

Kristian Plazibat

INTEGRIRANI OBOGAĆENI PROGRAM KAO OBLIK SUSTAVNOG I REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

1. UVOD

Današnji uvjeti života i tehnički napredak općenito čine život lakšim i djeci i roditeljima, ali ih lišavaju i mnogih tjelesnih aktivnosti. Uz to djeca provode sve više vremena pred televizorom ili igrajući se za osobnim računalom. Životne navike djeteta i roditelja doživljavaju mnogostruke promjene vezane uz sredinu u kojoj žive kao i aktivnosti u novim okruženjima. Postavlja se pitanje: što ostaje mladom organizmu od kretanja, toliko potrebnog za održavanje njegova normalnog razvoja (V. Findak, B. Neljak, 2007.).

Osim toga, sve dužim boravkom djece u dječjem vrtiću raste i važnost primjerenog zadovoljavanja svih djetetovih potreba, a tako i potrebe za kretanjem. Zbog toga se u ovom radu govori o važnosti integriranog obogaćenog pristupa za sustavno i redovito vježbanje djece predškolske dobi. Svi ćemo se složiti s dosadašnjom tezom kako su kretanje i igra dva prijeko potrebna faktora u rastu i razvoju djeteta. Upravo se ovim integriranim obogaćenim programom, kao jedan od oblika metodičko-organizacijskih oblika rada, omogućava da djeca već od predškolske dobi budu uključena u sustavno i redovito vježbanje u dječjim vrtićima.

2. CILJ PROVOĐENJA INTEGRIRANOG OBOGAĆENOG PROGRAMA

Ovakav program provodi se u okviru redovitog programa vrtića, a realiziraju ga profesor kineziologije, odgojitelj, stručni tim i zdravstveni voditelj u dječjem vrtiću. Iako primarno usmjeren na razvoj motoričkih sposobnosti i stjecanje motoričkih znanja ima veliku vrijednost i u smislu zadovoljenja djetetovih primarnih potreba. U odnosu na razvoj djetetovih osobina i sposobnosti ovaj pristup integriranog obogaćenog programa ima značajan potencijal i u području razvoja senzomotorike, razvoja djetetove ličnosti, a pridonosi i njegovoj uspješnoj socijalizaciji. Njegova se posebnost odražava i u povezanosti s drugim područjima djetetova djelovanja i istraživanja, te u sinergiji stručnog tima kojega čine kineziolog, odgojitelj, pedagog, psiholog i zdravstveni voditelj. Upravo njihova sinergija daje poseban značaj i kvalitetu u realizaciji takvog integriranog obogaćenog programa. Cilj takvog programa je

unapređivanje potpunog razvoja djeteta putem dominantno sportskih aktivnosti i sadržaja, poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja zdravlja, usvajanje zdrave prehrane, načina života i navika te razvijanje pozitivne slike o sebi. Iz tako definiranog općeg cilja proizlaze zadaće kao što su zadovoljavanje osnovne djetetove potrebe za igrom i kretanjem, stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj, stvaranje uvjeta da se djeca osjećaju zadovoljno, poticanje vesele atmosfere, omogućavanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom, usvajanje znanja i navika o pravilnoj prehrani kod djece i roditelja, usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje zdravlja i života.

Ciljevi su usklađeni s individualnim sklonostima i sposobnostima što proizlazi iz Programskog usmjerenja odgoja i obrazovanja predškolske djece (Glasnik Ministarstva prosvjete i kulture RH, 7/8, 1991.). Posebno se naglašava da na dijete i njegov razvoj utječe oblikovanost prostora u kojem dijete boravi te se nastoji zbog toga što više prilagođavati stvarnim potrebama djetetova razvoja. Sadržaj se zasniva na ravnoteži motoričkih znanja i sposobnosti, odnosno njihove interakcije s ostalim aspektima sveukupnog razvoja djeteta. Realizacijom programa djeci se pruža mogućnost suradnje i usklađivanja s drugom djecom čime se potiče osjećaj zajedništva, pozitivne emocionalne klime i time ujedno djeluje na smanjivanje negativnih oblika ponašanja. Kroz raznovrsne aktivnosti i igre omogućava se razvijanje novih i učvršćivanje postojećih pojmova, obogaćuje se rječnik te potiče kreativnost osobito u tjelesnom aspektu. Kroz realizaciju takvog pristupa djeci se omogućuje sudjelovanje u obilju vježbi pomoću kojih mogu razviti funkcionalno razumijevanje koncepta kretanja, svjesnost vlastitog tijela i njegovih dijelova, prostorno-vremensku orijentaciju, uloženi napor i međusobni odnos svih tih segmenata. Na osnovi toga djeca mogu graditi kompetenciju i samopouzdanje tijekom izvođenja različitih motoričkih vještina. Svrha vježbanja je da se kroz realizaciju djeca upućuju shvatiti vrijednosti i značaj tjelesnog vježbanja te njegov doprinos zdravom stilu življenja. Dakle, uz praktičan rad tijekom rada djeca stječu i određena teoretska znanja koja kao takva ostaju trajno usađena znanja djeteta.

3. PRIMJER INTEGRIRANOG OBOGAĆENOG PROGRAMA

Organizacija i način provođenja

Organizacija i način provođenja je takva da u svakoj aktivnosti sudjeluje jedan odgojitelj iz odgojne skupine i jedan kineziolog. Uključena su sva djeca iz odgojne skupine, a odgojne skupine prosječno broje od 18 do 23 djeteta. U dječjem vrtiću "UTRINA" uključeno je tri (3) odgojne skupine, ukupno 66 djece. Mogu biti uključena djeca mlađe, srednje i starije predškolske dobi. Vježbanje se predviđa četiri (4) puta tjedno i to: ponedjeljak, utorak, četvrtak i petak). Trajanje pojedine aktivnosti je do

šezdeset (60) minuta, ovisi o dobi djeteta i planiranom sadržaju. Važno je napomenuti da kineziolog i odgojitelj autonomno odlučuju o trajanju aktivnosti prema strukturi i tipu sata, te prema interesima djeteta.

Materijalni uvjeti i mjesto održavanja:

Športska dvorana u objektu dječjeg vrtića, adekvatna športska odjeća i obuća, 12 lopti srednje veličine, 4 strunjače (debljine 10 – 15 cm), 2 strunjače (debljine 20 – 30 cm), koš za košarku, 2 gola, 1 mreža (tenis, odbojka i sl.), reketi za tenis, sitni inventar (obruč, palice, lajsne, vijalice, čučnjevi i sl.), komplet audio sredstava – razglas i prateća oprema.

Skrb za zdravlje i tjelesni razvoj

Odvija se u okviru redovitog praćenja o prisutnosti, pobolijevanju djece, razvijanje svjesnosti i praktičnih vještina za očuvanje vlastita zdravlja i zaštitu okoliša, poticanje zdrave prehrane: već u dječjoj dobi stvaraju se određene prehrambene navike. Djeca trebaju dobivati standardizirane primjerene obroke – doručak, ručak, užinu, uz dodatak svježeg voća i povrća.

Pedagoška dokumentacija

Uz standardni način vođenja pedagoške dokumentacije vodi se : dnevnik rada, tjedna, mjesečna, tromjesečna i godišnja planiranja. Zapažanja o provođenju športskih aktivnosti – sve aktivnosti odgojitelji i kineziolozi planiraju zajedno na zajedničkim planiranjima. Obavlja se analiza aktivnosti, podnose se izvješća, zapažanja o motiviranosti djece za sudjelovanje u ponuđenim aktivnostima, liste i praćenje stanja za svako dijete – pismena standardizirana početna procjena, procjena tijekom godine i završna procjena u lipnju, za opće zdravstveno stanje djeteta, zadovoljstvo, razvojni stupanj i antropološke karakteristike, ankete i upitnici za odgojitelje i roditelje, audio-video zapisi.

Primjer tablice za zajedničko mjesečno planiranje:

Starija skupina – Odgojitelji: _____, Kineziolog _____, datum _____

I. Tjedan				
UVODNI	PRIPREMNI	GL. A	GL. B	ZAVRŠNI
Pretrčavanje dvorane	OPV s palicama	Naskok i saskok sa švedskog sanduka	Igra: Graničar	Igra: Dan-noć
II. Tjedan				
Trčanje u krugu	OPV s loptama	1. Dodavanje u kretanju (K), 2. Ubacivanje I. u koš (K)	Igra: Lovice s loptom	Igra: Pokvareni telefon
III. Tjedan				
Trčanje u krugu	OPV uz glazbu	Borilački sport Karate	Igra: Lovice s loptom	Igra: Leti, leti s pojmovima iz sporta
IV. Tjedan				
Igre u parovima	OPV s palicama	Penjalica i hodanje po švedskoj klupi	Štafetna igra vođenjem lopte	Igra: Pogodi tko sam

Srednja skupina – Odgojitelji: _____, Kineziolog _____, datum _____

I. Tjedan				
UVODNI	PRIPREMNI	GL. A	GL. B	ZAVRŠNI
Trčanje u krugu	OPV s lopticama	1. Kolut nazad 2. Bacanje loptice u obruč	Štafetna igra četveronoške	Produžetak igre
II. Tjedan				
Pretrčavanje dvorane	OPV s obručima	1. most, 2. provlačenje kroz obruče	Štafetna igra s vrećicama pijeska	Igra: Medo hoda
III. Tjedan				
Trčanje u krugu	OPV s mlatičem	Poligon prepreka	Štafetna igra: Tko će prije prenijeti spužvu	Produžetak igre
IV. Tjedan				
Pretrčavanje dvorane	OPV s loptama	1. Dodavanje I. (K), 2. Ubacivanje I. u koš (K)	Igra: Tko se boji vuka	Igra: Lavovi spavaju

Mlađa skupina – Odgojitelji: _____, Kineziolog _____, datum _____

I. Tjedan				
UVODNI	PRIPREMNI	GL. A	GL. B	ZAVRŠNI
Pretrčavanje dvorane	OPV s mlatičem	Vježbe s trakicom (RG)	Igra: Lovice	Igra: Dan-noć
II. Tjedan				
Pretrčavanje dvorane	OPV s lopticama	Kotrljanje lopte po tlu lijevim i desnom rukom u paru	Igra: Auto u garažu	Igra: Medo hoda
III. Tjedan				
Trčanje u krugu	OPV uz glazbu	Penjanje na penjalicu	Igra: Tko se boji vuka	Igra: Leti, leti s pojmovima iz sporta
IV. Tjedan				
Pretrčavanje dvorane	OPV s vijačama	Poligon prepreka	Igra: Vatra, led poplava	Igra: Pogodi tko sam

Održavanje higijenskih uvjeta redovito čišćenje prostora, opreme, sredstava i pomagala za vježbanje, prozračivanje prostora i sl.

4. FUNKCIJA I PREDNOSTI INTEGRIRANOG OBOGAĆENOG PROGRAMA

- uz praktičan rad tijekom rada djeca stječu i određena teoretska znanja koja kao takva ostaju trajno usađena znanja djeteta.
- djeci se omogućuje vježbanje od 4 (četiri) puta tjedno
- mogućnost uključivanja velikog broja djece (više odgojnih skupina)
- cijena programa se smanjuje unatoč povećanju broja djece i odgojnih skupina
- dodatna edukacija roditelja, lokalne i šire zajednice
- dodatna edukacija djelatnika dječjeg vrtića
- potiče se timski rad i suradnja kineziologa, odgojitelja, pedagoga, psihologa i zdravstvenih voditelje u dječjim vrtićima
- otvara se mogućnost zapošljavanja kineziologa u dječje vrtiće
- dječji vrtić od prikupljene članarine raspolaze s vlastitim dobitnim financijskim sredstvima, koje može koristiti za ulaganje u razvoj postojećih i budućih programa

5. ZAKLJUČAK

Pri kreiranju integriranog obogaćenog programa za sustavno i redovito vježbanje s djecom predškolske dobi treba imati na umu, da mora biti osmišljen više u skladu sa stupnjem sazrijevanja djeteta, nego s kronološkim godinama, jer individualne potrebe i zahtjevi variraju od djeteta do djeteta. Sama primjena ovakvog planskog, programiranog i sustavnog tretmana vježbanja djeci koristi za pravilan psiho-fizički rast i razvoj, na osnovi kojega djeca mogu graditi kompetenciju i samopouzdanje tijekom izvođenja različitih motoričkih vještina. Veliki doprinos u programiranju i samoj realizaciji trebaju dati profesori kineziologije. Nadalje, u ovom programu postoji konkretan prostor za zapošljavanje profesora kineziologije u dječjim vrtićima što je za današnje vrijeme vrlo značajno i korisno. Kineziolog u takvom integriranom obogaćenom programu predstavlja bitnu kariku u samom programiranju kinezioloških sadržaja, doziranju, kontroli i distribuciji opterećenja. Sasvim je sigurno da sinergijskim djelovanjem profesor kineziologije, odgojitelj, psiholog, pedagog i zdravstveni voditelj mogu pružiti samo vrhunsku kvalitetu, a kada se radi o našim najmlađima onda je to sigurno jedini pravi put. Poruka je jasna, neka djeca uz integrirani obogaćeni program za sustavno i redovito vježbanje ostvare pravilan, kvalitetan i skladan rast i razvoj. Štoviše neka odrastaju sretno, zdravo uz poticanje igre i kretanja.

6. LITERATURA

1. Andrijašević, M., (U)., Zbornik radova "Sport za sve u funkciji kvalitete života", V. Findak, B. Neljak, "Tjelesno vježbanje u funkciji unaprjeđenja kvalitete života najmlađih i mladih", (str. 221 - 224), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2007., Zagreb.
2. Ayres, J.: "Dijete i senzorna integracija, Slap, Jastrebarsko, 2002.
3. Bredekamp, A., : "Kako djecu odgajati", Zagreb, 1996., Educa
4. Findak, V., (U)., : 16. Ljetna škola kineziologa RH – Zbornik radova na temu antorpološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Poreč, 2007., Hrvatski kineziološki savez
5. Findak, V., Delija, K.: "Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju", priručnik za odgojitelje, Zagreb: Edip Zagreb, travanj 2001.
6. Findak, V.: "Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju", Zagreb, 1995. Školska knjiga,
7. Kapetanović, T., i sur.: Prehrana djece predškolskog uzrasta – normativi i jelovnici, Zagreb, 1986.
8. Percel, M.,: "Prehrana djeteta", Zagreb, 1999. Školska knjiga

9. Roller-Halačev, M. i Vegar, Z., (1986.), “Igre predškolske djece II., izbor didaktičkih igara za djecu od 5-7 g.”, priručnik za odgojitelje u dječjim vrtićima i voditelje društveno-organiziranih aktivnosti s djecom predškolske dobi, IV. Izdanje, ŠK. Zagreb.
10. <http://public.mzos.hr/Default.aspx?sec=2196>
11. http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/ustroj_skolstva6-cro-hrv-t02.htm