

Садржај

САДРЖАЈ.....	1
1. УВОД.....	Error! Bookmark not defined.
2. КАРАКТЕРИСТИКЕ МОТОРИЧКОГ РАЗВОЈА ДЕЦЕ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Млађи узраст од три до четири године.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Средњи узраст од четири до пет година.....	Error! Bookmark not defined.
2.3. Старији узраст од пет до шест година	Error! Bookmark not defined.
3. ФИЗИЧКА ВЕЖБА-ОСНОВНО СРЕДСТВО ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	Error! Bookmark not defined.
4. МИШИЋИ.....	Error! Bookmark not defined.
5. ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА.....	Error! Bookmark not defined.
5.1. Утицај вежби обликовања на организам детета ...	Error! Bookmark not defined.
5.1.1. Утицај вежби обликовања на кости	Error! Bookmark not defined.
5.1.2. Утицај вежби обликовања на зглобове.....	Error! Bookmark not defined.
5.1.3. Утицај вежби обликовања на мишиће	Error! Bookmark not defined.
5.1.4. Утицај вежби обликовања на моторику у целини	Error! Bookmark not defined.
5.1.5. Утицај вежби обликовања на централни нервни систем ...	Error! Bookmark not defined.
5.1.6. Утицај вежби обликовања на срце и крвоток	Error! Bookmark not defined.
5.1.7. Утицај вежби обликовања на дисајни систем	Error! Bookmark not defined.
5.1.8. Утицај вежби обликовања на органе за варење	Error! Bookmark not defined.
5.1.9. Утицај вежби обликовања на органе за излучивање....	Error! Bookmark not defined.
6. ВРСТЕ И КЛАСИФИКАЦИЈА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА	Error! Bookmark not defined.
7. ПОСТУРАЛНИ СТАТУС И ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА	Error! Bookmark not defined.
8. ИЗБОР ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА.....	Error! Bookmark not defined.
8.1. Дозирање вежби обликовања	Error! Bookmark not defined.
9. УЛОГА СПРАВА И РЕКВИЗИТА У РЕАЛИЗАЦИЈИ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА	Error! Bookmark not defined.

10. ТЕРМИНОЛОШКА ОБЈАШЊЕЊА НАЈЧЕШЋЕ КОРИШЋЕНИХ ПОКРЕТА И СТАВОВА У ВЕЖБАМА ОБЛИКОВАЊАError! Bookmark not defined.

10.1. Почетни ставови и положаји у вежбама обликовања**Error! Bookmark not defined.**

10.2. ИМЕНОВАЊЕ ПОКРЕТА У ВЕЖБАМА ОБЛИКОВАЊАError! Bookmark not defined.

10.2.1. Ручења.....**Error! Bookmark not defined.**

10.2.2. Ножења**Error! Bookmark not defined.**

10.2.3. Покрети трупом**Error! Bookmark not defined.**

11. Вежбе обликовања за развој раменог појаса и руку..Error! Bookmark not defined.

11.1. Вежбе обликовања за развој леђних мишића.....**Error! Bookmark not defined.**

11.2. Вежбе обликовања за развој трбушних мишића **Error! Bookmark not defined.**

11.3. Вежбе обликовања за развој мишића ногу и стопала**Error! Bookmark not defined.**

11.4. Вежбе обликовања у води.....**Error! Bookmark not defined.**

12. ВАЖНА УПУТСТВА ПРИЛИКОМ ИЗВОЂЕЊА ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА СА ДЕЦОМError! Bookmark not defined.

13. ПРОГРАМ ВЕЖБИ ОБЛИКОВАЊА ЗА РАЗВОЈ МИШИЋА .Error! Bookmark not defined.

13.1. Вежбе обликовања без реквизита.....**Error! Bookmark not defined.**

13.2. Пример комплекса вежби обликовања општег типа**Error! Bookmark not defined.**

13.2. Вежбе обликовања са реквизитима – обруч.....**Error! Bookmark not defined.**

13.3. Вежбе обликовања палицом**Error! Bookmark not defined.**

13.4. Вежбе обликовања врећицом**Error! Bookmark not defined.**

13.5. Вежбе обликовања лоптом.....**Error! Bookmark not defined.**

13.6. Вежбе обликовања вијачом**Error! Bookmark not defined.**

13.7. Вежбе обликовања столицом.....**Error! Bookmark not defined.**

14. ПРИМЕРИ КРЕАТИВНИХ АКТИВНОСТИ КАО ДЕО МОТОРИЧКОГ ПРОГРАМАError! Bookmark not defined.

15. ЗАКЉУЧАК.....Error! Bookmark not defined.

16. ЛИТЕРАТУРА.....69

----- СЕО РАД МОЖЕТЕ ПРЕУЗЕТИ НА САЈТУ -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL:
maturskiradovi.net@gmail.com**