

УНИВЕРЗИТЕТ У ПРИШТИНИ – КОСОВСКА МИТРОВИЦА
УЧИТЕЉСКИ ФАКУЛТЕТ ПРИЗРЕН – ЛЕПОСАВИЋ

ОРГАНИЗАЦИЈА АКТИВНОСТИ НА ВОДИ СА ДЕЦОМ ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Ментор:

Проф. др Невенка Зрнзевић

Студент:

Анђела Максовић
Бр. индекса В-09/17

АКТИВНОСТ НА ВОДИ



Активности на води углавном се реализују лети у природи. Зависе од повољних климатским услова, на пример, на мору, језеру, на базену, поред реке. Активности на води се могу реализовати и на рекреативној настави, у слободном времену, на редовним часовима.



Пливање има значајну улогу у животу сваког човека. То није само средство у процесу систематског спровођења физичког васпитања, већ навика и потреба која користи човеку током читавог живота.

Добро познавање пливања неопходно је човеку увек, али и када се нађе у невољи води, или треба да пређе преко водене препреке без помоћи других средстава.





Пливањем се ангажује целокупна мускулатура, утиче позитивно на кардиоваскуларни и респираторни систем, покретљивост зглобова, функционалне и моторичке способности као и терморегулациони систем.

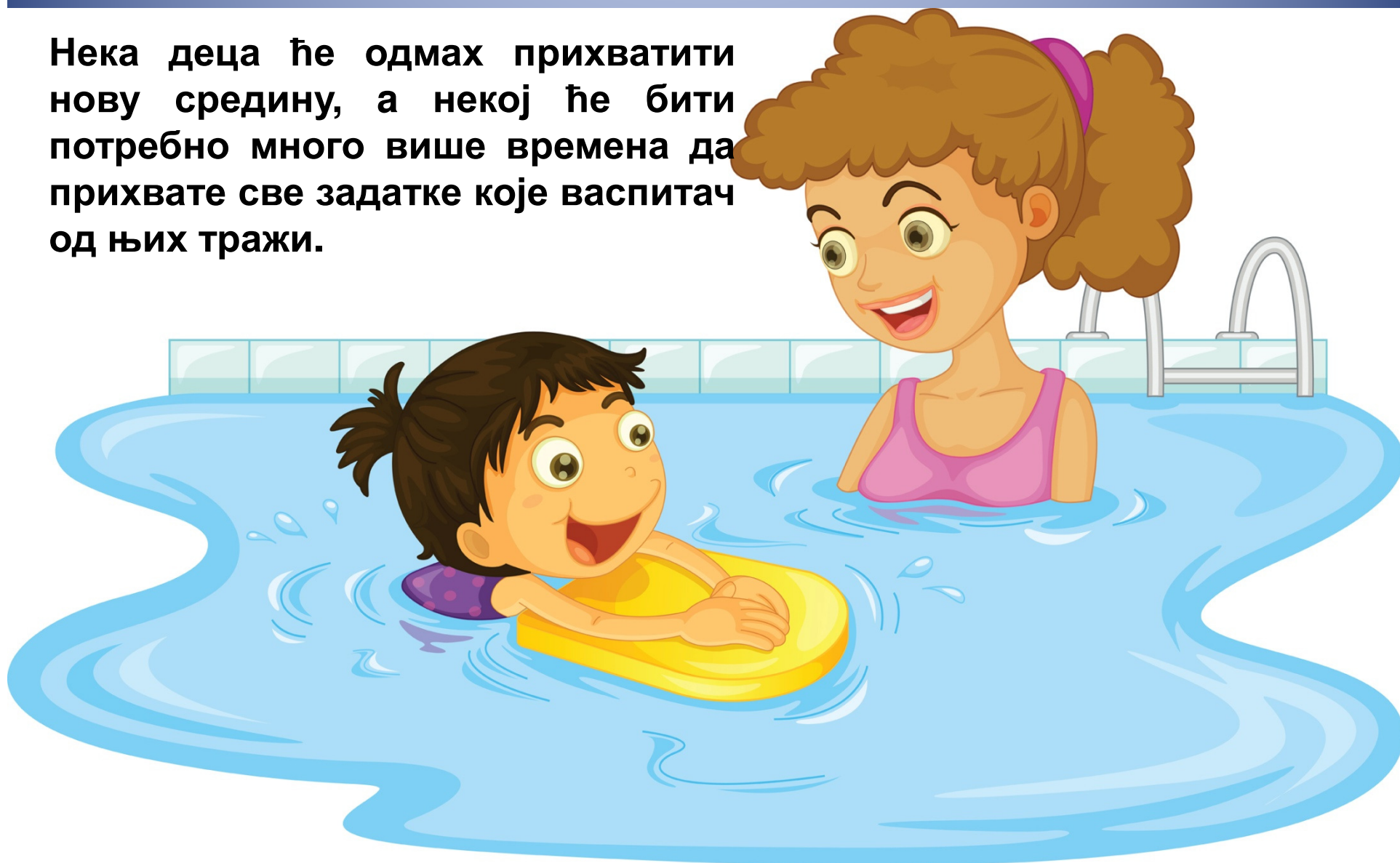


Водена средина делује врло примамљиво деци и она се радо укључују у игре и спортове на води, али исто тако може да изазове и непријатности и зато је неопходно предузети потребне мере предострожности.



У предшколском узрасту активности је најбоље спроводити кроз игру, забаву, јер се тако најбоље навикавају на нову средину, упознају својства воде, лакше се ослобађају страха, емоционално су ангажованији, надмећу се, помажу једни другима. Могу се применити разне игрице са и без помагала.

Нека деца ће одмах прихватити нову средину, а некој ће бити потребно много више времена да прихвате све задатке које васпитач од њих тражи.

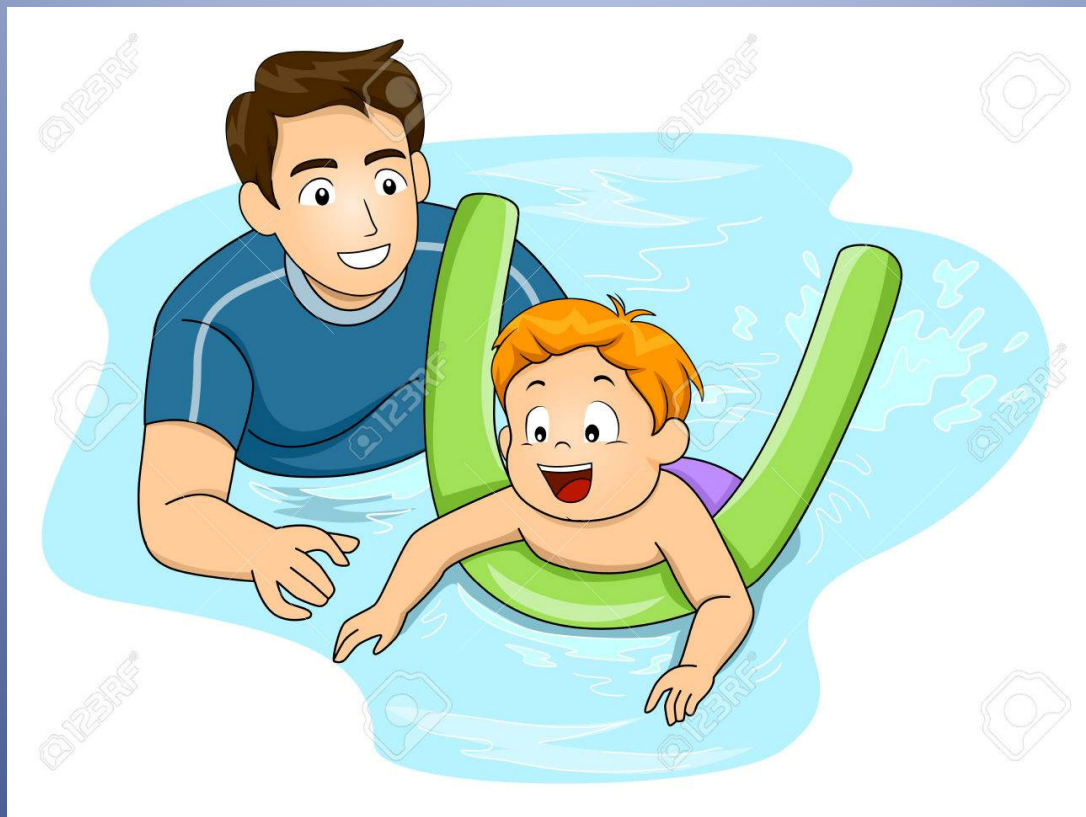


Треба их навикавати поступено да ходају по води, да чучну, седе, легну, да скачу, да гледају предмете у води, да трче најпре у плиткој, а затим у дубокој води (до појаса).





Место где се изводе активности треба да је чисто, плитко, приступачно, са константним дном, вода мирна, довољно места поред обале за сву децу, да је место осунчано, али да има и хладовине.



Ако има и осталих купача у близини, видно обележити место. Вaspитач (учитељ) у сваком тренутку мора да има сву децу на оку.



Обуку пливања најбоље је спровести у предшколском и млађем школском узрасту јер су кретне навике стечене у том периоду трајније и сигурније, него у познијим годинама. Колико ће времена бити потребно за обуку непливача зависи од узраста.

Препоручује се да настава у обуци пливања буде континуирана, односно свакодневна, док се не заврши обука и деца науче да пливају. Какав ће ефекат бити зависи и од дужине часова. Препоручује се да час за децу предшколског узраста траје од 20 до 30 минута, за децу млађег школског узраста од 30 до 35 минута, код старијих од 45 до 60 минута.





Обука пливања може се спроводити у различитим условима, али због максималне безбедности и температуре воде обуку је најбоље реализовати у базену дубине од 70 до 110 cm са константном дужином и температуром воде од 26 до 30°C.



Поред зиданих могу се користити и монтажни базени који су мобилни, лако се повезују на систем за грејање и напајање водом, те се могу користити у школама и на местима где борави велики број деце.



Код извођења вежби плутања сваки пут настојати да тело дуже плови, јер ће се тако опустити и ослободити напетости. Ове вежбе треба изводити и на леђима јер овај положај омогућава слободније дисање.



Сматра се да је најбоље прво научити децу да пливају прсном техником, јер положај тела је такав да пружа деци највећу сигурност. Деци која имају сграх од воде или проблема у савладавању појединих елемената пливања треба помоћи, али најважније је да буду безбедна и да се сачувају од дављења.

Организовану обуку пливања смеју да воде само квалификоване особе (наставник, тренер пливања) под пуном моралном, материјалном и кривичном одговорношћу.



Уколико се учитељ определи да са децом реализује ове активности мора добро да зна да плива, да поседује посебне склоности и способности, јер у редовном школовању учитељи нису оспособљени за обуку непливача. Учитељ може организовати активности на води као припрему за каснију обуку пливања.

РЕКВИЗИТИ КОЈИ СЕ КОРИСТЕ У АКТИВНОСТИМА НА ВОДИ

ЛОПТА



Лопта је округли, обично кугласти, а понекад и јајолики објект који се користи у разне сврхе. Користи се у играма с лоптом, где ток игре прати стање лопте док се она удара или баца од стране играча. Лопте се могу користити и за једноставније активности као што су хватање или жонглирање.

ГУМА И ШЛАУФ ЗА ПЛИВАЊЕ



Избор гуме мора да буде у складу са узрастом детета, као и у зависности од активности којом ће се дете бавити у води.

МИШИЋИ ЗА ПЛИВАЊЕ



Мишићи помажу деци која још увек не знају да пливају да се одрже на води, и деца могу да пливају помоћу њих. Мишићи су углавном дизајнирани за децу од 11 до 30 килограма која откривају воду и праве прве покрете у њој. Мишићи на надувавање се састоје од 2 коморе, опремљене неповратним вентилом. Мишиће се користе под сталним надзором васпитача или одрасле особе.

НАОЧАРЕ ЗА ПЛИВАЊЕ



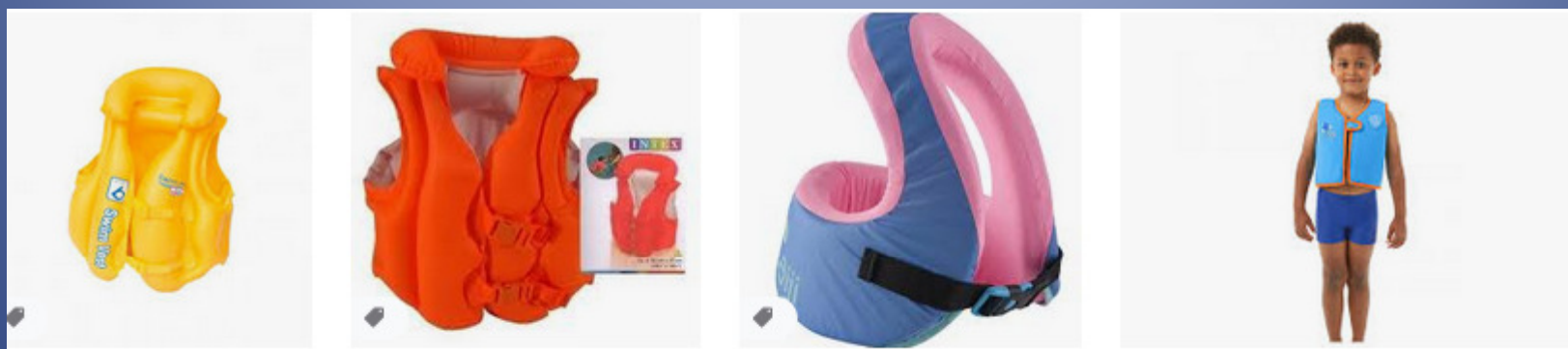
Наочаре за пливање су најважнији аксесоар у пливању. Наочаре за пливање морају бити функционалне, удобне, водоотпорне, морају пружати добру видљивост, без замагљивања и не смеју правити вакуум. Наочаре помажу деци да несметано пливају и учествују у активностима на води.

КАПЕ ЗА ПЛИВАЊЕ



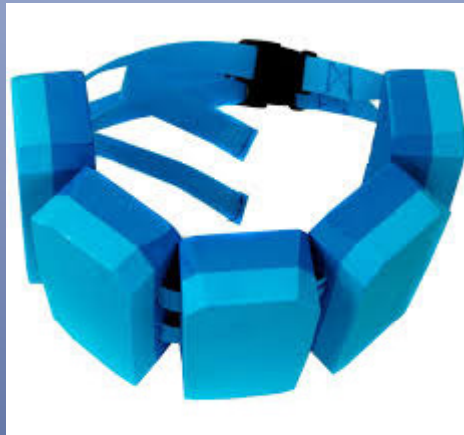
Капа за пливање је један од реквизита који се помаже деци у активностима на води.

ПРСЛУК ЗА ПЛИВАЊЕ



Прслуци за пливање су корисни, јер смањују страх од воде код деце док уче да пливају. Потребно је водити рачуна да дете носи правилну величину прслука због удобности и комовије детета на води, како би се несметано бавило активностима.

ПОЈАС ЗА ПЛИВАЊЕ



Грудни појасеви за пливање представљају низ блокова најчешће од полистирена повезаних, који се веже око груди. Појас пружа потпору централном делу тела што олакшава пливање.

ГРИСИНЕ ЗА ПЛИВАЊЕ



Грисине за пливање, које неки зову туба или водена змија, су врло користан комад опреме за пливање. Употребом ових туба, дечје руке и ноге су слободне. Оне су цевастог облика, око 1,5 метар дужине, и дебљине до 8 цм. Могу се користити за игру, па су деци врло интересантне. Најчешће их користе непливачи или пливачи који имају ограничене пливачке способности.

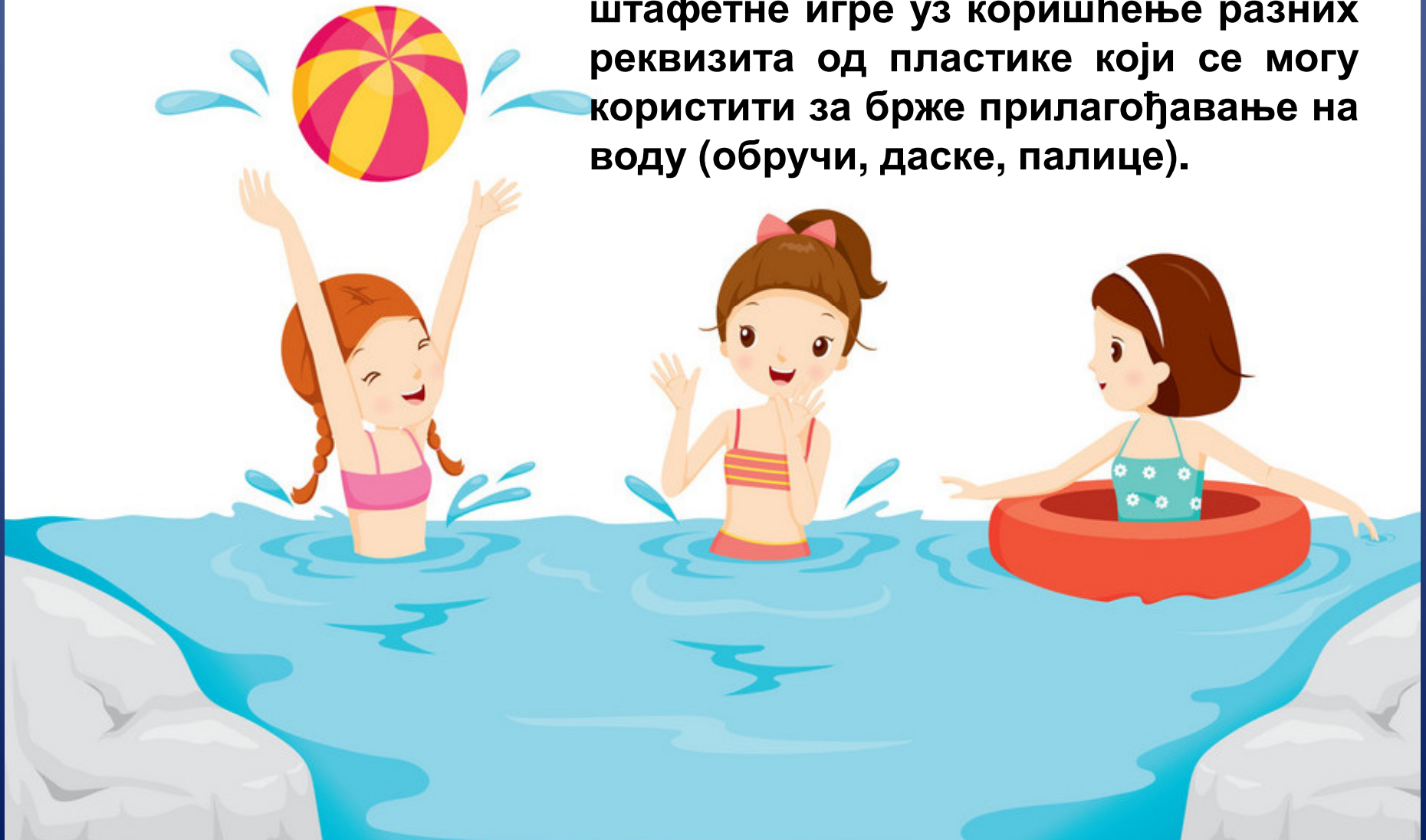
ПРИМЕРИ ВЕЖБИ И ИГАРА У ВОДИ

Ходање и трчање у води на разне начине:

- одбијање лопте,
- гњурење у води,
- прскање,...

Елементарна игра „Змија у води“: Деца стоје у води до појаса и држе се за руке. Први у врсти је глава змије а сва остала деца су змијин реп. Глава змије на знак васпитача почиње да хвата реп, а сва остала деца се повијају за главом и не смеју да прекину ланац.

Игре лоптом су веома омиљене међу децом на сувом али и у води, као и штафетне игре уз коришћење разних реквизита од пластике који се могу користити за брже прилагођавање на воду (обручи, даске, палице).



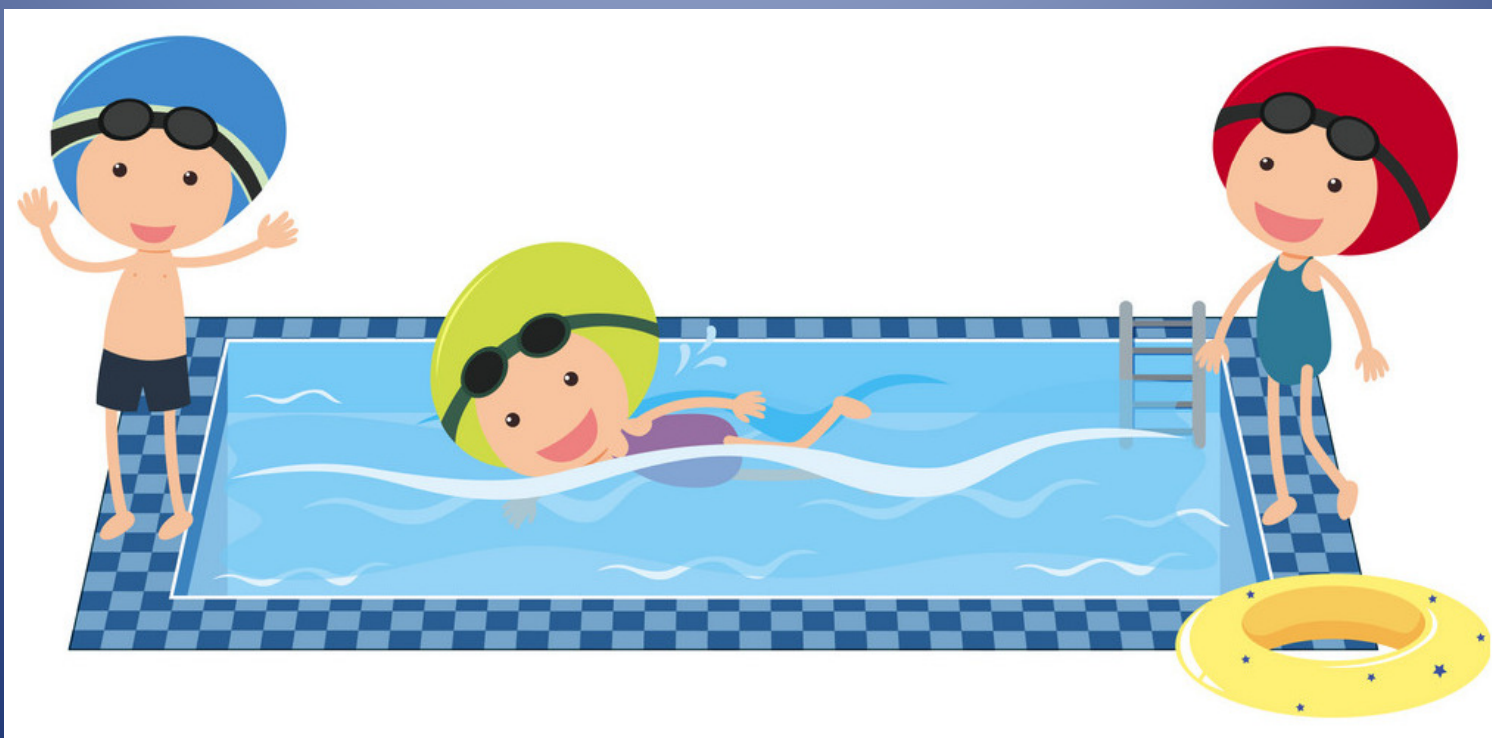
Вода може и поред свих позитивних својстава бити врло опасна и непријатна средина ако се не предузму мере предострожности.

Како би се настава пливања одвијала без већих проблема неопходно је имати у виду следеће:

- обуци могу приступити ученици који су здрави (потврђује лекар);
- у воду не улазити два сата после оброка;
- не улазити веома загрејан и знојав, на непознатом терену и за време таласа;

- поштовати време које је одређено за наставу и слободне активности на води уз обавезно присуство наставника (спасиоца и помоћника);
- изван одређеног времена улазак у воду је најстрожије забрањен;
- где постоје услови треба се туширати пре уласка и после изласка из воде;
- на месту где се изводи пливање мора да влада ред због безбедности ученика (несме се трчати, скакати, клизати, није дозвољено насилно потапати другог у воду, скакати у близини лица које је у води);

- током пливања гледати у воду како не би дошло до сударања;
- наставник мора указати на важност самодисциплине и на колегијалност да се помогне другоме;





- ученици на пливање одлазе са наставником (учитељем) организовано, а тако се и враћају;
- као посебне мере предострожности треба обезбедити средства за спасавање (појас, конопац, дугачку мотку. чамац), посебно ако се активности реализују на речи, мору, или језеру;
- колике ће групе бити зависи пре свега од: узраста, пола и предзнања ученика.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!