

ВИСОКА ШКОЛА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА
ЗА ОБРАЗОВАЊЕ ВАСПИТАЧА
НОВИ САД



**ЗАСТУПЉЕНОСТ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ ДЕЦЕ У
ПРЕДШКОЛСКОЈ УСТАНОВИ**

Ментор:
Проф. др Миленко Јовановић

Кандидат:
Мирјана Ковачевић

Нови Сад, 2022. године.

Сажетак

Раст и развој деце подразумева сложене процесе биолошких и психосоцијалних промена. Свакодневна умерена до интензивна физичка активност је од великог значаја за правилан раст и развој детета и заједно са правилном исхраном може помоћи у избегавању многих здравствених проблема. Имајући у виду време које деца проводе у вртићу, неопходно је водити рачуна о промовисању физичке активности. Самим тим, у овом процесу значајну улогу имају васпитачи, јер постоји позитивна корелација између њиховог личног ангажовања и физичке активности деце. Ово емпиријско истраживање има за циљ да испита физичку активност деце предшколског узраста током боравка у вртићу. Са друге стране, ово истраживање је показало да физичка активност деце током боравка у вртићу није у складу са препорукама дневне потребе деце за физичком активношћу. Такође, треба имати у виду да су нивои физичке активности веома варијабилни међу децом, што сугерише да праксе које се спроводе у вртићу имају важан утицај на укупан ниво активности.

Кључне речи: деца, физичка активност, васпитач, вртић.

САДРЖАЈ

Сажетак	3
1. УВОД	5
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	6
2.1 Физичка активност деце у вртићу	6
2.2 Фактори који утичу на ниво физичке активности деце	7
2.2.1 <i>Вртић као фактор нивоа физичке активности детета</i>	8
2.2.2 <i>Родитељи као фактор нивоа физичке активности детета</i>	9
2.2.3 <i>Васпитач као фактор нивоа физичке активности детета</i>	10
3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	12
4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	13
5. МЕТОД РАДА	14
5.1 Узорак испитаника	14
5.2 Мерни инструмент	15
5.3 Обрада података	15
6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	16
7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У ПОДСТИЦАЊУ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ У ВРТИЋУ	21
8. ЗАКЉУЧАК	23
Литература	25
ПРИЛОГ 1	26

1. УВОД

Редовна физичка активност током детињства није важна само за одржавање здраве телесне масе, већ доноси и мноштво других физиолошких и психосоцијалних користи. Значај физичке активности за здравље огледа се у побољшању кардиоваскуларних функција, респираторних функција, а значајно је повезан и са моторичким способностима код деце. Под појмом „физичка активност се обично подразумева сваки физички покрет који стварају скелетни мишићи који доводи до потрошње енергије“ (Игњатовић и Марковић, 2016: 157). Недостатак физичке активности се обично претпоставља као забрињавајући фактор ризика од гојазности. Препоруке за дневну и недељну количину физичке активности могу се дати у смислу времена, удаљености (или корака), садржаја који се пожељно практикује (Јанковић, 2011).

Физички развој је процес који почиње у детињству човека и траје до касних адолесцентних година и фокусира се на способност грубе и fine моторике и сазревања. Физички развој подразумева развој контроле над телом, посебно мишића и моторичке координације. Навике везане за редовно физичко вежбање и позитивне ставове према физичкој активности треба градити у најмлађем узрасту. У том случају деца ће највероватније кренути стопама својих родитеља и одраслих из свог окружења јер са њима проводе већину времена (Бала, 2007). У свакодневним активностима деце предшколског узраста преовлађују физичке активности код куће или у вртићу, али велики број родитеља своју децу уписује у образовне и спортско-рекреативне програме.

Сва физичка активност деце предшколског узраста током дана одвија се током боравка у вртићу или у слободно време. Квалитетни садржаји физичког васпитања потребни су за повећање физичке компетенције, здравствене кондиције, самоодговорности и уживања у физичкој активности за сву децу како би били физички активни до краја живота. Ове активности вртићи могу да пруже само ако се оне добро планирају и спроводе. Циљ истраживања је био да се испита заступљеност физичких активности деце у предшколској установи и каква је перцепција васпитача о обиму физичке активности деце и времену проведеном у вртићу. На основу овога, у овом раду се проучавају фактори који утичу на физичку активност деце предшколског узраста и истражују се повољни фактори за повећање нивоа физичке активности деце.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Физичка активност деце у вртићу

Да би се подстакла дететова физичка активност и моторички развој, са дететом треба активно радити и понудити позитивне, конструктивне повратне информације. Уместо тешких играчака, треба обезбедити играчке и опрему прилагођену узрасту, попут лоптица, палица и различитих природних материјала. Деца предшколског узраста нису спремна за тимске спортове и не би требало да проводе време чекајући свој ред по страни. Вртићи могу играти кључну улогу у превенцији болести и одржавању физичке активности код деце током целог њиховог живота. Дечје активности су први пут педагошки организоване у вртићима, међутим ефекат који ово има на дечју физичку активност није познат. Остаје да се утврди да ли су нивои физичке активности код предшколаца довољни за спречавање болести и очување доброг стања у овој старосној категорији, као и фактори који утичу на физичку активност (Бала, 2007).

Децу у предшколском узрасту треба подстицати да вежбају забавне активности, игре, истражујући различита физичка и емоционална искуства и окружења, попут игре и активности, укључујући неколико акција, трчање, пливање, скакање, играње. У овај контекст можемо укључити физичку активност у раном узрасту која је повезана са позитивним ефектима на здравље, чак и у доби од 2 до 6 година. Бити свакодневно физички активан важно је за здрав раст и развој беба, деце и предшколаца (Ђорђић, 2002). За ову старосну групу треба подстицати активности било ког интензитета, укључујући лагане активности и енергичнију физичку активност. Бебе (до 1 године) треба подстицати да буду активне током целог дана, сваки дан на разне начине, укључујући пузање. Ако још увек не пузе, важно их је подстакнути да буду физички активни досезањем и хватањем, повлачењем и гурањем, померањем главе, тела и удова током свакодневних рутина. Једном када се бебе могу кретати, треба их подстаћи да буду што активније у безбедном окружењу под надзором. Мала деца (узраста од 1 до 2 године) би требало да буду физички активни сваког дана најмање 180 минута (3 сата). Што више то боље. Ово би требало распоредити током дана, укључујући играње на отвореном. 180 минута може укључивати лагане активности као што су устајање, кретање, котрљање и играње, као и енергичније активности попут прескакања, скакања, трчања и скакања. Активна игра, попут коришћења оквира за пењање, вожње бицикла, играња у води,

јурњаве и игре лоптом, најбољи је начин за покретање ове старосне групе. Предшколци би требали провести најмање 180 минута (3 сата) дневно радећи разне физичке активности распоређене током дана, укључујући активну игру и игру на отвореном. 180 минута треба да укључује најмање 60 минута физичке активности умереног до снажног интензитета. Деца млађа од 5 година не би требало да буду неактивна дуже време, осим када спавају. Гледање телевизије, путовање аутомобилом, аутобусом или возом или дуготрајно везивање у колица нису добри за дететово здравље и развој. Сва деца млађа од 5 година са прекомерном тежином могу побољшати своје здравље испуњавањем смерница за активности, чак и ако се њихова тежина не мења. Да би постигли и одржали здраву тежину, можда ће им требати додатне активности и промене у исхрани (Јовановић, Николовски, Радуловић и Новак, 2010).

Недостатак или недовољна физичка активност може довести до неколико здравствених проблема код деце. Недостатак вежбања може довести до дебљања или прекомерне телесне тежине, високог крвног притиска, здравствених проблема костију и кардиоваскуларних болести. Активна деца имају мање хроничних здравствених проблема, ређе су болесна и имају знатно смањен ризик од развоја болести или болести као што су дијабетес, болести срца и депресија. Ако су деца физички активна у вртићу, користеће им то и током њиховог живота, тако да је интегрисање вежбања у свакодневну рутину детета пресудно. Физичка активност је неопходна у раном детињству те је важно да помогнемо деци у да се забаве, активирају и буду здрави. Вежбање је од суштинске важности за децу, зато их треба едуковати о предностима вежбања и начину укључивања свакодневне физичке активности што је раније могуће (Месарош-Живков и Марков, 2008).

2.2 Фактори који утичу на ниво физичке активности деце

Деца предшколског узраста су у фази брзог физичког развоја, углавном тела, кретања, интелигенције, спознаје, перцепције и других аспеката. Физичке активности у овој фази имају позитиван утицај на раст и развој деце, физички квалитет, телесну спознају и перцепцију, физичко здравље и свеобухватан развој, те постављају основу за будуће физичко вежбање, учење и тренинг. Физичка неактивност не утиче само на тренутно физичко здравље деце, већ је и важан фактор који доводи до гојазности и хроничних кардиоваскуларних болести код савремене деце (Бала, 2007). Према томе, постоји много

фактора који утичу на физичку активност, али се већина фокусира на један фактор који утиче на физичку активност деце, не узимајући у обзир различите ефекте различитих фактора на физичку активност деце. Штавише, открива се да је утицај вртића на ниво физичке активности деце посебно вредан пажње. Вртић је средина у којој су деца узраста од 3 до 6 година најдуже изложена у дану, а уједно је и место где се одвија највише физичких активности. Стога, овај рад истражује утицајне факторе физичке активности деце са четири аспекта индивидуалних фактора, фактора васпитача, фактора објеката и окружења и фактора породице у вртићу (Јанковић, 2011).

2.2.1 Вртић као фактор нивоа физичке активности детета

Деца већину времена без спавања проводе у вртићу, што пружа могућности за физичку активност поред осталих активности које карактерише седентарно понашање. Вртић се сматра главним местом за промовисање физичке активности. Иако су деца склонија да бирају велике површине за вежбање, не постоји значајна разлика између различитих величина површина и физичких активности деце, тако да је утицај површине терена на физичке активности деце мали (Месарош-Живков и Марков, 2008). У простору спортских објеката постоје разни објекти, као што су простори за забаву, отворени простор, игралиште на песку, пењалиште и др., који су главна спортска средина која доприноси интензитету физичке активности, а такође и главно место за боравак деце. Различите области доприносе различитим нивоима интензитета физичке активности. Деца у области рекреативних објеката производе најмању количину физичке активности, на отвореном простору се игра највећи број деце, а интензитет физичке активности може достићи умерени ниво физичке активности, са друге стране пењалиште је подручје које може допринети најинтензивнијој физичкој активности, али је мање привлачно деци. У затвореном окружењу углавном доминира низак интензитет физичких активности, док је спољно окружење вртића главни простор за активности деце. Међу њима, деци је најатрактивније природно окружење у спољашњем окружењу вртића, а приказ пејзажа, колокација боја и дизајн слике у спољашњем окружењу позитивно утичу на дечију психологију и физиологију (Јанковић, 2011).

На физичку активност деце у вртићу утичу пол, старост, и развој моторичких вештина. У поређењу са дечама, девојчице проводе више времена седећи и мање у физичкој активности, што указује да су дечаци активнији од девојчица. Истовремено,

укупан ниво физичке активности дечака и девојчица показује тренд смањења са узрастом. Пол стога треба узети у обзир као фактор у организовању физичке активности деце у вртићима (Игњатовић и Марковић, 2016). У проучавању развоја моторичких вештина постоји повезаност између нивоа интензитета физичке активности и моторичке вештине. Што је дуже трајање физичке активности високог интензитета, то је напреднији ниво моторичког развоја. Деца са краћим временом физичке активности заостају у моторичком развоју. Међу личним факторима, развој моторичких вештина је важан фактор који утиче на физичку активност деце. Дакле, ниво интензитета физичке активности деце и укупно време физичке активности имају директан утицај на развој моторичких способности деце (Месарош-Живков и Марков, 2008).

2.2.2 Родитељи као фактор нивоа физичке активности детета

Породица је важан фактор који утиче на ниво физичке активности деце. За породице, поред пружања материјалне подршке деци, ниво вежбања родитеља, однос родитеља према вежбању и родитељско вођење физичког васпитања такође ће утицати на понашање деце у вежбању. Стога, је веома важно да ли ће ниво физичке активности родитеља, став родитеља и усмеравање родитеља за физичко васпитање произвести значајне разлике у физичкој активности деце у вртићу. Ниво физичке активности родитеља често може да утиче на физичку активност код деце у вртићу. Иако неки верују да ставови родитеља према вежбању њихове деце немају утицаја на физичке активности деце у вртићима, нека истраживања су показала да саветовање родитеља о физичком васпитању деце има позитиван значај у промовисању развоја физичког, психичког, интелектуалне и свеобухватне квалитете (Јанковић, 2011).

Родитељи су примарни заговорници или инхибитори учешћа деце у физичкој активности. Родитељи могу да подрже физичку активност своје деце и директним и индиректним путем. Родитељи који подржавају физичку активност имају тенденцију да имају децу која су физички активнија од деце чији родитељи не показују ове врсте понашања. Иако ће се о директним и индиректним облицима подршке разговарати одвојено, они често раде заједно на обликовању понашања родитеља и детета. Родитељи који се придржавају строгих родно типизованих појмова о физичкој активности имају тенденцију да имају децу која се мање баве физичком активношћу. Родитељи заузимају привилегован положај у погледу утицаја на физичку активност своје деце (Ђорђевић,

2002). Њихова подршка и њихово схватање важности физичке активности предвиђају у којој мери ће се њихова деца укључити у исту са довољним интензитетом и трајањем. Кључно је укључивање родитеља у активности деце. Такође, интервенција и напори на превенцији који почињу у раном детињству могу имати користи од когнитивног и социоемоционалног развоја деце у јачању компетенције и учења о себи кроз развој финих и крупних моторичких вештина, као и повећање њихових друштвених вештина кроз организоване спортске и физичке активности (Месарош-Живков и Марков, 2008).

2.2.3 Васпитач као фактор нивоа физичке активности детета

Васпитач и играју главну улогу у мотивисању децеи помагању у изградњи њиховог самопоштовања, посебно током њихових најупечатљивијих година. Они деци пружају систем подршке и подстичу их да поставе циљеве и раде на њиховом остварењу. Инспиришући их да сањају веће снове, васпитачи показују деци да имају капацитет да промене своје животе сопственим напорима и да учине себе бољим, а самим тим могу да их и подстакну на физичку активност (Јанковић, 2011).

Вртић је главно место где деца могу да се баве физичким активностима осим породице, тако да су васпитачи важан фактор који утиче на физичку активност деце осим родитеља. Фактори утицаја васпитача подељени су на три аспекта: организацију и вођење васпитача, релевантно спортско знање и ниво физичке активности. Агилност, способност скакања, брзина кретања и контрола малих мишића деце доста зависи од организације и вођења васпитача. Поред тога, интеракција васпитач-дете има одређену повезаност са нивоом вежбања деце, што се углавном огледа у укупној координацији деце, агилности малих мишића, способности скакања, моторној брзини, контроли и многим другим аспектима. Међу њима, подстицање од стране васпитача игра позитивну улогу у промовисању учешћа деце у физичким активностима, што се манифестује кроз два аспекта: вербалном и акционом охрабрењу. У процесу интеракције васпитача-дете, што је већа очекивања наставника о утицају деце, то је већи ниво физичке активности деце. Поред тога, што је већа самоефикасност коју васпитач води вежбањем, то је већи ниво физичке активности деце (Бала, 2007).

Васпитачи који имају знања о вежбању и верују да физичка активност може донети користи могу да осмисле више садржаја физичке активности како би побољшали ниво физичке активности деце. Осим тога, деца су група којој недостаје аутономија и

која је добра у имитацији. Спортски наступ васпитача са јаким нивоом физичке активности у свакодневном раду донеће значајан позитиван утицај на децу. Спортско понашање васпитача игра позитивну водећу улогу у физичкој активности деце у вртићу и може унапредити ниво физичке активности деце (Месарош-Живков, Марков, 2008).

3. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

Проблем рада

Предшколци треба да буду физички активни два или више сати, сваког дана. Најбоље је укључити активне игре у затвореном и на отвореном, заједно са структурираним и неструктурираним активностима. Физичке активности које воде васпитачи у вртићима треба планирати унапред и ангажовати предшколце. Структурисане активности треба да буду енергичне, да укључују сву децу, да помажу физички развој и подржавају развој дечијих моторичких вештина. Активности треба да покрећу свако дете током трајања активности, а вртић је управо место где физичка активност треба да буде посебно негована.

Предмет рада

Предмет рада је заступљеност физичке активности деце из ПУ „Радосно детињство” из Новог Сада.

Циља рада

Циљ истраживања је да се испита заступљеност физичких активности деце у предшколској установи кроз перцепцију васпитача о обиму физичке активности деце за време проведено у вртићу.

4. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

На основу одређеног предмета, дефинисаног проблема истраживања и постављених циљева, произашле су следеће хипотезе:

Хипотеза 1: Више од 50% васпитача сматра да су деца током боравка у вртићу довољно физички активна.

Хипотеза 2: Више од 50% васпитача сваки дан бораве са децом на свежем ваздуху у природи.

Хипотеза 3: Већина васпитача спроводи вежбе за развој графомоторике једном или два пута недељно или чешће.

Хипотеза 4: У вртићима у већини случајева постоје или делимично постоје адекватни услови за извођење физичког васпитања.

Хипотеза 5: Више од 50% васпитача сматра да је физичка активност уједначена и код дечака и девојчица.

Хипотеза 6: Васпитачи имају позитиван став о физичкој активности деце у вртићу.

5. МЕТОД РАДА

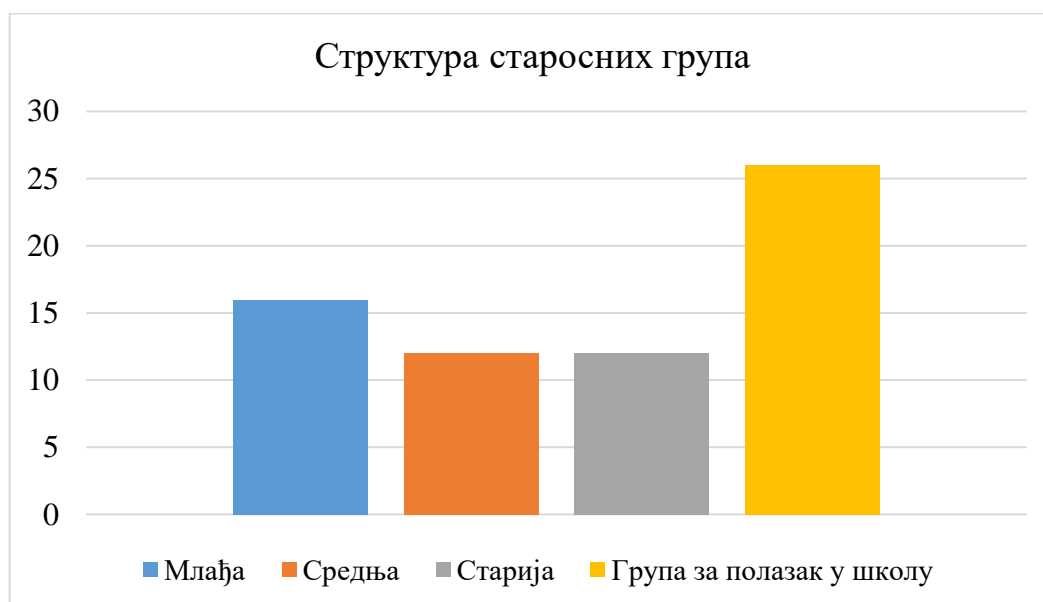
5.1 Узорак испитаника

Табела 1. Карактеристике узорка

	Пол васпитача	Године старости (АС)	Радни стаж (АС)
Мушки	2	36.50	19.00
Женски	64	41.89	15.59
Укупно	66	41.73	15.69

Узорак испитаника чинило је 66 васпитача, 64 женска и 2 мушка. Просечна старост 41.73 година, а просечне године радног стажа су биле 15.69.

Када је реч о васпитним групама које воде васпитачи, видимо у дијаграму 1 да 16 (24%) васпитача води млађу васпитну групу, затим 12 (18%) води средњу групу, 12 (18%) води старију и 26 (40%) групу за полазак у школу.



Дијаграм 1.

5.2 Мерни инструмент

У истраживању смо користили дескриптивну научно-истраживачку методу. Као технику истраживања применили смо анкетање и скалирање, а као истраживачки инструмент упитник и петостепену скалу процене. У раду смо користили упитник који има уводна питања везана за пол, године старости и радни стаж, као и васпитну групу коју васпитачи воде и 10 питања везана за физичке активности у вртићу. Такође, имамо у раду и скалу процене о ставовима васпитача о физичкој активности у вртићу. Упитник смо конструисали за потребе овог истраживања.

5.3 Обрада података

Добијене податке смо обрадили дескриптивно. Статистички ниво обраде се заснива на процентима и фреквенцијама, а подаци су приказани табеларно и графички.

6. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

У истраживању смо сагледали заступљеност физичких активности деце у предшколској установи кроз перцепцију васпитача о обиму физичке активности деце за време проведено у вртићу. Питања из упитника смо представили табеларно са фреквенцијама одговора на питање и процентуално.

Често се поставља питање физичке активности деце сходно времену у ком деца живе, с обзиром да деца већину дана проведу у вртићу поставља се питање да ли су довољно активни у том окружењу. На питање „Да ли сматрате да су деца током боравка у вртићу довољно физички активна?“ 39 (59%) васпитача је одговорило да сматрају да су деца довољно активна у вртићу док 27 (41%) васпитача мисле потпуно супротно.

Табела 2. Физичка активност деце током боравка у вртићу

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	39	59%
Не	27	41%
Укупно	66	100%

Веома је важно спроводити одређене физичке активности свакодневно или веома често како би се створиле одређене навике и позитиван став према вежбању. На питање „Колико често примењујете јутарњу гимнастику у васпитној групи ?“ 18 (27%) васпитача је одговорило да спроводе сваки дан, 21(32%) спроводи 3 до 4 пута недељно, 22 (33%) васпитача спроводи једном или два пута недељно и 5 (8%) васпитача се изјаснило да никад не примењују гимнастику у васпитној групи.

Табела 3. Примена јутарње гимнастике у васпитној групи

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Сваки дан	18	27%
3-4 пута недељно	21	32%
Једном или двапут недељно	22	33%
Никад	5	8%
Укупно	66	100%

У подстицању здравог начина живота, вежбања и физичке активности од посебне важности је провођење деце у природи на свежем ваздуху, где ће спроводити мање напорне физичке активности као што су шетња или игра на игралишту. На питање „Колико често планирате боравак деце на свежем ваздуху у природи, и спроводите активности као што су шетња, игра на игралишту, парку и сл.?” 47 (71%) васпитача је одговорило да сваки дан бораве са децом на свежем ваздуху у природи, док 13 (20%) васпитача се изјаснило да то раде три до четири пута недељно и само 6 (9%) васпитача је дало одговор да то чине једном или два пута недељно.

Табела 4. Боравак на свежем ваздуху у природи

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Сваки дан	47	71%
3-4 пута недељно	13	20%
Једном или двапут недељно	6	9%
Никад	/	/
Укупно	66	100%

Од посебне важности јесте да када год је могуће васпитачи организују неки вид физичке активности на отвореном простору. На питање „Колико често реализујете физичке активности на отвореном простору када је време погодно?” 36 (55%) васпитача је дало одговор да сваки пут кад је погодно спроводе физичке активности на отвореном простору, затим 18 (27%) васпитача је одговорило да то чине 3 до 4 пута недељно и само 9 (14%) васпитача спроводи физичке активности једном или двапут недељно уколико је то могуће на отвореном и 3 (4%) никад не спроводе физичке активности.

Табела 5. Реализација физичке активности на отвореном када је погодно

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Сваки дан	36	55%
3-4 пута недељно	18	27%
Једном или двапут недељно	9	14%
Никад	3	4%
Укупно	66	100%

Вежбање је витална вредност у раном детињству што показује рана стимулација која има за циљ да унапреди развој способности детета кроз одговарајуће стимулусе, па чак и кад је реч о мањим вежбама за графомоторику. На питање „Колико често са децом радите вежбе за развој графомоторике како би пре овладали писањем и правилно држали оловку у руци?“ 16 (24%) васпитача је одговорило да раде сваки дан, затим 21 (32%) васпитача се изјаснило да то чине 3 до 4 пута недељно, 26 (39%) највећи број васпитача се изјаснило да то чине једном или двапут недељно и 3 (5%) никад не раде вежбе за развој графомоторике.

Табела 6. Учесталост вежби за развој графомоторике

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Сваки дан	16	24%
3-4 пута недељно	21	32%
Једном или двапут недељно	26	39%
Никад	3	5%
Укупно	66	100%

Посебно важно је да ли деца имају остале услове за спровођење физичких активности, односно да ли вртић испуњава одређене услове где деца могу несметано да се играју и раде вежбе. На питање „Да ли у вртићу постоје адекватни просторни услови за упражњавање физичких активности?“ 29 (44%) васпитача сматра да у вртићу постоје адекватни услови за извођење физичког васпитања, док само 23 (35%) васпитача сматра да су делимично услови испуњени и 14 (21%) васпитача сматра да у вртићу не постоје адекватни услови за извођење физичког васпитања.

Табела 7. Услови за упражњавање физичких активности

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Вртић има адекватне услове за извођење физичког васпитања	29	44%
Вртић делимично испуњава услове за извођење физичког васпитања	23	35%
У вртићу не постоје адекватни услови за извођење физичког васпитања	14	21%
Укупно	66	100%

Родитељи су и даље кључан фактор физичке активности деце, те је важно да и они буду укључени у овај процес кад год је могуће, јер уколико они имају позитиван став према вежбању и физичкој активности, то ће деца лакше усвојити вредности физичког васпитања. На питање „Да ли укључујете родитеље у физичке активности деце?“ 9 (14%) васпитача је одговорило да укључују родитеље у физичке активности деце, док 21 (32%) васпитача нема ту праксу, а 36 (55%) васпитача то учине понекад кад је то могуће.

Табела 8. Укљученост родитеља у физичке активности деце

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Да	9	14%
Не	21	32%
Понекад	36	54%
Укупно	66	100%

Познато је да су дечаци активнији у физичким активностима него девојчице, те је неопходно узети у обзир овај податак када се организују дате активности како би се подстакла сва деца. На питање „По Вашем мишљењу, ко је више физички активан у вртићу?“ 16 (24%) васпитача сматра да су дечаци у вртићу више физички активнији, док 3 (5%) васпитача сматра да су то девојчице, а само 47 (71%) васпитача сматра да је физичка активност уједначена и код дечака и девојчица.

Табела 9. Активност дечака и девојчица у вртићу

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Дечаци	16	24%
Девојчице	3	5%
Подједнако	47	71%
Укупно	66	100%

Није страно да често васпитачи имају проблема у реализацији физичких активности, а разлози за то могу бити разни. На питање „Стручни проблеми са којима се суочавате у планирању и реализацији активности из физичког васпитања највећим делом произилазе из којих разлога“ 1 (1%) васпитача је одговорило да је разлог недовољно познавање програма, затим 19 (29%) сматра да је главни разлог недостатак самог програма, 36 (55%) сматра да немају адекватне услове за рад, а 10 (15%) сматра да нису довољно оспособљени за реализацију тих активности.

Табела 10. Проблеми у планирању и реализацији активности из физичког васпитања

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Недовољног познавања програма	1	1%
Недостатка самог програма	19	29%
Немања адекватних услова за рад	36	55%
Недовољне оспособљености за реализацију тих активности	10	15%
Нешто друго	/	/
Укупно	66	100%

У креирању активности за децу веома је важно одредити карактер тих игара, како би поред физичких елемената имале и неку интелектуалну или моралну компоненту. На питање „Које покретне игре током активности из области физичког васпитања најчешће дајете деци?“ 10 (15%) васпитача даје такмичарске игре деци, затим 24 (36%) васпитача даје кооперативне игре, 2 (3%) даје активности индивидуалног карактера, а 30 (46%) сматра да подједнако комбинује све типове покретних игара током физичке активности.

Табела 11. Најчешће покретне игре које васпитачи дају деци

Понуђени одговори	Фреквенција	%
Такмичарске	10	15%
Кооперативне	24	36%
Индивидуалне	2	3%
Подједнако их примењујем	30	46%
Укупно	35	100%

На основу резултата истраживања у табели 12, можемо да видимо да су васпитачи имају позитиван став о физичкој активности деце у вртићу. Просечан скор васпитача је био 23.21 што је више од теоријске аритметичке средине која износи 22. Самим тим, сматрамо да васпитачи позитивно гледају на било какве физичке активности деце у вртићу.

Табела 12. Ставови васпитача о физичкој активности деце

Скала	Н	Минимум	Максимум	Теоријска АС	АС	СД
Ставови васпитача о физичкој активности деце	66	19	25	22	23.21	1.83

7. УЛОГА ВАСПИТАЧА У ПОДСТИЦАЊУ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ У ВРТИЊУ

Физичка активност је врста активности у којој деца радо и са забавом учествују. Међутим, постоје фактори који ограничавају васпитаче за планирање активности које укључују физичку активност, као што су припрема, претерани умор, проблеми деце са поштовањем правила, тешкоће у завршетку активности. Док би васпитачи требало да буду у стању да све ово изводе без икаквих проблема због својих вештина знања из професије. У овом тренутку може се рећи да постоји мала неадекватност у образовању васпитача. Адекватна физичка активност може не само да смањи ризик од гојазности, већ може и да унапреди здравље и олакша развој психолошких, социјалних и основних моторичких вештина код деце предшколског узраста. Недовољна физичка активност код деце вероватно доприноси ризицима за хроничне болести које укључују остеопорозу, рак и кардиоваскуларне болести у каснијем животу. Обрасци здравственог понашања установљени у раном детињству вероватно ће се пратити до одраслог доба, а релативна физичка неактивност деце ће вероватно опстати како расту. Као такви, напори у стварању могућности за децу да почну да се баве физичком активношћу у раној фази су оправдани и потребни су васпитачи да буду узор деци у подстицању физичке активности.

У циљу квалитетног, редовног физичког васпитања и промовисања физичке активности деци у вртићу, васпитачи морају бити адекватно обучени за промоцију физичке активности која побољшава здравље, поред традиционалних спортова. Треба понудити инклузивније, разноврсније активности, јер традиционални, такмичарски спортови често нису погодни за децу, а посебно за оне којима је физичка активност најпотребнија. Штавише, док физичко васпитање у вртићу доприноси нивоу физичке активности, оно се генерално пружа само неколико пута недељно. Због тога би требало да буду доступне додатне могућности за физичку активност пре, током и после дана у вртићу па и код куће како би се помогло деци да достигну препоручене нивое активности. Такве могућности укључују активне паузе током и између различитих организованих активности и после вртића. Активно путовање је још једно важно средство за повећање физичке активности, посебно ходања и вожње бицикла.

Васпитачи су важни узорци деци и од суштинског су значаја за промовисање физичке активности и спорта. Да би се обезбедило да физичко васпитање буде квалитетно и да пружа могућности које интересују сву децу, а посебно оне којима је физичка активност најпотребнија, васпитачи морају бити добро обучени, не само за пружање за познавање традиционалних спортова, већ и за добро разумевање физичке активности. Иако често васпитачи немају довољно знања о физичким активностима, то треба исправити како би се осигурало да рано искуство физичке активности негује доживотне навике и интересовање за учешће у спорту и другим облицима вежбања.

8. ЗАКЉУЧАК

Предшколски узраст и детињство у целини, представљају важан период за учење основних моторних вештина које омогућавају бављење рекреацијом или спортом, те ефикасно обављање свакодневних активности у каснијем добу. Кроз различите форме физичке активности деца могу развити базичне кретне обрасце до зрелог ступња, што је основа за њихово усавршавање и примену у одраслом добу. Бављење физичком активношћу у раном узрасту, посебно уз подршку и подстицање родитеља, васпитача и других омогућава стварање позитивних ставова према физичкој активности и успостављање одговарајућих навика и система вредности.

Физичке активности подстичу здрав раст и развој, помажу у изградњи јачих костију и мишића и побољшавају кардиоваскуларну кондицију детета. Такође, помажу у развоју бољих моторичких способности и способности концентрације и мишљења, те треба да буду интегрисане у животе мале деце како би се створила основа кретања и активности које ће се носити са њима до краја живота. Деца која имају већи ниво физичке активности током свог детињства ће вероватно бити активнија чак и након што sazревају, а ово је важно за боље здравље и благостање детета. Физичке активности од малих ногу имају различите предности које сежу далеко од само физичког развоја. Дете се може физички, ментално, социјално и емоционално развијати учествујући у физичким активностима. Повећано кретање и физичка активност стварају здраве навике и имају бројне предности за дете. Ове врсте активности помажу у побољшању самопоуздања, самопоштовања, као и у развоју здравијих друштвених, когнитивних и емоционалних вештина.

Што се тиче резултата истраживања, дошли смо до битних сазнања, а то су пре свега да су деца прилично физички активна у вртићу, те да васпитачи примењују редовно физичке активности кроз јутарњу гимнастику, игре на отворено, и слично. Такође, резултати нам указују на то да васпитачи редовно планирају активности деце, и спроводе различите врсте активности. Такође, у вртићу већина сматра да имају адекватне услове за спровођење физичког васпитања, али им недостаје праксе и програма за спровођење физичких активности. Веома важно је нагласити да смо истраживањем дошли до података да су дечаци значајно активнији од девојчица што посебно треба узети у обзир када се организују физичке активности.

Вртић је један од главних места где је посебно заступљена физичка активност детета, те је потребно усавршавати услове у којима се реализују активности, као и употпунити садржаје. Васпитачима је потребно да што више, уз помоћ сарадника за физичко васпитање, осмишљавају и мењају вежбе и активности које би се спроводиле у овом узрасту. Велики значај имају и родитељи којима је потребно често давати информације и инструкције како да допринесу бољем и правилнијем развоју детета. Деца воле да се играју и да буду активна, самим тим неопходно је да се сви ресурси искористе, од вртића, локалне заједнице до родитеља, како би подстакли раст детета у најрритичнијем периоду развоја.

Литература

- Бала, Г. (2007) Антрополошке карактеристике и способности предшколске деце. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Ђорђевић, В. (2002). Предшколско физичко васпитање у Војводини. Вршац: Виша школа за образовање васпитача,
- Игњатовић, А., Марковић, Ж. (2016). Организација, значај и улога елементарних игара у реализацији физичких активности у предшколским установама. У: Стојановић, Б. (уред.), *Савремено предшколско васпитање и образовање: изазови и дилеме*. (155-166). Јагодина: Факултет педагошких наука.
- Јанковић, М. (2011). *Активност и ангажованост предшколске деце на усмереним телесним активностима*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Јовановић, Р., Николовски, Д., Радуловић, О., Новак, С. (2010). Утицај физичке активности на стање исхрањености деце предшколског узраста. *Медицински часопис*, 49(1), 17–21.
- Месарош-Живков, А., Марков, З. (2008). Утицај програмираног вежбања на развој моторичких способности код деце предшколског узраста. *Настава и васпитање*, 57(4), 483-503.

ПРИЛОГ 1

УПИТНИК О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ ДЕЦЕ

Поштовани васпитачи, испред Вас се налази упитник који служи за прикупљање података о заступљености физичких активности деце у предшколској установи. Анкета је анонимна. Ваши искрени одговори су драгоцени за добијање опште слике о физичким активностима деце у предшколској установи, што ће нам користити за доношење објективних закључака потребних за ово истраживање. Унапред Вам се захваљујемо на стрпљењу и указаном поверењу.

- Пол:
 - 1) Мушки
 - 2) Женски

- Године старости: _____

- Радни стаж као васпитач: _____

- Коју васпитну групу тренутно водите ?
 - а) Млађу
 - б) Средњу
 - в) Старију
 - г) Група за полазак у школу

- 1. Да ли сматрате да су деца током боравка у вртићу довољно физички активна ?
 - а) Да
 - б) Не

- 2. Колико често примењујете јутарњу гимнастику у васпитној групи ?
 - а) Сваки дан
 - б) 3-4 пута недељно
 - в) Једном или двапут недељно
 - г) Никад

3. Колико често планирате боравак деце на свежем ваздуху у природи, и спроводите активности као што су шетња, игра на игралишту, парку и сл. ?
- а) Сваки дан
 - б) 3-4 пута недељно
 - в) Једном или двапут недељно
 - г) Никад
4. Колико често реализујете физичке активности на отвореном простору када је време погодно?
- а) Сваки дан
 - б) 3-4 пута недељно
 - в) Једном или двапут недељно
 - г) Никад
5. Колико често са децом радите вежбе за развој графомоторике како би пре овладали писањем и правилно држали оловку у руци ?
- а) Сваки дан
 - б) 3-4 пута недељно
 - в) Једном или двапут недељно
 - г) Никад
6. Да ли у вртићу постоје адекватни просторни услови за упражњавање физичких активности ?
- а) Вртић има адекватне услове за извођење физичког васпитања
 - б) Вртић делимично испуњава услове за извођење физичког васпитања
 - в) У вртићу не постоје адекватни услови за извођење физичког васпитања
7. Да ли укључујете родитеље у физичке активности деце ?
- а) Да
 - б) Не
 - в) Понекад

8. По Вашем мишљењу, ко је више физички активан у вртићу ?
- Дечаци
 - Девојчице
 - Подједнако
9. Стручни проблеми са којима се суочавате у планирању и реализацији активности из физичког васпитања највећим делом произилазе из:
- Недовољног познавања програма
 - Недостатка самог програма
 - Немања адекватних услова за рад
 - Недовољне оспособљености за реализацију тих активности
 - Нешто друго _____
10. Које покретне игре током активности из области физичког васпитања најчешће дајете деци?
- Такмичарске
 - Кооперативне
 - Индивидуалне
 - Подједнако их примењујем

СКАЛА

1-Уопште се не слажем; 2 - Углавном се не слажем се; 3 - Нисам сигуран; 4 - Углавном се слажем се; 5 - Слажем се у потпуности;

Ставови васпитача о физичкој активности деце					
1. Кроз физичке активности, дете формира и учвршћује способности овладавања простором кроз кретање у њему, које је кординирано, складно уравнотежено и ритмично.	1	2	3	4	5
2. Редовна физичка активност утиче на бољи развој психофизичких способности, брзину, окретност, снагу, прецизност и слично	1	2	3	4	5
3. Кроз игру и физичке активности деца развијају машту, испољавају своју креативност.	1	2	3	4	5
4. Физичка активност је важан фактор развоја личности и карактера детета.	1	2	3	4	5
5. Квалитет физичког васпитања зависи у великој мери од васпитача.	1	2	3	4	5

ХВАЛА НА САРАДЊИ!