“, Здрава храна, здрав живот, “Мед и медни производи“.....

Радионица: Здрава храна, здрав живот

Предмет теме је да деца кроз специфичну физичку активност на забаван начин усвоје знања о значају правилне исхране за здравље као и да се сагледају дечје навике у исхрани.

Претходне вештине и знања:

Реализација ове радионице је директно везана за разрађену тему „Вежбамо, јачамо здравље“, с тим што се подразумева да су и друге васпитно-образовне области потпомогле деци да боље упознају склоп људског тела, његове основне функције, значај правилне исхране и вежбања на здравље.

Деци су потребна елементарна знања основних облика кретања, као и способност за кооперативни рад у паровима или мањим групама. Деца би требала да препознају

групе намирница: воће, поврће, месо и прерађевине од меса, млеко и млечне производе, житарице, слаткише.

Важне информације о теми:

Децу увести у појам здраве исхране и њеног значаја за раст, развој и здравље. Настојте да разговор у овом делу буде више подстицајан и разумљив како би деца створила представу о свим појмовима и њиховом значају на организам који је у еволуционом периоду развија.

Савремена наука о исхрани и бројна научна сазнања указују да је исхрана један од најзначајнијих фактора животне средине који утиче на здравље и квалитет живота сваког човека. Улога и значај правилне исхране нарочито долази до изражаја у детињству, када долази до најинтензивнијег раста и развоја. Сматра се да представља основу здравља за читав живот. Стога је основни и најважнији задатак правилне исхране да децјем организму обезбеди оптималне количине свих хранљивих састојака, а тиме и правилан физички, интелектуални, емотивни и социјални раст и развој.

Разноврсност намирница у децјем јеловнику неопходан је услов правилне исхране. Децу упознајте са: житарицама млеком и млечним производима, месом, рибом, јајима, воћем, поврћем, витаминима, минералима.

Припрема:

Са децом поновите лекције о здравој исхрани и главним скупинама мишића. Пропратите ово са већ раније коришћеним постерима. Упознајте децу са справама и реквизитима и скрените деци пажњу на правилну и пре свега сигурну употребу истих.

Осмишљен је комплекс вежби обликовања и изабрана песма. У радној соби је припремљен простор за прављење воћног сока уз придржавање хигијенских мера.

Средства:

У простору за вежбање као што је сала, (не двориште због сигурности деце) поређајте справе и реквизите: кош и лопте (зелене, црвене, наранџасте), коцке, ваљке, струњаче, жетоне у три боје, шведске мердевине, воће и цедиљке, плакат са пирамидом здраве исхране, часописи и каталози из маркета, маказе, лепак, штоперница.

Шта урадити?

Активност загревања

Активност започните са загревањем. Поделите децу у три групе према боји жетона и реците им да стану на позиције означене бојом жетона. То су стартне позиције за реализацију игре “Поврће и воће јача наше тело”. Позиције се налазе на различитој

удаљености од коша. Лоптице су у кошарама које су постављене поред старта и у боји су поврћа које је заслужно за здравље и правилан развој наших органа. Лоптице су зелене-спанаћ; наранџасте-шаргарепа; црвене-цвекла.

Основни задатак. Прво дете из сваке групе треба да узме лоптицу своје боје и да је убади у кош-уста. Убацавање лоптице је знак да дете може наставити да извршава свој задатак по обележеним путањама за сваку групу.

Шаргарепа: деца у колони прво трче цик-цак између постављених коцки, затим прескачу коцке прво са једном, потом са обе ноге.

Спанаћ: деца ходају четвороношке преко хоризонтално постављених шведских мердевина, затим у чучњу са обе ноге прескачу пречке мердевина. Снажан сам попут Попаја!!!!

Цвекла: деца у колони прво трче са високо подигнутим коленима, затим ходају на прстима.

Напомена: када сва деца у групи ураде задатак на једном поврћу, одлазе до другог поврћа, улоге се мењају. Група не може прећи на реализацију задатка док прво дете не убади лопту у кош. Ако детету убацавање не успе први, други пут, оно стаје у ред и чека свој покушај.

У активној паузи реците деци да ставе руку у пределу срца и да осете ритам. Питајте да ли је дошло до промене ритма. Ако јесте. Зашто?

Активност се наставља вежбама обликовања уз песму „Воће“ од Љубивоја Ршумовића.

Ако желиш мишице ко гвожђе једи бело или црно грожђе.

Ако желиш снагу збиља мушку онда не смеш заобићи крушку.

Ако желиш на све бити имун једи цеди среди жути лимун.

Ако желиш руке као канџе просто гутај свеже поморанџе.

Ако желиш вештине са стране окоми се на криве банане.

Ако желиш да изгледаш бешње свакодневно упражњавај трешње.

Ако желиш бити бистре главе бери оне јагоде из траве.

И уопште ко год нешто хоће мора јести и волети воће.

Игровна активност

Први игра "станица" А (деца са зеленим жетонима)

Назив игре: „Рибљи паприкаш“

Циљ игре: развој спретности, сналажљивости, пажње, одржавање равнотеже. Задатак је да кувар у котлић убади све састојке неопходне за добар паприкаш.

1 задатак: дете-кувар рекетом, без помоћи хватања руком, са пода подиже рибу направљену од папира и што брже је односи до циља-котлића водећи рачуна да му риба не побегне-одлети. Када рибу убаца у котлић трчећим кораком се враћа до колоне, предаје рекет другу и иде на зачеље.

2. задатак: кувар на рекет ставља црни лук-лоптицу и носи је. На путу до котлића мора се провући кроз тунел (постављени ластичи) пазећи да не дотакне тунел и изгуби лук. У повратку скакуће, предаје рекет другу и иде на зачеље колоне.

3. задатак: кувар на рекету носи пластичну чашу до пола напуњену водом да налије котлић. Прелази преко мостића-балван пазећи да не проспе воду. Воду сипа у котлић и враћа се брзо назад.

Напомена: рекет се предаје сваком следећем такмичару у што краћем времену. Задатак се реализује у одређеном времену.

Друга игра "станица" Б. (деца са црвеним жетонима)

Назив игре: „Ко ће пре на пијацу“?

Деци поделите сличице различитог воћа и поврћа. На удаљености 10-20м од деце која се налазе у једном кругу, нацртана су два правоугаоника који представљају две тезге на пијаци. На једној тезги је крупно исписано ВОЋЕ на другој тезги ПОВРЋЕ. На речи васпитача напр. лубеница, дете које има сличицу лубенице брзо трчи до тезге, оставља своју сличицу, трчећим кораком се враћа назад, затим васпитач прозива друго.... Задатак се реализује у одређеном времену.

Трећа игра "станица" Ц. (деца са наранџастим жетонима)

Назив игре: „Ко више“?

Циљ игре: брзина, перцепција, мишљење, кооперативност за брзо доношење заједничке одлуке шта је најлакше сакупити и чиме напунити кофице.

Опис игре: деца ове групе имају задатак да за одређено време (60 секунди) напуне кофице шаргарепама које се налазе око њих.

Завршна фаза

У завршном делу лекције са децом урадите следеће кораке;

1. корак - Питајте децу шта још треба да раде да би била здрава. Нена се сетила да јој мама каже да мора јести грашак да би била здрава и тако смо започели причу о томе шта деца воле да једу. Подсетили смо их шта је пирамида и дали један табак папира на којем је већ нацртана пирамида. Објаснили смо задатак – из новина и часописа треба да исеку све што воле да једу. На дно пирамиде залепиће оно што највише воле, а затим изнад оно што мало мање воле и тако редом до врха.

2. корак – Анализирали смо дечју пирамиду исхране, а затим смо им приказали пирамиду здраве исхране. Упоредили смо шта се подудара и у чему се разликују ове две пирамиде.

3. корак - Пошто смо закључили да је воће здраво и да се налази на оба плаката, договор је да заједно направимо један здрав воћни сок. Наравно, пре тога су сва деца опрала руке, јер смо их подсетили да је хигијена важна при припреми хране. Припремили смо цедиљке, шећер и воће, заједно направили сок и у сласт га попили. На крају смо још једном поновили шта треба радити да би тело било здраво: вежбати, јести здраву храну, одржавати хигијену.

Препоруке за усложњавање задатака (напреднија деца)

Станица "А" деца у ходању направе чучањ и изговоре неки састојак за паприкаш.

Станица "Б" деца уместо трчања скакућу на једној ноzi и уместо васпитача прозову воће и поврће.

Станица "Ц" деца сакупљају само лишће.

Спретнијој деци мерити време код извршавања задатака. Записати добијене резултате. Деци рећи да се хране што више могу поврћем које је било заступљено у играма. Након извесног времена поновите са децом све активности. Измерите време. Ако је исто са претходним Ви реците да је боље. Питајте децу да вам објасне резултате и узрок тога. Знаће деца да је то резултат здравог живота-исхране богате витаминима.

Препоруке за помоћ слабијој деци

Станица "А" деца руком подигну папирић и ставе га на рекет. Станица "Б" прозваном детету помаже спретније дете.

Станица "Ц" деца сакупљају само крупан материјал.

Процене могућности

Посматрајте децу у свим активностима и процените: сарадњу, кооперативност, могућност решавања задатака..... Процените време које је потребно да деца ураде одређене задатке. Процените које воће им пружа највише задовољства? Колико повезују врсту поврћа са здравим начином исхране и физичким вежбањем.

Литература

Антонијевић, Ж. (1999). Телесни развој детета и здравствено васпитање, Виша школа за образовање васпитача, Београд.

Богосављевић, М. (1997). Покретне игре у дечјем вртићу, Библиотека за васпитаче, Нови Сад.

Бојанин, С. (1985). Неуропсихологија развојног доба и општи редукутивни метод (II издање), Завод за уџбенике и наставна средства, Београд.

Гајић, М. (1985). Основи моторике човека. Факултет физичке културе. ООУР Институт физичке културе, Нови Сад.

Група аутора (1997). Корак по корак 2, васпитање деце од три до седам година, Креативни центар, Београд.

Ђорђевић, В. (2007). Физичка активност предшколске деце. У: Г. Бала (ед.), Антрополошке карактеристике и способности предшколске деце, Факултет спорта и физичког васпитања, Нови Сад, (331–360).

Ђурковић, З. (1995). Методика физичког васпитања, Виша школа за образовање васпитача, Шабац.

Еремија, М. (1997). Биологија развоја човека са основама спортке медицине, Практикум, Факултет физичке културе, Београд.

Ирхин В. и Ирхина И. (2011), Развој здравствено оријентисане физичке културе у руским школама (крај 19. – осамдесете године 20. века), у *SportLogia*, бр. 7(2), стр.163–170

Основе програма предшколског васпитања и образовања, (1996). Просветни преглед, Београд.

Pelemiš, V., Branković, P., & Banović, M. (2016). State Nutrition of Pre-School Children. *Sports Science and Health*, 6(2) 129-134.

Pelemiš, V., Pelemiš, M., Mitrović, N., & Džinović, D., (2014). Analysis of differences in morphological and motor status of pupils and their connection with agility. *Facta universitatis series: Physical Education and Sport*, 12(2), 113-122.

Перић, Д., Н. Цветковић. (2003). Буди прав-бићеш здрав, Библиотека Деспот Стефан Лазаревић, Младеновац.

Ристић, С., Борјановић, С. (1977). Здравствено васпитање, Основи епидемиологије и хигијене, Београд.

Томић, Б. (1976). Здравствено васпитање, Институт за здравствено васпитање, Београд.

Угарковић, Д. (1996). Биологија развоја човека са основама спортске медицине, Факултет физичке културе, Београд.

Џиновић, Којић, Д. (2000). Физичка зрелост деце за полазак у школу, Заједница виших школа за образовање васпитача Републике Србије, Београд.

Џиновић, Којић, Д. (2011). Методика физичког васпитања предшколске деце, Београд.

Џиновић, Којић, Д. (2007). Методика физичког васпитања, практикум, играонице, Учитељски факултет, Београд.

Циновић, Д. И Мартиновић, Д. (2011). Игром до здравственог васпитања најмлађих. Београд.

http://www.smas.org/documents/vol_05

Filip Kojic
Faculty of Sport and Physical Education
University of Belgrade

FORMATION OF KNOWLEDGE AND SKILLS CODE PRESCHOOL
CHILDREN THROUGH INTEGRATED PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES

Part II

Summary: In the course of the Week of Health, integrated physical health activities are presented in an innovative and practical way, and explained the correlation between health and physical activity in childhood. The main goal was to form knowledge and skills of health education through pre-school children's movement and play. The subject of the paper is the practical elaboration of contents, forms, forms, methods and means of integrated activities aimed at linking and solving the tasks of physical and health education of children of pre-school age. The aim of the work is that children in the "Week of Health", through the use of elaborated, interesting and creative workshops, acquire knowledge and skills in how to promote healthy health and health through healthy activities. Workshops are conceived as topics from thematic units that are interconnected, and are based on the structure of content around the wider cognitive units. Every day of the week, organized forms of work with children were held as a form of thematic situations. Interesting workshop facilities helped children to identify with themselves adults the relationship to themselves, to their health and physical culture.

Key words: preschool children, health education, implementation, workshops, motoring, health technology.

Рад је примљен 22. 09. 2017. године, а рецензиран 03. 11. 2017. године.

