



**Visoka škola strukovnih studija  
za obrazovanje vaspitača  
Novi Sad**

**МАСТЕР РАД**

**ВАСПИТАЧ У ФУНКЦИЈИ ПРОМОЦИЈЕ СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИХ  
АКТИВНОСТИ СА ДЕЦОМ**

**Ментор:**

Др Бојан Милошевић

**Студент:**

Татјана Ранисављевић

13/19/M1

Нови Сад, 2021. година.

## Апстракт

Редовна физичка активност нуди бројне бенефите за развој и здравље становништва. Нажалост, савремено друштво не оставља довољно простора за физичке активности, тако да су још и у најранијем узрасту присутне и усвојене седентарне навике. Будући да је физичка неактивност узрок настанку многих болести, веома је битно да се још у најранијем детињству усвоје здраве навике редовних физичких активности.

У оквиру овог дипломског рада, описан је утицај физичке активности на здравље и моторику предшколске деце. Такође су дате препоруке различитих здравствених организација о врстама, интензитету и трајању физичких активности за децу предшколског узраста. Будући да је улога родитеља и васпитача у том узрасту од пресудног значаја за развој деце и примену физичке активности, основни циљ рада је био да се стекну одређене навике, везане за различите облике физичке активности, при чему је тај циљ првенствено усмерен на васпитаче и родитеље. У раду су постављене одређене хипотезе, које су доказиване истраживањем, спроведеним за потребе израде мастер рада.

Истраживање је вршено путем анкетирања, при чему су родитељи одговарали на постављена питања, везана за физичку активност деце. Укупно је анкетирано 255 родитеља, односно 139 родитеља деце мушког и 116 родитеља деце женског пола. Детаљни резултати спроведене анкете, приказани су у оквиру дипломског рада. Такође је описана улога и утицај васпитача на децу, родитеље, као и на колеге из вртића.

На основу добијених резултата и анализираних литературе, дате су препоруке на које све начине могу да се промовишу физичке активности и шта је то што може утицати на родитеље, васпитаче па и саму децу да се активније баве било којом врстом физичке активности.

## **Abstract**

Regular physical activity offers numerous benefits for the development and health of the population. Unfortunately, modern society does not leave enough space for physical activities, so it seems that sedentary habits have been present and adopted even at the earliest age. Since physical inactivity may be the cause of many diseases, it is very important to adopt healthy habits of regular physical activity in early childhood.

Within this master's thesis, there has been described the influence of physical activity on the health and motor skills of preschool children. Recommendations from various health organizations on the types, intensity and duration of physical activities for preschool children are also provided. Since the role of parents and educators at that age is crucial for the development of children and the application of physical activity, the main goal of the work has been to acquire certain habits related to various forms of physical activity, with this goal primarily aimed at educators and parents. The paper sets out certain hypotheses, which have been proven by the research conducted for the purposes of the thesis.

The research has been conducted through surveys, where parents were answering the questions, related to the physical activity of children. A total of 255 parents were surveyed, i.e. 139 parents of male children and 116 parents of female children. Detailed results of the conducted survey have been presented in the master's thesis. The role and influence of educators on children, parents, as well as on colleagues from nursery school have been also described.

Based on the obtained results and the analyzed literature, recommendations have been provided on all the ways in which physical activities can be promoted as well as what might influence parents, educators and even children to be more active in any type of physical activity.

## Садржај

Апстракт.....	2
Abstract .....	3
1.0 УВОД.....	5
2.0 ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА .....	7
2.1 Ефекти физичке активности на здравствени статус .....	8
2.2 Ефекти физичке активности на моторику.....	11
2.3 Препорука СЗО и других организација за упражњавање физичких активности .	13
3.0 ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА .....	18
4.0 ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА .....	20
5.0 МЕТОД РАДА .....	22
5.1 Узорак испитаника.....	22
5.2 Мерни инструмент .....	22
5.3 Обрада података .....	22
6.0 РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА .....	23
7.0 УТИЦАЈ ВАСПИТАЧА/ВАСПИТАЧИЦА У ПРОМОЦИЈИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НА РОДИТЕЉЕ, ДЕЦУ И КОЛЕКТИВ У ВРТИЋУ .....	28
7.1 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на родитеље (заједничко развијање програма).....	29
7.2 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на децу (радост покрета и кретања, вежба или игра?).....	30
7.3 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на колектив(рефлексивна пракса у вртићу) .....	31
8.0 ПРЕДЛОЗИ ЗА ПРОМОЦИЈУ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ.....	32
8.1 Обрада нове наставне јединице .....	33
Литература .....	36
Прилог 1. Анкета.....	39

## 1.0 УВОД

Утицај физичке неактивности (уз неправилну исхрану, прековремено коришћење нових технологија у седећем положају, урбанизацију итд.), одавно прети да дестабилизује добро здравље и добро стање целог човечанства. Деца школског, као и предшколског узраста нису поштеђена ове опасности, напротив! Она код њих, додатно, може да утиче на неправилан развој тела и настанак деформитета (питање последица ове, може се рећи: „пошести“, по ментално здравље како деце тако и одраслих, аутор овог рада оставља отворено за разраду и даља истраживања другима и у раду га наводи само као чињеницу).

Године практичног рада у ПУ „Радосно детињство“ у Новом Саду, стварају одређена, праксом утемељена мишљења везана за проблематику физичких активности (између осталих проблематика) запосленима у овој организацији (васпитачима и стручним сарадницима) те промишљање о овој теми наводи на закључке који „прете“ да промене постојећу праксу указујући на недостатке исте. Запажања о генерацијама које кроз време које протиче показују све више слабости на пољу физичке спремности (слабија спретност, окретност, брзина, деформитети стопала, кичменог стуба и сл.), навела су аутора овог рада да своје сумње о постојању проблема на овом пољу, у узрасту деце од 5 до 7 година, поткрепи и научним истраживањима на ову тему спроведеним у претходним годинама (наведеним у раду), препорукама СЗО (Светске здравствене организације), радовима који указују на значај физичке спремности предшколске деце у сналажењу у саобраћају као и сопственим истраживањем (чији приказ следи). Свесност о значају предшколског периода за раст и развој сваког појединца, чини ову тему довољно озбиљном и вредном хитног разматрања. Стручно вођене физичке активности доказано позитивно утичу на здравље људи. Латинска изрека: „У здравом телу – здрав дух“, сама по себи даје објашњење важности физичких активности сваког појединца у друштву, а управо та крилатица „није дала мира“ аутору овог рада да не учини оно што може: позитивно утиче на раст и развој генерација деце. Битност предшколског периода за сваког појединца, у смислу развитка својих способности до пуног капацитета - достизања своје најбоље „верзије“, додатно уозбиљује проблем и даје му на значају.

Активности као што су: подизање свести становништва (у окружењу у којем се налази (међу децом предшколског узраста, родитељима, запосленима у предшколској установи) о значају физичких активности, промовисање здравих стилова живота у вртићу и ван њега (кроз лични пример и примере добре праксе) и постављање добрих темеља за целоживотно деловање у овом правцу будућих одговорних грађанина животне средине у којој бораве, као и света, нешто је што се аутору овог дела намеће као обавеза, кроз професију којом се бави али и кроз сопствену савест. Борба за враћање физичких активности на пиједестал круцијалних активности у предшколској установи кроз актуелну концепцију васпитно-образовног рада у вртићу као и скретање пажње на чињење погрешног услед нечињења ничег по питању проблематике којом се рад бави, идеја је водиља, уједно и инспирација, аутору за настанак страница које следе.

## 2.0 ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

Према дефиницији *The American College of Sports Medicine (ACSM)*, физичка активност се може дефинисати као било који покрет тела који је последица мишићне контракције и који захтева потрошњу енергије (Мазих, 2016). При томе се не подразумевају само спортске активности, које су неминовно најбоља презентација физичке активности за људско здравље, већ на било коју активност, као што је нпр. шетња, различити активни видови рекреације (плес, јога итд.), обављање кућних послова, дечија игра и сл. Истраживања која је ACSM презентовала јавности показују да редовна физичка активност нуди бројне здравствене бенефиције, утичући на регулацију крвног притиска, управљање анксиозношћу и депресијом и спречавање гојазности<sup>1</sup>. Супротно томе, физичка неактивност представља одсуство физичке активности или вежбања. Физичка неактивност у суштини се поистовећује са седентарним понашањем. Седентарно понашање се дефинише као било које будно понашање које карактерише потрошња енергије која је  $\leq 1,5$  метаболичких еквивалената, као што су седење или лежање. Одређена истраживања показују да је висок ниво седентарног понашања повезан са абнормалним метаболизмом глукозе и кардиометаболичког морбидитета, као и укупне стопе морталитета.<sup>2</sup>

Епидемиолошки подаци указују на чињеницу да физичка неактивност представља велики јавноздравствени проблем у целом свету. Последњих деценија, многе хроничне болести, као и прекомерна тежина становништва, везују се за недовољну физичку активност и седентарни начин живота. Физичка неактивност се чак идентификује као четврти водећи фактор ризика за глобалну смртност, те на тај начин на глобалном нивоу доприноси морталитету од 3,2 милиона смрти годишње. Смањење седентарног понашања кроз промоцију случајних физичких активности (на пример, стајање, пењање уз степенице, кратке шетње) може утицати на појединце да постепено повећавају ниво њихове физичке активности до коначног постизања препорученог нивоа за оптимално здравље.

Све претходно наведено указује на чињеницу да је физичка активност веома битна те је због тога са усвајањем навика редовних физичких активности неопходно кренути од раног детињства. Све се више препознаје да се нездрави животни стилови

---

<sup>1</sup><https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/physical-activity-guidelines>).

<sup>2</sup><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

не појављује само у одраслој доби већ и у врло раном периоду живота. Благовремено развијање свести о позитивном утицају физичких активности на развој и здравље код деце, може утицати на усвајање здравих навика у понашању, које даље доприносе промоцији здравља током целог живота.

Од најранијег узраста, деца треба да проводе што више времена напољу, у активној игри, примереној њиховом узрасту. Рани период детињства је веома битан јер се у том добу усвајају породичне активности и одређени обрасци понашања. То је период брзог развоја и одрастања у коме је физичка активност неопходна. Деца треба да проводе што мање времена испред телевизора, телефона, таблета и других сличних уређаја. Смањење седентарног начина живота у корист физичких активности побољшава физичко и ментално здравље код деце, а истовремено помаже у превенцији дечије гојазности и других повезаних болести које се јављају у каснијим стадијумима живота. Непридржавање постојећих препорука физичке активности је узрок око 5 милиона смрти међу свим старосним групама годишње.<sup>3</sup>

У наставку ће бити детаљније описано какви су ефекти физичке активности, односно неактивности на здравље људи, као и утицај и препоруке за физичку активност, различитих организација које се баве овом проблематиком.

## **2.1 Ефекти физичке активности на здравствени статус**

Према подацима Института ИНМЕ (*Institute for Health Metrics and Evaluation*), Универзитет у Вашингтону, у периоду од 1990. године до 2017. године дошло је до значајне измене водећих фактора ризика, који су везани за здравље популације свих узраста. Током 90-их година прошлог века, као водећи фактори ризика одговорни за рану смрт и онеспособљеност истицали су се превремена трудноћа и сходно томе, мала гестација у односу на телесну масу на рођењу и мала порођајна телесна маса новорођенчета. Последњих година, тачније у 2017. години, према подацима Института, као водећи фактори ризика издвајају се пушење, висок крвни притисак и висок ниво шећера у крви.<sup>4</sup>

Сматра се да се нови фактори ризика, односно висок крвни притисак и висок ниво шећера у крви јављају већим делом због усвајања нездравих стилова живота и занемаривања физичких активности. Одређена експериментална истраживања показују

<sup>3</sup><https://www.svetmedicine.com/vesti/560-nove-preporuke-oko-fizicke-aktivnosti-i-spavanja-kod-dece>).

<sup>4</sup>[http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy\\_report/2019/GBD\\_2017\\_Booklet.pdf](http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf)).



да је висок крвни притисак директно повезан са телесном масом. Прекомерна телесна маса управо је, уз прекомерни унос намирница, које премашују енергетску потрошњу, најчешће последица изостанка физичких активности, која је углавном замењена временом проведеним испред екрана електронских уређаја, што је посебно све више изражено у дечијем узрасту. Гојазност је такође повезана са неповољним липидним статусом, а везује се и за појаву интолеранције на глукозу (Bibbins-Domingo, Burroughs Рења, 2010). Ризик од гојазности се повећава са дужином времена које се проводи испред екрана, независно од уређаја који се користи (Hernandez, Gortmaker, Colditz, PetersonK, Laird, Parra-Cabrera, 1999). У Табели 1 дат је преглед различитих болести које могу да настану као последица гојазности код деце, али исто тако и код адолесцената (World Health Organization, 2000).

Табела 1. Последице дечије и адолесцентне гојазности по здравље

Висока учесталост	Средња учесталост	Ниска учесталост
Бржи раст	Остеоартритис коена, хиперурикемија, гихт	Ортопедске компликације и проблеми са кожом
Гојазност у одраслој доби, (која може прећи у изразиту гојазност)	Поремећај метаболизма глукозе (који може да перзистира у одраслој доби)	Синдром полицистичних јајника и смањена плодност
Дислипидемија	Хипертензија	Апнеа за време спавања
Психосоцијални проблеми	Стеатоза јетре	Псеудо-тумор церебри
Респираторне тегобе	Хроничне незаразне болести	Холелитијаза

СЗО (World Health Organization, 2000) такође сматра да је физичка неактивност индикатор кардиоваскуларних болести и можданог удара у каснијем животном добу. Практично, сви претходно наведени фактори, као што су пушење, висок крвни притисак, висок ниво шећера у крви, гојазност, што све једним делом може настати као последица физичке неактивности, представљају индикаторе за настанак кардиоваскуларних болести. Аутори рада (Petrović-Origano, Damjanov, Gurinović, Glibetić, 2010) су утврдили да је у Србији управо физичка неактивност водећи фактор за настанак кардиоваскуларних болести. Они су до ових резултата дошли према методологији DALY (енгл. Disability Adjusted Life Years – збирна мера која означава број изгубљених година живота због преране смрти и онеспособљености).

Физичка активност дуго времена није усвојена и призната у смислу превенције многих, па тако и кардиоваскуларних болести. Временом је доказано да управо физичка активност има изузетан ефекат на здравље људи, нарочито у патогенези болести које сачињавају метаболички синдром, где спадају и кардиоваскуларне болести (Wannamethee, Schaper, 2001; Scrutino, Bellotto, Lagioiar, Passantino, 2000; Jovović, Čanĵak, 2015).

Истраживања су показала да физичке активности благотворно делују на све кардиоваскуларне болести, под условом да је болест под контролом. Супротно томе, физичка неактивност доприноси старењу срца (Jovović, Čanĵak, 2015, Jovović, 2008; Secco, Paffenberger, Lee, 2000).

Генерално посматрано, сви истраживачи упућују на идентичан закључак да физичка неактивност и усвајање седентарног начина живота повећавају ризик од настанка хроничних болести. Са друге стране, физичка активност позитивно утиче на целокупан људски организам и може превентивно деловати на многе болести. Ли и сарадници (2003) су у својим истраживањима дошли до закључка да умерена физичка активност смањује ризик од кардиоваскуларне болести за 20%, док интензивнија физичка активност има нешто повољнији утицај, и то до 27% (Lee, Folsom, Blair, 2003).

Редовна физичка активност помаже да се (Secco, Paffenberger, Lee, 2000):

- успори сужавање артерија срца и мозга;
- побољша коришћење/потрошња вишка ускладиштених масних наслага;
- поправи ниво доброг холестерола у крви;
- одржава нормалан ниво шећера у крви, контролишући шећерну болест;
- смањи висок крвни притисак.

Уколико се жели истаћи улога физичке активности на здравље деце, будући да су деца у оквиру овог мастер рада циљна истраживачка група, могуће је издвојити генерални закључак до кога су дошли различити научници, а то је да је у најранијем дечијем узрасту довољно да се кроз игру обухвате елементарна кретања која су у складу са психофизичким могућностима детета и фазама развоја кроз које дете пролази: новорођенче, одојче, период проходавања, предшколски узраст, школски узраст (Nikolić, 2019).

Здравствени проблеми који се јављају у каснијем добу, а на које утицај једним делом има физичка неактивност, морају се спречити усвајањем позитивних навика још у најранијем добу, односно у детињству. Само благовремено усвојене и прихваћене

здраве навике, могу да се задрже током остатка живота и да постану образац понашања. Основе које се постављају у детињству и касније кроз одрастање, а тичу се здравих навика, али исто тако и образовања и различитих животних вештина, могу да изграде способне, младе људе, који могу да буду кључни ресурс у доприносу бољем животу својој породици и друштвеној заједници.

Када је здравље деце и утицај физичке активности у питању, научници се слажу да је у најранијем дечијем узрасту довољно да се кроз игру обухвате елементарна кретања која су у складу са психофизичким могућностима детета, и фазе развоја кроз које пролази (новорођенче, одојче, период проходавања, предшколски узраст, школски узраст).

## **2.2 Ефекти физичке активности на моторику**

Моторички развој код деце мења се са растом детета и специфичан је за свако животно раздобље. То је процес који прати људе током целог њиховог живота, почевши од најранијег узраста. Моторички развој код деце могуће је дефинисати као један природни механизам кроз који дете обогаћује своје моторичке вештине. Овај процес је континуиран и прати физички раст детета, сазревање и његов биолошки развој. У зависности од узраста, то могу бити најосновније вештине као што је самостално ходање, самостално пењање уз степенице и сл., а касније у предшколском узрасту скијање, вожња бицикла без помоћних точкова итд. Дакле, као што се може закључити из претходно написаног, развојем моторичких способности директно се утиче на примену и усавршавање покрета, који су неопходни, како у свакодневним, тако и у специфичним животним условима.

Примерено узрасту, а у складу са моторичким активностима које су деца развила до тог доба, могуће је планирати различите физичке активности. Утицај дозираних и примерених физичких активности на моторички развој деце може бити вишеструк. Физичке активности доприносе побољшању укупног биомоторичког, морфолошког, менталног и физичког стања. Адекватна физичка активност утиче на повећање кардиореспираторне и мишићне снаге, побољшава здравље костију, а између осталог, веома повољно утиче и на емоционално здравље (Ekelundetal., 2012).

Утицај физичке активности на моторику код деце предшколског узраста зависи од различитих фактора, као што су (Јанковић, 2016):

- индивидуалне карактеристике (пол, етничка и расна припадност, узраст, физичка активност, физичка кондиција итд.);
- социјално-економско окружење (породица, пријатељи, економско стање, итд.);
- физичко окружење детета (близина спортско-рекреативних терена, близина паркова или зелених површина, безбедност у месту становања, услови у предшколској установи – поседовање сале за физичко вежбање, величина и опремљеност сале, поседовање дворишта и сл.);
- образованост родитеља и информисаност о ефектима физичке активности;
- укљученост детета у неки програм (похађање предшколског програма, учешће у спортским школицама или клубовима итд.);
- карактеристике физичке активности (садржај, интензитет, обим, учесталост и континуитет).

Анализом претходно наведених фактора, закључује се да за разлику од фактора на које се не може утицати, као што су одређене индивидуалне карактеристике и неке од карактеристика из физичког окружења, постоји велики број фактора на које породица и васпитачи могу да имају изузетно велики утицај. Чланови породице могу утицати на развој моторичких активности код деце од најранијег узраста, помажући им у основним моторичким кретњама до потпуне самосталности извођења одређених радњи, играјући се са њима (лоптом, рекетима, пузлама, различитим креативним сетовима итд., примерено њиховом узрасту), извођењем деце на игралишта или у паркове, где у дружењу са другом децом могу да осмишљавају различите врсте игара, пропраћене трчањем, скакањем, коришћењем фине моторике и сл., уписивањем деце у школе спорта итд. Иако економско стање неретко може бити ограничавајући фактор, па многа деца у најранијем узрасту не похађају школе спорта, не науче да пливају, скијају и сл., оно што је доступно свим родитељима је извођење деце на игралиште, што на изузетно високом нивоу може повољно утицати на њихов моторички развој.

Са друге стране, улога васпитача на моторички развој деце у предшколском узрасту је такође изузетно важна. Деца доста времена проводе у предшколским установама, тако да добро осмишљен спектар различитих свакодневних активности, може у многоме допринети њиховом моторичком развоју. Васпитачи у оквиру различитих активности које осмишљавају развијају грубу и фину моторику код деце, а такође могу утицати на усвајање навика у извођењу вежби за правилан развој и држање тела.

У ранијем истраживању, (VanderMars, & Butterfield, 1987; према: Јанковић, 2016) показало се да се могу остварити бољи ефекти на моторику деце од три до шест година уколико се пружају инструкције о обогаћивању моторичког понашања. Истраживање је трајало осам недеља, у току којих је поред експерименталне групе, учествовала и контролна група, која је периодично посећивала игралиште и није добијала никакве инструкције. Резултати истраживања упућују на закључак да чак и неискусни васпитачи, с минималним временом предвиђеним за организоване физичке активности и инструкцијама за усмерен развој моторичког понашања, могу остварити добар резултат (Јанковић, 2016).

Као што се може видети из претходно наведеног, породица и васпитачи играју кључну улогу у развоју деце предшколског узраста. Свака, па и најмања спонтана или осмишљена активност, позитивно утичу на развој моторичких способности код деце. Изузетно је важно да се физичка активност прилагоди узрасту детета и да се по могућности реализује кроз забаву, како би била лакше прихваћена. Неопходно је усмерити приоритет на спретност, сналажљивост и развијање добре моторичке способности, те подстицати физичку активност, попут свакодневног играња спортских игара, кроз часове физичког васпитања и планирано вежбање у склопу породичних, образовних и друштвених активности (World Health Organization 2010).

### **2.3 Препорука СЗО и других организација за упражњавање физичких активности**

Светска здравствена организација (СЗО) препознала је проблем недовољне физичке активности код становништва, те својим кампањама и промоцијама, покушава да подигне свест код људи о њеној важности. Ова организација интензивно ради на проналажењу смерница и препорука за генерално унапређење здравља светске популације, тако да у склопу својих активности промовишу и смањење седентарних навика у корист физичке активности. Током спровођења својих активности СЗО узима у обзир различите старосне групе, а исто тако и различите групе становништва, које се разликују по одређеним карактеристикама, као што су нпр. особе са инвалидитетом, труднице, особе које болују од одређених хроничних болести и сл. Основни циљ који је поставила СЗО је смањење физичке неактивности до 2030. године у односу на 2018.

годину за 15%.<sup>5</sup> Како је овај рад базиран на истраживању деце предшколског узраста и утврђивању њихових досадашњих и побољшању будућих навика у погледу реализације различитих физичких активности, овде ће бити истакнуте само смернице које се односе на децу предшколског узраста од 5 до 7 година.

Најпре је неопходно истаћи да су све смернице и препоруке које даје СЗО, базирани на истраживањима и доказима у погледу интензитета, учесталости и трајања физичких активности за децу предшколског узраста. Генералне смернице које се дају су следеће:<sup>6</sup>

- Бавити се неком физичком активношћу је боље него не бавити се никаквом.
- Ако деца и адолесценти не испуњавају препоруке, бављење неком физичком активношћу користиће њиховом здрављу.
- Деца и адолесценти треба да почну са малим количинама физичке активности и постепено повећавају учесталост, интензитет и трајање током времена.
- Важно је пружити свој деци и адолесцентима сигурне и једнаке могућности и охрабрење, да учествују у физичким активностима које су пријатне, нуде разноликост и одговарају њиховој старости и способностима.

Доступни научни докази за старосну групу од 5 до 17 година, у коју спада и циљна истраживачка група у овом раду од 5 до 7 година, указују на то да физичка активност код деце доприноси развоју:<sup>7</sup>

- здравог мишићно-скелетног ткива (кости, мишићи и зглобови);
- здравог кардиоваскуларног система (срце и плућа);
- неуромускуларне свести (координација и контрола покрета);
- такође олакшава одржавање здраве телесне тежине.

Поред тога, физичка активност је повезана са психолошким предностима код деце тако што побољшава контролу над симптомима анксиозности и депресије, помаже у друштвеном развоју пружањем могућности за самоизражавање, изградњом самопоуздања, социјалне интеракције и интеграције.<sup>8</sup>

Деци се, према смерницама које даје СЗО, препоручује следеће<sup>9</sup>:

---

<sup>5</sup><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

<sup>6</sup><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

<sup>7</sup><https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>).

<sup>8</sup><https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>).

<sup>9</sup><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).

- Препоручује се да деца и адолесценти треба да ураде аеробне физичке активности у просеку најмање 60 минута дневно, током целе недеље, умереног до снажног интензитета.
- Препоручују се најмање 3 пута недељно интензивне аеробне вежбе, као и вежбе које ће ојачати мишиће и кости.

Деца са инвалидитетом такође морају бити укључена у различите физичке активности. Свакако да таква деца најпре треба да се консултују са својим изабраним лекаром око избора и интензитета физичких активности које треба да примењују. Скоро идентично као и за децу без инвалидитета, СЗО даје генералне смернице за децу са инвалидитетом<sup>10</sup>:

- Препоручује се да деца и адолесценти који живе са инвалидитетом, треба да ураде у просеку бар по 60 минута дневно, умереног до јаког интензитета, и то углавном аеробне физичке активности.
- Препоручују се бар 3 пута недељно интензивне аеробне вежбе, као и вежбе које ће ојачати мишиће и кости.

Уколико физичка активност није довољно заступљена у свакодневном животу детета, без обзира да ли се ради о деци без или са инвалидитетом, треба имати у виду да и ниво физичке активности, који је испод препорученог нивоа, доноси више користи него потпуни изостанак физичке активности. Препоручује се да деца код које је заступљен низак ниво физичке активности постепено уводе одређене облике физичке активности, које ће се временом повећавати у погледу трајања, учесталости и интензитета. СЗО препоручује да се постигне циљ трајања физичке активности од 60 минута дневно, при чему се може и сабирати време свих активности у току дана, у циљу достизања препоручених 60 минута.<sup>11</sup>

Све претходно наведене смернице, требало би да постану уобичајени начин живота деце у предшколском узрасту, осим у ситуацијама уколико нека специфична здравствена стања не дозвољавају овакав обим активности. Такође треба имати у виду да се све ове препоруке односе на минималан ниво физичке активности који је неопходан на дневном, односно недељном нивоу, што значи да би трајање и интензитет активности могао бити и знатно већи.

<sup>10</sup><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

<sup>11</sup><https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>.

Амерички факултет за спортску медицину (ACSM) такође промовише физичку активност код деце и одраслих, како би се побољшале физичке перформансе, здравље и квалитет живота деце и одраслих. Према резултатима њихових истраживања, учешће у физичким активностима опада са годинама, при чему је забележено да је пад већи код девојчица него код дечака.<sup>12</sup> ACSM је увео појам „физичка писменост“. Под овим појмом подразумева се могућност за децу и адолесценте да науче нове вештине и побољшају технику вежбања, што ће узроковати да се осећају добро због својих достигнућа. Полази се од претпоставке да се повећава вероватноћа да ће деца која учествују у разним играма и активностима, бити физички активна током целог свог животног века. „Физичка писменост“ се може побољшавати временом, јер деца могу да науче како да изводе игре покрета и спортске вештине сигурно и правилно.

ACSM препоручује да деца и адолесценти треба да имају најмање 60 минута физичке активности дневно, посматрано кумулативно, и то као комбинацију умереног и снажног интензитета.<sup>13</sup> Најважније је да врсте физичке активности треба да буду разнолике, развојно примерене и пријатне. Од аеробних активности препоручују се вожња бицикла, шетња, трчање, игре на терену (фудбал, кошарка, одбојка итд.), плес и пливање. Поред ових активности, препоручују се и вежбе снаге, два или три дана у недељи. Примери ових активности за малу децу су пењање, скакање, гимнастика и разне игре. Свакако, да су све врсте физичких активности корисне за развој деце. Тако и различите врсте игара, које захтевају од деце да брзо трче, скачу, мењају смер кретања или одржавају равнотежу, изузетно повољно утичу на развој потребних вештина кретања. Са друге стране, дате су и препоруке, везане за седентарне активности. Ове активности које укључују гледање телевизије, коришћење рачунара, телефона, и сл., исто као и неактивне игре, треба ограничити на период до максимално два сата у току дана<sup>14</sup>.

Америчко министарство здравља и социјалне службе (The U.S. Department of Health and Human Services) у сарадњи са различитим организацијама и удружењима, као што су Канцеларија за превенцију болести и промоцију здравља (Office of Disease Prevention and Health Promotion), Национални заводи за здравље (National Institutes of

---

<sup>12</sup>[https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7\\_2](https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7_2).

<sup>13</sup>[https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7\\_2](https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7_2).

<sup>14</sup>[https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7\\_2](https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7_2).



Health), Центри за контролу болести и превенцију (Centers for Disease Control and Prevention), Председничко веће за спорт, фитнес и исхрану (President's Council on Sports, Fitness & Nutrition), учествовало је у изради приручника у коме су дате смернице за примену физичких активности код деце, адолесцената и одраслих. Будући да они у свом приручнику раздвајају децу на узраст од 3 до 5 година и од 6 до 17 година, а у оквиру овог рада су обухваћена деца узраста од 5 до 7 година, у наставку ће бити дате препоруке за обе групе.

За узраст деце од 3 до 5 година, препоручује се следеће (U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018):

- Препоручује се да деца у овом узрасту треба да буду активна током целог дана, да би се побољшао њихов раст и развој.
- Препоручује се одраслима, који проводе време са децом, да подтичу активну игру, која укључује различите врсте активности.

За узраст деце од 6 до 17 година, препоручује се 60 или више минута свакодневних физичких активности, умереног до снажног интензитета (U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018):

- Аеробне активности: већина од препоручених 60 или више минута дневно треба да обухвата аеробне активности умереног до снажног интензитета и најмање три пута недељно аеробне активности снажног интензитета (трчање, скакање, пливање, плес, бициклизам итд.).
- Јачање мишића: најмање три дана у недељи треба да буду укључене вежбе јачања мишића (играње на различитим реквизитима на игралишту које укључују пењање, пењање по дрвећу, надвлачење конопца итд.).
- Јачање костију: најмање три дана у недељи треба да буду укључене вежбе јачања костију (трчање, прескакање конопца, кошарка, тенис и све врсте активности које укључују скокове).

### 3.0 ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

Физичка активност деце генерално, па тако и деце предшколског узраста је веома значајна са различитих аспеката. Међутим, иако се стално истиче позитивна страна физичких активности на њихов раст и развој, многа деца су ускраћена за исте и све више су окренута пасивним активностима, које се обављају у седећем положају. Родитељи веома често због сопственог умора и недостатка времена примењују најједноставније методе за забаву деце, које се састоје од активностима које укључују примену различитих електронских уређаја. Усвојене погрешне навике код деце временом прерастају у изузетан проблем који се не може превазићи на једноставан начин, а веома често такво понашање остаје присутно и током каснијих фаза одрастања.

Улога породице и васпитача, касније учитеља и наставника је веома значајна за период развоја деце, од њиховог најранијег узраста па надаље. Они својим примером и ауторитетом могу да утичу на активности којима ће се дете бавити у току дана. На тај начин доприносе стварању позитивних и здравих навика код деце, које ће их пратити током целог живота. Због тога се у оквиру овог рада истиче значај физичких активности, при чему је акценат стављен на предшколски узраст деце.

Предмет рада је био да се истакну сви позитивни ефекти примене физичких активности и да се спровођењем одређених истраживања утврди шта је то што може да подстакне првенствено родитеље и васпитаче да унапреде рад са децом у погледу примене различитих физичких активности и да истовремено утиче на измену њихових досадашњих навика, уколико се покаже да су те навике углавном седентарног типа.

Из предмета рада директно произилазе и одређени циљеви рада, које је неопходно реализовати, уколико се жели постићи одређени напредак у преусмеравању дечијих навика различитим физичким активностима. Будући да је доказано да је утицај породице и васпитача на децу предшколског узраста изузетан, циљ овог рада је био да се управо породици и васпитачима развије свест о значају физичке активности за развој деце, посматрано са различитих аспеката.

Дакле, као што се може видети из претходно описаног, основни циљ је да се стекну извесне навике, везане за различите облике физичке активности, како у васпитно-образовним установама тако и код куће. Тај циљ је првенствено усмерен на

васпитаче и родитеље, који ће свет о значају физичких активности, временом пренети на децу.

## 4.0 ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

Имајући у виду теоријски оквир рада, а посебно претходно описан предмет и циљ рада, могу се поставити одговарајуће полазне хипотезе. Основна хипотеза од које се полази у раду односи се на следеће:

- Могуће је одређеним моделима деловања и активности према васпитачима у Предшколској установи „Радосно детињство“ утицати на промену свести код васпитача о значају физичке активности за децу, а самим тим и променити њихово понашање у корист чешће примене разноврсних физичких активности на дневном нивоу

Једна од идеја рада је да се обављањем разговора, сопственим примером и генерално промоцијом физичке активности у кругу васпитача, запослених у Предшколској установи „Радосно детињство“, изазове позитивна реакција код истих и заинтересованост да у што већој мери комбинују различите физичке активности за децу, које ће временом прећи у навику и обавезан део дневних активности.

Поред васпитача, друга циљна група били су родитељи, јер као што је у претходном делу истакнуто, они имају и најзначајнији утицај на усвајање одређених образаца понашања код деце. Због тога је следећа хипотеза директно везана за родитеље и заједничко време које проводе са децом, односно хипотеза гласи:

- Едукацијом родитеља и указивањем на значај физичких активности за развој њихове деце, а уједно и наметањем обавезе о свакодневном исписивању свих физичких дневних активности које спроводе са децом, временом ће доћи до промене њиховог понашања, везано за дотадашње навике у корист што дужег боравка ван куће и бављења различитим физичким активностима.

Очекивано је, као што је и истакнуто хипотезом, да се протоком времена, усвојене навике мењају у корист што разноврснијих физичких активности и њиховог што дужег трајања.

Из претходно постављених хипотеза произилази још једна, која се може сматрати директном последицом претходно дефинисаних хипотеза, а то је:

- Промена ставова васпитача и родитеља о значају и потреби физичких активности позитивно утиче на стварање навика код деце о свакодневном бављењу физичким активностима.

## **5.0 МЕТОД РАДА**

### **5.1 Узорак испитаника**

У истраживању је учествовало 139 родитеља дечака и 116 родитеља девојчица. Просечна старост дечака је 4,67 година (од две до шест година), док је просечна старост девојчица 4,42 године (од две до шест година). Деца чију су родитељи учествовали у истраживању су у просеку кренула у вртић са две године.

Упитник је у 95,7% случајева испуњавала мајка, а у 4,3% случајева отац. Највећи постотак особа које су испуњавале упитник припада старосној категорији од 30 до 39 година (69,0%), затим од 40 до 49 година (22,0%), а њих 8,3% има мање од 30 година.

### **5.2 Мерни инструмент**

Као мерни инструмент изабрана је анкета у електронској форми, осмишљена за ову прилику. У њој су анкетирани имали прилику да одговоре на постављена питања отвореног и затвореног типа. Пример анкете је приказан у Прилогу 1.

### **5.3 Обрада података**

За обраду података коришћен је статистички програм СПСС (Statistical Package for the Social Sciences) верзије 16.0. За све варијабле је приказана фреквенција одговора. Резултати су приказани табеларно и графички.

## 6.0 РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

У овом делу рада приказани су резултати добијени анкетирањем родитеља. Приказ резултата је вршен табеларно и графички.

Табела 1. Одлазак у вртић у зависности од временских прилика

Начин одласка у вртић	Када је време погодно		Када време није погодно (нпр. киша, снег, ветар итд.)	
	Бр.		Бр.	
Пешке	Бр.	126	Бр.	72
	%	49,4	%	28,2
Колима	Бр.	103	Бр.	170
	%	40,4	%	66,7
Аутобусом	Бр.	3	Бр.	6
	%	1,2	%	2,4
Остало	Бр.	21	Бр.	6
	%	8,2	%	2,4

Поред питања о начину одласка деце у вртић када је време погодно и када није, родитељима је постављено питање о удаљеност вртића од куће. Као један вид физичке активности деца најчешће иду пешке када је време погодно (49,4%). Када време није погодно највећи број деце одлази и враћа се из вртића колима (66,7%). Удаљеност вртића од куће у просеку износи 16,58 минута.

Табела 2. Оцените следеће изјаве које описују Ваше дете

Изјава	Никада	Ретко	Повремено	Често	Све време
Моје дете је по природи активно	4 (1,6%)	1 (0,4%)	49 (19,2%)	110 (43,1%)	86 (33,7%)
Моје дете је потребно мотивисати да би се играло	71 (27,8%)	94 (36,9%)	71 (27,8%)	8 (3,1%)	3 (1,2%)
Моје дете мора имати друштво (нпр. браћа, сестре, другари итд.) да би било мотивисано за игру	63 (24,7%)	98 (38,4%)	67 (26,3%)	18 (7,1%)	2 (0,8%)

Описујући своје дете, када је у питању његова природна активност и мотивисаност за игру, добијени резултати указују на то да је нешто мање од половине деце често активно (43,1%). Ако се задржимо на дефинисаном елементу – показатељу

„често“, занимљива је чињеница да је прилично мали број деце потребно мотивисати да би се играло (3,1%) или да би за ту игру морао имати друштво (7,1%).

Графикон 1. Укљученост деце у организоване физичке активности током слободног времена



Графикон приказа броја деце која похађају неку организовану физичку активност, израженог у процентима, показује да нешто више од половине броја деце то и чини, што је задовољавајући проценат. Ипак, овај податак би могао бити изненађујући (очекиван је много већи проценат) уколико се ослонимо на сазнања васпитача стицана у претходним временима кроз праксу. Наиме, велики број деце је остајао у вртићу до краја радног времена вртића или до пред крај, како би их родитељи право из једне институције одвели у другу тј. на неку од организованих физичких активности (што се у интерним разговорима васпитача, често, тумачило као вид избегавања обављања родитељске дужности, у крајњој линији – не провођења довољно времена са дететом (од стране родитеља), иако је, са друге стране, похвално и више него пожељно, ангажовање родитеља по овом питању (одвођења деце на активности). Могло би се закључити да је време пандемије одиграло своју улогу (у анализи која следи (Графикон 2) уочљиво је да је само 3% родитеља одговорило да су разлози због којих њихово дете не похађа физичку активност „остали“ (под којима би се могла сврстати пандемија) али исто тако њих 28% је одговорило „због здравствених разлога“, што се такође може протумачити као утицај пандемије).



Графикон 2. Разлози зашто деца нису укључена у рад спортско-рекреативних клубова у слободно време



Анализирајући графикон који приказује разлоге због којих деца нису укључена у спортско – рекреативне активности, у слободно време, 32% родитеља је изабрало као разлог: недостатак спортских клубова који имају прилагођен програм за децу предшколског узраста. Следи одговор „из здравствених разлога“, 28%, затим „удаљеност спортских клубова – 14%. За одговор „ја радим са њим“ одлучило се 11% родитеља из чега се може извести закључак да их је толико стручних у овој области или да толико њих има жељу и вољу да се на овај начин ангажује за добро свог детета. Добијени податак који говори о ниском проценту (3%) родитеља који због високе цене чланарине нису укључили своје дете у рад спортско – рекреативних друштава, у слободно време, може да упути на то да је међу родитељима присутна висока стопа зараде или на то да је цена ангажмана у клубовима приступачна.

Табела 3. Активност коју Ваше дете похађа

Активност	Дечаци	Девојчице
Балет, плес, фолклор и сл.	1	32
Школица спорта	19	10
Школа фудбала	16	1
Школа пливања	5	2
Карате, џудо, аикидо и сл.	19	3
Гимнастика	2	12
Атлетика	2	2
Остало (хокеј на леду, тенис и сл.)	6	1

Међу дечацима, најчешће бирана активност, како показује анкета а приказује табела бр. 3 која следи, је школица спорта као и аикидо, џудо и карате (19%). Велики број девојчица је опредељен за активност балета, плеса или фолклора (32%), док исту активност дечаци похађају у ниском, боље речено - занемаљивом проценту (1%).

Табела 4.

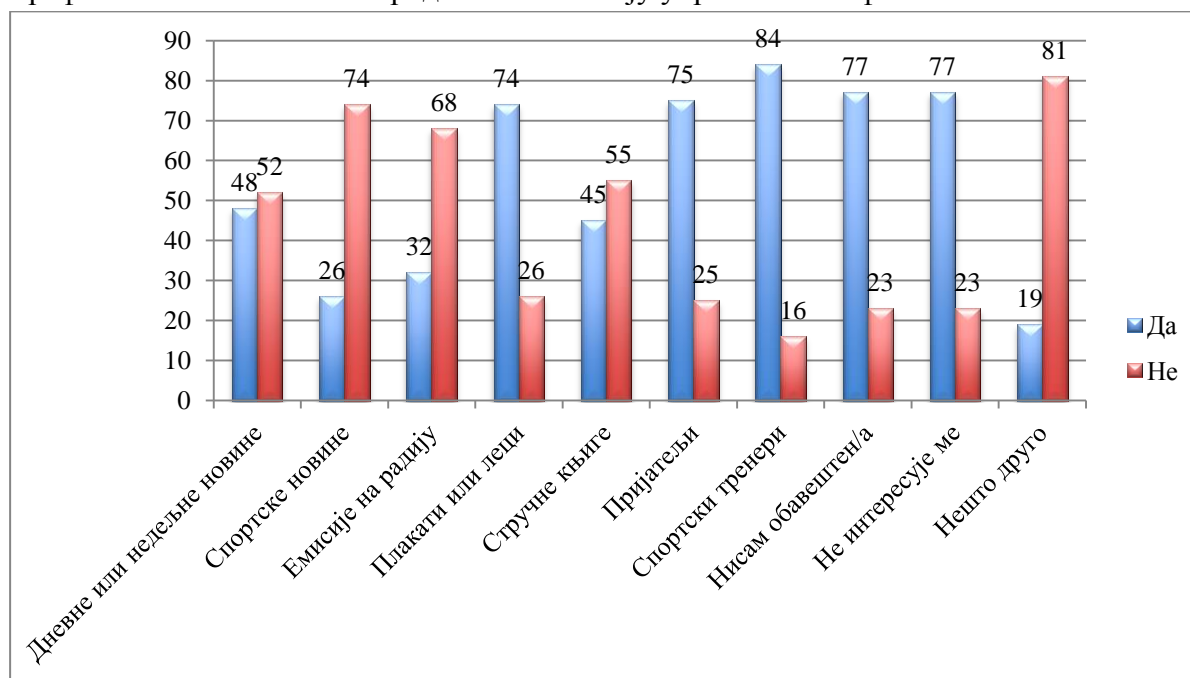
Уколико Ваше дете похађа организовану физичку активност на чију иницијативу је дете кренуло на исту?	Дечаци	Девојчице
Родитеља	60,8%	40,6%
Васпитача	1,4%	1,6%
Дете је само изразило жељу	37,8%	57,8%

Табела 4 приказује податке који упућују на веома низак утицај васпитача на укључивање деце у организоване физичке активности (што се тиче дечака 1,4% а што се тиче утицаја на девојчице 1,6%). Показатељ „дете је само изразило жељу“, може да се протумачи да је на дете извршен утицај у вртићу, како од стране друге деце тако и васпитача, иако и утицај електронских медија не треба потценити.

На постављено питање „Да ли вежбате са својом децом” 124 (48,6%) родитеља је одговорило потврдно.

Што се тиче питања отвореног типа: Уколико вежбате са својим дететом, на који начин то чините?, као најчешћи одговори родитеља појављују се: Игра, шетња, трчање, возња бицикла, пливање, кошарка. Јога и гледање видеа са овом тематиком, појављују се као одговори по два пута. На питање (такође, отвореног типа): Уколико учествујете у физичким активностима са својим дететом, на који начин то чините?, најчешће добијени одговори су: Игра лоптом, фудбал, кошарка, игра са другом децом.

Графикон 3. Обавештеност родитеља о значају упражњавања физичке активности



Резултати анкете указују на податке о великом утицају спортских тренера (84%), пријатеља (75%), плаката или летака (74%) на обавештеност родитеља о значају упражњавања физичке активности.

## **7.0 УТИЦАЈ ВАСПИТАЧА/ВАСПИТАЧИЦА У ПРОМОЦИЈИ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ НА РОДИТЕЉЕ, ДЕЦУ И КОЛЕКТИВ У ВРТИЋУ**

Годинама уназад, психолози, педагози и остали стручњаци, покушавају да развој научне писмености, како самих стручних лица у областима којима се баве, тако и деце која у систему образовања зависе од својих васпитача/учитеља, доведу до потребног нивоа. На крилима овог таласа који доноси промене у сагледавању самог смисла поучавања, у начину поучавања, његовој сврси и сл., неминовно се налазе све области којима се васпитање и образовање бави, па тако и физичка спремност тј. физичко васпитање деце, иако се сама научна писменост односи на природне науке пре свега. Како се научна писменост може дефинисати као целоживотни процес чији се темељи постављају у предшколском и раном школском узрасту, а даље надограђују током живота, може се закључити да се и на пољу физичког васпитања у предшколском добу може и треба радити на упознавању самог садржаја саме дисциплине, континуирано пратити нова достигнућа, доносити одлуке о њиховој примени... (Марушић Јаблановић и Благданић, 2019), те да је пред васпитачима озбиљан посао који тек треба савладати. У сусрет новим изазовима, васпитачи, ослањајући се на Основе програма предшколског васпитања и образовања, документ којим се дефинише концепција васпитања и образовања предшколске деце, морају покушати да пронађу најбољи модел за стварање здравих и срећних младих генерација.

Утицај васпитач на децу, родитеље и своје колеге може бити разноврстан. Да би он био ваљан и позитиван, сам васпитач/васпитачица мора поседовати одређене квалитете и особине личности као што су: знање, умеће преноса истог, племенитост, комуникативност... Васпитач мора бити: креатор, истраживач, практичар, критичар сопствене праксе... Свој утицај може ширити користећи знање стечено у формалном образовању (формално образовање је процес који почиње са основном школом и траје све до завршетка факултета или до краја образовања у високо структурисаним условима по званично утврђеним плановима и програмима) али и оно стечено у неформалном (најчешће подразумева учење у реалним ситуацијама, кроз практичан рад и није временски ограничено; ту спадају: обуке, курсеви, семинари итд.)<sup>[1]</sup> па и у информалном (термин којим се подразумева учење из свакодневног живота, целоживотно учење, често ненамерно – несвесно, у народу названо „школа

живота“)[2] Велику помоћ у промоцији свих релевантних садржаја, васпитачу пружају управо знања стечена на семинарима. Један од битнијих семинара који се бави тематиком овог рада је семинар НТЦ систем учења, који подучава и упућује на важност физичке активности деце: „Битно је да се у предшколском узрасту у свакодневни рад унесу елементи који доказано стимулишу ментални развој деце, али и специфичне вежбе које развијају координацију покрета и моторику и натај начин спречавају поремећај концентрације и пажње у каснијем периоду живота“ (Рајовић, 2011). Уношење неких секвенци преузетих са овог семинара може побољшати рад васпитача са децом. Васпитач може упутити родитеље као и колеге на стручну литературу за коју зна или на присуство неком од предавања или семинара на тему физичке активности деце предшколског узраста. Утицај васпитача на промоцију физичке активности на родитеље, децу и колеге даје могућност широког спектра начина деловања самог васпитача.

### **7.1 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на родитеље (заједничко развијање програма)**

У партнерском односу који влада између васпитача и родитеља, у коме је породица попут активног корисника и избор се заснива на праву родитеља да утичу на програм, чиме они постају активни учесници те сада имамо експерте (васпитаче, учитеље, наставнике) и родитеље експерте за своју децу који зато најбоље знају каква услуга им је потребна, васпитач свој утицај нивелише утицајем родитеља на њега самог. „Однос се заснива на прописивању партнерства између породице и вртића којим се настоји да се превазиђе неравнотежа моћи између породице и вртића, ојачавањем породице наспрам вртића и истовременим истицањем њене одговорности у односу на вртић.“ (Бренеселовић, 2012: 133). У оваквим условима васпитач је, у могућности да потражи експерта међу родитељима и да заједно са њим осмисли промоцију физичких активности. Уколико међу родитељима не постоји особа која је довољно едукована у овој области, васпитач може и да се обрати неком другом експерту (из области здравља, физичке културе, спорта, психологије итд.) и затражи од њега помоћ. Има могућност сазивања скупа родитеља у вртићу али и ван њега. Одлазак на заједничке физичке активности у којима би сви учествовали и као активни учесници најбоље схватили поенту бављења физичким активностима или посматрање других у току активности, гледање филмова у којима се промовише физичка активност, изношење

научних чињеница које иду у прилог бављења спортом, моћи превенције физичких али и психичких проблема међу децом а касније и младима... Све су то начини којима се може вршити утицај на родитеље.

## **7.2 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на децу (радост покрета и кретања, вежба или игра?)**

„Игра је слободно изабрано, саморегулисано и суштински мотивисано чињење у коме се дете добро осећа, активира све своје потенцијале и превазилази своје границе. Игра је основ развијања и испољавања свих димензија добробити детета“ („Службени гласник РС“ – „Просветни гласник“, број 16/2018, од 17. 09. 2018. године). У складу са наведеним, васпитач врши утицај промоције физичких активности на децу. „Кретање и радост су од животног значаја и једно друго омогућују. За дете, кретање без радости нема значаја, као ни радост без кретања. Може се рећи да неговање ове везе чини смисао предшколског физичког васпитања“ (Марковић и др. 2006: 71).

Зависно од пројекта који је актуелан или теме којом се група деце бави васпитач, као оспособљени професионалац у свом послу, прави „уплив“ физичких активности у различите области или се примарно бави физичким активностима. Идеје за овакав приступ су разне: организовање радионица (нпр. возачких, тениских, плесних, кошаркашких, фудбалских итд.), увођењем игара као што су: кликерање, опонашање хода разних животиња, вожња тротинета... Уметност је извести активност неометајући дечију игру или тако да деца спроведу све што је васпитач замислио – играјући се. Сарадња са околном средином и слобода да се у вртић позову нпр. познати спортски радници или спортисти као и могућност одласка на утакмице, тренинге познатих спортиста или гледање такмичења преко великог екрана или уживо, омогућују васпитачу лакшу промоцију физичких активности међу децом. Утицај на децу се најсигурније може извести континуираним радом тј. систематичношћу, а неговањем физичких активности у најранијем узрасту одржава се добра кондиција и добро здравље младог нараштаја која се наставља наставом физичког васпитања у школском узрасту два или три пута недељно.

### **7.3 Утицај васпитача на промоцију физичке активности на колектив(рефлексивна пракса у вртићу)**

Размена искустава и знања међу васпитачима одиграва се свакодневно у радној атмосфери. На тај начин врши се утицај једних на друге. Устаљено је и повезивање са колегама из других установа – вртића ради размене искустава и заједничких истраживања. Када су промоције физичких активности у питању, могу се издвојити неколико најчешћих начина утицаја васпитача на васпитаче: хоризонтална евалуација, заједничко учешће у пројекту и путем примера добре праксе. Хоризонтална евалуација је чест случај преношења знања и умећа са васпитача на васпитача али и примери добре праксе представљају то исто иако се често користе у форми видео записа или писаној форми. Многи васпитачи узимају учешће у излагању на стручним скуповима чиме доказују да се научна истраживања не могу обављати без практичара, а ти практичари су све више смелији јер су образованији па се истраживања раде на терену и остају записана као најверодостојнија.

У пракси се дешава да заједничко учешће у пројекту на пољу физичких активности може допринети бољем утицају на велики број деце којој је на тај начин омогућено да учествују у активностима овог типа са васпитачем који је, не случајно, изабран за ту врсту рада са децом; васпитачи који су пред крајем радног века као и васпитачи чије здравствено стање им не дозвољава учешће у оваквим активностима, се и не упуштају у физичке активности са децом у оном облику у којем је то пожељно. Свакако да утицај васпитача који својим практичним примером и својим ангажовањем не могу допринети промоцији физичких активности, утицај на родитеље, децу и колеге могу вршити на много других начина: прављењем бележака о напредку и променама, спровођењем истраживања, набавком стручне литературе, вербалном подршком... Начина је много, а циљ је један: здравље испред свега!

## 8.0 ПРЕДЛОЗИ ЗА ПРОМОЦИЈУ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ

Потребно је пронаћи начине промовисања добрих ствари у било којој бранши, на било којем животном пољу. Начини промоције примера добре праксе васпитно – образовног рада у вртићима су разноврсни. Тако се и физичке активности промовишу на разне начине. Неки од тих начина су:

- Стварање навика деце за свакодневним вежбањем кроз јутарње телесно вежбање.
- Вежбање у сали за телесно вежбање.
- У току рада (осталих области васпитно – образовног рада) користити паузу као рекреативну активност.
- Вежбање са децом истих узрасних група.
- Вежбање са децом различитих узрасних група, омасовити активности (нарочито на отвореном, нпр. у дворишту вртића).
- Коришћење расположивог простора у вртићу (радне собе, ходнике, салу),
- Вежбање у околним парковима (допринети видљивости деце од стране животне средине).
- Организовање вежбања са мамама, органозовање вежбања са татама, организовање вежбања са оба родитеља (уколико неком детету из неког разлога не могу доћи родитељи (или родитељ), организовати да присуствује детету драг члан шире породице или пријатељ, рођак итд.).
- Организовање посете школицама спорта и спортским клубовима.
- Организовање одласка у затворени и отворени базен.
- Организовање прављења спортских и навијачких реквизита: застава, плаката, палица, мета, крпених лопти... (за време короне у кућним условима, са родитељима или детету блиским особама).
- Прављење полигона у кућним условима.
- Посета културно – уметничким друштвима или њихов долазак у вртић.
- Приказивање видео презентација снимка деце која вежбају или се такмиче.
- Посете другим вртићима у циљу заједништва приликом вежбања, организовање такмичења између вртића...



- Учешће на вртићкој олимпијади – Вртићијади.
- Учешће на спортским активностима ван установе, у организацији спортских друштава, попут: „Шареног полигона“, Олимпијаде између предшколских установа, „Штрандијаде“...
- Укључивањем медија у циљу вршења утицаја на широке масе гледалаца и њихово упознавање са значајем физичког вежбања деце у предшколском узрасту.

### **8.1 Обрада нове наставне јединице**

Како је већ више пута напоменуто, без партнерског односа породице и институције – вртића, нема потпуног и максималног успеха. Представљање вртића као видљивог, у заједничком окружењу па и шире, постаје неопходан задатак свих актера укључених у одрастање младих нараштаја. Управо због тога, за обраду нове наставне јединице у овом раду, одабрали смо ону која је посвећена старијим генерацијама које су често, баш као и најмлађи, ван очију даље али и ближе јавности, а тиче се извођења и промоције физичке активности кроз кораке и покрете народних игара.

Обраду наставне јединице су васпитачи започели испишавајући терен, постављањем пред децу одређених тзв. изазова. Ти изазови су били: стара харминика, снимак приказан на тв-у фолклорних игара у извођењу старијих генерација, народне ношње, обућа која се користи у фолклорним играма... Изазов је, такође представљала и особа, изненадни гост, који је представљао члана фолклорног друштва... Деца су била заинтересована и распитивала су се о понуђеним изазовима. Тада су васпитачи „пригрлили“ њихова интересовања и „распламсали“ их, пружајући им одговоре, трагајући заједно са децом за истим, постављајући нова питања... Искористила се прилика да се деца (са васпитачима) уживо упознају са корацима изабраних игара и савладају их опонашајући правог стручњака за то („изненадног“ госта). Затим су се у активност укључили чланови породица деце из групе а нарочито старији чланови (баке и деке), јер је тежња у самом почетку била да се и они учине видљивим. Они су позвани да проведу одређено време у вртићу, у нашој групи. Било је пожељно да се сви заједно размрдају уз једноставне кораке кореографије, и то се, у великој мери, и успело.. Затим је, у организацији родитеља, изведена вожња деце до оближњег старачког дома. Деца су извела научену фолклорну игру пред несвакидашњом публиком, а затим су са том

истом публиком, представљајући се као прави znalци, одиграли поједностављену (изведену) кореографију, преносећи своје знање и умеће старијима од себе.

## 9.0 ЗАКЉУЧАК

Родитељи могу имати веома битну улогу у успостављању адекватног обрасца физичке активности код деце: као узорци (моделци), партнери у изабраној физичкој активности или неко ко ће подстицати физичку активност деце и обезбедити неопходне услове (Ђорђевић, 2006). При томе је неопходно утицати на родитеље да што више слободног времена проводе са децом у различитим физичким активностима и да им то постане свакодневна навика. Уместо да седе пред електричним уређајима, децу треба преусмерити на различите активности на отвореном простору, било да се ради о шетњи, вожњи бицикла, ролера, тротинета, игри или некој организованој активности у оквиру школице спорта.

Васпитачима се, са друге стране, указује на постојеће ресурсе у оквиру вртића, који се могу свакодневно користити. Свако јутро, деца могу радити вежбе које помажу развоју и правилном држању тела. Вежбање може да се обавља и кроз игру, уз пратњу музике, затим уз различите реквизите, справе, прављење полигона и сл. У зависности од доступног простора, васпитаче треба подстицати да користе сале за вежбање, двориште, па чак и ходнике у објекту. При томе физичке вежбе треба да буду примерене развојним способностима деце и усмерене према усавршавању оних знања, способности и особина које су у поједином развојном раздобљу, примарне за децу предшколског узраста (Grandić, Dedaj, Panić, 2018). Могуће је такође организовати и посебне наставне јединице, које се обављају изван васпитно-образовне установе, у оквиру којих деца могу да посећују различите школице спорта или клубове у којима ће им тренери указати на све предности бављења одређеним спортом. Као најједноставнији облик примене физичких активности могу се издвојити различите слободне активности, које у зависности од временских прилика могу да подразумевају различите игре на отвореном простору, шетњу парком, плес и одређени тип вежби које могу да се изводе уз пратњу музике итд.

## Литература

- Бренеселовић, Д. (2012). *Од природних непријатеља до партнера: системски приступ односу породице и јавног васпитања*. Београд: Филозофски факултет.
- Марковић, М., Шаин, М., Ковачевић, И., Коруга, Д., Ивановић, Р., Бењански Ристић, Јб. ...Пековић, Д. (2006): *Корак по корак: васпитање деце од три до седам година*. Београд: Креативни центар.
- Марушић Јаблановић М. и Благданић С. (2019): *Када научно постане научено: природно-научно описмењавање у теорији, истраживањима и научној пракси*. Београд: Учитељски факултет и Институт за педагошка истраживања.
- Правилник о основама програма предшколског васпитања и образовања*. „Службени гласник РС“ – „Просветни гласник“, број 16/2018, од 17. 09. 2018. године.
- Рајовић, Р. (2011). *НТЦ систем учења: методички приручник за примену програма*. Нови Сад: Smartproduction.
- <https://pcpress.rs/formalno-vs-neformalno-obrazovanje-koje-je-za-vas/>, преузето 07. 07. 2021.
- [https://www.mediaeducationcentre.eu/eng/?page\\_id=3856](https://www.mediaeducationcentre.eu/eng/?page_id=3856), преузето 07. 07. 2021.
- <https://pcpress.rs/formalno-vs-neformalno-obrazovanje-koje-je-za-vas/>
- [https://www.mediaeducationcentre.eu/eng/?page\\_id=3856](https://www.mediaeducationcentre.eu/eng/?page_id=3856)
- Мазих, С. (2016). Вежбање је лек, *Medical Youth*, Volume 67, No. 2.
- <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/physical-activity-guidelineshttps://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://www.svetmedicine.com/vesti/560-nove-preporuke-oko-fizicke-aktivnosti-i-spavanja-kod-dece>
- [http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy\\_report/2019/GBD\\_2017\\_Booklet.pdf](http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf)

- Bibbins-Domingo K, Burroughs Peña M. (2010). Caring for the "young invincibles". *Journal of General Internal Medicine*, 25(7), 642-643.
- Hernandez B, Gortmaker SL, Colditz GA, Peterson K, Laird NM, Parra-Cabrera S. (1999). Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico city. *Int J Obes Relat Metab Disord*; 23, 845-854.
- World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*. World Health Organization Tech Rep Ser.
- Petrović-Origano G, Damjanov V, Gurinović M, Glibetić M. (2010). Fizička aktivnost u prevenciji i redukciji kardiovaskularnog rizika. *Medicinski pregled*, 3–4: 200–207.
- Wannamethee S. G, Schaper A. G. (2001). Physical activity in the prevention of cardiovascular disease: an epidemiological perspective. *Sports Med.*, 31, 101–114.
- Scrutino D, Bellotto F, LagioiaR, Passantino A. (2005). Physical activity for coronary heart disease: Cardioprotective mechanisms and effects on prognosis. *Monaldi Arch Chest Dis*, 64(2): 77–87.
- Jovović V., Čanjak R. (2015) Wannamethee S. G, Schaper A. G. (2001). Fizička aktivnost u prevenciji i rehabilitaciji kardiovaskularnog rizika. *Glasnik Antropološkog društva Srbije / Journal of the Anthropological Society of Serbia Niš*, 50, 89–96.
- Jovović V. (2008). Korektivna gimnastika sa kineziterapijom. Filozofski fakultet, Nikšić.
- Secco H. D, Paffenberger R. S, Lee I.M. (2000). Physical activity and coronary heart disease in men. *The Harvard Alymni Health Studu: Circulation*, 102, 975–980.
- Lee C. D, Folsom A. R, Blair S. N. (2003). Physical activity and stroke risk. A meta-analysis, *Stroke*, 34, 2475–81.
- Nikolić D. I. (2019). *Uticao sporta i fizičkog vaspitanja na rast, razvoj i zdravlje dece školskog uzrasta*. Univerzitet Edukons, Fakultet poslovne ekonomije, Sremska Kamenica – Novi Sad.
- Ekelund U, et al. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Journal of the American Medical Association*. 307(7), 704-712.
- Јанковић, М. (2016). *Физичка активност предшколске деце*. Докторска дисертација, Универзитет у Новом Саду, Факултет спорта и физичког васпитања.

- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>
- [https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7\\_2](https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf?sfvrsn=be7978a7_2).
- U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. ([https://health.gov/sites/default/files/201909/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/201909/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)).
- Đorđić, V. (2006). Roditelji i fizička aktivnost dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta [Parents and physical activity of preschool and young school children] Conference Paper.
- Grandić B. R., Dedaj D. M., Panić P. T. (2018). Ставови родитеља према физичком васпитању деце предшколског узроста, *Иновације у настави*, XXXI, 2018/2, 60–67.

## Прилог 1. Анкета

### УПИТНИК О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ ДЕЦЕ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Пол детета

- Мушко  
 Женско

Година рођења детета

\_\_\_\_\_

Анкетни упитник испуњава

- Мајка  
 Отац  
 Деда или бака  
 Старатељ  
 Неко други

Колико имате година

- < 20  
 20-29  
 30-39  
 40-49  
 50-59  
 60-69  
 > 70

Са колико година је Ваше дете кренуло  
у вртић?

\_\_\_\_\_

Како Ваше дете најчешће иде у вртић  
када је време погодно?

- Пешке
- Колима
- Аутобусом
- Остало: \_\_\_\_\_

Како Ваше дете најчешће иде у вртић  
када време није погодно (нпр. киша,  
снег, ветар...)?

- Пешке
- Колима
- Аутобусом
- Остало: \_\_\_\_\_

Колико је вртић временски удаљен од  
Ваше куће ако се крећете умереном  
брзином (око 3-4 км/час)?

\_\_\_\_\_

Оцените следеће изјаве које описују  
Ваше дете:

	Никада	Ретко	Повремено
Моје дете је по природи активно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Моје дете је потребно мотивисати да би се играло	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Моје дете мора имати друштво (нпр. другари, браћа, сестре, итд.) да би било мотивисано за игру	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Да ли Ваше дете похађа неку  
организовану физичку активност?

- Да
- Не

Уколико је у претходном питању  
одговор био да, молимо Вас да  
означите која је то активност:

- Балет, плес, фолклор...
- Школица спорта
- Школа фудбала
- Школа кошарке
- Школа пливања
- Карате
- Гимнастика
- Остало: \_\_\_\_\_

Уколико Ваше дете не похађа организовану  
физичку активност, молимо Вас да  
наведете разлог не похађања истог:

- Недостатак спортских клубова  
прилагођеног програма за децу  
предшколског узраста
- Удаљеност спортских клубова/  
објеката/удружења
- Високе цене улазница/чланарина
- Недостатка Вашег слободног времена
- Сматрам да му то није потребно
- Из здравствених разлога
- Ја радим са њим
- Остало: \_\_\_\_\_

Уколико Ваше дете похађа организовану физичку активност, на чију иницијативу је дете кренуло на исту:

- Вашу
- Од стране васпитача
- На предлог родбине или пријатеља
- По савету лекара
- Дете је само изразило жељу

Да ли Ви вежбате са својим дететом?

- Да
- Не

Уколико је у претходном питању одговор био да, опишите укратко на који начин то чините:

\_\_\_\_\_

Да ли Ваша деца проводе време у слободним физичким активностима на отвореном?

- Да
- Не

Да ли Ви учествујете у физичким активностима на отвореном са децом?

- Да
- Не

Уколико је у претходном питању одговор био да, опишите укратко на који начин то чините:

\_\_\_\_\_

На који начин сте обавештени о значају физичке активности?

	Да	Не
Дневне или недељне новине	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Спортске новине	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Емисије на радију	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Емисије на телевизији	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Плакати или леци	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Стручне књиге	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Пријатељи	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Спортски тренери	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Лекари	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нисам обавештен/а а желим	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Не интересује ме	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Нешто друго	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>