

*Admira Koničanin, Gimnazija, Tehnicka skola-Tutin*  
*Danilo Aćimović,*  
*Omer Špirtović, Državni Univerzitet u Novom Pazaru,*  
*Departman za Sport i Rehabilitaciju*

## **VEŽBE I IGRE ZA ISPRAVLJANJE KIFOZE KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**

### **UVOD**

Držanje tela je osnovni preduslov dobrog zdravlja, normalnog rasta i uopšte razvoja čoveka, zbog čega je vrlo bitno da vaspitanje držanja tela počne u predškolskim ustanovama.

Zadatak ovog rada proizašao je iz potrebe da se uz igru primene i vežbe kod dece predškolskog uzrasta za odklanjanje deformiteta. Rast i razvoj dece predškolskog uzrasta ne odvija se jednakomerno. Dete se bitno razlikuje od odraslog čoveka, počev od građe tela, rada unutrašnjih organa, do načina na koji reaguje i posmatra svoju bližu i dalju okolinu.

Predškolski period se karakteriše stabilnijim posrastom telesne visine u odnosu na predhodni period. Zbog načina shvatanja telesnog vaspitanja u porodici i predškolskim ustanovama za decu predškolskog uzrasta moramo se zapitati : da li je potrebno predškolskoj deci obezbediti pravilan fizički razvoj? Da li je ispravno lišiti dete igre?

Roditelji često nemaju specijalnog obrazovanja da bi mogli pratiti i svetno i razumno rukovoditi psihofizičkim razvojem deteta. Porodica, kao prava i nezaobilazna karika u zdravom odrastanju deteta, još uvek je "spremana" dati prednost svim drugim oblicima obrazovanja svog deteta u odnosu na telesno i fizičko vaspitanje. Kao delimična kompenzacija za porodicu, predškolske ustanove su kod nas sve više organizacije za čuvanje dece, nego mesto za predškolsku igru. Predškolske ustanove više liče na spravaonice i čitaonice, nego što su igraonice. Pedagog vaspitač treba da poznaje uzrasne i polne sposobnosti deteta, kako bi svojim stavom radom formirao kod deteta naviku za pravilno i lepo držanje tela.

U nedostatku redovne nastave i zdravstvenog vaspitanja u predškolskim ustanovama, kao i ostalih formi rada, dolazi do odstupanja od normlanog stave.

Telesni deformiteti koje ne korigujemo u detinjstvu ostaju kao trajni hendikepi osobe i bitno utiču na njen celi život. Vežbe i igra su izuzetno snažna sredstva za odklanjanje ili ublažavanje telesnih deformiteta u razvoju. Časove fizičkog vaspitanja u predškolskim ustanovama i korektivne vežbe retko susrećemo u predškolskim ustanovama.

Od dece se ne može očekivati da shvate važnost vežbi za otklanjanje telesnih deformiteta, ali se može očekivati da će deca rado prihvatiti igre u kojima su uklopljene vežbe za korigovanje telesnih deformiteta. Deca ne znaju šta je to skolioza, kifoza, lordoza, ravna stopala, ali rado prihvataju svaku vrstu zabave, igru koja u sebi ima vežbe koje ispravljaju ove deformitete.

Korigovanje telesnih poremećaja ima ekonomski i moralni značaj. Ekonomski značaj se ogleda u tome što na taj način pomažemo da svaki pojedinac razvija optimum svojih kapaciteta i time podiže ukupanu moć društva. Moralni značaj je u tome što se ostvaruje princip solidarnosti i uzajamne podrške po kome zajednica treba pomoći svakom pojedincu.

Što ranije otkrijemo deformitete u razvoju dece, to ćemo imati više šanse date deformitete ispravimo.

Korektivnu gimnastiku možemo koristiti kao preventivno sredstvo za sprečavanje poremećaja u razvoju deteta. "Korektivna gimnastika obuhvata celu muskulaturu, dajući praprijet onoj koja je najviše oslabljena. Ona treba da predstavlja sintezu svih pozitivnih kretanja koje se koriste za otklanjanje postojećih deformiteta." (Bjeković i Bratovčić, 2005. str.6).

Igra je za dete često značajnija od jela ili spavanja. Igru možemo definisati kao aktivan poduhvat jedne ili više osoba ograničen pravilima date igre, vremenom i manje ili više jasnim ciljem ili ishodom igranja. Deca se posvećuju igri svim svojim bićem. Oni igru upažljivo svuda, na svakom mestu bez vremenskih ograničenja. Poznato nam je da deca sa telesnim deformitetima često se povlače u sebe, izbrgavajući društvo, vršnjake jer druga deca nemaju izgrađen sofisticirani odnos prema hendikepu.

Prednost igre je u tome što ona ne dozvoljava da se osobe povlače u sebe, što pospešuje vršnjačku interakciju. Uz igru deca lakše podnose procese rehabilitacije. Osim psihološkog, igra ima i pedagoški značaj. Deca koja imaju deformitete, koja se putem igre uključuju u vršnjački kolektivni imaće osećaj prihvaćenosti i socijalne podrške.

### **Najčešći deformiteti kod dece predškolskog uzrasta**

Postoji veći broj deformiteta u fiziološkom razvoju deteta. Najčešći i najučestaliji su : skolioza, kifoza, lordoza, ravna stopala, X i O noge itd. Uzroci koji narušavaju držanje tela mogu se svrstati u grupe unutrašnjih i spoljašnjih faktora, najčešće su urođene deformacije, sredina u kojoj živi dete, različitost mišićnog opterećenja, nedovoljno kretanje, nedovoljna mišićna snaga, neadekvatna obuća i odeća.

### **Značaj igre**

Za korekciju nepravilnog držanja tela postoji veliki broj vežbi. Cilj je da prikažemo samo one vežbe i igre koje mogu bez posledica biti efikasne.

Izbor igri i vežbi je važan za cilj koji imamo u korektivnoj gimnastici, ispravljanje ili ublažavanje deformiteta. Igre i vežbe imaju različit uticaj na formiranje deteta i na njegov razvoj.

Svaka kombinacija igre i korektivne vežbe u ovom radu imaju za cilj da pospeše korektivni učinak vežbe, da pomognu ublažavanju ili uklanjanju deformiteta kod dece.

Igre i vežbe koje dajemo samo su orijentacioni model koji mogu da koriste vaspitači u svom radu sa decom predškolskog uzrasta.

## Vežbe za kifozu



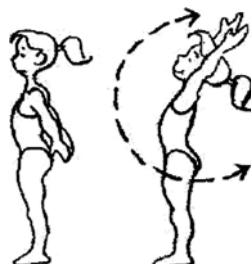
P.P.Spetni stav, ruke pogrčene u području. Zibanjem ruku zabacivati laktove što više u nazad.



P.P.Spetni stav, ruke u području. Zamasima zabacivati ruke što više u nazad.



P.P. Spetni stav, ruke pored tela. Dovedi ruke u maksimalno zaručenje.



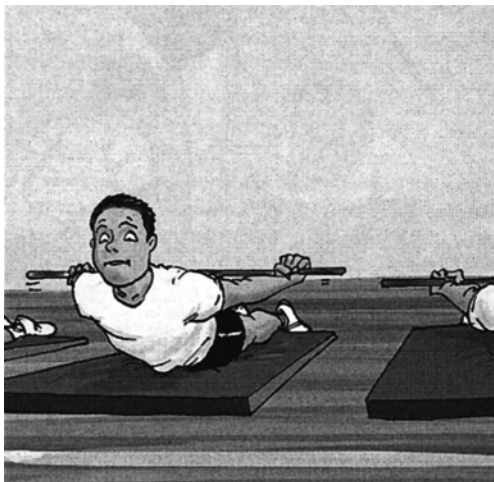
P.P.Spetni stav. Naizmenično dovesti ruke iz zaručenja u područje.



PP.Spetni stav, ruke spojeno iza glave, laktovi zabačeni iza glave. Pogledom pratiti kretanje ruku. Uzručiti a zatim vratiti ruke u PP.

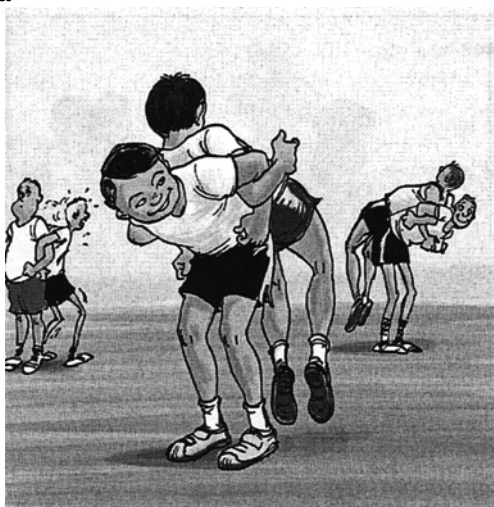


PP.Spetni stav .Spajati ruke iza tela jedna u uzručanju, druga u zaručenj i obrnuto.

**Igre za kifožu**

*Slika br.1 - Soko leti sa štapom*

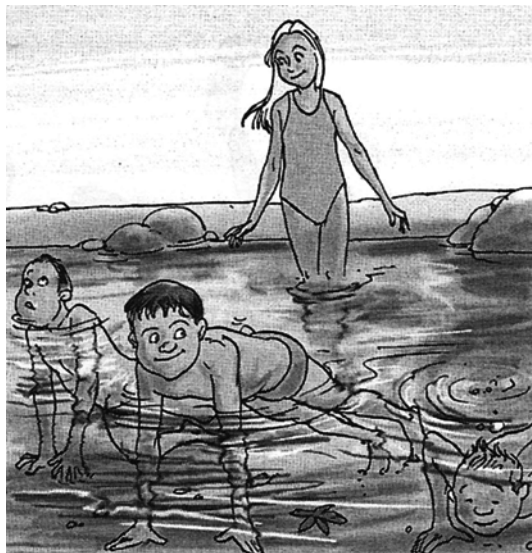
Deca legnu na pod na stomaku, opružene ruke niz telo sa dlanovima nagore. Vaspitač im u ruke stavi palicu. Treba podići glavu što više u vis i ruke sa palicom istovremeno. Nakaom pet uzmaha deca zastaju u položaju sa podignutom glavom kao soko ptica koja se obrušava. Igra se ponavlja nekoliko puta, posle toga sledi razgovor sa deca. Kako su se deca osećala nakon ove igre, koje smo najviše mišiće ojačali.

**Igra klackalica**

*Slika br.2 - Igra - Klackalica*

Deca su u stojećem položaju prisloni se leđa o leđa. Jedno dete prekloni svoje ruke oko partnerovih u području lakta a zatim ga podiže od tla naginjući se napred. Posle drugo dete podiže svog partnera. Vežba se ponavlja nekoliko minuta. Posle vežbe sledi razgovor sa decom. Kako se deci sviđa vežba? Kako su deca saradivala sa svojim partnerom u toku igre?

### Igra – Sklekovi u vodi



*Slika br.3 - Sklekovi u vodi*

Ova vežba je najčešće primenjuje kada se deca vode na rekreativnu nastavu gde ima bazen, ili na more.

Pre početka vežbe objasnićemo deci šta je cilj vežbe. Da tom vežbom želimo da ojačamo mišiće leđa, ispravimo kičmu. Deci se objasni početak. Na znak deca ulaze u vodu, na drugi znak dete se spusta u položaj za sklekove, na treći znak deca počinju da rade sklekove, na sledeći znak vraćaju se u početni položaj. Vaspitač treba pre nego što deca uđu u vodu da demonstrira kao se vežba radi.

Vežba se izvodi u vodi do pola kolena, na plaži na moru, reci ili plitkom bazenu. Pošto je za decu teže izvoditi sklekove, pogotovu za devojčice, to je veća prednost što se vežba radi upravo u vodi, jer je poznato da u vodi masa gubi pola svoje težine, a samim tim sklekovi su lakši. Početni položaj je u podignutom skleku, odnosno, ležanje tela okrenuto prema vodi sa dlanovima oslonjenim na dno, zategnutim rukama i telom zategnutim iznad vode. Drugi oslonac je na nožnim prstima. Vežba se izvodi tako što decu postavimo u položaj podignutog skleka u pličaku do pola visine kolena, tako da im glava i telo budu iznad vode. Zatim deca rade sklekove tako što se prepuste vodi i uranjaju sklemom u vodu s ciljem da potope celo telo i glavu u vodu na sekund vremena. Važno je napomenuti da deca koja eventualno imaju strah od vode na ovaj način su-

zbijaju taj strah te u vodi vide igru, zabavu i preko potrebno opuštanje. To je i predvežba za neplivače uzevši u obzir da veći broj dece predškolskog uzrasta i do četvrtog razreda nisu plivači.

Po završetku vežbi vaspitač priča sa decom.Kako se njima sviđa vežba, da li žele da svakog dana rade istu vežbu, da li prevažišli strah vode??

#### Literatura:

1. Bjeković,G i Bratović,V (2005).Korektivna gimnastika,za predškolce i razrednu nastavu,praktični deo.Istočno Sarajevo.Fakultet fizičkog vaspitanja.(str.90,9,93).
2. Kamenov,E(1988): Metodika vaspitno-obrazovnog rada sa predškolskom decom.Zavod za udžbenike i nastavna sredstva,Beograd.
3. Koturović,Lj i Jeričević, D.(1983):Korektivna gimnastika.Sportska knjiga,Beograd.
4. Perić,D i Cvetković,N. (2003):Vežbe i igre za prevenciju i korekciju poremećaja posturalnog stausa kod dece.Biblioteka Grada beograda.
5. Suzić,N.(2006): Osnove predškolske pedagogije i metodike.Banja Luka.HBS.

#### *GAMES AND EXERCISES FOR kifoze in preschool children*

*Hold body is a basic requirement of good health.Example this work stems from the need to play with the application and practice in preschool age. In preschoolers often comes to the appearance deformiteta.Combination games and exercises correction kifoz aim to alleviate and assist in removing the deformity in preschool agr.The paper aims to serve educators in working with children who have kifoz.*