

# Методика физичког вапитања 1

## Гимнастички садржаји за активности физичког вапитања у пред-школским установама

Предмет ових гимнастичких вежби извођењем вежби уз употребу различитих делова тела јесте да се код деце развију одређени индивидуални поступци и гимнастичке кретне вештине колутања, котрљања, савијања...итд. Деца треба да имају претходна знања и искуства основних (природних) облика кретања, посебно савијања, котрљања, ваљања, колутања. Васпитач треба да припреми децу за активност и избором добрих вежби обликовања помоћу којих ће се припремити одређене мишићне групе деца ће лакше усвојити нове гимнастичке вештине.

Наставни гимнастички садржаји који се обрађују у овом узрасту су: **Ја и моје тело у слову Т (висока и ниска вага), окрети за 90, 180 и 360 степени у( кретању и ваздуху).**

### Висока вага

Предмет ове вежбе јесте да деца повезивањем гимнастичких секвенци развију прецизност и координацију покрета, као и да упореде своје извођење са извођењем друге деце.

Васпитачи морају бити свесни тога да ће нека деца успешно поставити своје тело у слово Т – положај висике ваге, док друга деца неће моћи да постигну такву прецизност положајем тела. Зато морају да нагласе деци колико је важно да за високу и ниску вагу истегну руке, ноге и труп. Вага као покретна секвенца садржи серију добро усклађених поступака и руку и ногу.

Да би деца стекла праву слику и усвојила задате покрете васпитач ће за сваки покрет поставити постере и приказати их деци. За вежбе обликовања применити реквизит – лопте и палице како би деца могла да увежбавају истезање руку, ногу и трупа.

За обраду ових садржаја потребне су: струњаче, реквизити и постери.

Васпитач детету да стане у усправни положај са рукама високо узрученим састављеним прстима на ногама. Затим дете стане на једну ногу а другу искоси и затегне позади –

заножи. Док је друга нога позади, дете испружи руке напред као да хоће нешто да дохвати. Дете сада покушава да направи слово Т од свога тела, и треба да остане најмање три секунде у овом положају. После тога се полако враћа у почетну позицију – положај.



### **Ниска вага**

Дете треба да клекне на подколенице, да исправи труп и гледа право. Сада руке треба да спусти на тло остане на подколеницама и труп држи водоравно са подлогом. На наредбу васпитача једну ногу лагано подиже и заножи што више, то је ниска вага.

Деца могу и да се поделе у више група по целој сали око струњача и да увежбавају ове нове вежбе. Затим могу да се поделе да једни раде а да друга деца посматрају и да обраћају пажњу на детаље и на правилно извођење покрета (на равнотежу, каква је почетна а каква је завршна позиција итд).

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DofHoSsP9VHA&psig=AOvVaw093Oslv0p1EyeEhzE7BTs&ust=1586358708680000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNjewfHM1ugCFQAAAAAdAAAAABAD>



### **Окрети за 90, 180 и 360 степени**

Предмет ових гимнастичких вежби јесте да се извођењем уз употребу свих делова тела код деце развију индивидуалне гимнастичке кретне вештине, окрети за 90,180 и 360 степени у месту и покрету. Деца треба да имају претходна знања и искуства основних облика и начина кретања: ходање високо на прстима, залет, одскок, окретање и држање равнотеже у партеру.

Васпитач треба да кроз постере прикаже деци како се правилно и са исправљеним леђима и истегнутим целим телом хода. Треба да схвати да не знају сва деца шта је то окрет за 90, 180 и 360 степени и да имитативним поступцима уведе децу у покрете. За извођење ових садржаја неопходни су: постери, струњаче и реквизити.

### **Извођење окрета**

После вежби обликовања васпитач каже деци да заузму сопствени простор, стану у почетни положај-спетни са рукама поред тела. Деца раде следеће предвежбе за окрете: ставите руке испред себе у предручење, држите их у висини рамена, а затим полако кроз високо предручење дижите руке до узручења. Деца држе руке у том положају.

Почињу што могу спорије да руке одводе и подижу са стране до предручења. Сада руке са прстима састављеним заједно буду у висини рамена. Деца се уздигну на прсте и остају три

секунде у том положају. Након тога се спуштају на стопала и полако враћају у почетни положај.

### **Окрет за 90,180 и 360 степени**

Поставите децу испред себе на удаљености око три метра. Кажите деци да рашире руке и да крећући се према вама полако подижу руке у вис. Када руке буду у највишој тачки реците деци да се: окрену за 90 степени, под правим углом, у односу на стартну позицију и наставе ходање. Окрену за 180 и 360 степени и наставе ходање у супротном правцу.

### **Окрети у ваздуху за 90 степени**

Деца стају усправно, споје стопала и издигну се на прсте. Руке узруче и саставе. Замахну рукама и раменима уназад, савијају колена, стају на прсте и замахну. Након тога се окрену у ваздуху за 90 степени и спуштају се на индивидуалну стартну позицију.

### **Окрети у ваздуху за 180 и 360 степени**

Деца стају усправно, споје стопала и издигну се на прсте. Руке узруче и саставе. Замахну рукама и раменима уназад, савијају колена, стају на прсте и замахну. Након тога се окрену у ваздуху за 180 степени и, спуштају се у усправни положај на индивидуалну стартну позицију. Окрену се у ваздуху за 360 степени и у усправном положају спуштају на исту стартну позицију.

