1. **UVOD**

Predškolsko doba u celini gledano, predstavlja izizetno važan senzitivni period za razvoj motorike uopšte, a pogotovo kada je reč o učenju i usvajanju širokog repertoara kretnih (motoričkih) veština. Ukoliko se ovaj period u formiranju motoričkih fundamenata ne iskoristi, nije moguće nadoknaditi ga. Samo motorički kompetentna osoba može uvrstiti fizičku aktivnost u svakodnevni život, bez obzira da li je reč o bavljenju sportom, rekreacijom ili, jednostavno, uspostavljanju zdravog, fizički aktivnog načina života.

Takođe, bitna odlika predškolskog doba jeste naglašena i upadljiva integralnost razvoja, pri čemu su domeni dečjeg razvoja (fizički, motorički, kognitivni itd.) tesno povezani. Razvoj u jednom domenu, utiče na razvoj u drugom domenu. Motorika dece u svemu tome ima značajnu ulogu, jer od trenutka kada dete počne da pokretom i kretanjem ispituje prostor oko sebe, da uspostavlja komunikaciju sa drugima, da iskazuje sebe, pokreće se lavina razvojnih stimulus što veoma povoljno utiče deteta u celini. Socijalna i senzomotorna iskustva tokom prve tri godine života direktno utiču na neurološki razvoj mozga, uz značajne i trajno povoljne posledice po dečji kapacitet za učenje.

Iako se rast i razvoj deteta odvija u relativno pravilnim i predvidljivim sekvencama (npr. dete prvo sedi, pa puzi, uspravlja se i prohodava), postoje značajne razlike od deteta do deteta u tempu rasta i razvoja, te načinu učenja. Posmatrano i na individualnom nivou, jedno dete može brže napredovati u pojedinim razvojnim domenima, nego drugim. Zato je neophodan oprez i uvažavanje posebnosti i jedinstvenosti svakog deteta.

Takođe, vaspitni postupci roditelja, vaspitača i sportskih stručnjaka imaju puni smisao i opravdanje u naučno prihvaćenom stavu da razvoj i učenje proizilaze iz interakcije naslednog (biološkog) i sredinskog (socijalnog) faktora. Deca zaslužuju detinjstvo bogato različitim podsticajnim iskustvima. Kao što je za razvoj govora poželjno i potrebno da ga sredina podstiče (izloženost različitim zvucima, razgovor, igrice za razvoj govora i sl.), tako i razvoj motorike zahteva podsticanje i stvaranje mogućnosti za realizaciju motoričkog potencijala koji dete poseduje. Rana kretna iskustva, poučavanje, adekvatan prostor i pozitivan odnos odraslih (roditelji, vaspitači itd.), omogućavaju optimalni motorički razvoj dece.

U sve nepovoljnijem životnom okruženju – opadanje nivoa fizičke aktivnosti, restrikcije mogućnosti za kretanje, loše ishrane, porast gojaznosti i drugih nezaraznih bolesti vezanih za način života – od vitalnog značaja postaje briga za zdravo i aktivno odrastanje najmlađih. A osnove za zdrav životni stil se formiraju , kao i druge važne navike, vrednosti i stavovi, upravo u period detinjstva i mladosti.

**Fizička aktivnost (telesna aktivnost)** se definiše kao bilo koje telesno kretanje u produkciji skeletnih mišića koje dovodi do potrošnje energije. U ovom slučaju to se ne odnosi samo na sportsko-rekreativne aktivnosti, koje su planirane i programirane, nego na bilo koji svesno načinjeni pokret i kretanje različitog sadržaja i namene.

Pozitivno dejstvo fizičke aktivnosti na čovekovo zdravlje potvrđeno je u mnogim studijama, a neaktivnost je, s prekomernim i nepravilnim unosom hrane, dobar preduslov za nastanak gojaznosti, narušavanje normalnog posturalnog statusa i poremećaja u funkcionisanju lokomotornog aparata, kardiovaskularnog i respiratornog sistema. Ovome u prilog ide činjenica da je fizička neaktivnost identifikovana kao četvrti vodeći faktor rizika smrtnosti na globalnom nivou, i uzrok je čak 6% smrtnih slučajeva u svetu.

Fizička aktivnost podrazumeva različite pokrete i kretanja, a podela se može vršiti u zavisnosti od:

1. složenosti kretanja: monostrukturalne i polistrukturlne ili ciklične i aciklične fizičke aktivnosti;
2. intenziteta: fizičke aktivnosti niskog, umerenog i visokog intenziteta;
3. broja učesnika ili načinu organizovanja: individualne, u paru i grupne fizičke aktivnosti;
4. mesta izvođenja: fizičke aktivnosti u zatvorenom prostoru (sala za fizičko vežbanje, fitnes-centar, prilagođeni objekti itd.) i otvorenom prostoru (u prirodi, rekreacionim centrima, na rekama, jezerima, moru itd.) itd.

Raznovrsna, kontinuirana i učestala fizička aktivnost veoma je značajna za rast i motorički razvoj dece. Upravo zbog toga se definišu pojmovi vezani za motoriku, ali i da bi se jasnije razgraničili od prethodno definisanih pojmova vezanih za fizičku aktivnost.

1. **PREPORUKE ZA FIZIČKE AKTIVNOSTI MALE DECE**

Često postavljeno pitanje jeste kolike su optimalne norme za fizičke aktivnosti dece tokom dana i kakvog obima, intenziteta i sadržaja treba da budu te aktivnosti. Odgovor se delimično može naći u zapisima referentnih svetskih asocijacija i u naučnim časopisima. Dostupni su svima, ali je pitanje koliko ih svaki pojedinac koristi i prihvata.

Preporuka Svetske zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2010) glasi da je deci od 5 do 17 godina potrebno da dnevno imaju minimalno 60 minuta umerene do snažne i intenzivne fizičke aktivnosti. Većina ovih aktivnosti bi trebalo da budu aerobne, dok se intenzivna aktivnost odnosi na jačanje mišića i povećanje gustine koštanog tkiva, i poželjno je ovakve aktivnosti sprovoditi tri puta nedeljno. Dodatne zdravstvene benificije će se ostvariti ukoliko aktivnost pređe preporučenih 60 minuta, a sprovođenje može da se odvija u više navrata (npr., dva puta po 30 minuta).

Prednost fizičke aktivnosti za mlade, kako se navodi u dokumentu Svetske zdravstvene organizacije, ogleda se u:

1. normalnom razvoju lokomotornog aparata (mišići, kosti i zglobovi);
2. normalnom razvoju kardiovaskularnog sistema;
3. razvoju neuromuskulature;
4. održavanju normalne telesne mase.

Telesne aktivnosti se moraju sagledati mnogo šire od pukog sprovođenja igre, što jeste jedno od najboljih sredstava da se dođe do cilja, naročito za malu decu. Na pravilan rast i razvoj se može uticati vežbanjem, ali se mora voditi računa o nekoliko bitnih faktora, jer može biti kontraproduktivno. Ti faktori su:

1. **Učestalost** – ovaj faktor se odnosi na upražnjavanje fizičke aktivnosti tokom nedelje, a preporučuje se da mala deca svakodnevno sprovode neke motoričke sadržaje. Time se ispunjavaju minimalne preporuke za uzrast, bez obzira da li se upražnjavaju u jednom dužem intervalu ili više kraćih.
2. **Kontinuitet** – često se u jednom periodu fizičke aktivnosti redovno upražnjavaju, ali postoji periodi kada se iz nekog razloga neupražnjavaju. Na neupražnjavanje utiču mnogi faktori, koji su samo u nekim slučajevima opravdani (npr. zdravstveno stanje).
3. **Obim** – obim fizičke aktivnosti se najčešće povezuje sa njenim trajanjem, što nije greška. Sve referentne organizacije preporučuju da se sadržaji fizičke aktivnosti upražnjavaju minimalno 60 minuta, u slobodnoj igri ili organizovanom fizičkom vežbanju. Optimalno vreme koje bi trebalo dete da provodi u ovakvim oblicima fizičke aktivnosti je od 90 do 120 minuta, mada je potrebno izvršiti dodatna istraživanja sa optimalnim i maksimalnim vremenom. Na zanimljiv način se mogu preporučiti dnevne fizičke aktivnosti uz korišćenje pedometra, koji je jednostavan za upotrebu, daje precizne informacije o broju koraka i deluje motivišuće na korisnike. Кada je pedometar počeo da se koristi, za zdravstvene benefite najčešće se preporučivalo 10.000 koraka tokom dana Кasnije se došlo do zaključka da ova vrednost ne može biti univerzalna za sve uzrasne kategorije ljudi, a naročito za starije osobe i one s hroničnim oboljenjima. U Tabeli 1 su izložene vrednosti broja načinjenih koraka potrebnih za zdravu telesnu kompoziciju. Navedene vrednosti se odnose na celodnevnu kretnu aktivnost i što je veći broj koraka to je bolja telesna kompozicija.

Tabela 1. Kategorizacija kretne aktivnosti dece na osnovu broja koraka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Broj koraka tokom dana za dečake od 6 do 12 godina** | **Kategorija** | **Broj koraka tokom dana za devojčice od 6 do 12 godina** |
| >17.500 | Platinijumska | >14.500 |
| Од 15.000 до 17.499 | Zlatna | Од 12.000 до 14.499 |
| Од 12.500 до 14.999 | Srebrna | Од 9.500 до 11.999 |
| Од 10.000 до 12.499 | Bronzana | Од 7.000 до 9.499 |
| <10.000 | Bakarna | <7.000 |

Prikazane vrednosti se odnose na decu, jer se kretne aktivnosti dece i odraslih ne mogu upoređivati. Deca su mnogo aktivnija, ne kreću se racionalno kao odrasli (prave bespotrebne korake), a uz to prave veći broj koraka za istu pređenu razdaljinu, jer su im koraci manji. Pored svega navedenog ne sme se izostaviti fizička aktivnost u kojoj se ne može koristiti pedometar ili korišćenje nije pouzdano, a veoma su korisne po zdravstveni status, motoričke sposobnosti i veštine. Ovde se, pre svega, misli na plivanje, vožnju bicikla i rolera, vožnju kajaka i kanua, hodanje po strmim površinama i sl.

1. **Sadržaj** - mala deca treba da upražnjavaju različite sadržaje fizičke aktivnosti, jer se time stvara veći fond motoričkog znanja i podjednako se razvijaju motoričke sposobnosti i mišićne grupe. Dakle, naglasak u ranom detinjstvu treba da bude na fizičkim aktivnostima kojima se razvijaju fundamentalne kretne aktivnosti i osnovni pokreti, jer su osnova za širok spektar fizičke aktivnosti u kasnijim godinama. Ovo se pre svega odnosi na razvoj koordinacije, a vežbe snage i gipkosti u fizičkim aktivnostima male dece moraju biti podjednako zastupljene (zbog prevencije od deformiteta). U nižim razredima osnovne škole je potrebno decu upoznati sa različitim sportskim sadržajima i omogućiti im da se oprobaju u fizičkim aktivnostima karakterističnim za doba godine (npr. zimi: skijanje, sankanje, klizanje i sl., a leti: plivanje, vožnja bicikla, vožnja rolera i sl.).
2. **Intezitet** - Ukoliko je moguće, deca tokom dana treba da upražnjavaju fizičke aktivnosti umerenog, srednjeg i visokog inteziteta (tada treba voditi računa o intervalima rada i odmora). Ako to nije moguće, preporučuje se da deca najmanje tri puta nedeljno upražnjavaju fizičke aktivnosti visokog inteziteta.

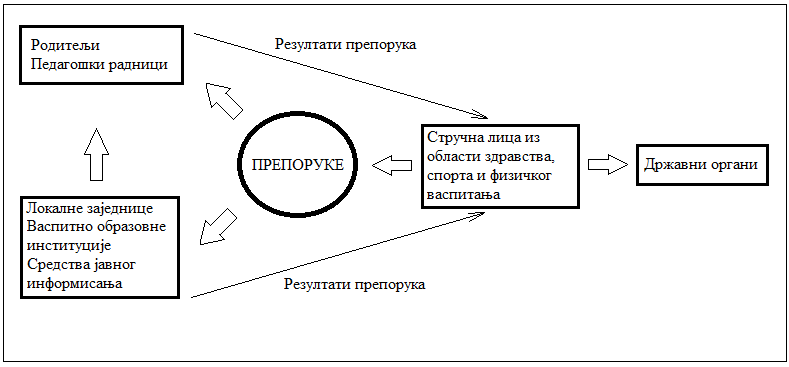
Navedeni faktori su međusobno povezani, pa se moraju svi uvažiti pri upražnjavanju slobodne ili planiranju organizovane fizičke aktivnosti.

1. **Sprovođenje preporuka za fizičke aktivnosti**

Sve navedene preporuke i dokazi o pozitivnom dejstvu fizičke aktivnosti nemaju svoj smisao ukoliko se ne uvažavaju i ne sprovode. Prvi korak je prepoznavanje značaja i sagledavanje efekata fizičke aktivnosti. Iz tog razloga bi zdravstvene zajednice trebale više da se zainteresuju za potencijalne pozitivne efekte fizičke aktivnosti na zdravstveni status. Velik doprinos se može ostvariti kroz vaspitno-obrazovne ustanove, jer se u njima okuplja najveći broj dece i mladih gde provode veći deo dana. Preporučeni minimalni obim dnevne fizičke aktivnosti bi trebalo ostvarivati kroz različite forme fizičkog vaspitanja u vaspitno-obrazovnim ustanovama. Mala deca pretežno treba da upražnjavaju fizičke aktivnosti usmerene na zabavu i razonodu (npr. pokretna igra), a u određenom uzrastu (najbolje pet-šest godina) organizovane i usmerene fizičke aktivnosti.

Intervencije se sprovode radi zadovoljenja preporuka o fizičkim aktivnostima, a pored zdravstvenih benefita odražava se na: životni stil i prilagođavanje savremenom načinu života, poželjno ponašanje, kognitivni, afektivni i psihomotorni razvoj. Značajnu ulogu u tome treba da imaju: vaspitači, profesori, treneri, roditelji, lokalne zajednice i svi koji su u mogućnosti da promovišu fizičku aktivnost. Preporuke se formiraju na osnovu relevantnih podataka dobijenih istraživanjima, a tok informacija je predstavljen Šemom 1.

Šema 1. Implementacija preporuka fizičke aktivnosti



Sačinjavanje preporuka treba da vrše stručne osobe iz oblasti zdravstva i fizičkog vaspitanja. Najviše vremena sa decom provode roditelji i pedagozi u vaspitno-obrazovnim ustanovama, pa su preporuke primarno usmerene njima. Oni na taj nači mogu kvalitetno da poboljšaju vreme rada i odmora. Roditeljima preporuke služe da bi intervenisali u porodičnom okruženju tokom slobodnog vremena, a pedagozima da bi intervenisali u ustanovi.

Najviše odgovornosti za fizičku sredinu u kojoj se dete kreće i provodi vreme ima lokalna zajednica, zbog obezbeđivanja adekvatnih uslova za nesmetan i svestran razvoj dece, između ostalog i za upražnjavanje fizičke aktivnosti. Životna sredina može motivisati decu i mlade ukoliko postoji dovoljno igrališta, sportsko-rekreativnih centara i ukoliko je bezbedno. Vaspitno-obrazovne institucije bi mogle imati ulogu u sprovođenju edukativnih kurseva namenjenih roditeljima i pedagoškim radnicima, a pored toga se mogu iskoristiti prostorni uslovi kojim raspolažu za održavanje dopunskih programa. Na kraju, ali ne manje bitno se ne sme potceniti moć sredstava javnog informisanja, jer se kroz različite medijske sadržaje može promovisati fizička aktivnost i njeni pozitivni efekti.

Vrlo je bitno da se prate efekti predloženih preporuka, odnosno da se redovno vrednuje učinak. Podaci bi trebali da se prikupljaju od svih činilaca kojima su preporuke namenjene. Usled prikupljenih podataka se dolazi do zaključka da li su predložene preporuke i sve radnje koje su obavljane u svrhu promocije fizičke aktivnosti bile delotvorne. Кonačan rezime bi trebao da se izlaži državnim organima, koji bi na više načina morali da podrže sve akcije za poboljšanje fizičke aktivnosti dece, a time i njihov zdravstveni status.

Na implementaciju preporuka u velikoj meri utiče: ekonomsko stanje društva, razvijena svest o važnosti fizičke aktivnosti, ali i volja pojedinca. Svako u određenoj meri može uticati na kvalitet svog života, time što će se odupreti lošim navikama. Naviku za fizičkim vežbanjem treba sticati u ranoj fazi odrastanja i tada značajnu ulogu imaju roditelji i pedagozi u vaspitno-obrazovnim ustanovama. Njihov glavni zadatak je stvaranje stimulativnog okruženja za upražnjavanje fizičke aktivnosti, što je moguće ostvariti kroz slobodne i organizovane fizičke aktivnosti u vaspitno obrazovnoj ustanovi i van nje.

1. **REKREATIVNE AKTIVNOSTI U PRIRODI**

Konstantno udaljavanje čoveka od prirode verovatno je osnovni pokretač težnje da se bar odmor provede u što prirodnijim uslovima. Povratak prirodi predstavlja neku vrstu odbrambene reakcije, pokušaj da se uspostavi ravnoteža i da se eliminišu negativne posledice nenormalnog života (Gava, 1983).

Izlasci u prirodu se najčešće svrstavaju u tri kategorije, a to su: izleti, ture i logorovanja. Svaka kategorija ima svoje karakteristike u zavisnosti od motiva, mesta, trajanja, sredstava i učesnika.

1. **Izleti**

**Motiv:** upoznavanje okoline (geografsko, prirodnjačko, istorijsko, itd), sticanje kondicije, ribolov, lov, bavljenje zimskim sportovima (skijanje, sankanje, klizanje, itd), orientaciono pešačenje (u vidu treninga ili takmičenja), zaštita prirode, odmor.

**Mesto:** ravničarski (poljski, šumski), planinski (niske planine do 600 metara nadmorske visine, srednje planine do 1200 metara nadmosrske visine i visoke planine preko 1200 metara), alpinistički (uz upotrebu pomoćnih sredstava), priobalni (na obali reke, jezera i mora) i na vodi (u čamcu ili na brodu).

**Trajanje:** poludnevni (izvode se između dva glavna obroka), jednodnevni (trajanje 10 do 12 časova) i višednevni (noći se jednom ili dva puta van stalnog mesta boravka).

**Sredstvo:** pešačenje (odlazak i povratak isključivo pešice), prevozno sredstvo (najčešće se koriste bicikl, kajak, kanu, čamac, itd).

**Učesnici:** odrasli (preko 25 godina), omladina (od 15 do 25 godina) deca (do 15 godina).

1. **Ture**

**Motiv:** upoznavanje jedne oblasti, dela zemlje (u geografskom, prirodnjačkom, istorijskom, kulturnom, privrednom smislu), rekreacija (u toku nedelje ili godišnjeg odmora).

**Mesto:** ravničarski (pretžno kroz ravnice), planinarski (pretežno kroz niske srednje ili visoke planine), na vodi (vozeći se kajacima, kanuima, jedrilicama itd.), mešovite (kada je u nekim područjima nemoguće završiti turu jednim sredstvom), alpinističke (pogodne samo za specijalno obučene i opremljene planinare).

**Trajanje:** uvek više dana s tim što se svake noći spava na drugom mestu ili najviše dva puta na istom mestu (osim u slučajevima prirodnih nepogoda koje prisiljavaju učesnike da se zadrže na jednom mestu više dana).

**Sredstvo:** pešačenje (ako se trasa prelazi pretežno pešice), nepešačke (obično se nazivaju prema prevoznom sredstvu koje se koristi: biciklističke, kajakaške, kanuistička, jedriličarska itd.). Ako se za turu koriste isključivo prevozna sredstva kojima upravljaju drugi, na primer voz, auto, autobus, tada takvu turu nazivamo ekskurzija uz naznaku motiva zbog kojeg je preduzimamo.

**Učesnici:** odrasli i omladina (na ture nije uvek pogodno voditi decu zbog izlaganja naporima koje deca nisu u stanju da izdrže).

1. **Logorovanja**

**Motiv:** naučni (grupa ljudi logoruje u blizini nekih istorijskih spomenika ili iskopina, dok ih ne upoznaju u detalje, ili se sele od jednog do drugog spomenika, a u tom slučaju govorimo o pokretnom logoru za razliku od prvog koji nazivamo stalni logor), vojni (na kojima se rešavaju vojno-odbrambeni zadaci), rekreativni (kada jedna grupa ljudi živi duže vremena radi odmora ili oporavka).

**Mesto:** šumski (logorište je smešteno u ravnici u šumi), gorski (logorište je smešteno u planinskoj šumi), priobalni (logorište je smešteno kraj reke, jezera ili mora), pokretni (kada se logoruje više dana na jednom mestu pa se to ponovi i na drugim mestima).

**Trajanje:** logorovanje traje najmanje nedelju dana. Ako traje kraće od 7 dana, onda takav boravak u prirodi nazivamo višednevnim izletom.

**Sredstvo:** zavisno od godišnjeg doba, leti pod šatorima, a zimi u planinskoj kući ili objektima u prirodi.

**Učesnici:** odrasli, omladina i deca. U pokretnim logorovanjma učestvuju samo odrasli i omladina.

1. **Organizacija aktivnosti u prirodi**

Izlazak u prirodu sa decom mora biti dobro organizovan i isplaniran. Da bi se dobro isplanirao izlazak moraju se uzeti u obzir svi elementi koji su bitni za uspešno sprovođenje tog izlaska. Pored toga osoba koja organizuje izlazak mora posedovati određeno znanje o terenu gde se sprovodi, npr. zacrtanoj maršuti, vremenskim prilikama, orijentaciji u prirodi, karakteru grupe (uzrast, fizička spremnost, da li je grupa mešovita ili pretežno muška-ženska itd.), ukoliko se dođe do nepredviđenih situacija kome se obratiti, potrebnoj opremi za boravak u prirodi, kako se hoda u koloni i tempo hodanja za određeni uzrast i nagib terena, znanje o pružanju prve pomoći itd.

1. **Aktivnosti u vodi**

Kada govorimo o aktivnostima predškolske dece u vodi mislimo na igre i vežbe u vodi i plivanje. Ove aktivnosti su veoma efikasno sredstvo fizičkog vaspitanja. Sama voda, a posebno aktivnosti u njoj imaju višestruko pozitivan uticaj na organizam deteta. Voda je značajna za povećanje otpornosti i stvaranje sposobnosti organizma da se prilagođava različitim temperaturnim uslovima, tj. razvoju sposobnosti termoregulacije. Osim toga, telesne aktivnosti u vodi poboljšavaju rad unutrašnjih organa, pre svega disanja, krvotoka i organa za varenje. Doprinose pokretljivosti svih zglobova, jačanju svih mišićnih grupa, utiču na formiranje pravilnog držanja tela i razvoj koordinacije pokreta nogu i ruku. Ove aktivnosti služe i psihičkom opuštanju. Aktivnosti u vodi pružaju mogućnosti za vaspitne uticaje. Navikavanje na novu sredinu razvija kod dece istrajnost, volju, upornost, sistematičnost i disciplinovanost. Stiču se navike ponašanja na plivalištu kao što su: nošenje opreme za plivanje (peškira, sapuna, papuča), obavezno higijensko tuširanje pre i posle boravka u vodi i sl. Osim pozitivnih uticaja na organizam plivanje je ljudska potreba. Znati plivati u određenim situacijama znači sačuvati svoj život i život drugih.

Za aktivnosti u vodi potrebno je ispuniti niz uslova. Pre svega, potrebno je obezbediti odgovarajuću vodenu površinu. Voda u kojoj se odvijaju aktivnosti treba da je povoljne mikrobiološke čistoće. Mogu se koristiti dečji bazeni ili otvorene vodene površine, dubine najviše do pojasa dece. Poželjna temperatura vode treba da je oko 30°C. Ukoliko se radi o reci, ona ne sme biti brza, a dno treba da je stabilno i čisto - najbolje je ako je peskovito. Ulazak sa obale treba da je pristupačan - lak sa postepenim povećanjem dubine. Mesto za obuku treba da je udaljeno od kupača. Prostor za aktivnosti treba da je obeležen plutajućim graničnicima (oznakama). Aktivnosti u vodi treba da vodi instruktor plivanja ili vaspitač, koji treba da je odličan plivač i osposobljen za obučavanje plivanja i spašavanje davljenika. Vaspitač treba da ima pomoćnika, tj. da sa grupom dece budu dva vaspitača. Grupa sa kojom se vežba ne treba da prelazi 10 dece. Ukoliko je u grupi više dece, treba ih podeliti na nekoliko podgrupa sa po 10 dece. Pre svake aktivnosti i ulaska u vodu, treba decu upozoriti da ne koriste šale, kao što su: vikanje bez razloga - upomoć, međusobno guranje i gnjuranje i sl. Treba ih naučiti da na dogovoreni znak (može pištaljkom) moraju odmah reagovati i izvršiti uputstva. Vaspitač uvek prvi ulazi u vodu i staje na udaljeniji deo od obale, licem okrenut ka deci (obali), a deca su obično u vrsti ispred njega. Treba pripremiti pomoćna sredstva za aktivnosti. Ovo mogu biti: lopte, plutajuće igračke, konopac, plutajuće „daske“ od stiropora ili drugog veštačkog materijala.

Nakon obezbeđivanja osnovnih uslova za rad proces aktivnosti u vodi može da se odvija sledećim redosledom:

1. **Igre i igrolike vežbe:**
   * Ove igre i vežbe započinjemo na obali blizu vodene površine, pravljenjem figura i objekata od peska. Postepeno se ulazi u vodu - prvo do članaka, pa se u toku rada povećava dubina sve do pojasa dece.
   * Sledeći korak u aktivnostima čine igre i vežbe u vodi dubine do članaka. Ove igre mogu biti: uzimanje peska ili šljunka sa dna plićaka, igranje lađicom u plićaku, igranje loptom, hodanje, trčanje i skakutanje u plićaku, menjanje mesta dveju grupa u vodi, čučanj - ustajanje, sedenje - ustajanje u plićaku, sedeći lupati nogama po vodi, provući se ispod konopca koji je razapet u vodi, hvatalice u vodi (pojedinačno i u paru), borba petlova itd.

Nakon igara i aktivnosti koje imaju za cilj navikavanje dece na vodu kao novu sredinu, slede vežbe koje pojačavaju prihvatanje vode kao nove sredine i koje služe daljem oslobađanju dece od straha, ali i kao priprema za bolje savladavanje održavanja na vodi i plivanje.

1. **Vežbe ronjenja i disanja u vodi:**

* Uvežbavanje pravilnog disanja na suvom. Potrebno je duboko - snažno udahnuti (kroz usta i nos), a zatim sporo (dugo) izdisati kroz usta.
* Izduvavanje vode iz šaka. Postupak je kao kod prethodne vežbe samo se izdisajem pokušava izduvati voda iz šaka.
* Izdisanje u vodi. Snažno se udahne, a zatim se u pretklonu usta zagnjure u vodu i vazduh sporo i kontinuirano izduva u vodu.
* Vežba u paru: dvoje dece stoje jedan naspram drugog držeći se za ruke. Vežbaju naizmenično tako što jedan od njih duboko udahne, čučne i zagnjuri ispod vode, gde usporeno i kontinuirano izdiše kroz usta sa otvorenim očima, a zatim ustane. Nakon toga, njegov par uradi isto.
* Vežba u paru: ista kao prethodna, samo oba deteta vežbaju istovremeno.
* Zagnjuriti se ispod vode i tražiti velike i uočljive predmete.
* Gnjuranjem se provlačiti između raskoračenih nogu suvežbača.

1. **Vežbe plutanja i zauzimanja horizontalnog položaja na vodi:**

* Obuhvatanjem i držanjem lopte u zgrčenom položaju plutati u vodi.
* Držeći se za ivicu bazena ili ruke suvežbača plutati u zgrčenom položaju.
* Čučnuti i zagnjuriti se ispod vode, odgurnuti se nogama, zgrčiti se, obuhvatiti potkolenice i plutati u zgrčenom položaju.
* Plutati u prsnom i pruženom položaju držeći se za ruke suvežbača, koji stoji ispred ili držeći se za loptu ili ivicu bazena.
* Plutanje u prsnom položaju i gledanje u vodi nakon sunožnog odraza od zida ili dna bazena.
* Plutanje u leđnom položaju uz pomoć suvežbača koji stoji iza i drži šakama potiljak vežbača. Nakon postizanja željenog položaja suvežbač može skloniti ruke tako da je plutanje bez držanja.
* Samostalno plutanje u prsnom i leđnom položaju sa prethodnim odrazom od dna ili zida bazena.

1. **Vežba klizanja po vodi:**
   * Klizanje na prsima, a zatim na leđima u pruženom položaju, uz pomoć vučenja suvežbača.
   * Samostalno klizanje u prsnom, a zatim leđnom položaju sa uzručenim rukama uz prethodno odgurivanje nogama od zida bazena.
   * Klizanje u prsnom, a zatim i leđnom položaju sa priljubljenim rukama uz telo, uz prethodno odgurivanje od zida bazena.
2. **Vežbe okretanja u vodi:**

* Okretanje u mestu, hodanju i trčanju.
* Okretanje u prsnom, a zatim leđnom položaju.

*Kompletnu obuku neplivača može vršiti samo instruktor plivanja*. Program obrazovanja vaspitača ne predviđa obavezu instruktorskog nivoa, te vaspitač najčešće nije osposobljen za kompletnu obuku. Međutim, vaspitač treba da vlada: igrama i igrolikim vežbama u vodi, vežbama disanja i ronjenja, vežbama plutanja i zauzimanja horizontalnog položaja, klizanjem po vodi i okretanjima u vodi. Vaspitač može odigrati odlučujuću ulogu u tome da dete prihvati vodu kao prijatnu sredinu i da je zavoli, a u ovom procesu veoma je važno da ne doživi neprijatnost u susretu sa vodom. Zato treba pohvalom podsticati svaki i najmanji uspeh deteta. Sa obukom plivanja ne treba žuriti, treba dete pustiti da uživa u vodi, jer ima dovoljno vremena za savladavanje plivačkih tehnika.

1. **Aktivnosti na snegu**

Kad god uslovi dozvoljavaju, u radu sa decom predškolskog uzrasta, treba primenjivati aktivnosti na snegu i ledu. Na snegu se mogu izvoditi sledeće aktivnosti: igre na snegu i sa snegom, sankanje i skijanje. Na ledu se može vežbati klizanje. Ove aktivnosti za decu, predstavljaju izuzetno zadovoljstvo i radost, što treba iskoristiti za što bolje uticaje na organizam.

Aktivnosti na snegu i ledu, uz istovremeni boravak na svežem vazduhu i suncu, pozitivno deluju na povećanje otpornosti organizma, poboljšanje rada organa za disanje, krvotoka, organa za varenje, nervnog sistema, aparata za kretanje, kao i na razvoj koordinacije pokreta, ravnoteže, okretnosti i spretnosti. Osim toga, uticaji mogu biti značajni i na razvoj odvažnosti, smopouzdanja, upornosti i na međusobnu saradnju dece.

1. **Organizaciona i metodička uputstva.**

Ove aktivnosti se izvode pri niskim temperaturama zbog čega deca treba da su obučena i obuvena na adekvatan način. Odeća treba da je višeslojna, dovoljno topla i nepromočiva - najbolje skijaška odeća - pantalone i jakne. Obuća treba da je topla, udobna i nepromočiva, a posebno kada se radi o klizanju i skijanju (ski cipele i cipele za klizanje). Sastavni deo opreme treba da je kapa i nepromočive rukavice. Odeća i obuća ne smeju sprečavati kretanje i pokrete. Odevenost dece treba podešavati prema spoljnoj temperaturi i intenzitetu aktivnosti dece. Ako se deca intenzivnije kreću, treba ih raskomotiti, raskopčavanjem ili skidanjem pojedinih delova odeće. Po prestanku aktivnosti decu treba ponovo utopliti. Tokom aktivnosti ne sme biti mnogo stajanja i nepotrebnih pauza za objašnjenja. Kada se završi aktivnost, vaspitač će u zatvorenoj prostoriji pregledati svako dete i obezbediti presvlačenje vlažne odeće, a ujedno utvrditi dali ima povređene dece.

U toku, a i nakon svih aktivnosti na snegu i ledu, treba voditi računa o korelaciji sa ostalim vaspitno-obrazovnim oblastima. Na primer, povezivanje vežbi na snegu i ledu sa likovnim vaspitanjem, u vidu likovnog izražavanja doživljenog na ovim aktivnostima ili sa upoznavanjem okoline (padavine, životinje, ptice u zimskim uslovima, godišnja doba) itd.

1. **Igre i vežbe na snegu**

Na snegu se mogu upražnjavati raznovrsne *igrolike vežbe*, kao što su: hodanje dugim koracima kroz neutaban sneg („Kao divovi“), hodanje u snegu sa visokim dizanjem kolena („Kao rode u bari“), tabananje snega i pravljenje raznih slika (sunca, cveta, zvezde i sl.), kretanje u snegu oponašanjem životinja („Kako hoda srna, mačka, zeka“ i sl.), trčanje između drveća promenom pravca - vijugavo, bacanje grudve u cilj i u daljinu („Ko može da pogodi?“ ili „Ko će dalje?“), preskakanje veće grudve snega („Ko može da preskoči?“), skok u daljinu iz mesta i zaleta sa utabanog snega na neutabani itd.

Osim igrolikih vežbi potrebno je u radu sa decom koristiti što više *igara* kao što su: jednostavne i složene hvatalice, razne vrste igara pretrčavanja i rastrčavanja, razne vrste takmičenja sa ciljem: „Ko će bolje i lepše?“ - da napravi Sneška belića, „Ko će brže?“ - da napravi veću grudvu snega ili prenese veliku grudvu snega i sl. Osim toga, interesantne su igre u kolu oko Sneška, prolazak voza kroz sneg, takmičenje dve ekipe (grupe) u grudvanju itd.

1. **Trim staze i staze zdravlja**

Osnovni cilj rekreacije je uključivanje što većeg broja ljudi, bez obzira na pol i uzrast. Upravo u cilju uključivanja što većeg broja ljudi, sportska rekreacija nudi veliki izbor sportsko rekreativih programa. Pored uobičajnih sportova tu su i rekreativni programi sa sportskim sadržajem kao što su: pilates, joga, koretivna gimnastika, jutarnja gimnastika, rekreativni programi sa sportskim sadržajem koji se sprovode u prirodi... U svetu se još od davnina primenjuju rekreativne aktivnosti u prirodi na specijalno uređenim stazama koje se zovu trim staze. Ovakve staze pružaju mogućnosti za individualno i grupno vežbanje u prirodi.

Ideja o trim stazama nastala je u Norveškoj u cilju da svakom pojedincu pruži one oblike rekreacije koji ga zanimaju. Posle Norveške one se grade u Švedskoj, Belgiji, Holandiji, Nemačkoj... Naročito su zanimljive u Nemačkoj gde se posle fizičke aktivnosti može slikovito videti koliko ste kalorija utrošili, npr. u vidu kolača, torte i sl.

Trim staze mogu biti kružnog ili nepravilnog oblika, ali su start i cilj uvek na istom mestu. Dužina staze je od 400 do 10 000 metara. Aktivnosti na ovim stazama mogu biti prijatan doživljaj, odmor i opuštanje. Njima se postižu značajni efekti i pozitivan uticaj na povećanje opšte izdržljivosti, jačanje kardio-vaskularnog sistema, regulisanje telesne težine i preventivna zaštita zdravlja i podizanje ukupnih sposobnosti organizma.

Posebna prednost trim staza je što je mogu koristiti svi i u svakom trenutku, a učesnik može sam sebi organizovati rekreaciju u skladu sa svojim fizičkim mogućnostima i vremenom. To mu omogućavaju informativne table koje su postavljene uz svaku stanicu i na kojima se crtežima i tekstom daju informacije o stazi, načinu njenog korišćenja i stručno metodska uputstva o aktivnostima koje se mogu izvoditi.

Nažalost u Srbiji postoji svega nekoliko trim staza. Pored trim staza postoje i staze zdravlja kojih kod nas ima mnogo više. One se grade u blizini rehabilitacionih centara, ali su namenjene svim korisnicima. Za razliku od trim staza, na stazama zdravlja postoje stanice koje su namenjene kraćem odmoru.

1. **Hiking i treking**

Hiking je forma pešačenja sa specifičnom svrhom istraživanja i uživanja u prirodnim lepotama. Treking bi bio višednevni hiking tj. pešačenje po planinskim i ruralnim predelima koje može da porazumeva i noćenje u prirodi – obično u šatoru, a moguće je koristiti i napuštene pojate ili napraviti sopstveni zaklon od prirodnih materijala.

Treking ili pešački turizam je jedan od najrasprostranjenijih vidova turizma. Pešačke Ture ne zahtevaju posebnu opremu niti posebnu pripremu. Turistima pružaju uživanje u prirodi, emocionalno opuštanje , a dolične su i za sticanje kondicije. Predstavljaju najomiljeniji vid odmora kod stanovništva razvijenih zemalja, što potvrđuje porast u zemljama poput Švajcarske, Nemačke, Skandinavskih zemalja. U Evropi je po stazama za pešačenje najpoznatija Norveška, a u svetu je veoma značajna Kanada. Jedna od najpopularnijih destinacija za pešačenje je čuvena Staza Inka u Andima.

Važno je napomenuti da je treking rekreativna aktivnost, a ne sport, jer nema takmičarski karakter.

1. **Orijentiring**

Pojam „orijentacija“ potiče od latinske reči koja označava istok i rađanje Sunca. Pored termina „orijentacija“ i „orijentacija u prostoru“, kada je takmičenje u orijentaciji u pitanju, u upotrebi su termini „orijentacioni sport“ i „orijentaciono trčanje“.

Orijentiring je sport u kome takmičar uz pomoć karte i busole, pronalazi određeni broj kontrolnih tačaka (kontrola), obeleženih na karti i na terenu. Cilj takmičara je pronalaženje svih kontrolnih tačaka, a onaj takmičar koji to obavi za najkraće vreme je pobednik u svojoj kategoriji. Pored naziva orijentiring u upotrebi su i : orijentacija, orijentacioni kros, orijentaciono trčanje, orijentacioni sport. Orijentiring je sportska i rekreativna telesna aktivnost isključivo vezana za otvorene prostore : prirodu, parkove, gradska naselja. Ovim sportom se mogu baviti svi, bez obzira na pol, uzrast i fizičke sposobnosti. Osnovni cilj bavljenja orijentiringom je :jačanje psihofizičkih sposobnosti, sportsko nadmentanje, rekreacija, boravak u prirodi u zdravom ambijentu, druženje, zbava.

Značajan je za stvaranje i odžavanje dobrog zdravlja. Orijentiring gotovo podjednako utiče na razvoj psihičkih i fizičkih svojstava, tako da je zbog takvog uticaja značajan, posebno za svestran i harmoničan razvoj dece i omladine.

Takođe, postaje deo redovnog nastavnog programa i nekih naših škola (Vojna škola i Akademija u Beogradu, Policijska škola i Akademija i neke osnovne škole u okviru predmeta fizičko vaspitanje). U Švedskoj, Engleskoj i u nekim delovima SAD, orijentiring je redovan predmet u osnovnim školama. Osim kod orijentiring klubova, orijentacija je sastavni deo aktivnosti planinarskih društava i izviđačkih organizacija.