

## **05 – КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА, ПУБЛИКАЦИЈА И ПРЕЗЕНТАЦИЈА НА ДОКУМЕНТ ЗА ПОЛИТИКИ/ ПРЕПОРАКИ ЗА ЗНАЧЕЊЕТО НА ЗАЈАКНУВАЊЕТО НА ОСНОВНИТЕ МОТОРНИ ВЕШТИНИ И АКТИВНИОТ И ЗДРАВИОТ НАЧИН НА ЖИВОТ КАЈ ДЕЦАТА ВО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА РАН ДЕТСКИ РАЗВОЈ**

### **РЕЗИМЕ**

- 1. ВОВЕД – ПРОЕКТНИ АКТИВНОСТИ**
- 2. ПРИРАЧНИК ЗА ОБУКА - РЕЗИМЕ**
- 3. АНАЛИЗА НА ИМПЛЕМЕНТАЦИЈАТА НА ПИЛОТ ПРОГРАМАТА**
- 4. ДОКУМЕНТ СО ПРЕПОРАКИ**

#### **1. ВОВЕД-ПРОЕКТНИ АКТИВНОСТИ**

Проектот Европско движење на експерти за ран детски развој (EECEME) ќе се надоврзе на она што е кажано овде преку придонес кон подобри практики на полето на зајакнување на основните моторни вештини и на активниот здрав начин на живот на децата во организациите за рано детско образование и за подобра вклученост на професионалците кои работат во истите преку нивна подобрена квалификација.

#### **2. ПРИРАЧНИК ЗА ОБУКА-РЕЗИМЕ**

Меѓукултурната соработка и споделувањето на најдобрите практики ќе придонесе за разбирање на важноста на активниот и здрав начин на живот во раниот детски развој и ќе создаде основа за движење и активности со низа физички, емоционални и интерперсонални придобивки.

Прирачникот е креиран преку соработка со партнерските организации, при што секоја организација учествува со свои експерти за да се осигура дека потребите на целните групи се адресирани што е можно посеопфатно. Прирачникот е дизајниран да обезбеди сеопфатно разбирање за важноста на искуствата со движење за развојот на децата, и тоа го прави на лесен и разбирлив начин. Првиот дел од прирачникот ги опфаќа основите на теоријата на движење за деца, проследено со практични вежби кои се наменети да ги подобрат вештините за движење и да ја поттикнат физичката активност. Прирачникот е организиран по возрасна група и тип на движење за да им олесни на воспитувачите и негувателките да изберат соодветни вежби за децата за кои се грижат.

Практичните вежби го сочинуваат најголемиот дел од прирачникот. Поглавјата се поделени прво според возрастни групи, па според формата на движење која се тренира со самата вежба.

Со години, бројни научни студии потврдуваат дека практикувањето на физичка активност има позитивни ефекти врз нашето тело, расположение и мозок. Генерално, го олеснува развојот на интелектуалните способности, ги подобрува и ги одржува активни функциите на телото, го поддржува развојот на вештините за комуникација и интеракција со другите, и на крај ги подобрува моторните вештини и способности.

Затоа, моторниот раст е фаворизиран кога субјектот во развојна возраст се наоѓа во услови на:

- соочување со сите онтогенетски фази во средина поволна за откривање и консолидација на вештините на транслокација во просторот, на промислување и манипулација со предмети;
- развивање основни моторни шеми и од квантитативна и од квалитативна гледна точка, особено во поволните периоди на учење;
- Подобрување на условни/задолжителни координативни моторни вештини;
- Соочување со пристап кон спортска едукација и спортски пристап од повеќенаменски и мултиспортски тип.

Може да се заклучи дека физичката активност игра клучна улога во холистичкиот развој на децата, опфаќајќи не само подобрување на основните моторни вештини, туку и други витални области.

### 3. АНАЛИЗА НА ИМПЛЕМЕНТАЦИЈАТА НА ПИЛОТ ПРОГРАМАТА Теренско искуство (од ОЗ)

Имплементацијата на пилот програмата вклучува низа на тренинг активности на неколку теми. Некои од нив вклучуваат:

Тренинг активност насочена кон спроведување на конкретни моторни програми и идентификување на практични физички активности за деца од предучилишна возраст. Стекнатата компетентност се однесуваше на подобрување на следните аспекти:

- Зајакнување на моторни и когнитивни вештини
- Зајакнување на координацијата
- Зајакнување на мобилноста

Тренинг активност која опфати различни теми поврзани со исхраната и физичката активност на децата, зајакнување на персоналот со знаења и вештини за планирање на здрави оброци, промовирање на физичката активност кај малите деца и идентификување и справување со препреките до здрав начин на живот. Стекнатата компетентност се однесува на подобрување на следните аспекти:

- Познавање на исхраната кај децата и важноста на здравите навики во исхраната за нив.
- Техники за поттикнување на физички активности и промоција на активен животен стил кај децата.
- Стратегии за справување со препреките за здрав живот како што е недостигот на пристап до здрава храна или безбедни места за играње
- Способност за ефективна комуникација со децата, семејствата и другите професионалци за важноста на здравиот начин на живеење
- Вештини за набљудување и проценка на однесувањето на децата и нивото на физичка активност.
- Умешност во планирање и имплементирање на активности и програми за здрав начин на живот кај децата.

Тренинг активност за подобрување на знаењето и зајакнување на вештините за планирање и имплементирање на редовна физичка активност и забавно учење за децата во градинка на возраст од 1 до 6 години. Стекнатата компетентност се однесува на подобрување на следните аспекти:

- Зајакната мотивација за наставни вредности поврзани со физички активности
- Проширена и актуелизирана пракса со цел воспитувачите/спортските тренери во градинките да бидат во чекор со новите барања кои им се поставуваат
- Промовирање на висококвалитетно учење притоа овозможувајќи му на секое дете можност да учи преку спортски активности и игри на начин кој најдобро одговара на индивидуалните сили и потреби на детето
- Подобрени моторни вештини вклучително рамнотежа, умешност и флексибилност
- Подобрен когнитивен развој во раното детство
- Зајакнување на грубите моторни вештини
- Подобрена сила, рамнотежа и подвижност кај децата
- Развој на социјални вештини

Тренинг активност за подобрување на комуникациските вештини на персоналот за пренос на знаења на здрав начин на живот на децата и родителите, и за спроведување на програми за моторна активност кои одговараат на возраста на детето.

Стекната компетентност се однесува на подобрување на следните аспекти:

- Способност за прилагодување на активностите за деца со различни капацитети.

- Нови техники за ефективно комуницирање со децата.
- Знаење за важноста на промовирањето на здрав начин на живот кај децата и семејствата.
- Комфорт и флуентност во вклучувањето и организирањето на активности за промовирање на физичката активност кај децата
- Методологии за работа и зајакнување на основните моторни вештини на децата во различни возрасти.
- Давање можност на децата да водат делови од активноста додека персоналот презема повеќе набљудувачка улога.

#### 4. ДОКУМЕНТ СО ПРЕПОРАКИ

##### **1. Промоција на физичка активност**

*Промовирајте ја важноста да бидат физички активни неколку пати дневно на различни начини; внесување на физичка активност во дневната рутина на децата со структурирани физички активности, а исто така и со редовни паузи за движење земајќи предвид дека сите движења се важни, но повеќе е подобро.*

##### **2. Следење на меѓународните препораки**

*Усвојување на практики засновани на докази за физички активности за децата во рано детство и вклучување на препораките за физичка активност на СЗО во вашите програми.*

*За деца од 3-4 години - треба да поминуваат најмалку 180 минути во различни видови на физички активности со било кој интензитет, од кои најмалку 60 минути се физичка активност со умерен до енергичен интензитет, распоредена во текот на денот.*

*За деца од 5-6 години- да поминуваат најмалку 60 минути дневно на умерена до поенергична физичка активност, најмногу аеробик, во текот на неделата.*

##### **3. Научете ги на активен и здрав начин на живот за да се спротивстават на седентарното однесување**

*СЗО (Светската Здравствена Организација) препорачува децата да не седат пред екран (на пример, компјутер, телевизор, мобилен телефон или таблет) повеќе од еден час на ден, бидејќи големото седентарно однесување (прекумерното седење) кај децата е поврзано со: зголемено ниво на маснотии; послабо кардиометаболичко здравје, кондиција, промени во однесувањето/про-социјално однесување; и намалено времетраење на спиењето.*

Учењето на децата за долготраен активен и здрав начин на живот може да: помогне во спречување на дебелина, срцеви заболувања и дијабетес; подобрување на когнитивните вештини и емоционалните вештини; создавање силни коски и мускули; зголемување на флексибилноста; учење на тимска работа, спортски дух и пријателство; подигнување на самовербата; подобрување на менталното здравје и однесувањето на детето; поттикне здравје и активно живеење.

#### **4. Изберете ги правилните активности за секоја возрастна група**

Децата од три до шест години имаат големи придобивки од неограничената игра. Од клучно значење е нивната игра да вклучува широк спектар на движења, како што се трчање, качување, лизгање и скокање, во амбиент - на игралиште.

Раскажувањето приказни и играњето улоги, исто така, може да ги подобрат нивните искуства со играњето.

Активностите како што се скокање, фрлање, трчање и качување можат да помогнат во развојот на нивните координативни вештини, подготвувајќи ги за успех во спортот и другите физички активности.

Помеѓу седум и дванаесет години, способноста на децата да учат координативни вештини е во ек, одосно најизразена.

#### **5. Задржете го фокусот на забава**

При вклучување во активности со деца, особено со млади, важно е да се даде приоритет на уживањето и да се создадат можности за игрово учење во нивниот ран развој. За да ја негувате нивната имагинација, користете метод на раскажување за да создадете забавни моторни активности.

#### **6. Користете ја соодветната програма**

Дајте им на децата опрема/материјали кои поттикнуваат физичка активност и опрема соодветна на нивната возраст како и простор за физичка активност соодветна на возраста за да го поддржите развојот на груните моторни вештини кај децата.

#### **7. Обезбедете соодветен простор (особено на отворено)**

Создадете физичка средина која промовира физичка активност и имплементирајте активност (внатре/надвор) која е соодветна на развојот.

Создадете можности за игра на отворено, како игралишта, слободна игра и прошетки во природа, за да обезбедите различни искуства со физичката активност. Погрижете се да има соодветни простории во училиштата, на јавните места и спортските установи за физичка активност во тек на рекреативното време за сите деца.

### **8. Вклучете психолошки и социјални компоненти во вашите активности**

Успешната физичка активност треба да вклучува мултисекторска соработка, како што е вклучувањето на психолошките и социјалните компоненти.

Од првата година од животот, движењето на децата игра одлучувачка улога во развојот на физичките (моторните) и психолошките (когнитивните) способности. Децата од градинка и од основно училиште поминуваат низ важна фаза од нивниот развој: во тоа време се поставуваат биолошките, психолошките и социјалните основи кои се клучни за остатокот од нивниот живот. Специјализираната програма за обука на оваа возраст е исто толку непотребна како и специјализацијата во одредени видови спортови. Она што е важно е движењето да биде разновидно и забавно!

### **9. Понудете тренинг на персоналот/човечкиот кадар**

Поддржете го континуираниот професионален развој и понудете обука на персоналот за да обезбеди безбедна и физичка активност соодветна на развојот за децата во раното детство.

Особено:

Обезбедете можности за постојан професионален развој за физичка активност и промоција на здрав начин на живот за малите деца.

Охрабрете го персоналот да се здобива со соодветни сертификати, како физичко или здравствено образование, за да ги подобри своите вештини.

Создадете можности за персоналот да набљудува и учи од искусни професионалци во промоцијата на физички активности и здрав начин на живот кај децата.

Обезбедете постојана поддршка и фидбек за вработените за нивната физичка активност и практиките за промовирање здрав начин на живот.

Охрабрете го персоналот да се вклучи во саморефлексија и поставување цели за да ги подобри своите вештини за промовирање на активни и здрави животни стилови кај малите деца.

По соодветна обука, персоналот се здобива со способност да измени која било област на дидактичка/образовна компетентност, земајќи ги предвид искуствата од движењето како основа на учењето. Би било важно сите организации кои работат со деца да почнат да го применуваат движењето и телото како главна алатка за запознавање на себеси, комуницирање со другите и со светот.

**10. Соработка со локални организации**

*Соработувајте со организации во заедницата за да обезбедите дополнителни можности за физичка активност; помогнете им на клучните засегнати страни на локално ниво да ја разберат важноста на физичката активност за здравствените придобивки кај децата во раното детство, да ги поддржат организациите и институциите за рано детско образование во нивните напори да овозможат вмрежување и пристап до професионални ресурси кои се потребни за градење и унапредување на знаењата и вештините на едукаторите во образованите институции за ран детски развој.*

