

ИЗРАДА ПОЛИГОНА ОД НЕСТРУКТУИРАНИХ МАТЕРИЈАЛА У ПРИРОДИ ЗА ФИЗИЧКУ АКТИВНОСТ ДЕЦЕ

Ирена Р. Станишић¹, Дејана Н. Влајковић²

Сажетак: Циљ овог рада је израда полигона од неструктурираних материјала у природи за физичку активност деце предшколског узраста. У овој акцији израде полигона учествовало је укупно 62 детета (32 девојчице и 30 дечака) из предшколског програма у вртићу „Колибри“ ПУ „Радост“ из Врњачке Бање. Акција израде је имала фазе: одређивање места за прављење полигона; набавка неструктурираног материјала за рад; исцртавање шаблона, осмишљавање изгледа полигона; прављење полигона; отварање полигона – вођење деце кроз полигон од неструктурираних материјала и објашњавање задатака; праћење - утврђивање заинтересованости деце за полигоном; евалуација - сумирање резултата.

Кључне речи: неструктурирани материјали, полигони, физичка активност у парку, предшколски узраст.

УВОД

Физичка активност представља један од кључних фактора здравственог добростања. Иако је утицај физичке активности на одрасле неоспоран, код деце је овај утицај много већи. Због природе њиховог организма, који активно расте и развија се, као и мозга који је веома пластичан, поготово у раном периоду детињства, осетљивост на факторе средине и начин живота је изузетна. Према томе, физичка активност код деце не само да је у тесној вези са физичком способношћу, већ игра важну улогу у даљем расту и развоју – физичком, психичком и социјално-емотивном. Моторички способно дете са развијеним моторичким вештинама, не само да ће бити физички активно, већ ће бити и позитивно прихваћано од стране вршњака (Netelenbos, 2005), док ће дете са слабије развијеним моторичким способностима често бити изопштено из игре, било својом или вршњачком

¹ irenas@vaspks.edu.rs, Академија васпитачко медицинских струковних студија

² dvlajkovic68@gmail.com, Предшколска установа „Радост“ Врњачка Бања.

вољом. Овакве ситуације, поготово ако се јаве већ у раном детињству, неће утицати само на моторичке компетенције детета, већ и на опште психичко, али и социјално-емотивно стање детета. С друге стране, проблем смањене физичке активности, пре свега због савременог начина живота, је актуелнији него икада пре, поготово међу млађом популацијом. Паралелно, унос калорија генерално расте, а у индустријски развијеним друштвима повећање телесне масти код деце је општа појава (Gopinath et al., 2012, pp. 167–174), као и гојазност, која повећава ризик од разних болести – дијабетеса, болести срца и крвних судова, појединих малигних обољења (WHO Consultation on Obesity & World Health Organization, 2000).

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ НА ОТВОРЕНОМ

Основе програма, симболично назване „Године узлета“ (2018), препознају физичко окружење као „трећег васпитача у групи“. Сходно томе простор у коме дете свакодневно борави директно утиче на развој детета у вртићу, као и на односе које оно том приликом гради. Уколико је простор у коме деца свакодневно бораве адекватно опремљен деца ће бити заинтригирана самим простором који ће их подстаћи да се самостално баве физичким активностима. Простор их подстиче да се играју на један безбедан начин, да чекају ред, помажу једни другима и сами успостављају правила у игри.

Адекватно опремљен простор за обављање физичких активности омогућава деци да користе различите начине кретања, да користе своје тело и истражују телом. Увек треба имати у виду да се целокупном организацијом физичке средине подржава потреба деце за физичким кретањем и препознаје значај који покрет и физичке активности имају у учењу и развоју деце. Нове основе програма су донеле и многе недоумице о уређењу простора на отвореном. Сасвим је природно да се одрасли (васпитачи, родитељи или старатељи) брину за безбедност деце. Међутим, ти страхови не одговарају стварним опасностима. Игра и истраживање на отвореном понекад могу укључивати саплитања и падове, али ова искуства омогућавају деци да процењују, преиспитују и спознају своје могућности, да развијају координацију и повезују мисаоне и моторичке процесе, да наставе да уче и граде самопоуздање, да буду истрајни и „покушавају поново“. Игра на отвореном укључује ризик, а „безбедни ризици“ су део одрастања, сазревања и васпитања деце. Деци је потребно безбедно окружење и прилике да се упусте у преузимање ризика: да овладају својим телом, простором, повезују и координишу опажање, мисаоне процесе и практичне радње.

Болдеман (Boldemann et al., 2006) сматра да простор у виду игралишта са зеленим површинама и дрвљем позитивно утиче на трајање физичке активности, а поред тога, деца нису константно изложена сунцу. У таквом простору се организују бројне организоване физичке активности (Marković & Stanišić, 2024, pp. 57–74).

Активности у природи подстичу децу на ходање, трчање, скакање, провлачење, поскоке и друге облике кретања, примерена њиховом узрасту. Боравком деце у природи користе се неструктурирани материјали за потребе израде полигона или примене покретних игара. Неки од њих су: гранчице (сл1), лишће (сл 2), каменићи и песак (сл.3), трупци, поточић (сл 5), пањ (сл 7), жбун (сл 6), стабло (сл 4) и сл.



сл. 1 Гранчице дрвета



сл.2 Опало лишће



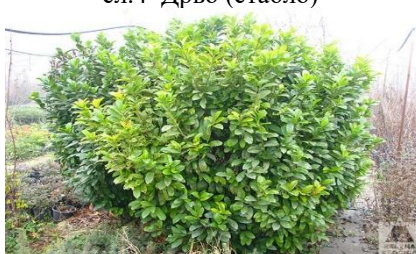
сл.3 Каменићи, песак



сл.4 Дрво (стабло)



сл. 5 Поточић



сл. 6 Жбун



сл.7 Пањ

МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР

Циљ овог рада је израда полигона од неструктурираних материјала у природи за физичку активност деце.

У овој акцији примењена је дескриптивна метода. Примењен је и интервју. Интервјуом васпитача добијен је приказ заинтересованости деце за физичким активностима са неструктурираним материјалима у природи,

Узорак: У овој акцији учествовало је укупно 62 детета из предшколског програма у вртићу „Колибри“ ПУ „Радост“ из Врњачке Бање.

Табела 1: Приказ узорка истраживања

	Име групе	Узраст	Број деце	девојчица	дечаци
1.	„ППП“	6 година	11	6	5
2.	Предшколско полудневни програм	5 – 6 год.	22	10	12
3.	Предшколско целодневни програм	5 – 6 год.	29	16	13

Процедура у изради полигона

Посматрање: Детектовање проблема у вртићу;

Акција: Одређивање места за прављење полигона; набавка неструктурираног материјала за рад; исцртавање шаблона, осмишљавање изгледа полигона; прављење полигона; Отварање полигона – објашњење задатака и вођење деце кроз полигон од неструктурираних материјала.

Праћење: - утврђивање заинтересованости деце за полигоном

Евалуација- сумирање резултата;

Одређивање места за прављење полигона

Близу предшколске установе „Радост“ налази се парк, који има предиспозиције за прављење полигона од неструктурираних материјала. У парку има пуно дрвећа, жбунова, опалог лишћа, гранчица, свега оног што нам је потребно за израду полигона.



Сл.8 Парк у коме је спроведена акција

Набавка, прикупљање неструктурираног материјала

За прављење полигона били су потребни неструктурирани материјали. Материјале који су примењени: гранчице (сл 9), лишће (сл 10), каменчићи (сл 11), песак (сл 12), трупци, поточић, пањ, стабло, жбун. Деца су имала задатак да сакупе и донесу у вртић оно што пронађу од материјала.



сл.9 Гранчице дрвета



сл. 10 Опало лишће



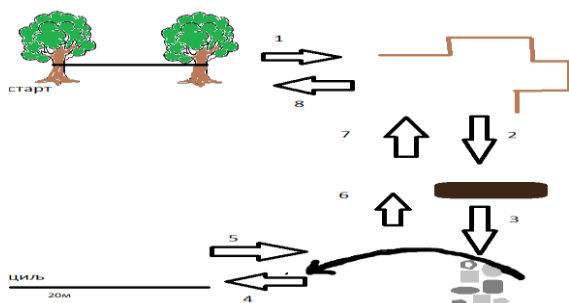
сл.11 Камечићи



сл.12 Песак

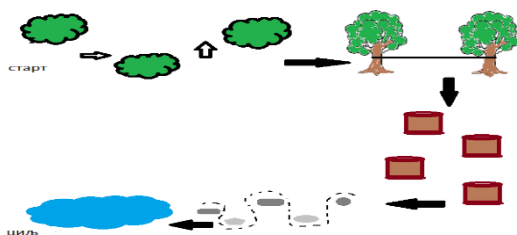
Исцртавање шаблона, осмишљавање изгледа полигона

Исцртавање шаблона за полигон на ком ће деца вежбати наредних месец дана (сл.13), и идеје за неке полигоне са задацима који могу да се израде у неком наредном периоду (сл.14 и сл 15).



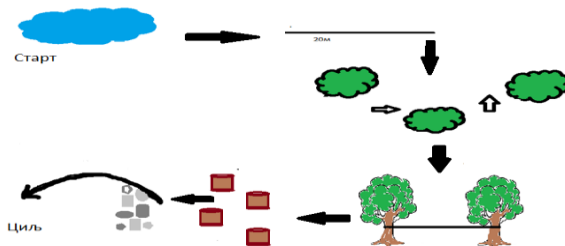
сл.13

1. Провлачење између два дрвета испод канапа
2. Ходање по стази од гранчица дрвета
3. Подизање и ношење трупа (дрва)
4. Скок у даљ са линијом направљеном од каменчића
5. Спринт на 20м до циља полигона (сл.13).



сл.14

1. Кретање четвороношке напред између жбунова
2. Провлачење испод канапа закаченог између два дрвета
3. Скокови са пања на пањ који су постављени на различитим удаљеностима
4. Вођење средње величине камна ногом, између камења постављених цик-цак
5. Прескок преко водене површине или песка (сл.14).



сл.15

1. Прескок преко песка
2. Спринт на 20м до циља полигона
3. Кретање између три жбуна са ношењем врећице на глави
4. Прескок преко канапа који је закачен између два дрвета
5. Поскок са пања на пањ, који су постављени на различитим удаљеностима,
6. Скок у даљ са линије од постављених каменчића (сл.15).

У прављењу шаблона за полигоне учествовали су и васпитачи припремих предшколских група који су учествовали у изради.

Приликом осмишљавања полигона водило се рачуна о материјалима који се налазе у парковима, и на местима где полигон може да се спроведе. Задаци су прилагођени способностима деце. У прављењу скице, а касније и полигона водило се рачуна да полигон обухвати сваки сегмент моторичких способности (снагу, брзину, издржљивост).

Прављење-израда полигона

Након завршене скице полигона као и утврђивања места за израду полигона, следила је израда полигона на терену, тј. у парку. У изради полигона учествовала су деца као и васпитачи група које су учествовале у овој акцији. Отварање стазе подразумевало је „пут“ проласка деце кроз задатке који су чинили полигон.

Отварање полигона одржано је за време слободних активности, где су деца заједно са васпитачима прошетала до парка који се налази близу вртића и упознала се са полигоном. Сам полигон се састоји од неколико задатака. Како би деца схватила шта се од њих очекује било је потребно прво демонстрирати, „корак по корак“ задатке. Сем демонстрације преласка кроз задатке у полигону, деци је потребно и вербално објашњење - шта се од њих тражи на сваком задатку.

Изглед и опис полигона дат је испод.



сл.16



сл.17



сл.18



сл. 19



сл.20

- Провлачење између два дрвета испод канапа (сл 16); Ходање по стази од гранчица дрвета (сл. 17); Подизање трупа (сл.18); Скок у даљ од циља (постављених каменчића) (сл 19); Спринт на 20м до циља полигона (сл 20).

Остале физичке активности које могу да се спроведу у парку (на отвореном): трчање, скокови, прелазак преко праволинијских и цик - цак гранчица (ходање бочно, на прстима, и сл.), приказане су на следећим сликама (сл. 21, сл.22, сл. 23, сл. 24, сл. 25, сл. 26, сл. 27, сл. 28, сл 29).



сл. 21



сл. 22



сл.23



сл. 24



сл. 25



сл. 26



сл. 27



сл. 28



сл.29

Акциона физичка активност је успешно спроведена што се и показало на основу интервјуа који је одрађен са васпитачима (5 васпитача), васпитних група у којима је акција спроведена. Резултати су показали да су деца након акције више заинтересована за физичке активности у природи, али и да више користе неструктуриране материјале од којих смо неке користили за време акције као што су гранчице, лишће, каменчиће, песак, трупци, поточић и сл.

Интервју:

1. Колико често држите физичке активности у природи?

- Трудим се да то буде једном недељно.
- Једном недељно
- Двапут недељно.

2. Да ли деца траже да имају физичке активности у природи?

- Траже
- Не траже

3. Колико често? (ако је одговор потврдан)

- Не толико често, више траже слободне активности у природи
- Сваки пут када је напољу лепо време

4. Да ли сте пре акционог истраживања са децом вежбали са неструктурираним материјалима?

- Не, више смо користили реквизите које већ имамо.
- Ретко
- Нисам

5. Колико су деца била заинтересована за вежбање у природи пре акционог истраживања?

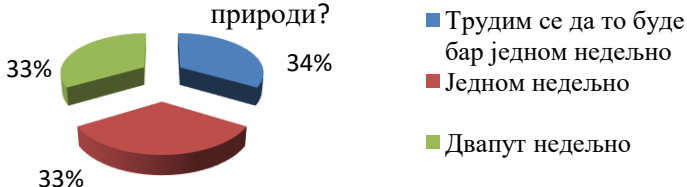
- Слабо, више воле слободне активности када су у природи
- Волели су активности у природи
- Били су поприлично заинтересовани

6. Да ли су деца након акционог истраживања више заинтересована за активности у природи.

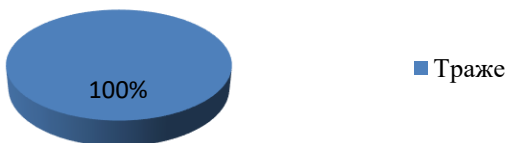
- Да, стално траже да имамо поново активности у природи и то са неструктурираним материјалима.
- Да, сада више траже физичке активности у природи.
- Да, свима се свидело свакодневно вежбање.

Графички приказ одговора:

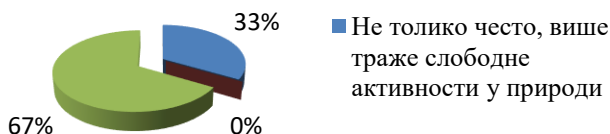
1. Колико често држите физичке активности у природи?



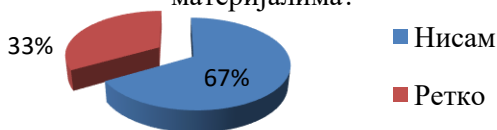
2. Да ли деца траже да имају физичке активности у природи?



3. Колико често? (ако је одговор потврдан)



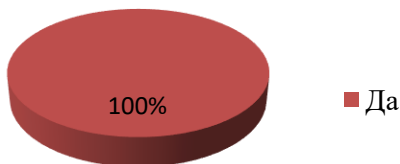
4. Да ли сте пре акционог истраживања са децом вежбали са неструктурираним материјалима?



5. Колико су деца била заинтересована за вежбање у природи пре акционог истраживања?



6. Да ли су деца након акционог истраживања више заинтересована за активности у природи



ЗАКЉУЧАК

Адекватно опремљен простор за обављање физичких активности омогућава деци да користе различите начине кретања, да користе своје тело и истражују телом. Увек треба имати у виду да се целокупном организацијом физичке средине подржава потреба деце за физичким кретањем и препознаје значај који покрет и физичке активности имају у учењу и развоју деце.

Подстицајна средина за дете јесте она средина која га мотивише да се креће, истражује, савладава препреке, гради односе и самостално се организује. Ово истраживање имало је за циљ да се изврши акцију израде полигона од неструктурираних материјала у парку. Акције која је спроводена је била успешна. Деца су била веома заинтересована као и узбуђена због неких нових активности које су уведене у вртићу. Након интервјуа са васпитачима, који је имао за циљ утврдити да ли постоји заинтересованост деце за рад на полигону са неструктурираним материјалима, добијени су резултати након спроведене акције који говоре да постоји већа заинтересованост деце за неструктуриране материјале.

ЛИТЕРАТУРА

Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yuen, K., & Wester, U. (2006). Impact of preschool environment upon children's physical activity and sun exposure. *Preventive Medicine*, 42(4), 301–308. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.12.006>

Gopinath, B., Hardy, L. L., Baur, L. A., Burlutsky, G., & Mitchell, P. (2012). Physical Activity and Sedentary Behaviors and Health-Related Quality of Life in Adolescents. *Pediatrics*, 130(1), e167–e174. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3637>

Marković, M., & Stanišić, I. (2024). Iscrtaвање staze 'put jedne pčelice' u funkciji organizacije fizičke aktivnosti dece u dvorištu vrtića 'Pčelica'. *Sinteze*, 24, 57–74. <https://doi.org/10.5937/sinteze12-48376>

Netelenbos, J. B. (2005). Teachers' ratings of gross motor skills suffer from low concurrent validity. *Human Movement Science*, 24(1), 116–137. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2005.02.001>

WHO Consultation on Obesity & World Health Organization. (2000). *Obesity - Preventing and Managing the Global Epidemic: Report on a WHO Consultation* (No. 894; WHO Technical Report Series). World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42330>

Правилник о основама програма предшколског васпитања и образовања 'Године узлета'. (2018). *Службени Гласник Републике Србије – Просветни Гласник*, 16.

CREATION OF COURSES FROM UNSTRUCTURED MATERIALS IN
NATURE FOR CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY*Irena R. Stanišić¹, Dejana N. Vlajković²*

Summary: The aim of this study is to create a course made of unstructured materials in nature for the physical activity of preschool children. A total of 62 children (32 girls and 30 boys) from the preschool program at the "Kolibri" PU "Radost" preschool institution in Vrnjačka Banja participated in this project. The process consisted of several phases: selecting a location for the course; acquiring unstructured materials for the activity; designing templates and planning the course layout; building the course; and opening the course, which included guiding the children through the unstructured material course and explaining the tasks; monitoring included assessing the children's interest in the course, and evaluation involved summarizing the results.

Key words: unstructured materials, courses, physical activity in the park, preschool age.

Примљен: 03.02.2025.

Прихваћен: 09.04.2025.



¹ irenas@vaspks.edu.rs, Academy of Applied Preschool Teaching and Health Studies

² dvajkovic68@gmail.com, Preschool institution "Radost" Vrnjačka Banja