



VISOKA ŠKOLA STRUKOVNIH STUDIJA ZA OBRAZOVANJE VASPITAČA „ MIHAILO PALOV“ U VRŠCU

SMER : STRUKOVNI VASPITAČ

SEMINARSKI RAD

TEMA : MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Aleksandra Stokić

VRŠAC , 2012

1. Uvod

Izraz motorika je latinskog porekla znači pokretač a označava kretanje, učenje o funkcijama kretanja. Kao disciplina, motorika proučava razvoj čovekovih kretanja, fiziološke nivoe upravljanja aktivnošću kretanja, sposobnosti kretanja (motorne), modele kretanja, povezanost emocionalno-socijalnog i psihomotornog razvoja, uticaj telesnog vežbanja na organizam, poremećaje u motornom razvoju. Povezanost psihičkih i telesnih funkcija ispitivali su još stari Grci i istočnjački mislioci, da bi u XX veku počelo organizovano ispitivanje povezanosti ova dva područja.

Motoričke sposobnosti mogu se shvatiti kao funkcionalne strukture, koje se aktiviraju kada je potrebno obaviti određen motorni zadatak. Brzina je sposobnost kretanja od jedne do druge tačke u kratkom vremenu. Koordinacija je sposobnost usklađivanja telesnih pokreta u prostoru i vremenu. Ravnoteža savlađuje dejstvo Zemljine teže. Snaga je sposobnost za efikasno korišćenje mišića. Pokretljivost je sposobnost izvođenja pokreta velikog raspona. Preciznost je sposobnost za tačno usmeravanje kretanja. Imamo različite modele kretanja i karakteristična kretanja koja se javljaju na različitim stupnjevima razvoja kretanja: modeli kretanja u ležećem stavu pri rođenju – refleksi, modeli uspravnog kretanja – dizanje glave i dr (2 meseca)., modeli kretanja pri stajanju – ljuljanje, ravnoteža i dr.

U prvim mesecima dečjeg života odrasli treba, pored namirivanja fizioloških potreba da zadovolje prirodne razvojne potrebe deteta za pokretom. U procesu nege, u delu vremena kada je dete budno, treba pažljivim i nežnim dodirima, toplim, blagim rečima, odgovarajućom muzikom izazvati kod deteta osmeh, gukanje i živahne pokrete. Važno je stvoriti uslove za izvođenje motoričkih aktivnosti, birati mesto izvođenja: krevet, pult, topli pod, strunjača, zatvoreni ili otvoreni prostor – terasa, dvorište, staviti detetu na raspolaganje različite predmete i igračke u cilju obogaćivanja motoričkih sposobnosti. Kad vremenski uslovi dozvoljavaju vežbe se treba izvoditi na otvorenom prostoru, u dvorištu ili pored otvorenog prozora. Izvođenje motoričkih igara i aktivnosti na svežem vazduhu ječa dečji organizam, ubrzava i poboljšava promet materija, poboljšava varenje, povećava apetit i povoljno utiče na dobar san i na imunitet deteta.

Izbor aktivnosti treba vršiti tako da se funkcionalne sposobnosti svih organa ravnomerno razvijaju, jer se samo tako podiže opšta funkcionalna sposobnost dečijeg organizma, pravilno držanje tela pri kretanju i mirovanju, uočavanje i otklanjanje prvih nepravilnosti kako one ne bi prerasle u telesne deformitete.

2. Uzrast do 18 meseci

Kod tek rođenog deteta jasno možemo razlikovati neke specifične reflekse i spontane, uglavnom nekoordinisane, pokrete različitih delova tela (bacanje udova, pokreti celog tela, itd.). U drugom mesecu života odojče još nema voljnu kontrolu pokreta. U ovom periodu kada odojče položimo na trbuh ono podiže glavu, može da pokreće glavu na levo ili na desno i intenzivno pokreće ruke i noge. Određenim redosledom odvija se koordinacija pokreta, kontrola se uspostavlja od glave ka donjim udovima i od sredine ka periferiji tela. U ovom periodu odojče delimično upravlja mišićima koji pokreću očne jabučice pa mogu da usmere pogled ka osobama i predmetima. Kasnije upravlja mišićima vrata, a zatim pokreti ruku, što im omogućava da ih privuku ustima. Sam proces uspostavljanja kontrole pokreta trupa odvija se potpuno sve do kraja osmog meseca.

Razvoj radnje dohvatanja ima sledeći tok: dok leže na leđima u drugom i trećem mesecu, dete izvodi neusmerene pokrete ruku kada gleda neki predmet, u četvrtom mesecu pažljivo posmatra neki predmet i čini pokrete koji još ne dosežu predmet, u petom mesecu obe ruke približavaju predmetu i dodiruju ga, u šestom i sedmom mesecu predmet se uspešno dohvata, manipuliše njime, u sedmom mesecu može ga premestiti iz jedne u drugu ruku. Svi ovi pokreti dohvatanja do kraja osmog meseca u početku su nezgrapni i neprecizni.

U osmom mesecu pokušava da se podigne iz sedećeg u stojeći položaj, težeći da taj položaj zadrži. Neka odojčad počinju samostalno da puze, traže da im se doda lopta da bi ono bacilo, sa odraslima razmenjuje pokrete davanja i primanja i pokazuje interesovanje za nove predmete.

Sa devet meseci dete može da zauzme sedeći položaj, da stoji ako ga držimo ispod pazuha, sa deset meseci samo može da se izvuče u klečeći položaj kada napuni godinu dana može da se izvuče u stojeći položaj, da kraće vreme stoji na jednoj nozi, da se spusti iz stojećeg u sedeći položaj, da hoda kad ga pridržavamo. U periodu od 8-12 meseci dovršadza se razvoj procesa dosezanja (dohvatanja i hvatanja).

U uzrastu od 12-18 meseci razvoj kontrole pokreta tela ide u pravcu glave ka donjim udovima i dovodi do motornih ponašanja koja su specifična za čoveka, stajanje i uspravno hodaње. U ovom periodu najvažnija aktivnost usmerena je ka savladavanju hodaanja i pokušava samostalno da je realizuje. Uz strpljenje i veliku pažnju, odrasli treba da podstiču aktivnosti odojčeta i da svaki pokušaj pohvale. Svaka nova aktivnost deteta u motornoj i intelektualnoj sveri treba da naiđe na razumevanje odraslih, iako se ne slažu sa njom, ne treba da reaguju na način koji bi uplašio dete.

Oko 15 meseca pokreti dohvatanja su zreli i počinju da se koriste za manipulaciju i u praktične svrhe (pri hranjenju), a sa 18 meseci se izvodi automatizovano i sa lakoćom. Hvananje predmeta vrši se vrhovima prstiju, dete zida prve kule od kocaka, okreće stranice slikovnica, drži kašiku i koristi je pri hranjenju, drži olovku i povlači je po papiru. itd.

2.1. Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece uzrasta do 18 meseci

Vaspitanjem i negom dece u ovom periodu njihovog razvoja bave se roditelji, tj. detetova porodica. Prvu godinu, od rođenja pa do napunjene prve godine, zovemo razdoblje bebe. Prve četiri nedelje života dodatno definišemo i zovemo period novorođenčeta. Novorođenče se prilagođava za život izvan materice i u tom periodu je veoma osetljivo i potpuno zavisi od brige i nege roditelja. Prvi meseci jesu period upoznavanja i prilagođavanja porodice na novog člana. To je veoma lep i emotivan, ali uz to i veoma naporan period. Ne preporučuje se polazak deteta u jaslice pre navršenih min. 6 meseci.

Pored namirivanja fizioloških potreba u prvim mesecima dečjih života, odrasli treba da obrate pažnju i na pokrete deteta. i omoguće mu upražnjavanje onih pokreta za koje je dete zrelo. sa decom do tri meseca treba što češće i duže razgovarati izazivajući kod njih gukanje i živahne pokrete. Odrasli u toku dana uzimaće bebu u naručje naslanjajući je na svoje grudi, pridržavati je obema rukama za leđa, vodeći računa da pokreti budu blagi i nežni. U ovom periodu dete ima veliku potrebu za uspravljanjem u sedeći položaj i zato mu treba pomoći. Sve novonastale motorne aktivnosti ne traju dugo, kako ne bi došlo do nepotrebnog opterećenja i treba da budu prilagođene individualnim mogućnostima deteta.

Dete koje sedi treba da bude okruženo odgovarajućim igračkama (zvečke, manje lutke, igračke sa likovima životinja i sl.), odgovarajućim udobnim prostorom, podrškom i sigurnošću od strane odraslih. U ovom periodu pažnju deteta privlače predmeti kao što su zvečke različitih oblika, boja i zvukova, zvončići, šarene marame, trake, baloni koje treba stavljati na dohvat ruke, kako bi dete moglo da ih dodiruje i razgleda. Nije samo dovoljno detetu obezbediti igračke za proces hvatanja već je i bitno pokazati dovoljno strpljenje da dete samo završi proces hvatanja. Kada je dete u uzrastu od 8-12 meseci, roditelji treba da obezbede dovoljno prostora i slobode koje su detetu potrebni za izvođenje raznovrsnih pokreta (puzanje, prevrtanje, stajanje i hodanje uz pridržavanje).

Posebno zadovoljstvo za dete predstavlja sam proces hranjenja i učestvovanje u istom pri kome može da drži flašicu, šolju dok pije, uzima kašiku i pokušava da jede. Odrasli treba da podrže potrebu deteta za manipulacijom sa priborom za jelo (činijom, tanjirom, kašikom, poklopcem).

Na uzrastu od 12-18 meseci deca se mnogo kreću pa je neophodno obezbediti adekvatne uslove. Ona tada sama puze i pridržavaju se za nešto, hodaju gurajući kolica ispred sebe, penju se i hodaju samostalno. Hodanje postaje glavni oblik aktivnosti kod dece koja su počela samostalno da hodaju tako da odrasli treba da omoguće deci da hodaju po različitim površinama (po travi, po šljunku, uzanim stazama travnjaka ne prelazeći njihove granice). Deca koja dobro hodaju najviše su zauzeta nošenjem, vučenjem i guranjem predmeta u kutiju, ponovnim vađenjem i razmeštanjima.

Treba im omogućiti listanje likovnica, pokazivanje i razgledanje slika kao i cepkanje i gužvanje hartije, sakupljanje iscepkane hartije i mrvica. Ponovno presipanje i sakupljanje stvari omogućava raznovrsne pokrete.

2.2. Igre i aktivnosti uzrasta do 18 meseci

U ovom starosnom dobu deci treba omogućiti takozvane preventivne i podsticajne aktivnosti. Preventivne aktivnosti usmerene su ka uravnoteženom, skladnom razvoju mišićno-koštanog sistema, jačanju vrtnog dela kičme i ramenog pojasa, karličnog dela i nogu, kao i sprečavanje deformacija, otklanjanje nedostataka, razvitak brzine, spretnosti i koordinacije. Podsticajne aktivnosti usmerene su ka razvoju spontanosti i zadovoljavanju razvojnih potreba deteta za pokretom, razvoju fine motorike (dodirivanje, hvatanje), razvoju složenih motoričkih radnji (ustajanje, sedenje, hodanje, puzanje).

1. Aktivnosti i igre u ležećem položaju

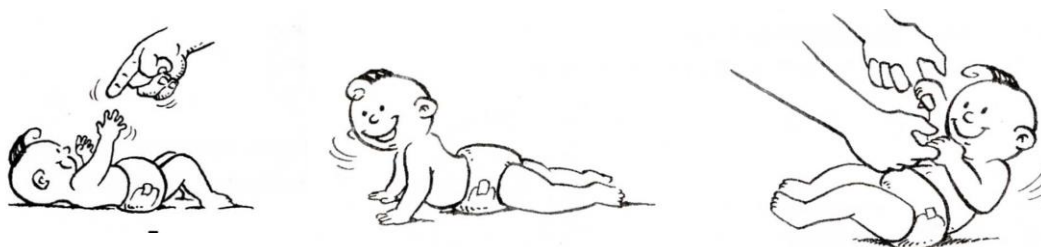
-kada je dete postavljeno da leži na stomaku podstičemo ga da podigne glavu, pokazujemo mu igračku, pružamo mu ruke, zveckamo i sl., zatim, možemo ga podsticati da se osloni na ruke i podigne.



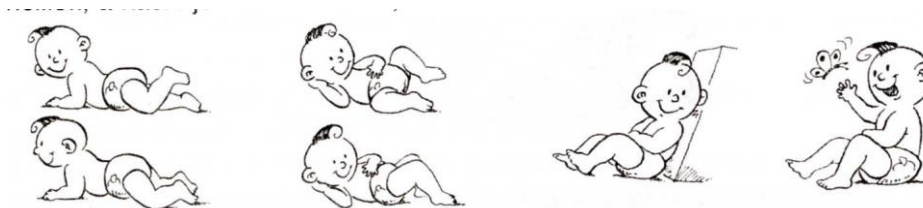
Sl. 1. Aktivnosti i igre u ležećem položaju

-Aktivnosti i igre u ležećem položaju treba mu lagano podizati nogice, pružamo mu kažiprst ili igračku da bi podiglo ruke, ako nas uhvati za kažiprst treba ih blago podići.

-omogućiti mu da se okreće na stomaku i na leđima, prvo uz našu pomoć a kasnije i samostalno



Sl.2. Kada je beba u položaju da leži na leđima



Sl.3. Okretanje bebe na stomaku i na leđima

2. Počeci lokomocije (premeštanja u prostoru)

-četvoronoško hodaње do određene igračke ili do onog ko ga pozove, četvoronoško hodaње po mekoj



površini i između predmeta.

Sl.4. Premeštanja u prostoru

3. Hodaње

- hodaње uz pridržavanje za krevetiće, stolove, stolice, ograde, samostalno hodaње uz pomoć kolica, dete se podstiče na samostalno hodaње pozivanjem sa kraćeg rastojanja, što je dete stabilnije to je rastojanje duže.

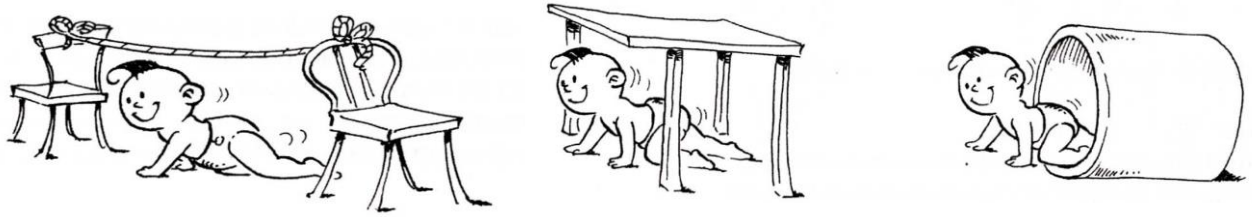
- detetu možemo zadati zadatak da nam donese neki predmet ili isti vrati na mesto.
- hodaње sa promenom smera,
- hodaње između prepreka na neravnoj površini.



Sl.5. Hodaње

4. Provlačenje

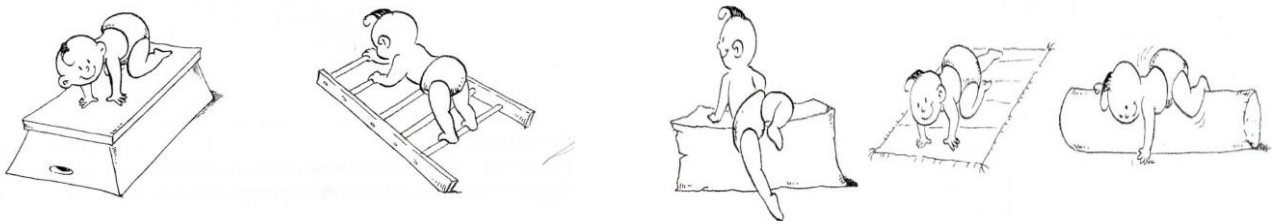
- provlačenje ispod delova nameštaja,
- provlačenje kroz tuel i ispod kanapa,



Sl.6. Provlačenje

5. Penjanje i silaženje

- prelazak preko improvizovanog valjka od čebeta ili nekih drugih materijala



- penjanje na nižu klupici ili silaženje

Sl. 7. Penjanje i silaženje

6. Igre loptom

- igra loptom u sedećem položaju,
- igra loptom dok je juri četvoronoške,
- da podigne i baci loptu,



Sl.8. Igra loptom u sedećem položaju,

- da baci loptu na određeno mesto i u određenu posudu, mrežu, korpu i sl.,
- da baci loptu sa dve ruke,
- da podigne loptu iznad glave.



Sl.9..Podizanje lopte iznad glave.

3. Uzrast od 18 - 24 meseca

Ovaj period karakteriše nastavak razvoja kontrole uspravnog položaja i pokreta iz uspravnog položaja. U ovom periodu deca samostalno hodaju i čine to skoro neprekidno sa kraćim pauzama za odmor (čas zastanu, čas čučnu, čas sednu) ispoljavajući pri tome radost i zadovoljstvo zbog sopstvene aktivnosti.

Samostalno stajanje je već automatizovano oko 20 meseca, dete može da stoji na jednoj nozi, može se sagnuti iz stojećeg položaja, uzeti predmet sa poda i ponovo uspraviti. Korak je stabilan određene dužine, širina između stopala je oko 5 centimetara, a prilikom hoda dete može da okreće glavu da bi nešto videlo. Hoda uz stepenice a pri silasku pribegava dete pribegavu puzanju. U ovom periodu dete počinje i da trči čak i da skakuće ako se pridržava za obe ruke. Motorika ruku se razvija sve više, dete spretnije dohvata i udaljenije predmete, može da baca predmete, da puni posudu kockama, da okreće stranice knjige, da pomaže pri oblačenju odeće.

Interesovanje za bacanje i kotrljanje je sve veće, pa je neophodno obezbediti lopte, обруče, sunđeraste igračke i sl. Deca, takođe mnogo vole sipanje i prelivanje pa za tu svrhu treba obezbediti vodu ili neki drugi materijal (pesak). Radoznalost omogućava im da osvajaju samostalno prostor

3.1 Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece usrasta od 18 – 24 meseca

Veoma je važno da odrasli u ovom razvojnem periodu svoju decu podržavaju u radosti pri hodanju, obezbede dovoljno prostora u sobi, terasi ili dvorištu, tako da se zadovolje potrebe deteta za kretanjem i mogućnost da savlađuju prepreke prilikom kretanja. Igračke i predmeti koje dete rado nosi treba da je tu na dohvat ruke, zatim predmete pogodne za vučenje i penjanje.

U ovom periodu deca se rado igraju predmetima koji mogu da se smeštaju i razmeštaju, stvarima za preoblačenje. Uključivanjem odraslog u slobodnu igru deteta omogućava da igra bude raznovrsnija, a dete zadovoljnije. Za vreme zajedničkih aktivnosti odrasli treba da podstiču dete, da ga ohrabre, pomiluju, pohvale i umiljatim rečima unesu radost u igru.

3.2. Igre i aktivnosti uzrasta od 18 - 24 meseca

Na ovom uzrastu deca samostalnu hodaju i čine to skoro neprekidno sa kraćim pauzama za odmor. Mogu savladavati prepreke kao što su stepenice, uzvišice, provlačenje kroz uzane prolaze, hodanje oko velikih predmeta, po uzanom tepihu, hodanje po površini koja se ugiba ispod njih (jastuci, dušeci) Deca rado nose različite predmete na sve moguće načine, u jednoj ili u obe ruke, na glavi, ispod pazuha i 9 istovremeno se igraju njima stavljajući jedan predmet u drugi, udarajući jedan o druge, zvone, kucaju i sl. Mogu predmete prenositi u kutijama različitih dimenzija. Sa decom treba upražnjavati aktivnosti sipanja i presipanja vode, aktivnosti duvanja mehura od sapunice i hvatanje istog, hvatanje bačenog aviona od papira i sl. Kao i kod predhodnog i kod ovog imamo preventivne i podsticajne aktivnosti. Kod preventivnih treba omogućiti uravnotežen i skladan razvoj mišićno-koštanog sistema (jačanje ramenog pojasa i osetljivih delova kičmenog stuba, vratni i lumbalni deo, leđnu i stomachu muskulaturu, mišić ruku i nogu), sprečavanje deformiteta, otklanjanje nedostataka, razvoj brzine, spretnosti i koordinacije.

Podsticajne aktivnosti treba da utiču na razvoj ruku, razvoj i usavršavanje složenih motoričkih radnji (brzo i polako hodanje, hodanje između prepreka, hodanje po uzanoj površini, razvijanje sposobnosti održavanja ravnoteže, razvijanje sposobnosti orijentacije).

Prigodne igre za ovaj uzrasni period su sledeće:

1. Podizanjem ruku pokazujemo deci kako su velika, a kada čučnemo kako su mala, a ona pokušavaju da to ponove.

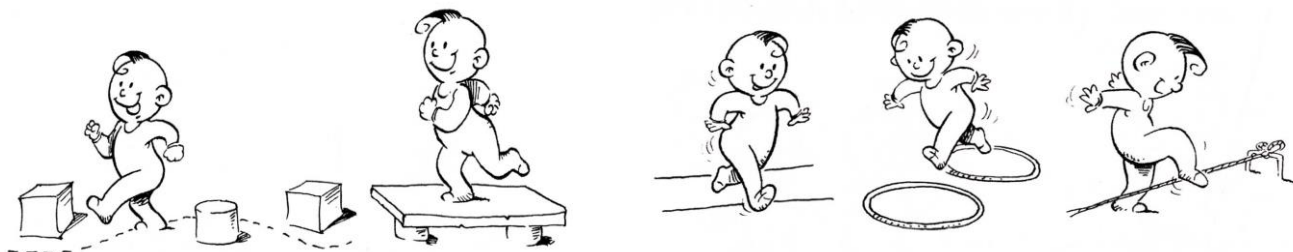


Sl.10. Motorika ruku

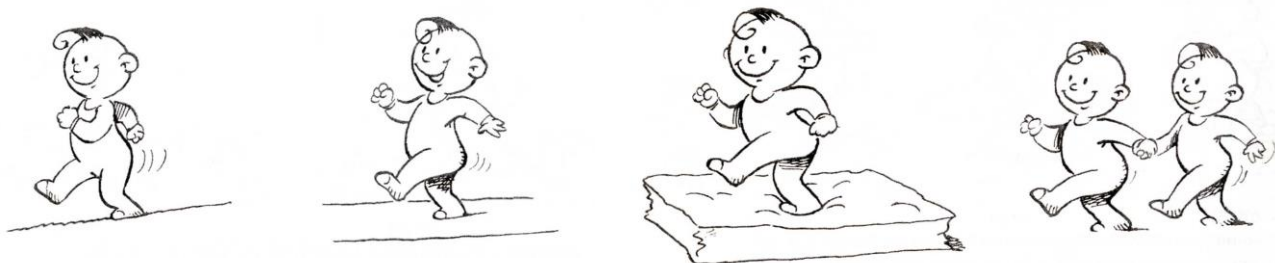
2. Raširenih ruku pokazuju koliko nekoga vole,
3. Podižući jednu ruku pokazuju kako beru voće,
4. Kad čučnu pokazuju kako čupkaju travu,
5. Ležeći na stomaku rukama oponašaju pokrete plivanja,
6. Hodanje po obeleženoj liniji ili između dve linije,
7. Hodanje po mekoj površini
8. Hodanje između predmeta
9. Hodanje i preskakanje dve linije, ulazak i izlazak iz obruča
10. Trčanje do vas ili za loptom
12. Penjanje i skakanje
13. Skupljanje plodova
14. Prolazak kroz tunel i sl.



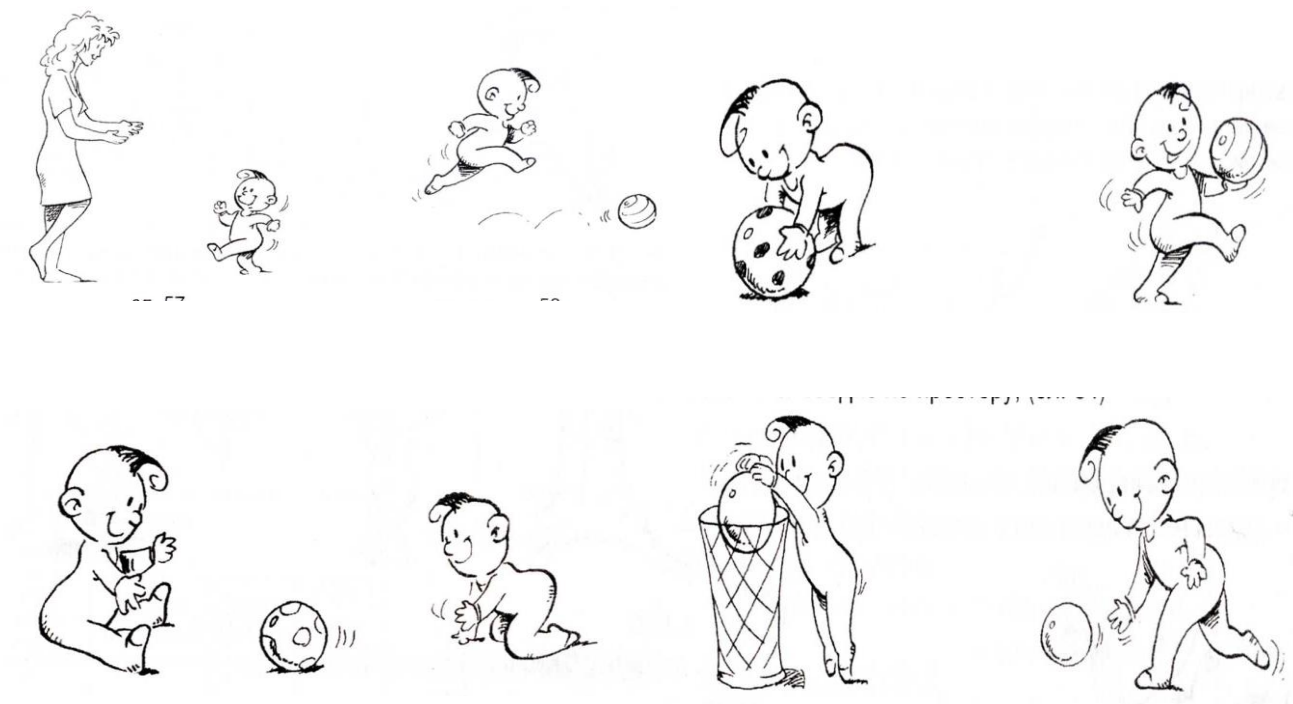
Sl.11. Ležeći na stomaku rukama oponašaju pokrete plivanja,



Sl.12 Hodanje između predmeta

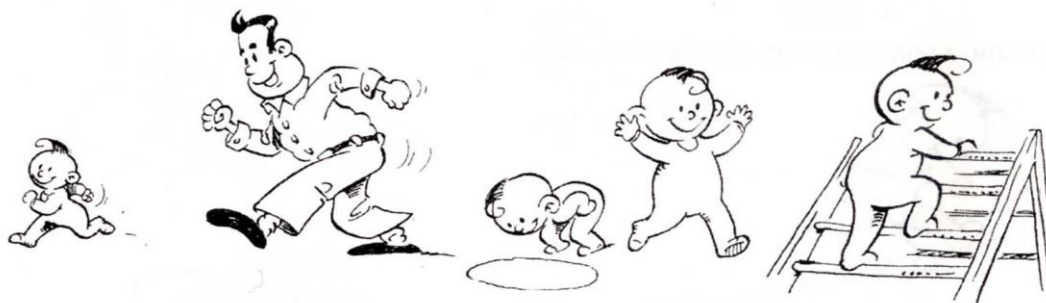


Sl. 13. Hodanje po obeleženoj liniji ili između dve linije

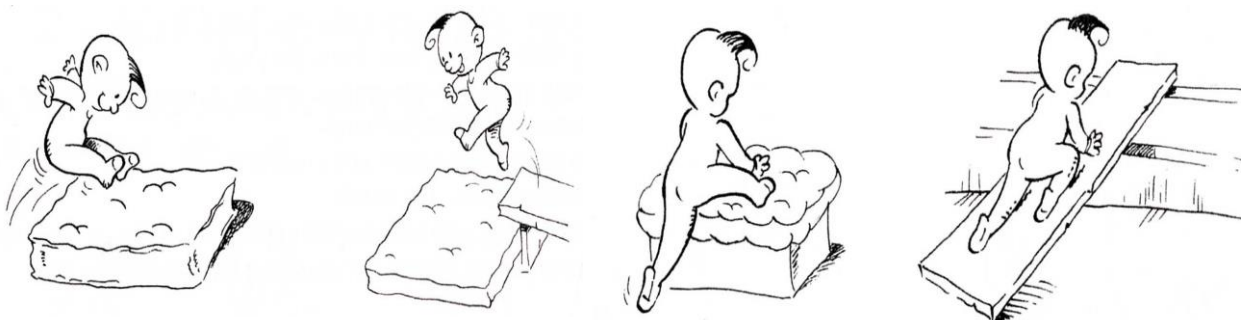


Sl. 14. Aktivnosti sa loptom

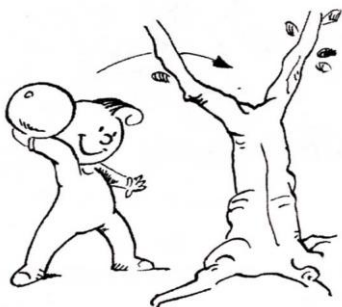
11. Igranje loptom



Sl.15. Aktivnosti u dvorištu



Sl. 16. Penjanje i skakanje



Sl.17. Skupljanje plodova i prolazak kroz tunel

U ovom periodu deca su veoma motivisana za kreativne igre. Pokušava da izgradi neki predmet od kocki, voli da se igra loptom i da sam usmerava njeno kretanje. Mnoge predmete iz okruženja pravilno upotrebljavaju, privlače stolice, penju se na iste da bi dohvatili određen predmet koji im je bio nedostižan. Kroz igru sposobno je da rešava niz novih problema nastalih u prostornoj organizaciji i rasporedu igračaka.

Kroz svakodnevno uzimanje hrane, održavanja higijene, igru dete ovog starosnog doba, upoznaje prostorije, ustanove i postepeno se orjentiše u njima. Sestra vaspitač treba da omogući deci da dožive prostor, da mogu da trče kroz prostorije, da se ne tiskaju i guraju u uzanom kupatilu, da se penju i silaze niz stepenice, da dožive razliku u visini i širini i sl. Život dece ne treba ograničiti na zatvoren prostor jer se tako jer se time znatno umanjuje uticaj prirodne sredine.

Treba omogućiti deci da se sretnu i sa nekom životinjom (pas, mačka, ptica, leptir, buba, riba) Kroz zajedničku brigu o tim životinjama omogućiti deci da dožive da su neke životinje tople i imaju meko krzno, da životinje jedu različite vrste hrane.

Skustva stečena kroz posmatranje i učestvovanje u aktivnostima odraslih, dete prenosi na plan igre različitim predmetima: posudama, krevetima za lutke, kolicima za lutke, automobilima i sl.

4. Uzrast od 24 - 36 meseci

Na ovom uzrastu deca su stalno u pokretu, mnogo hodaju, trče, penju se, skaču. Njihove igre sastoje se često od različitih pokreta koji se stalno menjaju, čas puze četvoronoške podražavajući neku životinju, čas se penju na nesto samo da bi sa istog skočili, čas trče za loptom, kolicima, obručem ili jedni za drugima.

Lopta je i dalje omiljena i poželjna igračka, koja se sada koristi na različite načine: kotrlja po podu, travi, stazi, nagnutoj dasci, niz tobogan, bacanje manjih loptica u dalj, prebacivanje preko prečke, bacanje ili ubacivanje u kutiju, bacanje i hvatanje u parovima, trčanje za njom da bi se ponovo bacila uz smeh i radost.

Za razliku od ranijih uzrasta, deca u uzrastu između 24 - 36 meseca, u igru unose dopunsku radnju koja zahteva složene i koordinirane pokrete, urednost, potrebu da se često obačaju odraslima, a pojavljuje se i nov način upotrebe igračaka (vraćanje kocki u kutiju, deca ih ređaju nastojeći da ih sve smeste, obraćajući se istovremeno sestri vaspitaču za pomoć vraćajući kocke, loptice).

Igra peskom i vodom je takođe veoma interesantna, Za igru u pesku treba obezbediti dovoljnu količinu peskaraspoređenog na dva-tri mesta, koja su blizu jedna drugom, kako bi se izbeglo okupljanje dece na jednom mestu a istovremeno omogućilo sestri vaspitaču da ih nadgleda sve.

Deca ovog uzrasta često čine ritmičke pokrete, pokušavaju i vole da igraju, da udaraju nogama u ritmu, da hodaju uz muziku i izvode različite pokrete sa predmetima (zastavice, trake, cveće) usklađujući ih sa ritmom.

Na ovom uzrastu deca su već stekla navike održavanja higijene uz oslanjanje na sposobnost razumevanja što je ujedno i osnova za usvajanje pravilnog i pozitivnog odnosa prema zdravlju za kasniji period.

4.1 Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece uzrasta od 24 -36 meseci

U ovom starosnom periodu, odrasli treba da obezbede dovoljno mesta na otvorenom i zatvorenom prostoru za razne dečje igre i aktivnosti, da bi deca mogla međusobno se ne ometajući. Slobodno da trče, skaču, voze kolica, igraju se loptom i istovremeno da obezbede prijatno mesto za onu decu koja se igraju mirnijim igrama, lutkama, kockama, posudama, razgledanjem slikovnica.

Pored prostora za aktivnosti treba obezbediti lopte svih veličina, kamenčiće, balone, loptice od papira, ping-pong loptice, vozila u koja može istovremeno da stanu više deteta, lutke od različitih materijala i različitih veličina, igračke koje predstavljaju predmete u domaćinstvu i dr. Igračke koje podstiču razvoj sitnih pokreta kao i igračke koje podstiču govor, sredstva i predmete za igru u pesku, zatim, za igru sa vodom.

Nije dovoljno da odrasli obezbede uslove za igru dece, već je neophodno da i oni sami aktivno učestvuju u igri., da posmatra i prati zainteresovanost dece, na koji način koriste predmete i igračke i utvrdi šta bi od igračaka još imalo stimulativno dejstvo na njegov razvoj i to nabavi. Samo prisustvo odraslog donosi detetu veliku radost.

4.2. Igre i aktivnosti uzrasta od 24 - 36 meseci

U ovom periodu deca su u stalnom pokretu, mnogo hodaju, trče, penju se, skaču, čas puze četvoronoške, imitiraju neku životinju (psa, mačku), penju se na nešto samo da bi sa istog skočili, vole i upražnjavaju igru savladavanja prepreka i to kombinuju sa savladavanjem veoma različitih i zanimljivim preprekama.

Rado upražnjavaku hodanje po šljunku i trčanje po niskoj i visokoj travi, strminama, uzbrdicama i nizbrdicama, snegu, ledu, blatu., hodanje po pravoj liniji, zategnutom kanapu kao i hodanje sa zaustavljanjem i promenom pravca kretanja,

Lopta se koristi na različite načine, kotrlja po podu, travi, stazi, nagnutoj dasci ili niz tobogan., Deca rado bacaju i kamenčiće, loptice od papira, zatim ih sakupljaju da bi mogli ponovo da ih bace. Značajno mesto zauzimaju i igre na snegu, pravljenje Sneška, raznih uzvišenja i hodanje stazama.

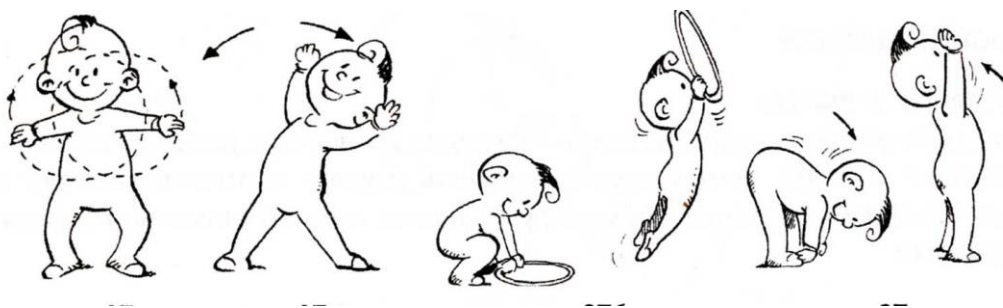
Deca ovog starosnog uzrasta često izvode ritmičke pokrete, mogu da igraju, da nogama prate ritam, hodaju uz muziku i izvode različite pokrete sa predmetima usklađujući ih sa ritmom.

I ovde, kod ovog starosnog uzrasta, treba obratiti pažnju na preventivne aktivnosti kojima se utiče na skladan razvoj svih delova mišićno-skeletnog sistema, na jačanje kičmenog stuba, ramenog pojasa, ruku, jačanje leđne i stomakne muskulature. Treba se obratiti pažnja na istezanje svih delova tela, na pokretljivost zglobova, na pravilno držanje tela pri mirovanju i kretanju, na brzinu, spretnost i koordinaciju pokreta i time izbegli mnogi deformiteti u kasnijem razvoju deteta.

Podsticajnim aktivnostima direktno se utiče na koordinaciju lokomotornog sistema ruku i nogu, na preciznu (finu) motoriku, na usavršavanje hvatanja, kotrljanja, bacanja, podizanja jednom ili sa obe ruke. Stvaraju se uslovi za razvoj preciznosti, tačnosti, razvijanja pažnje i samostalnosti.

Igre prilagođene ovom starosnom uzrastu su sledeće:

1. *Mahanje* visoko podignutim rukama, njihanje kako vetar duva, zamahivanje na jednu pa na drugu stranu, podizanje obruča iznad glave.



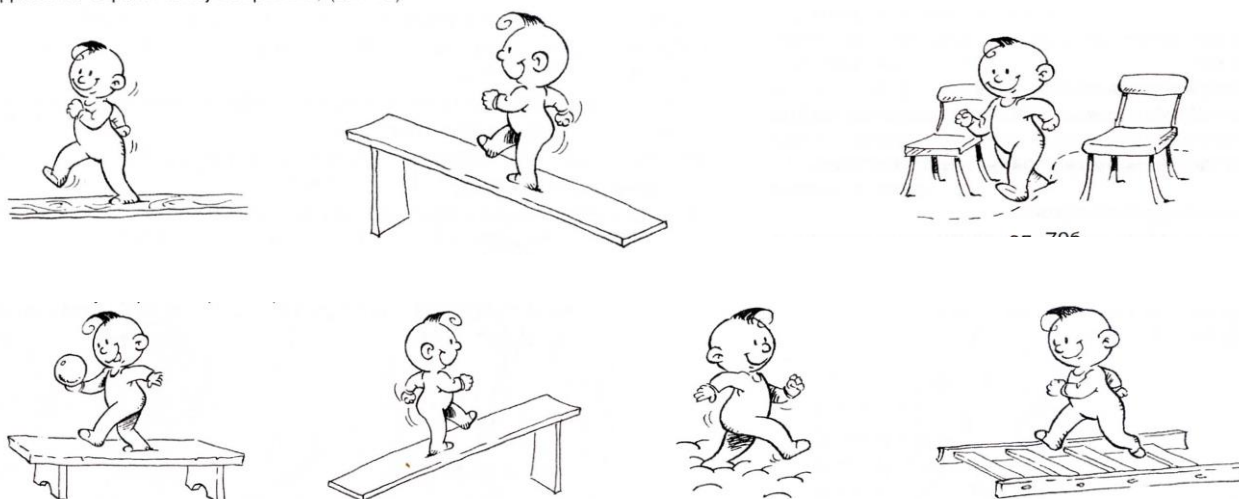
Sl.18. Pokreti rukama u stajaćem položaju

2. *U ležećem položaju* na stomaku imitiranje letenje ptice, plivanje., podizanje noge ili u stojećem položaju hodanje na prstima, petama, po mekanoj i neravnoj površini.



Sl.19. Vežbe u ležećem i stojećem položaju

3. *Hodanje* po ograničenoj površini, hodanje po uzdignutoj površini, vijugavo hodanje, hodanje između različitih prepreka, stolica, čunjeva, po kosoj površini mekanoj podlozi, unazad malim i velikim koracima.



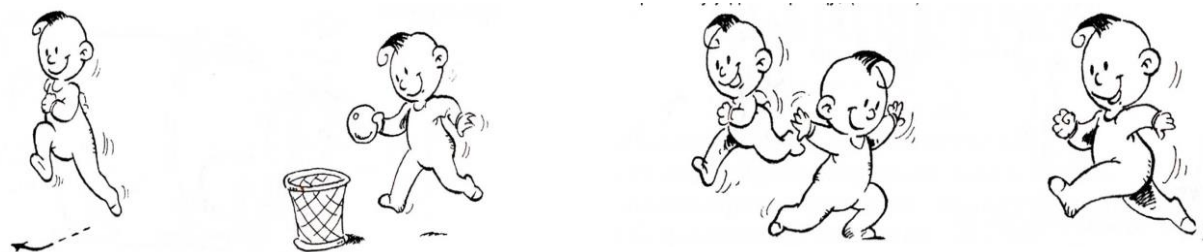
Sl.20. Hodanje po različitim površinama

4. *Provlačenje* četvoronoške kroz tunel, kroz obruče, između delova nameštaja i zida, između dva postavljena čuna na podu.



Sl.21. Provlačenje

4. *Trčanje*, slobodno trčanje u sali ili sobi, trčanje u jednom pravcu, sa promenom smera, sa promenom brzine, za loptom, za drugom, imitacija trčanja.

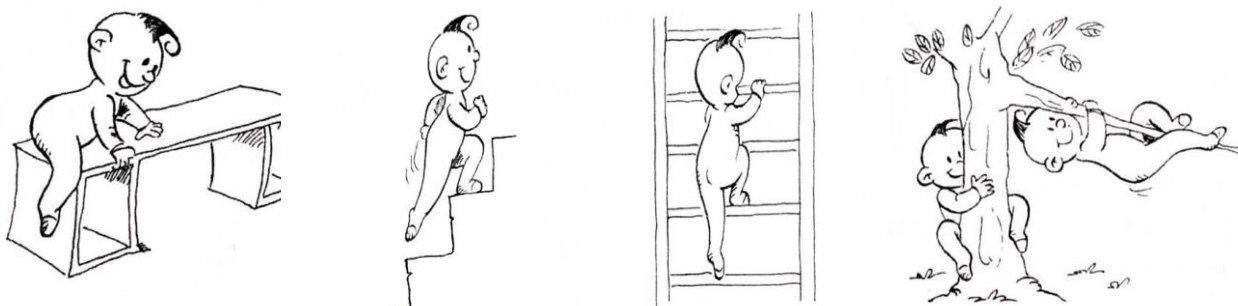


Sl.22. Trčanje



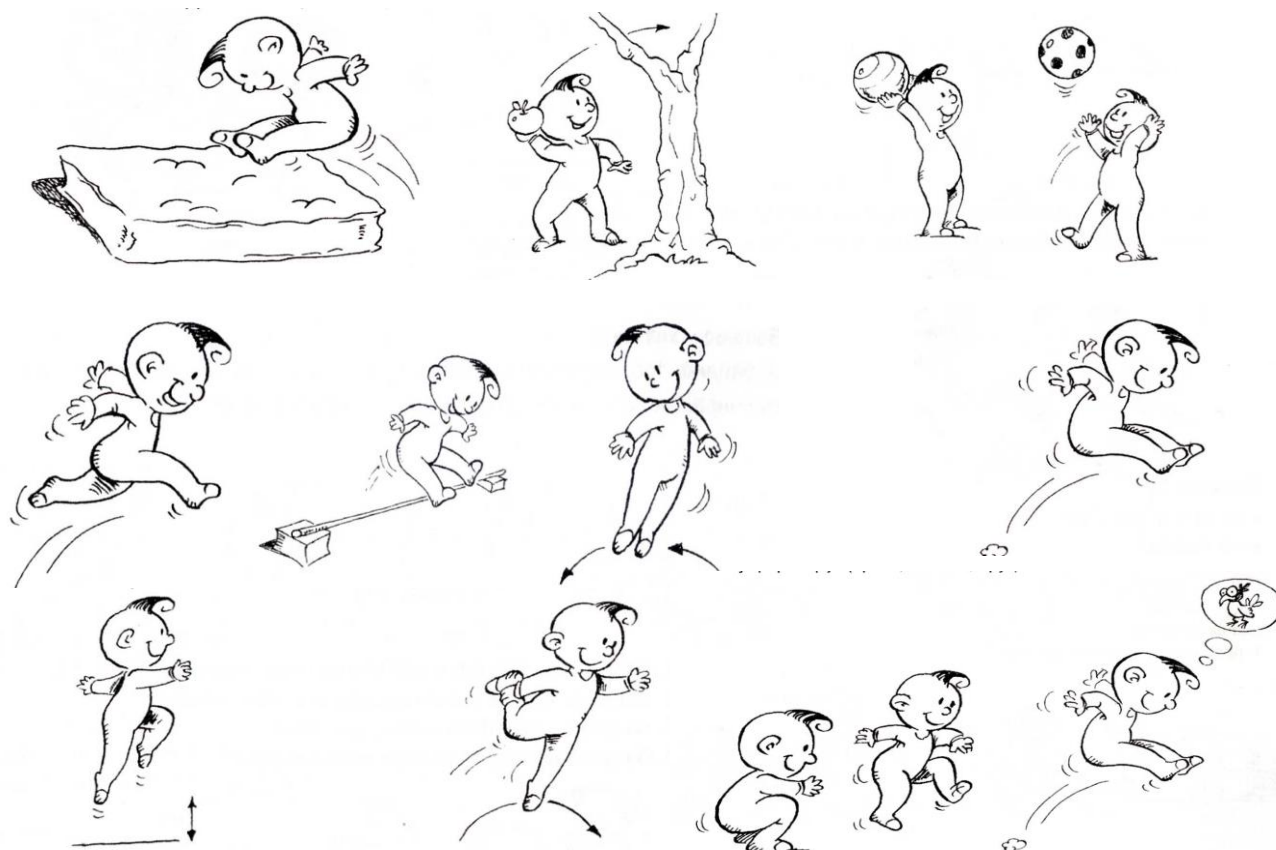
Sl.23. Trčanje sa ciljem

5. *Penjanje* na klupu, tabure, na lestve, stepenice, uz kosu površinu, na penjalicu, drvo ili na neke druge prirodne ili veštačke prepreke.



Sl.24. Penjanje

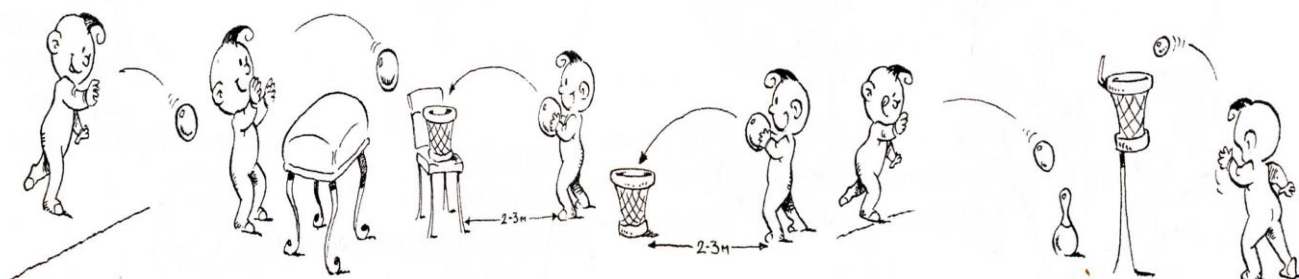
6. Skakanje u dubinu, u dalj, skakanje preko trake, linije ili postavljenog kanapa, skakanje napred,



nazad i u stranu, skokovi jednom nogom, sa zaletom, u paru, skokovi u formaciji ili koloni.

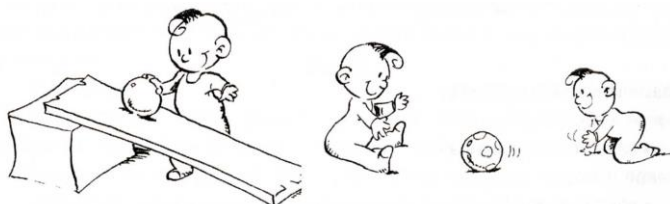
Sl.25. Razni oblici skakanja

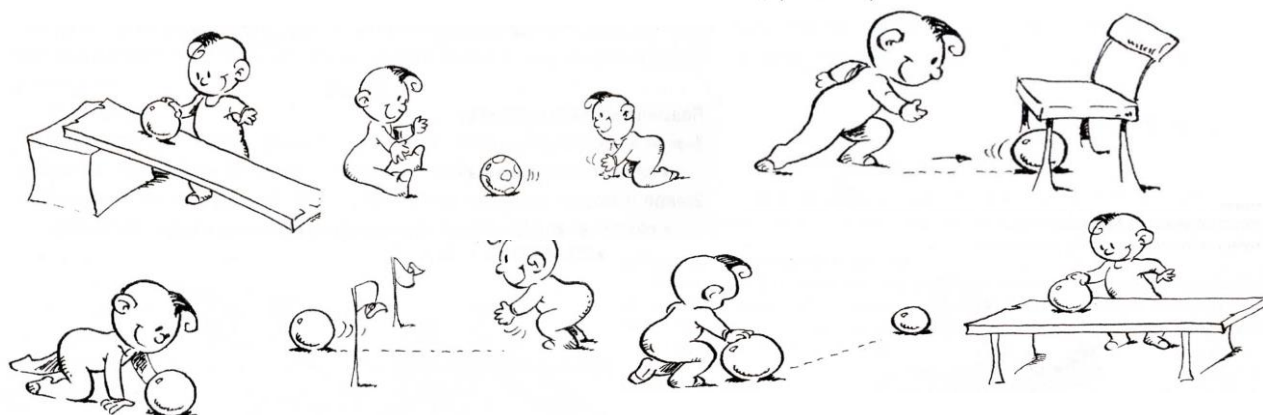
8. Bacanje-hvatanje predmeta prigodnog materijala u dalj, vis, dodavati drugoj osobi, bacanje preko



predmeta i stvari u zatvorenoj sredini ili na otvorenom prostoru u prirodi.

9. Kotrljanje lopte po tlu, između dve linije, po uzdignutoj površini, do svog para ili do nekog određenog cilja.





Sl.27. Kotrljanje

10. *Povlačenje rukama* po dasci ravno ili koso postavljenoj, po klupi, odrasli vuku dete dok ono leži na stomaku ili leđima, deca se vuku međusobno.

11. *Poligoni*, savladavanja prepreka u nizu, hodanje vijugavo, provlačenje i skakanje.



Sl.28. Poligon

Veoma je važno za decu ovog uzrasta da imaju organizovane pokretne igre koje moraju biti jednostavne a utiču na razvoj i usavršavanje osnovnih motoričkih radnji i povećanju psihofizičkih sposobnosti dece.

5. Zaključak

Motoričko ponašanje dece je predstavljeno celokupnom motoričkom aktivnošću koju deca mogu da izvedu u igri, sportskim i rekreativnim aktivnostima, u mnogim svakodnevnim aktivnostima kod kuće samostalno ili kod najranijeg uzrasta uz pomoć starijeg. Ono zavisi od raznih komponenti ali najpre od razvoja motoričkih sposobnosti i razvoja motoričkih navika.

To se primenom odgovarajućih vežbi i aktivnosti može direktno uticati na njihovo otklanjanje. Izbor aktivnosti treba vršiti tako da se funkcionalne sposobnosti svih organa ravnomerno razvijaju, jer se samo tako podiže opšta funkcionalna sposobnost dečijeg organizma, pravilno držanje tela pri kretanju i mirovanju, uočavanje i otklanjanje prvih nepravilnosti kako one ne bi prerasle u telesne deformitete.

Važno je stvoriti uslove za izvođenje motoričkih aktivnosti, birati mesto izvođenja: krevet, pult, topli pod, strunjača, zatvoreni ili otvoreni prostor – terasa, dvorište, staviti detetu na raspolaganje različite predmete i igračke u cilju obogaćivanja motoričkih sposobnosti. Kad vremenski uslovi dozvoljavaju vežbe se treba izvoditi na otvorenom prostoru, u dvorištu ili pored otvorenog prozora. Izvođenje motoričkih igara i aktivnosti na svežem vazduhu ječa dečji organizam, ubrzava i poboljšava promet materija, poboljšava varenje, povećava apetit i povoljno utiče na dobar san i na imunitet deteta.

6. Literatura:

1. Korak po korak - vaspitanje dece do tri godine: priručnik za roditelje i medicinske sestre: Beograd, Kreativni centar, 1998
2. Pedagoška enciklopedaija; Beograd, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva 1989
3. Ajzenberg, A. Šta da očekujete u prvoj godini: Beograd, Kreativni centar, 2001
4. Žiropađa, Lj. Razvojna psihologija:Beograd, Čigoja štampa, 2007
5. Stanojlović, D. Zdravstvena nega dece:Priručnik za studente strukovnih studija za obrazovanje vaspitača jasličkog uzrasta: Vršac, 2012
6. Lazović, J. Vaspitanje i nega dece Požarevac, 2009

Sadržaj:

1. Uvod.....	3
2. Uzrast do 18 meseci.....	4
2.1. Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece	
dece uzrasta do 18 meseci.....	5
2.2. Igre i aktivnosti dece uzrasta do 18 meseci.....	6
3. Uzrast od 18-24 meseca.....	9
3.1. Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece uzrasta od	
18-24 meseca.....	9
3.2. Igre i aktivnosti uzrasta od 18-24 meseca.....	9
4. Uzrast od 24-36 meseci.....	13
4.1. Uloga odraslog u razvoju motoričkih sposobnosti kod dece uzrasta od 24-	
36 meseci.....	13
4.2. Igre i aktivnosti uzrasta od 24 - 36 meseci.....	14
5. Zaključak.....	18
6. Literatura.....	20