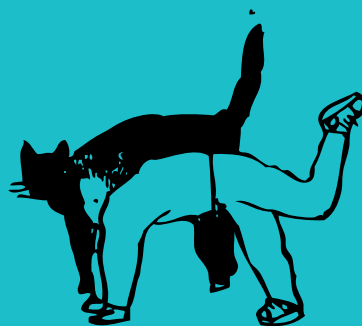


ВЕЖБАНКА

ЗА ПОКРЕТ И ПЛЕС



САДРЖАЈ

00

УВОД

7

- Зашто су покрет и плес важни?

9

01

ПРИПРЕМНИ ДЕО

13

- Припрема простора за рад
- Упознавање са телом и покретом
- Загревање тела кроз игру

13

14

14

02

ТЕМАТСКИ ДЕО

21

- Освешћивање тела
- Доживљаји и искуство
- Вежбе за развој визуелног доживљаја
- Вежбе за развој аудитивних доживљаја
- Вежбе за развој кинестетског доживљаја
- Вежбе за развој тактилног доживљаја
- Однос тела и простора

21

26

26

30

35

38

42

0 3

КРЕАТИВНИ ДЕО

47

0 4

ЗАВРШНИ ДЕО

53

0 5

ПРЕДЛОГ ДИНАМИКЕ

57

0 5

ЕВАЛУАЦИЈА

58



00

УВОД

Вежбанку за покрет и плес саставила је група плесних уметника и плесних педагога, а намењена је васпитачима и стручњацима који раде са децом од 3 до 6 година старости, а која немају предзнања о (савременом) плесу у различитим образовно-васпитним установама. Реализована је у оквиру пројекта Генератор – сарадничке платформе за развој плесног позоришта за децу на Балкану.

Генератор се бави потенцијалима које имају извођачке уметности и њима сродне праксе, ослањајући се на њихову могућност комуницирања са децом, на увођење и преформулацију доминантног система вредности у раду са децом. Будући да сматрамо да су деца важни партнери у нашем заједничком културном окружењу и да их треба у њега стално укључивати, као тим Генератора припремили смо материјале предвиђене за употребу у вртићима у Србији, Хрватској, Македонији и Босни и Херцеговини. Ова *Вежбанка за ђокрећ и ђлес*, као и раније припремљени *Приручник за ђредшколске установе – Како ујознађи децу с ђозоришђем и ђозоришђе са децом*, креирани су на основу бројних истраживања креативних процеса, а са циљем дугорочне примене у сарадњи са васпитачима. Материјали се могу примењивати појединачно или комбиновано.

Садржај вежбанке базичан је и приступачан. Може вам користити као извор инспирације за свакодневни рад и игру са децом. Кроз њу желимо да вас упознамо са телом као медијем, информишемо и едукујемо о материји покрета и плеса, и да вас сензибилишемо за нова искуства, другачије облике комуникације и изражавања.

Намера је да вама приближимо плес и покрет како бисте ви приближили плес и покрет деци, те подстакли креативни развој деце и занимање за плесну уметност. Тиме отварамо разнолике могућности да то знање користите као допуну програма у раду и игри са децом како би простор игре постао простор креативности и равноправности. Од најранијег детињства потребно је омогућити здрав и потпун развој сваког појединца. Плес развија свест о природном кре-

тању у самосталном и интерактивном односу са другима. Резултат је самоприхватање, разумевање других и поштовање разлика. Плес би требало да буде доступан сваком детету као саставни део развоја јер не познаје границе (језик, род, нација, социјални статус, културе). Плес делује на перцептивни, кинестетски, когнитивни и стваралачки ниво учења, подстиче развој интелигенције, а методе које се користе у учењу плеса развијају креативност, самосвест и критичко размишљање.

У вежбанци ћете наћи групе вежби и примера кроз чију примену и комбинацију пружамо деци уводно искуство о покрету и плесу. Предложене вежбе се могу усклађивати и комбиновати на различите предложене начине, чиме се отвара (интер)активни процес који вас може инспирисати за креативне телесне активности и дати вам нове идеје.

Садржај вежбанке подељен је на четири главна поглавља - *припремни, тематски, креативни и завршни део*, а пето и шесто поглавље служе за процену ефеката појединих активности и на евалуацију како би се пропратио њихов одјек и дале смернице за даљи рад. Поглавља сажето дотичу теме из основних подручја плесног израза - **тело, квалитет и динамика покрета, глас и музика, простор и време**.

Свака од тема обрађена је кроз различите практичне и креативне задатке који следе исту структуру: упутства за рад, насловљене задатаке са илустрацијама и инспирацијама, те објашњење.

"Мали савети" брину се за додатна објашњења, референце, видео исечке или линкове на интернет странице који ће вас додатно информисати и олакшати вам рад.

Вежбанка за покрет и плес нуди вам структурирани приступ у којем можете обрађивати поглавља и теме хронолошки (од почетка до краја) или их, пак, можете користити слободно по темама које су вам занимљиве. Исто тако, можете ићи редоследом који се корисно допуњује на тематику коју тренутно обрађујете у раду с децом.

Вежбанка ће вам помоћи да у подручју плеса и покрета радите с лакоћом и при том се добро забављате, те спознате и научите много тога новог!

ПЛЕС НЕ ЗАХТЕВА НИКАКВО ПРЕДЗНАЊЕ.

ЗАШТО СУ ПОКРЕТ И ПЛЕС ВАЖНИ?¹

Кретање је један од првих и најважнијих начина којим бебе и малишани истражују свет око себе, а тај процес се наставља како расту и развијају се. Покрет и плес помажу деци да освесте своје тело и развију свест о кретању у простору са другом децом. Деца тако уче да контролишу тело кроз покрет, уче да прате упутства, да послушају и поштују друге у заједничком простору.

Креативни покрет пружа деци могућност да се крећу на нове начине, али им и помаже да науче да постоји више од једног решења за питање, проблем или задатак. Плес нуди богато искуство истраживања и стварања, те може имати снажан утицај на свакодневни живот деце јер се ради о телесној активности и средству самоизражавања. Плес помаже деци да науче да се крећу у личном простору, да буду свесни личних простора друге деце, те да поштују друге када се крећу у заједничком простору. Такво схватање простора и кретања деца ће преносити на друге свакодневне активности.

Кроз плес и покрет деца постају свесна колико се брзо крећу, како убрзати или успорити, како се зауставити или кренути, а како контролисати тело када желе да промене смер. Покрет помаже деци да усвоје нове моторичке вештине, те да ојачају и надограде оне које већ имају. С временом ћете видети да деца са весељем понављају, мењају и откривају нове начине кретања. На тај начин побољшавају своју координацију, контролу тела, равнотежу, издржљивост и укупну снагу.

Такође, креативни покрет је сјајан медиј за групни рад с децом. Деца покретом уче да свако може допринети групи и да сви могу радити заједно у сврху проналаaska решења. Слушањем и реаговањем на упутства, предлагањем и прихватањем идеја, те једноставним кретањем у заједничком простору омогућено је учење и практиковање социјалних вештина.

Покретом и кретањем деца лагано могу изразити своја осећања, а поготово она деца која их не могу вербално изразити.

Потребно је учити децу да сагледавају проблеме на другачије начине, да практикују критичко мишљење и сарађују са другима при проналажењу нових решења, а уметност, по дефиницији, негује ове аспекте у развоју деце. Покрет омогућује деци да приступе задатку кроз тело или кинестетички и да дођу до

¹ Референца: Национална удруга за образовање дјече www.naeyc.org

нових питања, нових одговора и иновативних решења. Последња неуролошка истраживања потврђују физиолошку потребу за кретањем које утиче на развој читавог нервног система и самог мозга.

Пикасо:

„Сва деца су рођена као уметници. Трик је остати уметник и кад одраснеш.“

У ПЛЕСУ СЕ СВЕ КРЕЋЕ.





01

ПРИПРЕМНИ ДЕО

ПЛЕСАТИ СЕ МОЖЕ СВУДА.

1.1 ПРИПРЕМА ПРОСТОРА ЗА РАД

Прилагодите просторију у вртићу како бисте осигурали безбедне услове за физичку активност.

3,4...САД!:

- **Шта :** Ослободите централни део просторије сувишних предмета и делова намештаја.
- **Како :** Одредите простор унутар којег се играте. Поставите децу у круг. Упутите их да рашире руке и окрену се око себе да видете имају ли довољно места и простора за кретање.

ПЛЕС ПОДСТИЧЕ ЈЕДНАКОСТ И САОСЕЋАЊЕ.

Одређивањем заједничког простора и пре и формирањем круга у којем сви виде све и у којем сви имају исту позицију, почевши од василица-ча-ауторитета до самог детета, успостављамо равноправни однос који ошлемањује радну атмосферу. Деца схватају да су сви једнаки, да сви имају право учешћа и боље разумеју своју позицију унутар групе.

1.2 УПОЗНАВАЊЕ СА ТЕЛОМ И ПОКРЕТОМ

Поставите следећа питања деци и подстакните их на давање одговора, на размишљање и разговор.

ПИТАЊЕ - ОДГОВОР:

- *Шта је то тело?*
- *Шта све тело има?*
- *Шта све можемо са телом – са главом, рукама, ногама...?*
- *Како се тело може крећати?*
- *Шта је покрет?*
- *Како се наше тело данас осећа?*

* Не заборавите да помоћете деци да се присете различитих делова тела.

ПЛЕС ПОМАЖЕ У РАЗВИЈАЊУ САМОПОУЗДАЊА.

Кроз разговор деца ће сазнати више о телу. Треба да упознају и осветле властито тело, његову функционалност и начине крећања, те да се срећну са новим речима које ће проширити њихов вокабулар. Изражавањем својих идеја и осећаја додигну своје самопоуздање.

1.3 ЗАГРЕВАЊЕ ТЕЛА КРОЗ ИГРУ

Тело је наш покретни апарат. На почетку, користећи предложене вежбе, загрејте тело како бисте избегли могуће повреде и како бисте га припремили за активности које следе.

ПЛЕС ЈЕ ДЕО СВАКОДНЕВНОГ ЖИВОТА.

БУЂЕЊЕ:

- **Шта :** Интегришите плес и покрет у дневну рутину. Полагано и постепено активирајте децу.
- **Како :** Пре почетка вежбе реците деци да прате ваша упутства.

Пример 1.

„Пробудите своја тела. Покушајте да зевате, растезете руке у различитим смеровима, умивате лице рукама, затварате и отварате очи па уста. Исплазите језик и мичите га. Кружите главом, раменима, рукама, горњим делом тела и ногама. Укључите цело тело.“

Пример 2.

"Поздравите своје тело постављајући дланове на делове тела док изговарате 'Добар дан, главо, добар дан косо, добар дан, рамена, добар дан, колена...'"

* На крају проширите све делове тела истовремено. Деца ће бити огушевљена овим завршетком.

ПЛЕС НАМ ОМОГУЋАВА ДА ОСЕТИМО СВОЈЕ ТЕЛО.

МАЛИ ИСТРАЖИВАЧИ:

– **Шта** : Четири основна елемента у плесу су тело и његови делови, распон покрета и простора, времена и енергије.² Разумевање и коришћење тих елемената може отворити низ креативних могућности и развити локомоторно кретање код деце. Могућности су небројене!

– **Како** : Ходајте по простору у свим смеровима, на различите начине, различитом динамиком или квалитетом. Следите предложене примере. Проширите их својим идејама или пустите децу да предлажу начине хода.

Пример 1. делови тела

„Можете ли ходати с рукама високо горе?“ „Можете ли плескати док ходате? Или ходати тако да дланове поставите на колена?“, „Можете ли ходати тако да вам је једно колено савијено, а друга нога равна? Или на врховима прстију?“

Пример 2. простор

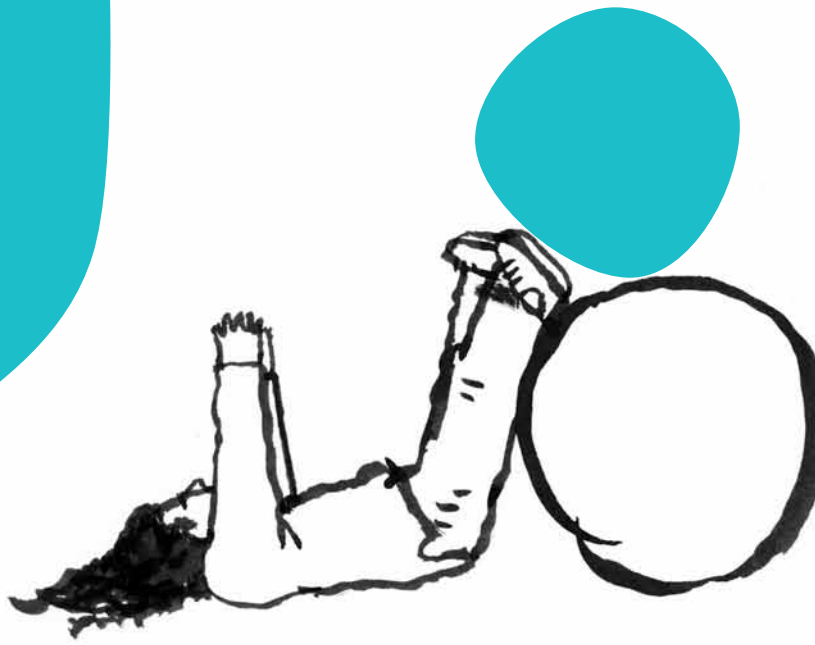
„Можете ли ходати унатраг? Ниско? Високо?“, „Можете ли скренути?“, „Можете ли ходати пратећи узорак на поду?“

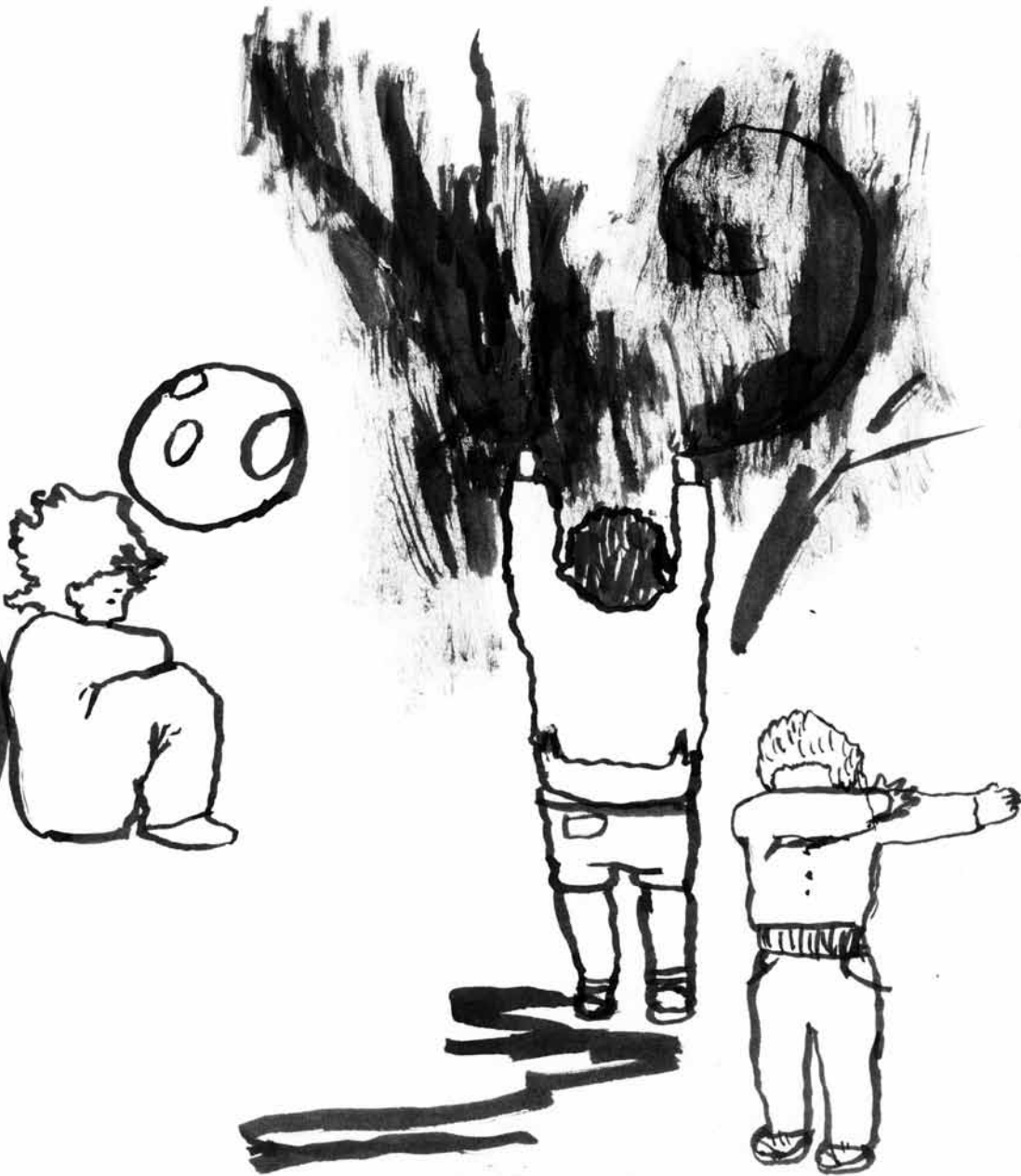
Пример 3. време

„Можете ли ходати успорено?“, „Можете ли направити седам корака, а затим се замрзнати? Хајде да бројимо заједно“, „Сада, пробајте да ходате што је брже могуће!“

Пример 4. енергија

„Можете ли ходати као да су ноге ухваћене у живом песку?“, „Можете ли ходати кроз блато?“, „Можете ли ходати по топлем асфалту?“, „Можете ли ходати тихо?“





СТАНИ – КРЕНИ:

– **Шта :** Подстакните децу на кретање користећи различите спољне наддражаје као што су плесак, инструмент, звук, музика или глас.

– **Како :** Упутите децу да почну да се крећу на спољни наддражај или да се крећу док он траје. Када он нестане и они морају зауставити своје кретање.

Можете користити и комбиновати различите физичке акције:

– за *крећтање* - *ход, џрк, љузање, коџрљање, скакање, шуњање...*

– за *заустављање* - *чучањ, љаузу, равнотјежу, љозу, скуљџуру, облик, сџушџање на љог...*

* *Када деца усвоје вежбу, нека љробају сама да гају знакове.*

ЈА ПА СВИ:

– **Шта :** Поиграјте се појединачним задавањем покрета. Нека деца понуде једни другима покрете и размене идеје. Предлози се унутар групе усвајају и деле, а улоге се мењају. Сваки је предлог тачан и добродошао.

У ПЛЕСУ НЕМА ПОГРЕШНОГ ПОКРЕТА.

– **Како :** Станите у круг. Свако дете засебно показује један покрет. Група га понавља. Крећите се у смеру казаљке на сату док не направите пун круг и не прођете сву децу.

* *На крају задајџка имаћете низ љокреџа које можете слаџати у комџозиџију. Иџрајџте се љокреџима. Понављајџте исти љокреџ, изведиџте љокреџе у низу или на љрескок. Имаћете малу кореџграфију коју су найравила деца.*

КО СИ ТИ?:

– **Шта :** Игра додавања замишљеним појмом служи за побољшање групне комуникаџије. Врло брзо ће показати структуру и динамику групе. Индиректно, кроз игру, овом вежбом можете побољшати међусобне односе у групи.

– **Како :** Поставите децу у круг. Ви, као васпитач/васпитачица, предложете замишљени појам. Додајте га детету из групе тако да прво изговори-те своје име, па затим име детета коме додајете појам. Након тога, деца

настављају међусобно додавање увек по истом принципу уз изговарање имена. Реците деци да сви треба да буду подједнако укључени.

Можете користити различите појмове и играти се њима. Бацајте их у различитим смеровима и хватајте на различите начине.

Појам који користите за игру треба да активира машту, мотивише децу на промену квалитета кретања и динамике и на укључивање целог тела. Дајте им упутства попут ових у следећим примерима.

Пример 1. лопта

„Имамо тешку лопту“, „Играмо се лаганом лоптом“, „Додајемо се малом лоптом. Сада је лопта јако велика. Покушајмо сада да се додајемо њом“, „На које све начине је можемо уловити или бацити?“

Пример 2. лептир

„Замисли да ти је лептир слетео на нос, па на главу, па раме, па леђа...“
„Покушај да га пратиш погледом док лети од (имена) до (имена).“
„Покушајмо тако да свако има свог лептира. Играјте се с њим.“

Пример 3. пахуљица

„Пахуљица се брзо топи. Пробајмо да је пажљиво додајемо један другом.“

При сировођењу вежби и иџара љоџребно је водити рачуна да су сва деца љодједнако укључена у рад, наравно у складу са њиховим физичким моџућностима и жељом за учесџвовањем. Не намећите деца активностима. Понудите им вежбе и иџру. Покушајте да индивидуално љрисуџитите сваком деџетџу. Начин који је добар за једно деџе можда неће бити добар за друџо. Важно је створити добру атмосферу у џруџи. Ако се деџе осећа љодно, лакше ће се укључити. Потребно их је љодстаћи на креџање, љобудити им интерес за учесџе, активираџи их и љривући њихову љажњу. Оваквим вежбама заџревања кроз иџру врло суйџиљно можемо џо љосџити.

ПЛЕС ПОМАЖЕ У МЕЃУСОБНОМ РАЗУМЕВАЊУ.

* Разџовор са деџом је важан. Можеџе џа иницираџи након свакоџ љоџлавља или након неколико вежби у низу. Разменом речи, идеџа и доживљаџа радимо на бољоџ комуникаџији. Деца уче да се изразе и артикулишу мишљење. Комуницираџи можемо љоџледима, џелесним акџиџама, џуџањем и речју. Добра комуникаџија љомаже деџи да развију самоџоуздање, добре односе са друџима и осећај самоџоџвовања.



02

ТЕМАТСКИ ДЕО

У овом поглављу теме се обрађују кроз два аспекта: соматски кроз тело и доживљајно кроз визуелни (гледањем), аудијивни (слушањем), кинесететски (покрећом) и тактилни (догиром) осећај. То су начини на које дете прима и обрађује информације из спољног света.

ПЛЕС ОСВЕШЋУЈЕ ТЕЛО И ЧИНИ ГА ЗДРАВИМ.

2.1 ОСВЕШЋИВАЊЕ ТЕЛА

Разумевањем и анализом функционалности тела деца ће лакше осветити своје тело.

МОЈЕ ТЕЛО:

- **Шта** : Обратите деци пажњу на покретљивост тела и његове могућности предложеним питањима.
- **Како** : Поставите питања и подстакните асоцијације о различитим деловима тела, па исте покрените сви заједно.³

Пример 1.

„Шта се све налази на глави, на трупцу, на руци, на ноzi?“

„Подсетимо се делова тела:

Глава има нос, очи, језик, уши, косу, уста, врат...

Труп има рамена, стомак, леђа, крста, карлицу, гузу...

³ Основне функције анатомије, др сц. Давор Шентија
https://www.google.hr/?gws_rd=ssl#q=funkcionalnost+tijela+značenje



Рука има прсте, зглоб, надлактицу, подлактицу, лактове...
Ноге имају колена, стопала, кукове, прсте, бедра, пете..."

Пример 2.

„Покушајмо да померамо поједине делове тела.“

ИГРА ТЕЛА:

– **Шта** : Вежба којом, уз нагласак на поједине делове тела, долазимо до различитих начина кретања. Радимо на артикулацији тела и, притом, истражујемо различите смерове кретања.

– **Како** : Распоредите децу по простору и обратите им пажњу на следеће сегменте:

Пример 1. гео тела као иницијалор њокрећа

„Како нас шака може водити кроз простор? Може ли ићи спирално, праволинијски, директно или индиректно, у кружним покретима...?“

Пример 2. истражимо могућности појединих делова тела

„Како палац може цртати по простору? Како десно стопало може описивати кругове? Како се карлица може мекано кретати као змија?“

Пример 3. гесеи тела од максимума до минимума

„Можемо ли надувати своје тело као велики балон? И тако летети по простору?

Колико се споро можемо издувати као балон? Колико ниско можемо летети као балон?“

Пример 4. кретање тела у смеровима: горе-доле, најрег-назад

„Како наша глава може ићи горе, а како наша брада може ићи доле? Како наш кук може ићи напред, а како назад?“

МОГУ БИТИ...:

– **Шта** : Вежба којом децу асоцијацијама подстичемо да телом опонашају различите појмове, што им покреће машту и, на нов и динамичан начин, покреће их на рад са телом.

– **Како** : Наведите један појам као што су кретање животиња, појаве у природи, предмети или људски органи, те помоћу артикулације појединих делова тела, крените заједно с децом да стварате тај одређени појам.

Пример 1. *киша*

„Покушајмо да се крећемо као киша. Прво полагамо рукама и прстима клизимо као киша по прозору, а затим скакућемо по простору као да логано сипи.

Хајдемо сви заједно да створимо пљусак. Скачимо највише што можемо. Створимо сада велику кишну локву својим телима.“

ИГРА ОГЛЕДАЛА:

– **Шта** : Вежба у којој деца проматрањем, имитирајући једни друге побољшавају своје опажање и уче да размењују и преузимају одговорност. Такође, раде и на концентрацији.

– **Како** : Поставите децу у парове, једне насупрот других. Упутите их да прате један другог, а да при том буду што сличнији у изведби. У почетку је важно да крену врло полако, одржавајући фокус на свог партнера. Обратите пажњу деци на детаље одређених покрета, те обавезно припазите да се оба детета измењују у улози оног који задаје покрет и онога који прати.



2.2. ДОЖИВЉАЈИ И ИСКУСТВО

Сусрет са вежбама које се баве чулним доживљајима омогућиће деци обогати- вање телесног вокабулара. Вежбе уче децу примању и коришћењу информа- ција. Током вежби деца чулне информације из околине и властитог тела усвајају и, након тога, примењују. Тако спознају свет око себе, усвајају нове појмове, ис- тражују и проширују своје искуство.

Плес можеш доживети на само теби својствен начин.

2.2.1. ВЕЖБЕ ЗА РАЗВИЈАЊЕ ВИЗУЕЛНОГ ДОЖИВЉАЈА

ПОКВАРЕНИ ТЕЛЕФОН:

– **Шта** : Вежба којом се развијају меморија и опажање. Показује колико се преносом нека информације може изменити, те добити другу форму или значење.

Покрет који видимо (као и информацију коју чујемо) интерпретирамо на свој начин, а циљ је да се пренесе до другог што тачније.

– **Како** : Поставите децу у круг. Објасните им вежбу.

„Ова вежба почиње тако што сви затворимо очи. Само онај који пока- зује покрет и онај који га гледа како би га поновио, могу имати отворене очи. Када га је понављач запамтио, покаже га следећем тако што дотакне онога до себе који отвара очи да би видео који је задати покрет. Тако се покрет преноси у круг док се не дође до задњег у кругу.“

Оно дете које је показивало покрет детету до себе оставља отворене очи и на тај начин деца имају прилику да прате како се покрет трансформише од једног до другог детета.

ВИДИ, РАДИ:

– **Шта** : Помоћу писаних материјала или сликовних приказа код деце подстичемо машту и креативност. Различити визуали које користимо кроз ове вежбе (предмети, фотографије, цртежи, видео...) код деце могу побудити асоцијације које касније, играјући се, могу претapati у покрет.

– **Како** : Предложите деци један од следећих примера и отворите им простор за импровизацију кроз коју ће истраживати своје сећање на за- дати импулс.

Пример 1. облици у њросјџору и нашем окружењу

Као инспирацију искористите слике, цртеже, предмете у простору, при-

роду која вас окружује, узорке на одећи коју деца носе или који се налазе у просторији вртића.

Питајте децу: „Које облике или узорке препознајете у простору? Који је то облик на цртежу? Или замислите велико дрво у природи... Пробајмо да их обликујемо телом. А сада само руком или ногом...”

Пример 2. узорак као инспирација за креишање

Одаберите узорак (цик-цак, спирала, линија, лоптице, круг, звездице...).

Нацртајте га на папиру. Истражите заједно са децом:

„На који начин се можемо играти узорком? Да ли можемо пратити његове линије? Да ли се можемо кретати унутар њега? Да ли можемо делом тела исцртавати узорак? Главом, на пример? Или раменом?... Да ли можемо сви заједно направити звездицу?”

Пример 3. тело као коија

Крените од одређене теме. Тема може бити цртање апстрактних појмова попут облика и линија. Али, такође је могуће радити са фотографијама архитектуре (познатих грађевина) или, пак, фотографијама скулптура.

Свако дете нека узме један пример и покуша телом ископирати одређени појам. Деца могу радити свако за себе или у паровима, помажући један другоме.

МАЛИ ПОМАГАЧИ:

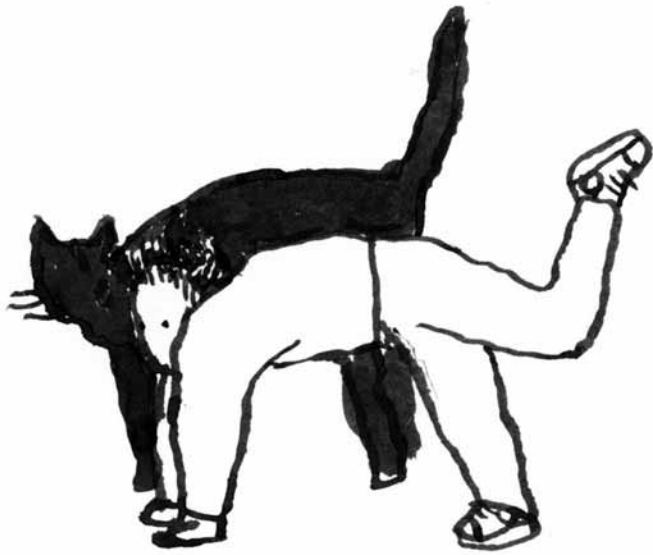
– **Шта** : Ова вежба изводи се затворених очију, па ће деца пребацити фокус и активирати друга чула попут слуха, додира и мириса. То ће им донети потпуно ново искуство. Кретаће се у односу на сећање онога што се налази око њих и што су запамтили када су имали отворене очи. Вежба их учи да можемо визуализовати врло јасно слике и када не гледамо у њих, да је могуће оријентисати се у простору и када су нам очи затворене, али и колико је важно пазити један на другога, преузети одговорност и пружити поверење.

– **Како** : Поставите децу у круг, а једно дете поставите у средину. Упутите децу да сви осим оног који је у средини могу и морају држати отворене очи. Дете које је у средини почиње да се креће по целом простору круга, у свим смеровима, користећи све нивое простора, укључујући и под. Остали пазе на њега да се не повреди или не удари у неки предмет у простору. ⁴

* Предлој: узмиће већи комад папира и оловке, ће уз музичку поклоју предложити деци да иницирају покрете руку и оловком „илешу“ по папиру.

⁴ Додатне информације о примењивости визуелног сегмента путем плеса; Chunky Move “Glow” <https://www.youtube.com/watch?v=Fc83SMKGjPY>





2.2.2. ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ АУДИТИВНИХ ДОЖИВЉАЈА

У овим вежбама бавимо се различитим начинима преношења информација – од вербалног до невербалног, кроз глас и музику. Невербални знакови укључују изразе лица, тон гласа, гестове, положај тела или покрет, додир и поглед.

Вербална комуникација се заснива на језику, а значи комуницирање речима. Успешну вербалну прати њена доследна невербална комуникација.

Такође, бавићемо се односом покрета и плеса – гласа и музике. Колико једно утиче на друго? И како нас глас и музика могу подстаћи на кретање?

ИГРА ГЛАСА:

– **Шта :** Произвођењем звука уз везану физичку акцију загревамо глас и припремамо и вокални апарат да се укључи у игру.

– **Како :** Васпитач/васпитачица предлаже гласовну интерпретацију. Гласом описује падање кише или вожњу аутомобила. Након тога, гласовну интерпретацију надограђује покретом који прати глас. Изводи вежбу без вербалног објашњавања значења.

Три су начина како можете укључити децу:

- *копирање - деца ираће васишача/васишачицу гласом и љокрећом,*
- *васишач/васишачица даје глас, а деца га иншериретирају љокрећом на месту или кроз љпростор и обрнуто,*
- *деца сама задају интонације и бирају љокреће.*

ЗВУКОСКОП:

– **Шта :** Звуком који изражавамо кроз гласовну акцију иницирамо кретање.

– **Како :** Васпитач/васпитачица гласом предлаже неколико звукова. Деца реагују покретом. Уколико је потребно, васпитач/васпитачица исто тако може предложити покрет уз глас.

Предложене покрете фиксирамо уз одређени звук. Репетицијом деца памте поједини покрет уз поједини звук. На крају следи игра са ритмичким структурама и стварање мале кореографије.

Пример 1.

Ономатопејом опонашајте вожњу воза, звук издувавања балона и цврчање цврчака. Звук вожње воза нека прати кретање руку. Издувавања балона интерпретирајте савијањем леђа. Цврчање цврчака кретањем главе лево-десно. Комбинујте ове примере и на тај начин створите мању или већу кореографију.

* Покушајте да најпрвије ђесмицу коју ђрати кореографија и нека је сва деца науче. Не-мојте се бојати ајстракћних асоцијација и звукова.

ИГРА МУЗИКЕ:

– **Шта** : Различитим избором музике подстичемо децу на кретање, развијамо слух и музикалност. Истражујемо на који начин музика утиче на покрет? Како се музика коју чујемо преноси у покрет? Колико се кретање мења у односу на динамику или темпо музике? Или какав нам музика може дати карактер? То су све питања која можете поставити док истражујете ово подручје заједно са децом.

– **Како** : Пустите музiku и послушајте је без кретања заједно са децом. Прокоментаришите оно што сте чули. Упутите децу да покушају да прате телом музiku на следеће начине:

- *ђрашећи музiku, њен ђон, ритам и динамику,*
- *нека је инћерћрећирају слободно на свој начин.*

ПЛЕСНА ПЛАНЕТА:

– **Шта** : Плес се дели на плесне стилове, а музика на жанрове. Плес и музика могу имати другачију форму у различитим културама и срединама. С обзиром да се у овој вежби бавимо односом плеса и музике, те како једно може утицати на друго, важно је да децу информишемо о различитој музици и прођемо кроз физичко искуство кретања на поједину музiku како би она јасније осетила и разумела тај утицај.

– **Како** : Послушајте музiku. Поведите разговор о томе што сте чули. „Каква је то музика (весела, тужна, динамична...)? Како се плеше на њу? Где се тако плеше? Како ми можемо плесати на њу? Да ли можемо другачије од оног како се иначе на то плеше?“ Реците деци о којем се плесном стилу или музичком жанру ради.

Пример 1. музички жанрови и ђлесни сћилови

Позовите децу на плес. Играјте се тако да сте ви дицеј. Пуштајте им различиту музiku (класичну, диско, хип хоп, етно, ђез, амбијенталну...). „Какве покрете можемо правити уз ову музiku? Који су покрети уобичајени за одређени жанр? Поновите исте покрете без музике. Која је разлика? Може ли се плесати без музике?“

Пример 2. квалићетћ ђокретћа у односу на музiku

Одаберите са децом неколико различитих телесних акција попут ходања,





трчања, скакања, котрљања, пузања. Порбајте да их изведете на различите типове музике. Обратите пажњу на следеће сегменте:

Пратимо ли ритам музике? Како одређени тип музике подстиче наша осећања? Како осећања мењају квалитет поједине акције? Да ли се квалитет поједине акције мења кад трчимо на спору музику, ходамо успорено или пузимо брзо?

ТЕЛО ИНСТРУМЕНТ:

– **Шта** : Тело можемо користити попут удараљки. Удараљке производе звук и вибрацију када се по њима удара, трља, тресе и гребе. Ове технике се могу применити и на људско тело на четири различита начина:

- *сџујањем*,
- *џајкањем*,
- *џљескањем*,
- *џуцкеџањем*.

Тело такође пружа јединствену могућност употребе дисајног апарата за производњу ваздушних и вокалних звукова.

– **Како** : Испробајте различите ритмичке структуре. Крените од једноставних ритмова ка сложенијима. Поиграјте се темпом и деловима тела, као и различитим површинама.

Пример 1. истраживање ритмова

Истражите са децом различите могућности коришћења појединих делова тела за производњу звука. Предложите им да пробају да свирају лаганим ударањем по грудима, бедрима или образима са отвореним устима. Затим, нека пуцкетају или тапкају прстима о прсте. Испробајте какав ритам можемо произвести ако користимо усну дупљу за производњу звукова попут звиждања, клокотања или ако лупкамо рукама по различитим деловима тела или површинама. Да ли се резонанца звука мења?

Пример 2. сџујање, џајкање, џљескање, џуцкеџање

Поделите децу у четири групе. Доделите им једну од горе наведених акција. Заједно са децом осмислите једноставну ритмичку деоницу. Свака група прво самостално изводи ритмичку фразу, а затим је изводе истовремено, попут оркестра удараљки.⁵

⁵ Примери рада са децом у вртићу:
<https://www.youtube.com/watch?v=alje2QRlffQ>
<https://www.pinterest.com/msimrell/body-percussion/>

РИТМИЧКЕ ИГРЕ:

– **Шта** : Код деце овом вежбом будимо свест о органској подлози ритма и целини покрета. Њихова пажња усредсређује се на субјективни и објективни доживљај времена (брзине) и јачине (интензитета) покрета. Развија се осећај за ритам, фразирање и ток покрета.

– **Како** : Вежбу питање – одговор спроведите тако да поставите децу у парове. Једно дете задаје ритам, а друго одговара покретима и обрнуто. Потакните их на ритмичко-телесни дијалог. Током целе вежбе подсећајте их на јасноћу ритмова и на укључивање целог тела на начин описан у претходним вежбама. У каснијој фази вежбу можете изводити и у групама.

2.2.3. ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ КИНЕСТЕТСКОГ ДОЖИВЉАЈА

Ако говоримо о развоју доживљаја, говоримо о савладавању способности опажања чулима. Код кинестетског сензибилитета радимо на освешћивању доживљаја које изазива тело у покрету. То код деце развија моторику тела, равнотежу и делује на целокупни развој.

ПРЕНОШЕЊЕ ТЕЖИНЕ:

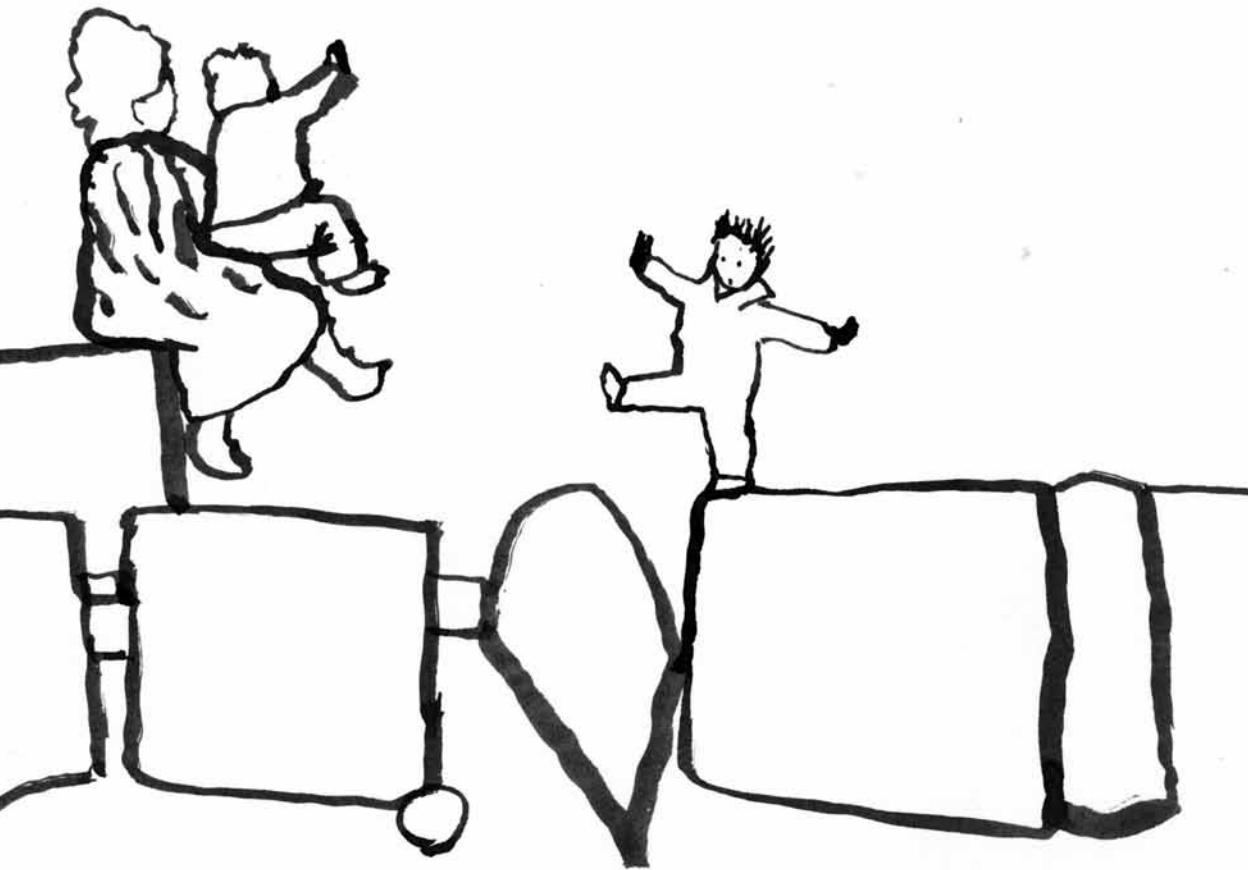
– **Шта** : Деца у овој вежби кроз просторне акције освешћују простор испред и иза себе, изнад и испод себе, с десне и леве стране тела. Просторне акције су дизање и спуштање, продирање и повлачење, затварање и отварање. Кроз наведене акције деца уче како да пренесу центар и тежиште тела кроз простор и различите просторне нивое.

– **Како** : Распоредите децу по простору. Крените од једноставног хода по простору у свим смеровима. Постепено надограђујте вежбу. Упутите децу да из хода по простору пређу у клизање у полу-чучњу, па у ходање четвороношке. Успоравајте и убрзавајте поједину телесну акцију. Поиграјте се променом смерова или кретањем унапред и уназад. Деца природно преносе центар/тежиште како би одржала равнотежу. Обратите им пажњу на то објашњавајући паралелно шта се догађа док изводите вежбу.

ИГРА ГРАВИТАЦИЈЕ:

– **Шта** : Променом различитих тежишта тела деца јачају своје тело и сазнају више о телесној стабилности и снази, као и о односу тела према гравитацији.





– **Како :** Играјте се са децом кроз стварање различитих облика. Предложите им да направе телом пирамиду, сто, мост, треножац. Покушајте да их мотивишете да укључе и користе све делове тела – да стоје на једној ноzi, да се ослањају телом о под користећи 1, 2, 3 или 4 ослонца. На тај начин ће створити нове забавне комбинације које ће им стварити изазов, а при том их забавити. Тело ће се ослободити у кретању.

Треба водити рачуна о активностима примереним узрасту деце и према томе проширивати и надограђивати предложене вежбе.

За трогодишњаке су то драмске игре, моућности слушања и причања једноставних прича, те разне играчке с шочковима, пеналице, коцке и пазле.

У активностима за развој fine моторике активно учествују четворогодишњаци и петгодишњаци који уживају у већој разноликости искустава. Способнији су у властитој концентрацији, лако памте и развијају основне математичке појмове.

За шестгодишњаке и седмгодишњаке примереније су активности у којима долазе до изражаја различите вештине. У том добу деца су способнија за закључивање, те показују већу социјалну повезаност.

ПЛЕС ПОМАЖЕ У СОЦИЈАЛНОМ КОНТАКТУ.

2.2.4. ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ ТАКТИЛНОГ ДОЖИВЉАЈА

Додир је важан. Њиме активирамо надражаје и преносимо утиске мозга који их даље обрађује. Људским бићима потребна је нежност додиром за оптималан емоционални, телесни и когнитивни развој и здравље – нарочито у детињству. Свакодневни додир играју важну улогу у раном развоју мозга.

На њих се ослањамо да проверимо истинитост онога што друга чула сугеришу.

У плесу кроз додир и контакт комуницирамо у свакодневном раду.

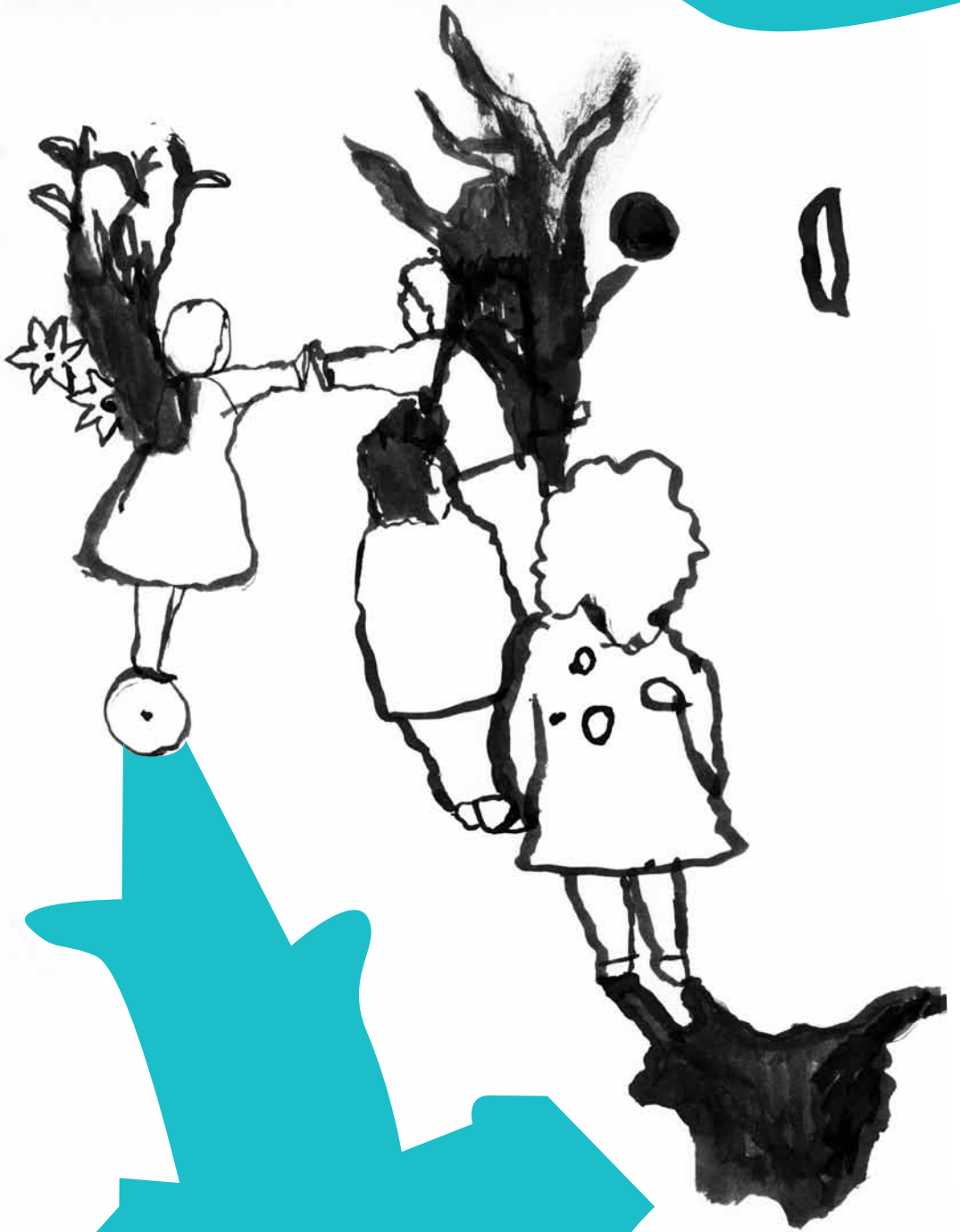
У овом делу користимо методе и вежбе које у плесу служе како би се чулни надражаји ставили у интеракцију.

Какав је додир примерен и пожељан у раном развоју и образовању?

Које су прилике у вртићкој свакодневници погодне за подстицајан и позитиван додир?

КРУГ ДОДИРА:

– **Шта :** У овој вежби циљ је да деца путем додиром добију информације о свом телу, физичком стању у којем се налази и околини која га окружује. Једноставним акцијама научиће да препознају и организују добијене



осећаје како би организам знао да употреби те информације за адаптивну реакцију као одговор на чулни доживљај.

– **Како** : Поставите децу у круг. Користећи различите асоцијативне појмове, подстакните децу на контакт. Објасните им шта је додир и зашто је он важан. Предложите им да прстима дотичу главу и имитирају падање кише. Затим да то исто направе детету до себе. Питајте их у чему је разлика. Поиграјте се и са другим појмовима попут ходања мравца по леђима или лаганим тапкањем длановима по читавом телу. Нека вежбу деца увек пробају прво на себи, па тек онда на другоме. На тај начин преносе тактилне задатке једни другима.

ДОТАКНИ МЕ - ПОКРЕНИ МЕ!

– **Шта** : Коришћењем додира као надражаја који подстиче на кретање, делујемо на различите сегменте: од покретљивости, концентрације, освешћивања и артикулације појединих делова тела до активације мишићних покрета који на тај начин подстичу мождане функције. Покретањем делова тела мозак спознаје свет. Нервни систем користи ту информацију да обликује одговор који тој информацији прилагођава тело и ум. Ако мозак није опремљен са довољно врста чулних доживљаја, нервни систем не може адекватно да се развија.

– **Како** : Поставите децу у круг. Крећите се од једног до другог детета дотичући код сваког одређени део тела. Упутите децу да реагују на додир помичући поједини део на који год начин желе. У каснијој фази улоге се могу мењати, а може се радити и у паровима. Можете се поиграти снагом или брзином додира. Покрет по квалитету мора одговарати надражају.

ПЛАНЕТА СЕЛОТЕЈП:

– **Шта** : Вежбом подстичемо вестибуларни чулни систем који је изузетно важан за развој и живот уопште. Његов задатак је да интегрише информације о гравитацији, кретању, равнотежи и о мишићним покретима и положају у простору, а улога овог система врло је значајна и у способностима разумевања и учења.

– **Како** : Распоредите децу по целом простору. Упутите их да покушају да се међусобно повежу постављањем дланова на различите делове тела, попут селотејпа, полажући длан на оне до или око себе. Предложите им да мењају позиције и истраже на који све начин можемо поставити тело у простор. Вежба је базирана на спајању и раздвајању. Током вежбе деца



морају сваки пут дотаћи други део тела, али у каснијој фази нека користе и друге делове тела осим дланова.

Спајање је подстакнуто асоцијацијама попут „лепљивог, лепљења...“, а раздвајање може бити изазвано асоцијацијама „наглих прекида“ (одлепљивање... потрес, ветар, олуја...).

2.3. ОДНОС ТЕЛА И ПРОСТОРА

Упознавање простора које нас окружује, сналажење у њему и перципирање његових садржаја једна је од основних вештина које су нам потребне у свакодневном животу.

У условима богатог и подстицајног окружења у којем борави, дете може исказивати и развијати своје способности, истраживати и учити у интеракцији с другом децом и одраслима. Игра, истраживање и учење су главне активности детета раног и предшколског узраста којима упознаје и разумева стварност која га окружује. Дете своје знање стално изграђује, надограђује, реорганизује и реконструише, а не преузима га пасивно из своје околине.

Овај низ вежби помоћиће деци у освешћивању простора који их окружује и њихове присутности у том истом простору.

ПРОСТОР ОКО НАС:

– **Шта :** Крећући се слободно по простору без ограничења, деца освајају и упознају простор око себе. Код деце раног и предшколског узраста не можемо одвојити учење од контекста у којем се одвија.⁶

– **Како :** Деца слободно ходају по простору. Задатак је да посматрају простор око себе, уочавају детаље од углава, намештаја, зидова до различитих површина и димензија. Следећи корак је именовање тих истих детаља. Упутите децу да застану, дотакну предмет који уоче и изведу нешто с њим.

ПЛЕС ЈЕ ПРОСТОР ПРОМЕНЕ.

ПЛЕСНИ ПОЛИГОН:

– **Шта :** Већина потребне опреме за ове активности доступна је у просторијама вртића. Можете прилагодити активности у односу на простор вртића и искористити препреке као што су полице са књигама, столице или друга опрема.

⁶ Mortimore 1999.

– **Како** : При вођењу ове вежбе користите наратив како бисте децу довели до необичних решења.

Пример 1.

Одаберите активности које деца могу изводити боравећи у својим личним просторима. Питајте их следаћа питања и посматрајте њихову реакцију: "Док боравите на свом месту, можете ли ми показати супротности, напред и назад? Високо и ниско? Равно и криво? Мало и велико?" А сада ћемо да укључимо предмете које налазимо у простору: "Идемо да марширамо око полице за књиге. Хајде да покушамо да пређемо преко тепиха скакућући са обе ноге или да се провучемо испод стола."

Пример 2.

Предложите им да одаберу предмет из своје околине. Крећући се по простору, могу оставити свој предмет, премештати га или узети неки други предмет и поставити га где и како желе. Вежба траје док не направе свој мали полигон. Сада их уз причу водите кроз њихов мали свет, на различите начине потичући их на кретање.

ИГРА ПРЕДМЕТА:

– **Шта** : Предмет који понекад користимо током плесне представе зовемо реквизит. Реквизит може бити мали и лаган за ношење (на пример, јабука, јастук, књига, корпица, штап...), део костима (на пример, шешир, шал, јакна...) или, пак, део сценографије (на пример, столица, сто, врата...).

– **Како** : Нека свако дете изабере један реквизит. Кроз игру истражите шта све можемо с њим извести? На који начин га можемо користити? Како се тај реквизит може кретати кроз простор? Како се креће наше тело у односу на реквизит? Какав квалитет покрета можемо произвести? Почните у месту, крећући се само у властитој кинесфери, а затим подстакните децу да освоје читав простор. Нека свако дете направи малу кореографију са реквизитом. На крају, покажите једни другима кореографије.

ЗАМИШЉЕНИ СВЕТ:

– **Шта** : Код деце је потребно континуирано подстицати креативност и машту. Подстицајно окружење може бити и оно које они сами замисле. Подстакните их да замишљају своје мале светове и да испричају другој деци о каквом се свету ради како би научили да артикулишу своје креативне идеје.

– **КАКО :** Предложите деци да заједно кренете на путовање по простору. Свако дете наизменично може предложити окружење и причати о њему: „Сада се налазимо под водом и крећемо се као рибе“ или „Мој свет је сав од магле. Не видимо се, али се опрезно крећемо кроз њега затворених очију.“ Или „Мој свет је сав од песка. Хођајмо по врућем песку.“ Или „Мој се налази далеко, чак на Месецу. Овде сви летимо...“
Могућности су бесконачне. Подстакните децу да укључе машту и да мењају слике. Важно је вежби дати времена да се развије.

ПЛЕС НАС ДИРЕКТНО УПОЗНАЈЕ СА САМИМА СОБОМ.





03

КРЕАТИВНИ ДЕО

У овом поглављу посебан нагласак је на откривању индивидуалног начина кретања сваког детета. Све вежбе које обрађујемо применићемо кроз рад на креативним задацима. На крају ћемо добити занимљиве физичке материјале које су створила деца. Деца развијају свест о простору који их окружује и у којем се покрет остварује.

Квалитет и динамику телесних акција описујемо ефортима. Ефорти су комбинација односа елемената простора, јачине и времена, а означавају мотивацију или подстицај за покрет или акцију (таблица 1.1). Комбинацијом различитих фактора кретања добијамо ефорт акције (таблица 1.2). Развијањем осећаја за простор, јачину и време код деце се подстиче креативни развој. Дете се сусреће са слободом у властитој интерпретацији појмова и емоција кроз импровизацију и слободно стварање.

Таблица 1.1.

ФАКТОРИ ПОКРЕТА	СУПРОТНИ КВАЛИТЕТИ	
ПРОСТОР	директно	индиректно/ флексибилно
ЈАЧИНА	снажно/ тешко/ најтеже	лајано/ олушћено
ВРЕМЕ	тврдућно/ брзо	гућућно/ сљоро
ТОК	везано/ сључано	слободно/ несључано

Таблица 1.2.

ОСНОВНЕ ЕФОРТ АКЦИЈЕ	ФАКТОРИ ПОКРЕТА И КВАЛИТЕТА					
	ПРОСТОР		ЈАЧИНА		ВРЕМЕ	
	директнo	индиректнo	снажно	лагано	шпренућно брзо	дугоштрајно сљоро
КЛИЗАЊЕ	директнo			лагано		дугоштрајно
ЛЕЛУЈАЊЕ		индиректнo		лагано		дугоштрајно
САВИЈАЊЕ		индиректнo	снажно			дугоштрајно
ПРИТИСКИВАЊЕ	директнo		снажно			дугоштрајно
УДАР	директнo		снажно		брзо	
ОДМАШАЈ		индиректнo	снажно		брзо	
ТРЕПТАЈ		индиректнo		лагано	брзо	
ДОТИЦАЈ	директнo			лагано	брзо	

* Испробајте са децом факторе покрета и ефорти акције наведене у таблицама. Упознајте их са терминологијом и моћностима кретања. Не постоји покрет!

ПЛЕС ИСТРАЖУЈЕ.

ПОЈМОВИ КАО ИНСПИРАЦИЈА

– **Шта** : Деца у овој вежби освешћују простор испред и иза себе, изнад и испод себе, с десне и леве стране тела кроз просторне акције. Просторне акције су дизање и спуштање, продирање и повлачење, затварање и отварање. Акције у овој вежби надограђујемо асоцијацијама које ће децу подстаћи да укључе различите квалитете кретања.

– **Како** : Реците деци да слушају и реагују покретом на поједине асоцијације како их будете изговарали и објашњавали (на пример, карате ударац је – директан, снажан и брз, бол у стомаку је – индиректан, снажан и брз, лет маслачка је – индиректан, лаган и спор, слон се креће – директно,

споро и лагано...). Уз саме појмове можете додавати прилоге и приде-
ве како би прецизирали задатак (на пример, вук се шуња, лишће полако
пада, јабука изненада падне, таласи нас љуљају...).

ИМПРОВИЗАЦИЈА КАО МЕТОДА:

– **Шта :** Импровизација настаје у самом тренутку извођења, без претхо-
дне припреме. Извођач у импровизацију уноси властите идеје. Она је у
плесу постала једна од главних метода или начина којима долазимо до
материјала и вокабулара које касније користимо у представама. Важно је
одредити јасно задатак којим се желите бавити.

– **Како :** Импровизацију води васпитач/васпитачица на начин да одреди
„тему“ импровизације. Тему деци треба објаснити и дати што шири увид
у њу. Ако је тема „шума“, треба испричати деци што више детаља који би
могли инспирисати децу да покретима покушају да осете и интерпрети-
рају шта за њих значи та тема. Тема може бити и емоција, слика, фотогра-
фија, облици, објекти. Све што нас окружује.

*У импровизацији посматрамо дејтаље које деца стварају, где им је
пажња, на чему се најдуже задржавају, шта им је навика у креирању, где
када истражују нове форме и креирање.*

*Важно је праћити их, водити их и подстицати за време трајања
импровизације. Свака импровизација треба да траје минимално
10 минута. Потребно је време да се деца ојусте и истражују своје
покреће.*

ПЛЕС ЈЕ ДРУШТВЕНА ПРАКСА И ГОВОРИ О ДРУШТВУ И ВРЕМЕНУ У КОМЕ НАСТАЈЕ.

* Погледајте заједно са децом следеће видео материјале. Док гледате филмове, преводите
и причајте деци о чему се ради. Биће вам јуно јасније шта је савремени плес у односу
на групе плесове, како је настао плес, шта значи покреће, како га разумети или гледати....

Planet dance: Body talk – Part 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=4aeBhLakp3c>

Planet dance: Body talk – Part 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=D0UZZH8qdJ8>

Planet dance: Body talk – Part 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=BuzGb7VvIMQ>

ПОКАЖИ – ПОНОВИ – ОТПЛЕШИ:

– **Шта :** Време је за учење покрета или кореографије. Учењем покрета
повезаних у низ развијамо памћење, радимо на концентрацији и опа-
жању. Уз то, деца постају координиранија и повећавају пажњу.





– **Како** : Постоје два начина на која можете увести децу у ову вежбу.

Пример 1.

Осмислите неколико покрета. Научите децу како се који покрет изводи. Повежите их у целину изводећи један за другим без прекида.

С временом ће настати и кореографија коју деца знају да отплешу. Користимо сва сазнања која имамо о квалитету покрета, простору, звуку и динамици из ранијих примера.

Пример 2.

Упутите децу да осмисле своје покрете. Сваки осмишљени покрет нека покажу једни другима. Деца показују један по један покрет који сви уче и од свих научених покрета сложи се кореографија.

ПАЗЛ:

– **Шта** : Деца се уче како заједно у тиму могу створити врло занимљиве и креативне форме. Кроз ову вежбу научиће да артикулишу своје идеје и, у сарадњи са другима, да деле искуство њихове реализације. Телима стварају форме које се моделују по задатим облицима, а које су задала друга тела.

– **Како** : Једно дете направи телом облик у простору. Друго дете се телом уклопи у постојећу слику. При том треба дати упутство детету да покуша да испуни слободне просторе другог тела.

Прво дете које је задало облик промени позицију тела и задаје нову телесну форму као одговор на претходу. Вежба се изводи у пару или у групи. Деца се измењују по принципу питање-одговор.

КАКО ЈЕДАН ТАКО СВИ:

– **Шта** : Вежбом развијамо осећај за групу у којој се одговорност дели на сваког појединца.

– **Како** : Одредите које ће дете започети игру. Оно изводи покрете и креће се по простору. Остала деца га следе понављајући покрете које изводи. Постепено друго дете преузима његову улогу и тако се улоге мењају током вежбе. Задатак је да се осети ко води, а ко следи.

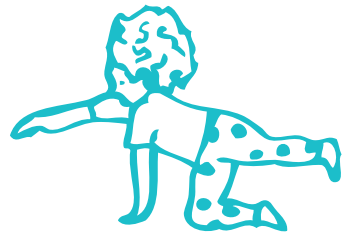
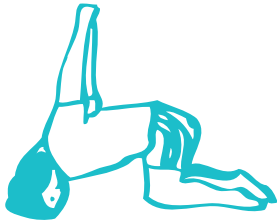
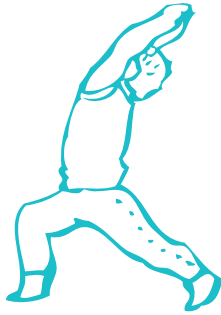
ПЛЕС МОЖЕШ САМО ПОСМАТРАТИ И УЖИВАТИ У ЊЕМУ.

04

ЗАВРШНИ ДЕО

На крају сваке физичке активности јако је важно опустити се и истегнути, на неки начин захвалити се телу и умирити организам. У плесу користимо технику истезања мишића која се развила из јоге, а зовемо је стречинг.

Заснива се на задржавању одређеног положаја. То је и врло ефикасно средство за телесну и душевну релаксацију. Осим самог повећања флексибилности, има и бројне друге позитивне утицаје на организам човека и његове функције попут унапређења самосвести и контроле тела, смањења ризика од повреда зглобова, мишића и тетива, те умора мишића и мишићне напетости након тренинга, побољшање крвотока и других регенеративних процеса.





* Комбинујте 3 - 4 вежбе истезања приказане на илустрацијама.

БАЛОН:

– **Шта :** Уз истезање, важно је укључити и дисање и научити децу како правилно да дишу. Ритам дисања помоћиће деци при опуштању. Контролисано дисање поспешује релаксацију, али и ефекте истезања.

– **Како :** Надувавају своје тело попут балона. Није потребно да то радите у једном удаху. У првом удаху нека надувају само руке, па руке и тело, затим укључите стомак, па ноге... Кад су постигли свој максимум, реците деци да пробају да лете по простору „као велики балон“. Нека замисле које је боје њихов балон. Следећи корак је да пређу из напетости у опуштање. То ћемо постићи издисањем. Реците сада деци да је у том лету балон наишао на грану која га је пробушила и он се издувао. Спустите их кроз у лежећи положај на под како би се потпуно опустили. Задржите их неколико секунди у мирном стању. Игру удаха и издаха балона поновите неколико пута.

КРУГ ПРИЈАТЕЉСТВА:

– **Шта :** Овом вежбом можете заокружити целину коју обрађујете унутар одређене активности. Она се увек изводи на крају. Учи децу да захвале једни другима на новим наученим искуствима и знањима, те да у заједничкој пријатељској енергији заврше игру.

– **Како :** Децу поставите у круг. Нека се само прво посматрају без говора и анализирају доживљено кроз поглед и израз лица. Сада им реците да се ухвате за руке, дигну руке високо у ваздух при удисају. Спусташујући руке и тело издишу до претклона. Када су се лепо наклонили и захвалили једни другима како то извођачи раде на крају сваке представе, нека дигну руке увис и означе крај махањем.

ПЛЕС ЈЕ ТРЕНУТАК. ПЛЕСАТИ МОГУ СВИ.

После сваког поглавља потребно је највише малу евалуацију са децом кроз разговор. Слушање њихових доживљаја унапређује ваш однос с њима, охрабрује их да слушају вас и групу децу у групи. Разговори помажу у успостављању социјализације и подизању самопоуздања. Упознајте родитеље са активностима које спроводе у вртићу, по могућности их укључите на начин да организујете радионицу са родитељима и децом, информишите их о најрежији и искуствима које добијете након спроведених евалуација.

05

ПРЕДЛОГ ДИНАМИКЕ

Препорука за спровођење динамике активности вежбанке:

Програм и садржај вежбанке најбоље би било спроводити у континуитету минимално једном недељно по 45 минута. Уколико није могуће тим интензитетом спроводити програм, предлажемо да се 2-3 дана пре гледања позоришне или плесне представе и 2-3 дана након тога спроводе активности интензивнијом динамиком, на пример, кроз тематску недељу.

06

ЕВАЛУАЦИЈА

Евалуацијску анкету потребно је спровести по узрастима и групама. (3-4 године, 4-5 година, 5-6 година и 6-7 година). Она би требало да укључи питања за васпитаче и родитеље, а која се односе на посматрање деце у вртићу и код куће:

- *Да ли се деца складније играју једни с другима?*
- *Да ли су сигурнија у себе?*
- *Да ли су самосталнија?*
- *Да ли су креативнија?*
- *Како прихватају различитости?*
- *Да ли су сирешнија?*
- *Да ли су сензибилисанија за телесну уметност?*

Будите слободни да проширите питања у анкети с обзиром на резултате које желите да добијете. Анализом евалуацијских анкета добићете смернице за даљи рад.

Све материјале везане за примену *Приручника и Вежбанке*, листу контаката за успостављање сарадње са позориштем, као и контакте локалних представника *Генераџора* можете пронаћи на адреси: <http://generatorplatform.blogspot.se/>

Ако сте заинтересовани за учешће у радионицама у оквиру стручних семинара за примену *Приручника и Вежбанке* контактирајте свог локалног представника *Генераџора* како бисте проверили све могућности за организацију и извођење семинара у сарадњи са партнерским институцијама.

Информације о пројекту *Генераџор* можете пронаћи на адреси:

<http://generatorplatform.blogspot.se/>

ИМПРЕСУМ

ВЕЖБАНКА ЗА ПОКРЕТ И ПЛЕС

АВТОРКЕ:

Лариса Навојец
Тамара Цурић

САРАДНИЦИ:

Сања Троп Фривалд
Петар Цвирн
Игор Коруга
Елена Ристеска

ИЛУСТРАЦИЈЕ:

Синиша Илић

ГРАФИЧКИ ДИЗАЈН:

Катарина Поповић

ТИПОГРАФИЈА:

Маријана Оршолић (Nioki BG)

Приручник је настао у оквиру пројекта
*ГЕНЕРАТОР Сарадничка платформа за развој
плесној позоришта за децу на Балкану*

ПАРТНЕРИ:

*Плесни центар Тала, Загреб,
Notad Dance Academy Makedonija, Скопље,
Центар за едукацију младих, Травник
Станица Сервис за савремени плес, Београд*
<http://generatorplatform.blogspot.se/>

ИЗДАВАЧ:

СТАНИЦА Сервис за савремени плес
Краљевића Марка 4, Београд

ЗА ИЗДАВАЧА:

Маријана Цветковић

ЛЕКТУРА СРПСКОГ ИЗДАЊА:

Маријана Цветковић

ТИРАЖ: 1000 примерака

ШТАМПА: Тукан принт, Београд

Издавање ове публикације омогућено је кроз подршку ВАС Balkan Arts and Culture Programme

Пројекат *Генератор* су подржали ВАС Balkan Arts and Culture Programme, Министарство културе и информисања Републике Србије и Град Београд

Хвала свима који су помогли својим стручним мишљењем, искуством и знањем:

Маја Зрнцић, Маријана Цветковић, Далија Аћин
Теландер.

У Републици Хрватској пројект је подржан од стране Министарства културе РХ и Министарства знаности, образовања и спорта РХ. Спроводи се у сарадњи са националном мрежом КЛИКЕР.

CIP - Каталогизација у публикацији -
Народна библиотека Србије, Београд

37.036:793.3(035)

НАВОЈЕЦ, Лариса, 1977-

Вежбанка за покрет и плес : причник за предшколске установе /
[ауторке Лариса Навојец, Тамара Цурић ; илустрације Синиша Илић]. -
Београд : Станица сервис за савремени плес, 2015 (Београд : Тукан принт).
- 62 стр. : илустр. ; 22 cm

Подаци о ауторкама преузети из колофона. - Тираж 1.000.

ISBN 978-86-915483-6-0

1. Цурић, Тамара, 1977- [аутор]

а) Игра (плес) - Предшколска настава - Методика - Приручници

COBISS.SR-ID 218567436

Плес развија свест о природном кретању у самосталном и интерактивном односу са другима. Резултат је самоприхватање, разумевање других и поштовање разлика. Плес би требало да буде доступан сваком детету као саставни део развоја јер не познаје границе (језик, род, нација, социјални статус, културе). Плес делује на перцептивни, кинестетски, когнитивни и стваралачки ниво учења, подстиче развој интелигенције, а методе које се користе у учењу плеса развијају креативност, самосвест и критичко размишљање.

Generator